Caderno dos seminários

Os cinco textos na íntegra, na sequência em que sustentam uma única investigação.

ler

o que estes cinco textos sustentam

Uma pedagogia da percepção

Os cinco textos tratam de assuntos distintos e sustentam a mesma investigação: de que modo a atenção se nutre, se disciplina e se liberta em um corpo.

Campbell mostra que uma narrativa se sustenta pela função que cumpre, e não pela veracidade do que descreve. A Taittirīya Upaniṣad organiza a existência em dimensões que não se reduzem umas às outras. Bevilacqua demonstra que uma tradição conserva interpretações divergentes entre seus próprios praticantes. Brum nomeia as condições sociais que transformam o limite do corpo em falha de quem o sente. Kupfer e Frawley tratam do recolhimento dos sentidos como passagem entre a prática corporal e a prática de atenção.

Em nossa escola, o método retém quatro decisões desse percurso. A investigação começa pela dimensão material da existência. Perceber e concluir permanecem gestos distintos. A postura prepara as condições da prática e não mede o desenvolvimento de quem a executa. A pausa não se justifica pelo rendimento que vem depois dela.

Cada texto vem precedido de uma folha com a referência, o que investigar na leitura e o ponto em que ele converge com o método. As páginas seguintes são o artigo original, sem edição.

índice

Os cinco textos

	Texto	O que o método retém	Abre na
01	A função do mito Joseph Campbell	a função que uma narrativa cumpre	pág. 4
02	Taittirīya Upaniṣad os cinco kośas	a distinção entre perceber e concluir	pág. 15
03	Deixe os sādhus falarem Daniela Bevilacqua	a postura que prepara e não mede	pág. 23
04	Exaustos-e-correndo-e-dopados Eliane Brum	a pausa que não se justifica pelo que vem depois	pág. 45
05	Pratyāhāra, o elo perdido do yoga Kupfer e Frawley	a atenção que se educa pelo que se retira	pág. 60

01

A função do mito

Joseph Campbell · em *Mitos, sonhos e religião*

Campbell troca a pergunta sobre a veracidade dos mitos por outra: para que eles servem. A partir daí, descreve quatro funções e investiga o que acontece quando uma delas deixa de fazer sentido.

o que investigar aqui

> As quatro funções, uma a uma, e o tipo de necessidade humana que cada uma atende.

> O que sustenta uma narrativa quando sua explicação sobre o mundo já não se sustenta.

> A dupla face da função social: o mito que transmite conhecimento e o mito que organiza obediência.

convergência com o método

Uma narrativa entra na formação pela função que cumpre para quem pratica, e não pela crença que exige.

Ensinar é escolher o que mostrar, e essa escolha já é parte do conteúdo transmitido.

CONCLUSÃO

A FUNÇÃO DO MITO

I. AS IMAGENS LOCAIS E O CAMINHO UNIVERSAL

"O que importa", dizia um romeiro hindu de barba branca enquanto o trem chegava a Benares, "não é o objeto de adoração, mas a profundidade e sinceridade da adoração". Mas, mesmo assim, ele desceria em Benares, depois de uma longa e árdua viagem, para adorar Śiva na sua capital espiritual.

Dois aspectos de toda tradição ritual são reconhecidos no pensamento indiano e eles correspondem às "idéias elementares" (*Elementargedanke*) e às "idéias étnicas" (*Völkergedanke*) de Adolph Bastian, que discutimos nas primeiras páginas deste livro. É bom lembrar que, segundo Bastian, as idéias elementares jamais são vivenciadas diretamente, em estado puro, abstraídas das idéias étnicas localmente condicionadas, pelas quais elas são substancializadas, mas, como a imagem do próprio homem, são conhecidas apenas por meio de uma rica variedade de suas inflexões no panorama da vida humana. Podemos, portanto, considerar qualquer mito ou rito como uma pista para o que pode ser permanente ou universal na natureza humana (nesse caso, nossa ênfase será psicológica, ou talvez mesmo metafísica) ou, por outro lado, como uma função do cenário local – a paisagem, a história e a sociologia do povo em questão – nesse caso, nossa abordagem será etnológica ou histórica. Os termos indianos correspondentes para designar esses dois aspectos da mitologia e do rito, são respectivamente, *mārga*, que significa "caminho" ou "maneira", o caminho ou maneira para a descoberta do universal, e *deśī* (pronuncia-se "deixi"), "do regional, local ou étnico", o aspecto peculiar, doutrinário ou histórico de qualquer culto, através do qual um povo, uma nação ou uma civilização se organizam.

Gostaria de juntar esses dois termos aos de Bastian; porque eles não apenas corroboram sua descoberta, mas também sugerem, melhor que os termos ociden-

Scanned with CamScanner

tais, a força psicológica, ou *modus operandi*, dos dois aspectos de uma imagem mitológica. Funcionando como um "caminho", a mitologia e o ritual levam a uma transformação do indivíduo, desprendendo-o de suas condições históricas locais e conduzindo-o para algum tipo de experiência inefável. Funcionando como uma "idéia étnica", por outro lado, a imagem prende o indivíduo ao seu sistema familiar de valores, atividades e crenças historicamente condicionados, como um membro ativo de um organismo sociológico. Essa antinomia é fundamental ao nosso tema e cada fracasso em reconhecê-la leva, não apenas a uma polêmica desnecessária, mas também a um mal-entendido – de uma maneira ou de outra – quanto à força do próprio símbolo mitológico, que é, precisamente, transmitir uma vivência do inefável através do local e concreto, e assim, paradoxalmente, ampliar a força e atração das formas locais ao mesmo tempo que conduz a mente para além delas. O desafio característico da mitologia está em seu poder de desempenhar essa dupla finalidade, e não reconhecer esse fato é perder todo o sentido e mistério da nossa ciência.

Temos que reconhecer, portanto, que, mesmo quando uma única divindade é adorada, as variedades da experiência religiosa representadas pelos devotos podem diferir a tal ponto, que apenas sob o prisma sociológico mais superficial é que eles podem ser considerados correligionários. Eles são mantidos juntos sociologicamente por seu deus ou deuses, porém psicologicamente estão em planos diferentes.

"Entre os índios da tribo Dakota", ouvimos, por exemplo, de Paul Radin, "o que o homem comum considera como oito diferentes divindades, o sacerdote e o sábio tomam como aspectos de uma única e mesma divindade."[1]

De maneira comparável, no mundo contemporâneo de comunicação intercultural, onde as mentes dos homens, transpondo as barreiras locais, podem reconhecer campos comuns de experiência e realização sob formas alheias, o que muitos clérigos e sociólogos consideram como oito diferentes divindades, o mitólogo e o psicólogo que trabalham com métodos comparativos podem tomar como aspectos de uma única. O santo e sábio do século XIX, Ramakrishna, enfatizou essa orientação psicológica – em oposição à etnológica – quando falou da unidade última de todas as religiões.

"Uma mãe prepara refeições para satisfazer os estômagos de seus filhos", ele disse. "Suponhamos que ela tenha cinco filhos e que um peixe tenha sido trazido à família. Ela não prepara *pilau* ou *kalia** para todos eles. Nem todos têm a mesma capacidade de digestão. Para alguns, ela prepara um simples cozido; mas ela ama a todos os seus filhos igualmente. [...] Vocês sabem qual é a verdade?", ele perguntou. E respondeu a sua própria pergunta:

> Deus criou diferentes religiões para servir a diferentes aspirantes, épocas e países. Todas as doutrinas são apenas outros tantos caminhos; mas um caminho

* Comidas tipicamente indianas [N. da T.]

Scanned with CamScanner

não é de maneira alguma o próprio Deus. De fato, pode-se alcançar Deus quando se segue qualquer um dos caminhos com devoção sincera. Sem dúvida, vocês já ouviram a história do camaleão. Um homem entrou no bosque e viu um camaleão numa árvore. Ele contou a seus amigos: "Vi um lagarto vermelho". Ele estava totalmente convencido de que era apenas vermelho. Outra pessoa, depois de ter visto a árvore disse: "Eu vi um lagarto verde". Ela estava totalmente convencida de que era apenas verde. Mas o homem que vivia embaixo da árvore disse: "O que vocês dois disseram é verdade. Mas o fato é que essa criatura é por vezes vermelha e por vezes verde, às vezes amarela e às vezes não tem nenhuma cor".[2]

Todo estudioso de mitologia comparada sabe que quando a mente ortodoxa fala e escreve sobre Deus, as nações se separam; o *deśī*, o aspecto histórico, local e ético do símbolo cultuado, é tomado com absoluta rigidez e o camaleão é verde, não vermelho. Ao passo que quando os místicos falam – não importa qual o seu *deśī* – suas palavras convergem num sentido profundo, e as nações também. Os nomes de Śiva, Alá, Buda e Cristo perdem a força histórica e se unem como indicadores adequados de um caminho (*mārga*), que todos precisam percorrer se quiserem transcender suas faculdades e limitações determinadas pelo tempo e pela geografia.

Da Segunda à Quarta Parte sumarizamos a história e difusão das formas mitológicas, de acordo com o plano de interesse da história e da etnologia. Resta agora indicar muito sucintamente os níveis psicológicos em cujos termos os símbolos são vivenciados e utilizados. E aqui será útil voltarmo-nos para a Índia em busca de um sistema de classificação. Pois na Índia, onde uma orientação essencialmente psicológica para as formas do mito prevaleceu por milênios nas disciplinas da ioga, e um vasto número de cultos nativos e alienígenas existiram lado a lado, uma análise sincrética, intercultural e não-sectária do mito e do ritual em termos psicológicos produziu uma série de regras claras e bem definidas de interpretação comparativa – das quais podemos escolher as mais simples para este nosso esboço introdutório de uma ciência mitológica unitária.

II. OS VÍNCULOS DE AMOR, PODER E VIRTUDE

Na filosofia clássica indiana, faz-se uma distinção entre os propósitos para os quais os homens se esforçam no mundo e o objetivo de absoluta libertação desses propósitos. Os propósitos que os homens procuram alcançar no mundo são três – nem mais nem menos: amor e prazer (*kāma*), poder e sucesso (*artha:* pronuncia-se "art-ha") e ordem legal e virtude moral (*dharma*).

O primeiro, *kāma,* corresponde ao propósito ou interesse concebido por Freud como fundamental a toda vida e pensamento, e – como uma vasta literatura de pesquisa psicanalítica nos permite hoje conhecer – toda pessoa motivada por esse

Scanned with CamScanner

impulso, seja ela paciente ou médico, vê o sexo em tudo e tudo no sexo. O simbolismo da mitologia, como o próprio mundo, significa sexo e nada mais do que sexo para tal psique: comida, abrigo, sexo e paternidade/maternidade. E toda mitologia e culto, conseqüentemente (incluindo o próprio culto da psicanálise), é simplesmente um meio para a realização harmoniosa desse sistema vegetativo de interesses.

A segunda categoria de propósitos mundanos, *artha*, "poder e sucesso", corresponde ao concebido pela filosofia de Friedrich Nietzsche e a posterior psicologia de Alfred Adler[3] como o impulso e o interesse fundamentais de toda vida e pensamento, e, novamente, temos uma considerável literatura clínica que nos permite saber que qualquer psique completamente dominada por esse impulso, desejando conquistar, comer, consumir e apropriar-se de todas as coisas, descobre nos mitos, deuses e rituais religiosos, nada mais que meios sobrenaturais para o enaltecimento pessoal e tribal.

Esses dois sistemas de interesse, então – o erótico e o ambicioso – podem ser tomados para representar, juntos, a soma das necessidades biológicas primárias do homem. Elas não precisam ser infundidas; estão implícitas no nascimento e constituem os fundamentos animais de toda experiência e reação.

Já observamos que em muitas espécies animais os mecanismos de liberação inatos reagem imediata e apropriadamente a estímulos específicos, dos quais o próprio animal em questão não teve nenhuma experiência prévia, sendo que o sujeito que reage, "que sabe" nesses casos, não é ele, mas a espécie, enquanto em outras espécies uma experiência individual ("uma estampagem") fornece o estímulo sinal ao qual o mecanismo liberador inato provocado reage em seguida. E observamos, também, que na espécie humana a maioria das reações são a estímulos sinais estabelecidos pela estampagem. Mas então descobrimos que tais estampagens são em grande medida constantes na espécie, de maneira que uma série considerável pode ser denominada de "estampagens fundamentais", ou engramas, aos quais toda a raça reage. Em outras palavras, descobrimos que há certas necessidades biológicas fundamentais arraigadas no sistema nervoso central humano e que estas são desencadeadas pelos estímulos sinais que, na maior parte, são também constantes na espécie, embora não inatos. Portanto, podemos dizer que foi descoberto um sistema transcultural substancial de constantes, ao nível do qual nenhuma grande diferenciação significativa, histórica ou sociológica pode ser distinguida.

Além do mais, temos agora que notar também que esses dois sistemas elementares de interesse, *kāma* e *artha*, prazer e poder, não se suportam necessariamente, mas estão freqüentemente em conflito. Por exemplo, mesmo entre os peixes, o camaradinha conhecido como esgana-gata tem um padrão de cor oculto altamente eficaz fora do período de procriação, mas quando está apto a acasalar-se tudo muda. Conforme o Prof. Tinbergen descreve o caso: "a parte dorsal é muito mais escura que a do ventre, alterando ('contra-sombreando') dessa maneira o efeito da [illegible] os laterais mostram um padrão de listras verticais, que inter-

Scanned with CamScanner

do de "namoro", entretanto, a coloração do peixinho muda, "deixando a parte dorsal branco-azulada luminosa, enquanto a parte do ventre se torna vermelho forte. O resultado é uma reversão total do contra-sombreado quando a coloração disruptiva desaparece. O peixe fica agora, de fato, muito visível, o que é uma mutação para atrair as fêmeas. Ao mesmo tempo, tal macho é instável ao extremo e praticamente perde suas reações de fuga. Há indícios de que essas adaptações à cooperação entre os sexos o deixam muito vulnerável a predadores como os pelicanos e as garças.

"Tal conflito entre vários 'interesses', dos quais esse é apenas um exemplo fortuito, é, na verdade, um fenômeno básico de adaptabilidade", declara Tinbergen, e conclui: "O conflito é resolvido por todos os animais de maneira a haver um compromisso entre as diferentes demandas".[5]

E no homem, também, tem que haver um compromisso. De maneira que na própria psique, mesmo antes de ser introduzido o fator das normas e moral sociais – o propósito do *dharma* –, existe um problema elementar de equilíbrio e harmonização, que tem que ser resolvido. E resolvido e resolvido, repetidamente, já que o homem, à diferença do esgana-gata, não tem temporada para acasalar-se, mas está sempre alerta aos valores e ofertas de ambos os mundos.

Dharma, o senso do dever, o conhecimento do dever próprio e o propósito de aceitá-lo e cumpri-lo, não é inato, mas um desígnio instilado à criança pela educação. Desde o período do Renascimento, nós do Ocidente acreditamos que o propósito correto da educação seja repisar informações sobre o mundo no qual vivemos. Esse, entretanto, não era o propósito no passado, e tampouco o é no Oriente (no qual incluo a Rússia) até hoje. O propósito da educação nas esferas primitivas arcaicas e nas orientais foi sempre e, sem dúvida, continuará a ser, por muitos séculos, não fundamentalmente iluminar a mente com respeito à natureza do universo, mas criar comunidades de experiência comum, para engajar os valores do indivíduo em crescimento nas questões de interesse fundamental do grupo local. O pensamento e o sentimento insociáveis da criança pequena são egocêntricos, mas não socialmente perigosos. Quando os impulsos primários do adolescente permanecem insociáveis, entretanto, eles se tornam inevitavelmente uma ameaça à harmonia do grupo. A função máxima de todo mito e ritual, por isso, sempre foi, e certamente terá que continuar a ser, inserir o indivíduo, tanto emocional quanto intelectualmente, na organização local. E esse objetivo é melhor cumprido – como vimos – através de uma evocação solene de experiências intensamente compartilhadas graças à qual todo o sistema de fantasia infantil e crença espontânea é engajado e fundido com o sistema atuante na comunidade. O ego infantil – descomprometido, sem consciência de ser separado do universo e estendendo-se sem limites, sem consideração pelas convenções do cenário local (como aqueles cachorrinhos esquimós da Groenlândia que não conseguiam aprender antes da adolescência a geografia política das matilhas)* – é dissolvido para uma recombinação em uma expe-

* *Supra*, pp. 42-43.

Scanned with CamScanner

riência ritual e factual da morte e ressurreição: morte do ego infantil e ressureição no adulto socialmente desejável. De maneira que, depois disso, o homem não é nem física nem espiritualmente um modelo genérico da espécie *Homo sapiens*, mas especificamente um exemplar de um certo tipo local, desenvolvido para funcionar de uma determinada maneira em uma certa esfera.

Kāma, artha e *dharma*, portanto – prazer, poder e as leis da retidão, sendo que os dois sistemas primários de interesse do indivíduo bruto são controlados pelo *mores* do grupo local – são as esferas de força organizadas em cada sistema atuante de mitologia no nível endereçado ao homem comum, ao de mente estreita, ao "caçador honesto", sua mulher e sua família. E para que o sistema do dever (*dharma*), pedagogicamente sustentado, tenha o peso e autoridade para atuar sobre os outros dois (*kāma* e *artha*), ele é apresentado como a vontade e a natureza de algum incontestável poder superior – o qual, de acordo com o nível de desenvolvimento do grupo em questão, pode ser representado como a vontade e a magia dos "ancestrais", a vontade de um onipotente pai-de-todos, a matemática do universo, a ordem natural de uma humanidade ideal, ou um imperativo abstrato, imutável, assentado na natureza moral de todo homem que é propriamente um homem. O ponto central de tudo isso é, entretanto, que esse terceiro princípio socialmente introduzido deveria exercer soberania sobre os outros dois, da natureza, e que os membros do grupo que o representam deveriam ter pulso forte. Amor, medo, servidão, orgulho pelos feitos e identificação com a própria lei são variadamente promovidos pelos ritos através dos quais o *dharma* local é estampado, e o indivíduo, atacado de todos os lados – não menos de dentro que de fora – ou entra na linha ou enlouquece.

Não devemos, porém, julgar o passado pelo presente. Entre os nômades paleolíticos, os grupos eram relativamente pequenos e as exigências do *dharma*, relativamente simples. Além do mais, os papéis a serem desempenhados estavam de acordo com as capacidades naturais dos organismos masculino e feminino, que tinham evoluído e sido gradualmente conformados sob as condições da caça durante o curso de um período de mais ou menos seiscentos mil anos. Entretanto, com a mudança para a agricultura por volta de 6000 a.C., e o rápido desenvolvimento, então, de unidades sociais sedentárias, altamente diferenciadas e muito maiores (chegando até, digamos, quatrocentas ou quinhentas pessoas), tornou-se crucial o problema, não apenas de impor, mas também de racionalizar um *dharma*, no qual a desigualdade e, a despeito dela, a harmonia, eram essenciais. Foi então – graças à percepção de um gênio intuitivo – que a ordem do universo, na qual a desigualdade e a harmonia são fundamentais, foi tomada como modelo, e a espécie humana obrigada a freqüentar a escola dos astros. Em todos os sistemas arcaicos, a mitologia de uma harmonia natural coordenando a espécie humana e o universo incutiu sua força nas várias ordens sociais, de maneira que a total brutalidade da interação dos três sistemas de interesse mutuamente antagônicos do *kāma, artha* e *dharma* foi suavizada, embelezada e significativamente enriquecida pela atuação

Scanned with CamScanner

de um quarto princípio, o do espanto da mente diante do reconhecimento do mistério do mundo.

E agora, é a esse quarto princípio que temos que voltar nossa atenção; pois embora seja verdade que a dedicação extrema a esse princípio tenha sido realizada apenas no Oriente, também é igualmente verdade que sua força – no que pode ser denominado de primeiros estágios, menores, de seus mistérios – habita, e sempre habitou a mitologia, onde quer que ela tenha existido. E hoje, quando seu espírito é recapturado, se tornará evidente que a própria ciência é agora o único campo pelo qual a dimensão da mitologia pode ser novamente revelada.

III. A LIBERTAÇÃO DO VÍNCULO

No período das cidades-estados hieráticas, o espanto do homem diante da descoberta da ordem do universo incitou-o a copiar tal ordem baseado no que ele concebia como leis celestes, que deveriam pôr em jogo a força de um princípio superior na própria esfera humana de *kāma*, *artha* e *dharma*. Comparativamente, nos períodos anteriores dos coletores, caçadores e agricultores primitivos do Paleolítico e Mesolítico, um senso de estupefação diante dos mistérios observados de perto nos reinos animal e vegetal, tinha resultado na representação da dança do búfalo e da semente sacrificada. Por meio dessas peças e encenações apaixonadas, as sociedades humanas ordenadas se uniram e nelas os interesses mutuamente contraditórios das necessidades elementares e sociais se resolveram. E o princípio superior, pelo qual tais interesses foram resolvidos, não era uma função ou derivado de qualquer um deles nem de sua combinação, mas um princípio verdadeiramente superior, um princípio "superordenado" *sui generis*, que já vimos ilustrado na dança de roda dos chimpanzés de Köhler: o princípio do prazer desinteressado e a perda de si próprio em um ritmo de beleza, hoje chamado de estético e que costumava ser chamado, mais livremente, de espiritual, místico ou religioso. Os impulsos biológicos para o prazer e o domínio (com seus opostos, aversão e medo), bem como a necessidade social de avaliar (como bom ou mau, verdadeiro ou falso), simplesmente desaparecem e sobrevém o arrebatamento da pura experiência, no qual a perda de si mesmo e a beatitude são idênticos. Tal impacto está "além da capacidade de expressão"; pois ele não pode ser explicado através de uma referência a qualquer outra coisa. A mente fica livre – por um momento, por um dia ou talvez para sempre – daquela ansiedade pelo prazer, pelo sucesso ou pela retidão, que se origina na rede de nervos no qual o homem está emaranhado. Com o ego dissolvido, não há nada na rede senão a vida – que está em toda parte e para sempre. Os mestres zen da China e do Japão denominaram esse estado de "estado sem-mente". Os termos clássicos indianos são *mokṣa*, "liberação", *bodhi*, "iluminação" e *nirvāṇa*, "transcendência dos ventos da paixão". Joyce fala de "o luminoso êxtase silente do prazer estético", quando o brilho claro da imagem estética é apreendido pela mente, que foi arrebatada pela sua plenitude e fascinada por sua harmonia. E ele

Scanned with CamScanner

ainda diz: "A mente, naquele misterioso instante, foi comparada por Shelley de maneira maravilhosa com uma brasa em extinção".

