



UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE EDUCAÇÃO
DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS DAS RELIGIÕES
CURSO: CIÊNCIAS DAS RELIGIÕES (BACHARELADO)

CLOTILDE DA SILVA SANTOS

**YOGA E CONHECIMENTO DO EU (*aham*) INTERIOR:
uma abordagem baseada na história e filosofia hindu**

JOÃO PESSOA

2020

CLOTILDE DA SILVA SANTOS

**YOGA E CONHECIMENTO DO EU (*aham*) INTERIOR:
uma abordagem baseada na história e filosofia hindu**

Trabalho de Conclusão de Curso submetido ao Curso de Ciências das Religiões: Bacharelado, do Centro de Educação da Universidade Federal da Paraíba, como requisito para à obtenção do título de Bacharela em Ciências das Religiões.

Orientadora: Profa. Pós Dra. Maria Lúcia Abaurre Gnerre

JOÃO PESSOA

2020

Catálogo na publicação
Seção de Catalogação e Classificação

S237y Santos, Clotilde da Silva.

Yoga e conhecimento do eu (aham) interior: uma
abordagem baseada na história e filosofia hindu /
Clotilde da Silva Santos. - João Pessoa, 2020.
34f. : il.

Orientação: Maria Lúcia Abaurre Gnerre.
TCC (Graduação) - UFPB/CE.

1. Yoga. 2. Existência. 3. Karma. I. Gnerre, Maria
Lúcia Abaurre. II. Título.

UFPB/CE

CDU 233-852.5Y

CLOTILDE DA SILVA SANTOS

YOGA E CONHECIMENTO DO EU (*aham*) INTERIOR: uma abordagem baseada na história e filosofia hindu.

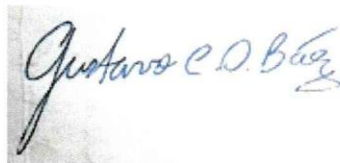
Trabalho de Conclusão de Curso julgado adequado para obtenção do Título de Bacharela em Ciências das Religiões.

João Pessoa, 30 de março de 2020.

BANCA EXAMINADORA



Pós Dra. Maria Lúcia Abaurre Gnerre
Orientadora



Gustavo C. Ojeda Baez
Membro 1



Matheus da Cruz e Zica

Membro 2

JOÃO PESSOA
2020

AGRADECIMENTO

Meus mais sinceros agradecimentos a todos que direta ou indiretamente contribuíram para o desenvolvimento deste trabalho.

A minha mãe, Olindina, e aos meus filhos, Douglas, Julyanna e Janayna, que constituem o porto seguro no qual recarrego minhas energias para seguir a caminhada.

A meu genro, Islan, que me presenteou com o livro “Breves respostas para grandes questões”, de um dos maiores cientistas de todos os tempos, Stephen Hawking.

A minha amiga, Josefa Cavalcanti de Abreu, a quem carinhosamente chamo de “Zefinha” e, que não vejo há muito tempo, mas que a distância não a afastou de minhas lembranças. A você, maior responsável pelo amor que nutro pela filosofia oriental, dedico este trabalho.

As amigas, Nativa, Juliana e Érika, com vocês o processo de caminhada foi mais leve e com vocês encontrei forças para chegar ao fim desse ciclo.

A minha querida professora, Maria Lúcia Abaurre Gnerre, um ser de luz que Deus em sua infinita sabedoria me permitiu conhecer. Grata por sua enorme compreensão, sobretudo quando eu confundia vida pessoal com acadêmica. Você terá sempre um lugar especial em meu coração.

Por fim, me curvo diante de todos vocês como gesto de agradecimento por todo aprendizado ao longo do curso.

“Se a mente puder libertar-se do seu condicionamento, dos seus desejos, de todas as disciplinas, padrões, acidentes, haverá então o libertar da mente do passado.

Dessa liberdade virá o silêncio, a tranquilidade mental.”

(Krishnamurti, 1975)

RESUMO

O presente trabalho de conclusão de curso tem como objetivo conhecer e compreender a causa do sofrimento humano a partir da filosofia hindu. Também buscou-se contextualizar brevemente a história da Índia desde os primeiros habitantes. Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, em que foram analisadas as ações (*karma*) e reações (*akarye*). A condição do indivíduo enquanto ser fragmentado, sobretudo na religião. A escolha desse tema surgiu da necessidade de compreender o universo do Yoga para além das práticas físicas amplamente disseminada nos países ocidentais. Para atingir os objetivos foram apresentados conceitos acerca do que vem a ser existência, karma e yoga, sob intermédio dos autores, Feuerstein (2006), Eliade (1996), Zimmer (1986) e Krishnamurti (1975), assim como os Yoga Sutrás de Patanjali, entre outros. O uso das técnicas e posturas (*asanas*) do yoga como auxílio para chegar ao estado meditativo libertam a mente do apego e de uma existência condicionada para, enfim, alcançar a transcendência.

Palavras-chave: Yoga. Existência. *Karma* (ação). Transcendência.

ABSTRAT

The present work of completion of course aims to know and understand the cause of human suffering from the Hindu philosophy. It also sought to briefly contextualize the history of India from the first inhabitants. It is a bibliographic research, in which the actions (karma) and reactions (akarye) were analyzed. The condition of the individual while being fragmented, especially in religion. The choice of this theme arose from the need to understand the universe of Yoga beyond the physical practices widely disseminated in Western countries. To achieve the objectives, concepts were presented about what existence is, karma and yoga, through the authors, Feuerstein (2006), Eliade (1996), Zimmer (1986) and Krishnamurti (1975), as well as the Yoga Sutras of Patanjali, among others. The use of yoga techniques and postures (asanas) as an aid to reach the meditative state frees the mind from attachment and a conditioned existence to, finally, achieve transcendence.

Keywords: Yoga. Existence. Karma (action). Transcendence.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	08
1. CAPÍTULO I – UM BREVE PANORA DA HISTÓRIA DA ÍNDIA	10
1.1 – Os primeiros habitantes	10
1.2 – Os Árias e a era Védica	11
1.3 – A Índia pós-védica	12
1.4 – Alguns aspectos da religião hindu	13
2. CAPÍTULO II - EXISTÊNCIA (<i>samsara</i>)	18
2.1 – O movimento da existência e o ciclo vicioso da experiência	18
2.2 – O ciclo da ação (<i>karma</i>) e reação (<i>akaye</i>)	19
2.3 – A mente apegada	21
2.4 – Caminhos para o despertar da mente	22
3. CAPÍTULO III- YOGA	
3.1 – Conceitos e entendimento sobre o yoga	23
3.2 – Yoga como meio de transcendência das forças <i>karmicas</i>	24
3.3 – Transcender (<i>samadhi</i>) a ignorância (<i>avidyā</i>) humana	28
3.4 – Principais eixos da meditação	30
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS	33
5. REFERÊNCIAS	34

INTRODUÇÃO

O interesse pela pesquisa surgiu com a prática do yoga, no entanto, o encanto pela cultura e filosofia hindu vem de um longo tempo, ainda quando jovem, contudo, as voltas que o mundo dar me impossibilitou de aprofundar o tema naquela época. Foi ao ingressar no curso de Ciências das Religiões no ano de 2015, precisamente no terceiro período do curso, na disciplina de Religiões Orientais, assim como a prática do yoga através do curso de extensão oferecidos pela Universidade Federal da Paraíba, ambos ministrados pela professora, Maria Lúcia Abaurre Gnerre, que reascendeu o desejo e a oportunidade de trabalhar mais profundamente sobre o tema yoga e de como este se insere no controle das emoções e cessação dos conflitos da mente.

As leituras feitas do autor indiano Jiddu Krishnamurti também foram imprescindíveis para encontrar-me nesse vasto universo que trata do “Eu” (*aham*).

Pois bem, por milênios o ser humano vem tentando chegar a uma compreensão de como cessar a confusão mental e o sofrimento que o cerca desde o nascimento até a morte. Existem vários caminhos utilizados nas mais diversas tradições religiosas, entretanto, nos deteremos apenas na cultura e filosofia hindu que já fornece bastante subsídio para chegarmos a alguma consideração sobre o tema.

Claro que não existe neste trabalho a pretensão de se chegar a uma resposta definitiva daquilo que se propôs a pesquisa. É apenas um pequeno passo para conhecer um pouco desse universo que cerca a mente humana e suas complexidades, até porque não possuo o conhecimento necessário para tanto, ainda há muito para ser investigado.

O objetivo principal da pesquisa é mostrar como o yoga, mais precisamente a meditação yoguica, pode contribuir para o indivíduo chegar ao entendimento do “Eu” (*aham*) interior. É sabido que os hindus há muito tempo fazem uso da meditação para se reconectar com o “Eu” interior, e que o fazem através da prática do yoga. A partir das bibliográficas utilizadas buscamos estudar a causa das inquietações da mente, que produz no ser humano dor e sofrimento. Causas estas que o impede de se religar a sua essência primeira, ou seja, sua essência divina. Os hindus vão tratar isso como karma.

De acordo com, Krishnamurti,

Só nasce a ordem com a compreensão da desordem – nossa desordem real, nossa hipocrisia, conflito, agonia, desespero, a confusão com que estamos vivendo. Há desordem. E ao começardes a compreender essa desordem – não corrigindo-a, não dizendo que ela deve ou não deve existir, mas, sim,

observando realmente a desordem que descobres em vossa vida – nascerá então à desordem em vosso viver.

Só possúis essa ordem absoluta, que é virtude, que é ação, em que não há diversão, tendes então a base para a meditação e a possibilidade de descobrir se existe ou não existe algo fora do tempo (KRISHNAMURTI, 1971, p. 100).

