



UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA  
"JÚLIO DE MESQUITA FILHO"  
INSTITUTO DE BIOCÊNCIAS – RIO CLARO



---

PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO

---

**OS PRINCÍPIOS ÉTICOS DO YOGA E SUA PRÁTICA PEDAGÓGICA - ESTUDO  
DAS REPERCUSSÕES MIDIÁTICAS A PARTIR DA REVISTA *GUIA DE YOGA***

**THAIS YURI JO SANTOS**

**Junho - 2018**

**THAIS YURI JO SANTOS**

**OS PRINCÍPIOS ÉTICOS DO YOGA E SUA PRÁTICA PEDAGÓGICA - ESTUDO  
DAS REPERCUSSÕES MUDIÁTICAS A PARTIR DA REVISTA *GUIA DE YOGA***

Dissertação apresentada ao Instituto de Biociências do Câmpus de Rio Claro, Universidade Estadual Paulista, como parte dos requisitos para obtenção do título de Mestre em Educação.

**Orientadora:** Profa. Dra. Marcia  
Reami Pechula

Rio Claro

2018

613.7 Santos, Thais Yuri Jo  
S237p Os princípios éticos do Yoga e sua prática pedagógica :  
estudo das repercussões midiáticas a partir da revista Guia de  
Yoga / Thais Yuri Jo Santos. - Rio Claro, 2018  
72 f. : il.

Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual Paulista,  
Instituto de Biociências de Rio Claro  
Orientadora: Marcia Reami Pechula

1. Ioga. 2. Yoga. 3. Ética. 4. Educação. 5. Filosofia  
indiana. I. Título.

**CERTIFICADO DE APROVAÇÃO**

TÍTULO DA DISSERTAÇÃO: OS PRINCÍPIOS ÉTICOS DO YOGA E SUA PRÁTICA PEDAGÓGICA - ESTUDO DAS REPERCUSSÕES MIDIÁTICAS A PARTIR DA REVISTA GUIA DE YOGA

**AUTORA: THAIS YURI JO SANTOS**

**ORIENTADORA: MARCIA REAMI PECHULA**

Aprovada como parte das exigências para obtenção do Título de Mestra em EDUCAÇÃO, pela Comissão Examinadora:

  
Profa. Dra. MARCIA REAMI PECHULA  
Departamento de Educação / UNESP - Instituto de Biociências de Rio Claro - SP

  
Profa. Dra. SILVIA DEUTSCH  
Departamento de Educação Física / UNESP - Instituto de Biociências de Rio Claro - SP

  
Prof. Dr. DANILO FORGHIERI SANTAELLA  
CEPEUSP - Centro de Práticas Esportivas / USP - Universidade de São Paulo - SP

Rio Claro, 21 de junho de 2018

## RESUMO

O *Yoga* propõe uma prática pedagógica implícita nos conceitos de sua filosofia que envolvem como base os preceitos éticos norteadores da vida, dentre outros aspectos, que por fim objetivam a transcendência do ser. Esta pesquisa buscou estudar os princípios éticos do *Yoga* a partir de referenciais teóricos orientais e ocidentais e verificar se o Ocidente utiliza esses conceitos quando absorve esta filosofia a fim de praticá-la. Como amostra da assimilação dos conceitos éticos pelo Ocidente, este estudo de carácter qualitativo utilizou o método análise de conteúdo para investigar os temas e os discursos sobre a ética nas matérias da revista *guia de Yoga*. Foi realizada a pré análise, a exploração do material e o tratamento dos resultados, nas três edições da revista investigada. A pré análise consistiu na definição do objeto de estudo e leitura flutuante dos materiais, e a exploração do material definiu a unidade de codificação (tema). Os temas encontrados sobre a ética foram agrupados em quadros comparativos, e a partir desses resultados foi possível observar a frequência de aparição e relevância desses conteúdos. Uma das revistas também foi tratada com base argumentativa na literatura apresentada. As 3 edições analisadas apresentaram 49 matérias, sendo que 13 delas tratavam de um tema sobre a ética. Podemos dizer que a revista apresentou os conteúdos da filosofia de maneira superficial, simples e por vezes equivocada. No entanto, atrair os interessados através dos benefícios da prática demonstra um caminho positivo para que busquem maiores aprofundamentos e passem a refletir e exercer os preceitos éticos. Possivelmente, devido a diferenças culturais, a filosofia do *Yoga* não se popularizou tanto quando a prática. Porém, a reflexão sobre a sua ética possibilita inúmeros benefícios para o setor educacional, já que o aspirante escolhe praticar essa pedagogia voluntariamente em que não há término com o ano escolar ou com qualquer outro setor. Essa filosofia é pautada na dinâmica da vida não possuindo esgotamento, e sim aprofundamento conforme o autoconhecimento. O interesse pela prática demonstra a aproximação entre culturas distintas que só tendem a se complementar.

**PALAVRAS-CHAVE:** Yoga, Ética, Educação, Filosofia Indiana.

## ABSTRACT

*Yoga* proposes an implicit pedagogical practice in the concepts of its philosophy that are based on the ethical precepts guiding the life, among other aspects, that finally aim at the transcendence of being. This research sought to study the ethical principles of *Yoga* from Eastern and Western theoretical references and to verify if the West uses these concepts when it absorbs this philosophy in order to practice it. As a sample of the assimilation of ethical concepts by the West, this qualitative study used the content analysis method to investigate themes and discourses about ethics in the articles of the *guia de Yoga* magazine. Pre-analysis, material exploration and treatment of the results were carried out in the three editions of the investigated magazine. The pre-analysis consisted in defining the object of study and floating reading of the materials, and the exploration of the material defined the unit of codification (theme). The themes found on ethics were grouped in comparative tables, and from these results it was possible to observe the frequency of appearance and relevance of these contents. One of the magazines was also dealt with on an argumentative basis in the literature presented. The 3 editions analyzed presented 49 articles, 13 of which dealt with a theme on ethics. We can say that the magazine presented the contents of philosophy in a superficial, simple and sometimes wrong way. However, attracting *Yoga* users through the benefits of practice demonstrates a positive path for them to go deeper and to reflect and exercise ethical precepts. Possibly due to cultural differences, the philosophy of *Yoga* did not become so popular as body practice. However, reflection on their ethics makes possible many benefits for the educational sector, since the aspirant chooses to practice this pedagogy voluntarily in which there is no end to the school year or any other sector. This philosophy is based on the dynamics of life not having exhaustion, but deepening according to self-knowledge. The interest in practice demonstrates the approximation between distinct cultures that only tend to complement each other.

**KEYWORDS:** Yoga, Ethics, Education, Indian Philosophy.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>6</b>
<b>2 OBJETIVO .....</b>	<b>12</b>
<b>3 MATERIAL E MÉTODOS .....</b>	<b>13</b>
<b>4 DESENVOLVIMENTO .....</b>	<b>20</b>
4.1. A abordagem sobre o pensamento filosófico oriental e ocidental .....	20
4.2. O Yoga .....	23
4.3. A ética: abstinências (Yama) e observâncias (Niyama).....	27
4.4. A compreensão ética do Ocidente .....	35
4.5. A prática pedagógica e a relação com a ética do Yoga.....	39
4.6. A importância da ética para a Educação .....	42
<b>5. RESULTADOS E DISCUSSÕES.....</b>	<b>46</b>
5.1. “Saudação ao Sol” .....	49
5.2. “O morador da 23 de Maio” .....	50
5.3. “Amati a ti mesmo” .....	52
5.4. Artigo: “Só a ética pode salvar o homem e o mundo” .....	54
5.5. Artigo: “As grandes almas raramente se deixam iludir porque nada querem, e, renunciando que são, se iluminam” .....	56
5.6. “Posturas para o equilíbrio: balança..., mas não cai” .....	57
5.7. A compreensão da totalidade dos preceitos éticos.....	60
<b>6. CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>64</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>71</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Existem muitas maneiras de tentar compreender o significado da palavra *Yoga*. Etimologicamente, a palavra *Yoga* tem sua origem na raiz sânscrita *yuj*, que posteriormente originou no latim a palavra *jungere* ou *jugum*, correspondente a ligar, manter unido, atrelar. *Yoga* também pode ser entendido como união (ELIADE, 2001).

*Yoga* também é compreendido como um dos sistemas filosóficos da Índia, sendo que seus ensinamentos foram sistematizados por Patanjali, conhecido como compilador dos *Yoga-sūtra*, texto fundamental do *Yoga* clássico. Nestes aforismos, *Yoga* é definido como “a restrição dos turbilhões da consciência”, ou seja, a “concentração da atenção apenas no objeto que está sendo contemplado” e a exclusão de todos os outros (FEUERSTEIN, 1988, p.36). Em outras palavras, podemos dizer que *Yoga* é meditação.

Para compor a totalidade do *Yoga*, Patanjali explica através de 196 aforismos (*sutras*), como seria a prática dessa filosofia. No entanto, para compreender os conhecimentos transmitidos, precisamos entender em que o pensamento filosófico oriental se diferencia do ocidental.

Enquanto no ocidente a filosofia é entendida como assunto intelectual, o pensamento oriental indiano baseia sua filosofia na busca da libertação (GHAROTE, 2007). Segundo Eliade (2001, p. 19), o filósofo europeu fez sacrifícios para alcançar a “verdade em si mesma e por ela mesma, como o sacrifício da fé religiosa, de ambições mundanas, riqueza, liberdade pessoal e até de vida”, enquanto o indiano pode fazer os mesmos sacrifícios, mas não com o objetivo de saber a verdade pela verdade, mas com o objetivo da libertação absoluta através da verdade.

Para o indiano, a liberdade significa estar em outro plano de existência que transcenda a condição humana. “Implica necessariamente uma consequência de natureza mística, ou seja, o re-nascimento em um modo de ser não-condicionado, que é liberação, liberdade absoluta” (ELIADE, 2001, p.20).

Os aforismos, versos ou frases (*sutras*) citadas por Patanjali nos *Yoga-sūtra* constituem um tratado de 196 aforismos, em que é explicado o sistema “ioguico” sendo constituído por 8 passos. Os textos tratados de mais de 2 milênios atrás,



compõem a filosofia prática em busca da verdade, na procura da liberdade absoluta (RODRIGUES et al., 2006).

Podemos dizer que os dois primeiros passos do sistema explicado por Patanjali, estabelecidos como abstinências (*yama*) e observâncias (*niyama*), compõem um código de condutas éticas auto impostas que formam a base desta filosofia, proporcionando caminhos para a busca do equilíbrio essencial do dia a dia (GHAROTE, 2007).

As abstinências e as observâncias estão vinculadas à necessidade de descartar hábitos não saudáveis para o corpo e a mente. As abstinências são: não violência (*ahimsā*), não falsidade (*satya*), não roubar (*asteya*), celibato (*brahmachārya*) e não possessividade (*aparigraha*) (MEHTA, 2012). As observâncias correspondem à: pureza (*śauca*), contentamento (*samtosa*), austeridade (*tapah*), autoestudo (*svādhyāya*) e autoentrega (*īśvara-pranidhāna*). Através da prática e da própria observação, cada praticante terá melhores condições de definir quais hábitos manter ou descartar para uma vida mais equilibrada (MEHTA, 2012).

O artigo “*Characteristics of Yoga Users: Results of a National Survey*” (“Características dos Praticantes de Yoga: Resultados de uma Pesquisa Nacional”), de autoria de Birdee e colaboradores (2008), procurava caracterizar os praticantes de Yoga dos Estados Unidos da América para descobrir quais as razões que os levaram à prática, como por exemplo quais razões médicas, quais suas percepções de utilidade sobre esta prática e se divulgavam esse uso para os médicos. De acordo com o artigo, desde 1997, houve um aumento do número de praticantes correspondendo a 3,7% para 5,1% em 2002, equivalendo a 10,4 milhões de adultos praticantes. Os dados obtidos mostraram que o público dessa prática era predominantemente branco, feminino, jovem e com segundo grau completo. Quanto as razões e utilidades da prática, foram relatados benefícios para saúde mental e músculo esquelética.

Apesar do crescente número de adeptos no Ocidente, a filosofia do Yoga não se tornou tão popular quanto sua prática disciplinar, devido aos benefícios para a saúde, a cura de doenças, melhora do estresse e mudanças positivas em diversos campos, sendo características mais valorizadas no Ocidente (GHAROTE, 2007). Além da prática como exercício físico, a falta de conhecimento sobre o assunto ou também a influência comercial, quando esses conhecimentos vieram para o Ocidente,

trouxeram certos conceitos que não fazem parte essencialmente da totalidade do *Yoga* (RODRIGUES et al., 2006).

Interpretações que definem a prática de *Yoga* para “aliviar dores nas costas, corrigir escolioses, melhorar a performance de atletas, preparar gestantes para o parto” ou ainda melhorar a concentração de crianças hiperativas, não são *Yoga*, mas poderão ser benefícios adquiridos pela prática (RODRIGUES et al., 2006, p.46).

O artigo intitulado “*Yoga*: motivos que levam à prática”, publicado por Pinto et al. (2013, p. 295), procurou evidenciar quais as razões motivacionais que levam as pessoas a realizarem a prática regular da atividade. A partir de um questionário proposto com 55 frases que representavam os motivos que levavam à adesão, as dimensões apresentadas foram: “aspecto físico, psicológico, cuidado estético, experiência social, cuidado espiritual, com a saúde, bem-estar, questões de autoconhecimento, lazer e busca de conhecimento”. Dentre essas dimensões, os principais aspectos selecionados pelos participantes foram: 1) aspectos físicos – condicionamento físico (62,52%); 2) cuidados com a saúde – aspectos gerais (54%); 3) cuidado com o bem-estar – curto prazo (48%); 4) aspecto psicológico – equilíbrio emocional (47,43%). As dimensões de menor relevância foram: 1) experiência social (1,60%); 2) cuidado espiritual - fé (5,30%); 3) cuidado estético - emagrecimento (7,90%). Este estudo serve como amostra de alguns motivos pelos quais os ocidentais buscam realizar esta prática. Podemos evidenciar também, que um dos menores índices foi a busca pela dimensão “cuidado espiritual – fé (5,30%)”, gerando uma suposição de que os praticantes não buscam o motivo pelo qual é fundamentado o *Yoga* (atingir a “libertação”), ou ainda não entendem quais são seus objetivos e sua essência.

Juntamente com o aumento do número dos praticantes, surgiram setores comerciais envolvendo venda de acessórios, roupas, alimentações, etc. As mídias favoreceram a divulgação da prática do *Yoga* e os setores comerciais se apropriaram do discurso da filosofia para um novo mercado financeiro.

No entanto sua filosofia almeja outros objetivos além do puro fortalecimento corporal, como uma “prática pedagógica” que envolve como base os preceitos éticos norteadores da vida de qualquer praticante, dentre outros aspectos que por fim objetivam a transcendência do ser para outro estado de consciência.

Sendo assim, esta pesquisa buscou estudar os princípios éticos do *Yoga* a partir de referenciais teóricos orientais e ocidentais e verificar se o Ocidente utiliza esses conceitos quando absorve esta filosofia a fim de praticá-la. Para isso, foram analisados os temas e os discursos das matérias da revista “*guia de Yoga*”, como amostra da assimilação da cultura ocidental, a fim de verificar se a revista transmite os valores das condutas éticas propostas, para atribuir sentido e significado à prática no Ocidente.

Partindo da afirmação de que o pensamento oriental valoriza os preceitos éticos essenciais para o desenvolvimento desta filosofia, e que quando o Ocidente se propõe a praticá-la, almeja objetivos diferentes do propósito oriental, esta pesquisa investigou o pensamento ético do *Yoga*, a partir do referencial teórico do Oriente, a fim de obter um estudo fidedigno às ideias norteadoras desta prática. Somando à visão oriental, foi abordado o mesmo estudo a partir de autores ocidentais que se dedicaram a entender e explicar este universo oriental indiano.

A partir do estudo desses referenciais teóricos distintos, foi realizada a “análise de conteúdo” para investigar a representação dos conteúdos sobre a ética encontrados na revista “*guia de Yoga*”. O “tema” foi escolhido como unidade de registro e objeto de análise, a fim de formar categorias semânticas para melhor visualização. Os temas investigados tratavam da ética do *Yoga* e através desse “recorte” foi possível estabelecer categorias sobre o mesmo assunto. Essa análise foi realizada nas três edições escolhidas da revista “*guia de Yoga*”, fornecendo uma amostra da relevância desses conteúdos para os leitores.

Após essas análises, os discursos sobre a ética apresentados na edição 6 de 2016 foram debatidos com base na literatura fornecida nesta pesquisa. Essas discussões possibilitaram verificar se havia convergência desses conteúdos com a filosofia oriental.

Esta pesquisa apresenta relevância devido à sua contribuição com diferentes referenciais teóricos de origem ocidental e oriental. Enquanto a filosofia do Ocidente prioriza o conhecimento racional, a filosofia oriental indiana acredita que os meios racionais utilizados pelos ocidentais não conseguem responder as questões necessárias na busca da verdade (ZIMMER, 2015). Portanto existiria um pensamento racional, prático e empírico respaldado pela ciência, e outro que busca respostas priorizando questões espirituais (ZIMMER, 2015). Dessa maneira podemos usufruir

da riqueza em utilizar referenciais de culturas tão diferentes que por fim podem ser consideradas complementares.

Além da contribuição de referenciais teóricos diversificados, esta pesquisa enfatizou o estudo da ética do *Yoga*, baseado nos *Yoga-sūtra* de Patanjali, texto fundamental do *Yoga* “clássico” e tema pouco abordado em pesquisas científicas como assunto principal desta filosofia. O conjunto de condutas “auto impostas” baseadas em seus preceitos éticos, pode ser interpretado como um caminho a ser seguido pelo praticante, realizando dessa maneira sua própria prática pedagógica, sendo esta de grande importância para o setor educacional.

A revista “*guia de Yoga*”, produzida pela editora “*On Line*”, publicada desde o ano de 2008, apresenta diversas reportagens acerca de problemas contemporâneos como doenças, estresses, falta de concentração, envelhecimento, problemas no trabalho dentre outros.

