

**ANA GUIOMAR DOS SANTOS**

**A luz do Yoga como um caminho de autoconhecimento e  
sua relação com uma parte da vida, chamada morte.**

**Monografia apresentada à Universidade  
Federal de São Paulo - Pró-Reitoria de  
Extensão, para obtenção do título de  
Especialista em Teorias e Técnicas para  
Cuidados Integrativos.**

**SÃO PAULO**

**2021**

**ANA GUIOMAR DOS SANTOS**

**A luz do Yoga como um caminho de autoconhecimento e  
sua relação com uma parte da vida, chamada morte.**

**Monografia apresentada à Universidade  
Federal de São Paulo - Pró-Reitoria de  
Extensão, para obtenção do título de  
Especialista em Teorias e Técnicas para  
Cuidados Integrativos.**

**Orientador:  
Engenharia - Marcus Vinícius Rojo.**

**Coorientadora:  
Ciências Biológicas - Cinira Alice Alfa  
Palotta.**

**SÃO PAULO**

**2021**

Santos, Ana Guiomar dos

**A luz do Yoga como um caminho de autoconhecimento e sua relação com uma parte da vida, chamada morte** / Ana Guiomar dos Santos - São Paulo, 2021.

xi, 51f.

Monografia (Especialização) - Universidade Federal de São Paulo. Pró-Reitoria de Extensão. Curso de Especialização em Teorias e Técnicas para Cuidados Integrativos.

Título em inglês: The light of Yoga as a path of self-knowledge and its relationship with a part of life, called death.

1. Yoga. 2. Morte. 3. Vida. 4. Sofrimento. 5. Autoconhecimento.

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO**  
**PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO**  
**DEPARTAMENTO DE NEUROLOGIA E NEUROCIRURGIA**  
**DISCIPLINA DE NEUROLOGIA CLÍNICA**  
**CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM TEORIAS E TÉCNICAS**  
**PARA CUIDADOS INTEGRATIVOS**

**Pró-Reitoria de Extensão:**

Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Taiza Stumpp Teixeira

**Chefe de Departamento:**

Prof. Dr. Denis Bernardi Bichuetti

**Chefe de Disciplina:**

Prof. Dr. Gilmar Fernandes do Prado

**Coordenadores do Curso de Especialização:**

Prof. Dr. Beny Schmidt

Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Sissy Veloso Fontes

Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Maria José da Silva Fernandes

Prof. Dr. Acary Souza Bulle Oliveira

## **ANA GUIOMAR DOS SANTOS**

**A luz do Yoga como um caminho de autoconhecimento e sua relação com uma parte da vida, chamada morte.**

### **BANCA EXAMINADORA**

Presidente da Banca: Nome e titulação do orientador

Marcus Vinícius Rojo - Orientador: Esp.Yoga.

Cinira Alice Alfa Palotta - Co-orientadora: Esp. Yoga e Cuidados Integrativos.

1ª Banca: Titulação e nome do convidado

Coordenadora: Dra. Sissy Veloso Fontes

2ª Banca: Titulação e nome do segundo convidado

Fonoaudióloga: Dra.Marina Leite Puglisi.

Aprovada em: 23 / 12 / 2021.

## DEDICATÓRIA

*In Memoriam:*

*Aos meus pais e meu filho caçula, que me ensinaram que a morte é necessária, para continuar a viagem da vida!*

*Ana Guiomár dos Stos*

## **AGRADECIMENTOS**

A Cinira Alice Palotta, por sua amizade, dedicação e orientação para elaborar este estudo.

Ao Marcus Vinicius Rojo, pela sua dedicação e contribuição em ser meu orientador.

A querida Carmen Perez, e João Gonçalves, meus primeiros professores de formação deste Universo do Yoga.

Ao estimado professor Marcos Rodrigues Rojo do IEPY – Instituto de Ensino e Pesquisas em Yoga, como minha segunda formação de Yoga, me possibilitando abrir mais caminhos do autoconhecimento.

A professora Sissy Fontes pelo reconhecimento e aprendizados que adquiri nos Cuidados Integrativos.

Ao meu companheiro Renato e minha querida filha Yasmin pela compreensão e apoio ao longo deste trabalho.

## SUMÁRIO

DEDICATÓRIA .....	v
AGRADECIMENTOS .....	vi
SUMÁRIO .....	vii
FIGURAS .....	viii
SIGLAS .....	ix
RESUMO .....	x
1. INTRODUÇÃO .....	1
1.1 OBJETIVO .....	2
2. REFERENCIAL TEÓRICO .....	3
2.1. Conhecendo o Yoga.....	3
2.1.1. Os oito passos do Yoga-Sutras de Patanjali .....	11
2.1.2. Upanisadas .....	17
2.1.3. O conceito de morrer .....	21
2.1.4. Ação do Yoga no coletivo .....	25
2.1.5. Yoga. Na direção do autoconhecimento .....	26
3. MÉTODO .....	28
3.1. Tipo de estudo .....	28
4. EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS DAS PRÁTICAS DE YOGA.....	29
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	31
6. REFERÊNCIAS.....	33
ANEXOS .....	36
ABSTRACT	



## FIGURAS

Figura 1. Os três principais Nadis e os sete Chakras.....	10
Figura 2. Os oito passos do Yoga-Sutras de Patanjali.....	12
Figura 3. Metáfora da Carroagem.....	20
Figura 4. Ciclo das Estações do ano.....	23

## SIGLAS

UNIFESP	Universidade Federal de São Paulo
MEC	Ministério da Educação
OMS	Organização Mundial da Saúde
MS	Ministério da Saúde
PNPIC's	Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde
SUS	Sistema Único de Saúde
PIC	Práticas Integrativas e Complementares
PNPS	Política Nacional de Promoção da Saúde
APS	Atenção Primária à Saúde
DMD	Distrofia Muscular Progressiva Tipo Duchenne

## RESUMO

**Introdução.** Este percurso teve o propósito de conhecer o significado do *Yoga* e a compreensão da morte na visão desta filosofia. O *Yoga* nasceu na Índia, é uma tradição milenar, cuja origem se perde no tempo. Seus ensinamentos se iniciaram de forma oral por sábios, e foram sendo retransmitidos a cada geração. *Yoga* é um conjunto de profundos conhecimentos que envolvem saúde física, mental e espiritual; preceitos éticos e filosofia de vida. Nesta pesquisa será possível conhecer qual a relação dos conhecimentos do *Yoga* com uma parte da vida, chamada: morte. Parte esta que, por vezes, pode inspirar medo, ou rejeição. Segundo o *Yoga*, quem não está em sua plenitude com o viver, pode ter problemas ao deparar-se com esta parte da vida: a morte. **Objetivo.** Pesquisar os ensinamentos da filosofia do *Yoga* e como eles podem auxiliar a lidar com a passagem da morte física. Na filosofia do *Yoga*, a passagem da morte é considerada um processo evolutivo necessário, que pode ser vivido com equilíbrio, mesmo diante do sofrimento que possa apresentar. Todos os fatos da vida, na filosofia *yogue*, são vistos como experiências, que possibilitam uma compreensão e também um aprendizado. Uma vez que, no *Yoga* a essência de cada ser é eterna e vai além da morte física. **Método.** Estudo teórico da filosofia *yogue*, por meio de livros e estudos sobre a cultura indiana. Com ênfase na *Katha Upanisad*, nos *Sutras de Patanjali* e em pesquisas científicas acadêmicas. **Resultados.** O *Yoga* com suas práticas físicas de *asanas* e *pranayamas*, com suas técnicas meditativas e com sua filosofia, amplia a consciência do ser humano para uma maior percepção e compreensão de si mesmo e, conseqüentemente, para uma percepção mais ampla dos processos de vida e morte. Isto poderá trazer maior equilíbrio para o ser humano, perante os desafios das perdas enfrentadas ao longo da vida. **Considerações finais.** Este estudo representa um pouco do vasto universo do *Yoga*, e que ele possa proporcionar um senso de unidade e ajude as pessoas a se conectarem consigo mesmas e a trilharem um caminho que conduz o indivíduo a manter-se num estado de calma e presença, pois, os estímulos sensoriais direcionam uma saída para fora de si mesmo. *Yoga* conduz ao processo de descobrir esta essência que habita dentro de cada ser, e que estará com ele além da eternidade, e que a morte não é o fim, mas uma transição, de um nível de consciência material para um nível mais sutil.

## 1. INTRODUÇÃO

A proposta deste trabalho é levar à compreensão de duas questões: primeiro, o que significa *Yoga* e sua origem; segundo, a morte na visão desta filosofia.

A palavra “loga” é a tradução do sânscrito para a língua portuguesa no substantivo feminino. Em sânscrito se diz “o *Yoga*”, substantivo masculino. Portanto, neste estudo será utilizado o masculino na forma sânscrita “o *Yoga*”. A palavra “*Yoga*” tem origem no sânscrito em “*yuj*” que traduzida significa “unir”, “integrar”. O sábio Patanjali, em aproximadamente 200 a.C. e 200 d.C., descreve que é um estado da mente, que se aprende por meio de técnicas específicas do *Yoga*, que consiste em centrar os próprios pensamentos e concentrar-se em si mesmo. (Brown, 2009 e Taimni, 2018).

O *Yoga* nasceu na Índia, sendo uma tradição milenar, cuja origem se perde no tempo. Seus ensinamentos se iniciaram de forma oral por sábios e foram sendo retransmitidos a cada geração. Depois, a partir de Patanjali, passou a ser escrito na língua sânscrita. *Yoga* é um conjunto de profundos conhecimentos que envolvem saúde física, mental e espiritual; preceitos éticos e filosofia de vida.

É importante ressaltar que *Yoga* não é religião, ginástica, nem competição. Nesta pesquisa será possível conhecer qual a relação dos conhecimentos do *Yoga* com uma parte da vida, chamada morte. Parte esta que, por vezes, pode inspirar medo ou rejeição. Segundo o *Yoga*, quem não está em sua plenitude com o viver, pode ter problemas ao deparar-se com esta parte da vida chamada de morte.

O mundo pode ser visto por diferentes ângulos. É uma escolha se permitir navegar através do conhecimento, pois existem vários caminhos para abrir nossa verdadeira consciência. Portanto, o *Yoga* nos convida a reconhecer nosso estado natural e, através do corpo e da mente, perceber a essência do ser, que no *Yoga* é chamada de *atma*.

Nas escolas filosóficas indianas primeiro surge a tradição védica, por volta de 1.500 a.C. Trata-se de um conjunto literário com base na cultura indiana e na sabedoria dos *rishis* (aquele que vê a verdade). Por volta do século V antes da era cristã, surge outra linha filosófica, chamada *Samkhya*. O *Samkhya* representa o “conhecimento da alma” e significa “reunir”, “enumerar”. Isto é, reunir e enumerar tudo

o que existe no Universo e se manifesta em *Purusha* (espírito/essência do ser humano) e *Prakriti* (matéria/natureza), a dualidade do Universo.

Vale observar que no *Yoga* se usam diferentes palavras para expressar uma mesma coisa e palavras iguais para expressar coisas diferentes, por exemplo, *atma* e *purusha* são duas palavras que se referem à essência do ser humano. (Eliade, 2017).

Por volta da metade do primeiro milênio a.C. até o primeiro século da era cristã temos as escrituras das *Upanisadas*, onde aparece o primeiro questionamento sobre a morte e se conta a história do menino *Naciketas* e *Yama* o deus da morte. (Aprigliano, 2020).