Destarte, procuramos aprofundar o conhecimento acerca da meditação como meio de equilíbrio das inquietações da mente, causa maior dessa desordem vivida pelo ser humano.

Analisaremos como essa questão é abordada na ótica do grande mestre hindu, Jiddu Krishnamurti, uma vez que para ele somos seres fragmentados, sobretudo na religião.

Na Índia Antiga, a filosofia yoguica era um conhecimento que levava o indivíduo ao estado divino, pois sabedoria é poder. Portanto, o filósofo yogue era aquele que possuía o domínio de si mesmo, já não era mais refém de suas paixões, adquiriu o conhecimento necessário para controlar suas ações (*karma*), assim como, também aprendeu que a meditação era o melhor caminho para retomar o seu ‘Eu’ (*aham*) interior e alcançar a verdadeira libertação.

A partir disso, surge a grande questão dessa pesquisa. Existe a possibilidade de o indivíduo analisar o movimento de suas ações (*karma*) sem a agitação do pensamento? Como então cessar a mente para que esta tome consciência do “Eu” (*aham*) interior? E o que vem a ser essa libertação tão importante para o povo indiano? Assim, partindo dessas premissas buscamos compreender a história da meditação da yoga à luz dos textos de Patanjali.

Todavia, antes de adentrarmos no entendimento do que vem a ser a meditação yoguica, é importante falarmos um pouco da cultura e filosofia hindu.

Logo, o arcabouço deste trabalho, que está dividido em três partes, inicialmente apresentará no primeiro capítulo, um breve panorama da história da Índia.

No segundo capítulo, discutiremos com os autores, Eliade (1996), Zimmer (1986) e Krishnamurti (1975), acerca da existência (*samsara*).

No capítulo três discorreremos sobre alguns conceitos de yoga e sua importância como meio de libertação da mente.

Por fim, nossas considerações finais versarão sobre a importância dessa pesquisa e sua relevância para as Ciências das Religiões.

CAPÍTULO I – UM BREVE PANORAMA DA HISTÓRIA DA ÍNDIA

Neste capítulo, daremos um breve mergulho na história da Índia, a fim de compreendermos um pouco mais dessa civilização que encanta por sua espiritualidade e filosofia. Não esquecendo que a Índia é o berço da yoga, temática que constitui o objetivo principal desta pesquisa.

1.1 – Os primeiros habitantes

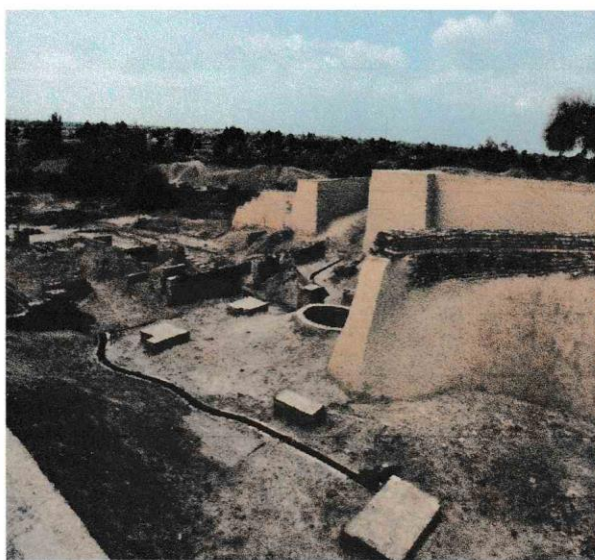


Figura 1 - Harappa

Imagem tirada do site: <https://ensinarhistoriajoelza.com.br/amisteriosa-civilizacao-de-harappa/>

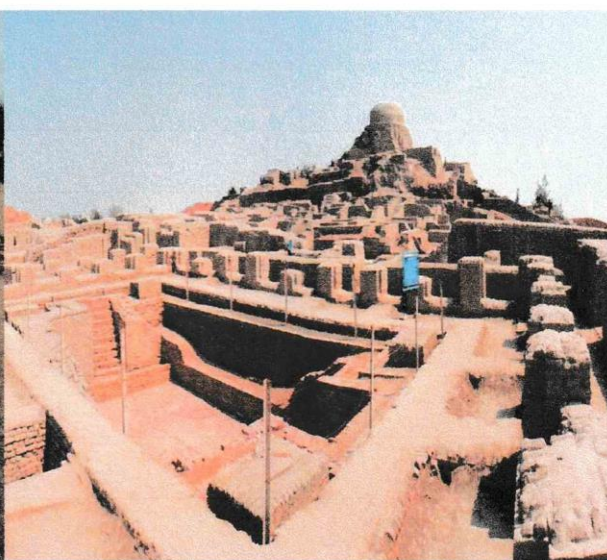


Figura 2 - Mohenjo-Daro

Os primeiros povos a habitarem as terras indianas conhecidos por drávidas eram bastante desenvolvidos tanto econômica quanto culturalmente. Viviam da agricultura e criação de gado, seu comércio girava em torno do artesanato. Estudos apontam que nesse período já existia uma escrita avançada.

Escavações recentes datada de 1922, no Vale do Rio Indo, trazem à tona e surpreendem o mundo com a descoberta de ruínas das cidades Harappa e Mohenjo-Daro. Segundo estudiosos, essas cidades apresentavam uma estrutura organizada com ruas largas e casas de dois andares. Em Mohenjo-Daro, por exemplo, além do sistema de esgoto, foi detectada uma cisterna. E, a julgar pela diferença entre ruas povoadas por nobres e pobres, é possível que essa civilização já possuísse em seu governo um sistema de divisão de classes e desigualdade social, o que, provavelmente, favoreceu a invasão por parte dos Arianos. (MANFRED, 2016).

Outras teorias são de que o declínio dessa civilização no ano de 2000 a.C tenha acontecido devido às cheias frequentes e devastadoras e à mudança de curso do rio Ganges que prejudicou as áreas de cultivo ou ao excessivo uso do solo sem a devida conservação causando, assim, o declínio da agricultura e do comércio. (GANERI, 1997, p.7).

Embora a civilização dravídica estivesse à frente do povo ariano em termos de economia e cultura, eram despreparados para as guerras. Em contra partida, os arianos estariam mais bem equipados, com seus carros puxados por cavalos e armas de bronze, enquanto os dravídicos teriam carros puxados por bois e armas de cobre (GNERRE, 2010). Mas, não demorou muito para o povo ariano absorver a cultura do povo conquistado, dando origem a uma nova “urbanização”.

1.2 – Os Árias e a era Védica

Sob total domínio dos arianos pouco restou da população nativa nessa nova urbanização, e aqueles que sobreviveram foram reduzidos a escravos e servos. Nesse período, estabeleceu-se a estratificação social e a Índia é dividida em quatro castas, sendo: casta superior, *Brâmane* (Sacerdote); *Ksatrias* (Guerreiros); *Vaysias* (camponeses e Comerciantes); e, por fim, os *Sudras* (escravos). Estes últimos são constituídos pelo povo de outrora, os nativos, que viveram sob total desprezo e crueldade. (MANFRED, 2016)

A partir do sacrifício de Purusa e do desmembramento de seu corpo, como está descrito no hino do “Homem Primordial”, também é possível chegar a essa compreensão da origem das castas da Índia.

[...]da boca, surge o sacerdote (Brâmane) – aquele que detém o poder da palavra, das fórmulas sacrificiais, dos mantras secretos e sagrados; dos braços de Purusa, ou seja, de sua força, foi feita o guerreiro, que representa a classe dos Xátrias; das coxas do gigante Purusa nasceu o povo, ou seja, a classe dos produtores (Vaixias).

Dos pés do gigante nascem os servos, isto é, os Xudras. (GNERRE, 2016, ps. 86-87)

Porém, como tudo tem os “dois lados da moeda”, essa “segunda urbanização” traz seu lado positivo por assim dizer. É um período de mudanças e teve sua importância para a história da civilização hindu. É o momento de produção dos *Vedas*, os textos sagrados que traz em sua composição um universo carregado de mitos e rituais, referencial básico para todo o povo indiano.

É importante salientar que não é possível precisar a historicidade dos fatos ocorridos nesse período ariano, pois esses não foram povos preocupados em deixar registros de suas conquistas, tudo que se sabe estar narrado nos textos: O Veda, O Saber (CALASSO, 2016, p.14)

Ainda de acordo com Calasso,

Os Ārya (“nobres”, como os homens védicos chamavam a si mesmos) ignoravam a história com uma insolência que não encontrou igual nos anais das outras grandes civilizações. Conhecemos os nomes de seus reis apenas por alusões do Rigveda e por episódios narrados nas Brāmana e nas Upanisad. Não se preocuparam em deixar memória de suas conquistas. (CALASSO, 2016, P. 14)

Sendo assim, é possível que esse povo não tenha se preocupado com as ações voltadas para a guerra, ou atos administrativos, mas se preocupavam com o conhecimento. A composição dos Vedas é um desses atos que não permite dúvidas quanto a dedicação do povo ariano em passar para gerações futuras uma sabedoria não de como erigir um império soberano, mas qual a verdadeira essência do poder.

Mas, as invasões não param nos Arias, posteriormente a Índia volta a sofrer novas invasões interna e externa.

1.3 - Índia pós-védica

Entre os séculos IV a.C – III a.C, sob o domínio da dinastia Maurya, a Índia alcança seu apogeu. Mais tarde, por volta do século X d.C, são os estrangeiros da fé islâmica (Hunos, Mongóis e Árabes) que passam a dominar a Índia. Na metade do século XVIII d.C, os europeus tomam o controle e a Índia só alcança a liberdade na segunda metade do século XX devido aos esforços de uma das figuras mais importantes, Mahatma Gandhi. Graças a ele, em 1947, a Índia passa a ter um regime democrático. (GANERI, 1997, p.).