A partir da análise dos temas e dos discursos das matérias abordadas na revista, foi possível investigar se existe a valorização dos ensinamentos éticos e de que maneira existe a transmissão desta prática pedagógica implícita no caminhar da filosofia do *Yoga*. Desta forma, foi possível obter uma amostra de como a filosofia é interpretada no Ocidente e verificar se os preceitos éticos apresentados nos textos da revista são os mesmos daqueles propostos pelas literaturas de cunho filosófico do *Yoga* oriental.

Para tanto, o terceiro capítulo desta pesquisa correspondente a “material e métodos”, trata do percurso investigativo proposto neste estudo, procurando esclarecer as linhas de pensamento, reflexão e análise que irão respaldar a pesquisa.

O quarto capítulo correspondente ao “desenvolvimento”, procura esclarecer diversos conceitos como: as diferenças culturais do pensamento filosófico indiano, para que seja possível estabelecer o conhecimento correto a ser trabalhado nesta pesquisa, já que tratando de culturas complementares, muitas palavras possuem significados distintos; o significado da filosofia do *Yoga*, assim como os preceitos éticos desta filosofia, tema principal deste estudo; o significado da ética do Ocidente abordado neste trabalho, para depois estabelecer relações para discussão entre as semelhanças, divergências e propósitos entre a ética no Oriente e no Ocidente; quais as finalidades da educação e prática pedagógica, para compreender como os

preceitos éticos podem ser considerados uma prática pedagógica própria, e qual a importância da ética para a Educação.

O quinto capítulo correspondente a “resultados e discussões”, aborda a análise da revista “*guia de Yoga*”, utilizada nesta pesquisa como uma forma de investigar qual a relevância dos preceitos éticos do *Yoga* e como são transmitidos. Através das reflexões proporcionadas pelas matérias publicadas e a literatura utilizada nessa pesquisa, foi possível estabelecer reflexões sobre como a mídia aborda os conteúdos éticos e se houve convergência com a literatura oriental apresentada nesta pesquisa. Por fim, são apresentadas as considerações finais a respeito das reflexões obtidas a partir das análises e dos conteúdos teóricos apresentados.

## 2 OBJETIVO

Objetivo primário: Estudar os princípios éticos do *Yoga* a partir de referenciais teóricos orientais e ocidentais e verificar se o Ocidente utiliza esses conceitos quando absorve esta filosofia a fim de praticá-la.

Objetivo secundário: Analisar os temas e os discursos das matérias da revista “*guia de Yoga*”, como amostra da assimilação da cultura ocidental, a fim de verificar se a revista transmite os valores das condutas éticas propostas, para atribuir sentido e significado à prática no Ocidente.

### 3 MATERIAL E MÉTODOS

Os aforismos encontrados nos *Yoga-sūtra* explicam este sistema filosófico constituído em 8 passos. Entre todos os ensinamentos abordados neste tratado, esta pesquisa procurou investigar os preceitos éticos dessa filosofia denominados abstinências (*yama*) e observâncias (*niyama*) a partir da tradução sânscrita e da interpretação dos aforismos por autores orientais e ocidentais.

Para compor a base para o entendimento ético desta filosofia, esta pesquisa de carácter qualitativo está amparada em aportes teóricos orientais e ocidentais a respeito da filosofia do *Yoga*, desde sua origem como uma das bases dos sistemas filosóficos da Índia, até sua compreensão atual como filosofia de vida. A partir do estudo primário da filosofia do *Yoga*, foram aprofundadas as investigações sobre os preceitos éticos desta prática, afim de verificar se o Ocidente utiliza esses preceitos quando se propõe a praticá-los.

Entende-se que antes de estudar a ética oriental, existe uma série de vocabulários distintos com denominadas interpretações que interferem na compreensão das práticas oriundas de culturas complementares, como por exemplo a palavra “filosofia” que possui uma interpretação diferente entre Oriente e Ocidente. Como compreender que o *Yoga* é uma filosofia de vida, sem antes entender qual a concepção de “filosofia” para essa prática oriental? Sem dúvidas esse entendimento seria equivocado ou incompleto por não atingirmos a essência desse pensamento.

Para compreensão dos aspectos filosóficos e culturais, foram utilizados autores ocidentais que se dedicaram a compreender a cultura indiana, estabelecendo conexões para o entendimento de valores de culturas distintas, como Mircea Eliade, George Feuerstein, José Hermógenes, Marco Rojo Rodrigues e Heinrich Zimmer.

O romeno Mircea Eliade (1907-1986), filósofo, estudioso de sânscrito e filosofias do Sudeste Asiático, publicou sua tese de doutorado em *Yoga*, adquirindo renome como professor de História das Religiões. Escreveu alguns livros, como o “Tratado da História das Religiões”, “O Mito do Eterno Retorno” e dentre eles “Yoga, imortalidade e liberdade” abordado nesta pesquisa. Em seus escritos procurou aproximar as filosofias orientais e ocidentais clareando a compreensão das diversidades entre as culturas, tornando possível nosso entendimento a respeito do

Oriente. A partir de conceitos históricos, filosóficos, psicológicos e metafísicos, o autor aborda as origens do universo indiano, dentre eles o *Yoga*, deixando compreensível a teoria e a prática disciplinar (ELIADE, 2015).

“A tradição do yoga”, do alemão Georg Feuerstein (1947-2012), especializado em estudar a cultura indiana, escrevendo inúmeros livros sobre esses assuntos, apresenta nesta obra um vasto estudo histórico, filosófico, literário e prático a respeito do *Yoga*, situando esta filosofia no contexto histórico da Índia (FEUERSTEIN, 2006).

O livro “Setas no caminho de volta”, de autoria de José Hermógenes (1921-2015), foi apresentado pela revista “*guia de Yoga*” investigada nesta pesquisa. Este livro apresenta 22 artigos que abordam temas principalmente sobre autoestima e não violência e procura apresentar histórias que servem como “setas de orientação” para indicar o caminho de volta à “Casa do Pai” (compreendida dentro do contexto do *Yoga* como retorno para o lugar onde não há sofrimento). O autor é considerado um dos pioneiros na área holista no Brasil, apresentando como obter uma vida saudável através do *Yoga*, meditação e alimentação (HERMÓGENES, 2000).

O livro “Estudos sobre o Yoga”, foi produzido por renomados profissionais brasileiros e pesquisadores do universo do *Yoga* como: Marcos Rojo Rodrigues, Cesar Deveza, Danilo Forghieri Santanella, José Antonio Machado Filla, Lilian Cristina Gulmini, Maria Auxiliadora Craice Di Benedetto, Maria Celeste Castilho, Mário Ferreira e Shotaro Shimada. Nesta obra, explicam os principais aspectos desta filosofia, partindo do conceito do *Yoga* a partir de construções históricas e culturais. Também abordam os principais elementos teórico-práticos, introduzem aspectos da medicina Ayurvédica, aspectos fisiológicos da prática e também explicam terminologias sânscritas. Através de uma linguagem simples, descrevem a essência dos conteúdos do *Yoga* de maneira introdutória para leitores brasileiros (RODRIGUES et al., 2006).

A obra de Heinrich Zimmer (1890-1943), compilada por Joseph Campbell, em seu livro “Filosofias da Índia”, aponta estudos sobre a aproximação dos pensamentos orientais e ocidentais, assim como fundamenta a filosofia indiana. Parte de estudos tratados de maneira segmentada que favorecem o esclarecimento, como “filosofias do tempo”, abordando a trajetória histórica indiana envolvendo as guerras e os contextos da época, até as “filosofias da eternidade”, onde esclarece filosofias, dentre elas o *Yoga* (ZIMMER, 2015). A partir dos esclarecimentos culturais, em que são explicados conceitos como o objetivo do pensamento filosófico indiano e do



pensamento ocidental, é possível compreender algumas características bem diversificadas entre Oriente e Ocidente e dessa maneira entender a importância dos preceitos éticos do *Yoga* para concretizar o objetivo dessa filosofia.

Todos esses autores foram utilizados para compor a base da filosofia do *Yoga* para então nos aprofundarmos estudando os preceitos éticos da prática.

Para o estudo da ética do *Yoga*, foram utilizados referenciais teóricos orientais como Manohar Laxman Gharote, Rohit Mehta, e Iqbal Kishen Taimni, a fim de esclarecer de maneira mais fidedignamente o entendimento a respeito desta prática.

O doutor indiano Manohar Laxman Gharote, autor do livro “Técnicas de Yoga”, apresenta nessa obra diversos capítulos compilados a respeito do processo histórico do *Yoga*, das diferentes escolas surgidas ao longo dos anos, sua filosofia, assim como a prática de técnicas e suas implicações (GHAROTE, 2007).

O livro “Yoga – a arte da integração” de Rohit Mehta, apresenta a tradução dos *Yoga-sūtra* de Patanjali a partir de uma visão contemporânea, relacionando a interpretação dos aforismos com enfoque psicológicos. A partir desta leitura, o autor faz pontes entre as questões existenciais auxiliando o autoconhecimento.

“A ciência do Yoga” de I. K. Taimni, também aborda interpretações a respeito dos *Yoga-sūtra*. Através de 4 capítulos divididos em seções para melhor compreensão dos aforismos, o autor procura explicar a ciência do autoconhecimento objetivando a libertação da consciência (TAIMNI, 2011). Mehta e Taimni foram utilizados como as bases de compreensão dos aforismos segundo a visão oriental.

Todos os autores orientais foram tratados no texto afim de contextualizar a pesquisa a partir do olhar do oriente, para então serem refletidos juntamente com os autores ocidentais, objetivando enriquecer discussões acerca da compreensão ética no Ocidente e Oriente.

A ética do *Yoga* apresenta apontamentos encontrados em todas as éticas universais. Para compreender a relação entre a ética do Oriente embasada no *Yoga*, e a ética ocidental, foram apresentados estudos sobre a fundamentação da ética ocidental e sua complexa transformação e compreensão contemporânea. Sabendo que existem muitas vertentes da ética, foi utilizado a ética da complexidade e responsabilidade, que embasa os problemas da contemporaneidade, trazendo reflexões para o pensamento coletivo. Os autores que embasaram este conteúdo foram: Francis Imbert, José Lombardi, Pedro Goergen e Edgar Morin, dentre outros

procurando esclarecer os caminhos da ética e sua aproximação com o pensamento ético oriental.

A obra de Francis Imbert (2001), intitulada “A questão da ética no campo educativo” aponta para os esclarecimentos entre a moral e ética, estabelecendo relações entre a prática do educador de maneira autoritária e as práticas éticas que retomam a singularidade dos sujeitos.

O livro “Ética e Educação” de José Claudinei Lombardi, Pedro Goergen e colaboradores (2005), aponta reflexões filosóficas e históricas acerca da ética e sua evolução na contemporaneidade e no ambiente educacional.

Edgar Morin, em seu livro “método 6: Ética” (2007), aborda reflexões sobre a ética apresentando a complexa relação entre as três relações que envolvem a compreensão e atuação desta, mostrando a necessidade de reforçar as bases éticas universais num momento contemporâneo tão individualista.

A partir desses autores, foi formulada uma conexão entre a necessidade de uma educação ética, a compreensão de uma prática pedagógica para então realizar a relação sobre como podemos compreender a escolha de praticar a ética do *Yoga* assumindo-o como uma prática pedagógica implícita nesta filosofia. Para isso, foram utilizados artigos sobre os propósitos da educação e prática pedagógica, para contextualizar este quadro proposto como um dos objetivos desta pesquisa.

Através da relação entre os autores orientais e ocidentais, abordando os temas desta filosofia, e também da relação defendida nesta pesquisa de que os preceitos éticos são assumidos como uma prática pedagógica implícita, foi possível verificar de que maneira os ocidentais interpretam esta filosofia. O quanto absorvemos e valorizamos dessa prática milenar que por fim objetiva aspirações espirituais?

Portanto, foi realizado uma análise dos temas e discursos sobre a ética abordados nas matérias da revista “*guia de Yoga*”, veículo responsável por uma das maneiras de divulgação desta filosofia, e verificado se essa mídia transmite os valores éticos considerados essenciais para a realização dos propósitos da prática.

A revista “*guia de Yoga*” apresenta o passo a passo para realização das posturas físicas do *Yoga* apresentando seus benefícios e propósitos, também divulga itens de mercado relacionados à prática para os seletos consumidores da revista, e em geral, reporta todas as matérias baseadas nos benefícios da prática, como a melhora estética, emocional e saúde corporal.

A escolha da revista foi baseada na sua relevância no mercado editorial, sendo produzida e comercializada desde 2008, contando com 6 edições publicadas até o momento. Foram analisadas 3 edições da revista, sendo a de número 3 (2011), 5 (2014) e 6 (2016).

A primeira edição lançada em 2008, com valor de venda à quatorze reais e noventa e nove centavos (R\$ 14.99), contou com 25 mil exemplares impressos, média de venda de 40%, totalizando 10 mil exemplares vendidos. A última edição publicada em 2016, com valor de venda à vinte e quatro reais e noventa e nove centavos (R\$ 24.99), contou com 15 mil exemplares impressos média de venda de 40%, totalizando 6 mil exemplares vendidos.

Segundo o responsável pelo *marketing* da editora *Online*, apesar do número de vendas ter diminuído conforme os anos devido a inúmeros fatores, dentre eles o fechamento de bancas de jornal, diminuição na procura por mídias impressas, maior disponibilidade de outros materiais, como sites e mídias em redes sociais, a revista continua apresentando venda significativa para o mercado e não possui concorrentes relevantes. Apresentando 70% do público consumidor feminino, as matérias mais pedidas abordam o tema *Yoga fitness* e *Yoga para fazer em dupla*. A procura por esses temas incentivou a editora a lançar uma edição especial somente com o assunto “*Yoga fitness*”.

A revista “*guia de Yoga*” é um levantamento das matérias mais relevantes publicadas anteriormente, em outro formato antigo dessa revista, baseada nas edições mais vendidas, nos comentários sobre o maior interesse do público e nos pedidos dos leitores para editora. Esta seleção das melhores matérias publicadas apresenta uma boa representação dos conteúdos mais procurados, podendo ser uma maneira de investigar se existe o interesse pelos temas éticos e de que maneira a revista transmite essa parte da filosofia.

O estudo da mídia impressa foi tratado a partir da professora Laurence Bardin, em seu livro “Análise de conteúdo”, apresentado como um manual para realização de investigações psicossociológicas e também das comunicações de massas (BARDIN, 2004). A metodologia possibilitou investigar qual a representação dos conteúdos éticos publicados na revista, sendo que a análise consistia em 3 etapas: pré análise, exploração do material e tratamento dos resultados.

A pré análise consistiu na primeira fase da elaboração da investigação da revista. Após definido o objeto de estudo do trabalho (preceitos éticos do *Yoga*), foi possível realizar a leitura flutuante das matérias das revistas a fim de se familiarizar com os materiais e verificar se apresentavam os temas e conteúdos éticos esperados. Todas as matérias encontradas nas revistas foram lidas minuciosamente a fim de encontrar os preceitos éticos que poderiam estar no título dos artigos ou no decorrer do texto.

A segunda etapa “exploração do material”, consistiu em estabelecer uma unidade de codificação, entendida como unidade de registro. O “tema” foi escolhido como unidade de registro, pois esta categoria se refere ao nível semântico, que aborda temas sobre o mesmo significado, sendo encontrado no título ou no corpo do texto. Cada unidade de registro encontrada foi categorizada em quadros que possuíam o mesmo tema sobre a ética (não violência, não possessividade, etc.).

De acordo com Bardin (2004, p. 99), a extração do tema como unidade de registro colabora para “estudar motivações de opiniões, de atitudes, de valores, de crenças, de tendências, etc”. Sendo assim, contribui com o propósito da pesquisa em descobrir se os valores filosóficos éticos são transmitidos nas matérias apresentadas aos leitores. O tema representa uma unidade de significado que se “destaca” do texto, proporcionando uma análise temática através da descoberta dos núcleos de sentido, que dada a frequência de aparição, pode ser relevante para o objetivo de análise escolhido (BARDIN, 2004).

Os resultados dessas análises possibilitaram a formação de quadros com os temas encontrados para melhor visualização. Dessa forma, foi possível observar a frequência de aparição dos temas sobre a ética e refletir sobre a importância dada sobre essa parte da filosofia pelos praticantes na cultura ocidental.

Para somar as investigações, a revista número 6 (2016) foi tratada com base argumentativa apresentada nas literaturas mencionadas sobre os preceitos éticos do *Yoga* baseados em autores do Oriente e Ocidente. O debate entre os conteúdos apresentados pela revista e os conceitos apresentados pelos autores da área colaboraram para verificar de que maneira a revista transmite os conceitos éticos da prática e se eles se aproximam da ética oriental.

Compor a base para a trajetória para uma compreensão do universo do *Yoga* é um desafio. A cada vez que se procura explicar o universo indiano, por mais que

escolhemos apenas tratar da ética, se faz necessário esclarecer um leque de contextos e saberes envolvidos nesta filosofia para então estudarmos o objeto proposto. Portanto, partindo desta explicação de como se dará o caminho apresentado neste trabalho, iniciaremos o “passo a passo” desta pesquisa através dos capítulos seguintes que abordarão os conteúdos relacionados com a filosofia indiana, o *Yoga*, seus preceitos éticos, a ética do Ocidente, as relações com a educação e prática pedagógica, para então estabelecer discussões a respeito da revista “*guia de Yoga*”, afim de investigar o quanto nossa cultura valoriza os preceitos éticos e de que forma apresenta os valores dessa prática.

## 4 DESENVOLVIMENTO

### 4.1. A abordagem sobre o pensamento filosófico oriental e ocidental

A introdução deste trabalho procurou explicar brevemente o significado da palavra “*Yoga*”, sua compreensão como um dos sistemas filosóficos da Índia, as diferenças entre a maneira de pensar filosofia entre Oriente e Ocidente, e o que seriam os aforismos sistematizados para compor o sistema de filosofia que chamamos hoje de *Yoga* clássico, base para o entendimento do *Yoga*.