No período entre 200 a.C. e 200 d.C., Patanjali sistematiza o *Yoga* clássico em sutras e o divide em oito partes: *yama*, *niyama*, *asana*, *pranayama*, *pratyahara*, *dharana*, *dhyana* e *samadhi*. (Taimni, 2018). Estas oito partes são os caminhos para chegar a uma compreensão sobre a natureza do ser e sua verdadeira essência.

“A filosofia do *Yoga* trata de alguns dos maiores mistérios da vida e do universo [...] Se as doutrinas do *Yoga* forem estudadas tanto à luz do pensamento antigo quanto do moderno, serão mais fáceis de compreensão e apreciação. As descobertas no campo da ciência são de especial ajuda, pois habilitam o estudante a entender alguns fatos da vida do *Yoga*, já que há certa analogia entre as leis da vida superior e as da vida como ela existe no plano físico” (Taimni, 2018).

Este trabalho busca enfatizar os aspectos éticos e filosóficos do *Yoga* e não a parte das posturas corporais e nem do controle da mente. Pois, sendo *Yoga* um assunto vastíssimo, é necessário focar nos elementos pertinentes a este estudo do processo da morte. Em registros antigos na *Upanisadas*, o *Yoga* inicia com a pergunta: “O que existe além da morte”? Na *Katha Upanisad*, ensina que quando o indivíduo tem a consciência profunda da essência de si mesmo seu coração se abre e quem é mortal se torna imortal e neste mundo alcança o ser integral.

## 1.1. Objetivo

A visão da cultura ocidental da morte é algo que na maioria das vezes se evita falar. Um assunto tratado como mórbido, que causa medo, rejeição, por não saber como lidar, pois não existe uma preparação para este momento da vida.

O objetivo deste trabalho é pesquisar os ensinamentos da filosofia do *Yoga*, e como eles podem auxiliar a lidar com a passagem da morte física. Na filosofia do *Yoga*, a passagem da morte é considerada um processo evolutivo necessário, que pode ser vivido com equilíbrio, mesmo diante do sofrimento que possa apresentar. Todos os fatos da vida, na filosofia *yogue*, são vistos como experiências, que possibilitam uma compreensão e também um aprendizado. Pois, no *Yoga* a essência de cada ser é eterna, e vai além da morte física.

## 2. REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1. Conhecendo o Yoga

Existe uma diversidade de formas de *Yoga*, basicamente *Karma Yoga*, *Bhakti Yoga*, *Jnana Yoga* e *Raja Yoga*. Essas formas básicas desdobram-se em outras. Há também versões mescladas com tradições budistas, jainistas, místicas, entre outras. (Eliade, 2017 e Packer, 2009).

*Yoga* é, como diz seu significado, “unir”, ou seja, uma ação de unir o corpo ao estado da mente. O corpo como ferramenta para que se consiga estabelecer um estado de presença. Mas, antes, é preciso se “desligar” do mundo externo para se reencontrar consigo mesmo, com a própria essência. Para proceder a essa união, é necessário o desapego de quem o indivíduo pensa que é. O *Yoga* ensina ser necessário o esforço do ser humano na autodisciplina para obter uma plenitude interna. O processo de se “unificar” envolve eliminar a dispersão e os automatismos que caracterizam uma consciência ilusória, pois a condição humana “normal” equivale à ignorância, (*avidya*), já o conhecimento e a bem aventurança só acontecem quando essa “normalidade” deixar de existir (Eliade, 2017). Como Brown (2009) cita “Aprender um caminho de volta para si mesmo. É descobrir os próprios limites, ampliá-los e ser capaz de relaxar no ser que você é”.

No sistema clássico proposto pelo sábio Patanjali no *Yoga-sutra* I-2, Taimni (2018), define: “*Yoga* é a inibição das modificações da mente”, ou seja, um estado de presença, uma superação das ondas de pensamentos, pois quando se é capaz de superar os pensamentos se vive como ser integral.

Vale ressaltar que *Yoga* não é um simples nome que se usa num rótulo banalizado, como se vê em tendências modernas, é necessário resgatar a tradição e cultivar seus valores. Silva (2009) diz: “*Yoga* busca exatamente a regularidade, o que há de eterno em nós, independente de quantas sejam as mudanças no mundo em que estamos”.

O objetivo é treinar e conhecer a verdadeira essência que está em cada ser humano, Taimni (2018), complementa que, o ideal do *Yoga* é uma tarefa difícil, não pode ser compreendido como um meio de escapar das tensões, ou de lazer apenas, e sim como um entendimento da natureza da vida humana, um meio de acabar com o

sofrimento, com a miséria, encontrando a verdade que habita no coração de cada pessoa, com dedicação e disciplina. Conhecendo, assim, suas potencialidades e limitações.

As práticas de *Yoga* se iniciam com um ponto conhecido, usando o corpo e a respiração. A partir desse momento, o indivíduo abre-se para uma experiência profunda de quietude interior, estimulando, assim, a percepção de si mesmo, através do corpo e da respiração. É o momento do vazio, que não está no passado nem no futuro (Brown, 2009).

“Quando a respiração for irregular, a mente também será instável; mas quando a respiração for calma, a mente também será, e o *yoguin* viverá por longo tempo. Deve-se, pois controlar a respiração” (Eliade, 2017 apud Hatha-Yoga-Pradipika, II,2).

Na espiritualidade indiana, existem quatro forças fundamentais: *Karma*, (ação), *Maya* (ilusão), *Nirvana* (felicidade) e *Yoga* (união). Na Índia, o *Yoga* foi integrado e valorizado por todos os movimentos religiosos, tanto hinduístas como heréticos, além de santos e místicos, como magos e feiticeiros. Cada um desses tipos de comportamento mágico-religioso pode corresponder a uma forma determinada de *Yoga* para experimentar o sagrado ou o domínio de si mesmo (Eliade 2017).

“Liberar-se” para a cultura indiana é um conhecimento que não se traduz apenas como uma ruptura da morte, mas que conduz a um novo plano de existência, a outro modo de ser. Morre-se para tudo que é material no ser humano, e se inicia um novo processo, um renascimento, sem ser condicionado, mas com uma liberdade interior absoluta. Taimni (2018), conta que o ser humano começa a questionar a vida e seus problemas, e não quer apenas as respostas de uma vida eterna, ou promessas, como de um paraíso, mas sente que sua vida tem um sentido, não sendo apenas uma passagem, e busca uma solução para seus questionamentos. E o *Yoga* trata de alguns mistérios da vida, e da morte neste imenso Universo.

Patanjali, por volta de 200 a.C. e 200 d.C., compilou as tradições e técnicas do *Yoga*, na qual retoma em suas grandes linhas a filosofia do *Samkhya*, que se refere a uma via através do conhecimento verdadeiro, ou seja, o conhecimento da alma.

A palavra *Samkhya* significa enumerar, ou seja, numerar os fenômenos do Universo. É um sistema filosófico desenvolvido pelo sábio Kapila, do qual o *Yoga* absorveu muitos princípios. No *Samkhya*, se tem uma visão metafísica do ser humano,



na qual sua consciência ilimitada é chamada de *purusha*, e a natureza material de *prakriti*, a causa inicial de tudo (Eliade, 2017).

A união de *purusha* com *prakriti* dá origem a todos os desdobramentos, que vão sendo produzidos por meios de qualidades, de forças universais chamadas de *gunas*. Os *gunas* são energias que produzem as transformações e são divididos em três modos de ser: a) *sattva* é clareza, equilíbrio. b) *rajas* é energia, movimento. c) *tamas* é denso, o que desacelera. Tudo o que existe no Universo possui essas três qualidades, inclusive os seres humanos, conforme relata Silva (2009). Esses princípios mantêm o Universo em sua diversidade e se complementam (Eliade, 2017). Nos seres humanos, por exemplo, o corpo representa *tamas*; a inércia do corpo, que se move através de um esforço; e a mente é *rajas*, que consiste na ação. Equilibrando a estagnação do corpo, através da prática de *asanas* e *pranayamas*, diminui a agitação da mente e se alcança o estado meditativo; obtendo, assim o estado de harmonia, que é *sattva*.

Taimni (2018) sutra IV-26 “[...] não é a mente que luta para libertar a consciência das limitações em que ela se envolveu. Por trás da mente esconde-se o *purusha*, (essência do ser) que ao longo de todo o ciclo de evolução é a verdadeira força propulsora da luta para atingir a auto-realização”.

A lei da existência e o sofrimento, segundo o *Samkhya*, permeiam no ser humano de várias formas, causadas por ações ou reações, por regras pré-estabelecidas ou condicionadas em uma sociedade, como a relação do indivíduo com outros seres da natureza, como os animais e as bactérias, e pela relação do ser humano com os efeitos da natureza, que sofre, por exemplo, ao queixar-se ora porque está calor, ora porque está frio, ou por medo da perda ou do fim. Por isso que quando o ser humano cria expectativas, principalmente em outros sujeitos, estas podem se transformar em uma grande desilusão. Em resumo, a causa maior de uma dor é única e vem de cada pessoa, criada por ela própria em sua mente e influenciada por esses fatores. No sutra II-16, Taimni (2018), diz que “o sofrimento que não chegou pode e deve ser evitado”.

Existem meios para amenizar várias situações, como os avanços da medicina e as condições para melhora da qualidade de vida; porém os problemas continuarão existindo. Nesse sentido, a sociedade busca soluções por meio de religiões que trazem conforto, mas, por outro lado, existe uma cultura que vai impondo valores, condicionamentos e até mesmo a esperança, isto é, o acreditar numa justiça

divina, porém segundo Eliade (2017), a esperança vista como algo externo pode agravar um sofrimento, e Taimni (2018) complementa que a tendência da mente é correr para o exterior, ocupando-se com objetos do mundo externo. No entanto, para os *yogues* este percurso vai sendo substituído gradualmente para seu interior. Por isso, o processo do *Yoga* consiste em retirar a consciência de fora, do mundo externo e aprofundar-se dentro do próprio ser.

Alguns caminhos podem acalmar, porém temporariamente. O próprio ciclo da natureza é impermanente, e tudo se transforma. Como o ciclo da vida e da morte, representado em um corpo físico que quando morre, se dissolve na terra e vai se unificando no solo, em formas de minerais, vegetais e animais, sendo necessária para o nascimento de outros seres. A estrutura humana se forma destas composições da terra e de material estelar, ou seja, de tudo o que compõe o Universo. A vida é essa união de todos os seres vivos.

No sutra II-3, Taimni (2018) cita que o senso de egoísmo, o apego, a raiva, a ignorância e o forte desejo de viver são as cinco causas de grandes angústias, chamados de *klesas*. Os *klesas* significam dor, sofrimento e a causa de perturbações que acontecem na mente, que são: a ignorância (*avidya*), a falta de percepção da realidade; o ego (*asmita*), quando não alcança o desejado, se frustra o apego, (*raga*) a necessidade de possuir coisas; a aversão (*dvesa*), raiva, repugnância; e, por último, o medo da morte (*abhinivesa*), o apego à vida. Quando se está preso nos *klesas* não se consegue alcançar a liberdade (*moksa*). A ignorância é a principal causa, sendo a raiz dos outros quatro *klesas*.

Ao compreender que o sofrimento, na filosofia *yogue*, provém de uma ignorância da mente que impede a pessoa de conhecer sua pureza, Pereira (2018), complementa que: “Na psicologia *yóguica*, a mente é considerada tanto um instrumento para a libertação, quanto o próprio mecanismo mantenedor da ignorância existencial”.

