

ISBN: 978-65-86558-29-6

UFSCar UNIVERSIDADE
FEDERAL DE
SÃO CARLOS

ÉTICA NO DIA A DIA
E OS ENSINAMENTOS DO YOGA
(OS YAMAS E NIYAMAS DOS
YOGA-SŪTRAS DE PATAÑJALI)

Autoras

Paula Giovana Furlan
Andrea Pereira Honda
Agatha Beatriz Wolf Cassavia



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO CARLOS
PRODUTO TÉCNICO-DIDÁTICO DO PROJETO DE EXTENSÃO
Yoga no dia a dia: cultivo das virtudes éticas e felicidade

**ÉTICA NO DIA A DIA E OS ENSINAMENTOS DO YOGA
(OS YAMAS E NIYAMAS DOS *YOGA-SŪTRAS* DE PATAÑJALI)**

Paula Giovana Furlan
Andrea Pereira Honda
Agatha Beatriz Wolf Cassavia

São Carlos
2021

© 2021 by Paula Giovana Furlan, Andrea Pereira Honda, Agatha Beatriz Wolf Cassavia.

Direitos dessa edição reservados à Comissão Permanente de Publicações Oficiais e Institucionais - CPOI

É proibida a reprodução total ou parcial desta obra sem a autorização expressa do Editor.

Projeto Gráfico e Editoração eletrônica: Paula Giovana Furlan

Revisão Gramatical e Ortográfica: Paula Giovana Furlan

Revisão técnica e prefácio: Maria Avelar

Normalização e Ficha catalográfica: Marina P. de Freitas CRB/8 - 6069

Dados internacionais de Catalogação-na-Publicação (CIP)

Furlan, Paula Giovana.

Ética no dia a dia e os ensinamentos do yoga: (Os yamas e niyamas dos Yoga-Sūtras de Patañjali) / Paula Giovana Furlan, Andrea Pereira Honda, Agatha Beatriz Wolf Cassavia. – São Carlos : UFSCar/CPOI, 2021.

42 p.

ISBN 978-65-86558-29-6

1. Ioga. 2. Consciência. 3. Virtudes. 4. Filosofia da ética. I. Título.



Reitora

Ana Beatriz de Oliveira

Vice-Reitora

Maria de Jesus Dutra dos Reis

Resumo

Ética no dia a dia e os ensinamentos do yoga (Os *yamas* e *niyamas* dos *Yoga-Sūtras* de Patañjali)

Furlan P. G, Honda A. P, Cassavia A. B. W.

Este material, fruto de parceria das autoras no Projeto de Extensão Universitária Yoga no dia a dia: cultivo das virtudes éticas e felicidade, propõe a reflexão em torno do complexo tema das virtudes e do desenvolvimento da ética, através da contribuição do texto antigo de Patañjali: *Yoga Sūtras*. Foi estruturado a partir de experiência profissional, de textos reflexivos das autoras, da análise aprofundada e de revisão da literatura, a partir de diferentes traduções em português e em inglês da obra em destaque, um texto datado de (ao menos) dois mil anos de história. Pretende-se, através deste material, em linguagem acessível, disponibilizar esse conhecimento e popularizar a reflexão da ética proposta pelo yoga, tão relevante para a construção de relacionamentos cotidianos mais saudáveis consigo, com outras pessoas e com o ambiente. O conteúdo tem sua centralidade no tema dos *yamas* e *niyamas*, que são os princípios éticos para as relações humanas: não violência ou gentileza (*ahimsā*), verdade (*satya*), não roubar ou honestidade (*asteya*), continência (*brahmacharya*), não possessividade ou generosidade (*aparigraha*), pureza (*śauca*), contentamento (*saṃtoṣa*), disciplina (*tapas*), estudo (*svādhyāya*), confiança e devoção (*Īśvara-praṇidhāna*). Para isso, são apresentados conceitos básicos do yoga (*aṣṭāṅga yoga*, as oito partes do yoga), os conceitos de ética e moral, os obstáculos para uma vida plena segundo essa filosofia (os *klesas*: a ignorância, o senso de indivíduo, o apego ao prazer, a repulsa da dor, o medo da morte), como elementos básicos para a compreensão dos princípios éticos.

Palavras-chave: Ioga. Consciência. Virtudes. Filosofia da ética.

Sumário

| | |
|---|----|
| Resumo..... | 3 |
| Prefácio | 5 |
| Apresentação | 7 |
| Introdução..... | 9 |
| O que é o yoga | 10 |
| Patañjali e os Yoga-Sūtras | 13 |
| Versos ao mestre Patañjali..... | 15 |
| Kleśas: as aflições ou os obstáculos do caminho do yoga | 15 |
| Aṣṭāṅga de Patañjali, as oito partes do yoga | 18 |
| 1. <i>Yama</i> : As virtudes básicas ou restrições | 18 |
| 2. <i>Niyama</i> : Observâncias..... | 19 |
| 3. <i>Āsana</i> : Postura ou assento..... | 19 |
| 4. <i>Prāṇāyāma</i> : Respiração e regulação da energia vital | 21 |
| 5. <i>Pratyāhāra</i> : Abstração dos sentidos..... | 21 |
| 6. <i>Dhāraṇā</i> : Concentração | 22 |
| 7. <i>Dhyāna</i> : Contemplação ou meditação..... | 22 |
| 8. <i>Samādhi</i> : Consciência, união..... | 22 |
| A árvore do yoga | 23 |
| Yamas | 24 |
| AHIMŚĀ | 24 |
| SATYA | 26 |
| ASTEYA | 26 |
| BRAHMACHARYA..... | 28 |
| APARIGRAHA | 29 |
| Niyamas..... | 31 |
| ŚAUCA..... | 31 |
| SAMTOṢA | 34 |
| TAPAS | 36 |
| A prática do <i>Sankalpa</i> | 37 |
| SVĀDHYĀYĀ..... | 38 |
| ĪŚVARA-PRANIDHĀNA | 38 |
| Trilhando o caminho | 39 |
| Referências..... | 40 |
| Yoga Sutras (em sânscrito)..... | 41 |
| Sobre as autoras..... | 42 |

Prefácio

É com imensa satisfação que vejo esse e-book resgatar o aspecto mais fundamental da disciplina do yoga, que é a **ética** – de uma forma simples e direta quando a saúde física e mental de grande parte da população está comprometida diante de um contexto de incertezas que domina o cenário mundial. Valores materiais começam a ser questionados diante da mudança radical nos planejamentos de vida, desde planos para as próximas férias até a própria fonte de renda. Valores éticos, fundamentais para garantir comportamentos que visam ao bem comum, fazem-se prementes onde a moral baseada em deveres e obrigações (ética normativa) se mostra ultrapassada, onde alguns comportamentos ainda seguem regras e costumes da época da escravidão sem serem questionados. A moral se herda, ao passo que a ética se constrói, se conquista. A ética vem questionar aquilo que fundamenta a moral, analisando suas fontes, bases e princípios, fazendo uma reflexão sobre a moral. A ética proposta pelo Yoga tem o objetivo de levar a/o praticante a analisar a própria mente, seus valores pessoais e vivenciar suas atitudes de forma a se sentir bem consigo mesma/o, seus pares e com a natureza à sua volta.

As autoras têm trabalhado com as técnicas de yoga desde que terminaram o nosso curso de capacitação. Sendo o yoga uma disciplina prática – diferentemente da filosofia ocidental que é conceitual – o conhecimento se constrói por meio da experiência. A Profa. Paula Furlan começou a ofertar o projeto de extensão universitária *Yoga no dia a dia: virtudes éticas e felicidade* com grande sucesso entre discentes e profissionais da UFSCar, tendo convidado as outras autoras Andrea Honda e Agatha Cassavia que, desde o início, participaram como instrutoras. Esse e-book é fruto desse trabalho que tem se evidenciado de grande benefício no ambiente acadêmico, tão necessitado de algo que vá além do intelectual, contemplando os outros aspectos do ser.

Apesar de ser uma disciplina milenar, o yoga só se popularizou no Ocidente após a Segunda Grande Guerra, quando pensadores europeus começaram a questionar a própria forma de pensar, tendo em vista que, em um curto espaço de tempo, duas grandes guerras aconteceram entre nações vizinhas – o inimigo não era um desconhecido, mas os próprios europeus. Assim, da mesma forma que, cinco séculos antes, tinham buscado na Ásia especiarias para os alimentos, buscou-se novas formas de pensar, ampliando seus horizontes filosóficos.

De forma discreta o yoga foi se espalhando, muitas vezes como uma atividade física que trazia também um certo conforto, seguindo o pensamento materialista do Ocidente, que está mais voltado para o externo, nesse caso o corpo físico.

Mesmo por meio da prática apenas de *asanas*, posturas que trabalham o corpo com a função psicofísica, podemos perceber melhor qualidade de vida. Como seres inteligentes e curiosos, após um tempo de prática, é normal procurarmos compreender o que está por trás dessa prática que acalma a mente e o coração. Por meio da literatura tradicional do Yoga, encontramos textos que respondem aos questionamentos de vida, mesmo que talvez ainda nem os tivéssemos formulado. Entre os textos mais antigos que chegaram até nós, encontramos os **Yoga Sutras de Patanjali**, onde aprendemos que a observância dos **Yamas** e dos **Niyamas**, base da ética no Yoga, pode nos levar a uma mente calma e amorosa.

Maria Avelar

Diretora da Sarvananda Casa de Yoga

Apresentação

O yoga é uma escola filosófica (*darśana*) indiana, que visa o crescimento pessoal, o estudo da consciência para a transcendência material, por consequência, o desenvolvimento da espiritualidade; apresenta um método para o autoconhecimento e a ampliação da consciência humana.

Temos limitações para compreender que já somos plenos. O sentimento de que falta algo é comum na existência humana. Buscamos prazer e fugimos das dores, pois nossa compreensão não nos permite perceber que somos mais que sensações agradáveis ou desagradáveis. E que não precisamos buscar fora o que já possuímos dentro de nós.

A percepção humana é construída centralmente, a partir dos estímulos pelos órgãos dos sentidos – tato, visão, audição, olfato, paladar, o que na visão do yoga, dificulta o nosso acesso à verdadeira compreensão da existência, a nossa essência de Ser. Isso facilmente resulta em uma vida desconectada de todos outros seres-natureza, no apego às verdades individuais e à existência física-material, gerando diferentes tipos de sofrimentos.

Este material, criado a partir do trabalho, estudo e parceria das autoras no desenvolvimento do **Projeto de Extensão Universitária Yoga no dia a dia: cultivo das virtudes éticas e felicidade, ofertado desde 2018 na Universidade Federal de São Carlos** (ProExWeb Processos: 23112.001504/2018-12; 23112.001356/2019-17; 23112.004693/2020-08), propõe a reflexão em torno do complexo tema das virtudes e do desenvolvimento da ética, através da contribuição do texto antigo de Patañjali – *Yoga Sūtras*, com objetivo de fomentar bons encontros consigo, com a sociedade e integrados com o planeta e o Universo.

Assim, este estudo foi composto a partir de experiência profissional, textos reflexivos das autoras, da análise aprofundada e de revisão da literatura, a partir de diferentes traduções em português e em inglês da obra *Yoga Sūtras* de Patañjali, um texto datado de (ao menos) dois mil anos de história. Pretende-se, através deste material, disponibilizar esse conhecimento e popularizar a reflexão da ética proposta pelo yoga, tão relevante para a construção de uma prática para o cotidiano e a integração do Ser.

O conteúdo tem sua centralidade no tema dos *yamas* e *niyamas*, que são os princípios éticos para as relações humanas da referida obra: não violência (*ahimsā*), verdade (*satya*), não roubar (*asteya*), continência (*brahmacharya*), não possessividade (*aparigraha*), pureza (*śauca*), contentamento (*saṁtoṣa*), disciplina (*tapas*), estudo (*svādhyāya*), confiança e devoção (*Īśvara-praṇidhāna*). Para isso, são apresentados conceitos básicos do yoga, a discussão sobre o

desenvolvimento da ética e da moralidade, os obstáculos para uma vida plena segundo essa filosofia (os *klesas*: a ignorância, o senso de indivíduo, o apego ao prazer, a repulsa da dor, o medo), como elementos básicos para a compreensão dos princípios éticos.

Alguns *sūtras* ou termos específicos são apresentados em sânscrito, em razão de alguns termos não haver o equivalente na língua portuguesa e para familiarizar o leitor com termos comuns no terreno de conhecimento do yoga. Os sutras citados são transcritos na íntegra ao final deste livro. Acompanhamos a grafia do sânscrito transliterado em letras latinas conforme a obra de Taimni (2011). Destaca-se que se tratando de textos interpretativos, há algumas traduções disponíveis, razão pela qual, este trabalho está de acordo com as referências bibliográficas relacionadas ao final.