TABELA 1 – PERÍODO DE DOMINAÇÃO E INDEPENDÊNCIA

DOMINADORES	PERÍODO
Invasão Persa	Século VI a.C
Alexandre	Ano 326 a.C
Império Maurya	Ano 321 a.C – 184 a.C
Império Gupta	Ano 320 d.C – 550 d.C
Hunos	Século VI d.C
Muçulmanos (Mongóis/Árabes)	Ano 1001 - 1755

Fonte: Extraído do livro: Explorando a Índia. Ed. Ática, 1997

Sob toda essa diversidade cultural a história de uma das maiores civilizações é construída e, apesar de toda essa adversidade, *nenhuma outra deu ao mundo tamanho exemplo de espiritualidade*. (FEUERSTEIN, 2006, p. 99).

1.4 - Alguns aspectos da religião hindu

O termo hindu não é de origem indiana, esse termo é de origem persa, estes deram essa denominação entre os séculos XVII e XIX para diferenciar os indianos dos muçulmanos. Posteriormente, os colonizadores ingleses se apropriaram do termo e o utilizaram largamente no processo de conquista da Índia.

O hinduísmo apesar de possuir um deus supremo, é uma religião politeísta, pois possui em sua estrutura vários deuses. Indra, por exemplo, foi um desses deuses considerado supremo no panteão mais antigo, com o tempo foi suprimido pelos deuses nos quais se manifestava.

Vejamos algumas das características desses deuses tão importante para criação e renovação do universo, e que formam parte do panteão hindu.

- Panteão antigo:



Figura 3 - INDRA

<http://portal-dos-mitos.blogspot.com/2012/11/indra.html>

Indra, a título de exemplo, foi considerado “O rei”, Brhaspati, o brâmane dos Deva, era o capelão dos deuses. E apenas a aliança entre eles garantia a vida sobre a terra. Com o tempo “Indra que lutara para conquistar o *soma*, ao final teria seu acesso a ele vetado pelos próprios deuses a quem o doara.” (CALASSO, 2016, p. 15).

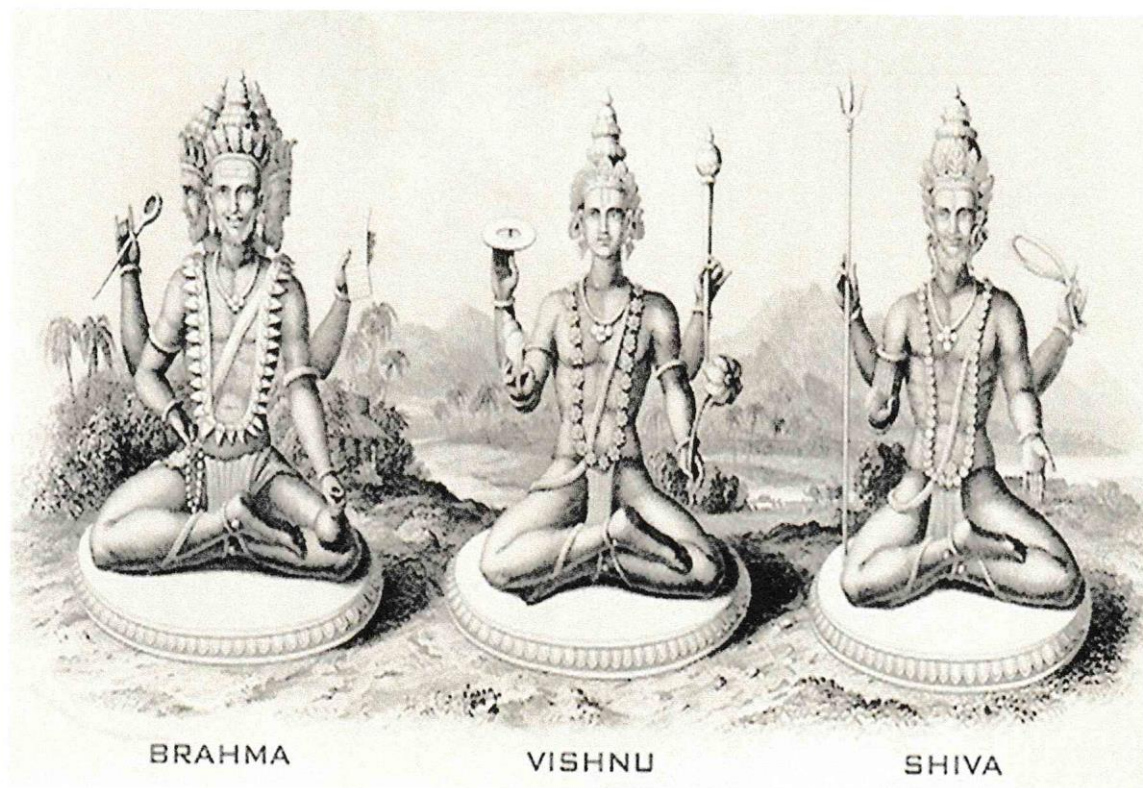
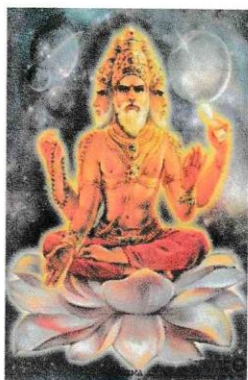


Figura 4 – Extraída do site:
<http://eli-espacoyoga.blogspot.com/2009/12/trimurti.html>

E assim, Indra é suplantado pelos deuses Vishnu e Shiva, e o panteão dos tempos védicos dá espaço a nova composição do panteão como o conhecemos hoje.

Panteão atual:



Brahma – Criador do universo, é a inteligência criadora, representa a mente cósmica. Sua base é Sarasvati (sua consorte, deusa do conhecimento)

Figura 5 – Extraída do site:
<https://br.pinterest.com/pin/353251164497864124/visual-search/?cropSource=6&h=368&w=290&x=10&y=10>



Vishnu – É o poder da manifestação do universo. Sua consorte é Laksmi, com quem ele mantém toda a criação.

Figura 6 – Extraída do site:
<https://br.pinterest.com/pin/353251164497864124/visual-search/?cropSource=6&h=368&w=290&x=10&y=10>



Shiva – É o poder destruidor ou transformador. Também é o deus da disciplina, criador do yoga. Através da disciplina e do yoga ele mostra o meio pelo qual o indivíduo pode destruir a ignorância, libertando-se do ciclo de nascimento e morte. Sua consorte é a deusa Parvati, vista como a reencarnação de Sati, primeira consorte de Shiva.

Figura 7 – Extraída do site: <https://br.pinterest.com/pin/353251164497864124/visual-search/?cropSource=6&h=368&w=290&x=10&y=10>

É importante esclarecer que destruição aqui não é algo maléfico, mas algo necessário, essa destruição está ligada à nossa ignorância, obstáculo que impede o ser humano de enxergar a realidade absoluta. Portanto, o deus Shiva só destrói aquilo que é aparente, abrindo assim, caminho para que Brahma possa renovar todas as coisas a partir da criação.

O hinduísmo também é considerado uma religião pluralista, em virtude da variedade de culturas. Suas tradições abarcam várias tradições, no entanto, não possui um fundador específico. A base da religião hindu está nos textos sagrados, O Veda, os Brāmanae que são os comentários dos Vedas e as Upanisads.

Há ainda os poemas épicos, Ramayana e Mahabhārata, que narram a história, mitologia, religião e filosofia. No poema Mahabhārata se encontra o famoso Bhagavad-Gītā. (MARTINELLE, 2012).

O veda é constituído de quatro livros,

- *Rig-Veda* (Sabedoria das estrofes) – nele podemos encontrar as primeiras indagações do indivíduo quanto a criação do universo e a importância de sua existência enquanto ser humano.
- *Sama-Veda* (Sabedoria das estrofes cantadas) – são melodias cantadas no ato ritualístico das oferendas sacrificiais. Algumas estrofes são semelhantes ao *Rig-Veda*.

- *Yajur-Veda* – Esse se divide em duas partes, *Yajur-Veda* Negro, considerado o mais antigo e de fórmulas obscuras e *Yajur-Veda* Branco, esse possui fórmulas claras e sistematicamente organizado.
- *Athurva-Veda* – Possui vários temas, sendo os principais a magia e a medicina popular. Além das charadas filosóficas e passagens metafísicas. (GNERRE, 2010, p. 31-32)

Uma vez que essas tradições possuem o mesmo texto fundador é natural que alguns aspectos sejam comuns como: *Dharma*, *Samsara* e *Karma*. Aspectos nos quais nos deteremos ao longo deste trabalho, a fim de compreender a causa das inquietações da mente que impulsiona a roda do nascimento, morte e renascimento, e de como cessar essa causalidade para que o ser humano alcance a libertação (*moksha*).

O Hinduísmo é mais que uma religião, é uma filosofia de vida. Para eles as ações (*karma*) determinam a reencarnação que está ligada diretamente à vidas passadas.

A noção de sagrado para esse povo não está restrita apenas ao templo, segundo GANERI (1977, p.5), os hindus, mantêm em suas casas pequenos santuários domésticos, o que não descaracteriza o ato religioso vivido nos templos junto as demais comunidades.

Ao longo do ano os hindus devem respeitar 14 dias sagrados entre os quais o principal é o Diwali (Festival da Luz), que simboliza a vitória da justiça espiritual, também conhecida como a vitória da luz sobre as trevas, e do *dharma* a lei e a ordem sobre o *adharma*, a iniquidade. (MARTINELLE, 2012).