Antes de começarmos a aprofundar os estudos sobre a ética do *Yoga*, iremos entender o que significa dizer que “o *Yoga* é uma filosofia”. Apesar da palavra “filosofia” aparentar ter o mesmo conceito para Oriente e Ocidente, a compreensão desta e outras palavras acabam por vezes tendo significados distintos, causando interpretações equivocadas sobre a mesma questão.

Para o Ocidente, a “filosofia”, dentre muitos significados que a compõe, é entendida como a “aspiração do conhecimento racional, lógico e sistemático da realidade natural humana, da origem e causas do mundo, e de suas transformações” (CHAUI, 2000, p. 20). Podemos dizer que seria uma forma de problematizar reflexões gerais, valores, conceitos e significados. A mente, e em especial a relação mente e corpo, costuma ser um dos temas centrais das práticas filosóficas tanto no Ocidente quanto no Oriente (GHAROTE, 2007).

Se procurarmos aproximar a palavra “filosofia” do sânscrito, também encontraremos dificuldades pois não existe palavras equivalentes para correlacionar “filosofia” e “religião”. “O termo que mais se aproxima de ‘filosofia’ é *ânvîkshikî-vidyâ* (‘ciência do exame’). [...] O conceito de religião está contido no termo sânscrito *dharma*, que significa ‘lei’ ou ‘norma’ (e tem muitas outras conotações)” (FEUERSTEIN, 2006, p.113). Se para o ocidental a filosofia remete a “aspiração do conhecimento racional”, para os hindus, a filosofia se aproxima do conhecimento metafísico, em que acreditam haver consequências morais. Dessa forma, escolhem uma crença teórica aprendida, sobre o que seria a realidade, e utilizam esta filosofia de forma prática no dia a dia (FEUERSTEIN, 2006). Esta diferença cultural ajuda a

compreender a dificuldade em transmitir os valores do *Yoga* e porque este é frequentemente confundido como uma religião.

O principal objetivo do pensamento indiano, importante descoberta para o desenvolvimento da filosofia e para a construção de sua civilização, é investigar o mundo que não faz parte da “esfera da impermanência”. Acreditam que o mundo visível, como por exemplo, tudo que podemos ver, tocar, ou até expressar não é permanente, ou seja, irá perecer. No entanto, descobriram uma estrutura permanente conhecida como “Eu” (*ātman*), que seria imutável independente do tempo ou espaço. Em outras palavras, este “Eu” (*ātman*) seria uma “entidade imperecível e independente, alicerce da personalidade consciente e da estrutura corporal”, sendo também compreendida como o “Ser eterno, atemporal e imperecível” (ZIMMER, 2015, p. 20).

Este Ser eterno compreendido como “Eu”, também é citado por outros autores pelo nome “Si Mesmo”, ou “Si próprio”. Entende-se que o encontro com o Si próprio, entidade atemporal e imperecível, só poderia acontecer ao transcender o ego (*ahamkāra*). A descoberta dessa estrutura norteia as investigações filosóficas do pensamento indiano, sendo que o *Yoga* é considerado uma das maneiras para realizar essa autotranscendência (FEUERSTEIN, 2006).

Segundo Zimmer (2015, p. 21):

Os filósofos hindus, como os do Ocidente, discorrem acerca dos valores éticos e critérios morais. Estudam também os traços visíveis da existência fenomênica, criticando os dados da experiência externa e obtendo conclusões sobre os princípios que serviram de base. Em resumo: a Índia teve, e ainda tem, suas próprias disciplinas psicológicas, éticas, físicas, e teoria metafísica. Mas a preocupação fundamental – em contraste notável com os interesses modernos filosóficos ocidentais – foi sempre a transformação, e não a informação; uma mudança radical da natureza humana e, com isto, uma renovação na sua compreensão não só do mundo exterior mas também de sua própria existência; uma transformação tão completa quanto possível que, ao ser coroada pelo êxito, leva a uma total conversão ou renascimento.

Para os hindus, a abordagem do pensamento filosófico, assim como as religiões, tem por objetivo alcançar a libertação do sofrimento, portanto, não recorre apenas a propósitos intelectuais. (GHAROTE, 2007). “Nesse sentido, a filosofia da Índia não é apenas uma forma de pensar, mas também uma forma de estar no mundo, que norteia o modo de vida de seus cidadãos” (GHAROTE, 2007, p.45).

Portanto através da investigação desse “Eu”, estrutura não consciente e permanente, seria possível buscar a transformação, ao invés de somente a informação, o que levaria à uma nova compreensão do mundo externo e existencial, possibilitando uma condição de conversão da natureza humana ou renascimento sempre com a intenção de libertar o homem do sofrimento.

Na Índia, vários sistemas filosóficos convivem em harmonia, sendo que esses sistemas de pensamento se desenvolveram ao mesmo tempo, influenciando o pensamento filosófico dos hindus. O *Yoga* foi considerado como um desses seis sistemas de filosofia indiana, ou um dos pontos de vista (*Saddarshanas*) (GHAROTE, 2007).

Como explicado anteriormente, os sistemas de filosofia entendidos como pontos de vistas (*darśana*), não têm a mesma representação de um sistema filosófico ocidental, pois a tradução sânscrita contempla as significações “vista, visão, compreensão, ponto de vista, doutrina, etc” (ELIADE, 2015, p. 21). A representação desta palavra está ligada a um sistema de afirmações baseadas na experiência humana com o objetivo de libertar o homem de qualquer concepção de ignorância (ELIADE, 2015).

Compreende-se que os seis sistemas filosóficos aceitos pela ortodoxia hindu valorizam questões espirituais ao invés de questões estritamente racionais, além de investigarem a mesma concepção de verdade, sendo a Realidade suprema (*īshvara*), Si próprio (*ātman*, *purusha*) ou Absoluto (*brahman*). As seis principais escolas reconhecidas pela ortodoxia hindu são:

*Pûrva-Mîmâmsâ* (que apresenta uma filosofia do ritualismo sacrificial), *Uttara-Mîmâmsâ* ou *Vedânta* (que é a metafísica não-dualista exposta especialmente nos *Upanishads*), o *Sâmkhya* (cuja principal contribuição é a enumeração das categorias da existência ou *tattvas*), *Yoga* (que no caso se refere especificamente escola filosófica de Patanjali, autor do *Yoga-Sûtras*), *Vaisheshika* (que, à semelhança do *Sâmkhya*, também é uma tentativa de conhecer as categorias da existência, posto por outro ângulo) e o *Nyâya* (que é antes de mais nada uma teoria da lógica e da argumentação) (FEUERSTEIN, 2006, p.114).

O *Yoga* diferencia-se como sistema filosófico por apresentar um “código definido de práticas disciplinares”, apesar de diferentes vertentes de sistemas filosóficos, todos aceitam a prática do *Yoga* na vida privada. Portanto mais do que uma forma de questionamentos da existência humana, o *Yoga* seria um sistema de



filosofia prático, pois “propõe meios e expedientes para que cada praticante encontre suas próprias respostas para essas questões” (GHAROTE, 2007, p.46).

## 4.2. O Yoga

A partir do entendimento do que é o pensamento filosófico indiano, em que o *Yoga* é entendido como um sistema de filosofia, podemos avançar a pesquisa para tentar entender o que significa *Yoga*.

O contexto histórico do *Yoga* é marcado por grandes divergências entre os estudiosos da área. Devido ao seu passado remoto, há muitas interpretações sobre onde o *Yoga* surgiu e de que forma.

Durante escavações arqueológicas, foi encontrado um sinete de argila no vale do rio Indo, produzido há cerca de 3 mil anos a.C., com uma figura sentada em postura meditativa, sugerindo que o *Yoga* já era praticado desde a antiguidade (RODRIGUES et al., 2006). A produção dessa imagem foi atribuída as civilizações vividas nas cidades de *Mohenjo-Daro* e *Harappa*, no vale do rio Indu, entre o III e II milênio a.C. (ALBANESE, 2006).

Por volta de 1500 a.C., foram escritos textos produzidos em sânscrito antigo, conhecidos como “*Rg-Veda*”, por uma civilização diferente das cidades do vale do rio Indo. Alguns autores compreendem que as tradições e textos apresentados por essa civilização não havia relação com o *Yoga* (RODRIGUES et al., 2006). Outros autores assumem que seus textos apresentam diversos conceitos do *Yoga* em sua forma básica, como sendo as primeiras experiências dessa filosofia (GHAROTE, 2007).

Todas as referências tratadas nessa pesquisa concordam que por volta de 800 anos a.C., o nome “*Yoga*” é encontrado nos textos conhecidos como *Upanisads*. As *Upanisads* têm como tradução “sentado ao pé do mestre”, sendo que seus textos abordam diversos cenários em que há um mestre e um discípulo para tratar de aprendizados relacionados com o sentido da vida e como superar a morte (GHAROTE, 2007). Segundo Rodrigues et al. (2006, p. 28), em um desses textos,

“o discípulo é um jovem brâmane entregue em sacrifício por seu pai, e o mestre é Yama, o senhor do reino dos mortos. O conhecimento transmitido, que o jovem brâmane não poderia ter obtido entre os seus, é o conhecimento que vence a morte e seu nome é dado neste texto: *Yoga*”.

Após esses períodos, existe o período épico, representado pelo texto sagrado *Mahabhárata* (grande Índia), em que um dos episódios conhecidos como *Bhagavad-Gîtâ*, conta a base para compreensão do pensamento hinduísta (BHAGAVAD-GÎTÂ, 2006). Nesse texto, é “enfocado as características do *yogin* realizado e os três caminhos do Yoga: *Jnana* (conhecimento); *Bhakti* (devoção) e *Karma* (ação)”. Após esse período, chegamos a época dos sutras, aforismos tratados nessa pesquisa (GHAROTE, 2007, p. 33).

Voltemos a introdução deste trabalho, em que a palavra “Yoga” tem sua origem na raiz sânscrita *yuj*, que posteriormente originou no latim a palavra *junguere* ou *jugum*, correspondente a ligar, manter unido, atrelar. O Yoga também é entendido como união (ELIADE, 2001).

A interpretação de “ligar” (*yuj*) corresponde a ruptura de tudo que liga o espírito ao mundo (ELIADE, 2001). Eliminar a ignorância, entendida como a causa do sofrimento, com a intenção de atingir uma transformação da natureza humana, a libertação, está relacionada a essa intenção de junção do espírito ao mundo.

Portanto a liberação só pode começar quando nos desligarmos do mundo, a fim de encontrar a nós mesmos. Na concepção mística (ou devocional) da interpretação de Yoga, simbolizando “união”, acreditam que ao nos desligarmos da matéria, estaríamos nos libertando do relacionamento com o mundo. Segundo Eliade (2001, p. 20), os significados de conservar atado, unir, ligar, teriam como “objetivo unificar o espírito, abolir a dispersão e os automatismos que caracterizam a consciência profana”. As concepções de natureza mística (ou devocional), objetivam preceder a união, entendida como a união da alma humana com Deus. Em outras palavras, é preciso transcender o eu egóico (*ahamkâra*) para realizar a união do eu individual (*jîva-âtman*) com o Supremo Si mesmo (*parama-âtman*), para então encontrar o Si próprio (*âtman*) (FEUERSTEIN, 2006).

Em geral, as definições encontradas sobre Yoga nos textos tradicionais na cultura indiana remetem alcançar, através de diferentes vias, sempre o mesmo objetivo: “acalmar, controlar e cessar as modificações da mente” (GHAROTE, 2007, p. 31). Dessa maneira, seria possível abolir o sofrimento e ignorância originados através da mente, sendo a fonte criadora da condição de vida profana.

Através da prática dessa filosofia, com o objetivo de controlar as modificações da mente, conseqüentemente estaríamos indo de encontro à estrutura permanente

alicerce da personalidade (*ātman*). A busca do *ātman* seria a maneira de eliminar as causas do sofrimento originados na mente, já que nesse estado de consciência, a mente não estaria dispersa com tudo que não é permanente.

Além da sua característica prática, o *Yoga* também possui uma estrutura iniciática, sendo que o aspirante recorre a um mestre (guru) para obter orientações. Os sistemas de filosofia indiana, assim como conhecimentos tradicionais, são passados oralmente há milênios de pessoa para pessoa (ELIADE, 2001).

O primeiro passo para iniciação do praticante de *Yoga* (*yoguin*) seria o abandono do mundo profano, como a família e sociedade. Através das orientações do mestre (guru), o praticante procura se abdicar dos “valores e os comportamentos próprios da condição humana” (ELIADE, 2001, p.21). Os valores praticados da sociedade são considerados parte da ignorância do homem, sendo necessário renunciá-los através de uma mudança profunda, sincera e subjetiva para atingir a libertação (ZIMMER, 2015).

O desejo de abdicar os valores da sociedade demonstra uma vontade de abandonar a vida que possuía e passar a viver numa nova condição de vida, compreendida como renascimento. Este renascimento através da iniciação é “definido por todas as formas do *Yoga* como o acesso a uma maneira de ser não profana e de difícil descrição, que as escolas indianas expressam com nomes diferentes: *moksa*, *nirvāna*, *asamskrta* etc” (ELIADE, 2001, p. 21).

*Yoga* também é utilizado para definir toda “técnica de ascese e método de meditação”, sendo que essas duas técnicas foram valorizadas de modos diferentes de acordo com cada corrente do pensamento indiano. Partiremos do estudo do *Yoga* “clássico”, considerado um sistema de filosofia compilado por Patanjali, em seu tratado nomeado de *Yoga-sūtra* (ELIADE, 2001, p.20).

Os *Yoga-sūtra* são aforismos, frases concisas com grandes significados, registrados por Patanjali (GHAROTE, 2007). O segundo aforismo registrado por Patanjali é traduzido como “Yoga é a inibição das modificações da mente” (*yogaś citta vrtti nirodhah*) (TAIMINI, 2011, p. 19). Este aforismo tenta explicar em poucas palavras o que significa *Yoga*, porém deixando claro que só ao final do estudo de todos os aforismos que este significado poderia ser claro em sua totalidade.

Devido ao passado remoto, existe pouca informação sobre a origem do compilador dos *Yoga-sūtra*. “A tradição hindu identifica-o com o famoso gramático de

mesmo nome que viveu no século II a.C e escreveu *Mahâ-Bhâshya*<sup>1</sup> (ZIMMER, 2015, p. 210). No entanto, devido a características do conteúdo desse tratado, existem apontamentos para sua existência no século II d.C. Outras tradições consideram Patanjali como a “encarnação de *Ananta*, ou *Shesha*, o rei milecéfalo da raça das serpentes, que supostamente guarda os tesouros ocultos da terra”. Segundo esta tradição, o deus *Ananta* fez uso do nome de Patanjali para ensinar o *Yoga*, entendido como conhecimento esotérico (FEUERSTEIN, 2006, p. 272).

Neste trabalho, faremos uso da interpretação de que Patanjali é compreendido como o responsável por sistematizar os ensinamentos transmitidos oralmente, datados a mais ou menos dois milênios atrás, registrando 196 aforismos que foram constituídos em 8 passos (RODRIGUES et al., 2006).

1ª e 2ª – Yama e Niyama: normas de conduta e atitudes para os que almejam saúde mental.

3ª – Āsana: posturas psicofísicas ou atitudes corporais.

4ª – Prānāyāma: controle dos impulsos respiratórios.

5ª – Pratyāhāra: abstração dos sentidos.

6ª – Dhāraṇa: concentração.

7ª – Dhyāna: meditação.

8ª – Samādhi: meditação profunda.

(RODRIGUES et al., 2006, p.51).

Os dois primeiros passos desse sistema correspondem aos ensinamentos éticos, conhecidos como *yama* e *niyama*. O estudo da ética do *Yoga*, seria uma das partes que compõe esta filosofia na tentativa de cessar os turbilhões da mente. Segundo Mehta (2012), precisamos entender que os 8 passos do sistema ióguico não são instrumentos diferentes, e que todos juntos são a constituição do *Yoga*. Separar esse sistema em partes isoladas, em que se praticaria somente a postura ou exercícios respiratórios por exemplo, seria deixá-lo sem sentido e propósito, pois cada uma dessas partes isoladas possui pouca importância, mas quando juntas, compõe a totalidade da prática.

A ética do *Yoga* é considerada a base do *Yoga* e é apresentada como um conjunto de condutas auto impostas de extrema importância para seguir o caminho em busca da verdade, de outro estado de consciência, do Ser permanente, pois

---

<sup>1</sup> Texto sobre a gramática sânscrita, traduzido como “Grande comentário” (Zimmer, 2015, p. 210).

orienta o praticante a reflexões que modificam condutas em prol do bem-estar mental e equilibrado, essencial para o propósito da prática (GHAROTE, 2007).

### **4.3. A ética: abstinências (*Yama*) e observâncias (*Niyama*).**

As abstinências e as observâncias são consideradas como hábitos do corpo e da mente sendo que alguns deveriam ser eliminados, e outros mantidos, pelo praticante, objetivando uma vida mais saudável. A decisão de manter ou eliminar hábitos seria decidida pelo próprio praticante a partir de sua observação. Compreende-se que “as quintuplas *yama* e *niyama* fornecidas por Patanjali servem apenas como uma ampla pauta. Constituem uma estrutura geral que incentiva o aspirante a desenvolver suas próprias abstinências e observâncias” (MEHTA, 2012, p. 110). A partir de suas observações, o praticante inicia suas reflexões em um nível elementar e nos aprofundamentos da prática acaba por ver significados cada vez mais profundos. As cinco abstinências tratam dos hábitos que devemos descartar, sendo: não violência (*ahimsā*), não falsidade (*satyā*), não roubar (*āsteya*), não indulgência (*brahmachārya*) e não possessividade (*aparigrahā*) (MEHTA, 2012). Acredita-se que ter um corpo saudável e uma mente doentia não colaboram para os propósitos da prática, portanto corpo e mente em sua totalidade devem estar saudáveis.