Introdução

Um grande objetivo da vida humana é ser feliz. Em poucas palavras, definimos felicidade como a alegria e satisfação com a vida. Como desenvolver felicidade em um mundo tão adverso e recheado de sofrimentos?

Esse não é um caminho tranquilo e nem igualitário, pois vivemos em uma cultura que perpetua imposições de poderes institucionais, violências e valorização da existência consumista material. Seríamos mais felizes à medida que tivéssemos mais dinheiro e alcançássemos melhor status social? Não estaria a alegria de viver dependente de recursos externos ou sensações de prazer, gerando inevitavelmente uma fonte de infelicidade e reprodução de ciclos de violência e sofrimentos?

A felicidade implica em desenvolver a capacidade de se estar feliz com o que se apresenta na vida, condições e limitações, ou independentemente do estado das nossas emoções, a partir do desenvolvimento de recursos internos, de se perceber, se realizar, identificar e buscar um explorar constante do seu potencial humano. Não se trata de acomodação ou aceitação passiva. Mas de compreensão da situação, como de quem a observa, para conseguir agir de modo mais assertivo. Esse passo exige disposição para se conhecer, enfrentar seus medos, obstáculos e encontrar a sustentação da felicidade advinda de si. Conhecemos na história, poucas pessoas que permaneceram neste estado de satisfação, de contentamento e bem-estar. Como podemos trilhar esse caminho para a felicidade e o encontro consigo?

O conhecimento do Yoga pode contribuir para retomarmos o objetivo da vida, ressignificando conceitos, quebrando padrões e julgamentos naturalizados sobre nós, sobre os outros e sobre o mundo. Ou seja, irá sacudir nossas verdades egocêntricas.

O yoga apresenta um método para possibilitar o desenvolvimento de graus de disposição para crescer, mudar e construir a felicidade a partir do autoconhecimento. Conhecendo-me, posso continuamente lidar com fatores que se apresentam a mim: resumindo essa seria a premissa. A internalização dos efeitos desse processo ensina uma nova perspectiva, promovendo o estado de contentamento e de conexão com a própria essência do ser.

O que é o yoga

É muito comum, ao entrarmos em contato com o yoga, perguntas habituais aparecerem: o que é yoga? Falamos a iôga ou o ioga? Escreve-se com i ou y? Quem pode praticar? A palavra yoga em sânscrito é substantivo masculino e em português é feminino. Optamos por trabalhar com a grafia em sânscrito “o *yoga*”.

Antes de iniciarmos a discussão ética, é importante apontar alguns aspectos históricos da conformação da prática do yoga. Ao adentrar no ocidente, o yoga passou por diversas transformações e singularizações, inserindo-se em uma cultura bastante diferente da sociedade indiana em relação à organização social e do momento histórico que foi desenvolvido. Houve uma ênfase do corpo físico, entrando pela disciplinarização dos corpos, pela ordem através do comportamento, o que ainda se perpetua com a popularização entre as classes média-alta, com aulas e cursos dispendiosos. Dessa forma, temos ainda no Brasil uma imagem que associa o yoga à prática de posturas físicas, como prática corporal ou ainda como terapêutica para dores físicas e mentais. Porém, o yoga não exclui a prática física, pois através do nosso corpo físico podemos acessar nosso corpo mental e espiritual. Mas abrange práticas sutis, e em seu significado mais amplo e originário, yoga é meditação.

Também é muito comum que as pessoas que encaram uma aula de yoga, fazem-no, pois, estão em busca de algo, estão passando por algumas dificuldades e já tentaram algumas vias habituais sem resultados. Situações de esgotamento no trabalho, depressão, ansiedade, medo, dores musculares, menopausa precoce, automutilação etc. Doenças da modernidade que não são resolvidas com medicamentos alopáticos, na lógica sintomática, e que muitas vezes, não têm causa no corpo biológico individual, pois refletem o caos na forma de organização da sociedade atual, construindo-se e manifestando-se como um adoecimento coletivo.

O yoga é uma prática inclusiva, que atualmente pode ser direcionada a qualquer pessoa interessada. Há infinitas combinações possíveis de práticas, dependendo dos objetivos, dificuldades e caminhos que cada um escolhe trilhar.

Yoga é classificado como uma escola filosófica (*darśana*) indiana, que visa o crescimento pessoal, o estudo da consciência para transcendência material de si mesmo, por consequência, o desenvolvimento da espiritualidade.

Já somos nossa maior plenitude, porém, não temos consciência dessa plenitude, pois somos criados em uma sociedade da falta. A sensação de que sempre devemos ser completados por algo externo ou alguém, algo de fora vem nos salvar de uma dificuldade, é constante e a

âncora para suportar o sofrimento. Por exemplo, está em nosso cotidiano a cultura do consumo e do uso-objeto das relações com outros humanos e demais animais ou elementos naturais. A filosofia do yoga vai nos apresentar um diferente ponto de vista: **sofremos porque temos limitações para enxergar que já somos plenos e que o mundo percebido através dos nossos órgãos dos sentidos está atravessado por barreiras materiais em nossa capacidade de compreender a nossa essência, com um corpo-mente desconectado de todos os outros seres e do apego às verdades individuais.**

Para isso, o yoga apresenta um método que nos ajuda a percorrer um caminho para identificação ou desconstrução dessas barreiras. A prática, sem a qual não há compreensão da filosofia, visa estabelecer um contato com as contradições e percepções humanas a fim de distingui-las e conseguir discernir o processo de desenvolvimento individual e transcendência, auxiliando em mudanças de conduta ética e moral (FEUERSTEIN, 2005). Está nesse sentido o trabalho em torno do momento presente - o “agora”, não criando negligência com o futuro ou o passado, mas justamente para ampliação da consciência de que já somos e temos os recursos para modificar o que for necessário, precisamos é saber como acionar esses recursos.

Yoga é, portanto, caminho e processo de desenvolvimento. Por isso não dissociada da prática e da vivência. A prática deve ser desprendida do que se espera dela, de seus efeitos, pois é caminhando que encontraremos os desvios, obstáculos e atalhos. Algo essencial acontece em algum momento que muda o curso de nossas ações, de nossos pensamentos e sentimentos. Precisamos construir a base e os alicerces para nossa caminhada e nossos objetivos.

Imagine um caminho, o que encontramos? Vias sinalizadas, caminhos por abrir, pedras, riacho, pessoas que caminham junto, pessoas em direções contrárias, pessoas paradas, paredes, montanhas, penhascos... O caminho só acontece quando passamos por ele, ou antes, quando decidimos, desejamos passar por ele. Há que se construir condições para trilhar o caminho, pontes, barcos, mãos dadas, fôlego. Há ainda que se considerar quem caminha, como anda, com que acessórios, se possui uma meta, como faz suas escolhas, que veículo utiliza.

Portanto, apostamos no ponto de partida da vivência prática do yoga, para provocar reflexões e nos reposicionar. Vivenciar foi um termo usual na sistematização do conhecimento e biografia do filósofo Goethe, no século XIX, e significaria **ainda estar vivo, quando algo acontece**, ou seja, remete ao aprendizado que ocorre somente quando apreende algo real, em oposição ao que pensa saber, quer porque ouviu falar, recebeu dos outros, ou tenha deduzido, imaginado ou suposto. Dessa forma, o vivenciado, é aquilo que nós mesmos experimentamos, ganhando duração, peso e importância a partir da sua transitoriedade. Algo se transforma em

vivência não somente por ter sido vivenciado, mas pelo efeito no ser-vivenciado que lhe empresta um significado permanente. Então, teria caráter tanto da imediaticidade quanto da permanência de seu resultado, sendo a vivência em si a unidade de sentido e de composição do saber (GADAMER, 2008).

Assim, a partir da vivência e conhecimento da tradição do yoga, buscamos refletir sobre valores e virtudes éticos, potencialmente para fortalecer a construção de projetos de felicidade.

A partir da ótica da filosofia clássica, a ética origina-se na sociedade grega (*ethos*), a partir do desafio dos encontros interculturais, buscando fundamentos para encontrar a melhor forma de conviver com outros ou consigo mesmo. Diferente do campo da moral (*mores*, latim), que se debruça no campo dos costumes, ou seja, sobre a qualidade como essas relações acontecem em certo regime cultural, a ética dispõe-se a pensar sobre as virtudes humanas e a melhor forma de exercitá-las, talvez resgatando aquilo que já deveria ser natural ou convencional, mas não o é. Agimos cotidianamente no campo da moral, nascemos já nesse contexto que pode variar de acordo com bairros, gênero, classe social, países etc. Desvios na moral são alvo do sistema judicial. A ética por sua vez exige um compromisso voluntário e a disposição de produzir bons encontros e relações no cuidado de si, do outro e da comunidade. Por envolver a disposição para tal, implica no desenvolvimento de maiores graus de autonomia para exercício da liberdade com responsabilidade. Não é cada um decidir o que melhor lhe convém em determinado momento, pelo contrário, exige o exercício individual, mas com a reflexão sobre o impacto coletivo da sua ação, para definição de como agir de maneira correta, independente de circunstâncias, como construção de caráter. Está aí o desafio da prática das virtudes, como amor, generosidade, bondade, honestidade. A *eudaimonia* - bem-aventurança ou felicidade, pode ser alcançada pela prática e desenvolvimento das virtudes.

Ética e moral estão entrelaçadas. Este material se propõe a provocar reflexões sobre princípios éticos e, por isso, é importante destacar que pretendemos abrangê-los mais no campo da ética do que da moral. Ou seja, mais que prescrições do que deve ou não ser feito, de julgamentos de bem ou mal, pretende-se traçar considerações sobre construir bons encontros e relações consigo, em sociedade e integrados com o planeta e o universo, para o desenvolvimento das virtudes humanas.

Patañjali e os Yoga-Sūtras

Um dos textos antigos do yoga foi sistematizado por Patañjali, em uma época datada entre 600 a.C e 400 d.C. Há especulações se Patañjali foi uma escola ou uma pessoa, que passou a uma linguagem escrita o que se conhecia do yoga, codificando o Yoga Real ou *Raja Yoga*. Há uma mitologia em torno da entidade de Patañjali (*Pat*: descer, cair; *añjali*: juntar, unir) que nos conta que uma mulher, Gonika, muito sábia em yoga, com as mãos unidas em frente ao coração (o gesto nomeado por *añjali mudrā*), pediu um filho à Brahma, para que pudesse ensiná-lo o que sabia. Brahma, que adormecia sobre Ananta (a serpente que mantém o universo em equilíbrio), ouviu o pedido de Gonika, mas Ananta também ouviu e pediu para ir à Terra para aprender yoga. Então, quando Gonika estava de mãos unidas, caiu do céu um rapaz de 16 anos com aspecto metade homem, metade serpente, tendo Brahma atendido ao pedido de Gonika (FEUERSTEIN, 2001).

O livro de Patañjali, chamado *Yoga-Sūtras* (YS), referência mundial e antiga no yoga, é composto por 196 *sūtras*, que são ensinamentos concisos, ou seja, frases curtas, com ensinamentos complexos. A ideia de *sūtra* está relacionada ao entrelaçamento de cada frase com a seguinte, não em um encadeamento de início, meio e fim, mas de conexão entre todos eles, interdependentes e relacionados (*sūtram*= um fio). Nesta lógica, a compreensão de cada *sūtra* se tornaria completa, quando todo o livro fosse compreendido de forma integral, o que nos apresenta uma tarefa complexa e, à primeira vista, infinita. Cada verso é apresentado em uma sequência metódica, com objetivo específico. Segundo Swami Saraswati (2008), os YS foram escritos menos para especulação intelectual, mas sim para explicar os métodos para aumentar os graus de consciência, aprofundar a sabedoria, explorar o potencial da mente e, eventualmente, ir além dela. Os versos foram escritos como um mapa, um guia para a jornada do autoconhecimento.

O livro está dividido em 4 seções, que são nomeadas da seguinte forma, segundo Arieira (2017):

- I. *Samādhi Pāda* (Capítulo sobre o objetivo);
- II. *Sādhana Pāda* (Capítulo sobre as práticas e os instrumentos);
- III. *Vibhūti Pāda* (Capítulo sobre as conquistas);
- IV. *Kaivalya Pāda* (Capítulo sobre a liberação).