Reduzir os *klesas* que se mantêm ativos, requer disciplina e esforço. Segundo Taimni (2018), no sutra II-10, não é fácil mudar velhos hábitos, sendo muito comum mantê-los diante dos acontecimentos da vida e das condições mundanas. Mas, com as práticas *yóguicas* sendo inseridas progressivamente, eles tendem a ficar dormentes e incapazes de serem acordados pelos estímulos corriqueiros, que acontecem no mundo exterior.

As tendências indesejáveis sejam elas causados por ira ou desejos, conforme o sutra II-34, Taimni (2018), resultam em dor e ignorância. O método de

escapar desse círculo vicioso de causas e efeitos é disciplinar sua natureza através dos *yamas* e *niyamas*, que são os conceitos filosóficos e éticos propostos por Patanjali em sua obra *Yoga Sutra*. Pois, o verdadeiro problema da vida humana depende de uma mudança interna na consciência, e não de uma mudança que venha de fora.

Para o pensamento indiano existe uma coerência entre os conceitos: *maya* (ilusão), *karma* (ação – nada é permanente), *moksa* (libertação – o que se pode alcançar) e o *Yoga* como uma prática de autoconhecimento. Uma vez que a busca pela verdade, gradualmente ajuda o homem a se libertar. A filosofia *yogue* ensina que, quando não se deixa agir pela ignorância, não se produz núcleos kármicos, que é a lei de ação e reação, usada pelo livre arbítrio do indivíduo, segundo Hermógenes (2007).

Eliade (2017) diz que a dor universal pode ser considerada uma libertação. Que o sofrimento intrinsecamente tem um valor positivo que pode ser estimulante se vivenciado com consciência e com o espírito da busca pela verdade. E o único meio de perceber o aprendizado que a dor traz, é buscar expandir a consciência e desligar-se das coisas externas, como os bens e as ambições materiais. Em verdade, o sofrimento não é definitivo, cada indivíduo pode superá-lo, buscando conhecimento, e, dessa maneira, eliminar as forças kármicas (ações e reações) que o conduzem.

Nas práticas de *Yoga* segundo Martins (2014), busca-se a libertação espiritual (*moksa*), que possibilita escapar do ciclo de morte e renascimentos (*samsara*) para atingir a união com o absoluto. Assim, a pessoa se livra do principal *klesa*, a ignorância (*avidya*), que lhe causa os renascimentos (*karma*) e a impede de perceber o absoluto. Dentro dessa tradição indiana, é possível obter a libertação em vida, sem precisar morrer.

Nos sutras IV–7-8, Taimni (2018) complementa que os *samskaras* (impressão/marca) acumulados de todas as vidas anteriores prendem a alma à roda do ciclo de nascimento e morte (*samsara*).

Para se libertar do ciclo existencial de nascimento e morte, é necessário exercitar conceitos éticos, como os *Yamas* propostos por Patanjali no sutra II-30, como o *Yama aparigraha*, a não possessividade, o desapego (Taimni, 2018).

Yogananda (2009) no capítulo II-14 cita que: “[...] As ideias de quente e frio, prazer e dor são produzidas pelo contato dos sentidos com seus objetos. Essas ideias são limitadas por um começo e um fim. São transitórias [...]”. Ao observar que pares opostos como dia e noite, sucesso e fracasso, vida e morte entre outros, são

ilusões (*maya*) de uma roda constante, compreende-se que a prática do desapego trará um parâmetro da equanimidade, das leis do Universo e da natureza.

Hart (1987) complementa que abandonar os hábitos de apego e desejos nos conduz a estar consciente das sensações dentro do corpo, mas, ao mesmo tempo, manter a equanimidade. Observar sem reagir é o momento em que a mente começa a penetrar além da dor, de forma sutil e notando as vibrações do corpo que surgem e desaparecem a cada momento. Repete-se o comportamento de equanimidade por quantas vezes forem necessárias, através da disciplina e da quebra do velho hábito do apego. Portanto, quando a mente fica atenta às sensações do corpo e às emoções, mais mantém o estado de equanimidade, deixando de ser reativa. Assim, permite-se que as emoções e as sensações corporais surjam, mas não se reage a elas, pois sabe-se que, depois de certo tempo, essas sensações desaparecerão. Essa forma de agir desenvolve a capacidade de perceber a natureza impermanente desses processos, e o apego a eles desaparecerá.

Complementando, Hart (1987) cita que Buda, ao observar a mente, percebeu que ela se compõe de quatro processos: consciência, percepção, sensação e reação. A consciência é a parte receptora, que registra os eventos, tanto físicos como mentais, sem julgar ou atribuir-lhe rótulos. O segundo é a percepção, ou seja, quando se reconhece, a informação é identificada e classificada como positiva ou negativa. O terceiro é a sensação, quando se recebe qualquer impressão começa a surgir a sensação, e quando se atribui um valor à sensação, esta deixa de ser neutra e se torna agradável ou desagradável. A partir deste ponto, se a sensação for agradável surge o desejo de prolongá-la e, se for desagradável, vem o desejo de fazê-la parar e a mente reage gostando ou deixando de gostar. Um exemplo é ao ouvir uma música agradável, o corpo reage com determinada sensação, mas quando se escuta um som desagradável, o desejo é de desejar acabar logo com ele. Esses processos ocorrem de uma forma muito rápida e, muitas vezes, não se tem consciência deles. Mas, buscando a percepção repetidas vezes, adquire-se e desenvolve-se um nível consciente. Constantemente, a cada momento surge algo novo, como um produto do passado, para ser substituído por algo novo no momento seguinte. Um fluxo contínuo e sem controle, que envolve o ser humano o tempo todo, onde tudo que surge também desaparece.

O sofrimento é universal, mas não definitivo. Ele vem da não compreensão do Universo e de sua aceitação. Mas é possível vencê-lo e libertar-se

dele. Ter uma salvação para o sofrimento é o objetivo final da filosofia indiana, Eliade (2017). Ele ainda comenta que essa liberação vem através do *Samkhya*, do conhecimento, por técnicas como o *Yoga*, dado que o sofrimento tem como origem a ignorância do espírito. Desde o momento em que se compreende que o espírito é eterno, livre, e que tudo que acontece, como dores, sentimentos, desejos, pensamentos, não nos pertencem, mas são apenas fatos de uma realidade fora da natureza do *purusha*, amplia-se a compreensão das dores da vida e da morte. “A dor é um fato cósmico e o homem sofre esse fato cósmico ou contribui para sua perpetuação unicamente na medida em que aceita se deixar levar pela ilusão” (Eliade, 2017).

Na dualidade da vida entre conflitos e sofrimentos e seu oposto, a paz e tranquilidade, ocorre um espaço vazio entre eles. E, ao se abrir para o conhecimento e eliminar os ressentimentos e mágoas, se constrói um novo conhecimento neste espaço, a equanimidade.

Qual seria o sentido da vida se tudo fosse perfeito? Afinal, aprender seria útil? A partir do nascimento, momento em que a vida começou, já não se pode mais escapar. Hart (1987) diz que a via de libertação acontece quando se desenvolve a consciência e a equanimidade. Quando se ignora a realidade, a mente reage com agrado ou desagrado, com desejos ou aversão, reações que desencadeiam o sofrimento no presente e que vão conduzir movimentos que só geram sofrimentos no futuro. Tornam-se hábitos cegos, que se repetem mecanicamente.

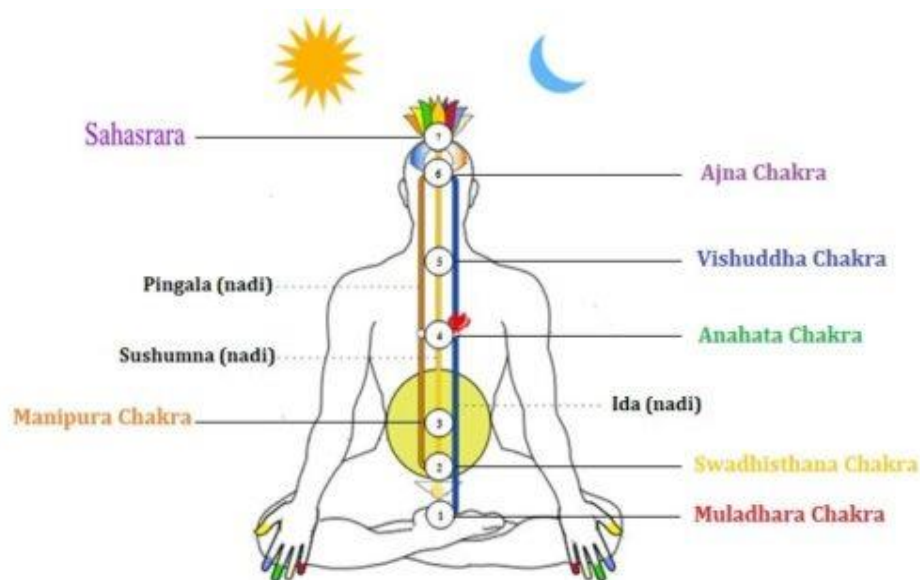
O ser humano busca satisfação, na qual seus desejos sejam realizados. Harari (2019) conta que ganhar na loteria, comprar um carro novo ou encontrar um grande amor, não são capazes de deixar nenhuma pessoa feliz, pois o único motivo que as deixam contentes e felizes são as sensações agradáveis em seu corpo, ou seja, um complexo sistema de nervos, neurônios, diversas substâncias bioquímicas que reagem aos hormônios e sinais elétricos, em diferentes partes do cérebro, que determinam o estado mental. Não prevalecem mais os fatores externos para adquirir o contentamento, mas um processo químico interno.

Iniciando-se nos conhecimentos do *Yoga*, morre-se para renascer, reencontrar-se num mundo sagrado, em uma nova maneira de ser, segundo Eliade (2017). É uma conquista consciente, oferecida pelos ensinamentos indianos, que mesmo diante das leis da existência, das ilusões, dos condicionamentos e dos sofrimentos, é possível se libertar numa dimensão espiritual. Ele cita como exemplo a metáfora da carruagem no *Katha Upanisad*, onde o dono desta carruagem é o ser

humano, que representa seu corpo; e o discernimento é o cocheiro; as rédeas são a mente consciente; os cavalos, a força dos sentidos, as ações que seguem a estrada. Quando o homem (cocheiro) não está com a mente equilibrada, seus cavalos também ficam incontroláveis. Mas quando ele mantém a mente controlada, os cavalos respondem ao seu comando. Entende-se o *Yoga* como um trabalho dos sentidos, o discernimento representado pelo cocheiro, e o controle das rédeas da mente, ou seja, o controle da vida está nas mãos de cada um. O objetivo é tentar não se deixar levar pelos cavalos, mas treiná-los para guiar na direção escolhida.

No *Yoga* se utilizam também os mantras, que significam o “controle da mente” e são entoados como cantos ou repetições em forma de orações, agradecimentos, entre outros, e cujos fonemas, segundo Eliade (2017), são utilizados como auxílio para a concentração.

O corpo representado pelo *Hatha Yoga* de uma forma mais sutil é composto por inúmeros *nadis*, que são canais de circulação de *prana* (energia vital), assim como as veias ou artérias que fluem através do corpo, conectando-se em diversos pontos chamados de *chakras*. Eliade (2017) menciona que os três principais *nadis* são o *ida*, que representa a energia feminina, a Lua; o *pingala*, que representa a energia masculina, o Sol; e o *sushumna*, que circula da base da espinha até o topo da cabeça, fluindo em equilíbrio entre os dois lados de *ida* e *pingala*. Os pontos em que *ida*, *pingala* e *sushumna* se cruzam, é onde se localiza os centros de energia, chamados *chakras*. Figura 1.