Figura 8 – Diwali (Festival da Luz)

Imagem retirada do site: <https://blogs.wsj.com/indiarealtime/2014/10/20/the-week-aheadindia-celebrates-diwali-bollywood-movie-happy-new-year-releases/>

Essa vitória da luz sobre as trevas pode ser considerada como a vitória sobre todos os colonizadores.

Vimos até agora um breve panorama de todo processo de colonização sofrida pela Índia e sua importância para filosofia hindu. Alguns de seus principais deuses e um pouco da vida religiosa dos hinduístas. Fica claro, portanto, a importância de toda essa experiência adquirida ao longo da história, pois fizeram a Índia de hoje.

CAPÍTULO II – EXISTÊNCIA (*Samsara*)



Figura 9 - Extraída do site: <https://www.cultseraridades.com.br/quem-e-voce/>

Esse capítulo vai tratar do conceito *samsara*, conhecido como “ciclo” ou “movimento da existência”, um dos conceitos mais fundamentais de toda a tradição hindu desde suas origens, e que está diretamente relacionado aos próprios conceitos centrais do Yoga.

2.1 – O movimento da existência e o ciclo vicioso da experiência

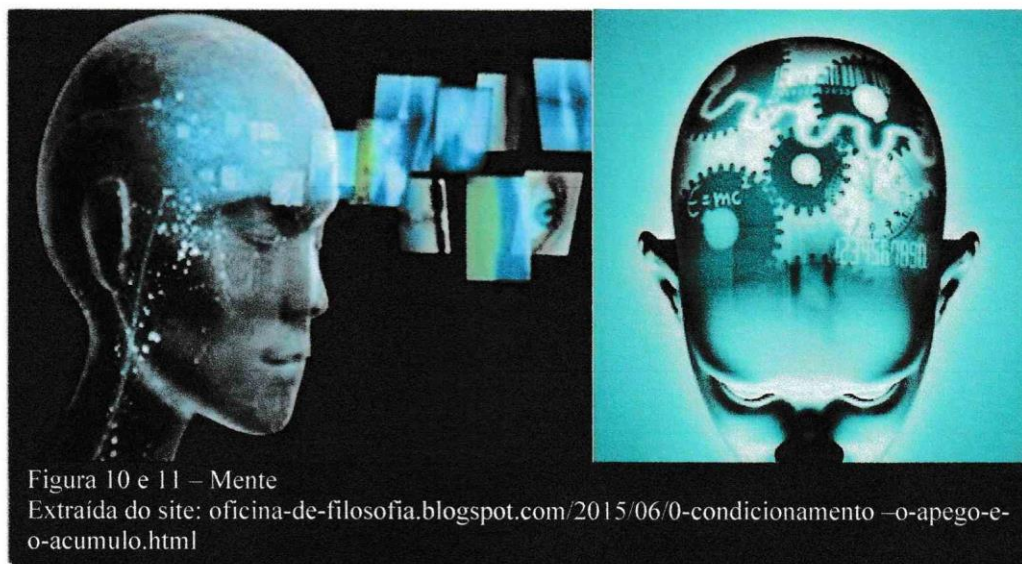


Figura 10 e 11 – Mente
Extraída do site: oficina-de-filosofia.blogspot.com/2015/06/0-condicionamento-o-apego-e-o-acumulo.html

O que vem a ser esta existência, se não todo processo vivido pelo indivíduo experimentado?

Vejamos a ideia de existência (*samsara*) para alguns autores.

Para Eliade (1996), o indivíduo não tem como se libertar da existência (*samsara*) se não conhecer a vida de maneira concreta. Ele inclusive faz menção a condição dos deuses desencarnados (*videha*) que em virtude da ausência de um corpo não possuem experiências como é o caso do ser humano e, portanto, são seres inferiores em comparação aos humanos, que acumulam experiências ao longo da existência, ele acrescenta ainda que essa condição, impede que os deuses desencarnados alcancem a libertação completa.

De acordo com Zimmer (1986), a existência (*samsara*) está atrelada ao nascimento. Reforçando a ideia de que todo condicionamento do indivíduo advém dos acúmulos de experiências quer da vida atual quer de vidas passadas, inconscientemente o ser humano traz consigo episódios dessas experiências vividas ao longo de sua existência.

Já na ótica de Krishnamurti (1975), essa experiência nada mais é do que a forma com que o indivíduo olha o mundo, para ele o ser humano vê as coisas com a imagem que tem dela, do conhecimento que foi dado de tal imagem. Sendo assim, o conflito vivido pelo indivíduo surge a partir do acúmulo dessas imagens.

Vimos, portanto, que esses autores concordam num ponto, que existência (*samsara*) é todo acúmulo de experiência vivida pelo ser humano.

Assim sendo, todo esse processo pelo qual passa o indivíduo experimentado, toda essa carga de experiência são como pequenos resíduos que vão deixando marcas no “eu” e modificando hábitos e costumes ao longo da vida, que, conseqüentemente, passam a governar esse indivíduo. Causando conflito não apenas em si mesmo, mas diante da vida como um todo, dando origem ao ciclo de ação (*karma*) e reação.

Porém, tal processo não é algo que deva ser visto de forma negativa, pois de acordo com a filosofia hinduísta “a lei da existência pode ser considerada como a *conditio sine quo non* da libertação”. (ELIADE, 1996, P.25)

Logo, o que gera o ciclo da ação (*karma*) e reação (*akarye*) é parte do processo de um ser em construção, para alcançar a libertação desse condicionamento fruto das experiências vividas é preciso compreendê-la de modo a torná-la “meio para um fim”.

* A Figura 9 – Representa a ausência de consciência do ser humano quanto ao seu verdadeiro “eu”.

* A Figura 10 e 11 - a primeira representa o acúmulo de informações que o indivíduo adquiri ao longo de sua existência. Já a 11 representa a máquina (cérebro) e o movimento constante dos pensamentos.

2.2 – O ciclo da ação (*karma*) e reação (*akārye*)

[...] “a força gerada pelas ações da pessoa, força essa que, segundo o Hinduísmo e o Budismo, perpetua a transmigração e, em suas consequências éticas, determina o destino da pessoa na encarnação seguinte.” (FEUERSTEIN, 2006, P. 87).



Fonte 12 - extraída do site: <https://www.recantodasletras.com.br/cordel/3184335>

Ainda para o pesquisador, Feuerstein, o karma não é somente a ação, mas também os resultados invisíveis desta, que molda o destino da pessoa.” (FEUERSTEIN, 2006, ps.87-88)

Então, o entendimento é que a fonte da ação (*karma*) é o “Eu” (*aham*) interior, e o indivíduo levado por suas experiências, seus condicionamentos, se deixa guiar por uma mente criadora, e, essa fábrica de ilusões é sempre a causa desse emaranhado de confusão, conflito e sofrimento.

Portanto, toda ação (*karma*) gera uma reação (*akārye*), isso determina o ciclo de renascimento de cada indivíduo, independentemente de sua natureza (boa ou má). Claro, que se o indivíduo foi bom e virtuoso gozará de uma vida de privilégios, do contrário sofrerá as consequências de suas más ações.

É com essa mentalidade que a Índia explica sua divisão de classes denominada casta, da qual falamos brevemente no capítulo I deste trabalho. Para os indianos as ações (*karma*) de cada indivíduo determina sua posição no mundo.

* A figura 12 – mostra que para cada ação existe uma reação, ou seja, tudo que é lançado de alguma forma retorna para o lançador.

De acordo com ELIADE (2015), a condição humana é voltada a dor eterna enquanto determinada, como toda condição, pelo *karma*, cada indivíduo que partilha dessa condição pode ultrapassá-la, pois cada um pode anular as forças *kármicas* que a dirigem.

Para o pesquisador Feuerstein, é preciso que o indivíduo busque a motivação necessária para aspirar uma vida de privilégios.

Pois bem, transformar as experiências em “meio para um fim” é exatamente a motivação necessária que o ser humano precisa para romper essas forças e dar novo rumo a sua existência, cessando o ciclo de nascimento e renascimento.

2.3 – A mente apegada

O que vem a ser essa mente apegada se não meramente a cegueira para o que está além das imagens projetadas ao longo da existência, é uma mente intoxicada pela carga da experiência e das tradições. Ela está limitada ao mundo do eu interior.

A mente apegada psicologicamente se sente preenchida pelo que julga ser a felicidade completa, contudo, se esse mundo perfeito projetado pelo eu sofre mutações, a reação é sempre de frustração e a frustração causa dor e sofrimento e o indivíduo se vê enredado nas teias do conflito e do sofrimento.

“Lembremo-nos do peixe que comíamos por um nada no Egito, dos pepinos, dos melões, das verduras, das cebolas e dos alhos!” (Nm. 11, 5). O povo de Israel clamou por liberdade e a obteve, ainda assim, o apego a vida condicionada ao trabalho escravo no Egito era garantia da comida na mesa, ao sair dessa zona de conforto, surgem as dificuldades e as incertezas. Eis, portanto, um momento de conflito, o indivíduo mesmo estando livre dos grilhões da escravidão, não consegue tirar o olhar do passado e, esse apego ofusca a visão do povo israelita e essa cegueira os fazem caminhar por quarenta anos. “[...] Eis que durante quarenta anos *Iahweh* teu Deus esteve contigo[...]” (Dt 2,7)

Outro exemplo de apego pode ser visto nas últimas cenas do filme da Saga “O Senhor dos Anéis: O Retorno do Rei” do escritor, J.R.R. Tolkien, em que o personagem Frodo, vivido pelo ator, Elijah Wood, finalmente está prestes a se livrar da carga do anel, entretanto, reluta em abrir mão do fardo que por muito tempo teve que carregar.