De acordo com Taimni (2011), o capítulo I, com 51 versos, responde em geral à pergunta: o que é o yoga? Sendo *samādhi* o seu objetivo, é tratado já nesta seção. O capítulo II,

55 versos, apresenta os obstáculos (*kleśas*) ao conhecimento e as técnicas externas (*bahiraṅgas*) preparatórias para a prática de meditação. O capítulo III, com 56 *sutras*, ensina as técnicas internas (*antaraṅgas*), as conquistas ou poderes adquiridos com a prática, as transformações na consciência. E o capítulo IV, em 34 versos, expõe os problemas envolvidos na prática, o senso de individualidade, a união e o caminho da liberação da condição humana.

Para a discussão sobre os princípios éticos neste material, selecionamos alguns *sutras* que serão apresentados e refletidos, considerando o direcionamento da explicação dos *yamas* e *niyamas*.

Debruçamo-nos então à questão: **Por que o caminho do yoga?**

Entendendo que a existência humana é entremeada de sofrimento e que esse sofrimento é causado pelas nossas identificações com elementos externos e “sensações sentidas” em nosso corpo, é muito fácil perder-se de si. Crescemos, trocamos nossas células, mudamos nosso corpo, porém tem algo-que-não-muda de que nos perdemos facilmente. Não sabemos onde está (e qual é) a nossa essência.

Logo no início dos *YS*, apresenta-se que yoga é a diminuição das modificações (ou do funcionamento) da mente (*citta*) (*YS I.2*). *Citta* traduzida geralmente como mente ou consciência, não é equivalente à mente da psicologia moderna, confinada à expressão de desejos, pensamentos e sentimentos. Não é uma tela em que são projetadas imagens mentais. *Citta* tem um campo de atuação abrangente, a forma como a consciência atua nos diferentes planos do universo manifestado, *citta* é imaterial, permite que a luz da consciência seja projetada, por isso cheia de modificações e movimentos (*vṛtti*), a partir do contato com a matéria (TAIMNI, 2011).

O propósito da prática do yoga consiste em eliminar obstáculos e cegueiras do processo de condicionamento do fluxo natural de viver, desenvolvendo o conhecimento discriminativo e a iluminação interior para guiar o caminho. Da prática das partes do yoga, da destruição da impureza, brilha o fulgor da sabedoria, que evolui para a visão do discernimento (*YS II.28*). Patañjali decodifica nos *YS* um método para conhecer aquele que conhece, para o autoconhecimento.

Algumas premissas para o caminho no yoga (*YS I.12 a I.16*): não basta o desejo da transformação, há que engajar esforço, criar hábito e prática persistente (*abhyāsa*), desapego (*vairāgyā*), estudo de si e da tradição (mestres e suas obras) (*svādhyāyā*) e disposição para lidar com os *kleśas*, que são os obstáculos para nossa visão da plenitude que somos.

Vamos então, a partir do que já foi exposto, reunir alguns significados sobre o que é o

yoga:

- ∞ Inibição das modificações (ou do funcionamento) da mente;
- ∞ União: *yuj*: unir (a atenção, a essência); desenvolver a coerência entre pensar-agir-sentir;
- ∞ Filosofia e o estudo da consciência: busca pela integração (*samādhi*) (transcendência às não-dualidades e impermanência);
- ∞ Ciência do autoconhecimento;
- ∞ Método de investigação através das diferentes camadas da mente, da percepção do mundo;
- ∞ Meditação;
- ∞ Desenvolvimento da intuição.

Começar exige um primeiro passo, partiremos do agora, com o desafio da compreensão e da aplicação possível desse ensinamento em nosso tempo presente.

Versos ao mestre Patañjali

*yogena cittasya padena vācām
malam śarīrasya ca vaidyakena
yo 'pākarot tam pravaram munīnām
patañjalim prāñjalirānato 'smi
ābāhupuruṣākāram śankhacakrāsīdhāriṇam
Sahasraśirasam śvetam praṇamāmi patañjalim*

*Com toda a reverência eu saúdo Patañjali, especial entre todos os sábios, que elimina os obstáculos da mente, da comunicação e do corpo através de Yoga, da gramática e da medicina.
Eu saúdo Patañjali, que até o braço tem a forma humana segura uma concha, um disco e uma espada, tem mil cabeças e é de cor clara.
(ARIEIRA, 2017, p. 35).*

Kleśas: as aflições ou os obstáculos do caminho do yoga

A disciplina preliminar do yoga, denominada por Patañjali como *kriyā-yoga*, engloba: disciplina (*tapas*), estudo (*svādhyāyā*), confiança e aspiração (*īśvara-praṇidhānā*). Esses três aspectos, ao mesmo tempo que são apresentados como **pressupostos para a prática do yoga**, (*YS II.1; YS II.2*) são abordados **como disciplina individual** compondo os *niyamas* (*YS II.32; YS II.43 a YS II.45*).

Retomemos, através da abordagem do *kriyā-yoga*, o pressuposto para trilhar o caminho

do yoga: não basta o desejo, deve haver esforço e hábito (*abhyāsa*) e disposição para lidar com os *kleśas*, que são as aflições humanas ou obstáculos produzidos a partir do processo de condicionamento do fluxo natural de viver. Trabalhem os *kleśas* a partir do exercício contínuo da purificação de nossas ações e do desapego (*vairāgyā*), compreendendo quais as influências externas nos órgãos dos sentidos, na mente e na consciência para agir. Podemos resumir esse ensinamento dessa forma: aprender a agir e deixar de reagir de forma automática ao que nos afeta.

Para o desenvolvimento do *kriyā-yoga*, Patañjali apresenta os cinco *kleśas* (*YS II.3*), que, de forma sintética, são apresentados aqui:

- ∞ ***avidyā***: é a ignorância, é o entendimento do que é efêmero (não eterno) como constante (eterno). Também pode ser entendido como não-reconhecimento de um estado mental confuso. É o *klesa* mais difícil de ser trabalhado, pois não reconhecemos o que estamos vendo de forma errônea. *Avidyā* é a fonte do sofrimento humano, origem das demais aflições, pois enxergamos a vida conforme nossa história, nossa cultura, nossos pressupostos e preconceitos; a existência humana é limitada ao corpo físico e a experiência sensorial. *Avidyā* pode ser removida através do discernimento (*YS II.4*; *YS II.5*);
- ∞ ***asmitā***: é o senso de si, individualizado e independente, descolado de um conjunto e da essência, por isso ocorre a identificação daquele que percebe com o instrumento da percepção, com sensações, emoções, pensamentos de um corpo material, desconectado com o universo energético; identificações com os estímulos que recebem os órgãos dos sentidos; mistura da consciência da essência com o intelecto racional (*YS II.6*). A consciência do ser fica misturada e restrita ao corpo, às ações, às sensações e aos pensamentos;
- ∞ ***rāga***: é o apego ao prazer, a atração que sentimos às situações, sensações, relações prazerosas, tomando-as como eternas (*YS II.7*);
- ∞ ***dveṣā***: é aversão ao desprazer, a constante repulsa da dor. Não queremos vivenciar momentos difíceis ou situações de dor, por isso temos aversão a situações de sofrimento, também compreendendo como eternas, dificultando “enxergar a saída”. É o outro lado da moeda de *rāga* (apego a não sentir dor), por se constituir em força que liga dois componentes que se repelem (quando odiamos algo a característica de força atrativa é intensa; e apegar-se a algo já implica em repulsa de outro algo). Podemos dizer que os seres humanos são mais

afeitos a *dveṣa* que *rāga*, por isso removendo as aversões, a meditação torna-se um processo mais profundo e *rāga* poderá também ser levada (Saraswati, 2008). *Rāga* e *dveṣa* são também manifestação de *avidyā*, o que nos leva a julgar que prazer e dor podem ser permanentes ou a confundirmos dor e sofrimento (YS II.8);

- ∞ ***abhiniveśa***: é o desejo de continuidade da vida, que se expressa através do medo da morte ou o medo em geral. Se *avidyā* é fonte, *abhiniveśa* é sua pura expressão, se percebemos o efêmero como constante, tememos a perda dessa continuidade (YS II.9).

Com os *kleśas*, Patañjali nos apresenta a maneira mais lógica de expressão do sofrimento: o medo. Atração e aversão surgem desse desejo de continuidade (mecanismo de defesa de cuidar do eu construído), sendo causa da nossa identificação, que dá nascimento à falsa identidade associada à vida física corpórea individual (*asmitā*). O desejo de continuidade que reforça esse senso de identidade (*abhiniveśa*) tem como fonte causadora *avidyā*, formando como um círculo vicioso.

Devemos “*compreender que apenas algo que é adquirido precisa ser salvaguardado. Aquilo que é original, sustenta-se sem temor de ser vulnerável*” (MEHTA, 2012, p. 84).

Desejamos que o dinâmico seja estável, depositamos a expectativa que a vida seja manutenção de tudo o que nos dá prazer. Porém, a existência e a continuidade das coisas não são idênticas. Se a vida não é estática, é fluxo de acontecimentos, e por isso, dinâmica e descontínua por sua própria natureza, apresentando-nos os processos de mudança. A vida só flui quando cessa o esforço de permanência, ou seja, quando é interrompido o esforço de rejeição às mudanças e ao transitório. Assim, a vida se constrói de forma experimentada.

Devemos aceitar o que nos acontece de ruim sem reagir? Não é disso que se trata. O conceito de equanimidade nos auxilia a compreender como podemos lidar com os *kleśas*: quando não entendemos as situações pelas quais vivemos ou temos dificuldades em aceitar as contingências boas e piores que a vida nos coloca, o que cabe é cultivar o contentamento e a aceitação dessas mudanças. Só uma mente serena poderá vislumbrar os passos necessários para provocar a mudança necessária para sair de uma situação indesejada. Viver “apesar de”. Como em meio a uma tempestade, desesperar-se pode somente atrapalhar mais o salvamento de pessoas e de si mesmo, cabe então enfrentar a situação com os recursos pessoais e do ambiente, pois não temos como alterar a chuva torrencial. Conhecer os recursos pessoais torna-se, portanto, imprescindível. O cultivo da serenidade pode nos ajudar a centrar o que há de melhor

em nós mesmos para passar por situações difíceis e aproveitar as lições dos bons momentos e encontros. Algo dentro de si fica inabalável. *YS II.16* “*O sofrimento que ainda não chegou pode e deve ser evitado*” (TAIMNI, 2011, p.139).

“*A vida é uma ponte, passe sobre ela, não edifique sobre ela*” (MEHTA, 2012, p.85).

Aṣṭāṅga de Patañjali, as oito partes do yoga

Recordando, yoga é um sistema filosófico indiano, que tem um texto antigo fundamental que delineou os princípios gerais e a estrutura lógica da prática, chamado *Yoga-Sūtras* de Patañjali.

A obra clássica é dividida em quatro seções ao longo de 196 versos em textos interpretativos. Neste tópico, abordaremos a Seção II: *Sādhana Pāda*, que nos apresenta oito passos para desenvolver a prática do Yoga e a percepção dos efeitos que produz.

Nesse sentido, o *YS II.29* diz que as oito partes do yoga (*aṣṭāṅga yoga*) são:

1. *Yama* (virtudes básicas, restrições, disciplinas universais e sociais);
2. *Niyama* (observâncias, disciplinas individuais);
3. *Āsana* (posturas de assentamento);
4. *Prāṇāyāma* (respiração e regulação da energia vital);
5. *Pratyāhāra* (abstração dos sentidos);
6. *Dhāraṇa* (concentração);
7. *Dhyāna* (contemplação);
8. *Samādhi* (consciência e união).

Descreveremos sucintamente o significado de cada passo com o apontamento de seu *sūtra* correspondente, passando posteriormente, a focar os *yamas* e *niyamas*. As partes não são necessariamente sequenciais, embora indiquem uma direção de desenvolvimento, mas integram um sistema interdependente, tal como explicado anteriormente.

1. *Yama*: As virtudes básicas ou restrições

Conforme *YS II.30*, os *yamas* são:

- ∞ *Ahiṃsā*: não violência; gentileza;
- ∞ *Satya*: verdade; não falsidade;
- ∞ *Asteya*: não roubar; honestidade;
- ∞ *Brahmacharya*: continência;

∞ *Aparigraha*: não cobiçar; não possessividade; generosidade.

Dizem respeito às disciplinas éticas universais, ou seja, estão acima de qualquer nacionalidade, idade, época e crença religiosa, governo ou regra pré-estabelecida, por isso são chamados de “o Grande Voto” (*YS II.31*). Auxiliam o praticante a descartar hábitos e tendências, favorecendo o desenvolvimento do discernimento, pois é preciso um exercício do que é o correto a fazer independentemente do contexto em que se apresenta. Indicam ações para conquista do bem-comum ou poderíamos dizer, disciplinas sociais.