**Figura 1 – Os três principais Nadis e os sete Chakras**

Fonte: <https://shoppro.jlynfwerisa.ru/category?name=3%20ida%20pingala%20susuma%20pictures>

A palavra *chakras*, significa “roda”. Esses centros de energia estão em constante movimento circular e são centros de captação e distribuição de energia vital em forma de roda, onde a energia circula em espiral. Há sete principais *chakras*, localizados ao longo da coluna vertebral, onde *ida*, *pingala* e *sushumna* se cruzam: O *chackra muladhara*, localiza-se na base da coluna vertebral, na região anal do corpo. O *svadhisthana*, localizado na base do órgão genital. O *manipura*, fica na região pouco acima do umbigo. O *anahata*, está na região do coração. O *vishudha*, localiza-se na região da garganta. O *ajna*, está situado na região da testa, entre as sobrancelhas, e, por último, o *sahasrara*, localizado no topo da cabeça.

O corpo físico recebe energia vital da natureza (*prana*) através dos *chakras* para manter seu bem-estar e saúde. Mas, quando um destes *chakras* está em desarmonia (problema), não consegue captar energia suficiente para o corpo. Com as práticas de *Yoga* é possível restaurar essa energia e harmonizar todo o corpo (Packer, 2008).

### **2.1.1. Os oito passos do *Yoga-Sutra* de Patanjali**

A tradição do *Yoga* clássico sistematizada pelo sábio Patanjali propõe um grupo de técnicas, chamado de *astanga*, ou seja, os oito passos representados abaixo e na figura 2:

1. *Yama* – Condutas que se deve evitar.
2. *Niyama* – Condutas que se deve cultivar.
3. *Asana* – Posturas corporais.
4. *Pranayama* – Controle da respiração.
5. *Pratyahara* – Recolhimento dos sentidos.
6. *Dharana* – Concentração.
7. *Dhyana* – Meditação.
8. *Samadhi* – União, Integração.

(Eliade, 2017)



**Figura 2 - Os oito passos do Yoga Sutra de Patanjali**

Fonte: <https://www.passeidireto.com/arquivo/81794643/8-passos-do-yoga-de-patanjali>

As duas primeiras partes, *yamas* e *niyamas*, referem-se a preceitos éticos que promovem uma base moral, na qual Taimni (2018), no sutra II-30, comenta que são conceitos que proporcionam ao indivíduo a libertação das ilusões e da ignorância, além também de libertar-se das perturbações mentais e emocionais, para, assim, com disciplina, conseguir construir um estado de paz e de felicidade interna.

Os *yamas* são atitudes que devem ser evitadas na relação do indivíduo com o mundo e compõem-se de cinco recomendações: não violência (*ahimsa*), veracidade (*satya*), não roubar (*asteya*), abster-se dos sentidos (*brahmacharya*) e não se apegar (*aparigraha*). (Taimni, 2018).

A não violência (*ahimsa*) refere-se a não causar nenhum sofrimento ou dor, seja para si ou para qualquer ser vivo, em palavras, pensamentos ou ações; eliminar qualquer perturbação, tanto emocional como mental; adquirir compreensão moral e ética, uma conduta de inofensividade.

Veracidade (*satya*) significa evitar fingimentos e mentiras, tanto em palavras como em atos que não estejam de acordo com a verdade. Manter-se vigilante nas ações e nos pensamentos e observar que uma mentira abre caminhos para outras e para sua própria sustentação. A partir do momento em que o indivíduo começa a praticar a veracidade, ele é capaz de perceber mais facilmente a falsidade e, assim, eliminá-la.



Abster-se de roubar (*asteya*), além de não roubar, é recomendado abster-se de qualquer tipo de apropriação do que não lhe pertence, como dinheiro, bens materiais, crédito ou vantagens ou até do tempo de outra pessoa. Agir com uma conduta firme e eliminar gradualmente essas tendências indesejáveis.

A abstenção dos sentidos (*brahmacarya*) corresponde à necessidade de se conter os sentidos, para que não sirvam apenas a questões mundanas. Libertar-se de desejos e ter uma vida simples. Dar importância ao caminho do conhecimento, ao bom-senso e ao discernimento, que levará à paz mental e à força interior.

O desapego (*aparigraha*), isto é, não acumular coisas de que não precisa e possuir o que realmente é essencial. Não se apropriar das coisas alheias nem de bens desnecessários. Não é ter uma grande quantidade de coisas que realmente importa, mas sim, a atitude e a importância que se dá a elas. Permitir-se ter um estado mental livre de apegos.

Os *niyamas*, são atitudes do indivíduo consigo mesmo, que devem ser cultivadas e realizadas no dia a dia e compõem-se de cinco recomendações: a pureza (*sauca*), o contentamento (*samtosa*), o esforço (*tapas*), autoestudo (*svadhyaya*), e a confiança, um caminho espiritual (*isvara-pranidhana*), (Taimni, 2018).

A pureza (*sauca*) é uma prática que propõe intensificar as vibrações de pureza positivas, tanto no corpo como na mente. No que diz respeito ao corpo, é cuidar da nutrição e higiene, e, quanto à mente, é afastar-se de pensamentos indesejáveis. Isso é alcançado pela prática de exercícios purificatórios do corpo e da mente (*Yoga*) para, assim, abrigar pensamentos e emoções nobres.

O contentamento (*samtosa*) é uma atitude de aceitação que conduz ao equilíbrio. Contentar-se com o que cada pessoa pode oferecer, livre de qualquer expectativa em relação ao outro, como também compreender as próprias limitações individuais. Construir um estado de equanimidade, isto é, a capacidade de manter-se tranquilo e em paz, longe da ignorância (*avidya*), sem se preocupar com resultados, sejam eles de vitória ou de derrota, entendendo o valor da experiência e agradecendo por qualquer resultado.

O esforço, a austeridade (*tapas*) significa não desistir de uma situação difícil, praticar o auto esforço e a perseverança diariamente, desenvolver a força de vontade como meio de purificação. Por exemplo, praticar *Yoga* com vigor e, ao mesmo tempo, ter paciência, respeitando os limites do corpo, eliminando impulsos, como a preguiça e o desânimo, e sair da zona de conforto. Ao manter determinação e

disciplina, ganha-se confiança em si mesmo, e tende-se a adquirir maior capacidade para lidar com as adversidades da vida.

Autoestudo (*svadhyaya*) é um aprendizado contínuo. Através das teorias e práticas se alcança mais conhecimentos sobre a ciência do Yoga, o que leva a uma compreensão mais profunda sobre si mesmo, isto é, reconectar-se com a própria essência (Taimni, 2018).

Acreditar (*isvara-pranidhana*), ter confiança, um caminho espiritual. Hermógenes (2007) qualificou em entregar, confiar, aceitar e agradecer. Entregar seja ao Universo, a um Deus ou à criação, e confiar na lei da ação e reação, aceitando o que está no caminho, seguindo os princípios da natureza e buscando fazer o melhor, agradecendo pela experiência e pelo aprendizado na vida.

A terceira parte é o *asana*, que são posturas e posições com corpo. Taimni (2018), no sutra II-46, diz que “A postura deve ser estável e confortável” e complementa que é muito confundido com exercícios físicos. Os *asanas*, feitos de maneira correta, fortalecem a saúde, influenciam diretamente no desenvolvimento e a na manutenção dos sistemas nervoso e endócrino. Produzem também mudanças na consciência, ou seja, através do corpo se alcançam estados superiores da mente e se tem uma consciência maior das sensações físicas. Packer (2008) complementa que a mente e o corpo estão interligados, e que as posturas eliminam perturbações causadas pelo corpo físico à mente.

Em um estudo, foram examinados os efeitos dos *asanas*, nos quais pôde-se observar os benefícios na regulação do sistema hormonal – como o cortisol (envolvido nas respostas ao estresse), no sistema nervoso simpático e também do sistema hipotálamo-hipófise-adrenal, que desempenham uma função nas respostas aos estímulos internos e externos –, que se mostraram eficazes tanto na redução quanto no gerenciamento do estresse, estimulando a sensação de bem-estar (Pascoe, et al., 2017). Por meio dos *asanas*, ocorre uma evolução nas posturas; porém, o mais importante é estar presente nas ações, trabalhar a atenção e perceber as sensações que cada *asana* representa no corpo e na mente.

Na quarta parte é o *Pranayama*, é o controle da respiração. No sutra II-49, Taimni (2018), diz que “*Pranayama* é a regulação de *prana*. *Prana* não é respiração, é a força vital que mantém as atividades do corpo físico”. *Pranayama* é uma forma de controlar o ritmo da respiração, controlando assim, o fluxo da energia vital (*prana*).

Praticar as técnicas de respiração (*pranayama*) tem um efeito direto no cérebro e nas emoções.

Por meio de pesquisas literárias, foi elaborado um estudo que apontou a importância da respiração nas práticas de *Yoga*. A respiração lenta e profunda destacou-se com vários benefícios: equilíbrio no sistema nervoso autônomo, ativando o sistema parassimpático, que remete a um estado de calma, e a diminuição do sistema simpático, que reduz as respostas ao estresse; estímulo à sincronização de elementos neurais no coração, nos pulmões, no sistema límbico e no córtex. Notou-se, portanto, que a prática pode ajudar a reduzir o estresse, ao diminuir o hormônio cortisol, liberado em situações de estresse, além de aumento no hormônio melatonina, que regula o sono. De modo geral, houve uma melhora na atividade neural e pôde-se observar que a respiração influencia as emoções (Telles, Singh e Balkrishina, 2014).

A quinta parte é o *pratyahara*, o recolhimento dos sentidos. No sutra II-54 Taimni (2018) complementa que o objetivo é recolher a mente do mundo exterior, diminuir as distrações externas e se voltar para uma percepção interna.

No sutra III-1 Taimni (2018) comenta: "Os primeiros cinco passos do *Yoga* eliminam, passo a passo, as causas externas da distração mental. *Yama* e *niyama* eliminam as perturbações causadas pelos desejos e pelas emoções descontroladas. *Asana* e *pranayama* eliminam as perturbações provenientes do corpo físico. *Pratyahara*, desligando a mente dos órgãos sensoriais, isola o mundo externo e as impressões por ele produzidas na mente".

A sexta parte é *dharana*, que significa concentração. No sutra III-1 Taimni (2018) diz "Concentração é o confinamento da mente dentro de uma área mental limitada (objeto de concentração)". Isto é, no processo de concentração, a mente precisa de um foco para se recolher e direcionar seus pensamentos e atenção, o que diminui as dispersões e facilita a concentração. E, mesmo contendo um objeto escolhido, a mente pode se desviar, e outro objeto tomar seu lugar. Por isso, é necessário à mente retomar de imediato e continuar a aprofundar-se no foco, por quantas vezes forem necessárias. Assim, aos poucos, conquista-se controle e intensidade na concentração.

A sétima parte é *dhyana*, o estado de meditação. Momento no qual a mente é direcionada a um fluxo contínuo de concentração. No sutra III-2 Taimni (2018) comenta que "O fluxo ininterrupto da mente na direção do objeto escolhido para a meditação é contemplação". Ao eliminar as distrações na mente, os pensamentos

diversos que interrompem a concentração vão diminuindo progressivamente, e inicia-se o estado de *dhyana*, a meditação.

Em uma pesquisa de Pascoe, et al. (2017), com mais de quarenta estudos aferindo marcadores fisiológicos, verificou-se a eficácia da prática de meditação no controle do estresse. Investigou-se os efeitos neurobiológicos e constatou-se que as diferentes linhas meditativas trazem o mesmo resultado: a diminuição da pressão cardíaca, da pressão arterial e do cortisol. Sendo, portanto, a meditação benéfica para reduzir o estresse do praticante.