Segundo Mehta (2012), é fácil cumprir as abstinências quando tratadas de modo superficial, já que entram como maneiras polidas de qualquer pessoa educada que segue um padrão externo do meio em que vive. No entanto, é preciso aprofundar as interpretações para os hábitos e tendências da mente. Somente assim, este código de ética poderá ajudar a “eliminar por completo as perturbações mentais e emocionais, que caracterizam a vida de um ser humano comum”, visto que todas as abstinências são “vícios” comuns praticados em maior ou menor grau tornando a mente vítima dessas perturbações (TAIMNI, 2011, p.168 - 169).

**“Ahimsā pratisthāyām tat-samnidhau vairatyāgah”**

O primeiro aforismo tratado da não violência (*ahimsā*) é traduzido como: “Quando nos estabelecemos em ahimsa ou não-violência, não pode existir hostilidade ou ressentimento em suas cercanias” (MEHTA, 2012, p.118).

A base do entendimento desde aforismo seria não ter nenhuma atitude ou pensamento violento de qualquer instância. Patanjali diz que “a consciência não pode ser posta em compartimentos”, portanto não é possível existir a violência em alguém que não tem violência. Pensar em não violência somente na forma ostensiva seria simplificar seu significado. “Condescender com um criticismo desaprovativo, usar linguagem ofensiva, mesmo expor outra pessoa a comparações – tudo isso são negações de *ahimsā*” (MEHTA, 2012, p.107). Praticar a não violência, adotando-a firmemente no ideal do praticante, fará com que as atitudes, palavras e pensamentos cruéis escondidos ou não percebidos no seu dia a dia, venham à tona, fazendo-se perceber, e assim, a correção dos atos e um novo modo de viver serão pautados pela intuição (TAIMNI, 2011, p.169).

**“Satyapratisthāyām kriyā-phalāśrayatvam”**

O segundo aforismo tratado da não falsidade, é traduzido como: “Para aquele que está estabelecido em satya ou não falsidade, a própria ação é sua recompensa” (MEHTA, 2012, p.119).

O pensamento transmitido neste aforismo seria de que nossas ações deveriam ser completas. Ao basearmos nossas ações pensando em ganhos futuros, e caso estes não ocorressem, causaria infelicidade. O autor ainda interpreta este aforismo dizendo que qualquer ação baseada em algo futuro, não teria qualquer percepção com a realidade, já que o futuro não existe, portanto é falso. Assim como também, basear nossas ações pensando em algo do passado também não seria verdadeiro. Estar na “não falsidade” seria basear nossas ações em verdades. Portanto agir à espera de uma recompensa tornaria nossas ações sempre incompletas, já que sempre estamos à espera de algo que está por vir. Manter-se em não falsidade, faz com que cada ação seja completa por si só, e também sua própria recompensa (MEHTA, 2012).

A soma das experiências incompletas (estar na falsidade), é uma das causas das distrações do presente, gerando perturbações na mente. “Aquele que está estabelecido em satya não tem distrações e, portanto, age completamente de momento a momento” (MEHTA, 2012, p.120).

“Não falsidade” também significa ser verdadeiro, evitar exageros, qualquer comentário que gere mal entendidos ou confunda o outro, fingimentos, e também evitar ter atitudes que não convenham com a verdade. Essa prática é essencial para o *Yoga*, pois a inverdade de qualquer forma cria situações complicadas e desnecessárias que causam perturbações na mente (TAIMNI, 2011). Apesar desta abstinência aparentar ser simples e sempre praticável pelo homem honesto, “somente quando a pessoa começa a praticar a veracidade é que as formas mais sutis de falsidade começam a ser por ela percebidas” (TAIMNI, 2011, p.170).

### ***“Asteya-pratisthāyām sarva-ratnopasthānam”***

O terceiro aforismo corresponde ao não roubar, tendo seu significado traduzido como: “Quando estamos estabelecidos em asteya ou não roubar, sentimos como se estivéssemos de posse de toda a riqueza do mundo” (MEHTA, 2012, p.120).

Podemos dizer que nossa moral não tolera as formas literais de roubo, porém muitas outras formas de apropriações indébitas passam despercebidas no nosso cotidiano, e se quer geram perturbações na mente. Roubar uma loja de conveniências é indevido, porém receber ou dar propina por um trabalho realizado não causa tanto transtorno. Qualquer forma de apropriação indébita é errada, desde financeira, a formas não materiais, como receber créditos por algo que não fez, ou também privilégios por direitos que não possui (TAIMNI, 2011). Aprofundando as reflexões, o ato de imitar, onde desejamos o que é do outro, também considerado uma forma sutil de roubar. Ou as relações que são estabelecidas pensando no que podemos nos beneficiar do outro, tornando as “relações de uso”, já que buscamos nossa própria satisfação (MEHTA, 2012, p.107). Ao eliminar as tendências a formas grosseiras de roubo, as formas mais sutis de desonestidade ficam mais fáceis de serem reconhecidas pela consciência (TAIMNI, 2011).

Mehta (2012), interpreta a necessidade de roubo através de dois aspectos: por questões socioeconômicas e o sentimento de se sentir incompleto. O roubo para necessidades de sobrevivência não é considerado um problema para o *Yoga*, pois é possível de ser resolvido com uma organização social e econômica. O roubo pelo sentimento de se sentir incompleto, é considerado uma das questões a serem trabalhadas no *Yoga* pois nasce de motivações psicológicas. Deixar de atender as necessidades para realizar desejos, está intimamente ligado a imitação, onde desejamos o que o outro possui, fazendo parte da esfera do roubo. Ao nos sentirmos incompletos, mantemos atenção no que não possuímos. Portanto, como escrito no aforismo, o homem estabelecido em não roubar, sente-se como se estivesse de posse de toda a riqueza do mundo (MEHTA, 2012).

**“*Brahmacarya- pratisthāyām vīrya-lābhah*”**

O quarto aforismo trata da não indulgência: “Quando estamos estabelecidos em *brahmacharya* ou não indulgência, somos dotados de inexaurível energia” (MEHTA, 2012, p.122).

Tradicionalmente este aforismo é traduzido como celibato, porém possui um significado mais amplo, como “libertar-se do anseio por todo tipo de prazeres sensuais” (TAIMNI, 2011, p.172). Entende-se que a busca pelo prazer é algo comum na vida do homem, desde a comida que consome, às roupas que veste, além dos prazeres sexuais. Estar vinculado com a busca do prazer faz com que não percebamos que nenhum pensamento é dedicado ao alimento que consumimos, se houve sofrimento aos seres vivos, ou se as roupas que vestimos, são produzidas a partir de algum sacrifício animal ou qualquer irregularidade em seu processo de finalização (TAIMNI, 2011).

Segundo o autor, os prazeres aparentemente inocentes são grandes problemas ao aspirante do *Yoga*, não por apresentarem um fator “pecaminoso”, mas por possuírem um grande potencial para causar perturbações mentais e emocionais. “Ninguém que se deixe atrair pelos ‘objetos dos sentidos’ pode esperar ser livre das preocupações e ansiedades que caracterizam a vida do homem mundano” (TAIMNI, 2011, p.173). Ainda ressalta que o praticante não deve ter a tarefa de “cortar” as sensações de prazer, já que elas são conseqüências do viver, como se alimentar por



exemplo. Portanto o problema não seriam as sensações, e sim a busca pela “repetição das experiências que envolvam as sensações que causam prazer” (TAIMNI, 2011, p.173).

Se a existência do homem estiver vinculada a busca do prazer, este aforismo implica em cessar essa busca para que ocorra de fato a “cessação do desperdício de nossas energias”. Para isso, seria necessário entender que existe um apreciador, algo que valida o prazer (MEHTA, 2012, p.122).

Como qualquer outra pessoa, o *yogi* movimenta-se em meio a toda espécie de objetos, mas sua mente não está apegada a objetos que dão prazer, nem repele aqueles que causam dor. Ele não é, portanto, afetado pela presença ou ausência de diversos tipos de objetos. O contato com um objeto produz uma determinada sensação, mas o assunto encerra-se aí (TAIMNI, 2011, p.173).

Taimni (2011) compara a compreensão deste aforismo entre Oriente e Ocidente. Segundo ele, alguns escritores ocidentais sugerem interpretações mais liberais em que não seria necessária a abstinência sexual, mas sim a atividade moderada dentro do matrimônio. Porém relata que o estudante oriental partícipe das tradições e das reais práticas de *Yoga* sabe que não é possível conciliar a “auto indulgência e a perda da força vital inerente aos prazeres da vida sexual e que ele precisa escolher entre as duas” (TAIMNI, 2011, p.172). O processo de renúncia se intensifica conforme a decisão do praticante de se dedicar seriamente.

### **“*Aparigraha-sthairye janmakathamtā-sambodhah*”**

O quinto e último aforismo das abstinências trata da não possessividade, traduzido como: “Quando estamos estabelecidos em *aparigraha* ou não-possessividade, começamos a compreender o significado da existência” (MEHTA, 2012, p.122).

Para o *Yoga*, a posse não é um problema, e sim a possessividade. Segundo o autor, a não possessão implica em se desfazer de algo, sendo mais fácil de ser praticado ao invés da possessividade. Utiliza da metáfora “enquanto a não possessão pode implicar em abandono de lar, a não possessividade indica tornar a mente completamente sem lar” (MEHTA, 2012, p.122). Não existiria apego a algo ou alguém, então não haveria ação em reação a algo do passado ou possibilidades futuras. A

mente estaria desapegada de questões materiais ou emocionais, sendo capaz de viver experiências novas e completas. Portanto a mente sem lar, não teria um ponto de partida para agir, então não projetaria conclusões baseadas em algo do passado ou futuro no qual estaria “apegada”. “Apenas quando a mente cessa de projetar suas próprias conclusões na vida, esta revela ao homem seu real significado e significância” (MEHTA, 2012, p.124).

A não possessividade é importante para ajudar a discernir as necessidades dos desejos. Entende-se que devemos ter o necessário para conservar o corpo e a alma, sendo o luxo desnecessário, já que só serve para aumentar o conforto e o prazer. Não existe limite para o desejo de riqueza, que geralmente estão ligados a satisfazer vaidades e também ao desejo de ser superior ao outro. É importante esclarecer que não é a quantidade de coisas materiais que diz respeito ao apego, e sim nossa atitude em relação a elas. Podemos ter poucas coisas e ser extremamente apegados, ou podemos ter uma boa condição financeira e ser totalmente desprendidos do sentimento de posse. “A exigência de cultivar essa virtude depende, principalmente, de garantir-se um estado mental livre de apegos” (TAIMNI, 2011, p.175).

O segundo passo da filosofia corresponde as observâncias (*niyama*). Enquanto as abstinências trazem um caráter moral e proibitivo, as observâncias são disciplinares e construtivistas (TAIMNI, 2011). Essas duas partes colaboram para dar a base a uma reflexão ética da vida e também para a organização da vida do praticante na filosofia do *Yoga*.

### **“Śaucāt svāṅga-jugupsā parair asaṃsargaḥ”**

O primeiro preceito seria a “pureza”, traduzido como: “Pureza indica indiferença para com as reivindicações do eu e um retiro, de tempos em tempos, para a reclusão ou solidão” (MEHTA, 2012, p.128).

Este preceito traz um sentido profundo de purificação de todos os veículos existentes, como corpo, mente, sentimentos, ações e tudo que colabore para tranquilidade da mente, contribuindo para atingir aos propósitos da prática do *Yoga* (TAIMNI, 2011). Ao pensar na tranquilidade da mente, este preceito sugere que devemos nos sentir “livres” de automatismos para que se possa ouvir a “voz do silêncio”. Para tanto, seria preciso estarmos a sós, o que nem sempre é possível,

mesmo quando estamos retirados isoladamente. De nada adianta estar isolado se a mente carrega todos os pensamentos do passado. Quando estamos na condição de livrar a mente de perturbações, é que a mente fica renovada (MEHTA, 2012, p.128).

**“*samtosād anuttamaḥ sukha-lābhaḥ*”**

O segundo preceito trata do “contentamento” (*samtosa*), sendo traduzido como: “Quando estamos estabelecidos em *samtosa*, ou autossuficiência surge uma alegria incomparável” (MEHTA, 2012, p.130).

Ao sentirmos que estamos satisfeitos com o que temos, encontramos a verdadeira felicidade, já que não dependemos de nada externo para ser feliz (MEHTA, 2012). Comprar ou não o carro desejado, nada interfere no estado de felicidade, pois nos sentimos autossuficiente com o que temos, e como somos. Viver uma vida sem criar expectativas sobre ações ou sobre possíveis conquistas seria uma maneira de prestar atenção no que se tem, e não no que falta.

Podemos dizer que o objetivo do contentamento é trazer a paz que só é possível ao ser enxergada além dos fatores da ilusão e da miséria que norteiam a vida do homem. Ao sentir indiferença aos luxos, prazeres pessoais e outros aspectos comuns da vida humana, o praticante estaria no maior grau de felicidade (TAIMNI, 2011).

**“*kāyendriya-siddhir aśuddhi-ksayāt tapasah*”**

O terceiro preceito diz respeito a “austeridade” (*tapah*): “Através da remoção das impurezas chegamos à austeridade ou tapa, onde o corpo e os sentidos adquirem grande sensibilidade” (MEHTA, 2012, p.130).

Este preceito tem como sentido a prática com a disposição de criar a força de vontade. O praticante se proporia a exercícios iniciando do nível mais fácil, ao mais difícil. Através da prática do jejum, por exemplo, o praticante exerceria a força de vontade em permanecer nesta condição procurando identificar a dissociação que existe entre o corpo e a consciência (TAIMNI, 2011). Pensando de maneira abrangente, seria uma forma de entender que a vida não remete apenas aos usufrutos dos prazeres, e em dados momentos precisaremos exercer o controle sobre as

vontades. Ao praticar a austeridade, estaríamos sujeitos a explorar as áreas de rejeição. Quando realizado, surge e permanece a aceitação (MEHTA, 2012).

### **“svādhyāyād iṣṭadevatā-saṃprayogaḥ”**

O quarto preceito conhecido como “autoestudo”, tem como significado: “Através do autoestudo ou *svādhyāya*, descobrimos a tendência de nossas aspirações mais elevadas” (MEHTA, 2012, p.131).

Seguindo da prática da austeridade, em que ao explorar áreas de desconforto conseguimos desenvolver nossa aceitação, podemos dar continuidade ao “autoestudo”. “Através do autoestudo habilitamo-nos a descobrir a natureza e o conteúdo daquilo que o estudante de *Yoga* considera como o mais elevado...” (MEHTA, 2012, p.131). Portanto, este preceito remete ao estudo dos diversos aspectos do universo do *Yoga* e que direcionaria o aspirante a uma meditação e reflexão sobre tudo que foi estudado intelectualmente. Sendo assim, ele estaria disponível para obter *insights* sobre as questões de vida e relacioná-las com a prática (TAIMNI, 2011).

### **“samādhi-siddhir īśvara-pranidhānāt”**

O quinto e último preceito conhecido por “autoentrega” possui o seguinte significado: “A reta orientação ou *īśvara-pranidhāna* permite-nos chegar ao estado de contemplação” (MEHTA, 2012, p.132).

Comumente este preceito é entendido como a devoção a Deus ou auto entrega. No entanto, o significado de Deus abordado nos aforismos de Patanjali remetem a um “Princípio Eterno Atemporal”. Seria seguir uma vida espiritual baseada na reta orientação, que só seria possível quando baseada na auto-observação, através da consciência tranquila e pura, que está presente quando existe o contentamento (MEHTA, 2012).

As quántuplas observâncias não estão desvinculadas uma das outras apresentando coisas diferentes. “O objetivo de *niyama* é levar o aspirante espiritual à

reta orientação, de modo que possa avançar no caminho do Yoga” (MEHTA, 2012, p.112).

Assim como as observâncias, as quintuplas abstinências também não podem ser separadas uma das outras quando propostas a praticá-las. Entende-se que a escolha de uma delas, nos leva a prática da outra. “Portanto comece por qualquer um; esta é a sugestão dos mestres. Pequenos hábitos vão aos poucos modificando nossa forma de viver” (RODRIGUES et al., 2006, p.54).

Todos os preceitos éticos não possuem um fim em si mesmos, já que a prática do *Yoga* é um processo contínuo. Sendo esta prática indissociável do viver, não existe um ponto de encerramento para se pensar nesses preceitos. “É isso que torna a disciplina do *Yoga* intensamente dinâmica. Apenas quando a considerarmos como um instrumento para alcançar algum fim é que se torna estática” (MEHTA, 2012, p.108).

#### **4.4. A compreensão ética do Ocidente**

O tema da ética já foi tratado do ponto de vista educacional, histórico e filosófico. O estudo deste tema a partir de diversas áreas é sempre profundo, atual e nunca se esgota. Neste capítulo iremos abordar a ética ocidental e procurar estabelecer relações sobre a compreensão da ética do Ocidente e a ética do *Yoga*.

Para melhor compreensão da ética, iremos abordar o significado de moral a fim de esclarecer as diferenças entre esses dois conceitos que por vezes acabam se aproximando dentro do senso comum.

Do ponto de vista filosófico, “moral é o conjunto de regras de condutas assumidas pelos indivíduos de um grupo social com a finalidade de organizar as relações interpessoais segundo valores do bem e do mal”. Entende-se que a moral é necessária para reger a vida de indivíduos de um mesmo núcleo social objetivando estabelecer normas para boa convivência. Já a ética, “ou filosofia moral, é mais abstrata, constituindo a parte da filosofia que se ocupa com a reflexão sobre as noções e princípios que fundamentam a vida moral [...]” (ARANHA; MARTINS, 1988, p. 117). Enquanto a moral apresenta-se normativa, seguindo um conjunto de regras e valores de um determinado núcleo social, a ética questiona e reflete sobre a moral,

proporcionando novos fundamentos conforme o tempo, a época e pensamentos que norteiam a vida do homem.

Segundo Vásquez (2002, p.23), a ética seria a “teoria ou ciência do comportamento moral dos homens”, portanto estudar a moral e poder até ressignificá-la, seria o objetivo da ética. Ao pensar que a ética se constrói conforme a dinâmica da vida, cabe refletir sobre seus diversos sentidos, já que entendemos o homem como fruto de uma sociedade e também de uma natureza biológica.