2. *Niyama*: Observâncias

Os *niyamas* são (*YS II.32*):

- ∞ *Śauca*: pureza;
- ∞ *Samtoṣa*: contentamento;
- ∞ *Tapas*: disciplina; austeridade;
- ∞ *Svādhyāya*: estudo das escrituras; autoestudo;
- ∞ *Īśvara-praṇidhāna*: devoção; entrega; confiança.

São normas de conduta que se referem a disciplina ética individual, na promoção de comportamentos positivos. Ao passo que *yamas* são tidos como restritivos, os *niyamas* são construtivos e visam a organização da vida do praticante. Dependem da postura ativa do praticante no seu desenvolvimento. É importante que seja encontrado sentido pelo praticante em *yamas* e *niyamas*, para não se reduzir a imposições morais, mas sim o caminho de desenvolvimento ético.

Kriyā-Yoga

Como abordado anteriormente, os *niyamas* são apresentados por Patañjali, além do *Sādhana Pāda*, na primeira parte (*Samādhi Pāda*) dos *YS*, como a prática do *kriyā-yoga*, sendo preliminar (ou requisito) a todo ensinamento de sūtras seguintes, trabalhando aspectos da vontade, do intelecto e das emoções. Esses três *Niyamas* teriam então duplo propósito: preparar o praticante e conduzir à essência, ao *samādhi*.

3. *Āsana*: Postura ou assento

Āsana é a postura estável que permite a expressão do ser (*YS II.46*). Combina a imobilidade, eliminando movimentos desnecessários e o relaxamento, trabalhando nossa rigidez (cultivar o relaxamento do esforço, *YS II.47* (JAYARAMAN, 2012). O praticante

trabalha o corpo físico para trabalhar suas movimentações mentais e superar as dualidades, que o impedem de acessar suas potencialidades. A manutenção na postura exigirá força de vontade e direcionamento da intenção.

Portanto, a postura combina a estabilidade e firmeza com relaxamento. Através do domínio do corpo, é possível utilizá-lo para trilhar os próximos passos para a meditação. A postura é dominada com o relaxamento do esforço (antes, durante e depois da execução da postura) e meditação no propósito (*YS II.47*) (JAYARAMAN, 2012). É importante visualizar a postura perfeita, mesmo que não seja possível alcançá-la por limitações físicas ou emocionais.

Um meio recomendado para a tal estabilidade é a meditação em Ananta (*YS II.47*). Segundo a mitologia (TAIMNI, 2011), Ananta é a grande serpente que sustenta o nosso planeta. Simbolicamente, representa a grande força de equilíbrio que conserva o movimento da Terra, sua órbita em torno do Sol, seu eixo de gravidade. Na meditação, o corpo tende a se desviar em suas distrações, sejam dores ou pensamentos, mas o direcionamento da intenção da prática na força simbolizada por Ananta, pode conferir a tendência da estabilidade sem a estagnação ou desgaste do esforço intenso (JAYARAMAN, 2013), mantendo os centros vitais de força ativos e equilibrados.

Com efeitos psicofísicos, as posturas trazem firmeza, flexibilidade, saúde e leveza ao corpo, favorecem o sistema imunológico, reduzem a fadiga e acalmam o sistema nervoso. Sua importância reside na maneira como são feitos.

Nos YS, não há uma variedade de posturas tal qual conhecemos. Essa variedade tornou-se mais conhecida com a popularização do *Hatha yoga*. Como curiosidade, são inúmeras possibilidades, sendo seus nomes remetidos às simbologias e aos elementos naturais, de modo que, ao praticar *āsanas*, o corpo do praticante assume formas que se assemelham ou acionam forças dos diversos seres:

- ∞ plantas: árvore (*vrksa*) e lótus (*padma*);
- ∞ insetos: gafanhoto (*salabha*) e escorpião (*vrschika*);
- ∞ animais aquáticos e anfíbios: peixe (*matsya*), tartaruga (*kurma*), rã ou sapo (*bheka* ou *manduka*) e crocodilo (*nakra*);
- ∞ pássaros: galo (*kukkuta*), garça (*baka*), pavão (*mayura*) e cisne (*hamsa*);
- ∞ quadrúpedes: cachorro (*svana*), cavalo (*vatayana*), camelo (*ustrā*) e leão (*simha*);
- ∞ répteis: serpente (*bhujanga*);
- ∞ estado embrionário do homem (*gardha-pinda*);

- ∞ heróis lendários: *Virabhadra* e *Hanuman*, o filho do Vento; sábios como *Bharadvaja*, *Kapila*, *Vasistha* e *Visvamitra*; nomes de deuses, avatares ou encarnações de Deus.

4. *Prāṇāyāma*: Respiração e regulação da energia vital

O *prāṇāyāma* é a cessação dos movimentos de inspiração e expiração (*YS II.49*). A respiração ficaria tão sutil, lenta e reduzida que dificilmente seria detectada, direcionando a consciência para os passos seguintes do yoga (*pratyāhāra* e *samyama*).

Prāṇāyāma é a ciência da respiração, o eixo em torno do qual gira a roda da vida. Há um ditado que conta que a nossa vida é medida pelo número de respirações (e não pela quantidade de dias), razão pela qual devemos adotar um padrão rítmico apropriado de respiração lenta e profunda. Esse ritmo fortalece o sistema respiratório, acalma o sistema nervoso e regula os centros cerebrais. Podemos modular voluntariamente a nossa captação de ar, que, por consequência, afeta nossos centros nervosos, e como um ciclo, regula a forma como nossa respiração acontece de forma autônoma. À medida que os desejos e a ansiedade diminuem, a mente fica livre e torna-se um veículo adequado para a concentração.

Prāṇa é o ar que respiramos, gerador da força vital que nos mantém vivos. Mas não é o ar como molécula isolada, e sim, o ar que movimenta processos de vida, produzindo efeitos físicos, fisiológicos, mentais e espirituais.

Ayāma é geralmente traduzido como controle e regulação. *Prāṇāyāmas*, então, auxiliarão o controle e regulação dessa energia vital em nosso ser, através da respiração e técnicas de inspiração, expiração ou ainda suspensão desse movimento, com retenção do alento. *Prāṇāyāma* aprofunda o trabalho interno do autoconhecimento.

5. *Pratyāhāra*: Abstração dos sentidos

O estado de *pratyāhāra* acontece quando os sentidos se voltam para dentro em busca de sua natureza interna, retirando-se dos objetos materiais (*YS II.54*). Estado de manifestação da consciência, com abstração dos sentidos, não mais apegados aos objetos do mundo exterior. Esse estágio é alcançado quando há um controle rítmico da respiração e os sentidos se voltam para dentro ao invés de perseguirem objetos externos.

Produz como um anteparo entre a mente e os órgãos sensoriais. O praticante experimenta uma profunda autoanálise, tornando-se observador e expectador de sua existência. Embora pareça exigir esforço e controle da mente, trata-se de uma retirada da mente dentro de

si mesma.

É muito comum experimentarmos este estado quando estamos em posturas de relaxamento, principalmente *savāsana* (postura do cadáver, decúbito dorsal). No entanto, esse estado pode ser experimentado durante a execução de qualquer *āsana*.

Prepara para os estados seguintes que são denominados ***Samyama: Dhāraṇā, Dhyāna e Samādhi*** (que são desenvolvidos com profundidade na Seção III dos YS, *Vibhūti Pāda*). *Samyama* é um processo contínuo, gradativo e exige desenvolvimento e prática. Considerado o yoga interno (*antaraṅga*) em contraposição às partes que sucederam até aqui, do yoga externo (*bahiraṅga*). *Pratyāhāra* retira a maior fonte de perturbações proveniente dos órgãos dos sentidos.

6. *Dhāraṇā*: Concentração

Estado de concentração em um ponto, que absorve completamente o praticante. A mente é limitada em um território mental, devendo ser conduzida de volta sempre que se distrair (pois impossível cessar de vibrar ou movimentar-se).

Conforme *YS III.1*, *dhāraṇā* é a concentração de *citta* em um objeto (área limitada).

7. *Dhyāna*: Contemplação ou meditação

Dhyāna é a continuidade do fluxo da mente na direção desse único objeto ao qual praticou *dhāraṇā* (*YS III.2*). Estado de meditação que ocorre quando o fluxo da concentração se torna ininterrupto, podemos dizer contemplação. Há menos oscilações que em *dhāraṇā* e profundidade na abstração. “Assim como a água assume o formato do recipiente que a contém, a mente adquire a forma do objeto que contempla.” (IYENGAR, 2016, p. 55).

8. *Samādhi*: Consciência, união

Samādhi é perceber-se como a própria medida do objeto, esvaziando-se de sua própria forma (*YS III.3*). Seria a culminância do preparo prévio do praticante. Caem as barreiras da mente consciente para a percepção do objeto. No ápice da meditação, o praticante entra no estado de *samādhi*, no qual o corpo e os sentidos estão em repouso, como se estivessem dormindo; porém as faculdades mentais e a razão estão alertas, como se ele estivesse desperto, embora ele esteja além da consciência. A pessoa em estado de *samādhi* está completamente consciente e alerta. Torna-se o objeto em contemplação, não há divisão entre mente e corpo ou objeto e ser. Surge a luz da consciência superior.

A árvore do yoga

Iyengar (2001) fez uma associação do *aṣṭāṅga* de Patañjali aos elementos de uma árvore, em seu aspecto de crescimento e desenvolvimento. Podemos relacionar essa simbologia ao nosso caminho no yoga, florescendo e renovando nosso ser. A árvore do yoga precisa ser atentamente cuidada e acompanhada em seus diversos estágios, para que assim possamos apreciar os resultados. Perceba a associação do *aṣṭāṅga* com os elementos da árvore e seu processo de desenvolvimento no yoga na Tabela 1.

Tabela 1: associações dos passos do yoga com a árvore segundo Iyengar (2001)

| <i>anga</i> | árvore | Simbologia |
|-------------------|--------|--|
| <i>yama</i> | raízes | Fundação a partir da qual cresce todo resto, são as disciplinas éticas universais. |
| <i>niyama</i> | tronco | Direcionado ao alto, apresenta a qualidade e nutrição das raízes. Referem-se à disciplina ética individual. |
| <i>āsana</i> | galhos | A árvore se expande, ganha tamanho, amplitude, flexibilidade e estabilidade. |
| <i>prāṇāyāma</i> | folhas | Como as folhas, que fornecem nutrição para o crescimento saudável por meio da fotossíntese, também o <i>prāṇāyāma</i> alimenta e areja as células, os nervos, os órgãos, a inteligência e a consciência do sistema humano. A postura se completa ao sincronizar-se com a respiração com o movimento. <i>Prāṇāyāma</i> é a ciência da respiração, que leva à criação, distribuição e manutenção da energia vital. |
| <i>pratyāhāra</i> | casca | A casca permite a proteção da energia circulante na árvore. Que a sua potência se conserve no interior para o seu desenvolvimento. Geralmente <i>pratyāhāra</i> é traduzido como introversão dos sentidos. Isso significa direcionar os sentidos da periferia da pele para o cerne do ser, a alma. Quando os sentidos, os músculos, as articulações se mantêm em repouso em suas posições, a energia é preservada no interior. A mente se torna silenciosa, o si mesmo repousa em sua morada e a mente se dissolve. |
| <i>dhāraṇā</i> | seiva | <i>Dhāraṇā</i> é a inteligência representada pela concentração ou atenção completa. É a seiva que percorre os galhos e o tronco da árvore, com direcionalidade intencional, nutrindo a planta. |
| <i>dhyāna</i> | flores | Forma de expressão da nutrição, da beleza, da essência interior. Concentração em si, aguçando a percepção. Dois caminhos estão envolvidos: um é o evolutivo, expressivo e leva o si mesmo até o corpo, até os poros da pele, até a periferia. O outro é o intuitivo, no qual os veículos do corpo são encaminhados rumo à essência do ser. A união desses dois caminhos é o casamento do corpo com a alma e da alma com o corpo. É a meditação. |
| <i>samādhi</i> | frutos | O fruto da árvore do yoga é a manifestação de <i>samādhi</i> . O fruto em si é a representação da dedicação para com a árvore. É preciso arar a terra, deixá-la fofa, livre de ervas daninhas, dar-lhe água, adubo, cuidar, alimentá-la delicadamente para que a árvore cresça sadia, forte e dê frutos, com suas sementes para propagação e multiplicação. A essência espiritual da árvore está concentrada no suco de sua fruta e é o ápice do seu desenvolvimento. A alegria do sabor pode ser sentida, mas não expressa em palavras. |

Fonte: Autoras, 2021.