A última parte é *samadhi*, que significa integração, união. Depois de diferentes etapas, desde o corpo mais denso até o estado mais sutil da mente. Taimni (2018) diz no sutra III-3 que “A mesma contemplação, quando há consciência somente do objeto de meditação e não de si mesma, a mente é *samadhi*, diminuindo, portanto, todo o fluxo de pensamentos e alcançando uma integração em sua totalidade”.

O estado do vazio ou zero (*sunyam*) acontece quando se reduz a autoconsciência. Como um desaparecimento da consciência em relação a si mesmo, neste instante ocorre à percepção oculta por trás do objeto (Taimni, 2018).

Os três últimos passos sistematizados por Patanjali, *dharana*, *dhyana* e *samadhi*, em conjunto se chamam *samyama* e são os elementos mentais relacionados com a consciência. É a concentração perfeita, quando se adquire o domínio de si mesmo, o pleno controle mental. Ao superar impedimentos como a agitação, a dispersão e a ilusão, a mente pode ser direcionada a cultivar novos hábitos, seguidos de um processo contínuo, que vai sendo adquirido pelo empenho e pela dedicação do *yogue*. (Eliade, 2017).

O sábio Patanjali, ao esclarecer que os bloqueios mentais afastam o indivíduo de sua real natureza, que somente o conhecimento pode ajudar a mudar esses comportamentos, ao propor o caminho de oito passos. Seguindo suas recomendações com entusiasmo e esforço, todos podem alcançar esse estado de plenitude.

Os benefícios das práticas de *Yoga* atraem muitos interessados. Porém, Santos (2018) relata que a filosofia *yogue* não se popularizou como as práticas físicas. Vale ressaltar que o aprofundamento nos preceitos éticos também deve fazer parte da prática, pois trazem inúmeros benefícios de autoconhecimento no decorrer da vida.

### 2.1.2. Upanisadas

Conjunto de textos em sânscrito escrito aproximadamente na metade do primeiro milênio a.C., a partir do século VI ou VII a.C. até os primeiros séculos d.C. Aprigliano (2020). Os *Upanisadas* são obras de acumulação oral de ensinamentos ao longo de várias gerações.

A palavra *Upanisad*, significa promover uma conexão, uma ligação entre duas coisas ou planos diferentes. Os *Upanisadas* formam um conjunto de doze textos principais com conteúdos que trazem os chamados conhecimentos do mundo (Aprigliano, 2020).

O texto *Katha Upanisad*, transcrito por Aprigliano (2020), será a base deste subtítulo, que narra a história do menino Naciketas e o deus da morte Yama.

A história se inicia quando Vajasravasa, o pai do menino Naciketas dá presentes aos sacerdotes. Os presentes que ele entrega são algumas vacas, as mais velhas que possuía. Neste momento, seu filho Naciketas percebe que essas vacas não podem mais dar leite, por isso, não terão muita utilidade. Naciketas pergunta três vezes ao pai: (capítulo 1.4) “Papai, eu, a quem tu vais me dar?” e o pai, já aborrecido com tanta insistência, responde: “Dar-te-ei à morte!”. O menino fica pensativo. Reflete sobre a mortalidade do homem e sua relação com a natureza, como a semente de um grão nasce, e, depois, como o grão, renasce outra vez.

Obedecendo ao seu pai, Naciketas é entregue à morte. O filho chega ao portão onde fica o deus da morte Yama, mas não o encontra lá, aguardando-o por três dias. Após esse período, o deus da morte Yama chegou e desculpou-se pela demora e disse ao jovem que, devido ao tempo que ficou à sua espera, iria conceder-lhe três desejos.

Assim, o primeiro desejo de Naciketas foi voltar para casa, pedindo que fosse recebido sem rancor e com benevolência por seu pai. E Yama afirma que o pai o receberá com alegria.

Já, o segundo desejo de Naciketas, seria conhecer o que estava oculto no ritual do fogo. Na tradição, nesse ritual se alcança uma vida sem medo e conduz o indivíduo para o céu na hora da morte. Ele solicita também que todas as pessoas que quiserem, tenham acesso e possam fazê-lo. Então, Yama concede seu desejo e ensina-lhe os segredos do ritual do fogo, dizendo que onde se invocar esse fogo a paz será alcançada (Aprigliano, capítulo 1.13-19, 2020).

No terceiro e último pedido, Naciketas pede ao Yama uma instrução a respeito da morte. Ele diz que gostaria de saber se quando alguém morre, continuará existindo ou deixará de existir. Logo, Yama responde (capítulo 1.21) “Os deuses mesmo isso tem considerado, que não é fácil entendê-lo, é doutrina muito sutil; meu filho, pede outro pedido; não me constranjas, disso tem-me dispensado”. Naciketas insiste e também comenta que não tem mestre melhor que o deus da morte para ter essa resposta, e não tem outro pedido que queira fazer. Mas, Yama oferece terras, rebanhos de animais, carruagens, riquezas, uma longa vida e até apresenta a ele um reino onde poderá ser um rei e ter belas dançarinas. E solicita ao jovem que não o peça para revelar o segredo da morte. Então, Naciketas responde ao deus Yama que essas coisas são passageiras, elas acabam e desgastam os sentidos, e lhe diz que pode ficar com tudo. E Naciketas comenta (capítulo 1.27-29) “O homem não se satisfaz só com riquezas. [...] O que se esconde no mistério é o que te peço, não outra coisa”.

Sendo assim, Yama após testar o jovem Naciketas, percebe que pode ensinar-lhe seus conhecimentos. Diz que o sábio avalia ao escolher a felicidade, e o tolo, escolhe o conforto e o prazer mundano. Yama, também esclarece que poucos são os que realmente querem conhecer o seu verdadeiro “Ser” (*atma*), e alcançar através de um mestre essa realização com perseverança. Naciketas responde que prefere renunciar aos desejos terrenos, pois eles são impermanentes, e quer uma felicidade que não morre, que não desaparece, quer aquilo que esta além da morte.

Yama percebe em Naciketas determinação e sabedoria. Diz que no mundo se vive muito mais na ignorância (*avidya*), em vez de ir à busca do conhecimento. Assim, se mantém a roda do *samsara*, nos ciclos constante dos nascimentos e mortes. Yama ensina ao jovem que os *Vedas* espalharam com austeridade uma palavra, uma sílaba sagrada, chamada de “*Om*”, a essência do próprio Ser, que significa o princípio do Universo (*Brahman*). Quem aprende esta sílaba recebe proteção, se eleva e realiza seus objetivos.

A essência de cada ser (*atma*), resulta no conhecimento e no entendimento de si mesmo. Ainda que cada indivíduo deseje sempre a felicidade, o que é muito comum e agradável, se ela vem de alguma dependência é como se tivesse uma visão distorcida, que depois causará sofrimento. Porém, ao permitir-se ter outra percepção da felicidade, na qual se é livre de qualquer dependência, tem-se uma visão libertadora e livre de sofrimento. Nesta visão o indivíduo faz as próprias escolhas de

forma consciente e afasta-se dos vícios mundanos, e, então, a paz e a felicidade habitarão dentro de si.

No capítulo 2.19 “Se pensa o matador pode matar, e o morto acredita que foi morto, então não compreenderam um e outro [...]”. Nesse contexto, ambos ignoram a verdade, pois na essência de cada ser (*atma*), quando se é eterno não se morre nem mata. O Ser interior existe no coração do indivíduo e, ao controlar os impulsos do desejo e da tristeza, afasta-se do sofrimento, mantém a mente e seus sentidos em paz com o seu Ser interior. Não se pode alcançar o Ser através do intelecto, nem por quem não consegue dominar seus próprios sentidos.

É descrito no capítulo 2.20, “[...] o si reside na caverna aqui do humano” o *atma* está na caverna, ou seja, está no escuro da ignorância (*avidya*) daquilo que não se vê, e estará disponível somente quando o indivíduo quiser conhecer.

O caminho para o conhecimento depende do propósito de cada pessoa (capítulo 2.24): “Aquele que não larga a má conduta, quem não se acalma, quem não se concentra, também o cuja mente não serena, não pode apreendê-lo por astúcia”. O conhecimento é uma revelação, que se alcança por escolha, e é permanente, ao reconhecer a essência do seu Ser (*atma*).

No capítulo 3.3 “Entende o si tal quem o carro leva; que o corpo é o carro tão somente; entende que o auriga (cocheiro) é o intelecto, e que o que são as bridas (rédeas) é a mente”, esta é a metáfora da carruagem. O ser humano ou passageiro é o dono da carruagem, que representa o seu Ser, sua essência. O corpo é a carruagem; o intelecto é o cocheiro; as rédeas, é a mente; os cavalos são os cinco sentidos. Quando o homem (cocheiro) fica com a mente desequilibrada, seus cavalos também se desequilibram e ficam como cavalos selvagens. Por isso, treinar a mente ajuda a manter o controle dos sentidos e, sucessivamente, conseguirá freá-los quando necessário. Mas, quando não o consegue, mantém a mente mais agitada e desenfreada. É como ser controlado pelos cavalos, mas à medida que eles são treinados, serão guiados pelo caminho de seu condutor. A essência interior (*atma*) de cada indivíduo está sempre presente, mas precisa do equilíbrio e da percepção para se encontrar. É necessário permitir que esse entendimento possa aprofundar-se em seu interior. Representação na Figura 3.



**Figura 3 – Metáfora da Carruagem**

Fonte: <https://www.facebook.com/omshamyoga/posts/1422005554568187/>

Para Yama, alcançar o conhecimento mais elevado – conforme citado no capítulo 4.2: “Os tolos seguem os desejos exteriores; na rede caem cá da Morte” – é necessário fazer um esforço e superar grandes desafios mundanos como os objetos e os desejos que estão do lado de fora do seu Ser interior.

Os sentidos do ser humano são voltados para fora, e, dessa forma, os interesses pelos desejos se tornam ainda mais atrativos, visualizando as diversas possibilidades, olhando para fora em vez de buscar a felicidade dentro de si. No sentido da visão, por exemplo, os olhos podem ser atraídos pelos objetos e desejos, que não são totalmente ruins, mas resolver os problemas acumulando coisas ou satisfazendo prazeres que estão do lado de fora, é mais fácil, mas instável e acaba. Por esse caminho não se alcança a felicidade plena, e sim pelo que vem de dentro, do Ser interior de cada indivíduo (Arieira, 2017).

Quando se tem a percepção através dos sentidos, mas se separa o que é externo, que vem de fora, com o que é firme, que vem de dentro de si, é onde consegue chegar ao seu Ser interior (*atma*). Desse modo, ser capaz de entender a própria natureza, a sua consciência, e sair da ilusão ao descobrir uma nova realidade, que é o contato com si mesmo. Sendo assim, diz Yama que a morte não tem mais nenhum domínio (Aprigliano, 2020). Ou seja, é ter a consciência do que vem de fora, com o que está dentro de si. Assim, se vence a morte, sendo então o indivíduo capaz de perceber que não existe “aqui” e “lá”, e sim um único ser onipresente.

O indivíduo que perceber que as experiências vivenciadas dos cinco sentidos são transitórias e que separadas de seu Ser interior (*atma*) será um indivíduo



sábio, portanto, não sofrerá, e assim se libertará para a imortalidade. Este Ser interior (*atma*) está além da matéria e é revelado pela pureza de cada ser, com a consistência adquirida através do *Yoga*, suas práticas e sua filosofia. Pois, quando os sentidos acalmam, se é capaz de perceber a si próprio em sua real natureza (Capítulo 6. 9-13, 2020).