O impulso para a arte – o impulso que, através da harmonia, ecoa uma ordem apreendida de beleza – subjaz à grandiosa formação das ordens arcaicas de sociedade, e, como já vimos, populações inteiras podiam ser absorvidas e modeladas sob novas formas às quais tudo ficava subordinado e, mesmo assim, um grau mais elevado de vida era alcançado. Não podemos supor, entretanto, que todos os que participavam da representação vivenciassem seu milagre em termos estéticos. Para a maioria, seu valor deve ter sido apenas mágico: um poder capaz de produzir os frutos de suas três ordens elementares de desejo. Contudo, não podemos afirmar que não houvesse ninguém capaz de se maravilhar desinteressadamente; pois de onde, então, surgiria o arrebatamento do qual as próprias formas sociais derivaram? As palavras de nossos xamãs esquimós, Igjugarjuk e Najagneq, nos permitiram saber que o homem primitivo podia repousar sua mente no mistério do universo e com isso alcançar um conhecimento que pode, justificadamente, ser chamado de sabedoria. Seu conhecimento técnico e científico era limitado pelo horizonte de sua pobre comunidade temporal, mas sua sabedoria, sua iluminação, seu senso e experiência do mistério e poder do universo, eram de valor eterno.

Já salientamos a profunda brecha psicológica separando os "caçadores honestos"– de mente estreita – de seus temidos, embora indispensáveis, xamãs – de mente sensível, aberta. Temos agora que observar que para esses dois tipos, a mitologia e o culto tiveram significados, valores e resultados precisamente opostos. Os benefícios da religião para a maioria foram da ordem de *kāma*, *artha* e *dharma*. O culto serviu como um artifício mágico para assegurar abundância de alimentos e filhos, poder sobre os inimigos e o vínculo do indivíduo com a organização de sua sociedade. Ele serviu, quer dizer, como um meio de engajá-lo no *deśī*, o contexto étnico local, e deu, em compensação, garantia de uma continuidade dos benefícios de *kāma*, *artha* e *dharma* para além do túmulo. As oferendas de nós de dedos, porcos, filhos e filhas, ou até de si mesmo, parecem ter significado dentro de um sistema místico de troca, e os pecadilhos de uma pessoa, deixados escapar pela polícia, podem certamente roer por dentro, feito ratos exercendo a função da lei. Mas então, talvez na devida ocasião, nos recintos do templo, do terreiro de dança ou de algum local sagrado, pode-se vivenciar um instante fugaz de um misterioso além, diante do qual tudo isso é trivial e absurdo, e assim – mesmo que apenas por um segundo – o interesse pelo quarto propósito, para o qual os homens podem viver, terá sido alcançado.

O Caminho do Sofrimento do xamã é o exemplo mais antigo que conhecemos de uma vida devotada ao quarto propósito: o uso sério do mito no seu sentido hermético, como *mārga*, como caminho para a metamorfose psicológica. E o fato notável é que a evidência aponta irrefutavelmente para a conquista – pelo menos em muitos casos – de uma expansão perceptível do horizonte de experiência e profundidade de realização do indivíduo através de sua morte e ressurreição espirituais,

Scanned with CamScanner

mesmo no nível dessas longínquas buscas primitivas. O xamã é, em certa medida, liberto do sistema local de ilusões e posto em contato com os mistérios da própria psique, o que o leva à sabedoria com respeito tanto à alma quanto a seu mundo, e ele, por meio disso, desempenha a função, necessária à sociedade, de tirá-la da estabilidade e esterilidade de velhos limites em direção a novos limites e novas profundezas de realização.

Os dois tipos de mente são, portanto, complementares: os de mente estreita, insensíveis, representando o inerte e reacionário, e os de mente aberta, sensíveis, representando o impulso progressivo de vida – respectivamente, o vínculo com o local e temporal e o impulso para o eterno e universal. Na história humana, os dois travaram um diálogo desde o princípio e o resultado foi o progresso de menores para mais amplos horizontes, de organizações simples para complexas, de padrões artísticos pobres para ricos, o que é a civilização em seu florescimento ao longo do tempo.

Uma vez abordada esta questão, creio que ela fala por si mesma. A dupla função do mito como contribuinte dos propósitos de *kāma*, *artha* e *dharma* e, por outro lado, como um meio de libertação dessas obsessões vinculadas ao ego, agora fica absolutamente clara. E que nesta última finalidade está sua função como arte, dificilmente se pode negar. A mitologia poderia ter brotado de alguma outra mente que não a dos artistas? As cavernas-templo do Paleolítico nos dão a resposta.

A mitologia – e portanto a civilização – é uma imagem poética supranormal, concebida, como toda poesia, em profundidade, mas suscetível de interpretação em vários níveis. As mentes mais superficiais vêem nela o cenário local; as mais profundas, o primeiro plano da vacuidade, e entre esses extremos estão todos os estágios do Caminho da idéia étnica para a elementar, do ser local para o universal, que é Todo-Homem, e tanto sabe quanto teme saber. Pois a mente humana, em sua polaridade entre o modo masculino e o feminino de vivenciar, em suas passagens da infância para a vida adulta e velhice, em sua rigidez e sensibilidade e em seu contínuo diálogo com o mundo, é a zona mitogenética primordial – a criadora e destruidora, a escrava e, no entanto, a senhora de todos os deuses.

Scanned with CamScanner

Joseph Campbell

AS MÁSCARAS DE DEUS



MITOLOGIA PRIMITIVA

Palas Athena

Scanned with CamScanner

02

Taittirīya Upaniṣad

os cinco kośas, os envoltórios

Um texto indiano com mais de dois mil anos organiza a existência humana em cinco envoltórios, do corpo feito de alimento às formas mais sutis. A exposição é filosófica e contemplativa, e não uma descrição anatômica.

o que investigar aqui

- Cada envoltório na sua própria medida, sem reduzir um ao outro.
- A diferença entre perceber uma experiência e compreender o que foi percebido.
- O diálogo entre Bhṛgu e Varuṇa: um mestre que orienta devolvendo a investigação ao discípulo.

convergência com o método

A investigação começa pela dimensão material: quem chega à aula chega com o que comeu, com o modo como dormiu e com o que respira.

Perceber e concluir permanecem gestos distintos durante a prática inteira.

Taittiriya Upanishad: uma síntese-reprodução [1]

"... Ele criou tudo isso – tudo o que existe.
Tendo entrado em tudo,
Ele tornou-se tanto o manifesto quanto o imanifesto,
tanto o definido como o indefinido,
tanto o sustentado quanto o insustentado,
tanto o inteligente quanto o não inteligente,
tanto o real quanto o irreal..."
[Trecho do Verso 1, do Capítulo 6, da segunda Parte].

a) Introdução de Shankaracharya

OM. Saudações ao Supremo Atman. Om Hari Om. Minhas incessantes saudações aos antigos mestres. Eu estou tentando, através das graças dos meus próprios mestres, explicar esta Upanishad, em benefício daqueles que desejam obter seu claro significado.

Os rituais diários e obrigatórios [nitya], cujo objetivo é a destruição dos vestígios danosos obtidos em nascimentos anteriores, e os trabalhos realizados visando desfrutar de resultados desejados [kamya], têm sido estudados em livros anteriores. Agora, o Conhecimento de Brahman será exposto para aqueles que buscam a Liberação e conhecem as causas das suas ações. O desejo é a causa da ação porque pressiona as pessoas às ações.

Aqueles que conseguem se libertar dos frutos das suas ações [Karma], estão livres dos seus desejos; estabelecidos no Ser Interno, não se deixam levar pela pressão dos desejos que os impulsionam às ações. O Ser Interno é Brahman. Ele será percebido pelo buscador da verdade que atinge o Supremo Objetivo.

Assim, após a cessação da ignorância, alguém que esteja firmemente estabelecido no Ser Interno, realiza o Supremo Objetivo.

O desejo é o motivo que impele à ação. Na ausência do Conhecimento não pode haver cessação do desejo. Portanto, não é possível imaginar cessação completa da ação [por parte daqueles que ignoram o Atman]. O desejo só é possível naqueles que ignoram o Atman, pois o referido desejo está relacionado a um resultado distinto do Atman. Nenhum desejo poderia estar associado ao Atman, pois este sempre existe [mas o resultado não existe antes de ser produzido]. Já foi afirmado que o Atman é o Brahman Supremo [no qual todos os desejos foram alcançados].

A não-realização da ação obrigatória é um conceito negativo, isso não pode produzir um resultado positivo como o sofrimento. A não-realização do nitya Karma indica meramente as más tendências resultantes da ação pecaminosa cometida previamente. Qualquer outro ponto de vista admitirá que o resultado positivo possa ser produzido por uma causa não-existente, e isso é contrário a toda razão. Portanto a opinião de que, sem qualquer outro esforço, uma pessoa pode permanecer estabelecida no Atman, é insustentável.

A sua afirmação de que o céu indica felicidade que não pode ser ultrapassada, e que o céu é o resultado da ação e que, portanto a Liberação é atingida por meio da ação, é também insustentável. A Liberação é eterna. O que é eterno não pode ser produzido. Tudo o que se vê ser produzido não é eterno. Portanto, a Liberação não resulta da ação.

Portanto, a Liberação consiste em residir em seu próprio Atman após a destruição da ignorância, que é a causa do desejo e da ação. O Atman, em si mesmo, é Brahman. Quando Brahman é conhecido, a ignorância é destruída.

b) O que ensina a Taittiriya Upanishad sobre:

[1] De responsabilidade de Antônio José Botelho.

1. A identidade entre Atman (alma individual) e Brahman (Alma Universal-Deus):

"No início, tudo isso (o universo manifesto) não existia. Dele nasceu o que existe. Aquele (Brahman descrito como não-existente) criou-se a Si próprio; por isso Ele é chamado "o que se fez por Si mesmo (Surkritam)". Aquele que se autoconstruiu é a essência última; pois verdadeiramente, aquele que obtém a essência, torna-se bem-aventurado.
Quem poderia controlar o Prana e o Apana (para executar as funções) se esta Bem-Aventurança (Brahman) não existisse no akasha do coração (Atman)? Brahman realmente existe, pois somente Ele outorga bem-aventurança.
Quando um homem encontra apoio encorajador Naquele que é invisível, incorpóreo, indefinido e sem suporte, ele encontrou, então, intrepidez.
Se um homem percebe a mais leve diferenciação Nele, para este homem existe o medo. Assim, Brahman torna-se a causa de temores para o buscador que Nele percebe diferenças. Esse homem será, desse modo, incapaz de refletir a grandeza de Brahman (sem dualidades) [Parte II (7; 1)].
..."

--x--

"Eu sou o alimento, Eu sou o alimento, Eu sou o alimento! Eu sou o comedor do alimento, Eu sou o comedor do alimento, Eu sou o comedor do alimento! Eu sou aquele que une, Eu sou aquele que une, Eu sou aquele que une!
Eu sou o primogênito da Verdade, anterior aos deuses e o núcleo da imortalidade. Aquele que tudo me dá, somente Ele preserva-me. Aquele que come o alimento é por mim consumido, sendo Eu o alimento.
Eu, sendo uno com o Senhor Supremo, também possuo o domínio do mundo. Eu sou radiante como o sol.
Todo aquele que conhece o que foi acima exposto, alcança a Liberação. Na verdade, assim é a Upanishad." [Parte III (10; 6)].

2. As qualidades de Atman (Purusha) / Brahman (Imanência, transcendência, infinitude, eternidade, bem-aventurança, poder absoluto de criar, governar e extinguir o cosmo):

"Om. Que Brahman possa proteger a mim e ao mestre! Que Brahman conceda a nós o fruto do Conhecimento! Possamos nós, obter a energia para adquirir o Conhecimento! Que o nosso estudo possa nos conduzir à Verdade! Que possamos nós ser carinhosos um para com o outro!
Om! Paz! Paz! Paz!
Hari Om. Bhrigu, o filho de Varuna, aproximou-se de seu pai e disse: "Venerável Senhor, ensina-me a respeito de Brahman".
Ao seu filho, assim respondeu Varuna: "Alimento, o Prana, os olhos, os ouvidos, a mente, a língua".
Continuou Varuna: "Aquilo de onde esses seres nascem, Aquilo pelo qual, após nascerem, eles vivem; Aquilo ao qual eles retornam, ao se dissolverem, fundindo-se – busque conhecer Aquilo. Aquilo é Brahman".
Ele realizou austeridades (tapas). E tendo realizado austeridades..." [Parte III (1; 1)].

--x--

"Ele compreendeu que o alimento é Brahman; pois do alimento, verdadeiramente, nascem esses seres; pelo alimento, depois de nascidos, eles vivem; ao alimento retornam, quando se dissolvem, fundindo-se com ele.
Tendo compreendido isto, ele aproximou-se do seu pai novamente e disse: "Venerável Senhor, ensina-me sobre Brahman".
Ao filho, respondeu Varuna: "Busque conhecer Brahman através de austeridades. Pois austeridades são os meios para se conhecer Brahman".
Ele praticou austeridades. E tendo praticado austeridades..." [Parte III (2; 1)].

--x--

“Ele compreendeu que o Prana é Brahman; pois do Prana, verdadeiramente, nascem esses seres; pelo Prana, depois de nascidos, eles vivem; ao Prana retornam, quando se dissolvem, fundindo-se com ele.
Tendo compreendido isto, ele aproximou-se do seu pai novamente e disse: “Venerável Senhor, ensina-me sobre Brahman”.
Ao filho, respondeu Varuna: “Busque conhecer Brahman através de austeridades. Pois austeridades são os meios para se conhecer Brahman”.
Ele praticou austeridades. E tendo praticado austeridades...” [Parte III (3; 1)].

--x--

“Ele compreendeu que a mente é Brahman; pois da mente, verdadeiramente, nascem todos os seres; pela mente, depois de nascidos, eles vivem; à mente retornam, quando se dissolvem, fundindo-se com ela.
Tendo compreendido isto, ele aproximou-se do seu pai novamente e disse: “Venerável Senhor, ensina-me sobre Brahman”.
Ao filho, respondeu Varuna: “Busque conhecer Brahman através de austeridades. Pois austeridades são os meios para se conhecer Brahman”.
Ele praticou austeridades. E tendo praticado austeridades...” [Parte III (4; 1)].

--x--

“Ele compreendeu que o intelecto é Brahman; pois do intelecto, verdadeiramente, nascem os seres; pelo intelecto, depois de nascidos, eles vivem; ao intelecto retornam, quando se dissolvem, fundindo-se com ele.
Tendo compreendido isto, ele aproximou-se do seu pai novamente e disse: “Venerável Senhor, ensina-me sobre Brahman”.
Ao filho, respondeu Varuna: “Busque conhecer Brahman através de austeridades. Pois austeridades são os meios para se conhecer Brahman”.
Ele praticou austeridades. E tendo praticado austeridades...” [Parte III (5; 1)].

--x--

“Ele compreendeu que a bem-aventurança é Brahman; pois da bem-aventurança, verdadeiramente, nascem os seres; pela bem-aventurança, depois de nascidos, eles vivem; à bem-aventurança retornam, quando se dissolvem, fundindo-se com ela.
Esta é a sabedoria ensinada por Varuna e aprendida por Bhrigu. Ela está instalada no supremo Akasha (no coração). Aquele que a conhece está estabelecido na Bem-Aventurança de Brahman. Ele torna-se um possuidor do alimento e um comedor de alimento. Ele torna-se um grande na descendência, no gado, no crescimento espiritual, e possui grande fama” [Parte III (6; 1)].

3. A possibilidade de se poder conhecer Brahman, Atman (ou Purusha), através do Yoga e a impossibilidade de conhecer Brahman, Atman (ou Purusha), através dos sentidos corpóreos, da racionalidade, do estudo dos textos védicos, da prática de rituais e sacrifícios:

“Verdadeiramente, diferente desse corpo que é formado pela essência da mente, há um outro corpo, que é o intelecto (Vijnana). Por esse corpo (Vijnanamaya-Kosha) é preenchido o corpo mental. Este também possui a forma de um homem. A forma humana deste, se assemelha à forma humana daquele. A fé (shraddha) é como se fosse sua cabeça; os atos corretos são a sua asa direita; aquilo que for verdadeiro, é a sua asa esquerda; concentração (Yoga) é o seu tronco; Mahat (Hiranyagarbha) é a sua cauda, seu suporte.

..." [Parte II (4; 2)].

4. A mente (origem, estrutura, relação com o Atman) e os estados da consciência;

"Há uma cavidade dentro do coração, na qual encontra-se o Ser Purusha, consistindo de mente (manomaya) imortal e luminosa.
O sushumna atravessa a seção de carne que pende como uma mama (úvula), entre os dois palatos e termina onde o crânio se divide e onde começam as raízes do cabelo. Esse sushumna é o caminho para a realização de Indra (o Senhor, ou Brahma Saguna). A alma do aspirante, atravessando o sushumna, descansa no fogo, representado pela Vyahiti BHUH; ele descansa no ar, representado pelo Vyahiti BHUVAH.
Ele (a alma iluminada) descansa no sol, representado pelo Vyahiti SUWAT; ele descansa em Brahman, representado pelo Vyahiti MAHAT" [Parte I (6; 1-2)].

--x--

"O intelecto elabora o ritual; ele também realiza todas as ações. Todos os deuses cultuam o intelecto, que é antigo, como Brahman (Hiranyagarbha).
Se um homem conhece o intelecto como sendo idêntico a Brahman – e se não se desvia dele – deixa para trás, no corpo, todo o mal e logra realizar todos os seus desejos.
Esse revestimento do intelecto é a alma encarnada do revestimento mental.
Verdadeiramente, diferente deste corpo que é constituído da essência do intelecto, há no seu interior, outro corpo que consiste de Bem-Aventurança (Ananda). Por este corpo (Anandamaya-Kosha) o anterior é preenchido. Este também possui a forma humana. A forma humana de um se assemelha à forma humana do outro. A alegria (Priyam) é como se fosse a sua cabeça; o deleite (Moda) é a sua asa esquerda; o grande deleite (Pramoda) é a sua asa esquerda; a bem-aventurança é o seu corpo; Brahman, é o seu suporte.
..." [Parte II (5; 1-2)].

5. O Prana (energia vital) e suas variações (Apana, Vyana, Samana, Udana):

"Do alimento, verdadeiramente todas as criaturas são produzidas – tudo que reside sobre a terra. Além disso, somente através do alimento, eles vivem e ao alimento, afinal, retornarão; o alimento é sozinho, o princípio de todos os seres e, portanto, o remédio para todos os males.
Aqueles que cultuam a comida como Brahman obtém todo o alimento. O alimento é sozinho, o primogênito de todos os seres e, portanto, ele é chamado o remédio de tudo. Do alimento todas as criaturas nascem; pelo alimento, depois de nascidos, eles crescem. Por servir de alimento (adyati) aos seres e desses (atti) seres vivos se alimentar, ele é chamado alimento (anna).
Verdadeiramente, diferente deste – que é constituído em essência por alimento – há um outro corpo que é constituído do alento vital (Prana). Por este, o princípio é preenchido. O corpo de Prana (Pranamaya-Kosha) possui a forma humana. O Prana (alento ascendente) na realidade é o princípio, é a sua cabeça; Vyana (o alento difuso), é a sua asa direita; o Apana (o alento descendente), é sua asa esquerda; Akasha (Samana), é seu tronco; a terra, é sua cauda, seu suporte.
..." [Parte II (2; 1)].

--x--

"Os deuses respiram o Prana, assim também fazem o homem e o gado; pelo Prana é a vida das criaturas. Por essa razão ele é chamado a vida de tudo ou de todos (Sarvayusham). Aqueles que cultuam o Prana como Brahman, obtém uma vida plena; pois o Prana é a vida das criaturas. Por isso ele é entendido como a vida de todas as coisas.
Este corpo de Prana é a alma encarnada daquele corpo feito do alimento. Verdadeiramente, diferente deste corpo que é constituído da ess6encia do Prana, dentro dele, está um outro ser, que é (corpo da) mente (Manomaya-Kosha). Este corpo também possui a forma de um homem. O primeiro é a cópia do corpo feito de comida. O Yajur Veda é (como se fosse) sua cabeça; o Rig Veda é a sua asa direita;

o Sama é a sua asa esquerda; o ensino (adesa) é o seu tronco; os hinos do Atharva Veda e os sacerdotes Angiras são a sua cauda, seu suporte.
..." [Parte II (3; 1-2)].

6. A sílaba sagrada OM (AUM), que representa Brahman:

"OM é Brahman. Om é tudo isso. Esta sílaba Om é usada para indicar obediência. Quando eles (os sacerdotes) ordenam: "OM, recite" eles recitam. Pronunciando Om, eles cantam as canções Saman. Com o som Om, eles recitam as preces. Pronunciando Om, o sacerdote Adhvaryu dá a resposta. Pronunciando Om, um sacerdote qualificado dá permissão para oferecer oblações no sacrifício Agnihotra. Quando um mestre védico deseja obter Brahman, ele pronuncia Om; desejando Brahman dessa forma, ele realmente obtém Brahman" [Parte I (8; 1)].

7. A importância do papel do Guru (Mestre espiritual), na Libertação dos discípulos (Moksha, Kaivalya):

"Tendo ensinado os Vedas, o mestre assim ensinou aos discípulos: "Fale a verdade. Pratique o Dharma. Não negligencie o estudo dos Vedas. Tendo trazido ao mestre o presente desejado por ele (iniciar a vida de Chefe de família e assegurar que) a linha de progenitura não será interrompida. Não se desvie da Verdade. Não se desvie do Dharma. Não negligencie o bem estar pessoal. Não negligencie a prosperidade. Não negligencie o estudo e o ensinamento dos Vedas.
Não negligencie seus deveres para com os deuses e os Manes. Trate sua mãe como a Deus. Trate seu pai como a Deus. Trate seu mestre como a Deus. Trate seu hóspede como a Deus. Quaisquer que sejam as ações perfeitas são as que devem ser executadas – não outras. Quaisquer que sejam os bons trabalhos executados pelas pessoas, estes deveriam ser realizados por você – não por outros" " [Parte I (11; 1-2)].