Yamas

AHIṂSĀ

Patañjali escolhe *ahiṃsā* para a primeira observância às disciplinas sociais. Todos os demais *yamas e niyamas* dependem e influenciam no desenvolvimento de *ahiṃsā*.

A palavra *ahiṃsā* é composta por: “a”: não; “*himsa*”: matar ou violência. Podemos traduzir *ahiṃsā* como o não prejuízo ou danos a si, a outras pessoas e a outras formas de vida. Embora um propósito para não matar ou não praticar violência, *ahiṃsā* traz intrinsecamente as virtudes positivas do amor e da aceitação. O “a” da palavra *ahiṃsā* também tem o significado de “antídoto para eliminar a ideia de”, nos levando à geração da gentileza praticada como antídoto para enfrentamento da violência.

Infelizmente, o ser humano recorre à violência para proteger seus próprios interesses (corpo, pessoas, posses, dignidade). Essa violência está atrelada a sentimentos como: temor, fraqueza, ignorância, inquietação e suposições. Estabelecer uma relação de confiança consigo mesmo, no que diz respeito ao corpo, a mente e a espiritualidade, refletirá diretamente nas relações interpessoais e na diminuição da violência, pois exigirá o autoconhecimento e o desenvolvimento da consciência, investindo contra *avidyā*.

A libertação do temor (*abhaya*) e libertação da ira (*akrodha*) acompanham *ahiṃsā*.

Com relação ao medo, o ser humano tem medo do futuro, do desconhecido, do impalpável. Tem medo de perder seus meios de subsistência, sua saúde, sua reputação. Tem medo da morte. Mas sabemos que o corpo é apenas uma manifestação temporária da essência.

Ahiṃsā ganhou popularização no ocidente com Mahatma Gandhi, a partir de sua história de vida marcada pela benevolência, tolerância e atitudes de paz, porém, nem assim, deixou de despertar a ira de muitos. A não-violência é o fundamento de toda a moralidade das principais tradições culturais na Índia. O Mahabharata, texto tradicional épico, menciona, várias vezes, a frase *ahiṃsā paramo dharma*, que significa: a não-violência é a mais alta virtude.

A chave para o não ferir é a constante vigilância ou atenção; não basta ser compassivo ou não fazer o mal: exige o exercício ativo em não produzir a violência e em praticar a gentileza.

A prática começa consigo mesmo: vigiando a própria fala (ofensas, comparações, tom de voz), pensamentos (críticas), atos (andar, movimentos, comida, bebida, hábitos, decisões - exageros e negligências), opiniões, sentimentos, o que consome: comida, embalagens, roupa, produtos, beleza, limpeza, trabalho escravo. Veja quanta satisfação ainda é sentida e produzida

em nossa sociedade quando uma pessoa que provocou um mal é punida. Como são configuradas nossas relações de trabalho, amizade, relacionamentos? Quais direitos temos sob nossa própria vida e a vida do outro?

Como reconhecer que devemos nossas vidas a outros seres (comece por você mesmo em identificar quantos animais habitam “seu” corpo) e que os outros serem devem suas vidas a nós? A vida só existe em interdependência. Tornamo-nos desatentos e descuidados pelos estados mentais negativos: raiva, avidez, orgulho e paixão, o que pode nos levar a ferir ou matar outros seres.

Os temas para refletir são muitos: o consumo de recursos naturais, as relações sociais (amizade, trabalho, família), a comunicação ofensiva, a competitividade, a forma de alimentar-se, a colonização de países, os pensamentos e as emoções, os assassinatos, a pena de morte e direito incondicional a vida etc.

Patañjali no *YS II.35*, afirma que, estando aquele que pratica firmemente estabelecido na não-violência, deixa de existir hostilidade em sua presença (TAIMNI, 2011), inimizades cessarão e vivenciará a tranquilidade contagiante (FEUERSTEIN, 2009). *Ahiṃsā* possibilita a paz mental e funciona como instrumento de mudança social e política. Uma vida moral equilibrada liberta a atenção ao processo meditativo e para a consciência universal. Evitar danos ou inconveniências aos outros seres e formas de vida é uma premissa para a paz.

“*Ahiṃsā é uma qualidade dinâmica e positiva de amor universal, e não uma simples atitude passiva de inofensividade*” (TAIMNI, 2011, p. 190). É pertinente reproduzir aqui um trecho das “Cartas ao Ashram”, de 1930, escritas por *Mahatma Gandhi*, que pode nos fazer refletir sobre o tema:

*Compreende-se, então, que aquele que persiste em destruir os outros seres não vai avante, mas fica simplesmente, onde está, enquanto aquele que suporta as criaturas que lhe criam entraves vai avante, e leva mesmo, às vezes, outras pessoas consigo. Consequentemente, quanto mais se recorre à violência, mais longe se está da Verdade. Pois lutando contra o inimigo que se procura, no exterior, negligencia-se o inimigo interior. (...) Castigamos os ladrões porque nos cremos perseguidos por eles, mas se eles nos deixassem tranquilos seria unicamente para atacar algum outro indivíduo. Ora, a outra vítima é também um ser humano, isto é, nós mesmos sob forma diferente, e assim caímos num círculo vicioso. Enquanto suportamos os ladrões, não é preciso que nos resignemos ao que está errado. Isto seria indigno! É então que descobrimos um novo dever. Se consideramos os ladrões como membros de nossa família, é preciso mostrar-lhes tal parentesco. Devemos nos esforçar para encontrar os meios de fazê-los vir até nós. Eis o caminho da *Ahiṃsā*. Este caminho pode provocar sofrimentos contínuos, e nos obriga a cultivar uma paciência infinita, mas se tais condições forem aceitas, o ladrão será forçado a renunciar a sua vida errada. E assim, passo a passo, chegaremos a estabelecer relações de amizade com o mundo inteiro.*

SATYA

Satya ou veracidade é a mais alta regra de conduta e de moralidade. *Sat*: ser. *Satya* pressupõe absoluta verdade entre pensamento, palavra e ação. A partir do que vimos sobre os *kleśas*, é difícil identificar a verdade, por isso, algumas traduções de *satya* nos levam à disciplina da não-falsidade, pois podemos cultivar e construir a honestidade conosco e com outros, mesmo que não tenhamos ainda saído de *avidyā* e não acessemos a verdade. Identificar a não-falsidade pode ser relativamente mais fácil que encontrar a verdade diante de algumas situações.

Devemos trabalhar as formas mais sutis de não-falsidade: os exageros, as palavras dúbias, os fingimentos implícitos no dizer ou fazer. A falsidade mantém aparências. Mentir pode ser um meio fácil de escapar de uma situação indesejada ou de ocultar falhas e incapacidades. Porém, sempre a partir de uma mentira, outra é inventada para sustentá-la.

Inverdades criam complicações desnecessárias e isso é fonte de perturbações da mente (Taimni, 2011). Iyengar (2016) diz que há quatro problemas na palavra: 1. insultar e dizer obscenidades; 2. afirmar falsidades; 3. caluniar e fazer intriga; 4. ridicularizar o que os outros tomam como sagrado. Aquele que aprendeu a controlar suas palavras, atingiu o autocontrole em grande medida.

Satya, junto com *ahimsā*, exige, portanto, ponderação e vigilância não somente sobre palavras, mas sobre intenções, gestos, pensamentos. Favorecem o desenvolvimento da compaixão e do discernimento, por consequência, da intuição.

“Assim como o fogo queima as impurezas e refina o ouro, o fogo da verdade depura o yogi e queima suas impurezas” (IYENGAR, 2016, p.). Quem está estabelecido na verdade recebe os frutos de suas ações sem – aparentemente – fazer nada.

Patañjali, no *YS II.36*, desenvolve que, estando o praticante firmemente estabelecido na não falsidade, o fruto da sua ação repousará somente na ação (TAIMNI, 2011) ou podemos entender que a própria ação é a recompensa (MEHTA, 2012). Ou seja, o sucesso está na ação, nos seus meios e caminhos para atingir o fim. A meta se materializa, reflete a verdade e fazer o correto. Se deposito minha felicidade nos resultados da ação, decorre a infelicidade. Se o investimento é na ação, os frutos vão dela decorrer, sem expectativas prévias.

ASTEYA

Este *yama* significa não roubar. Explicando com mais palavras, roubar seria a apropriação não autorizada de coisas que pertencem a outra pessoa. Nesse sentido, em poucos

momentos refletimos sobre o ato de roubar coisas que não objetos materiais. Por isso, esse é um *yama* que, novamente, exige o trabalho mais sutil das diferentes formas de roubo que se pratica cotidianamente, não somente associado a itens materiais, como por exemplo, o roubo ainda na forma de ideação, que poderia estar associada ao *yama aparigraha* (cobiça), ou nas suas formas mais abstratas, como roubar o tempo de uma pessoa ou sua atenção. Quantas vezes não estamos bem (ou estamos bem), e por isso, achamos que outra pessoa deve se ater ao que temos a falar ou desabafar. Ou reuniões e encontros que são agendados e não iniciam no horário, porque não há o compromisso com o tempo das pessoas e com a forma com que elas empregam o destino desse tempo. Há muitas formas de roubo toleradas e tidas como práticas naturalizadas em nossa sociedade atual.

Assim como em *ahimsā*, o “a” da palavra pode ter a conotação de antídoto, podemos dessa forma relacionar *asteya* com as ações para eliminação do roubo ou as práticas de honestidade. *Asteya* está relacionada diretamente a nossa possessividade com coisas e pessoas, por isso mexerá nos nossos apegos (lembre-se da relação do apego-aversão com o medo). Ou com a nossa confusão em relação a *asmitā* (o senso de “eu” individual e independente), que permite que o indivíduo ocupe o centro das relações de poder, recebendo direitos associados à sua condição social, econômica ou de saber, naturalizando e legitimando atos de roubo.

Podemos pensar outros exemplos de roubo em três âmbitos, através de algumas situações (GOELLNER, 2018):

- ∞ roubar de você: o quanto de paz, felicidade, saúde, tempo você se priva? Por consumir alimentos intoxicantes, desperdiçar seu tempo em atividades desprazerosas ou procrastinadoras, manter relações afetivas que te destroem;
- ∞ roubar de outros: coisas, ideias (dá o crédito a ideias que você desenvolveu a partir da construção em grupo e com outras pessoas?), tempo (você acha legítimo que o outro espere por você? E você espera pelo outro?), espaço (sim, quanto espaço você precisa para viver? Qual o tamanho da sua casa? O seu uso de espaço tira direitos de outros terem espaço?), energia, atenção, felicidade, trabalho (o que você consome tira a oportunidade de trabalho digno de outras pessoas?), dívidas, confiança (mentir pode ser considerada um roubo da confiança do outro);
- ∞ roubar do ambiente: recursos, cordialidade, cooperação, você tem mais do que dá? direitos humanos, poluição, consumo desnecessário, trocas financeiras desiguais.

Para viver de modo consciente num mundo que tem tamanho excesso de roubo, extorsão e fraude, devemos, em primeiro lugar, ficar plenamente conscientes de todas as mudanças do vício do roubo: desde o furto deliberado e a falta de pagamento das dívidas até chegar sempre atrasado ao trabalho e roubar a atenção dos outros, por uma necessidade neurótica de ser o centro das atenções. O que já foi chamado de roubo passivo inclui a usura (ou troca injusta de bens e trabalho), o abuso dos direitos legais, atos de negligência que prejudicam outras pessoas e, o mais importante de tudo, o excesso habitual de consumo. O padrão mencionado por último deve ser tratado como roubo simplesmente porque tira a energia e a oportunidade daqueles que são desprivilegiados e destituídos dos direitos de cidadania, os seres não humanos e as futuras gerações (FEUERSTEIN, 2009, p.176).

Desenvolver *asteya* deverá exigir atenção e vigilância do praticante com suas ações e pensamentos, principalmente relacionando o *niyama samtoṣa* (tenho tudo o que preciso?), dissolvendo desejos desnecessários e despertando o sentimento de suficiência. *Aparigraha* (não cobiça) brotará e a intuição será aguçada.

Patañjali, no *YS II.37*, aponta que todas as espécies de gemas (tesouros, pedras preciosas) apresentam-se (ao praticante) que desenvolve *asteya*.