Ao explicar sobre *Yoga*, o capítulo 6.11, 2020 diz: “A isso consideram é o *yoga*, retê-los, aos sentidos, rijamente; então se torna do alheado o oposto, pois *yoga* é o começo e o cessamento”. O *Yoga* marca o fim do que é externo, das distrações da vida mundana e da mente sensorial (apegada a tudo que se percebe dos cinco sentidos), é o início de uma vida a partir da consciência do que é interno, do que vem de dentro de si (*atma*), que é permanente.

No momento em que os desejos e seus laços com este mundo, que prendem o coração do indivíduo são cortados, a pessoa se liberta e consegue alcançar o seu Ser interior (*atma*), (Capítulo 6.6-15, 2020).

Naciketas, conforme citado no último capítulo 6.18, 2020, recebeu os ensinamentos do deus da morte Yama e as regras da ciência do *Yoga*, e, dessa maneira, alcança o seu Ser interior (*atma*) e conquista a imortalidade. Portanto, qualquer indivíduo que queira, pode também conhecer a si mesmo, como um ser puro e imortal, ao reconhecer a si próprio como um ser sem limitações e, assim, poderá encontrar a felicidade plena.

### **2.1.3. O conceito de morrer**

Segundo o dicionário *Michaelis*, a palavra “morte” significa “Ato de morrer; fim da vida. Cessação definitiva da vida para o ser humano; falecimento, passamento, trespasse. Passagem da alma, que estava ligada ao corpo material, para o plano espiritual. Intensa angústia”.

Na filosofia do *Yoga* não há uma grande preocupação com a morte, mas com a compreensão da existência, com o caminhar da vida e suas etapas, e a morte é considerada uma consequência natural da vida. Yogananda (2009) no capítulo II-26 diz: “[...] o que nasce precisa morrer, e o que morre precisa renascer. Por que então deverias sofrer pelo inevitável?”.

De fato a vida humana é uma série de experiências, no sutra IV-10, Taimni (2018) questiona o porquê de o indivíduo estar numa roda de *samsaras*, preso

aos ciclos de nascimentos e mortes. Ele responde que, segundo os ensinamentos de Patanjali, este ciclo é uma característica de todas as formas de vida, na qual a consciência vai evoluindo. E, quando um indivíduo, ao nascer, se deixa levar pela ignorância (*avidya*) ele vai gerando seus conflitos existenciais (*klesas*). Esses conflitos não conscientizados vão gerando novos *samskaras* (impressões/marcas), que, segundo a filosofia *yogue*, prendem o indivíduo a ciclos de renascimentos e mortes até que ele desenvolva sua consciência e saia da ignorância. Todo o indivíduo traz consigo antigos *samskaras*, que, embora estejam dormentes, fazem parte das experiências que se plantou no passado. Por esse motivo, há a real necessidade de manter-se na consciência de si mesmo, permanecendo, assim, no controle da mente e das emoções. Dessa forma, se libertará de *avidya* e dos demais *klesas* e *samskaras*, saindo da roda de *samsara*. Esse é o processo evolutivo de consciência dentro da filosofia *yogue*.

Os *klesas*, conforme citado pelo Taimni (2018) no sutra II-9, correspondem aos conflitos existenciais que, através da ignorância, geram os demais *klesas*, como, o apego à vida (*abhnivesa*). Pois, as pessoas que ficam sob o domínio de desejos e aversões, buscando prazeres e fugindo da dor, são as que mais vão se apegar aos prazeres gerados na vida material, pelos cinco sentidos, embotando, assim, sua consciência.

O oposto à morte é nascer, mas existe o oposto à vida? A vida é um pulsar constante e está em tudo. O nascer, o morrer, e o renascer fazem parte das leis da natureza, como, as estações do ano, em que a natureza morre no inverno para renascer na primavera. Esse é o fluxo da natureza em todos os níveis. Os humanos têm uma grande capacidade de questionar os fatos, mas é certeza que a morte virá para todos. Mas enquanto vivos, é possível criar condições de equilíbrio interior para a chegada deste ciclo final chamado morte. É o que propõe o caminho do *Yoga* dentro de suas diversas linhas de pensamento. Representado na Figura 4.



**Figura 4 – Ciclo das estações do ano**

Fonte: <https://www.calendarr.com/brasil/estacoes-do-ano/>

“As pessoas temem a morte, mas não observam que ela é um simples incidente na contínua série de mudanças que ocorrem em nós e em torno de nós. [...] Quando a conscientização dessa contínua e inexorável mudança, que a tudo afeta na vida, desperta em um indivíduo, ele começa a compreender o que significa ilusão. [...] Esta conscientização é uma experiência chamada de discernimento.” (Sutra II -15, Taimni, 2018).

Vencer a morte no *Yoga* significa manter-se num estado de consciência, pelo qual se está livre de limitações; morte para uma condição humana de ilusões (*maya*) e o renascimento para um nível de consciência transcendente. Para a filosofia *yogue*, a morte é a separação da alma, que é eterna (*atma*), do corpo físico que ela habita quando seu ciclo de vida na Terra termina (Eliade, 2017).

Em uma prática de *Yoga* através do corpo, por exemplo, na *Hatha Yoga*, a imobilidade dos *asanas* e as práticas dos *pranayamas* (técnicas respiratórias), naturalmente conduzirão o praticante a maior percepção do próprio corpo e do ritmo da respiração, levando, assim, ao desenvolvimento da atenção e da concentração e conseqüentemente, a maior consciência de si mesmo. (Eliade, 2017).

A ansiedade, consciente ou inconsciente, é uma das aflições, pois a felicidade depende das coisas incertas e temporárias do mundo externo, o que pode gerar o medo de perder os objetos que dão prazer ou felicidade, como também, o medo de perder pessoas amadas. Mas, quando se segue o caminho do *Yoga*, em sua real profundidade, a consciência se encontrará acima dessas questões. (Taimni, sutra II-15, 2018).

Eliade (2017) afirma que o praticante de *Yoga* une duas grandes funções da vida: a respiração e a consciência. Pelo *samadhi* (processo de iluminação da consciência), é possível experimentar o vazio e o pleno, onde se reúnem os contrários, como vida e morte. No momento do *samadhi* ocorre a reintegração do ego do indivíduo com sua essência interior (*atma*), que nunca morre.

Quando os desejos e a ignorância são um forte condutor do homem tolo, este perde o real sentido de si e suas escolhas o conduzem à morte. No entanto, por meio de atitudes conscientes, torna-se capaz de conquistar liberdade e destruir a morte. Isso ocorre quando se adquire o verdadeiro conhecimento, superando, assim, a ignorância (*avidya*) e possibilitando uma compreensão mais ampla da vida, que não morre, é eterna, e não depende do que acontece no ambiente externo, e sim do estado interno, a essência pura de cada ser. Segundo Wentz (2000), “Só quando a mente assim se torna clara e límpida é que ela pode refletir a Luz da Realidade e o homem pode vir a conhecer a si mesmo”.

Para Nunes (2009) quando o indivíduo reconhece que a mente está calma diz que: “Aprecia tanto a vida, todos os aspectos da criação – a natureza, os animais em sua imensa e bela variedade e formas – como aprecia a si mesmo, os seus próprios estados mentais, sejam considerados bons ou ruins, como parte do mesmo Todo. [...] A vida é feita de luz e movimento constante. O que nasce hoje já tem sua morte anunciada e dele o surgimento de algo novo”.

Um dos maiores mistérios da vida é saber para onde se vai depois da morte. A saudade é um sentimento de quem fica, como também o desapego da pessoa querida que partiu. Esses questionamentos são relatados por Yogananda (2016), que sabiamente responde que é inútil ter medo da morte e que “Você não se sente infeliz com a perspectiva de perder a consciência do corpo no sono; aceita o sono como um desejável estado de liberdade. Assim é a morte: um estado de repouso. [...] A morte é apenas uma experiência a que se está destinado para aprender uma grande lição: você não pode morrer”. A morte no *Yoga* não é o fim da existência, é considerada uma passagem, pois a essência do seu verdadeiro ser (*atma*) estará sempre presente, e é eterna.

“O espírito não nasceu; jamais deixará de ser; Não houve um tempo em que ele não era; Fim e Começo são apenas sonhos! Sem nascimento nem morte, imutável, para sempre o espírito perdura; A morte não o toca, a despeito de morta parecer sua morada” (Yogananda, 2016 apud Bhagavad Gita).

#### 2.1.4. Ação do *Yoga* no coletivo

Conforme foi apresentada, a filosofia do *Yoga*, em suas inúmeras características, é uma grande contribuição para a humanidade. No Brasil, ela está incluída em políticas públicas nas áreas da Saúde e da Educação, como uma prática indicada para a saúde física, mental e espiritual.

O *Yoga* encontra-se na educação descrito no Ministério da Educação (MEC), por meio da Secretaria de Educação Básica e da Diretoria de Currículos e Educação Integral em seu Manual Operacional de Educação Integral, Brasília/DF – (2013), nas seções de esporte e lazer: “**Yoga/Meditação** – Atividades que estimulam o funcionamento do cérebro, a inteligência e a criatividade, contribuindo para a aprendizagem dos estudantes. Desenvolvimento de exercícios respiratórios, controle da energia vital, cujo resultado traz efeito calmante, potencializando atividades cotidianas, pois tranquiliza o corpo e o fluxo do pensamento”.

Em uma escola, foi elaborado um projeto com aulas de *Yoga* para crianças de nove a dez anos, a fim de analisar os benefícios psicomotores proporcionados pelas práticas *Yoga*. Na pesquisa, as crianças puderam ampliar suas habilidades e seu conhecimento, tornando-se mais confiantes. Concluiu-se que houve uma melhora, quando comparado com antes e depois das práticas de *Yoga*, em suas capacidades físicas, como equilíbrio, coordenação motora e lateralidade, além de um estado de calma ao final das práticas (Santos et al., 2013).

Nas diretrizes da Organização Mundial da Saúde (OMS), o Ministério da Saúde (2006), aprovou a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PNPIC's), na qual são oferecidas, de forma integral e gratuita, por meio do Sistema Único de Saúde (SUS), abordagens de cuidado integral à população, ajudando na promoção, prevenção e tratamento de doenças crônicas ou raras. Nas PNPIC's estão listadas 29 práticas que envolvem recursos terapêuticos diversos e cita: “**Yoga**. Prática corporal e mental [...]. Principais benefícios: a redução do estresse, a regulação do sistema nervoso e respiratório, o equilíbrio do sono, o aumento da vitalidade psicofísica, o fortalecimento do sistema imunológico, o aumento da capacidade de concentração e de criatividade e a promoção da reeducação mental com consequente melhoria dos quadros de humor, o que reverbera na qualidade de vida dos praticantes.” “**Meditação**. A meditação amplia a capacidade de observação, atenção, concentração

e a regulação do corpo-mente-emoções; [...] Desenvolve habilidades para lidar com os pensamentos e observar os conteúdos que emergem a consciência”.

O *Yoga* tem se tornado cada vez mais comum em diversos lugares do mundo. Segundo evidências do CABASIN - Consórcio Acadêmico Brasileiro de Saúde Integrativa (2021), a aplicação do *Yoga* nas Práticas Integrativas e Complementares da Saúde contribuiu para diferentes problemas de saúde, como doenças crônicas e melhoria na função psicológica, proporcionando maior qualidade de vida tanto em hospitais como ambulatoriais.