Em ambos os exemplos podemos ver o quão conflitante é para o indivíduo renunciar à carga da experiência e das tradições e do fardo ocasionado por estas. Habitado com a convência do fardo, a mente se recusa a entender que este lhe foi imposto por outrem,

A mente é a causa do cativo e é também a causa da libertação do indivíduo, vai dizer a Bhagavad-Gītā (6,5). Isso significa que a mente presa as experiências e tradições é uma mente cativa e, só ao romper as correntes da ignorância é que a mente cativa alcança a verdadeira libertação.

Por outro lado, no Yoga Sutra de Patanjali, nem mesmo o sábio foge do sentimento do apego, pois este surge por sua própria força. (Sutra II, 9). Como então a mente pode se tornar desperta desse cativo?

2.4 – Caminhos para o despertar da mente

“Tudo é sofrimento para o sábio” (Y.S, II, 15)

Ora se até o sábio é vítima de uma mente apegada, podemos dizer que, conhecimento e sabedoria também são causas de dor e conflito, afinal o ser humano não é um ser estático, mas um ser em movimento, e, a mente que analisa coisas e ideias corre o risco de se enredar no ciclo da confusão interior.

Entretanto, é o conhecimento o caminho para uma mente desperta, livre desse sono da ignorância, pois é através do conhecimento que o indivíduo se liberta das ilusões do mundo fenomênico. (ELIADE, 1962/2000, p. 27)

A mente humana é como um espelho d’água, se agitada nada reflete com clareza. Para que a mente perceba as coisas com clareza é necessário controlá-la.

No Hinduísmo, uma das formas bastante utilizada para cessar as tempestades da mente afetada pelas emoções e experiências externas são as práticas yoguicas,

As posturas ou āsana, o prāṇāyāma e a ekagrata, são usadas para abolir – nem que seja só durante o tempo que dura o exercício – a condição humana. Imóvel ritmando a respiração, fixando o olhar e a atenção em um só ponto, o yogue supera experimentalmente a modalidade profana do existir. Começa a tornar-se autônomo em relação ao cosmos; as tensões exteriores não mais perturbam (tendo, com efeito, ultrapassado os “contrários”, é insensível tanto ao frio como ao calor, à luz e à obscuridade etc); a atividade sensorial já não o projeta para fora, para os objetos dos sentidos, o fluxo fisicamental já não é violentado nem dirigido pelas distrações, os automatismos e a memória: ele está “concentrado”, “unificado”. Essa retirada do cosmos é acompanhada de um mergulho em si mesmo, cujos progressos se somam aos da retirada. O praticante volta a si, toma posse de si mesmo, cerca-se de defesas cada vez mais poderosas para se preservar de uma invasão pelo exterior – torna-se em uma palavra invulnerável. (ELIADE, 2015, p. 68)

De posse da mente controlada, disciplinada, o praticante de yoga está diante do caminho para o estado meditativo que irá possibilitar o despertar para além do ciclo do eu interior.

CAPÍTULO III – YOGA

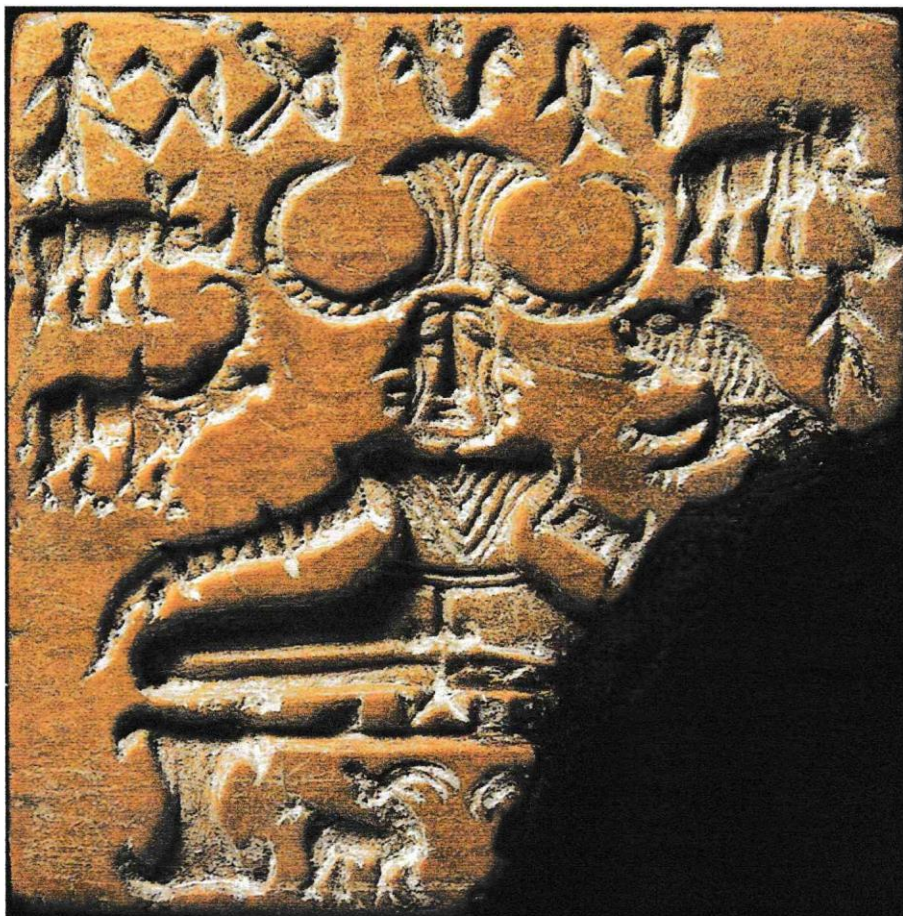


Figura 13- Extraída do site:
<http://mundiphilosophorum.blogspot.com/2015/01/selo-pashupati.html>

Como visto anteriormente, a meditação é um dos caminhos para que o indivíduo possa mergulhar para dentro de si mesmo e tornar-se uno novamente, ou seja, corpo e mente conectados e em total harmonia com o cosmos. As posturas do yoga é que possibilitarão essa junção corpo e mente.

Para uma melhor compreensão, iniciaremos este capítulo com alguns conceitos acerca do que vem a ser yoga.

Entretanto, é importante esclarecer que este trabalho tem seu foco na religião Hindu, e, de acordo com FEUERSTEIN (2006), o yoga não é apenas uma religião nos modos tradicionais como as demais religiões (cristianismo, judaísmo etc), está mais voltado à espiritualidade e misticismo, vinculado as tradições religiosas do Budismo, Jainismo e Sikhismo. Tendo em suas posturas um aspecto divino e um valor religioso. (ELIADE, 1962/2000, p. 84).

3. 1 - Conceitos e entendimentos sobre yoga

Embora, inicialmente não se faça alusão ao termo Yoga nos textos Védicos, a descoberta de um Selo nas ruínas de Mohenjo-Daro, revela, segundo especialistas, um Proto-śiva, deus iniciador do Yoga e senhor dos animais selvagens. (GNERRE, 2010). E se de acordo com a mítica dos hinos védicos, śiva surge em papel secundário de Rudra. Temos, portanto, os primeiros indícios dessa filosofia conhecida como yoga.

A palavra yoga, segundo Feuerstein (2006), vem do radical yuj “juntar”, ainda pode ser “união, “conjunção”, passando ao longo do tempo a ser aplicada também a esforço espiritual mais precisamente ao controle da mente (*manas*) e dos sentidos (*indira*), termos nos quais nos deteremos ao longo deste trabalho.

Entretanto, já é possível um entendimento de que yoga é a prática que leva o indivíduo a se conectar com seu “Eu” (*aham*) interior. Na tentativa de resgatar a “Si mesmo”.

No Yoga Sutra de Patanjali (1999), yoga é definido como o *nirodha* das *vrttis* de *citta*. Para seguirmos é preciso que identifiquemos cada uma delas, assim entenderemos precisamente o yoga, e de como este poderá ser utilizado para chegarmos ao controle e cessação das perturbações da mente. Vejamos: *nirodha* é o recolhimento, o ato de trazer para dentro algo que se espalhou do lado de fora.

Se compreendermos que a busca do homem desde seu surgimento é entender sua existência, e que para isso ele se volta para um ser superior a si, denominado em muitas religiões como ser único, primordial. Este vazio que perturba o ser humano nada mais é do que sua parte divina que se perdeu, portanto, o *nirodha* pode ser entendido aqui como ausência dessa consciência que incansavelmente o indivíduo por meio da prática da yoga, busca se reconectar.

Desse ponto, entra as *vrttis*, que seriam as expansões radiais de uma entidade central a qual podemos considerar existir esse ser único, primordial ou ser espiritual, que parte em direção ao mundo manifestado. As *vrttis* são recolhidas através da prática yoguica, a fim de reencontrar o eixo da qual giram as atividades mentais do ser humano, e que dá as *vrttis* suas ferramentas para a existência consciente e para a percepção da sua própria individualidade.