BRAHMACHARYA

A palavra *Brahmacarya* é composta de *Brahma*: a divindade mitológica associada à verdade essencial e *acharya* (amizade): andar ativamente com. Poderíamos então relacionar esse *yama* ao caminhar com a verdade, com a essência. Mas talvez, na interpretação geral, esse é o *yama* que tem o significado mais proibitivo e que faz emergir diferentes explicações e justificativas para uma aplicação parcial.

O entendimento na tradição do yoga remete ao significado de *Brahmacharya* ao celibato e a abstinência ao sexo, na medida em que o foco do praticante estaria no encontro com a consciência suprema (*Īśvara-praṇidhāna*), não devendo se relacionar com paixões exteriores do mundo da matéria. Este é um ponto controverso, pois há autores que consideram a não completa abstinência, mas a atividade sexual moderada em relações de casamento.

Brahmacharya em seu entendimento amplo, não se refere apenas ao sexo, mas à abstinência aos prazeres sensuais (relacionados a todos os sentidos, não somente a abstenção de sexo), com a continência dos desejos.

Podemos aqui refletir sobre o assunto de forma abrangente:

na medida em que vivemos no mundo e nos movemos em meio a toda espécie de objetos que afetam nossos órgãos dos sentidos, não podemos evitar de sentir prazeres sensuais de vários tipos. Quando comemos um alimento saboroso, não podemos deixar de sentir um certo prazer sensual – é o resultado natural do contato do alimento com as papilas gustativas e o despertar de determinadas sensações” (TAIMNI, 2011, p.173).

Desta forma, a situação abordada em *Brahmacharya* não está relacionada com a sensação, mas com o anseio de permanecer na sensação, ou na repetição das experiências que envolvam prazer (*kleśas rāga e dveṣa*). O contato com objetos e pessoas traz prazer, mas deve-se encerrar nesse encontro. O praticante com isso buscará dissociar suas experiências da identificação de si com elas.

O corpo para o *yogi* é como um templo (sem dicotomia corpo-mente), devemos cuidá-lo, pois ele armazena as energias nutritivas para o nosso desenvolvimento e utiliza conforme solicitado. Ele nos permite as experiências de vida e a nossa concretização no mundo material. Por isso deve ser cuidado em sua potência. Nesse sentido, *Brahmacharya* possibilita que direcionemos a energia para nosso interior, sem desperdiçar com perturbações mentais e emocionais, estas relacionadas ao apego de bens, relações, status, conquistas. Preso aos desejos, buscamos as indulgências e resistências (MEHTA, 2012).

Nesse sentido, há forte relação com o *niyama tapas* (disciplina), exigindo propósito e vontade nessa direcionalidade e o *yama aparigraha* (não possessividade, não apego). Então *Brahmacharya* exige a **integridade** na realização de um propósito e a canalização necessária de esforços (energia) nesta direção e não em múltiplas vias desperdiçando-a.

No yoga, a prática de *bandhas*, que consistem em técnicas para o direcionamento da energia, e *prāṇāyāmas*, por exemplo, podem auxiliar a canalizar o uso dessa energia interna, mantendo a vitalidade e o *anga pratyāhāra*, que favorece a abstração dos sentidos do exterior.

Os efeitos da prática de *Brahmacarya* são apontados por Patañjali em *YS II.38*: o vigor é adquirido; a vitalidade que torna as partes vibrantes (*vīrya*) resulta de preservação de energia: resistência e coragem (TAIMNI, 2011). *Brahmacarya* é um meio importante para superar o medo da morte (*kleśa*) (SARASWATI, 2008).

APARIGRAHA

Iniciamos tratando do significado da palavra: *a*: não; *pari*: de todos os lados; *graha*: agarrar; portanto, sobre o não se agarrar em tudo. Com a ideia do antídoto para eliminação da possessividade, trabalharíamos em práticas de desapego e generosidade. *Aparigraha* fala, portanto, da disciplina da não-possessividade, ou como costuma ser traduzido, como a não-cobiça, que aponta para a ideia de não possuir o que não é seu, ou não possuir além do que é necessário.

Basicamente, essa ideia revela que tudo que possuímos, sejam objetos ou com quem nos

relacionamos afetivamente (bem ou mal), sejam pessoas, animais, plantas ou pensamentos e emoções, demandam tempo, energia mental e física para a sua manutenção.

Nossa tendência a acumular é alta numa sociedade configurada por meios de consumo. Ou acumulamos, porque vamos precisar de tal item mais tarde, e custou-nos muitas horas de trabalho para adquiri-lo. Ou porque os objetos vão conformando nossa identidade dentro de um grupo social, vamos nos construindo como pessoas a partir do que temos ou seja qual for a outra causa do consumo.

Aparighaha não se refere apenas a “quantidade”, pois uma pessoa pode possuir poucos objetos e ser extremamente preocupada-apegada com eles, ou possuir tantos objetos que desenvolve a avareza, sem valorizar o que tem e consumir de forma descomedida. Não somente se trata de coisas, mas, às nossas relações interpessoais; sentimentos como ciúmes, medo da perda, controle do outro, podem ser gerados pelo apego. Muitos sentimentos ou objetos são guardados sem necessidade, trazendo prejuízos, mal-estar, doenças, tensões e preocupações.

Este *yama* aborda a forte relação com os *kleśas*, especificamente a força de *rāga*, do apego, gerando perturbações e agitação mental, ansiedades, angústias e medos que muitas vezes não são facilmente reconhecidos.

Porém há aqui um desafio: como compreendemos quais são nossas necessidades básicas, ou como estabelecer essa diferenciação dos desejos relacionados a *asmitā* (senso de “eu” independente), a identificação com a matéria, que nos faz esquecer de nossa essência? É obvio que estando num mundo físico, precisamos de objetos e pessoas para viver, o desejo é a base de nossa existência. Mas como, mesmo que com grau de relatividade, configurar o que é necessário para seu ser essencial? Não estamos falando de uma não-posse, mas principalmente da relação que se estabelece com coisas e pessoas, para gerar melhores condições de vida. Sendo uma tendência diretamente associada a *avidyā*, torna-se essencial que o praticante de yoga o desenvolva, basta pensar nas inúmeras consequências que advém do seu crescimento.

O primeiro passo para exercitar *aparigraha* seria a busca da não-identificação com coisas e corpos que nos enviam mensagens o tempo todo no estado desperto, através dos órgãos dos sentidos. Nossa percepção vai se configurando apegada a essas identificações externas e como em bola de neve, constrói-se e perde-se nas influências externas.

Podemos ter o apego construído somente em pensamento, a ideia de possuir (mesmo que não possuímos), já seria considerada como cobiça: desejamos algo que ainda não possuímos e por isso, já estamos em uma relação de apego.

Outro passo seria meditar sobre a transitoriedade da existência, recordando que

abhiniveśa surge expressando o nosso desejo de permanência na vida corpórea. Sejam situações difíceis, objetos materiais, relações afetivas fazem parte de nossa vida neste planeta, mas são transitórias. Nossa preocupação maior deve ser direcionada à qualidade dessas relações e bem-estar, não no quanto acumulamos de benesses ou sofrimentos.

Patañjali, no *YS II.39*, afirma que, com o estabelecimento da não possessividade, surge o conhecimento do como e do porquê da existência. Já não mais apegados a situações materiais, passaríamos a conhecer nosso propósito de ser. Medite sobre o quão além podemos ir com *aparigraha*.

Niyamas

ŚAUKA

Traduzido geralmente como pureza. Na compreensão do yoga, se tudo está integrado a uma consciência universal, a pureza está na manifestação dessa consciência, seja visível ou invisível, tangível ou não aos humanos. Ou seja, a pureza é imanente a qualquer manifestação. Não somos capazes de perceber essa integração por *avidyā* ou demais *kleśas*, mas buscamos maior compreensão através da prática do yoga. A prática do yoga então pode ser considerada um processo de autopurificação levando à condição inata do ser, segundo Feuerstein (2009).

O sentido das palavras “puro” e “impuro” é relativo a partir da nossa perspectiva humana, e aplica-se aos diferentes veículos: físicos e sutis, pensamentos, emoções, espirituais (TAIMNI, 2011):

Uma coisa é impura, se obstaculiza a plena expressão dessa vida, ou cria dificuldades para o exercício das funções do veículo. A pureza, portanto, não é absoluta, mas somente funcional e relacionada ao próximo estágio de evolução que a vida está buscando atingir. Purificação, por conseguinte, significa eliminar dos veículos pertencentes a um indivíduo todos os elementos e condições que o impedem de exercer respectivas funções e atingir o objetivo em vista. Para o yogi tal objetivo é a autorrealização, pela fusão de sua consciência individual com a consciência suprema (TAIMNI, 2011, p. 178).

Se somos integrados a uma consciência universal, a autorrealização manifesta a consciência Una. Nossa consciência é constituída de camadas. Na filosofia do yoga, fala-se de dimensões grosseiras, sutis e causais da constituição humana. Essas dimensões são subdivididas em cinco expressões, invólucros ou cinco *kośas*:

1. *annamaya kośa*: o corpo físico denso, material, feito de alimento (*anna*), sangue, ossos, pele etc.
2. *prāṇamaya kośa*: corpo de vitalidade (*prana*) que anima o *annamaya kośa*,

favorece os sentidos, as funções fisiológicas de respiração, circulação de energia, nutrientes, sangue etc.

3. *manomaya kośa*: corpo dos pensamentos, processos mentais, emocionais e psíquicos (*manas*);
4. *vijñānamaya kośa*: intuição ou sabedoria (*vijñāna*);
5. *ānandamaya kośa*, a dimensão humana ausente de prazer ou dor, bem-aventurança (*ananda*), a transcendência da mente física, supraconsciência, que pode ser acessada através de estados de relaxamento profundo e consciência meditativa (SARASWATI, 1998).

O acesso e desenvolvimento de sensibilidade e camadas mais sutis da consciência estariam relacionadas não somente a sua estrutura, mas em prover material adequado a cada dimensão, refinando a intuição e a desidentificação com o corpo material físico. O que passa a ser incorporado é a “arte da prática”.

A purificação é realizada pela prática do yoga, de maneira gradual, com disciplina e estímulo de atitudes novas que dispare processos de transformação e mudanças em nosso modo de agir, que velhas tendências sejam substituídas por novas em direção ao autoconhecimento e camadas mais sutis de consciência.

Passemos, sucintamente, por três aspectos fundamentais do movimento e da matéria apresentadas pelo yoga e filosofia *Sāṃkhya* (outra escola filosófica indiana): são denominados *guṇas* (aspectos, qualidades): *tamas*, *rājas* e *sattva*. *Tamas*, inércia, tem as características de ser denso, pesado, envolve sentimentos e sensações como cansaço excessivo, lentidão e tristeza constante. *Rājas*, mobilidade, envolve movimento não-rítmico de partículas com transferência de energia, é conectado com a ira, a raiva, a agitação, a euforia. *Sattva*, vibração, envolve o movimento rítmico de partículas com preservação (e geração) da energia, é o equilíbrio e tem características como sensação de paz, tranquilidade, saúde e quietude mental e emocional. Essas três qualidades estão presentes em absolutamente tudo e o praticante deve estar sempre se aproximando de *sattva*. O desenvolvimento de *sattva* não envolve algo novo, mas a harmonização entre *rājas* e *tamas*, em sua ponderação sobre os opostos, com sua unificação (TAIMNI, 2011). Por exemplo, pensando em alimentação, são *sattvicos* os alimentos frescos, que não geraram sofrimento desde sua geração até o momento em que chegam à boca de quem se alimenta. É importante, sempre, que haja a lembrança de que é este alimento que mantém o ser vivo, que nutre e mantém a vida (LAD, 1998, p.102).

Para o corpo físico, por exemplo, podemos prover alimentos considerados *sattvicos*, que

permitiriam acessar vibrações mais sutis no nível da consciência. Devemos considerar que a alimentação adequada difere para cada pessoa e de acordo com o ambiente em que se vive, pois localização geográfica e clima influenciam em como devemos nos alimentar. A Terra nos oferece o que precisamos para sobreviver e podemos observar isso, por exemplo, na sazonalidade dos alimentos. A tecnologia moderna de produção de alimentos e a monocultura pode ter nos afastado dessa percepção, por termos sempre os mesmos alimentos nas prateleiras de supermercados e independentemente de estações do ano. A dieta com inclusão das carnes, álcool, medicamentos, agrotóxicos, conservantes, corantes e outros compostos artificialmente produzidos embrutece o corpo. Este seria um primeiro nível para a purificação dos veículos mais sutis que servem de expressão para os pensamentos, as emoções, a intuição.