O estudo da ética permite a reflexão sobre a conduta humana em todas as áreas de atuação, tempo e espaço. Morin (2007) reconhece o ser humano como sendo 100% biológico e também 100% social, portanto a reflexão ética acerca do homem está sempre em construção já que ele está em contínua evolução ao longo da história.

Pode-se dizer que o homem inserido em uma sociedade, adquire uma cultura pré-estabelecida que é imposta desde antes de seu nascimento. Imitam-se gestos, cumprem-se normas, e aprendem-se através da linguagem a cultura a qual pertencemos. A cultura seria “fruto do trabalho imemorial do homem na sua relação com a natureza e com seus semelhantes”, cabendo concluir “que o homem é um ser cultural” (LOMBARDI; GOERGEN, 2005, p. 71).

A ética pode ser estruturada a partir de três fontes de intervenção, sendo as fontes biológica (fonte anterior), individual (fonte interior) e social (fonte externa). A fonte biológica remete a organização viva transmitida geneticamente, a fonte individual corresponde a um chamado de ordem de um dever, e a fonte social à cultura, crenças e normas de uma comunidade. Esta tríade mostra-se inseparável já que não existe divisão entre indivíduo, sociedade e espécie (MORIN, 2007).

Morin (2007, p.21) acredita que “todo olhar sobre a ética deve perceber que o ato moral é um ato individual de religação; religação com outro, religação com uma comunidade, religação com uma sociedade e, no limite, religação com a espécie humana”. A partir do entendimento de que a moral é normativa, isto é, determina um repertório de comportamentos, costumes e valores que visam perpetuar uma determinada organização social, esta “religação” não deixa de representar uma maneira de estar participando de um conjunto social, que necessariamente trará reflexões éticas em diversas instâncias. Enquanto a moral apresenta sua propriedade de estabelecer regras, a ética permite a reflexão sobre as regras morais trazendo a proposta da autorreflexão pelos indivíduos.

O discurso moral é interpretado como um conjunto de regras referente às necessidades de uma dada comunidade, enquanto a ética propõe o questionamento sobre os princípios que são de origem diferente das “necessidades” ou “pseudonecessidades” estabelecidas pela moral (IMBERT, 2001). Portanto o pensamento ético difere da moral já que não está preocupado em seguir suas regras e sim a transgredi-las.

Com o desenvolvimento da sociedade, as 3 fontes da ética (biológica, individual e social) se desenvolveram irregularmente, proporcionando reflexões éticas ora mais do ponto de vista social, biológico ou individual. Na contemporaneidade, com o crescimento da individualidade, houve o surgimento da consciência moral individual autônoma, incentivada pelo desenvolvimento complexo da tríade indivíduo, espécie e sociedade, em que o espírito individual acaba atingindo um nível superior em relação aos outros dois (MORIN, 2007). Pode-se dizer que a complexidade dessa relação seria inevitável com o avanço da sociedade, incentivando cada vez mais a diversidade autônoma individual, levando a diversas instâncias da ética. Manifestam-se antagonismos entre “a ética da comunidade fechada e a ética universalista da comunidade humana”. Segundo Morin (2007, p.24), “a universalização da ética para todo ser humano, seja qual for a sua identidade, só começará com as grandes religiões transculturais como budismo, cristianismo, islamismo e, enfim, com o humanismo europeu [...]”.

As diversas “instancias” da ética praticadas na contemporaneidade, em que a ética individual se sobrepõe à universal, cria espaço para o desenvolvimento de setores que fazem uso da ética para próprio benefício. A economia, por exemplo, por mais que utilize a ética para realizar negócios, sua fundamentação prioritária está na obtenção de lucro, não importando quais limites tiver que ultrapassar. Já a ciência separou a ética do conhecimento científico, eliminando a reflexão sobre as consequências dos progressos científicos, e também diminuindo a responsabilidade dos trabalhadores devido à limitação da compreensão da totalidade por conta do desenvolvimento tecnicista. Ao invés da ética universal, os setores passam a exercer apenas um pensamento moral (MORIN, 2007).

Cabe refletir sobre esta crise da ética, que sendo fundada nela mesma, sofre mudanças devido a complexa relação da tríade indivíduo, sociedade e espécie, sendo necessário trazer um novo significado e renovar as fontes de cada uma dessas

instâncias (MORIN, 2007). Ao pensar que estamos cada vez mais distantes da universalidade ética, faz questionar sobre a urgência em trabalhar esses significados.

Sendo assim, podemos refletir que:

Todo olhar sobre a ética deve levar em consideração que a sua exigência é vivida subjetivamente. Embora não haja ritual, culto, religião no sentimento do dever experimentado pelo indivíduo leigo, a especificidade subjetiva do dever dá-lhe um aspecto semelhante ao do místico; o dever emana de uma ordem de realidade superior à realidade objetiva e parece derivar de uma injunção sagrada (MORIN, 2007 p.21).

Pensar na ética como senso do dever, observado de maneira subjetiva e única para cada um de nós, remete as reflexões dos preceitos éticos do *Yoga*. Tais preceitos só poderiam ser trabalhados quando assumidos de maneira voluntária e subjetiva, assim como a ética ocidental.

A ética da complexidade defendida neste texto relaciona-se com a ética do *Yoga* pois o pensamento das duas vertentes posiciona-se a favor da construção ética na subjetividade, em que existe um chamado interno, quase de origem mística que orienta o indivíduo em suas ações.

Como citado anteriormente, a crise ética acontece devido à complexidade da relação tríade indivíduo, sociedade e espécie, sendo necessário refundar as fontes dessas bases geradoras. O desenvolvimento da sociedade e sua complexa formação, em que o indivíduo se sobrepõe perante os outros, transforma constantemente a ética, que por vezes distancia-se de seu caráter universal.

A prática da filosofia do *Yoga*, é um compromisso voluntário em que não há obrigatoriedade em assumir determinadas condutas. No entanto, ao se envolver com a filosofia ética, associada a todas as etapas desta prática, o aspirante percebe que existe uma ligação entre esses preceitos que naturalmente o leva a uma conduta reflexiva sobre suas ações.

As abstinências podem ser analisadas do ponto de vista moral como o sentido de um dever a ser cumprido. Quando visto a partir de uma reflexão ética, é pensado e incorporado com a pretensão de uma evolução espiritual a partir de uma pauta da vida.



As abstinências e observâncias não são preceitos éticos somente do *Yoga*, pois a ética pode ser encontrada em todas as culturas. Através dessas reflexões, busca-se um estado humano purificado. Para o *Yoga*, essa primeira parte dos 8 passos da filosofia são essenciais pois a pureza adquirida “é indispensável às etapas posteriores; por meio delas suprimem-se as tendências egoístas e se criam novos centros de experiência” (ELIADE, 2001, p.55). Portanto a ética não pertence ao *Yoga*, mas também faz parte de sua filosofia.

Eliade (2001) afirma que a prática dos preceitos éticos proporciona a criação de novos centros de experiências ao suprimir as tendências egoístas. Portanto assumir o compromisso voluntário da filosofia do *Yoga* seria uma maneira de renovar a base fundadora da ética individual citada por Morin (2007), que conseqüentemente proporcionaria transformações na sociedade.

Devido a essa constante transformação da sociedade que observamos hoje, em que cada vez mais é incentivada a individualidade e o egocentrismo, evidencia-se a importância em se trabalhar os valores éticos universais. Podemos observar que o caráter reflexivo da ética do Ocidente abordada nesta pesquisa é semelhante ao da filosofia do *Yoga*. Uma diferenciação entre essas abordagens está na ampla pauta que esta filosofia fornece, ao nomear 10 preceitos para serem praticados, proporcionando caminhos para a atenção em condutas essenciais que proporcionarão a tranquilidade da mente e conseqüentemente o bom convívio com os outros. Sendo assim, ao pensar nesta ampla pauta que o *Yoga* fornece, no próximo capítulo relacionaremos como esta pauta pode ser compreendida como uma própria prática pedagógica.

#### **4.5. A prática pedagógica e a relação com a ética do Yoga**

Na introdução deste trabalho relatamos como os valores éticos encontrados na filosofia do *Yoga* podem ser considerados um caminho a ser seguido pelo praticante, realizando dessa maneira sua própria prática pedagógica. Para entender essa relação, primeiro vamos definir o que entendemos por educação e prática pedagógica, para assim apontar a importância da ética do *Yoga* para o setor educacional.

Existem muitas concepções a respeito do que seria educação e quais seriam seus objetivos. A educação pode ser entendida como a comunicação entre pessoas de diferentes graus maturacionais a fim de promover o homem (SAVIANI; DUARTE, 2010). Nesse sentido, a educação é construída e aprendida conforme a evolução do homem e sua capacidade de trocar ensinamentos e valores proporcionando seu crescimento.

A ação educativa também pode ser entendida como um processo inerente a todas as sociedades humanas, com o objetivo de preparar indivíduos em desenvolvimento a desempenharem diversos tipos de funções sociais em todos os setores da vida coletiva em que habita (RODRIGUES, 2001). Portanto todos os indivíduos são encaminhados no processo educativo recebendo condições de existir de maneira digna no mundo cultural de sua sociedade.

No mundo moderno, a educação escolar tem por fim o preparo dos indivíduos para exercer a cidadania, que por sua vez é fruto de uma função social. Para a prática da cidadania, legitimado na ação educativa, a educação fornece conhecimentos pertinentes como: “organização e distribuição de conhecimentos e habilidades disponíveis num certo momento histórico, preparação para o trabalho, acesso ao desenvolvimento tecnológico, participação crítica na vida política” (RODRIGUES, 2001, p. 236).

A educação também seria uma condição para construção do sujeito livre já que desenvolveria os meios intelectuais para que o sujeito seja capaz de atingir diversas potencialidades físicas, intelectuais e morais (RODRIGUES, 2001). Independente de qual vertente da educação, todas as concepções abordadas são imprescindíveis de relações éticas.

Assim como a educação, existem alguns conceitos a respeito do que seria prática pedagógica, que por vezes já provocou polêmicas a respeito desse significado pela dificuldade em definir a natureza dessa atividade (MACHADO, 2005).

Podemos considerar que para ser uma prática pedagógica, é necessária a construção de práticas com intencionalidades e também que confirmam sentido à essas intenções. Além disso, também deve haver uma reflexão contínua durante todo o processo, com a participação de todos os envolvidos, promovendo a tal intencionalidade. “Será pedagógica à medida que buscar a construção de práticas que

garantam que os encaminhamentos propostos pelas intencionalidades possam ser realizados” (FRANCO, 2016, p.536).

A autora também relaciona a palavra “práxis”, trazendo o significado de uma ação reflexiva, na qual dela deveria ser trazido o sentido de prática pedagógica, enraizada de critérios éticos, ao invés de outra vertente construída tecnicamente sem nenhuma reflexão. “Nesse aspecto, uma prática pedagógica, em seu sentido de práxis, configura-se sempre como uma ação consciente e participativa, que emerge da multidimensionalidade que cerca o ato educativo” (FRANCO, 2016, p. 535-536).

Para uma aprendizagem eficiente, o sujeito deve exercer uma atividade crítica e criativa, já que a prática pedagógica só ocorre quando existe a participação ativa desse sujeito. “A atividade que exclui a participação ativa do aluno é um equívoco pedagógico” (MACHADO, 2005, p. 127-128). Portanto, a prática pedagógica precisa ser exercida de maneira intencional por todos os envolvidos.

Os diversos propósitos citados acima a respeito da finalidade da educação como preparar indivíduos para exercer papéis sociais, cidadania, emancipação e autonomia, fazem uso de uma prática pedagógica, qual deveria ser fundada na ética, já que as relações são imprescindíveis da coletividade e a ética tem esse propósito universalista.

Através das práticas pedagógicas propostas com intencionalidade e a participação ativa de todos os sujeitos num processo de reflexão contínua durante a elaboração e a execução, poderíamos contar com um aprendizado consciente, humanizado e efetivo. As ações seriam fundadas na ética e pensadas para coletividade, sendo essencial para o exercício da autonomia.

O conceito de prática pedagógica definido para educação se assemelha à prática dos preceitos éticos do *Yoga*. Esses preceitos encontrados no *Yoga-sūtra* trazem uma ampla pauta para reflexão acerca de condutas que deveriam ser praticadas por todo aspirante desta filosofia. Portanto ao assumir a vontade de realizar o estudo, a reflexão e a ação dos 2 primeiros passos dessa filosofia, baseados nas abstinências e nas observâncias, o aspirante estaria realizando sua própria prática pedagógica.

Todos os preceitos estão descritos com o propósito da reflexão contínua durante todo o processo em que se assume voluntariamente. Cada preceito apresenta um tema e uma intenção que deve ser estudada e praticada. A decisão de agir

ativamente depende exclusivamente do praticante. Não existe cobrança. Existe um aprendizado que ocorre naturalmente conforme a clareza, disposição e preparo do aspirante em enxergar a realidade.

As abstinências compreendem “um corpo de mandamentos destinados a infundir um hábito de comportamento altruísta, autocontrolado e não-mundano” (ZIMMER, 2015, p.305). As observâncias completam as preliminares de qualquer ascese (ELIADE, 2015). Todos os preceitos constituem essa ampla pauta da vida que é dinâmica, e, portanto, não se encerra conforme o dia, conforme o tempo. A disposição em estar “alerta” buscando aprofundar as reflexões nas questões apresentadas proporcionam o autoconhecimento, sendo esse essencial para a clareza e compreensão de nossas ações. A vontade em praticar a ética, partindo do sentimento do dever, da voluntariedade, é um grande ganho para educação em todos os setores e também para a sociedade.

#### **4.6. A importância da ética para a Educação**

O ensino da ética tem sua importância na educação de qualquer instância. Esta não se restringe à educação escolar, mas é ampliada a todos os ambientes formativos, como o familiar, esportivo, religioso, empresarial, entre outros. Dessa forma, todo processo formador deveria estar vinculado à ética já que o aprendizado de conhecimentos e habilidades não conclui a formação integral do sujeito. “É por isso que transformar a experiência em puro treinamento técnico é amesquinhar o que há de fundamentalmente humano no exercício educativo: o seu caráter formador” (FREIRE, 2002, p.16).

Para viver em sociedade necessitamos da ética, já que conciliamos as características individuais do sujeito e a realidade da participação na vida coletiva, na qual pertence à critérios e valores distintos de uma sociedade. Lombardi e Goergen (2005, p. 64) relatam que para os jovens viverem em sociedade, precisam “construir sua identidade psíquica, sua personalidade individual por conta de sua condição de ser sujeito, quanto assumir uma identidade social, uma inserção sociocultural por conta de sua natureza social”. Sendo assim, essa seria a condição necessária da complexidade em ser humano.

Do ponto de vista ético, o convívio em sociedade acarreta uma série de conflitos e contradições desafiadoras para quem é solicitado a “aceitar costumes e tradições e assumir comportamentos e valores”. Existe uma grande dificuldade que impossibilita conciliar os valores contra métodos autoritários enraizados que determinaram o bom comportamento (LOMBARDI; GOERGEN, 2005, p. 65).

O exercício da convivência social está vinculado com a prática da autonomia. Esta, relaciona-se com a liberdade, e todas as relações autônomas deveriam ser fundadas na ética. Portanto, o desafio ético é o de perceber o limite de nossas ações autônomas em consonância com o limite do outro. Dessa forma, é de extrema importância saber os limites da liberdade, pois "a liberdade sem limite é tão negada quanto a liberdade asfixiada ou castrada" (FREIRE, 2002, p. 40). Segundo o autor, pensar criticamente sobre até onde exercer a liberdade lhe confere mais autoridade para continuar a praticá-la.

O aprendizado de exercer a liberdade ocorre no dia a dia, amadurecendo conforme o encontro de uma liberdade com outra. É preciso que se tenham experiências de vida para se adquirir a autonomia. É através das experiências do sujeito em que se aprende o que cada decisão traz como consequência, para um dia desfrutar de escolhas saudáveis para si mesmo. Tudo isso faz parte do processo. "É nesse sentido que uma pedagogia da autonomia tem de estar centrada em experiências estimuladoras da decisão e da responsabilidade, vale dizer, em experiências respeitadas da liberdade" (FREIRE, 2002, p.41).

No entanto, experiências de liberdade envolvem o aprendizado de saber o limite do outro, implicando em relações conjuntas que por vezes estão dissociadas na modernidade. Como incentivar uma pedagogia da autonomia, que só faz sentido quando existe o outro, numa sociedade em que cada vez mais o coletivo perde valor para o privado, para o individual?

Houve mudanças de pensamentos, como a “consciência de classe” que passou a ser exercida como a “consciência do eu”. A consciência política é substituída pela consciência subjetiva. Ocorre um afastamento da esfera pública para o incentivo do isolamento social. A modernidade favoreceu um novo modelo de adestramento social incentivado pela “autosedução”, como cita Lipovetsky (1989): “[...] O narcisismo, nova tecnologia de controle flexível e autogerido, socializa dessocializando, põe os indivíduos de acordo com um social pulverizado, glorificando o reino da plena

realização do ego puro”. Nessa perspectiva, surge uma nova instância da ética hedonista, priorizando o culto ao prazer, acima de valores como esforço, disciplina e austeridade (LOMBARDI; GOERGEN, 2005, p. 74). As consequências desde isolamento social colaboram com a criação de jovens “materialistas, utilitaristas e hedonistas”, valorizando prazeres pessoais, em busca de status e poder (LOMBARDI; GOERGEN, 2005, p. 74).

Cada indivíduo passa a cultuar a sua ética, a sua verdade, fragmentando e criando novas instâncias da ética em detrimento da ética universalista, cultural e social. “O sistema fortalece ao máximo o indivíduo, insuflando-lhe autoconfiança e ilusão de autonomia para que ele não se aperceba da fraqueza que o assalta quando se separa da coletividade” (LOMBARDI; GOERGEN, 2005, p. 78). Portanto quanto mais os indivíduos se afastam da coletividade e da ética universal, acatando a sua verdade individual, mais adquirem relações frágeis e anti-sociais (LOMBARDI; GOERGEN, 2005).