--x--

"Om. Que possa Brahman proteger a nós dois! Que Brahman conceda a nós o fruto do conhecimento! Que nós possamos obter a energia para a aquisição do conhecimento! Que aquilo que estudaremos possa revelar-nos a Verdade! Que possamos sempre tratar-nos, um ao outro, com carinho e nunca com aspereza.
Om. Paz! Paz! Paz!" [Parte II (1; 2)].

8. Os Gunas:

Nota: Não há seleção de versos dessa Upanishad sobre os Gunas.

9. Os diversos corpos que "revestem" o Atman (upadhis) e a fisiologia mística (chakras, nadis e relação entre os Pranas e os órgãos sensoriais):

"A terra, a região intermediária, o céu (com as quatro principais direções) e as direções intermediárias constituem o mundo quíntuplo. Agni (o fogo), o Vayu (o vento), Aditya (o sol), Chandrama (a lua) e os Nakshatras (as estrelas) constituem as cinco divindades. A água, as ervas, as árvores, o espaço (akasha) e o corpo, constituem os cinco elementos. Assim, é a relação aos objetos materiais.
Com referência ao corpo: Prana, Vyana, Apana, Udana e Samana, constituem os cinco Pranas; o olho, o ouvido, a mente, a língua e o tato constituem os cinco órgãos dos sentidos; a pele, a carne, o músculo, o osso e a medula, constituem os cinco componentes do corpo físico.
Tendo assim contemplado o quíntuplo (o Pankta), um Rishi disse: "Tudo o que existe é quíntuplo (Pankta)". Através do quíntuplo (interior), tornamo-nos unidos com o quíntuplo (exterior) dos objetos materiais" [Parte I (7; 1)].

Nota: Releia o verso do tópico 5 acima.

10. O Karama e o Samsara:

Nota: Não há seleção de versos dessa Upanishad sobre o Karama e o Samsara.

11. Avidya (ignorância) e Maya (ilusão que o mundo produz através dos sentidos):

Nota: Não há seleção de versos dessa Upanishad sobre Avidya e Maya.

12. A gênese do universo, do mundo e do ser humano:

"Se uma pessoa conhece Brahman como não-existente, Ele próprio torna-se não-existente. Se essa pessoa conhece Brahman como existente, então, O conhecerá como existente.
O corpo de Bem-Aventurança é a alma encarnada do corpo do intelecto.
Sobre isso, assim perguntou o discípulo: "Alguém que não conhece Brahman, alcança o Mundo de Brahman depois de partir desta vida?".
Respondeu o mestre: "Ele, a Suprema Alma, desejou e disse: "Que Eu possa ser muitos, que Eu nasça. Ele realizou austeridades. Tendo realizado austeridades, Ele criou tudo isso – tudo o que existe. Tendo entrado em tudo, Ele tornou-se tanto o manifesto quanto o imanifesto, tanto o definido como o indefinido, tanto o sustentado quanto o insustentado, tanto o inteligente quanto o não inteligente, tanto o real quanto o irreal. A Verdade (Satya) tornou-se tudo isto: tudo o que existe. Portanto, o homem sábio O chama a Verdade (Satya)".
..." [Parte II (6; 1)].

c) Comentários de Carlos Alberto Tinoco:

Foi Shakaracharya quem dividiu a Taittiriya Upanishad em três partes: i) a primeira parte consiste de doze capítulos contendo preces às deidades, para que removam os obstáculos do caminho espiritual [2]. Adicionalmente, é dedicado à pronúncia de palavras sagradas, onde são discutidos seus significados [3]. Por fim, descreve o coração como a morada de Brahman [4]; ii) na segunda parte estuda o Atman e os seus cinco corpos, conhecidos por upadhis [5]. Estuda o Prana propriamente dito e outros tipos de Prana [6]. Faz uma comparação entre a felicidade de um homem jovem e a felicidade de um Gandharva, dos Devas, de Indra e finalmente, a felicidade de Brahman [7]; e, iii) finalmente, a terceira parte contém um diálogo entre Varuna e seu filho Bhrigu, sobre o conhecimento de Brahman [8].

Vale destacar os seguintes aspectos nesta Upanishad:

---

[2] "Que meu corpo possa ser capaz (de adquirir o autoconhecimento) … Tu (OM), que és o revestimento de Brahman, oculto pela inteligência (mundana), guarde para mim o que eu aprendi" [Trecho do Verso 1, do Capítulo 4, da primeira Parte].

[3] "... BHUH é, na verdade, o Prana (alento ascendente); BHUVAH é o Apana (alento descendente); SUWAT é o Vyana (alento difuso); MAHAT é o alimento. Pelo alimento, de fato, todos os alentos tornam-se grandiosos..." [Trecho do Verso 1, do Capítulo 5, da primeira Parte]. Releia os versos dos tópicos b1), b5), b6) e b9).

[4] Releia o primeiro verso do tópico b4).

[5] Releia o verso do tópico b9).

[6] Releia o verso do tópico b5).

[7] "Aquele que conhece a Bem-Aventurança de Brahman – o que não pode ser explicado por reunião de palavras ou por pensamento – nunca sente medo" [Verso 1, do Capítulo 4, da segunda Parte].
"… A bem-aventurança de Prajapati, multiplicada por cem vezes, é uma medida da Bem-Aventurança de Brahman. Assim também é a bem-aventurança de um homem versado nos Vedas e livre de desejos..." [Trecho do Verso 1, do Capítulo 8, da segunda Parte].

[8] "… Hari Om. Bhrigu, o filho de Varuna, aproximou-se de seu Pai e disse: "Venerável Senhor, ensina-me a respeito de Brahman" ..." [Trecho do Verso 1, do Capítulo 1- Definição de Brahman - , da terceira Parte, cuja frase se repete nos capítulos 2 – O Corpo de Brahman, 3 – O Prana como Brahman, 4 – A Mente como Brahman e 5 – O Intelecto como Brahman]. Releia os versos do tópico b2).

1. Nos versos (I, 4, 1-3 [9]) o autor do texto pede aos deuses que lhe conceda fortuna, sob a forma de lã, gado, comida e bebida. Pede fama e poder, pede discípulos que o amem e que venham de muitos lugares para vê-lo. Pede ainda que tudo isso seja multiplicado. Essa atitude está em franca oposição às demais Upanishads que enaltecem a renúncia aos bens terrenos, como forma de se alcançar a Libertação e se adquirir o conhecimento do Atman e de Brahman.
2. Há uma referência ao nadi sushumna, dizendo que ele é o caminho da alma para atingir o Brahman Saguna. Segundo o texto, esse nadi começaria na úvula e terminaria no topo do crânio, na raiz dos cabelos. Na cavidade do coração está o Purusha.
3. Um dos mais importantes trechos da Taittiriya Upanishad, sem sombra de dúvidas, é o que se faz referência aos cinco corpos que revestem o Atman, os upadhis: i) Annamaya-Kosha (corpo feito de comida) [10]; ii) Pranamaya-Kosha (corpo feito de Prana) [11]; iii) Manomaya-Kosha (corpo mental) [12]; iv) Vijnanamaya-Kosha (corpo do intelecto) [13]; e v) Anandamaya-Kosha (corpo de Bem-Aventurança) [14].
4. O texto explica a importância da sílaba sagrada OM, que é muito encontrada nos textos védicos, principalmente nas Upanishads. Segundo a tradição OM é a representação sonora de Brahman, o Supremo. Seria o som arquétipo, associado ao ato contínuo da criação. Os rishis, meditadores e yoguins, durante suas práticas espirituais, afirmam escutar esse som primordial. Ele é o sim com o qual são iniciadas as orações e os sacrifícios rituais. No Yoga, o som OM é o mantra associado ao chakra Ajna, localizado entre as sobrancelhas e dentro do crânio.
5. Deve ser destacada aqui, a importância dada à meditação, como veículo capaz de levar ao Supremo. Praticando-a, dúvida após dúvida, Bhrigu percebeu Brahman [15].

---

[9] "Que possa ELE (OM) … fortalecer-me com sabedoria (medha). Ó Senhor, que eu possa ser possuidor da imortalidade. . OM. Em seguida, traga-me sem demora, fortuna acompanhada de lã e gado – fortuna que possa sempre me fornecer roupas e gado, comida e bebida. Que Tu os multiplique depois de adquiridos e que Tu os preserve por muito tempo, Svaha!. Que os brahmacharins possam vir até mim de todas as direções (para adquirirem o conhecimento. Svaha! ... Que eu possa torna-me famoso entre os homens! Svaha! Que eu possa tronar-me o mais rico dentre os ricos! Svaha! Ó Bondoso Senhor, que eu possa unir-me a Ti! Svaha! ... Ó Senhor, eu estou purificando-me dos meus erros no Teu Ser, que é como um rio de mil braços! Svaha! ... Tu, que és um refúgio, torna-Te brilhante para mim. Receba-me em Teu Ser, completamente". A parte final do terceiro verso, todavia, sinalizam para uma postura de desapego, com a purificação, e da libertação, com o refúgio na luz inefável do Absoluto.

[10] "... Daquele Atman (Brahman), nasceu akasha; do akasha, nasceu o ar; do ar, nasceu o fogo; do fogo, a água; da água, a terra; da terra, as ervas; das ervas, o alimento; do alimento, o homem. Esse corpo físico (Annamaya-Kosha), na verdade, consiste da essência do alimento. (Ele abriga o Atman, livre como um pássaro). ... "[Trecho do Verso 3, do Capítulo 1, da segunda Parte].

[11] Releia o primeiro verso do tópico b5).

[12] Releia o segundo verso do tópico b5).

[13] Releia o verso do tópico b3).

[14] Releia o segundo verso do tópico b4).

[15] Releia os versos do tópico b3). Adicionalmente, há a seguinte passagem: "Deve-se meditar em Brahman com a fala contida, com assimilação e preservação do Prana (alento ascendente) e do Apana (alento descendente); ... Deve-se contemplar Brahman através da fama que se adquire ... e de tudo aquilo que há no akasha. Deve-se contemplar Brahman como suporte de tudo, . Aquele que conhece o que foi descrito acima, ao morrer para este mundo, ... alcança o Eu que consiste de Bem-Aventurança. ... " [Trecho dos Versos 2, 3, 4 e 5, do Capítulo 10, da terceira Parte].

03

Deixe os sādhus falarem

Daniela Bevilacqua · pesquisa com ascetas indianos contemporâneos

Em vez de procurar a definição de haṭha yoga apenas nas escrituras, a autora foi perguntar a quem pratica. O resultado são compreensões diferentes, convivendo dentro da mesma tradição.

o que investigar aqui

- As quatro compreensões que aparecem entre os informantes e a distância entre elas.
- O lugar que o āsana ocupa para esses praticantes.
- O que acontece quando uma interpretação passa a representar a tradição inteira.

convergência com o método

A postura prepara as condições da prática e não mede o desenvolvimento de quem a executa.

O que se ensina depende de quem recebe, e a escuta de quem pratica entra na construção do ensino.

Deixe os *sādhus* falarem: o entendimento ascético do *haṭha yoga* e dos *yogāsanas*

Daniela Bevilacqua (SOAS - University of London)

A versão em língua portuguesa deste artigo foi produzida pela Editora do Ashram Urbano, em 2021.

É permitida sua distribuição em meio digital ou impresso, para fins educacionais, desde que referidos os créditos de sua autoria e edição em língua portuguesa. É proibido qualquer tipo de uso comercial.

Artigo original: "Let the Sādhus Talk. Ascetic understanding of Haṭha Yoga and *yogāsanas*"
Conselho Editorial: João Carlos Barbosa Gonçalves e Rosana Rosch.
Tradução: Nicoli Eiras.
Revisão: Regis Mikail.

Muito raramente os estudiosos focaram sua atenção na prática de yoga de ascetas contemporâneos, o que é algo surpreendente, se considerarmos que o yoga provavelmente se originou e se desenvolveu em um contexto ascético[1]. Yoga, para ascetas que o escolheram como um caminho religioso, tem significado espiritual e propósito específicos; é uma disciplina particular e, como tal, deve permanecer na esfera particular. Além disso, sendo uma experiência tão individual, os *sādhus* afirmam que ela não pode ser descrita com palavras, tampouco ser entendida por alguém que não esteja no caminho. Yoga é, de fato, um compromisso de tempo integral para os ascetas, ao passo que seu aspecto físico, como veremos, é apenas temporário. Por essa razão, as práticas de yoga que analisarei neste artigo são aquelas que os ascetas chamam de yoga "externo", físico, ou seja, *āsanas* e *prāṇāyāmas*.

Haṭha yoga é o termo usual para descrever esse yoga físico. Como observa Mallinson: "A palavra *haṭha* (literalmente "força") denota um sistema de técnicas físicas suplementares ao yoga entendido de uma perspectiva mais ampla" (2011: 770). As técnicas peculiares ao *haṭha yoga* são: *ṣaṭ karma* (purificação), *āsana* (postura), *prāṇāyāma* (controle da respiração), *mudrā* (técnicas físicas para "selar" o corpo), *bandha* (trava). Elas foram lentamente introduzidas em textos e depois compiladas na *Haṭhapradīpikā*[2] do século XV. Contudo, em entrevistas na Índia com ascetas pertencentes aos principais *sampradāyas* (ordens religiosas) ligadas à prática de yoga – a saber Nāgā

1 Acerca do que foi escrito sobre os *sādhus* e suas práticas, ver as monografias de Bouillier (2004: 157, 220-221), Clark (2006), Gross (1992: 233-256), Hausner (2007: 165-168), Oman (1903) e os artigos de Lamb (2005: 312-329 e 2012: 349-356), Mallinson (2005, 2011, 2012); quanto a textos não acadêmicos, ver Gervis (1956, 2011), Hartsuiker (2014), Levy (2010).

2 O *Dattātreyayogaśāstra* (século XIII) ensina nove técnicas de *haṭha* que vieram a ser conhecidas como *mudrās* (técnicas físicas para controlar as energias vitais); três *mudrās* são descritas no *Amṛtasiddhi* (provavelmente no século XI), enquanto três *bandhas* e três *mudrās* estão presentes no *Vivekamārtaṇḍa* (século XIII); o *Gorakṣaśataka* (século XIII) também ensina os três *bandhas*. No entanto, nenhum desses textos chama suas técnicas de *haṭha yoga*, exceto o *Dattātreyayogaśastra*; posteriormente, vários textos incluindo a *Śivasaṃhitā*, *Yogabīja*, *Amaraughaprabodha* e o *Śārṅgadharapaddhati* também o farão (Mallinson 2011: 771).

Daśanāmīs, Nāth Yogīs, Udāsīns, bem como Vairāgīs dos *sampradāyas* Rāmānandī e Rāmānujī —, foram articuladas concepções específicas sobre *haṭha yoga* assim como uma ideia específica sobre *āsanas*.

Este artigo visa esclarecer a compreensão ascética do *haṭha yoga* e o papel dos *āsanas* na prática ascética. Inicialmente, farei algumas alusões terminológicas e teóricas sobre o mundo ascético e darei informações sobre a metodologia utilizada. Os significados de *haṭha yoga* serão então explorados principalmente a partir de uma perspectiva etnográfica e com o apoio de fontes textuais para tentar reconstruir seu uso em vários contextos ascéticos. A isso segue-se a pesquisa sobre a compreensão dos ascetas acerca dos *āsanas*.

Breves considerações sobre os ascetas hindus

Existem várias teorias sobre a origem da tradição de renúncia na Índia. Alguns estudiosos sustentam uma raiz indígena não ariana (como Bronkhorst 1993, Pande 1978, Singh 1972), outros acreditam que ela representa o desenvolvimento lógico de ideias já presentes na cultura religiosa védica (Heerstaman 1964). As fontes védicas não fornecem uma compreensão completa e abrangente de como as tradições de renunciantes se desenvolveram, e o fato de as sociedades indianas terem experimentado os efeitos de inúmeros influxos culturais e políticos torna ainda mais difícil acompanhar o desenvolvimento das religiões indianas (Olivelle 2008: 13). O que se pode afirmar com certeza é que as tradições de renunciantes se desenvolveram ao longo dos séculos, juntamente com o desenvolvimento de teorias soteriológicas, manifestando-se em várias tendências. A variedade de caminhos ascéticos levou Burghart a dizer que "a única afirmação geral que se pode fazer acerca do ascetismo na tradição religiosa do Sul da Ásia é a de que todos os ascetas se vêem como seguidores de algum caminho que os liberta do mundo transitório (e não do mundo social), e que todos os ascetas se distinguem dos não ascetas que não buscam tal libertação" (1978: 643). Por conseguinte, há vários entendimentos sobre quem é asceta conforme os critérios escolhidos pelos diferentes grupos religiosos.

Neste artigo, eu emprego o termo "ascetas" [inglês: *ascetics*] para designar aqueles indivíduos que renunciam ou se desprendem do mundo secular seguindo as regras e ideologias das ordens religiosas nas quais foram iniciados; isso inclui manter o celibato (*brahmacarya*) para obter resultados em sua prática religiosa. Eu lido especificamente com ascetas relacionados com as principais ordens religiosas tradicionais que fazem uso do yoga como uma *sādhanā*, na qual técnicas yóguicas físicas e externas também são praticadas. Uma dessas tradições é a dos *saṃnyāsins* ("renunciantes") do *sampradāya* Daśanāmī[3], assim chamados porque renunciam à existência mundana a fim de seguir um caminho espiritual, celebrando seu funeral "humano" enquanto iniciam sua nova vida ascética. O *sampradāya* Daśanāmī constitui-se de ascetas de dez linhagens que diferem parcialmente em suas crenças e práticas, embora todos eles direcionem sua devoção para o Deus Śiva. Dentre esses *saṃnyāsins*, concentrei minha atenção nos *nāgās*, ascetas nus, organizados em sete *akhāṛās*, porque os *nāgā saṃnyāsins* são mais propensos a realizar práticas yóguicas e austeridades. A palavra *akhāṛā* significa "campo de luta". Refere-se ao lugar onde as artes marciais são normalmente praticadas na Índia e indica a *sādhanā* física pela qual os *nāgās* passam[4].

Outros grupos ascéticos, nos quais encontrei informantes interessantes sobre os assuntos de yoga externo e *āsana*, são os *akhāṛā* Udāsīn, os *sampradāya* Nāth bem como os *sampradāya* Rāmānandī e Rāmānujī. Por tradição, o *akhāṛā* Udāsīn foi fundado por Śrī Cand (1494-1629), filho

3 Para um estudo abrangente sobre o *sampradāya* Daśanāmī, ver Clark (2006).
4 Para mais informações sobre este tópico, ver Farquhar (1925), Orr (1940), Lorenzen (1978), Bouillier (1993), Pinch (2006).

do Guru Nanak. Esteve, portanto, inicialmente ligado ao Sikhismo. Como as austeridades da ordem não estavam de acordo com os ensinamentos de Guru Nanak, Śrī Cand iniciou uma nova ordem, que foi posteriormente associada aos cultos de Śiva. Segundo a tradição, o *sampradāya* Nāth foi fundado por Gorakṣanāth (discípulo de Matsyendranāth). Gorakṣanāth (hindi: *Gorakhnāth*) é considerado o responsável por várias compilações muito influentes sobre o tema do *haṭha yoga*, e os membros do *sampradāya* Nāth são, na verdade, chamados de *Yogī*[5]. Os Rāmānandīs e os Rāmānujīs são ascetas vaiṣṇava, devotos de Viṣṇu ou de um dos seus avatares. Pertencem ao *sampradāya* Śrī[6]. Rāmānujīs são seguidores da escola Viśiṣṭādvaita do Vedānta, fundada por Rāmānuja (séculos XI ao XII), e direcionam sua devoção a Viṣṇu Nārāyaṇ, enquanto os Rāmānandīs seguem igualmente a Viśiṣṭādvaita, mas de acordo com as disciplinas estabelecidas por Rāmānanda (provavelmente do século XV), e direcionam sua devoção para Rām. Já que entre os Rāmānandīs e Rāmānujīs existem vários subgrupos, concentrei-me no ramo Tyāgī porque os *tyāgīs* realizam práticas de extrema austeridade física, e alguns seguem uma *sādhanā* de yoga. Esses ascetas também são chamados de *vairāgīs* ("renunciantes"), já que sua renúncia se baseia no desinteresse e desapego dos objetos sensoriais e mundanos.

Historicamente, *Yoga* e *haṭha yoga* floresceram nos contextos esotéricos ligados a essas ordens religiosas. Segundo a clara afirmação de Sears:

> No passado, o yoga [...] era uma atividade ritual altamente restrita que poderia levar tanto à libertação quanto à aquisição de poderosas habilidades mágicas, também conhecidas como *siddhis*. Ao passo que o caminho para a obtenção de *siddhis* era suficientemente poderoso a ponto de transformar um sábio em um feiticeiro, o caminho para a libertação constituía, muitas vezes, uma drástica mudança ontológica no nível da alma. Como o conhecimento do yoga dava ao praticante o potencial de transcender o reino da existência humana e de entrar num estado semelhante ao de se tornar divino, restringia-se a gurus altamente realizados e a seus pupilos mais dedicados. (2013: 47)

A evidência é que o cenário ascético indiano era fluido e permaneceu mais ou menos como tal, mesmo após a formalização das várias tradições (século XVI). A respeito disso, é interessante consultar uma descrição de Nāth Yogīs presente no *Dabistān*, obra persa composta por volta de 1655, na qual se examinam e se comparam religiões e seitas da Índia: "Quando estão entre muçulmanos, são escrupulosos sobre o jejum e a oração ritual, mas quando estão com os hindus, praticam a religião desse grupo. Nenhuma das coisas proibidas é vetada em sua seita, quer comam porco de acordo com o costume de hindus e cristãos, quer comam carne de vaca de acordo com a religião de muçulmanos e outros" (Ernst 2005: 40).