Além da alimentação, o corpo físico também depende de movimento para se manter saudável e em equilíbrio. Assim como os alimentos, cada indivíduo terá para si atividades físicas ideais, mas é importante que se movimente e se exercite. Ficar sempre em ações *tamasicas*, pode levar às estagnações de circulação de líquidos, sangue e energia. Muita atividade, sem pausas nem descanso, pode levar a estafa e cansaço.

Realizar na rotina da vida essas mudanças no corpo físico, proporciona, conforme este se purifica, também a purificação de canais mais sutis, pelos quais se manifestam a mente e as emoções. A limpeza do ambiente também é fundamental. Uma vez que o indivíduo trabalha a busca pela limpeza mental e física, dará valor também a um local limpo. Que esteja em harmonia com a natureza e esteja, propriamente, limpo, ou seja, livre de sujeiras. Todos os aspectos relacionados à limpeza são influentes entre si, ou seja, um ambiente limpo, organizado, ajudará a ter uma mente organizada e mais limpa, por exemplo. Todos são hábitos que devem ser construídos.

À medida que as tendências vibratórias desses corpos vão mudando, muda também pari passu, sua matéria, e, depois de algum tempo, se o esforço prossegue por um período suficiente, os veículos estarão adequadamente purificados. (...) Uma mente pura, fácil e naturalmente, tem pensamentos puros e sente emoções puras, tornando-se-lhe difícil abrigar pensamentos e emoções indesejáveis, assim como é difícil para uma mente impura abrigar pensamentos e emoções elevados e nobres (TAIMNI, 2011, p. 179).

Para a purificação no nível psico-físico e energético, podemos listar, dentre outras práticas do yoga, os *āsanas*, os *kriyas* e o *prāṇāyāma*. A prática de *āsanas* vai além da conquista de posturas para a meditação. No *YS II.48*, Patañjali afirma que quando dominarmos os *āsanas* seremos capazes de lidar com os opostos, tornando-nos mais sensíveis e aprendendo a nos adaptar, porque conhecemos melhor o corpo, podemos ouvi-lo e saber como reage em diferentes situações (Desikachar, 2006). Os *āsanas*, *kriyas* e *prāṇāyāmas* atuarão além do corpo físico,

nos centros e canais energéticos denominados *cakras* e *nāḍīs*. Para o desenvolvimento dos veículos mais sutis, a meditação, os mantras e as orações são fundamentais.

Śauca configura-se como uma prática positiva, que exige regularidade e disciplina do praticante. Nos *YS II.40 e II.41*, Patañjali menciona os resultados de *śauca*: da pureza física, “o adepto do yoga desenvolve uma atenção plena protetora de seu corpo, especialmente no contato com outras pessoas que não estão envolvidas da mesma maneira num programa de autopurificação” (FEUERSTEIN, 2009, p. 256). Essa atitude não deve ser confundida com a excessiva proteção. A atenção plena deve propiciar que o praticante observe a influência de outras pessoas em seu corpo-mente e tomar as contramedidas necessárias. Ao passo que trabalha a purificação, percebe também que seu corpo físico é apenas uma das camadas de sua existência, neutralizando o movimento entre apego e aversão. “Quanto mais puro, ou mais *sattvico*, se tornar o corpo-mente do aspirante, mais sensível ele ficará às influências externas e, às vezes, essa hipersensibilidade pode apresentar um real desafio.” (FEUERSTEIN, 2009, p.257). A pureza mental leva a uma disposição para o contentamento, ao domínio dos sentidos, à disposição ao foco (concentração mental) e aptidão para visão de si. Essa última capacidade, que implica uma mente pacífica, abre a visão interior.

SAMTOṢA

A ideia operante nesta virtude – o contentamento, segundo Feuerstein (2009), é **basta**. Está fortemente associado à *aparigraha* (não possessividade) e *asteya* (não roubar), pois nos impulsiona a rever o que possuímos, quer seja objetos ou emoções, pensamentos, relações, que reforçam a busca incessante por algo externo para a sensação de completude. *Samtoṣa* envolve a serenidade de estar satisfeito com o que se apresenta, com o que se é e se tem, não desejando além das necessidades fundamentais. São comuns os exemplos de pessoas que mesmo ricas financeiramente não são felizes. “O desejo imoderado torna a mente agitada e a remete a uma jornada distante da luz interior e da paz” (FEUERSTEIN, 2009, p. 258).

Estamos constantemente lançados à busca de algo que não possuímos ou de um estado de maior conforto, estabilidade, realização de desejos, direcionando ao exterior a satisfação de nossas alegrias (*vikṣepa*). Naturalmente reagimos de acordo com nossos preconceitos, julgamentos, hábitos, cultura ou humor. Reações que envolvem, conforme nos explica Taimni (2011), maiores ou menores perturbações da mente, que em “bola de neve”, se acumulam antes de cessar o desequilíbrio anteriormente provocado.

Se, a todo momento, estamos reagindo, automaticamente, aos estímulos externos, a

mente e nossos sentimentos mal têm tempo de voltar ao estado de equilíbrio para que possam mudar a atitude, caso haja necessidade, na próxima situação; ou mesmo, simplesmente se equilibrar para que a próxima ação seja tomada conscientemente, e não simplesmente por impulso. Quando se entra nessa situação de reação em cadeia, é altamente possível que se permaneça nela sem mesmo perceber e, assim, se permanece voltado para fora, e não para dentro (tal estado é chamado de *vikṣepa*). Lembrando da intenção principal do yoga, apresentada no *YS I.2*: yoga é a diminuição das movimentações da mente: para que tais perturbações não nos transtornem, é imprescindível que se saiba que elas existem e quando/se estão acontecendo.

Samtoṣa implica em desenvolver o que chamamos de **equanimidade**: a qualidade de, apesar dos conflitos, faltas ou discordâncias (ou seja, as adversidades da vida), conseguir viver em harmonia e felicidade. Inclusive este estado ajudaria a resolver conflitos. Segundo Taimni (2011), a condição da mente em permanente estado de perturbações ou oscilações, não necessariamente desagradáveis, produz uma forte tendência da mente de estar voltada para o exterior.

O praticante visa, a partir de um exercício deliberado da vontade, da meditação, da disciplina, de suas experiências ou outros meios disponíveis alterá-la para um estado de equilíbrio e tranquilidade, não somente abrandando as perturbações, mas evitando que elas ocorram. *“Ele sabe que, uma vez permitida a perturbação é necessário muito mais energia para superá-la por completo e, mesmo que externamente possa desaparecer com rapidez, a perturbação interior subconsciente persiste por um longo tempo”* (TAIMNI, 2011, p. 180)

Feuerstein (2009) empresta o conceito de simplicidade voluntária para explicar como seria possível pensar na satisfação pelo que se apresenta no caminho pelo modo de organização da sociedade ocidental, refletindo sobre ser possível desenvolver esse bom-senso, de forma a organizar a vida responsável consigo e com os outros.

“Esse movimento em direção à simplicidade voluntária exige bastante introspecção e colaboração dentro do lar, e a solução final será, de maneira inevitável, fruto de concessões mútuas. Para os praticantes espirituais ocidentais, a prática do contentamento deve começar aqui” (FEUERSTEIN, 2009, p.259). Seria um exercício constante de reflexão sobre desejos, que geralmente associam a busca com algo externo, e das necessidades vitais, que deslocam a busca para o mundo interior.

Ao cultivar o contentamento, Patañjali nos apresenta (*YS II.42*) que superlativa felicidade resulta do contentamento. A suprema felicidade, alegria constante e sutil chamada

sukha, vem do interior, daquilo que podemos contribuir com o mundo, e independe das circunstâncias externas. Passa por observar e compreender as perturbações da mente causadas pelos opostos. Se pudermos nos lembrar constantemente de trazer a vigilância aos apegos diários, começaremos a ver os sofrimentos e a impermanência das condições.

TAPAS

A palavra *tapas* é composta do termo *tap*, que significa, segundo calor (TAIMNI, 2011), aquecer ou produzir energia (SARASWATI, 2008). Remete ao processo de submeter o ouro ao calor para queima das impurezas, restando somente o minério mais nobre.

Geralmente traduzido como disciplina ou austeridade, não como rigidez ou escassez, mas como o processo de moderação e satisfação de necessidades básicas, no sentido de geração de autopurificação. Uma pessoa disciplinada, ao passo que busca simplicidade e não-desperdício, possui um rigor moral e ético em suas ações, busca limpar de seu caminho qualquer ação que possa gerar rastros, com uma ação de integridade em direção ao seu objetivo. *Tapas* tem como objetivo a eliminação de tendências estabelecidas e hábitos arraigados, exigindo determinação, perseverança e disciplina pessoal. Por isso, *tapas* inclui-se também como prática preliminar do yoga (*kriyā-yoga*). Se a mente não passa pela queima (*tapas*) gera mais tendências e mais marcas a serem reparadas.

Deparamo-nos com um dilema que é: como identificar o que são necessidades básicas? Como em um mundo em que temos tantas facilidades, podemos julgar que tal utensílio, tecnologia ou relação social não seja importante ou imprescindível ou favorável para a nossa vida? Como identificar que tal costume deve ser modificado? Fazer essa análise exigirá um mergulho nos *klesas*, na identificação dos apegos e medos. Principalmente, na identificação de quem somos, “atrás” de *asmitā* (senso de si).

Tapas contribuirá no processo de purificação e controle dos *klesas*, diminuindo as interferências externas no processo de aprendizado de si.

Podemos pensar em alguns exemplos de práticas para controle do corpo físico, como jejuns, dietas, *prāṇāyāmas*, *āsanas*, que direcionam alimentos (ou ausência deles), ar e movimentos ao nosso corpo, ou os *kriyās*, como a expiração forçada (*kapālabhāti*) e a limpeza dos olhos (*trātaka*), que removem estagnações e ativam partes do corpo. Não significa realizar essas técnicas à exaustão, pelo contrário, mas respeitando todos os outros *yamas e niyamas*, na harmonia entre esforço e relaxamento para assentar na postura para a meditação (*āsana*).

Tapas, talvez, sugira uma ideia que, a princípio, possa parecer relativa ao corpo físico.

No yoga todas as técnicas atuam em diferentes dimensões do ser, almejando que o praticante se distancie dos estímulos externos sensoriais, para que a mente se aquiete. Qualquer movimento afeta o corpo todo e trabalha com o ser em sua integralidade. Realizar determinada postura por certo tempo de permanência, pode exigir força de vontade para lidar com limitações físicas, mas também psicológicas do medo de cair, medo da dor, medo de fracasso, angústias reprimidas, altera ritmo respiratório, fluxo sanguíneo, natureza dos pensamentos etc. Portanto, não se trata apenas de calor físico, mas mental, espiritual, energético (SARASWATI, 2008).

Assim como os outros *niyamas*, a prática de *tapas* é progressiva, exige contínua força de vontade para desidentificar a consciência (identificar essência) dos sentidos. Trabalha com a dissolução do *kleśa asmitā* (senso de si), na expectativa de que a pessoa se perceba uma com o universo. O estado mental de “eu sou isto” passa a ser, simplesmente, “eu sou”.

Patañjali nos ensina que, com a perfeição dos órgãos dos sentidos e do corpo, com a destruição das impurezas por meio de austeridades (TAIMNI, 2011; SARASWATI, 2008), perfeição (*siddhis*) do corpo e dos órgãos dos sentidos é construída, tornando o corpo instrumento da consciência (*YS II.43*). Estando o corpo físico ou sensorial purificado, servirá de caminho para energias e vibrações mais sutis de pensamentos, emoções, identificações, preparada para processos meditativos.

A prática do *Sanḥkalpa*

Você pode praticar *sanḥkalpa*, que é uma firme resolução ou decisão, que você identifica e escolhe para guiar seu caminho. No início de sua prática de yoga, quando você já estiver com certo grau de concentração e relaxamento construído, faça uma breve declaração mental positiva de algo que você quer fazer ou tornar-se em sua vida. Afirme no tempo verbal do presente (e não no futuro), isso é importante, pois o que você projeta, em tese, já está guardado dentro de você, pronto para despertar. Ao final da sua prática, após o relaxamento final, mas antes de se movimentar, repita a sua frase. Antes da prática você semeia e, após a prática, você irriga sua resolução.

Escolha seu *sanḥkalpa* e trabalhe com ele por algumas semanas, sem alterar, para identificar resultados ou mesmo, possíveis mudanças posteriores de resolução. Identificar seu propósito não é satisfazer desejos, mas reforçar a estrutura positiva da sua mente para te apoiar em mudanças significativas da sua personalidade.

Seu *sanḥkalpa* pode te ajudar no desenvolvimento de *tapas*, pois exigirá persistência e força de vontade, além de uma certa discriminação do que são seus desejos relacionados à

asmitā ou suas necessidades fundamentais (SARASWATI, 1998).