Apesar das transformações da sociedade, em que existe uma maior tendência ao individualismo, a educação de qualquer setor deveria abordar as três instâncias da ética (biológica, individual e social) para que a formação do indivíduo seja completa (MORIN, 2007).

Sabendo das mudanças de comportamento da sociedade ao longo dos anos, da complexa relação da tríade ética e da influência dessas questões no nosso modo de vida atual, faz-se necessário o estudo, a compreensão e a aplicação da ética. Por ser um compromisso voluntário, vindo de um chamado interno, o estímulo a autorreflexão no dia a dia colaboraria a uma mudança de hábitos individuais, para comportamentos pensados na coletividade. A ética do *Yoga* apresenta-se como uma pauta conduzida para reflexões e incentivadora de hábitos altruístas.

Existem muitas vias para colocar a ética em pauta. A prática dessa filosofia traz uma seleção de preceitos fundados na não violência, questão essencial de todo pensamento ético. Independente de qual preceito apresentado, como a “não mentir”, “não roubar”, “não se apegar”, etc., todos têm suas raízes na “não violência”. A escolha da prática de um deles, remete à prática de outro, mostrando que todos estão relacionados e vinculados com a arte de viver.

Além da melhora de condutas altruístas que colaboram para a vida coletiva, a ética do *Yoga* apresenta-se como uma maneira de evolução ao atingir as raízes de

comportamentos que só seriam percebidas pelo próprio indivíduo. Eliade (2015) comenta como esses preceitos (violência, roubar, mentir...) não são tolerados pela nossa moral, mas são aceitos na vida social. A consciência, é o primeiro passo dessa etapa de mudança de comportamento, que quando aflorado, só tende a beneficiar a si mesmo, e aos outros.

Entende-se que após a tomada de consciência, com o aprofundamento do autoconhecimento através da prática, seria possível realizar a busca pelo “Si próprio”, também compreendido pelo “não ego”. Como explicado anteriormente, a prática do *Yoga* colabora para gerar novos centros de experiências ao suprimir tendências egoístas (ELIADE, 2001). Portanto, o exercício da ética iria contrapor a ética hedonista influenciada pelo narcisismo hedonista citado por Lombardi e Goergen (2005).

O ensino da ética é fundamental para o processo educacional formador. Todas as condutas podem até ser privadas de “maus” atos quando em convívio social, ou aceito pela moral como relata autores. No entanto, ao assumir um compromisso como este, que transforma as bases fundadoras de nossas atitudes, trazendo reflexões que constantemente se modificam e se aprofundam, o indivíduo se auto educa. Não há vigia para esta educação. Seu processo formador depende unicamente de seu progresso no autoconhecimento para refletir sobre suas condutas e agir ativamente. Sendo assim, além da ética ser de extrema importância para a educação, a ética do *Yoga* apresenta-se essencial para uma própria prática pedagógica que fornece pautas para contínua reflexão.

## 5. RESULTADOS E DISCUSSÕES

A revista “*guia de Yoga*” publicada pela editora “Online” apresenta uma série de conteúdos a respeito dessa filosofia. Nela são encontradas as seleções das melhores matérias já publicadas sobre o *Yoga* como, textos reflexivos, o passo a passo para realizar posturas, como trabalhar com técnicas para melhor desempenho no trabalho, quais exercícios colaboram com o controle da mente, quais técnicas ajudam na saúde do corpo, no alívio de tensões, no equilíbrio das emoções, na melhora estética, dentre outros assuntos.

Estudar os temas nesta mídia impressa é uma das maneiras de investigar quais são os maiores interesses do público na prática do *Yoga*, já que os artigos apresentados são as seleções das matérias mais vendidas em edições anteriores, assim como as que receberam as melhores críticas dos leitores e as mais pedidas pelo público. Sabendo dos objetivos da prática e dos assuntos de maiores interesses na cultura ocidental, a análise da revista foi direcionada para investigar se esta valoriza os preceitos éticos e de que forma transmite esses ensinamentos encontrados nessa filosofia.

Desde 2008, a editora “*On line*” produziu 6 edições da revista, sendo que 3 delas foram disponibilizadas para análise. Como citado anteriormente no capítulo 2, a análise de conteúdo consistia em 3 etapas, sendo a pré análise, exploração do material e tratamento dos resultados.

A pré análise consistia em obter familiaridade com o material disponível, realizando diversas leituras nas revistas, a fim de verificar a presença dos temas sobre a ética do *Yoga* e poder dar seguimento ao objeto de estudo da pesquisa.

Na segunda etapa, exploração do material, foi estabelecido a unidade de codificação (tema). Para tanto, foi realizado um recorte a nível semântico para extrair os temas abordados sobre a ética, podendo ser encontrados nos títulos ou no corpo do texto, também identificados como unidade de registro e o objeto de análise. Os temas representam valores, crenças opiniões, tendências, sendo um importante referencial para investigar se os valores filosóficos éticos são transmitidos e de que



maneira. Segundo Bardin (2004), a frequência de aparição dos temas investigados pode oferecer relevância para o objetivo de análise.

Após a exploração do material, cada tema encontrado sobre a ética foi categorizado em quadros semânticos para melhor visualização. Os resultados das análises possibilitaram a criação desses quadros, sendo possível observar a frequência de aparição dos temas sobre a ética, em cada edição da revista, e refletir sobre sua relevância.

A respeito da quantidade total de matérias encontradas em cada edição da revista e da quantidade de temas sobre a ética na mesma edição, foi possível encontrar os seguintes resultados: dezoito (18) matérias na revista número três (3), sendo que cinco (5) tratavam da ética; doze (12) matérias na revista número cinco (5), sendo que duas (2) tratavam da ética; e dezenove (19) matérias na revista número seis (6), sendo que seis (6) tratavam da ética, como mostra o quadro abaixo:

Quadro 1 - Quantidade de matérias e temas sobre a ética por edição da revista

Número	Ano	Quant. de matérias	Quant. matérias sobre a ética
3	3 (2011)	18	5
5	7 (2014)	12	2
6	8 (2016)	19	6

A revista de número três (3), apresentou cinco (5) matérias sobre a ética, sendo que uma (1) tratava do tema contentamento (*santosha*) e quatro (4) abordavam a não possessividade (*aparigrahā*), como pode ser observado no quadro dois (2). A revista de número cinco (5) apresentou duas (2) matérias sobre a ética, sendo uma (1) sobre não possessividade e outra (1) sobre autoestudo (*svādhyāya*), como pode ser observado no quadro três (3). A revista de número seis (6) apresentou seis (6) matérias sobre a ética, sendo duas (2) sobre contentamento, duas (2) sobre não possessividade, uma (1) sobre ética em seu contexto geral e uma (1) sobre autoentrega (*īśvara-pranidhānā*), como pode ser observado no quadro quatro (4).

Quadro 2 - Revista número 3 (2011)

contentamento	1
não possessividade	4

Quadro 3 - Revista número 5 (2014)

não possessividade	1
Autoestudo	1

Quadro 4 - Revista número 6 (2016)

contentamento	2
não possessividade	2
Ética	1
Autoentrega	1

As matérias encontradas sobre a ética, se colocadas em porcentagem, representam vinte e sete por cento (27%) (revista número 3), dezesseis por cento (16%) (revista número 5) e trinta e um por cento (31%) (revista número 6) da totalidade das matérias nas revistas. Podemos observar o baixo interesse que esses temas representam para os leitores.

Dentre todos os temas sobre a ética, a maior frequência encontrada foi a respeito da “não possessividade” (7 vezes), seguido do contentamento (3 vezes), autoestudo (1 vez), ética em seu contexto geral (1 vez) e autoentrega (1 vez). Podemos observar que os conteúdos sobre a ética apresentam baixa representação se comparado com a totalidade da revista. Os conceitos mais divulgados como “não possessividade” e “contentamento” podem ser relacionados como hábitos e tendências da mente muito comuns de serem praticados. Outros conceitos como “autoestudo”, “autoentrega” e “ética”, que estão estritamente ligados a filosofia e a espiritualidade, são citados apenas uma vez.

Além dessas análises resultadas em quadros comparativos, a edição número seis (6) de 2016 também foi tratada com base argumentativa sobre os preceitos éticos do *Yoga*, segundo os autores do Oriente e Ocidente. Através dessa argumentação foi possível investigar uma amostra da compreensão ocidental a respeito da ética e

verificar a convergência desses conteúdos com a filosofia oriental ao debater esses discursos com a literatura apresentada nesta pesquisa.

Segundo Charaudeau (2003), o saber pode ser estruturado de acordo com a escolha da atividade discursiva. Entende-se que a maneira como o discurso midiático é abordado nas matérias da revista, pode atrair ou afastar os leitores, colaborando com sua “interpretação do mundo”, ao fornecer discursos sobre esta filosofia. Portanto os conteúdos éticos apresentados pela revista foram debatidos com os conteúdos apresentados pelos autores estudiosos da área para verificar a aproximação dos artigos midiáticos com a ética oriental.

Todas as matérias encontradas sobre a ética estão descritas pelo título original dado pela revista, destacados em negrito, seguido do posterior debate dos conteúdos.

### **5.1. “Saudação ao Sol”**

O primeiro tema sobre a ética encontrado na revista chama-se “Saudação ao Sol: Para o dia nascer Feliz”:

Estar em uma praia paradisíaca, com o sol nascendo é um bálsamo para qualquer humor. O contato com a natureza, a brisa e o som das ondas constituem uma paisagem com que muitos sonham durante a semana, ou mesmo o ano inteiro, ansiando pelo momento de pisar na areia e relaxar. O importante, no entanto, é compreender que essa paz de espírito vem de dentro, é uma atitude interior de gratidão e apreciação. Para onde quer que vá, você e toda a sua bagagem de emoções vai junto. Mudar somente o cenário não adianta, é preciso mudar o sutil, aquilo que não se vê: é necessário adquirir um novo olhar sobre a vida (FREIRE, 2016, p.5).

Neste texto, podemos observar a presença da observância “contentamento” na frase “o importante, no entanto, é compreender que essa paz de espírito vem de dentro, é uma atitude interior de gratidão e apreciação”. A partir da reflexão ética do ponto de vista oriental indiano, o contentamento é interpretado como “autossuficiência”. Segundo Mehta (2012), sentir a autossuficiência seria compreender que a felicidade não depende de fatores externos, já que esses são incontroláveis. Portanto, acreditar que a origem da felicidade está externa a nós, como por exemplo dependendo da paisagem paradisíaca, com o nascer do sol, e percebendo que esta não é a realidade do momento em que estamos, estaremos

fadados a infelicidade. O texto faz uma reflexão contundente ao citar que a felicidade vem de dentro, da paz de espírito, da gratidão e apreciação. Ao estar satisfeito com o que se tem, sentimos a verdadeira felicidade.

O cultivo do contentamento é imprescindível para o praticante do *Yoga* pois não há meios de manter a tranquilidade da mente sem esta observância. Taimni (2011) relata que o homem comum está sujeito a qualquer tipo de impacto, reagindo conforme seus hábitos e causando inevitáveis perturbações na mente. Essa condição de deixar-se impactar demonstra uma tendência da mente estar voltada para o exterior e uma constante necessidade de voltar a se equilibrar. “Essa espécie de equanimidade somente pode ser construída com base no perfeito contentamento, ou seja, a capacidade de manter-se satisfeito, aconteça o que acontecer ao *sādhaka*” (TAIMNI, 2011, p. 180).

## 5.2. “O morador da 23 de Maio”

O segundo tema sobre a ética encontrado na revista chama-se “Reflexão – O morador da 23 de Maio”. Esse texto é composto pela história de dois vizinhos, chamados *Santosha* e *Pratyahara*, que moravam num prédio próximo à uma grande avenida chamada 23 de Maio. *Santosha* apresentava-se nervoso, próximo ao seu limite em suportar os barulhos da grande avenida, e refletia sobre duas escolhas: mudar a legislação de poluição sonora para conseguir dormir com menos barulho, ou mudar-se de casa. Seu vizinho *Pratyahara* dizia que adorava morar naquele prédio pois tinha uma vista linda de seu apartamento em que podia inclusive presenciar o pôr do Sol. Além disso, adora observar as pessoas na avenida, os passarinhos e também morar perto do trabalho (BARTULITCH, 2016, p. 6-7).

*Santosha*, inconformado com *Pratyahara* não se incomodar com o barulho da avenida, procurou se certificar de que ele não era surdo. Para sua surpresa seu vizinho conseguia ouvir muito bem. Sua concentração em seus afazeres fazia com que não percebesse o barulho. *Pratyahara* passava o dia tão feliz que ao chegar a noite sentia-se agradecido pelos feitos e não se incomodava com barulho algum. Nesse momento *Santosha* percebeu que não era feliz com seu dia ou com o que fazia (BARTULITCH, 2016, p. 6-7).

Através desses dois personagens mencionados acima, a história procura passar a mensagem de que a felicidade independe do lugar onde se vive. O autor atribui a causa da infelicidade ao fato de não encontrar a missão que viemos desenvolver:

No Bhagavad Gita, aprendemos que Dharma é a missão individual dentro da ética universal. Quando encontramos e cumprimos nosso Dharma, encontramos paz. O Dharma de carteiro é ser carteiro. Do advogado é ser advogado, do galo é cantar... Aqueles que sofrem por não ter encontrado seu próprio Dharma se irritam em ver alguém que encontrou - aliás, se irritam com qualquer coisa.

Como fazemos para encontrar nosso Dharma? Praticar ioga com dedicação pode ser um dos caminhos. Ao nos autoinvestigarmos e nos autoconhecermos, podemos enxergar mais claramente o que realmente somos, o que realmente temos de fazer” (BARTULITCH, 2016, p. 6-7).

A história da Índia é marcada por um poema épico conhecido como *Mahabhárata*, composto por mais de 250 mil versos. O *Bhagavad-Gîtâ* (Sublime Canção) é um dos capítulos deste poema, que trata da história de duas famílias, *Kurus* e os *Pândavas*, que lutavam pela posse de *Hastinapura* (capital do país em tempos remotos). Neste capítulo, é narrado o diálogo entre Krishna (representado como homem Deus, ser Superior) e *Arjuna* (representado como o homem em estado evolutivo). Segundo mestres hindus, existem sete sentidos a serem descobertos neste livro, sendo que cada pessoa “poderá assimilar e compreender só aquilo que estiver em harmonia com o desenvolvimento de suas faculdades psíquicas e espirituais” (BHAGAVAD-GÎTÂ, 2006, p. 7-9).

No artigo da revista, é criada uma história interessante usando dois personagens que dialogam entre si: *Santosha*, o contentamento, pertencente as observâncias, e *Pratyahara*, entendido como abstração dos sentidos, representando a quinta parte dos 8 passos de *Patanjali*.

Como dito anteriormente, na filosofia do *Yoga*, o contentamento é imprescindível para manter a mente tranquila e livre de perturbações, já que através dessa prática, estaríamos com a atenção voltada para nosso interior, e não para o exterior, além de estarmos plenamente satisfeitos com o que se tem. Podemos dizer que estabelecidos em contentamento, essa postura de *Santosha* não seria praticada, pois estaria satisfeito com seus pertences e suas ações. Rodrigues et al. (2006, p.53), apresenta uma fórmula em que o contentamento seria o resultado da divisão entre

suas aquisições e expectativas (contentamento = aquisições/expectativas), portanto estaríamos sempre realizados já que não esperaríamos mais do que temos ou do que poderíamos ter.

*Pratyahara*, considerado a abstração dos sentidos, tem como objetivo eliminar as impressões geradas pelo mundo exterior que são identificadas a partir dos órgãos sensoriais (TAIMNI, 2011). Também estaria relacionado a concentração e como “primeiro estágio” do processo meditativo representado nos *Yoga-sūtra*. Segundo Rodrigues et al. (2006, p.58), a meditação é um “processo peculiar e especial de absorção da mente, no qual a atenção é fixada num único objeto”, sendo contínuo e gradativo: “*pratyāhāra* (abstração dos sentidos), *dhārāna* (concentração), *dhyāna* (meditação) e *samādhi* (integração)”.

No texto, o personagem *Pratyahara*, apresentava-se exteriorizado e contemplativo, pois adora observar as pessoas nas ruas, o por do sol, os pássaros, além de morar próximo ao trabalho. Já *Santosh*, era infeliz com seu dia e com o que fazia, levando a se incomodar também com sua residência e o barulho. No texto, o autor cria personagens inversos a sua representação dentro da filosofia do *Yoga*, explicada tanto por autores orientais como ocidentais. No entanto, utiliza esses personagens como pretexto para demonstrar a importância de encontrar e desempenhar sua missão de vida dentro da ética universal para assim encontrar a paz. O texto apresenta coerência com a filosofia ao relacionar a importância da missão individual, da ética e da felicidade.

### 5.3. “Amati a ti mesmo”

O terceiro tema sobre a ética encontra-se na matéria: “Posturas para autoestima: amati a ti mesmo” (FREIRE, 2016, p. 23). Este texto trata do que o *Yoga* pode fazer para incentivar a autoconfiança, autoestima para obter mais segurança, relações mais saudáveis, além de diminuir a propensão a depressão e sentimentos de inadequação. Relata que a sociedade é focada em resultados independente dos métodos para atingi-los, tornando-nos competitivos, influenciando-nos a projetar padrões estéticos, profissionais, familiares difíceis de serem alcançados, provocando a autocobrança e a conseqüente decepção. A autora afirma que a competição faz

parte da nossa história, porém segundo a professora de *Yoga* entrevistada na matéria, o erro acontece quando “nos permitimos competir compulsivamente, sem um objetivo maior, sem uma aspiração superior, sem o embasamento da ética e da compaixão” (FREIRE, 2016, p. 23). Uma das sugestões é escrever uma lista com suas conquistas, qualidades, das pessoas que admiram você, e também procurar encontrar seu equilíbrio, pois o *Yoga* torna as pessoas mais sensíveis e abertas as percepções.