As evidências pictóricas dos praticantes da *sādhanā* de yoga apresentam práticas e vestimentas muito similares, apesar das identificações sectárias. As primeiras pinturas do Império Mughal dão vislumbres da aparência dos *yogīs*: eles têm "longos cabelos emaranhados e barbas; seus corpos são cobertos de cinzas, estão nus ou simplesmente usam uma tanga, sentam-se ao redor de fogueiras e são geralmente retratados em posturas meditativas ou praticando austeridades" (Mallinson 2013: 69). No

5 Ver Briggs (1938), Lorenzen & Munoz (2012) e Mallinson (2011, 2012).

6 A ligação entre Rāmānujī e Rāmānandī tem sido fonte de amplo debate não somente entre os estudiosos, mas também entre os ascetas dos dois grupos. Embora ambos sejam geralmente definidos como parte do Śrī *sampradāya*, os Rāmānandī enfatizam que são Śrī Rāmavat *sampradāya*, para manifestar sua devoção por Rām. Sobre o *sampradāya* Rāmānandī, ver Van der Veer (1998), Burghart (1978), Bevilacqua (2018). Para Rāmānujī, ver Rangaranjan (1996).

entanto, eles também são claramente diferenciados de acordo com o *sampradāya* a que pertencem por meio de suas marcas sectárias. As evidências dessas pinturas sugerem que membros de vários grupos sectários podem se misturar. Nos tempos contemporâneos, essa troca fluida entre diferentes ordens ascéticas também foi encontrada em meu trabalho de campo entre os ascetas dos vários *sampradāyas*. Segundo minha experiência, nunca houve limites particulares entre os *sampradāyas*, e os ascetas errantes de determinada ordem podiam passar tempo com os de outros grupos de acordo com seus interesses religiosos e buscas espirituais. Ao longo de minha pesquisa, tornou-se evidente que há mais coisas em comum do que diferenças entre a prática de ascetas de diferentes *sampradāyas*.

Abordagem metodológica

Para coletar dados significativos sobre o yoga praticado em diferentes ordens religiosas, é necessário olhar para seus desenvolvimentos históricos e fazer um trabalho de campo intensivo. Por esse motivo, prefiro uma metodologia interdisciplinar. Como parte do Projeto Haṭha Yoga, estou analisando como as mudanças históricas em várias ordens religiosas poderiam ter trazido um uso diferente da prática do yoga físico[7]. Para tal, devemos comparar o corpus textual de *haṭha yoga* com as evidências concretas da prática dos ascetas no passado e com o material etnográfico do presente. Nesta fase de minha pesquisa, coletei dados etnográficos qualitativos por meio de entrevistas, conversas informais, fotos e vídeos, passando a maior parte do tempo possível dentro de cada grupo de ascetas.

Meu primeiro período de trabalho de campo ocorreu entre outubro de 2015 e maio de 2016. Comecei em Varanasi, cidade na qual eu já havia conduzido pesquisas e que contém representantes das ordens religiosas que eu pretendia conhecer. Fiquei lá por quatro meses, antes de viajar para o Sul com o Dr. James Mallinson. Juntos, participamos da proclamação do Rājā Yogi do *sampradāya* Nāth, em Mangalore[8], e depois visitamos lugares importantes (Shringeri, Panhale Kaji e Dabhoi, por exemplo) onde há evidências materiais da prática ascética histórica. Em seguida, viajei de forma independente para o Siṃhasth Melā[9], em Ujjain, tendo chegado um mês antes para conversar com aqueles ascetas que já estavam lá para preparar seus acampamentos e para eu poder me locomover facilmente entre eles quando o festival tivesse começado.

Meu segundo período de trabalho de campo decorreu entre o final de dezembro de 2016 e julho de 2017. Durante esse período, frequentei o Ganga Sagar Melā[10], passei algum tempo em Calcutá e explorei áreas vizinhas (como Shantiniketan, Birnagar e Tarapith), onde fui informada de que havia *yogīs* específicos, e que um encontro com eles seria proveitoso. Do Oeste de Bengala, viajei em março para Rishikesh em busca de ascetas tradicionais, em um mar de professores de yoga moderno. Em junho de 2017, participei do festival Ambubachi, em Kamakhya[11]. Mais uma vez, cheguei à cidade poucas semanas antes do festival para entrar em contato com ascetas locais que

7 O Projeto Haṭha Yoga (HYP, Haṭha Yoga Project) é um projeto de pesquisa de cinco anos (2015-2020) financiado pelo Conselho Europeu de Pesquisa e sediado na SOAS (Universidade de Londres), que visa mapear a história da prática da yoga física por meio da filologia, ou seja, o estudo de textos sobre Yoga e Etnografia, ou seja, trabalho de campo entre os praticantes de yoga.

8 Ver Bouillier (2008).

9 O Kumbh Melā é um grande encontro religioso realizado em Haridvar, Ujjain, Prayag, Nasik. O Nasik e o Ujjain Melās também são chamados de Siṃhasth. Em qualquer lugar, o Kumbh Melā é realizado uma vez em doze anos. Em Haridvar e Prayag é celebrado também o Ardh (metade) Kumbh Melā seis anos após um Melā completo.

10 Este festival é comemorado na Ilha Sagar, na Baía de Bengala. Milhares de peregrinos chegam no dia de Makar Sankranti (14 de janeiro) para dar um mergulho sagrado na confluência do rio Ganges e da Baía de Bengala.

poderiam facilitar as apresentações aos *sādhus* que chegavam para o evento. Minha presença persistente em *melās* religiosas (festivais) e minha transição entre vários grupos criaram consciência e apoio entre aqueles *sādhus* que conheci em múltiplos contextos. Ter passado longos períodos no mesmo lugar com os *sādhus* escolhidos facilitou conversas estimulantes sobre *haṭha yoga* e *āsanas*, à medida que os *sādhus* me mostravam algumas posturas para ajudar na pesquisa[12]. Alguns *sādhus* estavam até dispostos a me dar algumas aulas de *yogāsana*, mesmo sem iniciação. Também assisti a algumas performances de *āsanas* durante esses encontros religiosos. Como a prática do *yogāsana* pertence à esfera privada da vida de um asceta, a maioria dos meus dados provém de conversas. Conversei propriamente com cerca de oitenta *sādhus* até hoje, como parte deste trabalho de campo.

No entanto, criar uma conexão com os ascetas não foi sempre fácil. Os ascetas geralmente reagiam de uma entre duas formas opostas à minha pesquisa: positivamente ou ceticamente. Os "ascetas positivos" apreciavam o fato de que estrangeiros estivessem interessados na cultura indiana e se esforçassem para entender um assunto religioso importante como o Yoga. Eles estavam à vontade para responder minhas perguntas, dando exemplos e formulando seu entendimento sobre o Yoga em suas práticas religiosas, enquanto salientavam que as especificidades de suas práticas, por fazerem parte da *sādhanā* deles, não poderiam ser divulgadas. Por essa razão, houve ascetas que reagiram de maneira cética. Esses ascetas não entendiam a razão por trás da coleta de informações de uma variedade de *sādhus* em vez de praticar e entender Yoga pessoalmente. Respeitei o ceticismo deles porque é um fundamento ético importante do meu trabalho de campo que eu tenha plena consciência e apoio de meus informantes quando coleto dados, e que eles estejam satisfeitos com sua publicação. Nada de "secreto" será revelado.

O entendimento dos ascetas do *haṭha yoga*

Como já mencionado, *haṭha yoga* denota, em textos, um sistema de técnicas físicas, às quais foram atribuídos vários resultados ao longo dos séculos: a elevação e a preservação do *bindu* ("sêmen"), a unificação dos *vāyus* e a elevação da *kuṇḍalinī*. Como Mallinson explica:

> Nas primeiras formulações, [...] a característica distintiva do *haṭha* é uma variedade de técnicas físicas usadas para manter *bindu* ou *amṛta*, isto é, o sêmen, na cabeça. Em contraste com tais formulações, obras de Nāth contemporâneos enfatizam o propósito de seu yoga, o qual eles não denominam *haṭha*, como sendo a elevação de Kuṇḍalinī.. [...] Em obras posteriores de Nāth e de outras obras Śākta do cânone, a cooptação das técnicas de *haṭha* (juntamente com seus nomes) é mais desenvolvida, de modo que a proposta dos *mudrās haṭha*-yóguicos na *Śivasaṃhitā* se tornaram a elevação da *kuṇḍalinī*, e *bindudhāraṇa* não é mencionado.

Apesar da diversidade de explicações, os principais objetivos das técnicas de *haṭha* permaneceram sendo a obtenção dos *siddhis* ("poderes") e *mukti* ("libertação").

---

11 O Ambubachi Mela celebra o curso anual de menstruação da deusa Kamakhya. Acredita-se também que, durante este período, a chuva das monções e o poder de nutrição da menstruação da Mãe Terra se misturam.

12 Por exemplo, em Rishikesh, um Udāsīn me disse "já que você está tirando fotos, então eu vou lhe mostrar mais *āsanas*".

Durante minhas conversas com os *sādhus*, o termo *haṭha yoga* foi muito raramente usado. Sendo assim, tive de perguntar diretamente sobre o entendimento deles acerca do *haṭha yoga*. Durante essas interações, percebi que, embora o entendimento ascético de *haṭha yoga* tivesse algumas nuances diferentes, ele tinha amplamente um único significado: *haṭha yoga* é análogo a *tapasyā* ("austeridades"), ou melhor, é a forte determinação que pode levar a *tapasyā*. Descreverei a compreensão dominante sobre *haṭha* yoga como *tapasyā* antes de elaborar as discussões mais sutis, que incluem o entendimento do *haṭha yoga* como a) a união do sol e da lua, b) estritamente conectado com *prāṇāyāma* e c) uma prática física para o corpo.

O *haṭha yoga* como uma forte determinação

De acordo com a maioria dos ascetas entrevistados, *haṭha yoga* não é um sistema de yoga; representa sobretudo uma atitude mental, definida por uma *tyāginī* (mulher asceta do *sampradāya* Rāmānandi) como *dṛḍh saṇkalp*: uma intenção firme de realizar ou alcançar um objetivo. Por essa razão, o *haṭha yoga* é frequentemente relacionado com *tapasyā* ("austeridade"). A palavra *tapasyā* vem de *tap* ("aquecer") e *tapas* ("calor"), que significa fogo interior mental-espiritual resultante de austeridades realizadas por meio da forte determinação[13]. *Tapasyā* pode referir-se a práticas específicas que são realizadas durante uma determinada época do ano, como *dhūnī tap* (sentar-se sob o sol do meio-dia cercado por um anel de estrume de vaca em chamas) durante a estação quente, ou *jal tap* (permanecer na água por várias horas do dia) durante o inverno; ou austeridades que duram anos, como ficar em pé, mantendo o braço elevado, permanecendo em silêncio e assim por diante. No entanto, também é considerado *tapasyā* fazer um voto de comer apenas frutas ou beber apenas suco, comportamentos que são igualmente compreendidos e tidos como exemplos de *haṭha yoga*. Existem algumas razões por trás da escolha de realizar *tapasyā*: alguns ascetas o fazem como um voto que os levará a finalmente encontrarem Deus; outros esperam obter poderes específicos, enquanto outros declaram que o fazem para o bem da sociedade, tentando também dar exemplos de comprometimento religioso para os chefes de família.

Em Varanasi, conheci um *saṃnyāsin* que tem permanecido sentado durante todo o dia em *padmāsana* durante os últimos dez anos, em Lalitā Ghāṭ. "Ele sempre anda descalço, faz peregrinações descalço, senta-se nessa posição o dia todo, isso é *haṭha yoga*, senhora", disse-me uma das pessoas leigas que estavam com ele. Em outro exemplo, um Nāth em Mangalore me disse que, em seu *sampradāya*, *haṭha yoga* significa seguir as regras e comportamentos do *sampradāya* por toda a vida, ou seja, é uma intenção estrita de estar comprometido com a vida ascética.

Tive uma prova adicional dessa conexão em Ujjain quando fui encontrar um *ūrdhvabāhu* (*sādhu* que mantém seu braço elevado) do Āvāhan Akhāṛā, porque na placa do lado de fora de seu acampamento ele era denominado *haṭhayogī*. Fui até ele para perguntar sobre sua *tapasyā* e o título de *haṭhayogī*. Ele respondeu que, como pratica *tapasyā* (o que ele tem feito nos últimos trinta e cinco anos), é considerado um *haṭhayogī*. Segundo ele, aqueles que praticam *tapasyā* são *haṭhayogīs*, porque *haṭha yoga* significa tomar uma decisão e aderir a ela até que traga resultados. Ele não se importa com *āsana* e *prāṇāyāma*, e nunca fez nenhuma dessas práticas, já que sua *sādhanā* se baseava completamente em *tapasyā*.

Pode-se pressupor essa compreensão do *haṭha yoga* como algo que leva a *tapasyā* tanto em fontes textuais como visuais. Textos antigos como o *Amanaska* afirmam que o *rājā yoga* é superior ao

13 Nas tradições religiosas indianas, as ofertas de fogo sacrificial são usadas para queimar o denso e torná-lo sutil. No entanto, entre os ascetas, o fogo físico do sacrifício é substituído pelo calor gerado dentro de si mesmo devido a uma vida de austeridade. Existem dois tipos de fogo interno, um mental-espiritual e outro físico (que alcança objetivos práticos, como a digestão e o aquecimento do corpo).

haṭha yoga porque não demanda esforço, implicando, portanto, que o *haṭha yoga* requeira esforço (Birch 2011: 527), enquanto o *Laghuyogavāsiṣṭha* descreve o *haṭha yoga* como causador de sofrimento (Birch 2011: 531).

Uma associação entre *haṭha yoga* e dor foi repetida por um Udāsīn em Rishikesh. Ele relatou que Deus não gosta de *haṭha yoga* porque cria sofrimento; suas práticas são dolorosas, e a dor pode, na verdade, levar a mente a pensar mais. Ele deu um exemplo de sua experiência pessoal. Ele tinha feito um voto de silêncio total (*mauna vrata*), mas estava sofrendo porque quando seus amigos chegavam, ele não podia falar com eles. Então, depois de nove anos dessa *tapasyā*, ele decidiu falar apenas quatro horas por dia, das oito da noite até a meia-noite, para poder conversar com seus amigos naquele horário específico; ele relatou que manteve essa prática por dezoito anos.

Na evidência textual, a palavra *haṭha* é freqüentemente associada à idéia de "força, esforço" e *tapasyā*. Monier-Williams descreveu o *haṭha yoga* como um "tipo de Yoga forçada ou meditação abstrata (forçando a mente a se retrair de objetos externos; tratada no *Haṭha Pradīpikā* de Svātmārāma e executada com muita autotortura, como ficar de pé sobre uma perna, manter os braços erguidos, inalar fumaça com a cabeça invertida &c.)" (1964: 1297). Essa definição do século XIX reproduz vigorosamente as explicações dos ascetas indianos contemporâneos. Mallinson supõe que as técnicas *haṭha* eram originalmente assim chamadas "porque, tal como o *tapas* ("ascetismo"), com o qual estavam associadas, elas eram difíceis e forçavam seus resultados a acontecerem" (2011: 770). Da mesma forma, o estudo de Briggs de 1938 sobre Nath Yogis observa que "jejuns, mortificações e disciplinas ascéticas geralmente se enquadram no campo da prática do Yoga. A disciplina corporal tornou-se um meio para promover o controle mental."(1938: 259). De fato, já no *Mahābhārata* (ca. 300 a.C. a 300 d.C.) a palavra *yogī* denotava um homem que praticava austeridades religiosas e ascetismo, um celibatário capaz de alcançar grandes virtudes e poderes mais elevados.

Entre os ascetas, os significados de *tapasyā* e *haṭha yoga* frequentemente se sobrepõem; às vezes parece que *tapasyā* é a prática em si, enquanto a abordagem/método através do qual ela é realizada é *haṭha yoga*, a determinação estrita necessária para suportar as práticas mais extremas. Houve notável continuidade nas práticas e associações entre yoga e *tapasyā* na prática ascética ao longo do tempo.

As evidências encontradas em construções e obras de arte reforçam ainda mais a confluência entre yoga e *tapasyā*; os *yogīs* eram frequentemente representados como *tapasvins*. Os ascetas são frequentemente esculpidos em posição de pé, às vezes enquanto realizam austeridades como o *ūrdhvabāhu*. Por exemplo, entre as esculturas de Rani Ki Vav em Patan, Gujarat, do século XI, os *ūrdhvabāhus* são usados como motivos decorativos para preencher os espaços entre as divindades principais. As belas-artes fornecem inúmeros exemplos de sábios e *yogīs*, retratados em pequenas reuniões ou durante a execução de austeridades, mas raramente de *āsanas*. Um excelente exemplo figurativo de ambas práticas é uma aquarela do século XVIII, de Jodhpur, que mostra Rām entrando na floresta dos sábios. Nela, os sábios são ilustrados como *yogīs* de distintas tradições sectárias, alguns realizando austeridades como balançar para trás e para frente através de uma fogueira, ou levantando-se sobre uma perna, ou segurando os dois braços para cima (Diamond 2013: 206).

No cânone de *haṭha yoga*, a palavra *haṭha* não é usada para denotar um esforço vigoroso e violento. Pelo contrário, a *Haṭhapradīpikā* afirma que o esforço é um dos seis obstáculos ao *haṭha yoga* (Birch 2011: 532).[14] Svātmārāma, o autor do *Haṭhapradīpikā*, rejeita algumas práticas que estão intimamente associadas com o comportamento ascético: "[...] Gorakṣa diz: 'Deve-se evitar áreas marginais onde há pessoas más, o uso de fogo, mulheres e viagens, tomar banho cedo pela manhã,

14 Os outros são comer em excesso, tagarelar, adesão às regras (como tomar banhos frios pela manhã, comer à noite ou comer apenas frutas), a companhia de homens e a instabilidade.

jejum e assim por diante, e observâncias que causem sofrimento ao corpo'."(1:61).[15] O uso de fogo, viajar, tomar banho no início da manhã, jejum e atividades físicas árduas são geralmente típicos de ascetas, especialmente aqueles relacionados com austeridades. Muitos ascetas têm uma *dhūnī* (lugar de fogo sagrado), vagam de um lugar para outro, tomam banho assim que acordam, jejuam e, se considerarmos a prática de *āsanas* ou *tapasyā*, fazem atividades físicas penosas. É provável que Svātmārāma quisesse apresentar o *haṭha yoga* como uma prática adequada para todos, dissociando-a das práticas mais extremas que não seriam adequadas ou atraentes para chefes de família, concentrando a atenção sobretudo em práticas físicas. Efetivamente, é provável que os textos de *haṭha yoga* tenham sido escritos por devotos brâmanes ou seguidores de determinados gurus, "trabalhando" para patronos específicos a fim de promover os ensinamentos de yoga. O fato de eles não exortarem as pessoas a se juntar a uma seita específica faz com que eles se pareçam com livros gerais que devem ser estudados sob a orientação de um guru pessoal.[16]

Minha pesquisa de campo indica que, para a maioria dos ascetas contemporâneos, os textos não fazem parte de sua prática nem são referência para a experiência. Em Kamakhya, um Nāth explicou sucintamente que: "essas obras [textos escritos] são para *saṃsārik log*[17] ("leigos"), para aquelas pessoas que não podem praticar yoga constantemente. Caso contrário, você apenas precisa ter o seu *āsana — siddhāsana, padmāsana —* e horas disponíveis para fazer suas atividades. Em suma, o *yogī* é tradicionalmente também um *tapasvin*[18], e, de acordo com a compreensão ascética contemporânea, o *tapasvin* é teoricamente um *haṭhayogī*.

Haṭha yoga como a união do Sol e da Lua

Apenas três ascetas que entrevistei explicaram o *haṭha yoga* como sendo a união entre o sol e a lua (seu chamado "significado esotérico", ver Birch 2011). Um deles foi um Nāth que atuava nas atividades da editora do templo Gorakhnāth, em Gorakhpur. Ele tinha, portanto, mais conhecimento teórico sobre *haṭha yoga* do que muitos ascetas de seu *sampradāya* que não fizeram essa interpretação. O segundo foi um vaiṣṇava pertencente ao *sampradāya* Svāmī Nārāyaṇ, que estudou yoga de várias perspectivas e em vários centros. O terceiro foi um praticante do Kaula Mārg, que estudou os textos de *haṭha yoga* por si só e lamentou o fato de a maioria dos *sādhus* serem ignorantes e não conhecerem o real significado da prática. É interessante notar a relativa infreqüência dessa compreensão do *haṭha yoga* na estética contemporânea, comparada à sua aceitação geral nos meios

15 Tradução [para o inglês] de James Mallinson.

16 Uma análise adequada de cada texto de *haṭha yoga*, sua origem, antecedentes históricos e religiosos seria útil para um melhor entendimento das questões de patrocínio e audiência. Enfim, uma comparação entre textos em sânscrito e textos em línguas vernáculas pode trazer à luz diferenças interessantes ou novas pistas sobre o uso desses textos. Talvez, textos sânscritos visando um público mais amplo deixassem de lado as austeridades, ou seja, *tapasyā*, propriamente praticadas pelos ascetas. Portanto, eles provavelmente tinham um propósito similar ao dos livros de yoga de hoje: atrair pessoas e seu apoio econômico com práticas que poderiam levar ao *dhyāna yoga*. Provavelmente, o *haṭha yoga* praticado entre ascetas é mais facilmente encontrado em textos vernaculares produzidos dentro de *sampradāyas*, circulando apenas no meio *sampradāyik* para fins de prática individual de seus ascetas do que em obras sânscritas. Por exemplo, ao analisar a literatura secundária sobre a produção textual do *sampradāya* Rāmānandī, deparei-me com algumas obras — o *Siddhānta Paṭal*, o *Yoga Cintāmaṇi* e o *Ātmabodha* — que lidam com uma *tapasī sādhanā* altamente permeada por temas de *haṭha yoga*.

17 Pessoas que fazem parte do *saṃsāra* (o mundo mundano), isto é, leigos.

18 Mas o *yogī* não é apenas um *tapasvin*, pois existem várias formas de *sādhanā* de yoga. Por exemplo, de acordo com o *Bhagavad Gītā* 6.46, o *yogī* é superior ao *tapasvin* (ver Mallinson & Singleton 2017: 17).

globais de yoga do século XX e XXI. Isso corroboraria ainda mais a hipótese de que muito poucos ascetas examinam fontes textuais para sua compreensão de práticas e teorias, já que essas se baseiam mais nos ensinamentos de gurus ou de outros ascetas.

Há certamente referências textuais para essa interpretação do *haṭha yoga*. A *Jayadrathayāmala* tântrica, que antecede as descrições das primeiras técnicas de *haṭha yoga*, associa a sílaba *ṭha* com a lua.[19] O *Amṛtasiddhi* (datado em torno do século XI) interpreta o Yoga — mas não o *haṭha yoga* — como a união do sol e da lua (Birch 2011: 533). Briggs relata a presença dessa compreensão de *haṭha* em um comentário sobre o verso 1 do *Gorakṣa Paddhāti*, no qual se afirma que *ha* significa o sol, e *ṭha*, a lua; e que sua união é chamada *Yoga* (e não *haṭha yoga*) (1938: 274).