SVĀDHYĀYĀ

Svādhyāyā significa análise de si e estudo dos textos tradicionais. Conhecer a si implica em estudar sua inteira estrutura, que inclui aspectos físicos, mentais, emocionais e espirituais (SARASWATI, 2008). A literatura do yoga, textos tradicionais filosóficos ou religiosos são a base para a meditação, reflexão sobre si e suas situações enfrentadas. Estes conhecimentos devem, primeiramente, ser aplicados a si.

É óbvio que, construído há milênios em outro contexto social, temos hoje uma interpretação do que é o yoga. O yoga sofreu metamorfoses ao adentrar no ocidente, sobrevivendo e sofrendo adaptações ao longo do tempo. É importante acessar textos antigos e tradicionais, para conhecer essa história e origens, abrindo-se à perspectiva de um yoga em tempos modernos.

Conforme estes estudos e observações internas acontecem, cria-se a vontade de encontrar a solução para os problemas, não apenas soluções efêmeras. “*O próximo passo é uma constante meditação e reflexão sobre os problemas mais profundos que foram estudados (...) com aquisição daquele conhecimento transcendental sob cuja luz todas as dúvidas são completamente sanadas.*” (TAIMNI, 2011, p.182). Nesse sentido, *svādhyāyā* prepara a mente para o conhecimento advindo de si, dirigindo a intuição e promovendo a união com o objeto de sua busca (sua essência) (YS II.44). *Svādhyāyā* é o encontro de si.

ĪŚVARA-PRAṆIDHĀNA

De forma ampla, esse *niyama* indica o caminho da devoção e da confiança. É um dos *sūtras* que Patañjali indica *Īśvara*, a Consciência Suprema, como caminho rumo ao *samādhi*, podendo inclusive ser uma alternativa ao *aṣṭāṅga*. *Īśvara* é a fonte de sabedoria inesgotável e que rege as forças que movem o universo, o que por algumas tradições é nomeado Deus. Patañjali não fala de um divino externo à pessoa ou antropomórfico, mas refere-se a um princípio eterno e atemporal, indicando o caminho de reta orientação (MEHTA, 2012). Como saberíamos que estamos em reta orientação? Os *yamas* e *niyamas* anteriores apontam pistas para esse caminho de encontrar o divino que já reside em nós, pois somos nossa potência máxima, sendo possível despertá-la.

A existência na matéria obscurece o conhecimento de si mesmo (*avidyā*, a ignorância). As vibrações da mente (*citta-vrttis*) são causadas e mantidas por *asmitā*, senso de si, dando origem aos desejos, mantendo a mente agitada em satisfazê-los. Este *niyama* indica que

poderíamos tomar consciência dos movimentos da mente, na identificação desse eu primordial que é obscurecido pela existência na matéria, exigindo um processo ativo de transformação. Um caminho para a libertação da mente dos apegos externos. *Īśvara-praṇidhāna* desenvolve essa confiança em um propósito maior, através do trabalho dos *kleśas*: a fonte *avidyā* e sua manifestação através de *asmitā*.

Samādhi pode ser atingido através de *Īśvara-praṇidhāna*, como pode ser aperfeiçoado através desse *niyama*, concretizando realização e perfeição do Ser (YS II.45; YS I.23) (TAIMNI, 2011). Consciência profunda e estado de tranquilidade e união (SARASWATI, 2008).

A reta orientação é possível quando há auto-observação, de modo que saibamos o que estamos fazendo e porque estamos agindo de uma maneira particular. Mas a auto-observação é possível apenas quando a consciência se torna simples e inocente. Mais uma vez, o estado simples e inocente de consciência surge quando há contentamento, ou a visão das coisas como elas são. E este contentamento exige total pureza, de modo que nada de fora possa aderir a ele. Assim, śauca ou pureza, samtoṣa ou contentamento, tapa ou simplicidade, svādhyāyā ou autoestudo e Īśvara-praṇidhāna ou reorientação estão inter-relacionados. A quántupla observância, ou niyama, não sugere a observância de cinco coisas diferentes. O objetivo de niyama é levar o aspirante espiritual à reta orientação, de modo que possa avançar no caminho do Yoga (MEHTA, 2012, p. 112).

Trilhando o caminho

Lembre-se que o caminho se faz a partir do desejo de estar nele e dando os passos simultaneamente. Esses passos podem ser mais ou menos apressados ou seu caminho pode se apresentar com mais ou menos dificuldades. Pode haver paradas. Mas não há como apressar além do seu preparo no momento. O yoga nos ensina tecnologias para favorecer esse percurso, desenvolvendo o discernimento e a acurácia para nos ajudar a ver nossa essência. Talvez esse seja um caminho bastante desafiador e não-tateável, e podemos começar pela nossa desidentificação com o que não somos e ativando relações com as pessoas e com nosso ecossistema que gostaríamos de melhorar. Esperamos que esses textos te apoiem na sua jornada. Agradecemos sua companhia. Namastê!

Referências

- ARIEIRA, G. **O yoga que conduz à plenitude**. Rio de Janeiro: Sextante, 2017.
- DESIKACHAR, T. K. V. **O coração do yoga**: desenvolvendo a prática pessoal. São Paulo: Jaboticaba, 2006.
- FEUERSTEIN, G. **A tradição do yoga**. São Paulo: Pensamento, 2001.
- FEUERSTEIN, G. **As virtudes do yoga**. São Paulo: Pensamento, 2009.
- GOELLNER, L. Yoga board yama 3: asteya: nonstealing. **Youtube**. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=qsCi3sK-pBs>. Acesso em: set 2018.
- IYENGAR, B. K. S. **A árvore do ioga**. Rio de Janeiro: Globo Editora, 2001.
- IYENGAR, B. K. S. **Luz sobre o yoga**: yoga dipika: o guia clássico de yoga escrito pelo embaixador do yoga no ocidente. São Paulo: Pensamento, 2016.
- JAYARAMAN, M. Prayatnasaithhilya in the practice of yogāsana: a critical review based on traditional commentaries of yogasutras. **Yoga Mimamsa**, v. 44, n. 1, p. 63-74, 2012.
- JAYARAMAN, M. Anantasamāpatti, a technique prescribed by patañjali for the practice of āsana, an analysis based on traditional literature. **International Journal of Yoga**, v. 1, n. 2, 2013.
- LAD, V. **Ayurvedic Home Remedies**. New York: Crown Publishing Group, 1998.
- MEHTA, R. **Yoga**: a arte da integração. Brasília: Ed. Teosófica, 2012.
- SARASWATI, S. S. **Yoga Nidra**. Bihar, India: Yoga Publications Trust, 1998.
- SARASWATI, S. S. **Four chapters on freedom**: commentary on the yoga sutras of Patanjali. Bihar, India: Yoga Publications Trust, 2008.
- TAIMNI, I. K. **A ciência do yoga**. Brasília, 2011.

Yoga Sutras (em sânscrito)

Versão em sânscrito dos *Sūtras* citados neste trabalho (Taimni, 2011):

- YS I.2 *Yogaś citta-vṛtti-nirodhaḥ*
 YS I.12 *abhyāsa-vairāgyābhyāṃ tan-nirodhaḥ*
 YS I.13 *tatra sthitau yatno 'bhyāsaḥ*
 YS I.14 *sa tu dīrgha-kāla-nairantarya-satkārāsevito dr̥ḍha-bhūmiḥ*
 YS I.15 *dr̥ṣṭānuśravika-viśaya-vitṛṣṇasya vāśīkāra-saṃjñā vairāgyam*
 YS I.16 *tat paraṃ puruṣa-khyāter guṇavaitṛṣṇyam*
 YS I.23 *Īśvara-praṇidhānad vā*
 YS II.1 *tapah-svādhyāyeśvara-praṇidhānāni kriyā-yogaḥ*
 YS II.2 *samādhi-bhāvanārthaḥ kleśa-tanūkara-nārthaś ca*
 YS II.3 *avidyāsmītā-rāga-dveṣābhīniveśāḥ kleśāḥ*
 YS II.4 *avidyā kṣetram uttareṣāṃ prasupta-tanu-vicchinodārāṇāṃ*
 YS II.5 *anityāśuci-duḥkhānātmasu nitya-śuci-sukhātmaKhyātir avidyā*
 YS II.6 *dr̥g-darśana-śaktyor ekātmatevāsmītā*
 YS II.7 *sukhānuśayi rāgaḥ*
 YS II.8 *duḥkhānuśayi dveṣaḥ*
 YS II.9 *svarasavāhī viduṣo 'pi tathā rūḍho 'bhīniveśaḥ*
 YS II.16 *heyam duḥkham anāgatam*
 YS II.28 *yogāṅgānuṣṭhānād aśuddhi-kṣaye jñana-dīptir ā viveka-khyāteḥ*
 YS II.29 *yama-niyamāsana-prāṇāyāma-pratyāhāra-dhāraṇa-dhyāna-samādhayo 'ṣṭāv aṅgāni*
 YS II.30 *ahiṃsā-satyāsteya-brahmacaryāparigrahā yamāḥ*
 YS II.31 *jāti-deśa-kāla-samayānavacchinnāḥ sārvaabhaumā mahā-vratam*
 YS II.32 *śauca-saṃtoṣa-tapaḥ-svādhyāyeśvara-praṇidhānāni niyamaḥ*
 YS II.35 *ahiṃsā-pratiṣṭhāyāṃ tat-saṃnidhau vaira-tyāgaḥ*
 YS II.36 *satya-pratiṣṭhāyāṃ kriyā-phalāśrayatvam*
 YS II.37 *asteya-pratiṣṭhāyāṃ sarva-ratnopasthānam*
 YS II.38 *brahmacarya-pratiṣṭhāyāṃ vīrya-lābhaḥ*
 YS II.39 *aparigraha-sthairye janma-kathamtā-saṃbodhaḥ*
 YS II.40 *śaucāt svāṅga-jugupsā parair asaṃsargaḥ*
 YS II.41 *sattvaśuddhi-saumanasyaikāgryendriya-jayātma-sarśana-yogyatvāni ca*
 YS II.42 *saṃtoṣād anuttamaḥ sukha-lābhaḥ*
 YS II.43 *kāyendriya-siddhir aśuddhi-kṣayāt tapasaḥ*
 YS II.44 *svādhyāyād iṣṭa-devatā-saṃprayogaḥ*
 YS II.45 *samādhi-siddhir īśvara-praṇidhānāt*
 YS II.46 *sthira-sukham āsanam*
 YS II.47 *prayatna-śaithilyānanta-samāpattibhyāṃ*
 YS II.49 *tasmin sati śvāsa-praśvāsayor gati-vicchedaḥ prāṇāyāmaḥ*
 YS II.50 *bāhyābhyantara-stambha-vṛttir deśakāla-samkhyābhiḥ paridr̥ṣṭo dīrghasūkṣmaḥ*
 YS II.51 *bāhyābhyantara-viśayākṣepī caturthaḥ*
 YS II.52 *tataḥ kṣīyate prakāśāvaraṇam*
 YS II.53 *dhāraṇāsu ca yogyatā manasaḥ*
 YS II.54 *sva-viśayāsaṃprayoge citta-svarūpānukāra ivendriyāṇāṃ pratyāhāraḥ*
 YS II.55 *tataḥ paramā vaśyatendriyāṇāṃ.*
 YS III.1 *deśa-bandhaś cittasya dhāraṇā*
 YS III.2 *tatra pratyayaikatānatā dhyānam*
 YS III.3 *tad evārthamātra-nirbhāsaṃ svarūpa-sūnyam iva samādhiḥ*

Sobre as autoras

- ∞ Paula Giovana Furlan: terapeuta ocupacional (UFSCar, 2004), mestre (2008) e doutora em Saúde Coletiva (UNICAMP, 2012), formação livre em yoga (Sarvananda Casa de Yoga, 2017), Especialização em Acupuntura (ALK, 2021), professora universitária.
- ∞ Andrea Pereira Honda: graduada em direito (2006), formação livre em yoga (Sarvananda Casa de Yoga, 2015), pós-graduação lato-sensu em Ayurveda (Instituto de Cultura Hindu Naradeva Shala, 2020), procuradora jurídica estatutária, terapeuta ayurveda e professora de yoga.
- ∞ Agatha Beatriz Wolf Cassavia: educadora física (UFSCar, 2015), formação livre em yoga (Sarvananda Casa de Yoga, 2017), terapeuta Reiki 3-A (2017), terapeuta ayurveda e professora de yoga.