Quando se fala em saúde, as práticas de *Yoga* desempenham um olhar salutogênico, ou seja, desenvolvem o que é saudável no ser humano baseado na compreensão com o sentir e agir. Segundo estudo de Johre (2016), as vivências com as práticas de *Yoga* promovem um efeito na saúde e estão em consonância com a salutogênese.

As técnicas de *Yoga* também auxiliam indivíduos que estão em cuidados paliativos, abordagem de tratamento que promove a qualidade de vida de pacientes cujas doenças ameaçam a continuidade de vida, por meio da prevenção e do alívio do sofrimento. Equipe médica e cuidadores empenham-se no auxílio às pessoas em diferentes fases da vida, seja na velhice, em sua juventude ou mesmo na primeira infância, que podem precisar de um apoio, não para se curarem, mas para que possam viver melhor e ter uma condição de morte mais serena (Goldelier, 2017).

### **2.1.5. *Yoga*. Na direção do autoconhecimento**

“A ioga é o método pelo qual a mente incansável é acalmada e a energia, dirigida para canais construtivos” (Iyengar, 2010).

As práticas de *Yoga* e seus ensinamentos são milenares, trazem muitos benefícios ao praticante que se dedica e tem disciplina. Pois, diante das dificuldades mundanas, os diversos bloqueios, as agitações, a dispersão e a ignorância (*avidya*), é necessário um empenho contínuo para que as mudanças de um estado de plenitude e harmonia prevaleçam, e desprender-se de tudo que é transitório, das ilusões e permitir conhecer a si mesmo.

Atitudes como abandonar o apego e manter a equanimidade, tanto em uma vitória como num fracasso, ou seja, conservar essa imparcialidade mental se

chama *Yoga*. Uma ação com sabedoria, assumindo o autocontrole e livrando-se de desejos e repulsas, alcança a infinita tranquilidade interior (Yogananda, capítulo II-48-64, 2009).

O caminho do conhecimento puro é um caminho longo que envolve uma autodisciplina e esforço na visão *yogue*. Mas o percurso é como caminhar em direção a uma montanha, perceber os desafios e continuar firme, seguindo a trilha, e, quando chegar ao topo da montanha, ter uma visão ampla, em que cada passo conquistado é da natureza do conhecimento. *Yoga* é quando acontece a união do indivíduo com a origem de seu ser, com seu verdadeiro “eu” (*atma*), como se estivesse ultrapassando as dificuldades externas e os obstáculos e chegasse, por exemplo, ao topo montanha. É como fechar os olhos e sentir que a paz habita dentro de si.

O *Yoga*, com suas práticas físicas de *asanas* e *pranayamas*, com suas técnicas meditativas e com sua filosofia, amplia a consciência do ser humano para maior percepção e compreensão de si mesmo e, conseqüentemente, para a percepção mais ampla dos processos de vida e morte, o que poderá trazer maior equilíbrio para o ser humano diante dos desafios e das perdas enfrentadas ao longo da vida.

### 3. MÉTODO

#### 3.1. Tipo de estudo

Toda metodologia do trabalho é com base em um estudo teórico da filosofia *yogue*, por meio de livros e estudos sobre a cultura indiana e o Yoga, com ênfase na Katha Upanisadas, os Sutras de Patanjali e em pesquisas científicas acadêmicas dos *sites*: Scielo, Bancos de Teses, Google Acadêmico, Bireme, Pubmed, Banco de dados da UNIFESP e USP.



#### 4. EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS DAS PRÁTICAS DE YOGA

Baseado em um estudo realizado por Rodrigues (2007), no ambulatório do Hospital das Clínicas da Universidade de São Paulo, em pacientes portadores de Distrofia Muscular Progressiva Tipo Duchenne (DMD), doença que com o tempo vai gerando problemas respiratórios. Neste estudo foram propostos três exercícios respiratórios do *Yoga* não similares à fisioterapia ocidental, em 85 pacientes com idade entre 6 a 14 anos, pois a evolução da DMD acaba resultando na morte dos pacientes, devido aos problemas respiratórios causados pela fraqueza muscular. Ao final da pesquisa, feita num período de dez meses, foi constatado que os exercícios de *Yoga* minimizaram os danos causados pela perda da capacidade respiratória e proporcionaram aumento da força muscular expiratória.

Ao chegar ao envelhecimento, aos poucos o corpo vai apresentando mudanças nas redes neurais e ocorrem alterações em suas conexões. Estudos sugerem que o *Yoga* e outras práticas contemplativas podem reverter, pelo menos em parte, alguns dos efeitos do envelhecimento na conectividade funcional do cérebro, incluindo a Default Mode Network (DMN), ou seja, uma grande rede de modo padrão que responde a diversos estímulos. Santaella et al. (2019), em uma pesquisa com dois grupos de mulheres da mesma faixa etária, foi comparado a conectividade funcional. Um grupo de praticantes de *Yoga* e outro de mulheres saudáveis não praticantes de *Yoga*. No resultado, pode-se observar que as mulheres idosas com pelo menos oito anos de prática de *Yoga* apresentaram maior conectividade funcional cerebral. Esse resultado pode contribuir para o entendimento das influências da prática do *Yoga* para o processo de envelhecimento cognitivo mais saudável e benéfico ao praticante.

Novaes et al. (2020), num estudo feito com de exercícios de respiração de *Yoga*, avaliou os efeitos de estresse clínico e ansiedade. Esse estudo explorou um treinamento de *Bhastrika pranayama* (técnica de respiração) sobre o processamento de emoções, ansiedade e afeto. Utilizou-se um ensaio controlado com trinta adultos jovens saudáveis, avaliados em quatro semanas de práticas de *pranayama*. Os resultados indicam que diminuiu significativamente os níveis de ansiedade e afeto negativo. Como também modificou a atividade das regiões cerebrais envolvidas no processamento emocional, que respondem na atenção e na conscientização das emoções.

Um estudo de Bushell, W. et al. (2020) analisou 145 artigos, em que foram discutidos os aspectos imunológicos sobre meditação e *Yoga* que podem ser aplicados como auxílio ao tratamento e à prevenção da infecção por Covid-19. A revisão apresenta evidências de que práticas meditativas e *Yoga* possuem impacto na modulação do estresse e da inflamação, como também no sistema imune humano. As práticas podem gerar benefícios tanto em curto, como em longo prazo, nas condições relacionadas à pandemia, tais como fatores inflamatórios ou estressores psicossociais.

No Brasil, o *Yoga* está atuando no Sistema Único de Saúde, (SUS) e na Atenção Primária a Saúde (APS), devido a sua popularização em discursos médicos e científicos. Nas práticas de *Yoga* no ocidente, o que mais se conhece são os exercícios posturais, que proporcionam diversos benefícios físicos e psicológicos. Mas há também uma preocupação com os conteúdos filosóficos e espirituais, para que esta filosofia não seja considerada uma ginástica corporal. Em estudo feito por Pereira (2018) com o objetivo de valorizar e interpretar os saberes do *Yoga Sutra* de Patanjali na APS, elaborou-se uma estrutura de interpretação de textos na saúde mental, com diversos temas para discussão e diálogo. Esses temas enriqueceram as práticas de *Yoga* físico, proporcionando ao indivíduo ensinamentos filosóficos sobre sua existência, como a não violência, e conteúdos dos demais *sutras* relatados por Patanjali, nos quais se mostram caminhos para a superação e formas de lidar com os sofrimentos e as aflições humanas. Observou-se que esses temas podem ser incorporados às discussões presentes na APS e na atenção psicossocial, estimulando a empatia e a saúde mental.

Nas pesquisas de Pascoe, et al. (2017) foi possível constatar que ao trazer a atenção no momento que se executa os *asanas*, as distrações vão embora e a regulação nas emoções melhora. Pois, ao se realizar um *asana*, o foco será nas sensações, não nos pensamentos, e pelas sensações o indivíduo aprende a observar-se, procurando sentir-se firme, confortável e sereno durante a prática, como ensinado por Patanjali.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A filosofia do *Yoga* é ampla e vai além dos *asanas*, um rico conhecimento milenar que leva o ser humano a reconhecer-se em sua integralidade. *Yoga*, como um modo de vida, que envolve também atitude e entusiasmo, para que, deste modo, consiga-se dar continuidade à prática.

Ao observar um dos grandes textos antigos da filosofia *yogue*, a *Katha Upanisad*, vemos a história de um jovem em busca da sabedoria, ao questionar o que existe além da morte. Esse texto ensina o quanto as coisas percebidas pelos sentidos são transitórias, conforme cita Aprigliano, no capítulo 3-5 (2020): “Aquele que não tem entendimento, do qual a mente é sempre distraída, são seus sentidos desobedientes, tal como maus cavalos”. Ao entender que os sentidos conduzem a pessoa para o externo, e começar a ter essa consciência, então se lhe ilumina a realidade. Isto é, permitir-se ver o que vem de fora e conhecer a profundidade da existência que habita dentro de si, a sua essência (*atma*), tornar-se livre dos desejos materiais e, com dedicação, seguir as práticas de *Yoga* (*asanas*, *pranayamas* e meditação), como um veículo que acalma os sentidos, entra-se em contato com essa nova realidade.

Os grandes ensinamentos da *Katha Upanisad* abrem um caminho para conhecer o sentido da vida, e, portanto, dar um sentido à vida, ao descobrir esta essência que habita dentro de cada ser, e que estará consigo, além da eternidade, que a morte não é o fim, mas uma transição no caminho da evolução do ser.

*Yoga* é o caminho de mudanças na mente e na consciência do indivíduo, estando mais presente a cada momento que se pratica, cultivando atitudes como, agradecer, ter o cuidado com outras pessoas e consigo mesmo, ser um observador das próprias escolhas, observar como hoje se escolhe viver a vida seja, qual for o momento ou fase, e entender a vida e o processo da morte como etapas a serem vividas, com estado de presença, com integridade, de acordo com a verdade maior, ensinada na filosofia *yogue*, não viver uma vida de mentiras, sem sentir a própria essência, o seu *atma*, e sim tornar a própria vida mais cheia de significado, e, portanto, mais verdadeira.

Este estudo, representa um pouco do vasto universo do *Yoga*, com a intenção de proporcionar um senso de unidade e ajudar as pessoas a conectarem-se consigo mesmas, e, assim, trilharem um caminho em que a mente permaneça tranquila diante das agitações, e serena diante da tristeza, além de perceber em si a paz e a

felicidade, que até então buscava-se fora, nos objetos externos. Reconhecer-se como um ser imortal, compreender que o melhor lugar do mundo está dentro de si mesmo.

## 6. REFERÊNCIAS

Aprigliano, A. Upanisadas: Os doze textos fundamentais. Textos Clássicos Indianos. Traduzido por Adriano Aprigliano do sânscrito para o português. São Paulo: Mantra; 2020.

Arieira, G. Vidya-Mandir – Centro de estudos de Vedanta e Sânscrito. Kathopanisad. Copacabana-RJ: Apostila, 2017.

Brasil. Ministério da Saúde. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS - PNPICSUS: atitude de ampliação de acesso [Internet]. Brasília: Ministério da Saúde; 2006. (Série B. Textos Básicos de Saúde). Disponível em: <http://dab.saude.gov.br/portaldab/biblioteca.php?conteudo=publicacoes/npic>

Brasil. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Básica. Diretoria de Currículos e Educação Integral. Manual Operacional de Educação Integral. Ano 2013. Acesso [Internet]. Disponível em: [http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com\\_docman&view=download&alias=14458-manual-mais-educacao-2013-final-171013-2-pdf&Itemid=30192](http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=14458-manual-mais-educacao-2013-final-171013-2-pdf&Itemid=30192)

Brown, C. A Bíblia do Yoga. Tradução: Carmen Fischer: São Paulo: Pensamento; 2009.