Somente no *Yogabīja*, texto geralmente atribuído a Gorakṣanātha (do século XII ao XIII), encontramos uma definição inicial de *haṭha* como a união do sol e da lua. No entanto, Mallinson argumentou que o *Yogabīja* pode provavelmente ser uma compilação posterior — que, entretanto, é anterior a 1450 d.C., já que a *Haṭhapradīpikā* retoma trechos dele — porque não há evidências manuscritas que apoiem a atribuição de sua autoria a Gorakṣanātha, e muitos versos se devem a textos de *haṭha* anteriores (2008: 9). E Birch propõe que a compreensão contemporânea de *haṭha* com este significado possa ser um resultado do comentário de Srisa Chandra Vasu sobre sua tradução em inglês da *Gheraṇḍa Saṃhitā*, no final do século XIX (Birch 2011: 532). No entanto, um texto do Pāñcarātra medieval, o *Jayākhyasaṃhitā*, equipara o sol à inspiração e à sílaba *ha*, enquanto o *Tantrāloka* de Abhinavagupta iguala o sol e a lua às respirações de entrada e de saída, respectivamente (Birch 2011: 532-533). Essa associação das práticas de *haṭha* com a respiração nos leva à outra explicação de *haṭha*, que a conecta com *prāṇāyāma* (práticas de respiração).

Haṭha yoga como disciplina de manipulação da respiração

A ideia de *haṭha yoga* como manipulação dos ventos internos (*vāyus*) e retenção da respiração foi mencionada por pouquíssimos ascetas. Um guru do *sampradāya* Rāmānujī, associou firmemente o *haṭha yoga* com *prāṇāyāma*. Ele enfatizou que o objetivo do *haṭha yoga* é alcançar *keval kumbhak* (retenção da respiração desacompanhada de métodos específicos de inalação e exalação) e, assim, chegar ao *samādhi*. Dessa maneira, segundo ele, o *haṭhayogī* atinge um estágio em que não irá respirar de novo se não quiser e, ao fazê-lo, pode levar seu corpo à morte. Portanto, o estágio final de *haṭha yoga* seria a morte do *yogī* que permanece em *samādhi*. As primeiras referências a esse entendimento são aplicadas ao cânone de *haṭha yoga* no *Amaraughaprabodha* (século XIV), no qual o *haṭha yoga* é na verdade descrito como "aquilo que tem a intenção de parar a respiração" (Birch 2011: 547). Um texto budista da tradição Kalacakra, o *Vimalaprabhā* (por volta dos séculos X-XI), também associa *haṭha yoga* com a respiração: é a prática que faz com que o *prāṇa* flua no canal do meio e detenha o *bindu* do *bodhicitta* (Birch 2011: 536). Briggs relata uma definição de *haṭha yoga* que enfatiza o *prāṇāyāma*: *haṭha yoga* usaria métodos físicos para produzir uma supressão voluntária da respiração no corpo para obter vários estados mentais (1938: 273).

O controle da respiração é uma das características mais recorrentes da prática da meditação desde os primeiros tempos. J. Bronkhorst relata o episódio do *Majjhima Nikāya*, do cânone budista pali, no qual Buda afirma que tentou dois métodos ascéticos antes de sua iluminação: meditação sem respiração e ingestão reduzida de comida, práticas que Buda, afinal, julgou sem valor para a obtenção da salvação (1993: 1-3). A *Śvetāsvatara Upaniṣad* afirma que é necessário suprimir a respiração e controlar os movimentos dos *vāyus*, embora não se trate de uma supressão completa, mas sobretudo

19 Seguindo o trabalho de Sanderson (2002: 1-2), Birch observa que o *Jayadrathayāmala* é mencionado por Kṣemarāja, que floresceu em cerca de 1000-1050 d.C., antecedendo assim os primeiros textos *haṭha*.

de uma diminuição (Bronkhorst 1993: 47). Assim, a prática de reter a respiração não foi inicialmente categorizada com o rótulo *haṭha yoga*, mas poderia estar conectada com uma gama mais ampla de práticas ascéticas. Por exemplo, Grierson (citado por Briggs, 1938) relacionou *haṭha yoga* a um método no qual o controle da respiração leva ao controle e à transcendência dos outros dois elementos que constituem o "eu inferior", ou seja, o poder sexual e a mente (1938: 273). Uma explicação semelhante me foi dada por vários ascetas. De acordo com essa ideia (cujo primeiro ensinamento textual está no *Amṛtasiddhi*), respiração, mente e *vīrya* ("esperma") têm *śakti* ("energia") análoga; se a respiração parar, o *vīrya* e a mente também param. Por outro lado, se você controla a mente, alguns acreditam que a respiração para, assim como o *vīrya*. Esse processo é entendido por alguns como o do *haṭha yoga*. De acordo com um *tyāgī*:

> Quando comemos, criamos nosso sangue. Inicialmente o sangue é *kaccā* ("imperfeito"). O sangue *kacca* desce até os testículos e lá se torna *pakkā* ("maduro"). Portanto, do sangue vem a *śakti* que se torna *pakkā* nos testículos, e é aí que você tem de controlá-la [...]. Quando o homem tem controle total sobre seu corpo, pode remover doenças apenas pensando nelas. Isso acontece quando você tem força, e com o *tapasyā* você obtém tudo isso.

Outro *tyāgī* do *sampradāya* Rāmānandī descreveu o *haṭha yoga* com estas palavras:

> Quando você quer parar sua respiração até certo ponto, quando você faz isso, então *haṭha* acontece. O exercício de *haṭha yoga* é parar o fluxo do *prāṇa* em *iḍā* e *piṅgalā* para convergi-lo em *suṣumnā*. E isso serve para acordar a *kuṇḍalinī*. Na parte inferior das *nāḍīs* habita a *kuṇḍalinī*, em um ponto que é chamado de maneira diferente de acordo com a experiência da pessoa. A *Kuṇḍalinī* está lá como que inconsciente. Graças às ondas feitas pelo *prāṇāyāma*, fica quente ali, então a *Kuṇḍalinī* precisa tossir e, ao fazê-lo, ela abre a boca e sobe a *nāḍī* do meio, a qual passa pelas costas.

Um *yogī* também pode ter o objetivo de diminuir a frequência da respiração. Por exemplo, certo *tyāgī* afirmou que o tempo sem respirar deveria ser aumentado lentamente. Para realizar isso no início de sua prática, ele verificou o comprimento de suas exalações através de um *yantra* (diagrama usualmente associado a uma divindade, mantra ou ritual em particular). Embora ele não tenha explicado os detalhes de seu funcionamento, o *tyāgī* afirmou que através do uso do *yantra* poderia mapear seus progressos, diminuindo lentamente sua respiração, até que ela fosse completamente internalizada. Segundo ele, quando o *prāṇa* não é respirado para fora, entra no *trikuṭī* (entre as sobrancelhas), e isso levaria ao *samādhi* porque "quando você interioriza a respiração, até a sua visão se torna uma visão interna, e isso permite que você visualize deus dentro de você".

Haṭha yoga como *kriyā* ou como prática física

Em contextos ascéticos, a palavra *kriyā* (que poderia ser traduzida como "ação") geralmente caracteriza técnicas ou práticas dentro de uma disciplina de yoga destinada a alcançar um resultado [20] específico.

Alguns ascetas enfatizaram *kriyās* como sendo uma característica marcante do *haṭha yoga*. Por exemplo, um *saṃnyāsin* em Rishikesh disse: "O *haṭha yoga* tem seis *kriyās* importantes: *neti*, *dhauti*, *kuñjal*, *gaṇeś*, *khecarī*, *vajrolī*. Esses são os seis *kriyās* do *haṭha yoga*". Para aqueles que não estão familiarizados com essas técnicas, em geral, *neti* (para ascetas) é uma técnica de limpeza das passagens nasais, na qual se insere um fio de algodão na narina, puxando-o para fora da boca e movendo-o para frente e para trás[21]. *Dhauti* é uma técnica de limpeza do estômago, na qual se engole um pedaço de pano enquanto se segura em uma das extremidades e, em seguida, ela é lentamente extraída. Os intestinos são limpos por *gaṇeś kriya*, a ativação do movimento intestinal, para a qual se insere, em posição de agachamento, um dedo untado ou úmido no ânus. Gira-se o dedo no sentido horário/anti-horário alternadamente enquanto se aplica uma pressão suave ao longo das paredes internas. A técnica do *nauli* é uma limpeza muscular dos órgãos internos, na qual se tensionam os músculos abdominais de tal forma que eles formam uma coluna vertical que também pode ser rolada de lado a lado, aplicando-se uma pressão variável nos órgãos. *Kuñjal/gajakaraṇī* é uma técnica de limpeza do estômago por meio de ingestão de água e regurgitação. *Vajrolī* é uma técnica do líquido sugado na bexiga por meio de um tubo inserido na uretra. *Khecarī* é uma técnica destinada a parar *bindu*, uma vez elevados os canais altos do corpo, por meio da soltura da cabeça, voltando a língua para trás na garganta e para dentro da cavidade nasal. No entanto, existem várias práticas associadas a todos esses termos, conforme cada tradição.

Em Kamakhya, conheci outro *saṃnyāsin* que fez um pequeno discurso durante o Dia Internacional do Yoga em 2017. Ele disse que os *nāgā sādhus* são aqueles que praticam o *haṭha yoga*; *haṭha yoga* é aquela seção do yoga na qual o *kriyā* acontece. Ele acrescentou que os *nāgās* conhecem todos os *kriyās* do *haṭha yoga*. Depois, realizou *nauli* e listou alguns outros *kriyās*: *neti*, *dhauti* e *vajrolī*. Ele enfatizou que *āsanas* e *prāṇāyāmas* são práticas fáceis e, portanto, para todos, enquanto o *haṭha yoga* é apenas para os *sādhus* porque somente eles têm *haṭha* ("a intenção"), e isso vem diretamente de Brahman. Dessa forma, a sua compreensão do *haṭha yoga* também remete à primeira compreensão de *haṭha yoga*, equivalente a *tapasyā*. Em uma conversa particular, esse *sādhu* explicou o *haṭha yoga* como a intenção trazida a *tapasyā* porque, com as austeridades, o indivíduo mantém os sentidos sob controle.

Um *saṃnyāsin* tântrico de Birnagar disse que se reconhece um *yogī* por sua capacidade de executar *kriyā*, uma vez que possui pleno conhecimento e controle do corpo. Ele deu este exemplo: se você vomitar usando os dedos, isso não é um *kriyā*, mas se você sabe como fazer o vômito surgir, isso sim é um *kriyā*. Perguntei a ele quantos *kriyās* existem. Ele respondeu que há tantos quanto o número de tradições, e novos *kriyās* são constantemente inventados. Ele então explicou o significado do *haṭha*

---

20 É interessante notar que, na *Bhagavad Gītā,* Kṛṣṇa descreve o *kriyā yoga* como as neutralizações do sopro de saída e de entrada respiratória (oferecendo respiração inspirada ao sopro de saída e oferecendo o sopro de saída ao sopro inalatório) a fim de liberar a força vital do coração para controlá-la, uma técnica que, como vimos, foi ulteriormente associada ao *haṭha yoga*. Patañjali, em vez disso, descreve *kriyā yoga* como necessário para a mente distraída, dizendo também que *kriyā yoga* é ascetismo, recitação e devoção a Īsvara, e "seu propósito é o cultivo de samādhi ou a atenuação das aflições" (1.2.1-2). Estudos mais detalhados seriam necessários para verificar as conexões entre essas definições de *kriyā yoga* e o desenvolvimento do significado de *haṭha yoga*.

21 Muitos ascetas usam também *jal neti*, substituindo o fio por água. Por exemplo, eu vi um *saṃnyāsin* "bebendo" água através de ambas as narinas ao mesmo tempo, para expeli-lo de sua boca.

yoga: "*Haṭha yoga*, *yogāsanas* são como ginástica, mas a diferença é que no *haṭha yoga* existe a intenção. *Āsanas* são puros exercícios físicos, cuja finalidade é fortalecer o corpo, já que é preciso ter pleno controle do corpo."

Da mesma forma, um *saṃnyāsin* muito idoso que conheci em Kolkata alegou que o *haṭha yoga* é yoga físico, cuja finalidade é evitar que o corpo contraia doenças e pare de ser preguiçoso. Ele expandiu essa ideia, observando que outro propósito desse yoga físico é reduzir a respiração, pois quando a respiração é reduzida, a mente se estabiliza, e a vida fica mais longeva. Segundo ele, *haṭha yoga* nada tem a ver com meditação; a meditação é a única maneira de alcançar o Absoluto, é a "diversão" da prática de yoga, enquanto *āsanas* são a parte dolorosa.

Um *saṃnyāsin/tapasvin* de Shantiniketan explicou que o *haṭha yoga* é destinado ao corpo, e é constituído de técnicas físicas (como *āsanas*, *prāṇāyāmas*, *mudrās*) cuja finalidade é manter o corpo *sthir* ("estável"). *Haṭha yoga* seria, então, necessário no início da *sādhanā*, para a saúde e bem-estar do corpo. Ele também acrescentou que em *haṭha yoga* é necessário desenvolver *kriyās*, como *vajrolī*. Ele alegou ter praticado todos os *kriyās* e explicou que continua praticando um pouco de *haṭha yoga* para manter seu corpo saudável. Curiosamente, esses *sādhus* deram uma definição de *haṭha yoga* bastante similar àquela dada por muitos *sādhus* enquanto falavam sobre o propósito dos *āsanas*.

O entendimento ascético dos āsanas

Para a maioria dos *sādhus* que entrevistei, *āsanas* são práticas cujo único propósito é tornar o corpo saudável e *sthir*, estável, porque quando o corpo está estável, a mente fica estável, e torna-se mais fácil meditar.

Reproduzo aqui trechos de conversas que tive com um *tyāgī* sobre esse assunto.

T: Você tem de fazer um *āsana* regular/simples (*sādā*), então todos os outros *āsanas* são *sādā*, eles se tornam bons por conta própria.

D: Então, qual é o propósito de aprender outros *āsanas*?

T: Outros *āsanas* são ensinados porque quando você se senta em um *āsana*, seu corpo pode ficar rígido. Se o seu corpo não está estável, você pode trazê-lo de volta a uma condição confortável graças a outros *āsanas*. Outros *āsanas* são feitos quando o corpo precisa deles. Não é preciso perder tempo fazendo muitos *āsanas*; você se concentra em passar horas em uma posição porque é nesta posição que faz o seu "trabalho".

D: Então, se você mudar de *āsana*, por quanto tempo deve permanecer nele?

T: Apenas por um ou dois minutos, não mais do que isso. Se alguém gasta tempo fazendo todos os *āsanas*, então não há tempo para o único *āsana* que é realmente necessário.

Essa compreensão de *āsana* é difundida entre os ascetas. Vários *sādhus* me disseram que, uma vez que eles são capazes de fazer os *āsanas siddh*, ou seja, aperfeiçoados/realizados, eles param de praticá-los. Não há necessidade de continuar a fazê-los, a não ser quando surge a necessidade, isto é, para aliviar problemas físicos particulares. Por exemplo, uma *tyāginī* de Varanasi me disse que

retornou à prática de *āsanas* para perder peso[22]. Um Rāmānujī de Varanasi disse que faz alguns *āsanas* quando tem de participar de alguma competição *yogāsana* e, em geral, se tiver tempo livre.

Em Ujjain, um *saṃnyāsin* me disse que sequer é necessário realizar plenamente o estágio *āsana*: ele aprendeu apenas alguns *āsanas* e métodos de *prāṇāyāma* porque foi capaz de alcançar seu propósito sem dominá-los todos completamente. Um Rāmānujī de Ujjain enfatizou a inutilidade das práticas físicas. Ele disse: "Pratiquei todos os *āsanas*, os [*ṣaṭ*] *karmas*, os *kriyās* e os *mudrās*, e não obtive nenhuma *śānti* (paz). São práticas físicas, você não precisa perder tempo com elas; se você está procurando yoga, então tem de fazer *dhyāna*. Através dele você obtém *jñāna* e, então, Yoga (união com o Paramātmā). O único caminho é *dhyāna yoga*. Mas sem um verdadeiro guru, você não consegue alcançar resultado algum[23]."

Parece que há duas idéias de *āsanas* nos meios ascéticos. Por um lado, existem *āsanas* usados como posições estáveis e sentadas para praticar *dhyāna*, em particular *sukhāsana*, *siddhāsana* e *padmāsana*[24]. Essas posições sentadas são mencionadas e descritas em quase todos os textos sobre o *haṭha yoga*.

Por outro lado, existem posturas cuja finalidade é manter o corpo saudável, evitando doenças. Por isso, são frequentemente associadas com exercícios (*vyāyām*). Uma mulher asceta me disse que "*vyāyām* serve para tornar seu corpo forte e suave. *Āsanas*, para quando você se cansar; você não faz *āsanas* por mais de dois minutos, você pode fazer *vyāyām* por cinco a trinta minutos para preparar seu corpo."

Muitas vezes os ascetas sequer sabem o nome de um *āsana* em particular, e quando lhes perguntam quantos *āsanas* existem, dão uma resposta mítica, às vezes semelhante à resposta do *Gheraṇda Saṃhitā* (2.1). Um *tyāgī* disse que existem oitenta e quatro *lakhs* de *āsanas* (8.400.000), no entanto, oitenta e quatro são os principais, e dentre estes, trinta e dois são importantes; dentre estes trinta e dois, dezesseis são importantes e, dentre estes, oito; dentre estes oito, há quatro e, finalmente, apenas um é o mais importante: *siddhāsana*, a postura que se usa para meditar.

Essa associação de superficialidade com os *āsanas* não sentados também é encontrada em textos antigos de Yoga que lidam principalmente com os *āsanas* sentados, usados para o controle da respiração e a meditação. No *Pātañjalayogaśāstra*, diz-se que *āsana* é *sthirasukham*, estável (*sthira*) e confortável (*sukham*), mas somente no *Bhāṣya*, o comentário do *śāstra*, eles estão listados; eles são treze "e outros", mas não são descritos. A prioridade dada à postura sentada é típica em trabalhos escritos até a primeira metade do segundo milênio, quando *āsanas* mais complexos começaram a ser descritos. Por exemplo, a *Haṭhapradīpikā* descreve quinze *āsanas*, dos quais oito não são posturas sentadas (Mallinson e Singleton 2017:87).

---

22 Um *saṃnyāsin* do *akhāṛā* Āvāhan disse que costumava fazer setenta de oitenta e quatro *āsanas siddh*, mas sofreu um acidente: um carro bateu nele enquanto estava comendo na estação de trem de Nova Deli. Ele passou três dias em coma, e depois disso (em 2015) parou de praticar *āsanas*. Efetivamente, embora se afirme que *yogāsanas* curem doenças e resolvam problemas físicos, vários *sādhus* que são praticantes de *āsanas* pararam de praticá-los logo que adoeceram para usar métodos diferentes. Em muitos casos, eles seguem uma receita médica ou atribuem uma cura a si mesmos.

23 Sua declaração se assemelha ao *Amanaska* (Mallinson e Singleton 2017: 40): "a realidade final não se encontra na Base e nos outros *cakras*, (nem) no *suṣumnā* e nos outros canais, (nem) em *prāṇa* e nas outras respirações (1.3) [...] todos os vários bloqueios e selos da prática (*haṭha*) produzem apenas o yoga da ignorância. A meditação nos centros corporais, nos canais e nos seis suportes (*ādhāra*) é uma ilusão da mente. (1.7) [...] Não faz sentido gastar muito tempo cultivando as respirações (ou) praticando centenas de retenções de respiração. "(2.42).

24 Um *saṃnyāsin* definiu estes como *āsanas* espirituais (*ādhyātmik*).

Essa falta de importância atribuída no passado a posturas não sentadas também se reflete em evidências visuais: é muito difícil encontrar *āsanas* diferentes dos sentados, representados no período inicial: ascetas e gurus são figurados sempre em posturas meditativas, como *padmāsana*. A evidência mais antiga de posturas não sentadas descobertas até agora está nas esculturas do norte da Dabhoi (Gujarat). Provavelmente construído em 1230[25], o portão exibe três camadas de esculturas. Na camada inferior, doze Nāths são representados; em cima deles estão oito *yoginīs* e acima deles oito *bhairavas* com suas consortes, enquanto acima, entre as fachadas dos arcos, existem esculturas esculpidas que representam ascetas realizando *āsanas* complexos[26]. Da mesma forma, algumas posturas são usadas como motivos decorativos nos pilares dos numerosos templos em Hampi (por volta dos séculos XV e XVI). Essa escassez pode indicar a relativa baixa importância entre os ascetas da prática de *āsanas*, mas, ao mesmo tempo, sua presença pode revelar o desejo dos artistas de reproduzir aquelas posturas complicadas, realizadas nos templos para entreter os peregrinos.

O fato de as posturas não sentadas e complicadas não estarem representadas em estatuários nem serem mencionadas em textos até o segundo milênio não significa que elas não estivessem sendo praticadas anteriormente. Como observado por Mallinson e Singleton (2017: 88), os ascetas indianos têm usado posturas extremas há pelo menos dois milênios e meio. Os dois estudiosos levam em conta os relatos de Estrabão sobre o encontro dos membros da comitiva de Alexandre, o Grande, com os *yogīs* no século IV a.C.: "quinze homens de pé, em diferentes posturas, sentados ou deitados nus, que continuaram nessas posições até a noite e depois retornaram à cidade. A coisa mais difícil de se suportar era o calor do sol, tão poderoso que mais ninguém poderia aguentar andar descalço e sem sentir dor sob o sol do meio-dia". Além disso, havia também mais dois ascetas que "chegaram à mesa de Alexandre e fizeram a refeição em pé, e eles deram um exemplo de sua fortaleza, retirando-se para um local vizinho, onde o mais velho, caindo no chão em supino, suportou o sol e a chuva que agora havia se instalado, pois era o começo da primavera. O outro ficou de pé sobre uma perna, com um pedaço de madeira de três côvados de comprimento, levantado por ambas as mãos; quando uma perna se cansava, ele trocava para apoiar-se sobre a outra, e assim continuou o dia todo." (Mallinson e Singleton 2017: 88). Esses vislumbres mostram que os ascetas costumavam manter posturas sentadas, deitadas e de pé por um longo período, em vez de apenas alguns minutos antes de manter outra postura. Nós poderíamos talvez propor a hipótese de que *āsanas* tenham sido originalmente mantidos por períodos mais longos, prática que mesmo hoje "converte" um *āsana* em uma forma de *tapasyā*. Esse entendimento me foi recentemente confirmado por um asceta Nāth, que alegou que cada *āsana* deve ser mantido até que se torne perfeito. Portanto, um *sādhu* pode passar meses praticando o mesmo *āsana*, e essa prática em si é uma forma de *tapasyā* que somente pode ser realizada com *haṭha*.