Citta é bem mais que origem e sustentáculo de nossa vida mental consciente, é igualmente descrito como um observador silencioso das ocorrências do mundo. O que nos traz de volta a questão do indivíduo ser observador e objeto observado. (BARBOSA, 1999, 24-25)

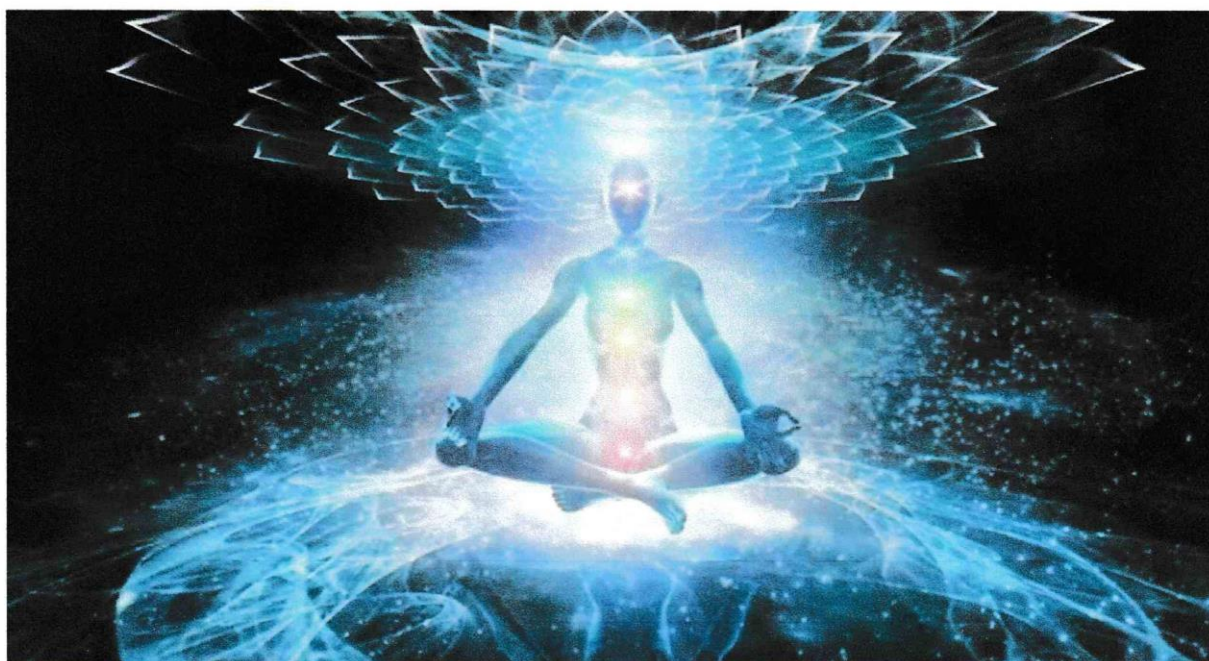
Portanto, para Patanjali,

O yoga é o recolhimento [*nirodha*] dos meios de expressão [*vrttis*] da mente [*citta*]. (Sutra 1,2).

[Os meios de expressão da mente (*citta*) são chamados:] evidência [*pramāṇa*], inventividade [*viparyaya*], imaginação [*vikalpa*], sono [*nidrā*] e memória [*smṛti*]. (Sutra 1,6).

Alguns estudiosos seguem a linha do sono (*nidrā*) descrita nas *citta* de forma literal, esta pesquisadora, contudo, vê esse sono [*nidrā*] como ausência de conhecimento de si mesmo. Para corroborar com a pesquisadora podemos citar o exemplo do “Adão” bíblico, que ao despertar do sono toma consciência de si e de sua existência (*samsara*).

3.2 – Yoga como meio de transcendência das forças kármicas



Fonte: Imagem extraída do site: <https://osegreedo.com.br/somos-todos-um-partes-da-mesma-energia-universal-e-criados-pelo-mesmo-criador/>

Até aqui a pesquisadora buscou apresentar elementos responsáveis pela fragmentação do ser humano no que diz respeito a sua totalidade (corpo e mente) e os efeitos ocasionados por esta ruptura.

A partir desse ponto, tendo como principal referencial os Yoga Sutas de Patanjali vamos de forma geral mostrar como o yoga pode auxiliar no caminho para o despertar da mente de tal forma que o indivíduo alcance a transcendência cessando, assim, as forças *kármicas* que contribuem para o ciclo de nascimento e renascimento.

Antes é importante que o leitor compreenda que apesar da visão geral proposta por essa pesquisadora, que nenhum membro funciona de forma solitária, é preciso um trabalho em

conjunto para chegar a um determinado ponto. Patanjali vai enumerá-lo como estágios do yoga em busca da transcendência. (FEUERSTEIN, 2006, p. 306)

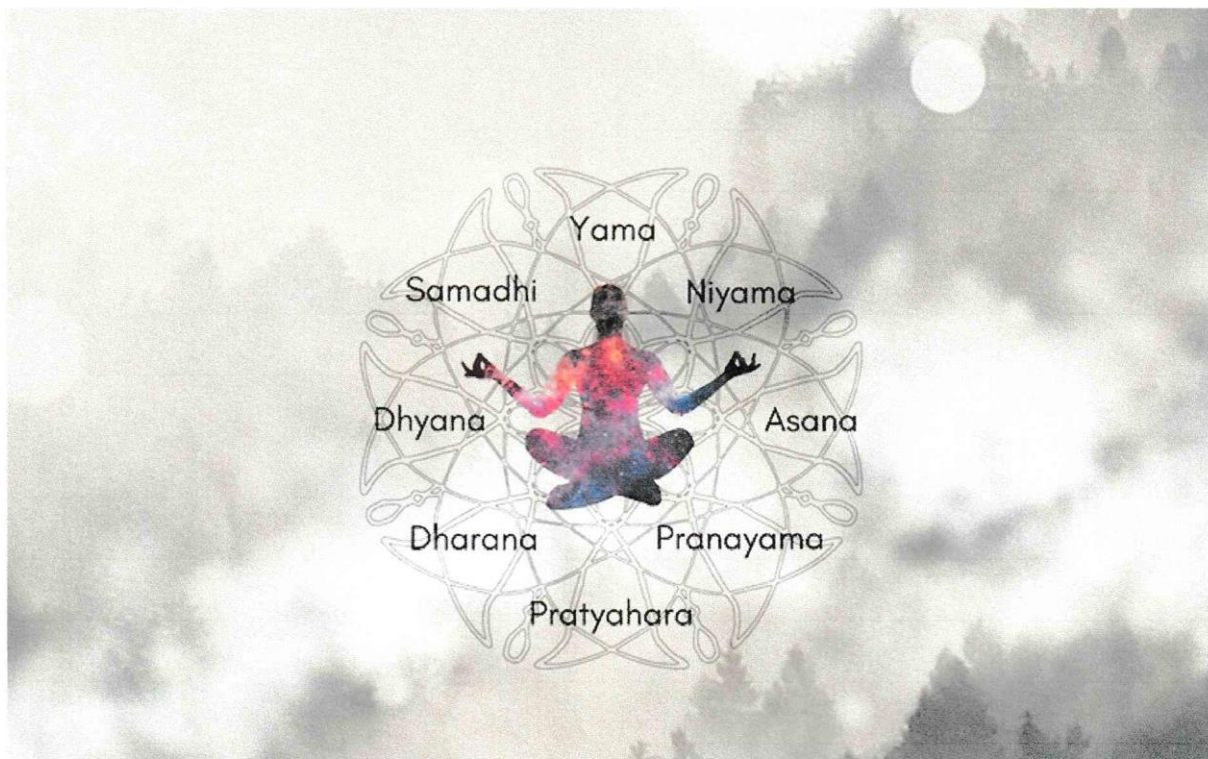
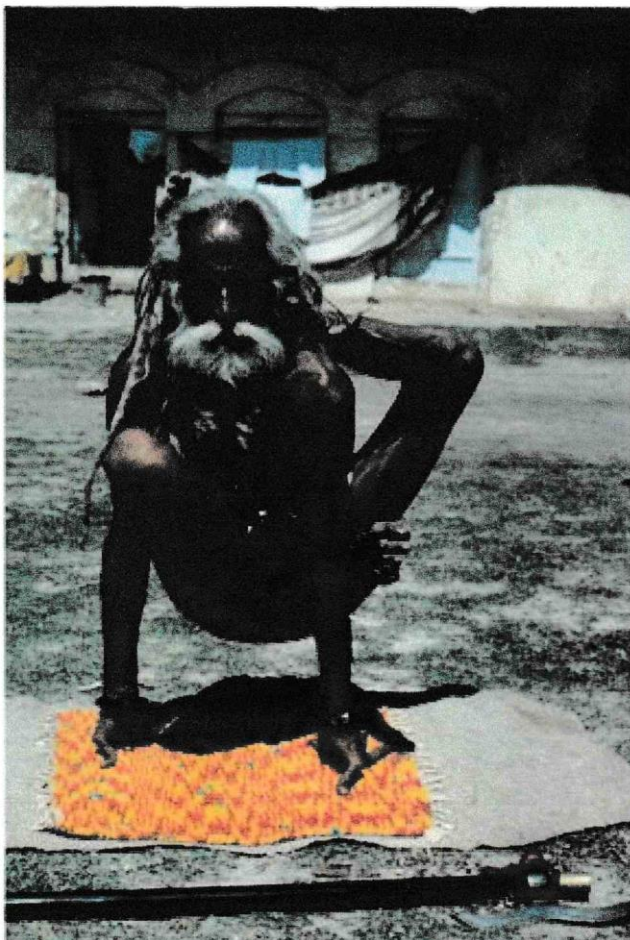


Imagem 14 – Extreída do site: <https://upaya-yoga.com/blog/>

A saber: Yama, Niyama, Asanas, Pranayama, Pratyhara, Dharana, Dhyana e Samadhi.