Bushell, W., Castle R., Williams M.A., Brouwer K.C., Tanzi R.E., Chopra D., Mills P.J. Práticas de meditação e Yoga como potencial tratamento adjuvante da infecção por SARS-CoV-2 e COVID-19: Uma breve visão geral. The Journal of Alternative and Complementary Medicine. [periódico na internet] 2020 Jul [acessado em 2021 out 04] v. 26, n. 7, p. 547-556, doi: 10.1089/acm.2020.0177. Disponível em: <https://www.liebertpub.com/doi/full/10.1089/acm.2020.0177>.

CABASIN - Consorcio Acadêmico Brasileiro de Saúde Integrativa. [homepage na internet] São Paulo: Núcleo de Tradução do conhecimento das práticas e complementares em saúde. [atualizado em 10 abril 2021]. Disponível em: [https://cabsin.org.br/membros/2021/03/17/yoga\\_e\\_ciencia/](https://cabsin.org.br/membros/2021/03/17/yoga_e_ciencia/).

Eliade, M. Yoga: Imortalidade e Liberdade. Traduzido pela Teresa de Barros Veloso; transliteração sânscrita Lia Diskin. 7ª ed. São Paulo: Palas Atenas; 2017.

Godelier, M. Sobre a Morte: Invariantes culturais e práticas sociais. Tradução: Edgard de Assis Carvalho e Mariza Perassi Bosco. São Paulo: SESC; 2017.

Harari, Y. N. Sapiens. Uma breve história da humanidade. Tradução Janaina Marco Antônio. 46º ed. Rio de Janeiro: L&M Editores; 2019.

Hart, W. Meditação Vipassana . A arte de viver segundo S.N. Goenka. Tradução da Associação Vipassana. Brasil: Damma Livros; 1987.

Hermógenes, J. Auto Perfeição com Hatha Yoga: Um clássico sobre saúde e qualidade de vida. 48º. ed. Rio de Janeiro: Nova Era; 2007.

Iyengar, B.K.S. A luz da Ioga. Tradução: Norberto de Paula Lima. 11ª ed. São Paulo: CutrixL; 2010.

Johre, M. K. Yoga não é apenas Yoga. [dissertação na internet] Universidade de Oslo. Noruega. 2016. [acessado em 10 out 2021] Disponível em: <https://www.duo.uio.no/handle/10852/50684?show=full>

Martins, R.A. Uma luz sobre o Hatha-Yoga. Tradução comentada da Hatha-Yoga-Pradipika. São Paulo: Shri Yoga Devi, 2014.

Michaelis - UOL [Internet]. [acessado em 06 Set 2021]. Disponível em: <https://michaelis.uol.com.br/moderno-portugues/busca/portugues-brasileiro/morte/>

Novaes MM, Palhano-Fontes F, Onias H, Andrade KC, Lobão-Soares B, Arruda-Sanchez T, Kozasa EH, Santaella DF, Araujo DB. Efeitos da Prática Respiratória de Yoga (*Bhastrika pranayama*), sobre ansiedade, afeto e conectividade funcional cerebral e atividade: um ensaio controlado randomizado. *Psiquiatria Frontal* [periódico na internet]. 2020 mai [acessado em 2021 out 04] doi:10.3389/fpsy.2020.00467 Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32528330/>.

Nunes, T. O Yoga e o ser. Florianópolis: Ganapati; 2009.

Pascoe, M.C., Thompson, D.R., Jenkins, Z.M., Ski, C. F. Mindfulness media os marcadores fisiológicos do estresse: Revisão sistemática e meta-análise. *Revista de pesquisa psiquiátrica*. [periódico na internet] 2017 Dez [acessado em 2021 out 01] 95, 156-178. doi.org/10.1016/j.jpsychires.2017.08.004. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28863392/>

Pascoe M.C., Thompson D.R., Ski C.F. Yoga, redução do estresse com base na atenção plena e medidas fisiológicas relacionadas ao estresse: uma meta-análise. *Psychoneuroendocrinology*. [periódico na internet] 2017 ago [acessado em 2021 ago 01] 86:152-168. doi: 10.1016/j.psyneuen.2017.08.008. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28963884/>

Pereira, L.F. Do yoga para a atenção psicossocial na atenção primária à saúde: um estudo hermenêutico sobre o Yoga Sutra de Patanjali. [dissertação na internet] Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina; 2018 [acessado em 1 out 2021] Disponível em <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/198475>.

Rodrigues, M. R. Estudo do efeito de três exercícios de ioga na capacidade respiratória em pacientes com distrofia muscular tipo Duchenne (DMD). [dissertação na internet] Faculdade de Medicina, Universidade de São Paulo, 2007. [acessado em 15 jul 2021] Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/5/5138/tde-30102007-150437/pt-br.php>.

Santaella, D. F., Balardin, J.B., Afonso, R. F., Giorjani, G.M., Sato, J. R., Lacerda, S. S., Amaro, E., Jr, Lazar, S., Kozasa, E. H. (2019). Maior conectividade funcional de rede anteroposterior padrão em praticantes de yoga idosos de longo prazo. *Fronteiras no envelhecimento da neurociência* [periódico na internet] 2019 jul [acessado em 2021 set 15]; 11, 158. doi.org/10.3389/fnagi.2019.00158. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31312135/>

Santos, A.G. Almeida, G.Z.R.; Ribeiro, S.S.; Lopes, C.; Silva, C.G.S. Yoga, uma abordagem complementar ao desenvolvimento psicomotor da criança na escola. Coleção Pesquisa em Educação Física (São Paulo) [periódico na internet]. 2013 out [acessado em 07 set 2021] Vol. 12, n.4; p. 135-144. Disponível em: [https://fontouraeditora.com.br/periodico/upload/artigo/1064\\_1503670814.pdf](https://fontouraeditora.com.br/periodico/upload/artigo/1064_1503670814.pdf)

Santos, T.Y.J. Os princípios éticos do Yoga e sua prática pedagógica - estudo das repercussões midiáticas a partir da revista Guia de Yoga. Rio Claro-SP [dissertação na internet] Universidade Estadual Paulista – UNESP; 2018 [acessado em 24 ago. 2021]. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/handle/11449/154830>

Silva, G. D'A. Curso Básico de Yoga: Teórico e Prático. São Paulo: Phorte; 2007.

Taimni, I.K. A Ciência do Yoga. Tradução: Milton Lavrador. Brasília-DF: Teosófica; 2018.

Yogananda, P. A Yoga do Bhagavad Gita. Introdução à ciência indiana universal da realização divina. Tradução: Self-Realization Fellowship. Califórnia: (USA). 2009.

Yogananda, P. Onde existe luz. Discernimento e Inspiração para Enfrentar os Desafios da Vida. Tradução: Self-Realization Fellowship. Califórnia: (USA). 2016.

**Anexo 1. Minicurrículo do autor****Ana Guiomar dos Santos**

- Graduação: Educação Física
- Experiência; Professora de Yoga desde 2008, formada pelo método Hatha Yoga na Escola Prana com Carmen Perez; e no IEPY com Marcos Rojo. Yoga para crianças com Maria Ester A. Massola e Yoga com histórias com João Soares, Curso de Biopsicologia com a Suzan Andrews. Formação técnica em Massoterapia. Participação no projeto Despertar da Consciência com praticas integrativas (Yoga/Meditação/CNV/Shantala) na creche Caminhar com Amor é a Solução, conveniada com a prefeitura de São Paulo. Participação na autoria de dois livros: “O menino curioso das Estrelas” e “Mica e o menino curioso das estrelas”. O reencontro.
- Contato: [anaguiomar01@gmail.com](mailto:anaguiomar01@gmail.com)



## **Anexo 2. O que o Curso de Cuidados Integrativos representou para mim**

Participar dessa graduação foi uma grande experiência. Devido à pandemia, todo percurso se manteve online, então foi necessário mudar as expectativas. Mas, por fim pude perceber o quanto foi benéfico toda trajetória. Afinal, fazer parte da turma das estrelas, da comunicação entre mundos é justamente abrir a mente para novas possibilidades.

Neste percurso foi aberto um novo portal de conhecimentos, novas descobertas que me inspiraram para muitas reflexões e vontade de continuar aprendendo cada vez mais, possibilitando conhecer os grandes mistérios da vida.

### **Anexo 3. Motivo da escolha do tema**

Escolhi a ciência do Yoga, um ensinamento milenar, que pratico há alguns anos, e também trabalho como professora de Yoga. Yoga para mim é uma filosofia transformadora e cheia de descobertas sobre si mesmo.

Neste trabalho tive à oportunidade de unir os conhecimentos do Yoga, e descrever sobre sua relação com o momento que chegará para todos nós; "a morte". Um tema que ressoava em mim. Percebi que boa parte das pessoas, não gosta muito de tocar nesse assunto, então, este tema me possibilitou uma forma de colaborar com tantos sofrimentos que observei e também de poder ressignificar as minhas próprias histórias.

Tive a experiência de ser a cuidadora da minha mãe e do meu pai, que passaram por alguns anos pela angústia da doença, e depois fizeram a passagem. Posteriormente, vivenciei o nascimento e morte, num curto período de existência do meu filho caçula.

Sempre me questionava, procurando respostas, para compreender o porquê do sofrimento e a passagem da morte. "O que existe além da morte?" Os grandes sábios do oriente deixaram um grande tesouro em manuscritos para que pudéssemos aprender.

Na filosofia *yogue*, todos os fatos da vida, sejam eles agradáveis ou desagradáveis são vistos como experiências, e quando se trata da morte não adianta resistir, ela chegará para todos de diversas formas. E criar condições para quando chegar este momento, que mesmo diante da tristeza, seja vivenciado de uma forma serena com uma mente tranquila, foi a proposta deste estudo.

## ABSTRACT

**Introduction.** This path had the purpose of knowing the meaning of Yoga and the understanding of death in the view of this philosophy. Yoga was born in India, it is a millenary tradition, whose origin is lost in time. His teachings were started orally by sages, and were being retransmitted to each generation. Yoga is a set of profound knowledge that involves physical, mental and spiritual health; ethical precepts and philosophy of life. In this research, it will be possible to know the relationship between Yoga knowledge and a part of life, called: death. This part can sometimes inspire fear, or rejection. According to Yoga, those who are not fully living can have problems when they encounter this part of life: death. **Objective.** Research the teachings of Yoga philosophy and how they can help to deal with the passing of physical death. In Yoga philosophy, the passage of death is considered a necessary evolutionary process, which can be lived with balance, even in the face of the suffering it may present. All facts of life, in yogic philosophy, are seen as experiences, which enable understanding and learning. Since, in Yoga the essence of each being is eternal and goes beyond physical death. **Method.** Theoretical study of yogic philosophy, through books and studies on Indian culture. With an emphasis on Katha Upanisad, the Patanjali Sutras and academic scientific research. **Results.** Yoga with its physical practices of asanas and pranayamas, with its meditative techniques and with its philosophy, expands the human being's consciousness for a greater perception and understanding of oneself and, consequently, for a broader perception of the processes of life and death . This can bring greater balance to the human being, given the challenges of losses faced throughout life. **Final considerations.** This study represents a bit of the vast universe of Yoga, and that it can provide a sense of unity and help people to connect with themselves and tread a path that leads the individual to remain in a state of calm and presence, because , sensory stimuli direct an exit outside of oneself. Yoga leads to the process of discovering this essence that dwells within each being, and that will be with him beyond eternity, and that death is not the end, but a transition, from a material level of consciousness to a more subtle level.