Podemos supor que a prática de *āsana* evoluiu, incorporando algumas posturas e posições de outras formas de tradições físicas, como por exemplo a luta livre. Não nos esqueçamos de que os exercícios físicos (*vyāyām*) estão presentes entre os ascetas como parte de um treinamento particular. Os Nāgās costumavam seguir, e ainda seguem, um treinamento marcial, cujos exercícios poderiam ter influenciado também a prática de *āsana*[27]. Um Nath que conheci em Kamakhya me disse que havia

25 Na verdade, o portão é popularmente atribuído ao rei Chalukya Jayasimha Siddharaja (1093-1143 d.C.). No entanto, de acordo com Mallinson, esta alegação não tem, aparentemente, fundamento algum. Analisando o trabalho de vários estudiosos, Mallinson concluiu que o portão poderia ter sido construído em 1230 d.C. (comunicação pessoal, 22 de novembro de 2017).

26 Vale ressaltar que este é o único portão existente que apresenta esculturas de *āsanas*; os outros três em Dabhoi e os quatro portões muito semelhantes em Jhinjuwada, provavelmente construídos no mesmo período, não têm representações de *yogīs.*

27 Considerando os trabalhos de Alter sobre os lutadores indianos, é claro que o *vyāyām* praticado pelos lutadores e os *asanas*/*vyāyām* praticados pelos *sādhus* pertenciam a dois reinos diferentes, dado

sido um *pahalvān* (“lutador”) porque no *āśram* de seu guru havia também um *akhāṛā* (no sentido de “ginásio”). Havia lutadores exercitando-se assim como jovens *sādhus*. Ele costumava fazer as duas práticas: *āsanas* e *vyāyām*. De acordo com esse Nāth, os exercícios no *akhāṛā* são bem diferentes em comparação com *āsana*: *vyāyāms* são praticados para aumentar a força do corpo e dos músculos, enquanto os *āsanas* são mais simples e precisam de menos esforço. Ele costumava praticar *kuśtī* (luta) e levantar pesos mesmo com a boca, mas assim que conseguiu a iniciação completa do Nāth, parou.

Claramente, mais dados e evidências são necessários para entender a origem e o desenvolvimento de posturas no contexto ascético, levando em consideração também as várias tradições físicas presentes na Índia.

Para resumir, no meu trabalho de campo com ascetas contemporâneos, a atitude geral em relação a *āsanas* e *prāṇāyāma* era a de que são práticas necessárias, mas temporárias, passos iniciais para o asceta que quer praticar a meditação (*dhyāna*), que é a prática principal do yoga.

Obviamente, os *sādhus* reconhecem a importância de *āsanas* e *prāṇāyāmas*, já que estes são necessários para a *sādhanā*: quando os *sādhus* se cansam na posição meditativa, fazem *āsanas* para que o corpo relaxe e para que possam continuar a prática meditativa. Esse conceito de melhorar a *sādhanā* foi enfatizado por um *saṃnyāsin* que considerava a prática de *āsanas* não apenas um treinamento físico, mas também mental. Segundo ele, uma vez que cada *āsana* deve ser praticado por horas até que seja perfeito, o asceta que pratica *āsanas* com tal abordagem aumentaria seus poderes de perseverança e determinação, de modo que então seja capaz de usar a mesma persistência para realizar e seguir objetivos religiosos.

Quem pode praticar *āsanas*?

Embora o Yoga seja atualmente considerado uma disciplina aberta a todos, especialmente em seu aspecto físico, no mundo ascético, o sigilo e os ensinamentos de um guru ainda são fundamentais para aqueles que pretendem alcançar os objetivos religiosos do Yoga. Isso também significa que cabe ao guru dar o ensinamento ou não: se o guru não acredita que um discípulo seja adequado para o yoga, não o ensinará a essa pessoa, mas, em vez disso, sugerirá outra *sādhanā* (“caminho religioso/espiritual”) mais apropriada. Por exemplo, quando estive em Ujjain em 2016, conheci um *sādhu* Rāmānujī, considerado um *yogī* especialista, e que estava acompanhado de seu *guru bhāī* (“irmão”). Embora eles tivessem o mesmo guru, este outro *sādhu* recebeu uma *bhakti sādhanā* em vez de *dhyāna yoga sādhanā*, uma vez que seu guru na época da iniciação havia percebido que *bhajan* e *nām jap* (a repetição do nome de Deus) eram mais adequados do que o yoga para lhe trazer sucesso no caminho religioso.

Contudo, também é verdade que o *sādhu* nem sempre seguirá o ensinamento de *dīkṣā* (“iniciação”) do guru porque a sua busca religiosa individual pode levá-lo/levá-la a outro mestre, de quem ele/ela tomará um *dīkṣā* secundário para trilhar o caminho certo. Por exemplo, um Udāsīn me contou que conhecia 110 posturas, aprendidas com os diferentes grandes *sādhus* que havia conhecido em sua vida. Esse mesmo *sādhu* disse que *āsanas* são para jovens ascetas, uma vez que eles têm a energia e o desejo de torná-los perfeitos, bem como o desejo de desafiar a si mesmos. Ele deu os exemplos dos *liṅga kriyās*, práticas usadas para mortificar o pênis como levantar pedras, puxar

o fato de que seus objetivos e seu “uso” e concepção do corpo são diferentes. Embora os lutadores considerem a luta uma subdisciplina de Yoga em seu sentido mais amplo e não somático (1992: 323), eu me pergunto se a direção de troca era realmente essa (Alter dá por certo que muitas práticas foram tomadas do *haṭha yoga* pelos lutadores), ou se talvez fosse mais mútuo. No entanto, mais pesquisas sobre o desenvolvimento histórico da luta e das artes marciais indianas seriam necessárias para verificar tal questão.

caminhões ou enrolar o pênis em volta de um graveto. Entretanto, o Udāsīn também enfatizou que, para realizar esse tipo de prática, um asceta tem que ser muito poderoso em sua *sādhanā*.

Embora os textos de *haṭha yoga* declarem a prática adequada para todos, os ascetas têm uma perspectiva específica. Segundo eles, a maioria das pessoas pode fazer *āsanas* como exercícios para o corpo, embora para muitos *sādhus* nem todos os corpos sejam adequados para *āsanas*, tampouco todos tenham uma mente que possa ser controlada por meio de práticas de yoga. Por exemplo, existe uma ideia comum entre os *sādhus* de que as pessoas com problemas físicos não podem praticar yoga. Por exemplo, sugeriram-me que pessoas gordas devessem perder peso antes de praticar.

Um *tyāgī* me disse que os chefes de família só podem pensar em Yoga de uma maneira física: eles não podem alcançar o objetivo do Yoga até praticarem o celibato porque o *brahmacarya* é o Rājā do corpo. De fato, segundo os ascetas, o *brahmacarya* é essencial para obter resultados na prática religiosa[28]. O mesmo *tyāgī* disse explicitamente: "Se alguém não observa *brahmacarya*, não pode obter o resultado. É como se você fosse à escola, mas se não estuda, não obtém nada. Se você pratica sexo e yoga, pode obter resultados físicos, mas não espirituais, pois toda a sua realização espiritual é eliminada junto com a ejaculação." Como explicou, o sêmen flui pela prática do *sādhanā yoga* e é convertido em *tejas* e *ojas*[29]. Ele também acrescentou:

"Com o celibato você pode fazer todas as *sādhanās* independentemente do seu gênero, não há diferenças, você também tem *śakti*, não é? A *śakti* produzida por *brahmacarya* é uma delas. Bhagavān disse na *Gītā* que, ao manter o *brahmacarya,* o homem (a mente) no corpo se torna distinto, você obtém força, e se você tem um objetivo, você o alcançará. Assim como você quer ver Deus, ele virá em sua forma à sua frente." Ele também enfatizou que o *brahmacarya* não é para todos, pois pode ser difícil manter a mente livre do desejo: como cada homem é diferente, a prática deve ser diferente. Portanto, é correto que um *ghastha* ("arrimo de família") use o yoga para o corpo a fim de resolver problemas físicos, mas com a consciência de que não pode ir além desse estágio. Em suma, de acordo com os ascetas, todos podem fazer *āsanas* para manter o corpo saudável e evitar doenças. No entanto, essa prática não deve ser confundida com o yoga como uma *sādhanā*, que leva a resultados espirituais.

A demonstração de *āsanas* dos ascetas

Há uma atitude dupla por parte dos ascetas em relação à exibição de *āsanas*. Por um lado, há ascetas que não concordam com o desempenho público de *āsanas*, uma vez que os consideram práticas pessoais e físicas para o corpo que devem ser feitas antes ou durante a *sādhanā*. Certa vez, por exemplo, eu estava falando sobre esse assunto com um *tyāgī,* quando ele acabou se irritando comigo e me mandou deixar sua barraca porque ele tinha entendido que eu queria que ele me mostrasse algumas posições. De acordo com um *ūrdhvabāhu* que conheci em Ujjain, *āsanas* são exibidos por *sādhus dukān-dārī* ("lojistas"), ou seja, aqueles que querem ganhar dinheiro com isso, e os *āsanas* demonstrados são, na verdade, os mais espetaculares, para que possam cativar a atenção de peregrinos ou de curiosos.

Por outro lado, alguns ascetas aprovam a exibição de *āsanas* para um público (embora não enfatizem sua importância). Em festivais, por exemplo, aqueles que têm o título *Yogī Rāj*, o que

28 O significado do celibato está presente em muitos exemplos mitológicos: por meio do celibato e *tapasyā*, *ṛṣis* e *yogīs* são capazes de obter poderes sobrenaturais e bênçãos dos deuses, ao passo que, em outras narrativas, o poder acumulado pelos ascetas fazendo *tapasyā* é anulado pelas divindades que enviam atendentes femininas, que por sua vez, ao induzi-los em atividades sexuais, causam a perda de seu sêmen (*bindu*).

29 *Ojas* é um material fino e sutil no corpo, a forma mais pura de todos os *dhātus*. *Tejas* é a energia sutil do fogo como a radiação da vitalidade.

significa que são especialistas na prática de *āsanas*, costumam ter quadros com fotos suas demonstrando alguns *āsanas* para que possam ser reconhecidos. Um Yogī Rāj que conheci em Kolkata me disse que *āsana* pode se tornar como um *nāṭak*, um ato teatral, destinado ao público, e não deve ser confundido com a *sādhanā,* que é a prática real. Outro *saṃnyāsin* que mora perto de Shantiniketan disse que o Yoga é um conhecimento oculto (*vidyā*), como o Tantra, que não destinado ao público, e que apenas *āsanas* podem ser revelados.

Essa ideia também foi compartilhada por outro *saṃnyāsin*, que alegou que a exibição de *āsanas*, ou posição, ou ações específicas (como colocar a cabeça na areia, o que, segundo ele, é possível de se manter durante dias graças a um uso adequado do *kumbhak*), são feitas para serem exibidas ao público e, assim, dar-lhes *ānand*, "felicidade". Esta explicação é bastante semelhante àquela dada por um *tapasvin* sobre o motivo de seu *tapasyā*: para demonstrar aos leigos que, com força religiosa, resultados incríveis podem ser obtidos. No entanto, *tapasyā* também serve "para o bem-estar da sociedade" (*samāj kā kalyāṇ*) porque as austeridades dos ascetas permitem que o mundo perdure.

Compareci a um tipo de demonstração, ou seja, uma espécie de exposição real de *āsanas*, em Kamakhya (Assam) durante o festival de Ambubachi. Aconteceu que o Dia Internacional do Yoga caiu durante o festival, quando muitos ascetas já estavam reunidos na cidade, e um grupo de *saṃnyāsins* decidiu demonstrar *āsanas* diante de jornalistas e curiosos. A exposição foi realizada com o objetivo de mostrá-los aos espectadores e assim surpreendê-los. Os *sādhus*, a maioria deles da Caxemira, cobriram seus corpos com *vibhūti* ("cinzas") e começaram então a executar *āsanas*. À frente estavam aqueles capazes de realizar as posturas mais difíceis, enquanto aqueles que estavam atrás tocavam instrumentos musicais, batiam palmas e encorajavam os que se apresentavam. Principalmente paradas de cabeça foram executadas com algumas variações. Para mim, foi interessante notar o humor dessa performance: alguns ascetas, antes de fazer *āsanas*, aqueciam seu corpo com alguns saltos ou batendo em seu corpo para então realizarem a postura com um movimento rápido e energético. Eles mostravam posturas, moviam-se de uma postura para outra, tratando *āsanas* como movimentos puramente físicos, cuja realização, no entanto, era o resultado de uma prática extenuante, mas também um dom de Deus. É por isso que outros *sādhus* exaltavam aqueles que realizavam as poses mais difíceis com uma forte invocação a Śiva: "Har Har Mahadev".

Sādhus* ensinando *āsanas

As "aulas" de *āsanas* que tive com três *sādhus* eram obviamente diferentes, se comparadas àquelas que um novato teria. Normalmente, o guru solicita a um jovem asceta que permaneça sentado na postura durante várias horas por dia, até que ele/ela possa sentar-se durante dez a doze horas por dia. Isso porque, como uma *tyāginī* de Varanasi me disse, é preciso, antes de tudo, aprender a sentar-se adequadamente: quando as costas estão retas, o *prāṇa* e a energia fluem melhor, e o *yogī* pode controlá-la. Tive algumas aulas com essa *tyāginī*. A aula começou com cerca de trinta minutos de vários *prāṇāyāmas*. Posteriormente, nós fizemos exercícios para aquecer o corpo, seguidos de vários *āsanas* deitados, torcendo o corpo e ficando de pé. Alternavam-se *āsanas* com *vyāyāms*. A aula terminou com alguns saltos.

Minha aula seguinte foi com um *saṃnyāsin* em Birnagar. Não houve aquecimento em sua aula; tudo se baseava em fortalecer o corpo e equilibrá-lo. Consistia exclusivamente em alavancas, pressão e equilíbrio. Em uma hora e meia fizemos de trinta a quarenta *āsanas*. Ele empurrava e às vezes ajudava a fazer a posição correta, apenas para demonstrar como se faz e para demonstrar as possibilidades do corpo.

As aulas com um *saṃnyāsin* em Kolkata eram extremamente cansativas. Ele ressaltou que o segredo para a obtenção de resultados foi "praticar, praticar, praticar". Na primeira aula ele testou a flexibilidade e a resistência do corpo. Não fizemos nenhum *prāṇāyāma* nos primeiros dois dias. A aula de *yogāsana* baseava-se na repetição de poucos *āsanas* várias vezes durante a aula. Fizemos muitos exercícios para alongar os músculos e fortalecê-los, especialmente exercícios abdominais. Após esses dias iniciais, alguns *prāṇāyāmas* foram adicionados, e cada *āsana* era repetido três vezes. De acordo com esse *saṃnyāsin*, um *āsana* é aperfeiçoado quando se pode mantê-lo durante três horas e quarenta e oito minutos, também quando pode ser usado como postura meditativa; uma vez que se tenha alcançado isso, então o *āsana* pode ser mantido por apenas um minuto. Ele disse que costumava permanecer no mesmo *āsana* por seis ou sete horas: disciplina e compromisso são necessários para a *sādhanā*.

Levando-se em conta essas poucas aulas e aqueles ascetas que gentilmente me mostraram algumas posturas durante nossas conversas, ou mostraram fotografias antigas ou vídeos deles durante a execução, algumas generalizações podem ser feitas. Em primeiro lugar, em cada uma dessas aulas quase não havia tempo para relaxar entre uma posição, ou grupo de posições, e a outra. *Āsanas* são realizados um após o outro. As posturas são adotadas de maneira muito natural, de acordo com a capacidade do corpo do indivíduo: não há regras rígidas nem posturas precisas para os braços ou pernas. Eles frequentemente escolhiam mostrar *āsanas* complicados, e aqueles que me ensinavam também me pediam para realizá-los. Explicações "espirituais" estavam quase ausentes durante a prática. Algumas explicações sobre os benefícios de um *āsana* foram dadas, mas eles queriam sobretudo que o indivíduo se concentrasse na postura e em sua perfeição. Não há a noção de ficar mentalmente relaxado ao fazer *āsanas*: é o corpo e seus músculos que estão esticados; a mente é "renovada e limpa" através do *prāṇāyāma*. O objetivo principal é ter controle total do corpo porque, se o corpo é controlado, pode-se então controlar até mesmo a mente com a ajuda de *prāṇāyāma* e, a partir daí, realizar os próximos passos.

Conclusão

A observação da prática ascética da atualidade fornece dados fascinantes que podem ajudar a reconstruir o desenvolvimento do conceito de *haṭha yoga* e facilitar a comparação com o Yoga, da maneira que ele é mais amplamente concebido. Este artigo mostrou que a associação entre *haṭha yoga* e *tapasyā* está profundamente enraizada entre os ascetas contemporâneos, e as evidências artísticas e textuais apoiam a idéia de que, no passado, um *yogī* era freqüentemente também um *tapasvin*. É provável que aquilo que hoje se chama de *haṭha yoga* seja o resultado de diferentes tradições e práticas que, em certo ponto, deveriam ser coletadas e organizadas em um sistema que nunca foi reconhecido por todos. Muitas compreensões diferentes do Yoga coexistem entre os ascetas contemporâneos.

Para os ascetas, o yoga físico (postural) sempre teve uma importância relativamente pequena em comparação com práticas espirituais, como meditação e austeridades. Essas características que hoje caracterizam o *haṭha yoga* (*āsana*, *prāṇāyāma*, *mudrā*, *bandha* e *ṣaṭ karma*) são entendidas pelos ascetas como uma forma de conhecimento cuja finalidade é apoiar o corpo e a mente. Pareceu que todo asceta sabe como praticar pelo menos alguns *āsanas* ou outras práticas de yoga, e parecia pressuposto que eles tinham esse conhecimento básico. Mas as práticas físicas ainda têm uma importância relativa e subsidiária na vida dos ascetas. Para muitos deles, trata-se apenas de um estágio inicial que deve ser abandonado assim que for aperfeiçoado, a fim de direcionar o esforço para as práticas mais importantes, *dhyana* e *samādhi*; yoga é uma *sādhanā*, um caminho espiritual.

No entanto, um tema surge constantemente quando se fala com ascetas: para realizar um caminho religioso difícil, o *haṭha* é necessário. Para os ascetas, *haṭha* é mais frequentemente

explicado em hindi como “aplicação” (*jabardastī*) ou “promessa firme” (*dṛḍh saṃkalp*). Ainda não está claro quando a palavra *haṭha* foi associada a uma ampla gama de práticas físicas, como a retenção da respiração, *kriyās* e *tapasyā*. É claro que todas essas práticas têm em comum o compromisso do asceta para realizá-las e a determinação de forçar o corpo em posições e atividades difíceis.

Portanto, o *haṭha yoga* talvez fosse mais bem entendido não apenas como o Yoga da Força, mas também como o Método da Determinação. Considerando-se o difícil caminho do yoga como uma *sādhanā*, torna-se bastante claro por que o *haṭha yoga* é geralmente considerado preliminar para a obtenção de *samādhi*, *kaivalya* ou *mokṣa*. Ao treinar em austeridades e práticas físicas complicadas, o indivíduo pode verificar se sua determinação é suficiente para práticas de maior empenho que proporcionam a obtenção da mais alta realidade, ou seja, *dhyāna* e *samādhi*. As perspectivas contemporâneas provenientes de meu trabalho de campo alinham-se bem com a maioria das fontes textuais medievais, segundo as quais a meditação é o tema central, e *āsana* e *prāṇāyāma* são preliminares à prática principal. Significativamente, a *Haṭhapradīpikā* começa com a seguinte afirmação: "Saudai o Senhor primevo, que ensinou o *haṭhayoga-vidyā*, que é como uma escada para aqueles que desejam alcançar o elevado *rāja yoga*” (1: 1)[30].

30 Ver Birch (2011).

Bibliografia

Alter, J.S (May, 1992), "The sannyasi and the Indian Wrestler: The Anatomy of a Relationship". *American Ethnologist*, Vol. 19, 2: 317-336.

Alter, J.S (1992), *The Wrestler's Body, Identity and Ideology in North India*. Berkley: University of California Press.

Bevilacqua, D. (2018), *Modern Hindu Traditionalism in Contemporary India: The Śrī Maṭh and the Jagadguru Rāmānandācārya in the Evolution of the Rāmānandī Sampradāya*. Oxford: Routledge.

Birch, J. (2011), "The meaning of haṭha in Early Haṭhayoga". *Journal of the American Oriental Society* 131.4: 527-554.

Bouillier, V. (1993), "La Violence des Non-Violents ou Les Ascètes au Combat". *Puruṣārtha* 16: 213-243.

Bouillier, V. (2008), *Itinérance et Vie Monastique. Les ascètes Nāth Yogis em Inde contemporaine*. Paris: Editions de la Maison des Sciences de l'Homme.

Briggs, G. W. (1938), *Gorakhnāth and the Kānphaṭa Yogīs*, Calcutta: Y.M.C.A. Publishing House.

Bronkhorst, J. (1998), *The Two Sources of Indian Asceticism*. Delhi: Motilal Banarsidass.

Broo, M. (2003), *As Good as God, The Guru in Gauḍīya Vaiṣṇavism*. Åbo: Åbo Academy University Press.

Burghart, R. (Spring 1978), "The Founding of the Ramanandi sampradāya". *Ethnohistory* 25(2): 121-139.

Burghart, R. (May 1983), "Wandering Ascetics of the Ramanandi Sect". *History of Religion, Devotional Religion in India* 22(4): 361-380.

Burghart, R. (Dec. 1983), "Renunciation in the Religious Traditions of South Asia". *Man* (N.S.) 18(4): 635-653.

Clark, M. (2006), *The Daśanāmī Saṃnyāsīs, The integration of Ascetic lineages into an Order*. Boston: Brill.

Cohn, B. (1987), *An Anthropologist among the Historians and Other Essays*. Delhi: Oxford University press.