Não detalharemos os membros, pois, como dissemos anteriormente, a visão do yoga será de forma geral. Mas, as *asanas* ou posturas juntamente com o *dharana*, *dhyana* e *samadhi* são eixos principais para levar a mente do praticante de yoga a compreensão de que o Eu interior (*antaratma*) nada mais é que sua parte divina. (IYENGAR, 1980, p. 20)

De acordo com IYENGAR (1980), *O iogue conquista o corpo pela prática das asanas, tornando-o um veículo adequado para o espírito*. Diferente do que muitos ocidentais possam pensar as posturas não conferem ao praticante forma física, isso é consequência do esforço inicial, depois de algum tempo esse esforço passa a ser mínimo e o praticante estabiliza o corpo e as posturas se tornam algo natural com única finalidade de disciplina para manter corpo, mente e espírito equilibrados.



Fonte: Imagem 15- Extraída do site: Fonte:
<https://br.pinterest.com/kims121/yoga/>

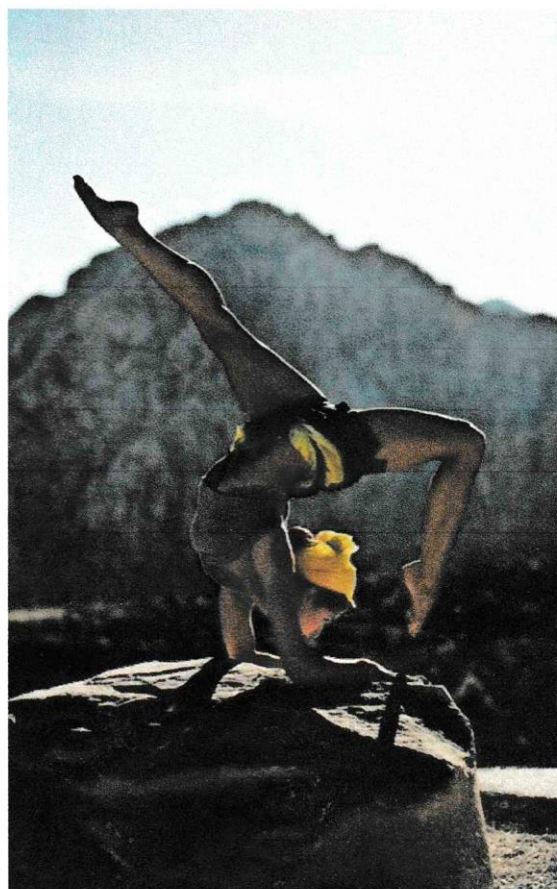
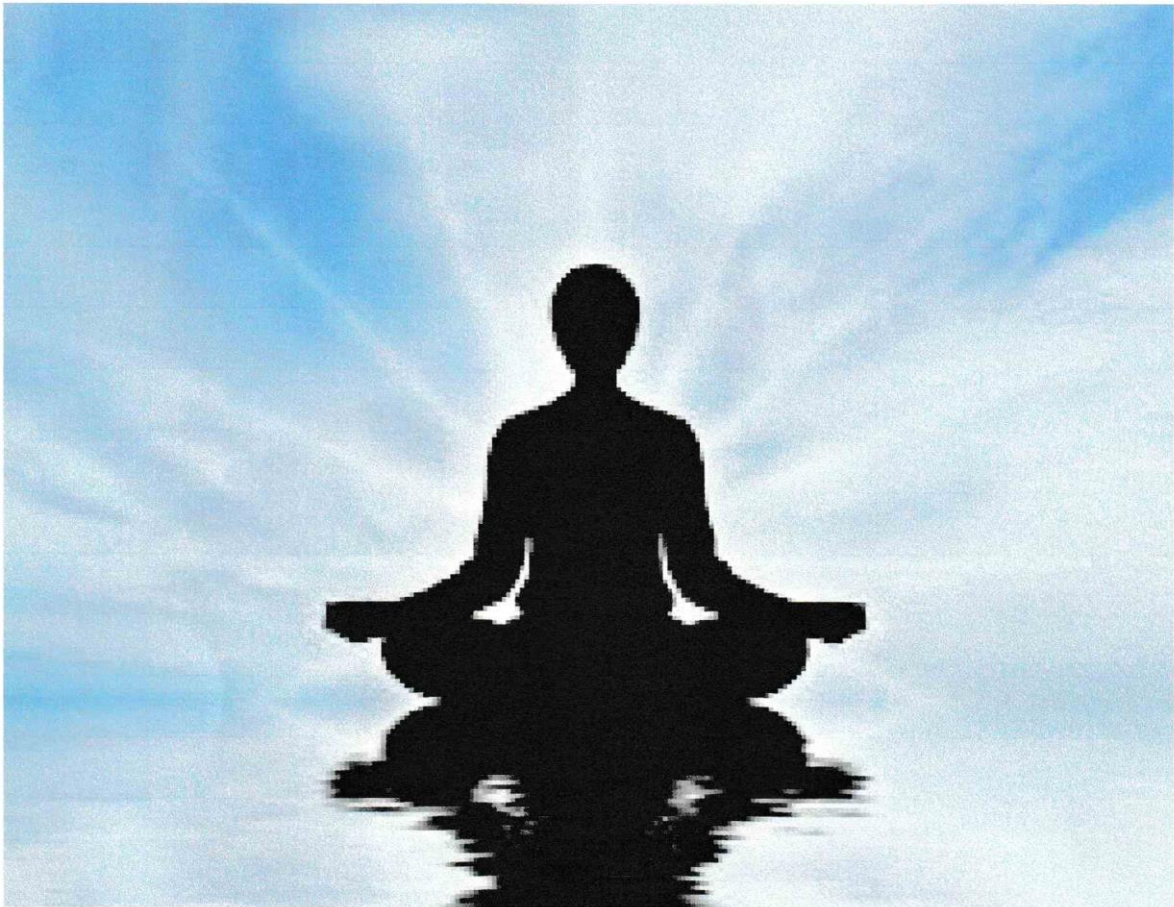


Imagem 15 – Extraída do site:
<https://i.pinimg.com/originals/ba/26/77/ba267755d8a06de283d76ed19572bca7.jpg>

Nesse contexto, toda dualidade experimentada pelo indivíduo durante sua existência desaparece, dando espaço a uma mente mais serena e tranquila e possibilitando ao praticante a condição de atingir o *dharana*, a concentração num único ponto, que levará ao estado de *dhyana* (meditação), e por último o *samadhi*.



Fonte: Imagem 17 – Extraída do site: <https://divyajyotifoundation.wordpress.com/page/4/>

3.3 – Transcender (*samadhi*) a ignorância (*avidyā*) humana

Na filosofia indiana “eu” e “deus” não somos dois processos separados como é no entendimento ocidental. Vejamos! *Mas onde vos encontrei para vos poder conhecer? Vós não habitáveis na minha memória quando ainda não vos conhecia. Onde vos encontrei, para vos conhecer, senão em Vós mesmo que estais acima de mim?* (AGOSTINHO, X, 26,). Aqui está claramente expressa essa separação de deus e do indivíduo que compreende deus como um ser fora e superior a si.

Na Índia, entretanto, deus se divide e se torna não apenas homem, mas toda a criação de modo que tudo é manifestação da única substância divina onipresente. (CAMPBELL, 2004, p.12). *No princípio havia apenas o Si-Próprio; mas ele disse “Eu” (em sânscrito, aham) e imediatamente sentiu medo e depois, desejo.* (CAMPBELL, 2004, p. 12).

O eu enquanto entidade ilusória é que separa tudo, pois é produto do pensamento, da dualidade; essa ideia de existência cria um mundo de confusão e sofrimento. E essa condição é parte da ignorância de não compreender o verdadeiro significado do “eu”.

Medo e desejo são sentimentos intrínsecos ao ser humano, essas semelhanças, é que constituem a unidade do indivíduo com a entidade divina, fragmentada por ignorar o conhecimento de si mesmo.

Embora, ocidente e oriente possuam visões diferentes acerca de deus e de sua unidade com o ser humano, essa busca por preenchimento interior parece ser universal e independe de crenças. Entender qual seu lugar no mundo e dar sentido a sua existência, foi, é, e, provavelmente, sempre será a maior busca do indivíduo. Santo Agostinho, percebe isso tarde demais, conforme expressa em seu livro: “Confissões” capítulo X, v 27,

Tarde vos amei, o Beleza tão antiga e tão nova, tarde vos amei! **Eis que habitáveis dentro de mim, e eu lá fora a procurar-vos!** Disforme lançava-me sobre estas formosuras que criastes. Estáveis comigo, e eu não estava convosco! Retinha-me longe de Vós aquilo que não existiria se não existisse em Vós. Porém me chamastes com uma voz tão forte que rompestes com a minha surdez! Brilhastes, cintilastes **e logo afugentastes a minha cegueira!** Exalastes perfume: respirei-o suspirando por Vós. Eu vos saboreei e agora tenho fome e sede de Vós. Vós me tocastes e ardi no desejo de vossa paz. (AGOSTINHO, 2015, P. 265-266).

Nenhuma busca externa é em vão, segundo a filosofia indiana, pois todo esse processo é importante para que o indivíduo perceba a grandeza do Cosmos.

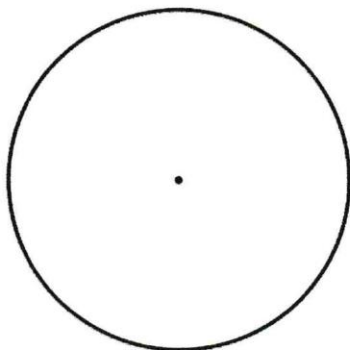
De acordo com ELIADE,

[...] a Vida têm uma função ambivalente. Por um lado, projectam o homem no sofrimento e, graças ao kárma, integram-no no ciclo infinito das transmigrações; por outro lado, ajudam-no, indiretamente, a procurar e encontrar a <<salvação >> da alma, a autonomia, a liberdade absoluta (moksha, mukti). Com efeito, quanto mais o homem sofre, ou seja, quanto mais solidário com o Cosmos, mais nele cresce o desejo de libertação, mas a sede de salvação o atormenta. (ELIADE, 2000, p. 23).