Nesse texto a revista faz uso da fala da professora de *Yoga* para responder sobre como a sociedade influencia a busca de padrões inatingíveis gerando frustração e sentimentos inadequados. A alternativa dada foi de que não podemos competir sem uma aspiração superior, sem a ética e a compaixão. Segundo autor indiano, a aspiração superior pode ser interpretada como “sentimento de entrega ou devoção a Deus” (*īśvara-pranidhāna*) (MEHTA, 2012, p.132). Autores ocidentais também fazem a mesma interpretação pois relacionam a aspiração superior com este sentimento de entrega, com o reconhecimento de agir com as melhores intenções e entender que o resultado não depende de nós (RODRIGUES et al., 2006).

Voltando a frase da professora em que o “erro” está na maneira de competir sem ética, segundo a filosofia do *Yoga*, nem chegaríamos a competir pois obter ganhos para enaltecer a vaidade ou proporcionar luxos não favorecem a caminhada espiritual. Inclusive com a ética. Os princípios éticos possuem uma aspiração maior, objetivando ser uma pauta para mudar pequenos hábitos que modificam a maneira de viver (RODRIGUES et al., 2006).

A respeito da sugestão para escrever listas com conquistas e qualidades pessoais, assim como de pessoas que o admiram, como maneira para cuidar da autoestima, aparenta ser uma maneira muito agradável de cuidar de si, porém distante dos preceitos éticos e dos propósitos da prática. O enaltecimento das vaidades, ou o reforço das qualidades para autoestima estão relacionados com os valores de uma sociedade. O aspirante a prática do *Yoga*, ao iniciar sua jornada, entende que deve superar os comportamentos e valores da condição humana para “renascer” para outra vida, em que unificar o espírito e eliminar as causas das dispersões e automatismos da mente são essenciais para essa condição (ELIADE, 2001).

O texto finaliza com afirmações da professora acerca das consequências da prática: “a ioga nos torna mais sensíveis e conscientes, abertos para novas percepções e possibilidades. É quando nossos medos vão perdendo força, e a

confiança passa a fazer parte de nossa vida naturalmente” (FREIRE, 2016, p. 23). Após o término da matéria, seguem posturas para estimular autoconfiança para trazer coragem e assertividade.

As informações apresentam coerência com a filosofia tratando da perda do medo ao ganhar mais confiança. Aprofundando as interpretações, se relacionarmos o medo vindo da ignorância, causa de todos os sofrimentos segundo o pensamento indiano, a prática pode proporcionar mais “confiança” ao adquirir autoconhecimento. Entende-se que é necessário superar as causas da ignorância humana, considerada escravizatória, para então realizar a grande transformação (ZIMMER, 2015).

#### **5.4. Artigo: “Só a ética pode salvar o homem e o mundo”**

O quarto tema sobre a ética trata de um artigo retirado do livro “setas no caminho de volta”, do professor de Yoga Hermógenes, chamado “Só a ética pode salvar o homem e o mundo” (HERMÓGENES, 2016, p. 29).

O texto aborda como é cada vez mais frequente ver nas notícias que a generalizada imoralidade está prejudicando o homem e o mundo. O autor afirma que “todo sofrimento que desaba sobre nós é gerado por homens e organizações que, em proveito próprio, estão perversamente transgredindo os princípios éticos fundamentais”. Para justificar a ética, explica sobre a Lei Eterna (*Sanathana Dharma*) que rege os sistemas que formam o Universo, e com a ação correta, os sistemas podem existir sadiamente. Portanto, os animais e as plantas obedecem a essa Lei que rege suas espécies, seguindo seus instintos, não transgredindo seu *Dharma*. O homem por sua vez, age inconsequentemente, sem ética, perturbando a harmonia e o equilíbrio da Lei. “O homem só se tornará ético quando começar a compreender a sabedoria e a essencialidade do *Dharma*, da Lei Eterna, que mantém o equilíbrio, a harmonia e a beleza de tudo” (HERMÓGENES, 2016, p. 29).

Hermógenes descreve que o objetivo de todos nós nos tornarmos éticos seria deter as atitudes irresponsáveis e destrutivas para então reconquistar o “Paraíso perdido, no retorno a casa paterna, no acesso ao reino de Deus, na plenificação de nosso potencial divino, no resgate da beleza e do amor” (HERMÓGENES, 2016, p. 29).



O trecho do livro retirado para compor a revista aborda muitos aspectos da filosofia ao tratar da ética e das causas do sofrimento do mundo, assim como da Lei Eterna, vinculando qual papel viemos desempenhar. Também associa os instintos dos animais com seus comportamentos que não transgridem as leis da natureza, diferente do homem que age de maneira indiferente sem medir consequências. O professor reforça que “eticamente, o ser humano ainda é um primata e, tecnicamente, um supergênio, frio e indiferente ao bem e ao mal” (HERMÓGENES, 2016).

No início do texto, Hermógenes (2016, p. 29) atribui a culpa dos males do mundo aos “homens e organizações que, em proveito próprio, estão perversamente transgredindo os princípios éticos”.

A ética do oriente assemelha-se com esse pensamento em que os objetivos privados dos homens e instituições agredem o espaço coletivo. Ao pensar nas possibilidades que a ciência proporcionou para a transgressão desses valores, Morin (2007) explica como o processo da ciência colaborou para estabelecer uma conduta objetiva que distingue a relação entre o saber e a ética. A busca do conhecimento pelo conhecimento fora tão incentivada que este passou a ser destituído de reflexões, ultrapassando limites da moral, da política ou da religião.

No ocidente, a ciência passa da marginalidade no início do século XIX, para depois ser introduzida nas empresas no século XX, e por fim fazer parte do uso do Estado, que financia as pesquisas científicas utilizando seus resultados para determinados fins. “O desenvolvimento científico determina agora o desenvolvimento da nossa sociedade, o qual determina o desenvolvimento científico” (MORIN, 2007, p.69). A evolução da complexa tríade ética transforma a maneira de enxergar a sociedade, e como coloca o autor, a relação de influência entre sociedade e ciência é mútua, já que o indivíduo controla a ciência, assim como a ciência nos habilita a pensar em progressos científicos sem limites.

A totalidade dos 10 preceitos éticos do *Yoga*, que não são apartados uns dos outros, possuem suas raízes fundadas na não violência, portanto, sua prática inibiria a essência das atitudes prejudiciais aos outros e em próprio benefício próprio.

Os preceitos podem ser compreendidos a partir de sua base moral presente em boas condutas do homem honesto, como “não matar”, “não mentir”, não roubar, “não ser indulgente” e “não ter apego”. Porém, a prática dessa filosofia embute uma reflexão mais profunda dos preceitos éticos, já que eles são incentivadores do

autoconhecimento, sendo este necessário para eliminar as causas da ignorância e objetivar algo maior, o encontro com sua essência. Taimni (2011, p. 168) afirma que todas as virtudes são mais abrangentes do que se pensa: “Ahimsa não significa apenas proibição de matar, mas não infligir voluntariamente, qualquer dano, sofrimento ou dor a qualquer criatura viva, por palavras, pensamentos ou ações”. Ao perceber que todos os seres pertencem a unidade da vida, nasceria uma possibilidade de valorização e reconhecimento do outro. Incorporar o valor da não violência, seria uma maneira de alterar as condutas corriqueiras e ausentes do pensamento coletivo e colaborativo.

### **5.5. Artigo: “As grandes almas raramente se deixam iludir porque nada querem, e, renunciando que são, se iluminam”**

O quinto tema sobre a ética abordado na revista também foi retirado do livro “setas no caminho de volta”, do professor Hermógenes, com o tema: “as grandes almas raramente se deixam iludir porque nada querem, e, renunciando que são, se iluminam” (HERMÓGENES, 2016, p. 45).

O professor afirma que o discernimento proporciona a capacidade de evitar a dor, já que ajuda a desapaixonar por “falsos prazeres e pseudovalores do mundo objetivo” (HERMÓGENES, 2016, p. 45). Portanto, o discernimento (*viveka*) adverte para o que é bom, e o que é apenas gostoso. O incentivo é que se opte sempre para o que é bom, descartando o que for “apenas gostoso” pois não trará benefícios.

O discernimento é usado para esclarecer “entre o que é Eterno e precisa ser buscado e o que é transitório e deve ser abandonado. [...] O que é aparência transitória, que, embora atraente, devemos ter a coragem de rejeitar”. A falta de distinção dificulta a alma de se libertar dos diversos estímulos atrativos do mundo e se dedicar ao que é Eterno (HERMÓGENES, 2016, p. 45).

O texto apresenta que a consequência do discernimento bem desenvolvido leva ao desapego (*vairagya*). Ao mesmo tempo, quanto mais praticar o desapego, mais aumenta a capacidade em discernir. A clareza desses dois conceitos é fundamental para perceber o caminho da liberdade absoluta. Segundo Hermógenes (2016, p. 45), “sem abrir mão dos prazeres quiméricos e dos falsos poderes mundanos, como

poderá a alma alçar o voo da libertação? Enquanto continuar seduzida e iludida, a alma continuará cativada [...]”.

O professor ainda relata que processos intuitivos de quem se desapegou é mais ágil e sábio do que pessoas que brigam pelas posses de pessoas e materiais adquiridos ou que pretendem obter (HERMÓGENES, 2016).

A dificuldade em compreender o sentimento e a necessidade do desapego vem da dificuldade em perceber (discernir) o que realmente é importante. Neste caso, o que é de fato importante, real, e o que é desnecessário, ilusório?

Segundo a filosofia indiana, a grande descoberta da história de sua civilização foi a estrutura independente e imutável reconhecida como *ātman*. Tudo o que conhecemos e expressamos de nós faz parte do que seria a esfera do tempo ou impermanência (ZIMMER, 2015). Portanto a estrutura permanente, também compreendida como Si próprio, seria o motivo das aspirações, já que o resto do mundo que conhecemos um dia deixará de existir, portanto é ilusório.

O Yoga entende que o mundo de fato é real e a forma que conhecemos de mundo, como se manifesta o cosmos, só existe devido a ignorância do espírito. Quando o espírito, o Si próprio, se desconhece, através de uma “ignorância de ordem metafísica, sofre e se escraviza”. “A partir da época das *Upanisad* a Índia rejeita o mundo como tal como ele é e desvaloriza a vida tal como ela se revela aos olhos do sábio: efêmera, dolorosa, ilusória” (ELIADE, 2015, p. 24).

Portanto, o sentimento de posse, ou apego, remete a compreensão de que o mundo externo e sensorial é de grande valor, ao invés da busca pela descoberta do permanente e imutável. O praticante que percebe a diferença entre o permanente e o ilusório, poderá desenvolver outras profundidades em discernimentos, aproximando-se ainda mais da essência de *ātman*.

## **5.6. “Posturas para o equilíbrio: balança..., mas não cai”**

O sexto e último tema sobre a ética apresenta o tema “Posturas para equilíbrio: balança..., mas não cai”. Neste texto, a autora relaciona o equilíbrio como fundamental para discernir quando agir em certas situações e modificá-las. Em casos que a solução

está fora do seu alcance, recomenda aceitar que não tem controle e tirar proveito da situação. Como consequência da falta do controle, sugere o treino do desapego:

“Nem que seja para treinar a sua paciência e o seu desapego, pois, acredite, desapego não tem nada a ver com querer um sapato novo! Desapego fala de se desligar das situações, aceitar a sua impermanência – o bom e velho “não há mal que sempre dure”, que a vovó usava. Aplique esse conceito diariamente e perceba como a vida fica mais leve” (FREIRE, 2016, p. 67).

Ainda relata que as posturas do *Yoga* possuem a capacidade de interferir no emocional, e as posturas que exigem equilíbrio do corpo levam a mente ao “meio termo”, a capacidade de caminhar no “caminho do meio” (FREIRE, 2016, p. 67).

A autora cita exemplo das situações em que podemos perder o controle como ser “necessário um autocontrole de monge para não se descontrolar perante uma infinita ligação de *call center*, o trânsito engarrafado ou mesmo a toalha de banho molhada do marido em cima da cama” (FREIRE, 2016, p. 67). Segundo a revista, seu maior público é o feminino, o que justifica o direcionamento dos exemplos.

Nesse texto a autora relata a importância do equilíbrio para adquirir discernimento, avaliar quando agir e reconhecer o que está fora de seu controle. Ao perceber que não há controle, sugere desapegar.

Assim como no texto anterior, o professor Hermógenes (2000) descreve a importância do discernimento para avaliar o que é necessário, do que é ilusório. Já a autora demonstra a importância do equilíbrio para obter discernimento com a finalidade de avaliar quais situações tem controle, justificando a importância de não se descontrolar, não “perder a cabeça”. A maneira como constrói o raciocínio aparenta coerência já que procura alternativas para estar equilibrado emocionalmente. No entanto, o *Yoga* não preza a necessidade de adquirir equilíbrio para “ter controle”.

Podemos relacionar a necessidade de ter controle com o “apego”, ou “não possessividade”, tratado na quinta abstinência. Em capítulo anterior, foi explicado que muito mais do que possuir o objeto em mãos, a não possessividade implica em abster-se do sentimento de posse. Mehta (2012, p.108) explica que “a alegria da posse não se centra apenas em torno do objeto ou da pessoa, mas no sentimento de ‘eu possuo’ o objeto ou a pessoa”. Enquanto existir um apreciador, que tem prazer em possuir, não pode existir “não possessividade”.

A reflexão sobre esta abstinência pode alcançar inúmeras possibilidades conforme o auto estudo dos ensinamentos do *Yoga*. Uma delas seria a relação entre apego e controle. Sentimos uma falsa sensação de que controlamos os objetos, pessoas ou situações. Por mais que exerçamos os desejos em manter uma situação de acordo com o que achamos ideal, controlando da maneira que mais nos agrada. No entanto as situações são diversas, passageiras e impermanentes. Não existe controle. É ilusório se apegar ao que te agrada e fazer esforços para que continuem da forma como lhe é mais prazeroso. A prática do *Yoga* antecede o apego, pois entende que não há controle e permanência no mundo que observamos.

Assumir o compromisso de viver a filosofia é uma escolha voluntária. Esta escolha faz parte de um processo autônomo em que o sujeito aprofunda suas reflexões conforme as dinâmicas da vida. O controle sugere que também modifiquemos o outro, porém acaba sendo impossível exercer o controle sobre o outro. A prática da filosofia corresponde a mudanças pessoais, portanto podemos mudar nossas condutas, e jamais as condutas dos outros.

Posteriormente, a autora faz comentário sobre o desapego: “Desapego fala de se desligar das situações, aceitar a sua impermanência” (FREIRE, 2016, p. 67). Esta frase apresenta mais coerência com a filosofia.

A matéria termina com a afirmação de que as posturas do *Yoga* interferem no emocional e ensina posturas que proporcionam equilíbrio para o praticante seguir no “caminho do meio”.

Em todo o sistema filosófico, as posturas (*āsanas*) foram a parte que mais se destacou, popularizando o *Yoga* em muitas vezes como alongamento. No entanto, possuem uma característica especial em que o praticante permanece em constante estado de observação e relaxamento da musculatura que não é utilizada. Segundo o *Yoga-sūtra*, deve-se procurar estabilidade e conforto, pois “uma vez na postura, o praticante deverá relaxar o esforço e manter a mente no infinito” (RODRIGUES et al., 2006, p.55).

O corpo também sofre alterações de acordo com as nossas emoções. Uma pessoa tensa, possui o tônus muscular mais rígido nos ombros. Portanto a “ideia do *Yoga* é seguir o caminho do físico para o mental, interferir onde as emoções interferem; ou seja, primeiramente no tônus muscular, na postura, e posteriormente a

respiração” (RODRIGUES et al., 2006, p.55). Sendo assim, as indicações das posturas como psicofísicas apresentam coerência com a prática filosófica.

### **5.7. A compreensão da totalidade dos preceitos éticos**

A edição número 6 (2016) analisada acima, apresenta alguns dos preceitos éticos e também as relações com outros conceitos dessa filosofia. Apesar de cada matéria compor um determinado assunto ou outro a respeito da ética do *Yoga*, esta não apresenta divisão, e sim uma relação em que estão todos interligados. A dinâmica da vida proporciona diversas experiências para praticar os ensinamentos no caminho para o autoconhecimento. Conforme as experiências, é possível ir cada vez mais fundo nessa descoberta.

É necessário compreender que ao assumir a intenção em ingressar no processo filosófico, percebe-se que este é um processo contínuo. “Quando a disciplina é coextensiva com o viver, como pode haver um ponto culminante para ela mesma?” (MEHTA, 2012, p.109).

Os preceitos éticos constituem os dois primeiros passos do sistema compilado por Patanjali, demonstrando seu caráter básico para o desenvolvimento da filosofia (TAIMNI, 2011). Por mais que ao pensar no *Yoga* venha a imagem e a ideia de alongamento, as primeiras etapas da filosofia compõe o “pano de fundo” da prática que nem sempre é perceptível. Realizar as posturas sem assumir os valores dos dois primeiros passos desse sistema óctuplo, é realizar uma atividade qualquer sem a intensão e o direcionamento para o autoconhecimento e a espiritualidade.

Todos os preceitos inclusos em *yama* e *niyama*, quando praticados no seu maior grau, tem por objetivo eliminar completamente todas as perturbações mentais e emocionais comuns ao homem (TAIMNI, 2011). Ao refletir sobre esses preceitos, chegaremos à conclusão de que não existe libertação dessas perturbações sem o domínio dessas pautas.

“Ódio, desonestidade, fraude, sensualidade e possessividade são alguns dos vícios comuns e inerentes à raça humana, e enquanto o ser humano estiver sujeito a esses vícios, seja em suas formas densas, seja em suas formas sutis, sua mente permanecerá vítima de distúrbios emocionais violentos ou dificilmente perceptíveis que, em última análise, tem suas principais origens nesses vícios”. (TAIMNI, 2011, p.169).

Praticar os preceitos éticos de maneira superficial, pode trazer a ideia de moralidade. Ao praticar os preceitos com a profundidade que proporciona a dinâmica da vida, podemos observar seu caráter universal.