Ernst, C. W. (2005), "Situating Sufism and Yoga". *Journal of the Royal Asiatic Society*, Series 3, 15, 1: 15-43.

Farquhar J.N. (1925), "The Fighting Ascetics of India". *Bulletin of the John Rylands Library* 9: 431-452.

Grierson G., *Gorakhnāth*, ERE, Vol. VI.

Gross, L.R. (1992), *The Sadhus of India, A Study of Hindu Asceticism*. New Delhi: Rawat Publications.

Hartsuiker, D. (2014), *Sadhus: Holy Men of India*. London: Thames & Hudson.

Hausner, S. (2007), *Wandering with Sadhus: Ascetics in the Hindu Himalayas*, Bloomington & Indianapolis: Indiana University Press.

Heesterman, J.C. (1964), "Brahmin, Ritual and Renouncer". *Wiener Zeitschrift für die Kunde Südasiens* 8: 1-31.

Lamb, Ramdas (2005), "Rāja Yoga, Asceticism, and the Rāmānanda Sampradāy." In *Theory and Practice of Yoga: Essays in Honour of Gerald James Larson*, Knut A. Jacobsen [ed.], 317-331. Leiden: Brill.

Lamb, Ramdas (2012), "Yogic Powers and the Rāmānanda Sampradāy". In *Yoga Powers, Extraordinary Capacities Attained Through Meditation and Concentration*, Knut A. Jacobsen [ed.], 427-457.

Levy P. (2010), *Sadhus: Going Beyond the Dreadlocks*. New Delhi: Prakash Book Depot.

Lorenzen, D. (1978), "Warrior Ascetics in Indian History". *Journal of American Oriental Society* 98(1): 61-75.

Lorenzen D., Munoz A. (2012), *Yogi Heros and Poets: Histories and Legends of the Nāths*. New York: SUNI.

Mallinson, J (2008), *Siddhas, Yogins and Munis, but No Nāths: The Early History of Haṭhayoga*. (Artigo não publicado)

Mallinson, J. (2011), "Nāth Sampradāya". *Brill's Encyclopedia of Religions*, vol. 3. Leiden: Brill.

Mallinson, J. (March 2012) "Yoga and Yogis". *Nāmarupa*, 15, Vol 3, 2-27.

Mallinson, J. (2012), "Śāktism and Haṭha Yoga" in *Goddess Traditions in Tantric Hinduism*, ed. Bjarne Wernicke Olesen, pp. 109-140. London: Routledge.

Mallinson, J. (2013), "Yogis in Mughal India", in Yoga: The Art of Transformation, Debra Diamond [ed.]. Washington, D.C.: Arthur M. Sackler Gallery, pp. 35-46.

Mallinson J & Singleton M. (2017), *Roots of Yoga*. Penguin Classics.

Monier-Williams, M. (1899). *A Sanskrit English Dictionary*. Oxford: Clarendon Press.

Oman J. C. (1903). *The Mystics, Ascetics, and Saints of India: a Study of Sadhuism, with an account of the Yogis, Sanyasis, Bairagis, and other strange Hindu Sectarians*. London: T. Fisher Unwin.

Orr, W.G. (1940), "Armed Religious Ascetics in Northern India". *The Bulletin of the John Rylands Library* 24(1): 81-100.

Pande, G. C (1978), *Śramaṇa Tradition: Its History and Contribution to Indian Culture*. Ahmedabad: L. D. Institute of Indology.

Pearce, G. (2011), *Yogi and Yoga of India*. Delhi: Mount Books.

Pinch, W.R. (2006), *Warrior Ascetics and Indian Empires. Berkeley*: University of California Press.

Rangarajan, H. (1996), *Rāmānuja Sampradāya in Gujarat: A Historical perspective*. Mumbai: Somaya Publications.

Sanderson, A. (2002), "Remarks on the Text of the Kubjikāmatatantra". *Indo-Iranian Journal*, 45: 1-24.

Sears, T. I. (2013), "From Guru to God: Yogic Prowess and Places of Practice in Early-Medieval India", in *Yoga: The Art of Transformation*, edited by Debra Diamond. Washington, D.C.: Arthur M. Sackler Gallery, pp. 47-57.

Singh, S. (1972), *Evolution of Smrti Law: A Study in the Factors Leading to the Origin and Development of Ancient Indian Legal Ideas*. Varanasi: Bharatiya Vidya Prakasana.

Van der Veer P. (1998), *Gods on Earth, The Management of Religious Experience and Identity in a North Indian Pilgrimage Centre*. London: The Athlone Press.

Vasu, C.S. (1895). *The Gheraṇda Saṃhitā*. Bombay: T. Tatya.

04

Exaustos-e-correndo -e-dopados

Eliane Brum · El País Brasil

Uma crítica à vida organizada pelo desempenho, em que a cobrança muda de endereço e os limites do corpo passam a ser lidos como falha de quem os sente.

o que investigar aqui

- Como as condições sociais somem da análise quando o cansaço vira fracasso pessoal.
- O que o texto afirma sobre tratamentos e medicamentos, e o que ele de fato critica.
- O ponto em que a crítica alcança as próprias práticas corporais, o yoga incluído.

convergência com o método

A pausa não se justifica pelo rendimento que vem depois dela.

Uma prática amplia autonomia ou torna o corpo mais resistente ao que o adoece, e o método se decide nessa diferença.

COLUNA

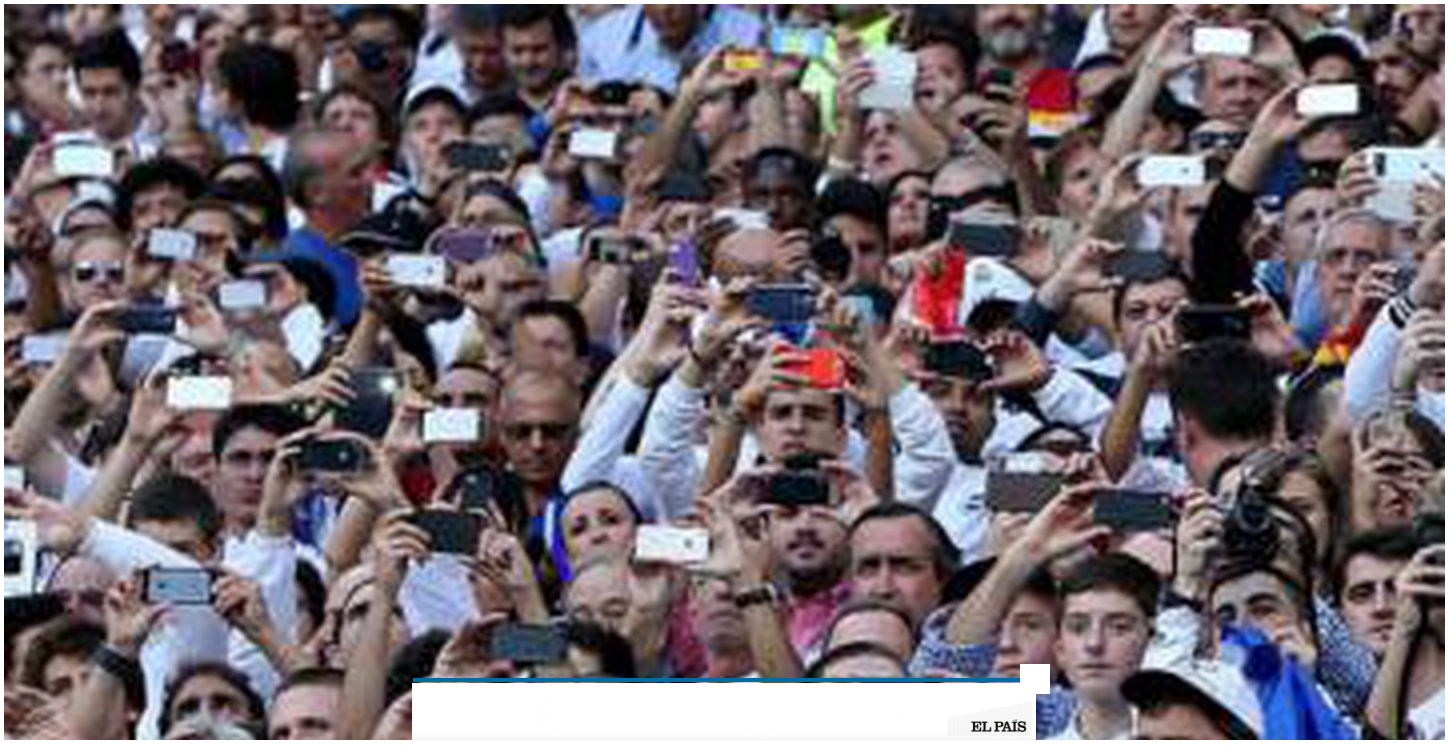
Exaustos-e-correndo-e-dopados

Na sociedade do desempenho, conseguimos a façanha de abrigar o senhor e o escravo no mesmo corpo

1

ELIANE BRUM

04 JUL 2016 - 12:22 BRT





Espectadores de um jogo de futebol ALEJANDRO RUESGA

Nos achamos tão livres como donos de tablets e celulares, vamos a qualquer lugar na internet, lutamos pelas causas mesmo de países do outro lado do planeta, participamos de protestos globais e mal percebemos que criamos uma pós-submissão. Ou um tipo mais perigoso e insidioso de submissão. Temos nos esforçado livremente e com grande afinco para alcançar a meta de trabalhar 24X7. Vinte e quatro horas por sete dias da semana. Nenhum capitalista havia sonhado tanto. O chefe nos alcança em qualquer lugar, a qualquer hora. O expediente nunca mais acaba. Já não há espaço de trabalho e espaço de lazer, não há nem mesmo casa.

Tudo se confunde. A internet foi usada para borrar as fronteiras também do mundo interno, que agora é um fora. Estamos sempre, de algum modo, trabalhando, fazendo networking, debatendo (ou brigando), intervindo, tentando não perder nada, principalmente a notícia ordinária. Consumimo-nos animadamente, ao ritmo de emoticons. E, assim, perdemos só a alma. E alcançamos uma façanha inédita: ser senhor e escravo ao mesmo tempo.

Como na época da aceleração os anos já não começam nem terminam, apenas se emendam, tanto quanto os meses e como os dias, a metade de 2016 chegou quando parecia que ainda era março. Estamos exaustos e correndo. Exaustos e correndo. Exaustos e correndo. E a má notícia é que continuaremos exaustos e correndo, porque exaustos-e-correndo virou a condição humana dessa época. E já percebemos que essa condição humana um corpo humano não aguenta. O corpo então virou um atrapalho, um apêndice incômodo, um não-dá-conta que adoece, fica ansioso, deprime, entra em pânico. E assim dopamos esse corpo falho que se contorce ao ser submetido a uma velocidade não humana. Viramos exaustos-e-correndo-e-dopados. Porque só dopados para continuar exaustos-e-correndo. Pelo menos até conseguirmos nos livrar desse corpo que se tornou uma barreira. O problema é que o corpo não é um outro, o corpo é o que chamamos de eu. O corpo não é limite, mas a própria condição. O corpo é.

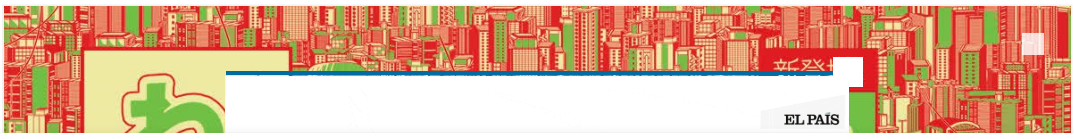
MAIS INFORMAÇÕES

Leia outros artigos de Eliane Brum

Solidão, uma nova epidemia

A vida sem pausa

PUBLICIDADE





今すぐドリトスわさび味を食べてみて！

DORITOS® Wasabi - Sponsored

Assista agora

Os cliques da internet são os remos das antigas galés. Remem... Cliquem....

Os cliques da internet tornaram-se os remos das antigas galés. Remem remem remem. Cliquem cliquem cliquem para não ficar para trás e morrer. Mas o presente, nessa velocidade, é um pretérito contínuo. Se a internet parece ter encolhido o mundo, e milhares de quilômetros podem ser reduzidos a um clique, como diz o clichê e alguns anúncios publicitários, nosso mundo interno ficou a oceanos de nós. Conectados ao planeta inteiro, estamos desconectados do eu e também do outro. Incapazes da alteridade, o outro se tornou alguém a ser destruído, bloqueado ou mesmo deletado. Falamos muito, mas sozinhos. Escassas são as conversas, a rede tornou-se em parte um interminável discurso autorreferente, um delírio narcisista. E narciso é um eu sem eu. Porque para existir eu é preciso o outro.

Talvez parte do que consideramos ativismo seja um novo tipo de passividade

Há tanta informação disponível, mas talvez estejamos nos imbecilizando. Porque nos falta contemplação, nos falta o vazio que impele à criação, nos falta silêncios. Nos falta até o tédio. Sem experiência não há conhecimento. E talvez uma parcela do ativismo seja uma ilusão de ativismo, porque sem o outro, sem o EL PAÍS tivismo seja, ao contrário,

exclamação. Os espasmos tornaram-se a rotina e, ao se viver aos espasmos, um espasmo anula o outro espasmo que anula o outro espasmo. Quando tudo é grito não há mais grito. Quando tudo é urgência nada é urgência. Ao final do dia que não acaba resta a ilusão de ter lutado todas as lutas, intervindo em todos os processos, protestado contra todas as injustiças. Os espasmos esgotam, exaurem, consomem. Mas não movem. Apaziguam, mas não movem. Entorpecem, mas será que movem?

Sobre esse tema há um pequeno livro, precioso, chamado sugestivamente de *Sociedade do Cansaço* (Editora Vozes). Seu autor é o filósofo Byung-Chul Han, um coreano radicado na Alemanha que se tornou professor universitário de filosofia e estudos culturais em Berlim.

Neste livro, Han faz um diálogo crítico com pensadores como Alain Ehrenberg, Giorgio Agamben, Michel Foucault, Hanna Arendt, Walter Benjamin e Friedrich Nietzsche, entre outros. Já meu diálogo com ele é por minha própria conta e risco.

Sobre nossa nova condição, Han diz:

PUBLICIDADE



ドリトスわさびぃー！

DORITOS® Wasabi - Sponsored

Assista agora

"A sociedade do trabalho e a sociedade do desempenho não são sociedades livres. Elas geram novas coerções. A dialética do senhor e escravo está, não em última instância, para aquela sociedade na qual cada um [illegible] tempo livre para o lazer.

trabalho. A especificidade desse campo de trabalho é que somos ao mesmo tempo prisioneiro e vigia, vítima e agressor. Assim, acabamos explorando a nós mesmos. Com isso, a exploração é possível mesmo sem senhorio".

Os autônomos são autômatos, programados para chicotear a si mesmos

Chegamos a isso: a exploração mesmo sem patrão, já que o introjetamos. Quem é o pior senhor se não aquele que mora dentro de nós? Em nome de palavras falsamente emancipatórias, como empreendedorismo, ou de eufemismos perversos como "flexibilização", cresce o número de "autônomos", os tais PJs (Pessoas Jurídicas), livres apenas para se matar de trabalhar. Os autônomos são autômatos, programados para chicotear a si mesmos. E mesmo os empregados se "autonomizam" porque a jornada de trabalho já não acaba. Todos trabalhadores culpados porque não conseguem produzir ainda mais, numa autoimagem partida, na qual supõem que seu desempenho só é limitado porque o corpo é um inconveniente.

Para este filósofo, a sociedade do século 21 não é mais disciplinar, como na construção de Foucault (1926-1984). Mas uma sociedade de desempenho. Também seus habitantes não se chamam mais "sujeitos de obediência", mas "sujeitos de desempenho e de produção". São empresários de si mesmos.

Se a sociedade disciplinar era uma sociedade de negatividade, a desregulamentação crescente vai abolindo-a. A afirmação *Yes, we can,* segundo Han, expressa o caráter de positividade da sociedade de desempenho. No lugar de "proibição", "mandamento" ou "lei", entram "projeto", "iniciativa" e "motivação". Assim, não é um acaso que a depressão é a doença dessa época. A sociedade disciplinar é dominada pelo "não". Sua negatividade gera loucos e delinquentes. A sociedade do desempenho, para a qual teríamos "evoluído", ao contrário, produz depressivos e fracassados. A sociedade de desempenho, nas palavras de Han, produz infartos psíquicos.

O depressivo seria o *animal laborans* que explora a si mesmo. É agressor e vítima ao mesmo tempo. A depressão irromperia no momento em que o sujeito de desempenho *não pode mais poder*. Afinal, se tudo é possível, como eu não posso? O imperativo do tudo é possível é, paradoxalmente, aniquilador. Porque, obviamente, tudo não é possível. Nada mais limitante do que acreditar não ter limites. E viver como se *poder poder* dependesse apenas da (livre) iniciativa de cada um. E não *poder poder*, ter limites, portanto, fosse um fracasso pessoal.

Han sugere que a depressão é um cansaço de fazer e de poder. Só uma sociedade que acredita que tudo é possível é capaz de engendrar a lamúria depressiva de que nada é possível. "Não mais *poder poder* leva a uma autoacusação destrutiva e a uma autoagressão", diz o filósofo. "O sujeito de desempenho encontra-se em guerra consigo mesmo. O depressivo é o inválido dessa guerra internalizada."

"A autoexploração é mais eficiente do que a exploração do outro, porque caminha de mãos dadas com o sentimento de liberdade"

A depressão, portanto, seria o adoecimento de uma sociedade que sofre sob o excesso de positividade. "O sujeito de desempenho está submisso apenas a si mesmo. É nisso que ele se distingue do sujeito de obediência. A queda da instância dominadora não leva à liberdade. Ao contrário, faz com que liberdade e coação coincidam. Assim, o sujeito de desempenho se entrega à livre coerção de maximizar o desempenho. O excesso de trabalho e desempenho agudiza-se numa autoexploração. Essa é mais eficiente que uma exploração do outro, pois caminha de mãos dadas com o sentimento de liberdade. O explorador é ao mesmo tempo o explorado. Agressor e vítima não podem mais ser distinguidos."

E, assim, estamos cada mais livres para trabalhar 24X7 – ou atuar 24X7. Alcançamos a paradoxal liberdade de sermos escravos. Como o corpo se rebela, manifestando-se em depressões, insônias, crises de ansiedade e de pânico, dopa-se o corpo. Mas o corpo não é uma outra coisa, não é sequer a [redacted] o tempo que denunciamos

do mundo interior – ou dos escombros que restam dele. Cumpre, no nível interno, o papel das bombas de gás e das balas de borracha da PM nas manifestações de rua contra o status quo. Mas, aqui, é o mesmo indivíduo, o que reprime, censura e silencia, e o que é reprimido, censurado e silenciado.

Ser multitarefa, uma outra dimensão do mesmo fenômeno, é visto como uma capacidade neste momento histórico, uma espécie de ganho evolutivo que tornaria a pessoa mais bem adaptada à sua época. É pergunta de questionários, qualidade apresentada por pessoas vendendo a si mesmas, exigência apontada pelos gurus do sucesso. Logo se tornará altamente

subversivo, desorganizador, alguém ter a ousadia de afirmar: "Não, eu não sou multitarefa. Me dedico a uma coisa de cada vez".

"Ser multitarefa é retroceder a um estado selvagem"

Han, assim como outros filósofos contemporâneos, discorda dessa ideia – ou dessa propaganda. Ou, ainda, dessa armadilha. Para ele, a técnica temporal e de atenção multitarefa não representa nenhum progresso civilizatório. Trata-se, sim, de um retrocesso. O excesso de positividade se manifesta também como excesso de estímulos, informações e impulsos. Modifica radicalmente a estrutura e a economia da atenção. Com isso, fragmenta e destrói a atenção. A técnica da multitarefa não é uma conquista civilizatória atingida pelo humano deste tempo histórico. Ao contrário, está amplamente disseminada entre os animais em estado selvagem:

"Um animal ocupado no exercício da mastigação da sua comida tem de ocupar-se, ao mesmo tempo, também com outras atividades. Deve cuidar para que, ao comer, ele próprio não acabe comido. Ao mesmo tempo ele tem que vigiar sua prole e manter o olho em seu/sua parceiro/a. Na vida selvagem, o animal está obrigado a dividir sua atenção em diversas atividades. Por isso, não é capaz de aprofundamento contemplativo – nem no comer nem no copular. O animal não pode mergulhar contemplativamente no que tem diante de si, pois tem de elaborar, ao mesmo tempo, o que tem atrás de si".

contemplação é civilizatória. E o tédio é criativo. Mas ambos foram eliminados pelo preenchimento ininterrupto do tempo humano por tarefas e estímulos simultâneos. Você executa uma tarefa e atende ao celular, responde a um WhatsApp enquanto cozinha, come assistindo à Netflix e xingando alguém no Facebook, pergunta como foi a escola do filho checando o Twitter, dirige o carro postando uma foto no Instagram, faz um trabalho enquanto manda um email sobre outro e assim por diante. Duas, três... várias tarefas ao mesmo tempo. Como se isso fosse um ganho – e não uma perda monumental, uma involução.

Voltamos ao modo selvagem. Nietzsche (1844-1900), ainda na sua época, já chamava a atenção para o fato de que a vida humana finda numa hiperatividade mortal se dela for expulso todo elemento contemplativo: "Por falta de repouso, nossa civilização caminha para uma nova barbárie".

Frente à vida desnuda, aponta Han, reagimos com hiperatividade, com a histeria do trabalho e da produção. A agudização hiperativa da atividade faz com que essa se converta numa hiperpassividade. Aderimos a todo e qualquer impulso e estímulo. Em vez da liberdade, novas coerções. Só por meio da negatividade do parar interiormente, o sujeito de ação pode dimensionar todo o espaço da contingência que escapa a uma mera atividade. Vivemos, diz ele, num mundo muito pobre de interrupções, pobre de entremeios e tempos intermédios.

Assim, o que parece movimento pode ser apenas adesão e paralisia. O ativo, ou o hiperativo, talvez seja de fato um hiperpassivo. Se há um tempo só, o do acontecimento, ou se tudo é acontecimento, nada de fato acontece. Em parte, explica a sensação de que tudo é efêmero, de que o espasmo de um segundo atrás, que produziu gritos e fúrias, tornou-se distante, substituído por outro que também produz gritos e fúrias, e que um segundo adiante já não será. E logo não se sabe exatamente pelo que se grita e pelo que se enfurece, mas o imperativo é seguir gritando e se enfurecendo.