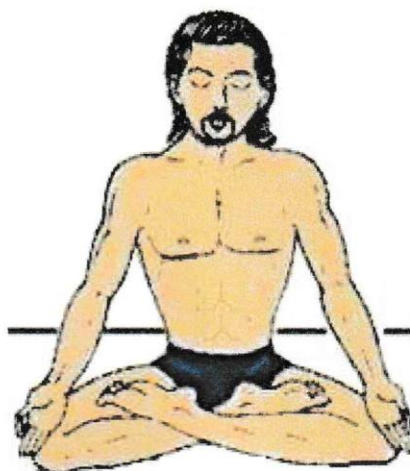
Contudo, a ausência de conhecimento a ignorância de sua verdadeira essência leva o sujeito a buscar fora de si o que é inerente a ele desde o princípio de toda criação, que é a sua essência divina.

A prática correta do yoga, tem por finalidade proporcionar isso ao sujeito, de tal forma que este rompa com as forças *karmicas* e, uma vez iluminado pela realização do Yoga sinta uma total integração consigo mesmo e com o cosmos.

3.4 – Principais eixos da meditação



Fonte: Imagem 18 – Extraída do site:
<http://imaginariodomario.blogspot.com/2011/02/os-simbolos-estaticos-os-dinamicos-e-os.html>



Fonte: Imagem 19 – Extraída do
 site:https://br.svum.com/cgi/online/serve.cgi/diversao/yoga/lotus_padmasana.html



<https://www.materiaincognita.com.br/gaivota-em-voo-rasante-ve-seu-reflexo-na-superficie-da-agua-do-mar/>

Já vimos que, quando praticado de forma correta, o yoga ajuda o praticante na dissolução do centro de condicionamento da mente.

A mente é a condução da consciência, e a cada processo vivenciado ela se torna cônica de sua natureza original. Sendo esse processo contínuo, sem fim.

Analisemos os três eixos principais da meditação *dharana*, *dhyana* e *samadhi*.

- *Dharana*: é o estado de relaxamento. A partir das posturas (*asanas*) o praticante consegue chegar a um estado de completa atenção, focando em um único ponto. Embora as posturas exijam do praticante um esforço físico, sua única finalidade é a concentração. Toda essa disciplina faz parte do esforço em fazer a mente permanecer nesse recolhimento. (Y.S. I, 13).
- *Dhyana*: é o processo em que a mente está desperta na concentração. Existe o aumento da visão periférica em que o indivíduo percebe movimentos e objetos ao seu redor, mas não interfere, não há mais reação diante da ação, ele permanece focado naquele único ponto alcançado na concentração (*dharana*).

A meditação é o caminho para o esvaziamento da mente de todo conteúdo acumulado durante a existência do ser humano. Todavia, esse esvaziamento deve acontecer de forma natural, sem esforço, sem pressão.

Para Krishnamurti,

[...]é necessário percebais a simplicidade dessa coisa – não a simplicidade exterior, mas a simplicidade daquele estado em que não há esforço para chegar, em que não há luta para se ser algo, mas que equivale a ser “como a flor”; a flor é ela própria perfume, beleza – não há esforço, nem luta.

A mente que luta para alcançar a eterna beleza daquele perfume, nunca será capaz de conhecê-la. A mente que luta, jamais pode conhecê-la; todos os seus sacrifícios são feitos em vão, porque lá está sempre presente o “eu”, centro de todo o seu pensar. (KRISHNAMURTI, ?, ps. 21-24).

Nesse sentido, se o indivíduo permite que o “ego” interfira nesse esvaziamento de forma a acelerá-lo, segue em caminho contrário ao proposto pela meditação (*dhyana*).

- Samadhi: Nesse estágio de iluminação, o sujeito já esvaziado de si mesmo perde a natureza subjetiva e percebe-se como a própria medida do objeto, ou seja, observador e coisa observada estão em total unidade. (Y.S. III, 3).

IV - CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa buscou, dentro do possível, responder às interpelações apresentadas na introdução deste trabalho, não de forma conclusiva, claro, pois a ciência está sempre avançando e o ser humano é um indivíduo em evolução, sendo sua construção algo também gradativo.

Embora estando longe de se chegar a um entendimento desse vasto universo do “Eu” interior, a pesquisadora procurou apresentar caminhos que auxiliem na compreensão da existência e de suas causalidades.

Os métodos, ferramentas e conceitos já possuímos, o que falta para o indivíduo se tornar cômico dessa existência é o esvaziamento de todo esse apego e cargas do passado que impedem a mente de transcender e torna-se livre verdadeiramente. Pois, nenhuma ciência tem valor se não tiver por finalidade a “salvação” do homem (ELIADE, 2015, p. 26).

No fim das contas, o fato de que nós, humanos, meras coleções de partículas fundamentais da natureza, fomos capazes de alcançar alguma compreensão das leis que nos governam – e nosso universo – é um tremendo triunfo. Quero compartilhar minha empolgação com essas grandes questões e meu entusiasmo com sua busca. (HAWKING, 1942-2018, p. 45).

Particularmente não conseguiria expressar o quão importante foi abordar o tema “YOGA E CONHECIMENTO DO EU (*aham*) INTERIOR: uma abordagem na história e filosofia hindu”. Debruçar sobre as bibliografias de autores foi de grande relevância para a compreensão dos Yoga Sutra de Patanjali, além de que as discussões com esses autores foram muito importantes para o crescimento pessoal e acadêmico dessa pesquisadora. E, descobrir que as posturas (*asanas*) e práticas do yoga conferem ao indivíduo a possibilidade de concentração que o leva a meditação, estreitando, assim, sua relação consigo mesmo e com todo o universo possibilitou um respaldo para as questões filosóficas acerca da espiritualidade yoguica.

No curso de Ciências das Religiões, o foco principal é o estudo dos fenômenos religiosos. Em todo decorrer da pesquisa, percebemos que não há fenômeno maior do que aquele que une o ser humano a sua natureza original e o yoga está repleto desses fenômenos, ainda que não se possa fazer afirmações absolutas. À vista disso, faz-se necessário uma investigação mais aprofundada sobre o tema.

Infer-se que o estudo do Yoga, para o curso de Ciência das Religiões, é bastante significativo, porque se trata de uma filosofia riquíssima em fenômeno e espiritualidade.

Destarte, ao final desta pesquisa, esperamos que novos olhares sejam lançados em direção ao tema YOGA, no sentido de favorecer e engrandecer nossos graduandos, através de estudos de pesquisadores da área.

Namastê!

V – REFERÊNCIAS

- _____. **Bíblia de Jerusalém**. São Paulo: Editora Paulus, 2008.
- AGOSTINHO, Santo. **Confissões**. 6ª. Edição, Rio de Janeiro: Vozes, 2015.
- BARBOSA, Carlos Eduardo G. **Os Yogasutras de Patañjali**. São Paulo: 1. Edição, 1999.
- CALASSO, Roberto. **O ardor**. 1ª. Ed., São Paulo: Companhia das Letras, 2016.
- CAMPBELL, Joseph. **As Máscaras de Deus**. São Paulo: Palas Atena, 2004.
- ELIADE, Mircea. **Patañjali e o Yoga. Relógio d'água**, 2000.
- ELIADE, Mircea. **Yoga: Liberdade e Imortalidade**. São Paulo: Palas Atena, 1996.
- FERREIRA, Mario.; GNERRE, Maria Lúcia Abaure.; POSSEBON, Fabrício., organizadores. **Antologia Védica**. João Pessoa: Libellus, 2016.
- FEUERSTEIN, Georg. **Enciclopédia de yoga**. São Paulo: Pensamento, 2005.
- FEUERSTEIN, Georg. **A Tradição do Yoga: história, liberdade, literatura, filosofia e prática**. São Paulo: Pensamento, 2006.
- GANERI, Anita. **Explorando a Índia**. São Paulo: Ed. Ática, 1997.
- GNERRE, Maria Lúcia Abaurre. **Religiões Orientais: Uma introdução**. João Pessoa: ed. UFPB, 2010.
- HAWKING, Stephen. **Breves respostas para grandes questões**. Tradução Cássio de Arantes Leite. 1ª. Ed. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2018.
- IYENGAR, B. K. S. **A luz da yoga**. São Paulo: Ed. Cultrix.
- KRISHNAMURTI, Jiddu. **Morrer para renascer**. Rio de Janeiro: Ed. Tecnoprint S.A.
- KRISHNAMURTI, Jiddu. **O novo ente humano**. São Paulo: Ed. Edipe Artes, 1975.
- MANFRED, A. Z. **História do Mundo. Volume I: Mundo Antigo – Idade Média**. Disponível em <https://www.marxists.org/portugues/manfred/historia/vol/03.htm> Acesso em: 22/03/2019.
- MARTINELLI, Marilu. **Mitos e Lendas Universais**. 2012. Disponível em <http://mitologiacomentada.blogspot.com> Acesso em 02/02/2019.
- PRABHUPADA, A. C. Bhaktivedanta Swami. **Bhagavad-Gita: Como Ele é**. 7ª. Ed., São Paulo, The Bhaktivedanta Book Trust, 2017.
- VANFREDO. **A Explosão do Ego: Mudança para um novo viver**. Rio de Janeiro: Ed. Pallas, 1992.
- ZIMMER, Robert Henrichi. **Filosofias da Índia**. São Paulo: Pallas Athena, 1986.