Nessa atualidade histérica, a irritação substitui a ira. Voltando às palavras de Han: "A ira é uma capacidade que está em condições de interromper um estado, e fazer com que se inicie um novo estado. Hoje, cada vez mais, ela cede lugar à irritação ou ao enervar-se, que não podem produzir nenhuma mudanç

Há que se escutar o mal-estar – e não calá-lo

no meu modo de ver, um desdobramento nessa crise tão particular do Brasil. Temos sido instados a ser "otimistas" ou a escolher este ou aquele lado "para recuperar o otimismo". Como se a questão se desse em torno do otimismo/pessimismo, ou como se o otimismo fosse uma qualidade moral. Essa positividade também me parece aqui ganhar uma relação com a esperança, como já escrevi neste espaço. Como se o esperançoso tivesse uma qualidade moral a mais, o que o colocaria um ou vários patamares acima de todos os outros. E como se esse momento fosse uma

questão de esperança ou de resgate da esperança, para além das manipulações marqueteiras mais óbvias. Pouco importa o otimismo/pessimismo, pouco importa a esperança. O buraco é muito mais fundo.

Há que se escutar o mal-estar – e não calá-lo. Vivê-lo num processo de interrogação, vivê-lo como movimento. Carregar os limites, sem confundir ter limites com estar paralisado. Não há potência total, não há tudo é possível, não há *Yes, we can.* Não ter potência total não é o mesmo que ser impotente. A ilusão da potência total é que acaba levando à impotência. Há potência em dizer não – e há potência em não fazer. Como Bartleby, o personagem de Herman Melville intuiu, "prefiro não fazer" pode ser um ato de resistência e de reconexão com a própria humanidade.

"O computador é burro porque não é capaz de hesitar"

Em mais um paralelo com as crises do Brasil atual, chama a atenção a necessidade de respostas imediatas, de explicações instantâneas, de certezas. Em alguns momentos mais agudos, uma parcela da própria imprensa parece ter se esquecido de fazer perguntas. A exigência de respostas imediatas, respostas que não passem pela investigação e pela interrogação, leva à resposta nenhuma. Porque não há pergunta. Porque o pensamento está ausente, foi substituído pelo reflexo e pelo imperativo de preencher o vazio com palavras. Não há mérito na velocidade, nadas imediatos continuam sendo nadas. Ou coisa pior.

cérebro humano e acolhe uma imensidão de dados é também porque está livre de toda e qualquer alteridade. É, por excelência, uma máquina positiva. Tornar essa positividade uma qualidade a ser imitada é uma estupidez a qual temos aderido.

Há anos ouvimos tantos repetindo por aí: "Estou cansad@". O cansaço, diz Han, é mais do menos eu. Mas a tragédia é que "o menos no eu se expressa como um mais para o mundo". E, assim, a sociedade do cansaço, enquanto uma sociedade ativa, desdobra-se lentamente numa sociedade do doping. E leva a um "infarto da alma".

Senhor e escravo ao mesmo tempo, temos uma chance enquanto houver também um rebelde. Escutá-lo é preciso. Anestesiá-lo não é.

Eliane Brum é escritora, repórter e documentarista. Autora dos livros de não ficção *Coluna Prestes - o Avesso da Lenda, A Vida Que Ninguém vê, O Olho da Rua, A Menina Quebrada, Meus Desacontecimentos,* e do romance *Uma Duas*. Site: **desacontecimentos.com** Email: **elianebrum.coluna@gmail.com** Twitter: **@brumelianebrum**

Adere a

Mais informações >

1

ARQUIVADO EM:

Opinião Produtividade Trabalhista Smartphone Gadgets Redes Sociais Brasil Telefonia Celular Multimídia América Do Sul América Latina Condições Trabalho Internet Celular

MAIS INFORMAÇÕES

A ARMADILHA DA PRODUTIVIDADE

A vida sem pausa

CONTENIDO PATROCINADO

Bigode chinês: especialista ensina como suavizá-lo em 40 segundos

DIATENA.COM.BR

[Fotos] Era assim que os vikings eram na verdade. As fotos são bastante assustadoras

DESAFIOMUNDIAL

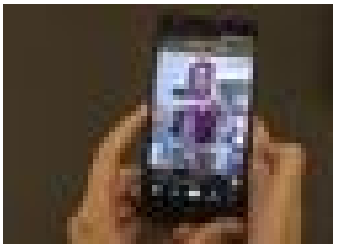
[Fotos] Veja aqui o tamanho da fortuna de Ronaldo

ARTICLESTONE

PODE TE INTERESSAR

Instagram completa uma década: as 10 imagens mais impactantes da história da rede social

O incrível mundo adolescente do TikTok, em vídeo e grátis



Fuja da síndrome FOMO, que ataca até no Carnaval



O aplicativo que analisa as conversas do Whatsapp para saber se a relação de amizade na verdade é romântica



O MAIS VISTO EM ... Top 50

EL PAÍS Brasil

COMENTÁRIOS (1) Regras

©EDICIONES EL PAÍS S.L.

Contato Venda de conteúdos Publicidade
Aviso legal Política de Privacidad

Configur EL PAÍS ce RSS

05

Pratyāhāra, o elo perdido do yoga

Kupfer e Frawley

O recolhimento dos sentidos, tratado como a passagem que liga as práticas corporais às práticas de atenção.

o que investigar aqui

- O que se educa pela retirada de estímulo, e não pelo acréscimo de técnica.
- A posição de pratyāhāra entre o trabalho com a respiração e o trabalho com a atenção.
- A diferença entre retirar os sentidos e anestesiá-los.

convergência com o método

Este texto é compreendido na prática antes de ser compreendido na leitura.

A atenção se educa pelo que se retira, e não apenas pelo que se acrescenta.



Pratyáhára, o elo perdido do *Yoga*

Pedro Kupfer, glossando texto de David Frawley

O Yoga é um conjunto de ferramentas para o crescimento interior. Nesse contexto, o Ashtanga Yoga ou Yoga de Patañjali se apresenta como um conjunto de oito estratos, cada um com um propósito bem definido.

Desses oito estágios do Yoga, talvez o menos conhecido seja o pratyáhára. Você saberia definir o pratyáhára? Você já fez alguma aula de pratyáhára? Já viu algum livro de pratyáhára? Poderia mencionar alguma técnica de pratyáhára importante? Você faz pratyáhára?

Se a gente não entender o pratyáhára, não poderá progredir no sádhana, pois você sabe que cada uma das técnicas do Yoga precisa dominar-se para poder transcender-se. Numa palavra, sem pratyáhára não pode haver Yoga.

O pratyáhára, como quinto estágio do Yoga de Pátañjali, ocupa um lugar central. Ele é a chave para a relação entre o aspecto externo do Yoga (yama, niyama, ásana e prányáyáma) e o interno (dháraná, dhyána e samádhi). O pratyáhára nos ensina a nos mover entre essas duas esferas.

É praticamente impossível ir diretamente do ásana para a meditação. Isso significa saltar do corpo para a mente, esquecendo o que tem no meio. Para fazer essa transição, a respiração e os sentidos, que ligam o corpo e a mente, primeiramente precisam ser devidamente desenvolvidos e controlados.

Aí é onde começa a trabalhar o prányáyáma. Com o prányáyáma controlamos as energias e os impulsos vitais, e com o pratyáhára ganhamos controle sobre os sentidos. Esses dois pontos são chave para uma prática bem sucedida.

O que é o pratyáhára?

O termo pratyáhára está formado por duas palavras sânscritas: prati e ahára. Ahára significa comida, ou algo que você coloca para dentro. Parti é uma preposição que significa contra ou fora. Pratyáhára então significa controle do ahára, ou ter controle sobre as influências externas.

No Mahabhárata se compara o pratyáhára a uma tartaruga: **"assim como a tartaruga recolhe seus membros sob a carapaça, da mesma forma o yogi retrai os sentidos da influência dos objetos externos."**

Normalmente se traduz pratyáhára como controle dos sentidos, mas não é apenas isso. Existem 3 tipos de ahára – alimento:

1) o alimento físico que nutre o corpo e se forma pelas combinações dos cinco elementos.
2) as impressões e sensações que entram através dos sentidos: tato, visão, audição, etc.
3) os relacionamentos que temos com os demais: esposo/a, namorado/a, família, amigos, etc., com quem nos relacionamos através do anáhata chakra e que nutrem a nossa alma.

O pratyáhára é duplo. Implica:

1) evitar as coisas ruins: alimento ruim, impressões ruins, relacionamentos que nos façam mal
2) abrir-se p coisas boas: alimento saudável, impressões boas, relacionamentos e associações que nos fazem bem.

É impossível controlar as impressões mentais e os conteúdos do pensamento sem ter uma dieta correta e relacionamentos que sejam para o bem. Porém, a importância do pratyáhára está no controle das impressões sensoriais, que permite que a mente se volte para o interior.

Ao recolher a consciência das impressões negativas, o pratyáhára nos fortalece, da mesma forma que um corpo saudável rejeita toxinas e agentes patógenos. Se você for incomodado pelo barulho à sua volta, você está precisando um pouco de pratyáhára. Sem isso, não há como meditar.

Há quatro formas básicas de pratyáhára que possuem métodos específicos:

1) controle da energia – prána pratyáhára,
2) controle dos sentidos – indriya pratyáhára,
3) controle das ações – karma pratyáhára,
4) controle da mente – mano pratyáhára

1) CONTROLE DA ENERGIA:

O controle dos sentidos inclui o controle da energia vital, o prána, pois os sentidos vão atrás dele. Se a nossa energia não estiver fortalecida, não poderemos controlar os sentidos. Se a vitalidade estiver desequilibrada, os sentidos também ficarão.

O pránáyáma é a preparação para o pratyáhára. O elo entre e pránáyáma e pratyáhára é o prána vidyá, a técnica de manipulação da energia que foi expandida dentro do corpo através dos respiratórios e precisa trabalhar-se.

O melhor método de prána pratyáhára é uma prática que consiste em visualizar o processo da morte, em que o prána abandona o corpo, fechando os sentidos. Ramana Maharshi atingiu a iluminação fazendo isso quando era apenas um garoto de 17 anos. Deitado na sua cama, repentinamente sentiu medo de morrer. Depois visualizou seu corpo sem vida teve a certeza de que ele não era o corpo. Assim, recolheu o prána na mente (lembre que onde vai o pensamento, vai o prána), e da mente levou-o para o chakra do coração e posteriormente ao chakra coronário, atingido assim o samádhi. Sem uma prática intensa de pratyáhára, isso não teria sido possível.

2) CONTROLE DOS SENTIDOS:

É a parte mais importante do pratyáhára, embora isso não seja exatamente o que os meios de comunicação esperam de você. Neste presente tecnocrático estamos constantemente submetidos a um bombardeio de imagens e sons: rádio, televisão, cinema, jornais, revistas, computadores, outdoors na rua, etc. A sociedade de consumo se move através do estímulo dos sentidos do homem. Por isso, para não virar mais um fashion victim, é preciso ficar ligado.

O detalhe é que os sentidos, assim como as crianças pequenas, têm lá seus caprichos, que estão determinados pelos instintos. São eles que dizem para a mente o que fazer. Se a gente não conseguir domina-los, seremos escravos deles para sempre. Estamos tão acostumados à atividade sensorial que não conseguimos manter o mínimo controle sobre a mente. Ficamos na roda vida do cotidiano e esquecemos os objetivos essenciais.

Aquele provérbio, "o espírito quer mas a carne é fraca", se aplica àqueles que não conseguem controlar os sentidos. O indriya pratyáhára nos dá as ferramentas para fortalecer o espírito e reduzir a sua dependência do corpo físico. O fortalecimento do espírito não significa repressão mas coordenação e motivação.

Somos cuidadosos em relação àquilo que comemos e às pessoas com que nos relacionamos, mas nem sempre conseguimos ter o mesmo cuidado em relação ao que entra nas nossas mentes através dos sentidos. Aceitamos passivamente as impressões sensoriais que os meios de comunicação nos enviam.

Essas impressões nos atropelam e acabam por alimentar o nosso pensamento, em uma espécie de escapismo através do qual convidamos para entrar (televisão, games e filmes, por exemplo) em nossas casas e nas nossas vidas toda sorte de monstros e aberrações que jamais aceitaríamos na vida "real".

Você acha que isso não tem nenhum efeito sobre a sua mente apenas por não ser "real"? Sabia que foram feitas pesquisas em que ficou constatado que os filmes de terror fazem com que você esqueça mais facilmente as publicidades que a televisão te obriga a assistir nos intervalos? As emoções fortes que produz um filme de terror, por exemplo, entorpecem a mente. E uma mente torpe age de modo descuidado, insensível e até mesmo violento.

As impressões sensoriais são o alimento da mente. O substratum do nosso campo mental está formado basicamente por impressões sensoriais. Podemos perceber isso quando observamos que a mente se dirige sozinha à lembrança de uma música que ouvimos ou um filme que assistimos.

Assim como o junk food faz mal para o corpo, da mesma forma os pensamentos junk poluem a mente. O que é junk food? Comida com muito sal, muito açúcar e muito tempero, sem contar os produtos químicos. Esse excesso de tempero se deve a que como é um alimento super refinado e industrializado, não há nele prána. Não há nele vida: é, em suma, um alimento morto.

Da mesma forma, os pensamentos junk que alimentam a mente quando estamos assistindo a um filme, por exemplo, precisam conter impressões fortes – sexo e violência -- para nos fazer pensar que eles são reais e nos fazer esquecer que são apenas imagens projetadas numa tela.

Não podemos subestimar o papel que jogam as impressões sensoriais na formação das nossas pessoas. Elas constroem e alimentam o subconsciente e fortalecem as latências mentais, os vrittis. Tentar meditar sem controlar previamente essas latências e suas causas é uma batalha perdida.

Recolhendo os sentidos

Porém, felizmente, não estamos desarmados perante a voragem das impressões sensoriais, o ataque dos alienígenas sensoriais. O pratyáhára noa dá ferramentas práticas para lidar da maneira adequada com estes alienígenas espaciais. O meio mais direto de controlar as impressões sensoriais é simplesmente fechar as portas dos sentidos e permanecer durante algum tempo desligados das "tomadas" sensoriais.

Assim como o corpo se beneficia com o jejum, cortando o alimento durante um tempo, da mesma forma a mente se beneficia enormemente de um pequeno jejum sensorial. Este jejum sensorial é super simples: pode fazer-se indo para o alto de uma montanha ou, melhor ainda, sentar para meditar com os olhos fechados.

O yoni mudrá é uma das mais importantes técnicas de pratyáhára para fechar as portas dos sentidos. Consiste em bloquear os órgãos dos sentidos na cabeça: olhos, ouvidos, narinas e boca com os dedos, permitindo que a atenção e a energia se voltem para o interior. É desejável fazer esta técnica por curtos períodos, quando o corpo está energizado, como, por exemplo, logo após o prányáyáma.

Outro método bem legal de retração dos sentidos é manter os órgãos dos sentidos abertos, mas recolher a atenção deles. Assim, as impressões podem parar de agir sobre nós, mesmo que os nossos sentidos estejam "ligados". O método mais comum para fazer isto é shambhaví mudrá. Shambhaví mudrá consiste em sentar com os olhos abertos, mas dirigindo a atenção para o interior. Esse redirecionamento para o interior pode fazer-se mais facilmente com o sentido da audição, como nos primeiros estágios do antar mouna.

Outra forma de limpar a mente e controlar os sentidos é colocar a atenção em uma fonte de impressões uniforme, como olhar diretamente para o céu ou o oceano durante um tempo, ou para a chama de uma vela.

Assim como o sistema digestivo pode entrar em curto-circuito se você mantiver hábitos alimentares irregulares, a nossa habilidade para digerir impressões sensoriais pode dar pau por causa das impressões excessivas.

E assim como a cura para o sistema digestivo pode passar por uma monodieta, a cura para a indigestão sensorial pode ser prestar atenção unicamente a um tipo de alimento.

Criando impressões mentais positivas

Outra maneira de controlar os sentidos é criar impressões positivas. Há várias maneiras de fazer isto:

1) meditar sobre aspectos da natureza, como flores, montanhas, árvores, etc.,
2) visitar templos e lugares sagrados, que são depósitos de impressões positivas,
3) usar incenso, sentar frente ao fogo, despertar o lado devocional, ativar o anáhata chakra, fazer mantra, etc.

Criando impressões interiores

Outra técnica de recolhimento dos sentidos consiste em focalizar a mente nas impressões interiores. Assim a mente se liberta da tirania que os objetos exercem sobre os sentidos. Podemos criar impressões interiores usando a imaginação, ou podemos contatar as percepções sutis, que vêm à tona quando os sentidos ficam quietos.

A visualização é a forma mais simples de criar impressões interiores. A maior parte das meditações do Yoga começa com algum tipo de visualização. Elas são formas de pratyáhára, pois limpam o campo mental das impressões exteriores e criam uma impressão positiva que pode servir como ponto de partida para a meditação.

Visualizações preliminares são úteis em qualquer tipo de meditação e também deveriam ser integradas à nossa prática diária. Um exemplo: a visualização da árvore ou da rocha que fazemos diariamente no kaya sthairyam.

3) CONTROLE DA AÇÃO:

Para complicar ainda mais as coisas, além dos órgãos dos sentidos, como os olhos ou ouvidos, temos ainda órgãos motores, como a língua e as mãos. Não podemos controlar os órgãos dos sentidos sem controlar antes os órgãos da ação, que nos vinculam diretamente com o mundo exterior. Os impulsos que entram através dos sentidos se expressam pelos órgãos da ação e isso nos leva a mais envolvimento sensorial.

Como o desejo é interminável, a felicidade consiste não em ter o que queremos, mas em não desejar nada que venha do mundo exterior. Isto é essencial para entender a tal da busca da felicidade. Está tudo dentro da gente. Não adianta procurar fora.

Assim como conseguir filtrar o que entra pelos sentidos nos dá domínio sobre os órgãos sensoriais, da mesma forma a ação correta e o trabalho correto nos dá controle sobre os órgãos motores. Isto implica o Karma Yoga, fazer as ações necessárias na vida sem esperar nenhum benefício pessoal em troca.

O karma pratyáhára pode fazer-se entregando os nossos atos como uma forma de serviço aos demais, ou ao Purusha. Como disse Krishna na Bhagavad Gítá: "realiza a ação a ti devida, sem esperar nada em troca". Você tem que agir, não esperar coisas em troca das ações que faz.

Isto é um tipo de pratyáhára. Inclui igualmente a prática de austeridade, tapas, que leva ao controle dos órgãos motores. Por exemplo, o ásana pode ser usado para controlar os pés e as mãos, o que é absolutamente essencial se formos sentar por longos períodos.

4) CONTROLE DA MENTE:

A mente é responsável pela coordenação dos órgãos dos sentidos e os órgãos motores, associando por exemplo o que os olhos vêm com o movimento da mão quando pegamos um copo na mesa. A atenção da mente é limitada e seletiva: prestamos atenção a uma coisa de cada vez. Numa rua, um menino estará atento às lojas de brinquedos: uma senhora, às promoções do supermercado: um taxista, à numeração das casas, etc. Ao prestar atenção a alguma coisa, naturalmente deixamos de perceber outras.

Como os animais selvagens, a energia e os sentidos podem facilmente dominar uma mente fraca. Por isso é conveniente começar a fazer pratyáhára antes de meditar.

Pátáñjali diz no Yoga Sútra: "quando os sentidos não estiverem mais coincidiendo com seus objetos, mas refletindo a natureza da mente, isso é pratyáhára." Isso é mano pratyáhára.

Vyása, o comentarista de Pátáñjali, compara a mente com uma abelha rainha, e os sentidos com as abelhas operárias. Para onde a mente for, os sentidos seguem atrás. Então, mano pratyáhára é menos sobre controlar os sentidos e mais sobre controlar o próprio pensamento.

O PRATYÁHÁRA E OS OUTROS ESTÁGIOS DO YOGA:

O pratyáhára está relacionado a todos os outros estágios do Yoga de Pátáñjali. Todos os angas, dos yamas e niyamas ao samádhi, contém algum aspecto do pratyáhára. Por exemplo, nos ásanas de meditação, os órgãos sensoriais e motores ficam sob controle. O pránáyáma inclui também a retração dos sentidos, que se faz através da respiração. A não violência e o contentamento nos ajudam a controlar os sentidos.

Resumindo, o pratyáhára nos dá o alicerce para as práticas mais elevadas do Yoga. É a base para que a meditação funcione. Se faz após o pránáyáma, a expansão da energia vital, vinculando o prána com a mente e levando-nos além da experiência do corpo.

O pratyáhára também se vincula com o dháraná, a concentração. No pratyáhára recolhemos a atenção das distrações do ambiente. No dháraná focalizamos a atenção num objeto só, como um mantra. Assim, são dois aspectos da mesma função: o aspecto de desligar-se das coisas de fora, e o de voltar-se para as coisas de dentro.

Muitas pessoas, após anos e anos de prática, ficam com a sensação de que não conseguiram o que esperavam dela. Tentar meditar sem haver alcançado algum grau de pratyáhára é como tentar encher de água uma peneira. Não importa quanta água (ou energia e força de vontade na meditação) você colocar na peneira, ela ficará sempre vazia.

Os sentidos funcionam como os buracos da peneira. Se eles não forem fechados, o fruto da meditação sempre estará escapando das nossas mãos. Se você alternar períodos de meditação com outros em que vai para o outro extremo, é bem provável que você esteja precisando fazer pratyáhára.

O pratyáhára oferece muitos métodos para preparar a mente para a meditação. Também nos ajuda a evitar os apelos do ambiente. O pratyáhára é um maravilhoso instrumento para tomar controle da própria existência e abrir-nos para o nosso ser interior. Não podemos esquecer de inclui-lo na nossa prática.

fecho

As cinco referências

CAMPBELL, Joseph. A função do mito. In: *Mitos, sonhos e religião*.

Taittirīya Upaniṣad. Tradução e comentário sobre os cinco kośas.

BEVILACQUA, Daniela. Deixe os sādhus falarem: compreensões do haṭha yoga entre ascetas indianos contemporâneos.

BRUM, Eliane. Exaustos-e-correndo-e-dopados. El País Brasil.

KUPFER, Pedro; FRAWLEY, David. Pratyāhāra, o elo perdido do yoga.

Os textos são reproduzidos aqui em suas publicações originais, para estudo interno da formação.

voltar