Em todos os 6 temas sobre a ética apresentados anteriormente, foi proposto que houvesse uma análise e sua relação com a ética ocidental. De fato, podemos observar os preceitos fundados na “não violência”, sendo este preceito também o objetivo da ética ocidental. No entanto, procurar relacionar o “contentamento” isoladamente e compará-lo com a ética do Ocidente, pode gerar estranhamento. Ao compreender a ética do *Yoga* como um conjunto de pautas que não são práticas isoladas, mas interligadas, com suas bases fundadas na ausência de violência, podemos reconhecer mais facilmente sua representação ética.

Portanto como seria praticar a “verdade” a todo custo e isola-la da “não violência”? Em que momento é necessário mentir para salvar uma vida e em que momento a verdade constrói uma história? Ao pensar em “não roubar”, como pensar em receber mérito por um trabalho que desenvolveu em grupo e aceitar os ganhos desta recompensa sozinho? Em que momento o “apego” pode gerar tanta apropriação de bens desnecessária e outros não possuírem o mínimo da subsistência? Como seria praticar o “contentamento” e sentir-se satisfeito emocionalmente ao invés de ferir um terceiro com cobranças e ofensas emocionais desnecessárias?

A ética do *Yoga*, apresenta-se semelhante ao Ocidente em sua base contra a violência, que remete a convivências coletivas já que não é possível conviver bem sem a ética. No entanto não procura criar um homem respeitável que siga as regras da sociedade, e sim proporcionar a base para suportar o percurso do praticante, no qual, sem a ética, não haveria libertação de problemas emocionais e mentais (TAIMNI, 2011).

Em que momento usar ou não esses preceitos? De acordo com os aforismos, todos os preceitos deveriam ser praticados a todo momento, assumidos como um

“Grande Voto”: “Este é o Grande Voto, em cuja observância não devem interferir fatores biológicos, nem físicos, nem sociais” (*Jāti-deśa-kāla-samayānavacchinnāḥ sārvabhaumā mahāvratām*) (MEHTA, 2012, p.109). O autor procura explicar que muito mais do que assumir uma palavra, o Grande Voto remete a assumir um compromisso de responsabilidade. Relata como é comum deixar de praticar os preceitos por qualquer pretexto, como por falta de um local apropriado, ou um evento social que não ache adequado, ou por qualquer fator físico que proporcione uma desculpa.

Quando este sentido de autorresponsabilidade é despertado, a disciplina torna-se um Grande Voto, para cuja não observância não apresentamos desculpas. A mente que inventa desculpas é imatura, no sentido de que não despertou um senso de plena responsabilidade (MEHTA, 2012, p.109).

Assumir o compromisso da responsabilidade, visando este Grande Voto, se observar, e escolher como atuar, é escolha do praticante. No Ocidente, a ética pode ser apresentada através da exigência moral, porém, seu compromisso é assumido pelo indivíduo subjetivamente, portanto, escolhe como agir a partir de um chamado interno do senso do dever (MORIN, 2007).

De acordo com a filosofia do Yoga, “embora haja a insistência em praticar o correto, a interpretação do que é correto é sempre deixada à sua escolha”. Portanto o praticante deve fazer o que julgar ser o correto. Se por ventura escolher o errado, irá lidar com o sofrimento. No entanto, a manifestação da enorme vontade em acertar, aos poucos proporcionará uma melhor compreensão da situação, e o direcionará para o “estágio onde ele possa ver, infalivelmente, o certo. Ver o correto depende do agir de modo correto” (TAIMNI, 2011, p.176). Podemos observar que o compromisso em assumir a responsabilidade é atribuído também à espiritualidade, já que procura evitar o sofrimento ao buscar o árduo caminho desta prática.

Contudo, as duas éticas assemelham-se por sua característica subjetiva em assumir um compromisso. No entanto, a do Oriente apresenta seu caráter espiritual pela forma em que preza este forte compromisso de responsabilidade como fundamental no percurso filosófico que tem por finalidade a descoberta do “Si próprio”. Se para o Ocidente a reflexão ética surge a partir de contextos morais, a ética do Yoga apresenta uma ampla pauta para ajudar o praticante no percurso filosófico, a acalmar



as perturbações da mente, e por fim possibilitar o que há de mais importante em sua filosofia, a espiritualidade.

## 6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

As edições analisadas da revista “*guia de Yoga*” apresentaram em sua totalidade quarenta e nove (49) matérias sendo que treze (13) delas possuíam um tema sobre a ética. Os quadros analisados evidenciaram a baixa representação desses conteúdos para a revista e seus consumidores.

A revista número 6 (2016) apresentou seis (6) artigos que tratavam de temas éticos das dezenove (19) matérias publicadas nesta edição. Os temas tratados na revista abordavam os preceitos contentamento, devoção à Deus ou autoentrega, não possessividade e ética em seu contexto geral. Esses conceitos foram trabalhados juntamente com textos que apresentavam outras questões da filosofia, como as posturas (terceiro passo do sistema óctuplo do *Yoga*), abstração dos sentidos (quinto passo do sistema óctuplo do *Yoga*), o sentido da missão individual dentro da ética universal (*dharma*), o discernimento (*viveka*), o desapego (*vairagya*), e relações entre o permanente e o ilusório, implícitos nos conceitos do Si próprio (*ātman*).

Os temas éticos são abordados em diversas formas. O primeiro deles, o contentamento, estava ao final de uma reflexão referente a querer um local agradável capaz de melhorar o humor, ao invés de carregar a paz de espírito e gratidão consigo em todo lugar.

O segundo tema abordava através de uma analogia, usando personagens com simbologias dentro da filosofia do *Yoga*, como o “contentamento” e a “abstração dos sentidos” afim de demonstrar a importância em exercer a missão de vida de cada um e assim obter a felicidade.

O terceiro tema apresentava o *Yoga* como uma maneira de ajudar na autoestima, compreendendo o mundo competitivo em que vivemos e a tendência para nos sentirmos frustrados por não atingir as expectativas. Neste artigo, trata da importância em competir com ética e procurar uma aspiração superior.

O quarto tema traz a ética como foco ao dizer que ela é a única maneira de ajudar a salvar o homem e o mundo. Neste texto, é apresentada a importância da ética e de seguir a Lei Eterna para harmonia universal.

O quinto tema aborda a importância do discernimento e sua relação com o desapego, fazendo a relação do que realmente é importante e associações com o permanente (*ātman*).

O sexto e último tema descreve sobre a importância do equilíbrio para gerar discernimento e autocontrole, importante estado emocional para saber quando agir e quando praticar o desapego. Também aborda a importância das posturas psicofísicas e recomendações de práticas para incentivar o equilíbrio.

Os artigos abordados na revista envolvem os temas éticos de uma maneira muito agradável, vinculando esses conceitos com necessidades do dia a dia. Ao criar histórias sobre a infelicidade com a rotina pessoal e a importância de encontrar o sentido da vida, cria-se um cenário em que muitos leitores podem se identificar e procurar no *Yoga* um caminho para ajudar a resolver suas questões pessoais.

Utilizar o *Yoga* como uma ferramenta para colaborar com a autoestima, evitando doenças como a depressão, torna a prática ainda mais atrativa pois sugere um tratamento prazeroso e não medicamentoso. Os conteúdos abordados da filosofia são tratados de forma atrativa, porém um tanto quanto superficial.

Algumas palavras provocam confusões, como os conceitos distorcidos entre os personagens *Santosha* e *Pratyahara* apresentados no segundo tema (5.2.). Já no terceiro tema (5.3.), apresentar o *Yoga* como alternativa para melhor autoestima e sugerir criar listas que reforçam as vaidades como complemento da solução do problema, faz com que sejam embutidos outros conceitos que não dizem respeito a filosofia.

Dentre todos os temas, apenas dois deles apresentavam profundidade na filosofia e também faziam associações com problemas contemporâneos, como a falta de ética e a relação com os problemas do mundo; e a compreensão entre discernimento e desapego com o objetivo da filosofia. Esses textos foram os únicos que não foram produzidos pela revista, sendo de autoria do professor Hermógenes.

Podemos dizer que a revista apresenta os conteúdos da filosofia de maneira superficial, simples e por vezes equivocada. No entanto, também faz relações interessantes ao captar a atenção do leitor e passar o valor do aprendizado. Enquanto as matérias mais profundas como a do professor Hermógenes eram apresentadas em uma única página, as outras matérias com temas envolvendo a ética relacionada com outros interesses eram abordadas em uma, duas e até 7 páginas.

A revista apresenta um guia com as seleções das melhores matérias abordadas na antiga formatação da revista da mesma editora, portanto oferta as matérias de maior interesse, melhores críticas e maiores vendas. Sendo assim, podemos observar que na edição número 6 (2016), os temas éticos representam 31% dos conteúdos apresentados, evidenciando a relevância desses assuntos em relação as outras matérias oferecidas.

As informações esclarecidas com o representante de marketing da editora Online, em que afirma quais matérias são as preferidas do público leitor, evidenciam um indicador dos interesses de quem pratica, sendo: 1) *Yoga fitness*, ou seja, a prática relacionada para trabalho do corpo dentro de conceitos estéticos e de saúde; 2) “*Yoga para dois*”, em que a prática pode ser feita em dupla. O interesse do público leitor, sendo 70% feminino, aparenta estar mais vinculado ao conceito de saúde e estética do que espiritual.

As matérias apresentadas na revista possuem títulos chamativos, promessas interessantes e provocativas a respeito de melhoras corporais que atraem a atenção dos leitores. Aparentemente, o objetivo da revista não é disseminar os conceitos dessa filosofia de vida, já que envolve consequências de práticas como se fossem o objetivo desta. Dessa forma os leitores podem ser atraídos pela manchete de que o *Yoga* proporciona o aumento da autoestima e o fim da depressão, quando esses não são os objetivos, mas uma consequência de se praticar esta filosofia.

O fato da revista divulgar os benefícios da prática e esta ser uma maneira atrativa para o público leitor iniciar o contato com a filosofia, demonstra um caminho positivo para que os interessados busquem maiores aprofundamentos e passem a refletir e exercer os preceitos éticos. Essa busca pelo interesse nos resultados da prática aparenta ser um comportamento comum da nossa sociedade. No entanto, por que os ocidentais se interessam mais pelos benefícios da prática, do que pelo objetivo desta?

Se lembrarmos das diferenças culturais apresentadas entre o pensamento filosófico do Oriente e do Ocidente, observaremos que enquanto a filosofia ocidental tem uma característica informacional, a filosofia oriental objetiva a transformação. Desde que sua filosofia descobriu que o verdadeiro valor da busca da verdade está na transformação, o conteúdo intelectual, a busca pela verdade das grandes questões humanas, não tem o menor sentido se objetiva apenas aumentar o intelecto.

De fato, sem conhecer nenhuma cultura específica, sabemos que a verdade tem grande valor. No entanto, a filosofia indiana afirma que somente a verdade poderia fazer o homem se libertar dos sofrimentos vividos, daí sua tamanha importância.

A compreensão da verdade está relacionada ao reconhecimento da estrutura eterna, permanente e alicerce da personalidade, compreendida dentre muitos nomes como “Si mesmo” (*ātman*). Para além da nossa consciência e da estrutura do ego, existiria o “Si mesmo”, que estaria “escondido” e distante da compreensão do homem. No entanto, dentre todos os conhecimentos e materiais humanos, essa estrutura seria a única permanente, independente do tempo e espaço. Estar em contato dela, seria estar na verdadeira realidade, e nessa condição, não haveria sofrimento.

Dizer que o mundo que enxergamos e tocamos não é real e verdadeiro parece perturbador. Porém, ao pensar nos bens materiais e até mesmo no corpo físico que um dia irá desaparecer, parece começar a fazer sentido.

Outro exemplo seria pensar sobre os valores da sociedade. Devemos exercer uma certa conduta para mostrar nossa educação, assim como possuir determinados bens como reflexo do sucesso profissional. Após uma certa idade, é preciso consolidar um relacionamento, gerar filhos, patrimônios, etc. Normalmente, condutas diferentes a essa cartilha costumam violar o que os costumes sociais traduzem como ideal, correto, saudável e feliz. Existe um grande esforço da nossa sociedade em seguir certos padrões para sentir-se pleno e feliz.

Podemos pensar que os indianos são os detentores de toda a felicidade do mundo, já que sabem o verdadeiro segredo a respeito da verdade. No entanto, parece difícil enxergar a felicidade ao observar a cultura indiana e ter dificuldade para encontrar carros confortáveis, casas bem estruturadas ou mesmo um sistema de saneamento básico, água, alimentação para todos e condições distante da miséria. Onde está a felicidade da cultura que encontrou a verdade?

Novamente pensamos que o sucesso e a felicidade estão diretamente relacionados aos mesmos valores da nossa cultura, como carros, casas, e quem sabe até no simples saneamento básico. Como uma cultura tão milenar ainda pode passar pelas misérias da sociedade?

Voltemos ao ponto da estrutura permanente e alicerce da personalidade. O que seria estar livre das características e das amarras do ego que estruturam nossa personalidade? Seria possível essa condição ao participar dos valores sociais? Seria

realmente necessário abandonar o mundo profano e “morrer” para a vida que conhecemos ao abdicar dos valores sociais e “nascer” de forma não condicionada?

Para os ocidentais, é natural que procuremos ter escolas melhores, empregos e moradia como símbolo de evolução. Naturalmente, com o passar do tempo, trocamos de carro ou outros bens por outro melhor e mais tecnológico como símbolo de progresso. Para os indianos, com o descobrimento da estrutura permanente, tudo que é impermanente perdeu seu valor pois somente é cultivado devido à nossa ignorância. Portanto a sonhada “evolução” não estaria ligada ao progresso segundo os valores da sociedade, e sim à prática de filosofias que auxiliem estar em contato com o “Si mesmo”.

A ética do *Yoga* apresentada neste trabalho corresponde ao exercício de vinte e quatro horas por dia de cada praticante, já que representam uma pauta para refletir sobre as próprias condutas. A reflexão e o exercício dessas pautas colaboram para diminuir as perturbações da mente e proporcionam a base para o encontro do “Si mesmo”.

As abstinências tratam de pautas que devemos abandonar, enquanto as observâncias tratam de pautas que devemos cultivar. Os preceitos fundados na não violência aproximam a ética do *Yoga* com a ética da complexidade ocidental. Treinar a mente para estar livre de perturbações não seria possível sem essas pautas.

As reflexões sobre as abstinências fazem questionar sobre qual a real importância das coisas. Ao perceber que todos os seres fazem parte da unidade da vida, conseguimos praticar com mais consciência a não violência em qualquer instância. Ao se abster de pequenas mentiras praticadas no dia a dia, conseguimos estar atentos para hábitos da mente. Ao perceber o impulso de apropriação, percebemos a profundidade de nossos desejos. Ao procurar prazeres em todas as ações percebemos como estamos conectados as sensações e práticas do mundo sensorial. Ao perceber a dificuldade em reconhecer nossas reais necessidades, começamos a praticar o desapego. Todas as práticas colaboram para a percepção de quais são as nossas necessidades, quais são as vaidades, e o que realmente devemos cultivar.

Na cultura indiana, pertencentes a uma cultura de castas, é sabido que a categoria em que nasceu determina sua vida. A prática de filosofias soteriológicas, que buscam a transformação, evidenciam uma característica espiritual. Portanto, por

mais que se trabalhe na Índia, receber muito dinheiro não fará uma pessoa de uma casta servil passar para outra casta mais superior. Somente a filosofia praticada para a “libertação” fará mudar sua condição de vida.

O *Yoga* é considerado como um dos seis sistemas de filosofias aceitos na Índia. Sua filosofia prática de vida apresenta uma série de “ferramentas” que auxiliam na busca da verdade e o encontro com o “Si mesmo”. Para o indiano, a prática do *Yoga* seria por si só o objetivo desta prática, pois ela é um dos sistemas que proporcionam perceber a realidade, a verdadeira felicidade.

Os ocidentais, valorizando todas as características de viver em sociedade, acreditam que transformam sua qualidade de vida e evoluem com o progresso do trabalho. Uma pessoa com baixa renda pode crescer e conquistar patrimônios através de diversas formas durante a vida e transformar sua realidade social. O fato de não acreditar que nascemos determinados a uma condição de vida e pertencer a outras culturas religiosas, faz com que tenhamos um pensamento diferente a respeito do que buscamos praticar. Portanto, é muito comum que se busque atividades por causa de seus benefícios já que queremos melhorar a qualidade nesta vida.

A prática do *Yoga* permite adquirir alongamento, vigor físico, melhor capacidade respiratória, maior concentração, diminuição do estresse, da ansiedade, além de diversos outros benefícios que a ciência continua a descobrir a respeito dessa prática.

As empresas descobriram que o *Yoga* pode auxiliar na concentração dos funcionários e gerar mais produtividade. A medicina descobriu que o *Yoga* é uma excelente ferramenta para integrar a alopatia e melhorar a qualidade de vida dos pacientes. A estética descobriu que o *Yoga* rejuvenesce o corpo. O esporte descobriu que o *Yoga* proporciona concentração, alongamento e benefícios para maior rendimento. A moda descobriu que o *Yoga* é excelente para um novo estilo alternativo de vestimenta. A ciência descobriu que existe verdade nessa filosofia e pode mensurar seus benefícios para trazer confiabilidade. As mídias descobriram que o *Yoga* é um excelente mercado para consumidores.

Podemos citar diversas descobertas a respeito do *Yoga* e inúmeros motivos para se praticar. Aparentemente, nossa cultura fez muitas descobertas a respeito dos benefícios da prática. Infelizmente a filosofia não se popularizou tanto quanto, e ainda falta ser mais explorada, divulgada e praticada.

Divulgar a importância dos preceitos éticos como base desta filosofia apresenta benefícios sociais. A ética possibilita a boa convivência entre todos os seres e a constante reflexão sobre nossas condutas em prol de um bem comum. A falta de uma reflexão ética proporciona muito dos prejuízos que observamos nos dias de hoje.

A sociedade consegue viver de forma “coletiva” sem se relacionar. Podemos assistir no jornal uma matéria sobre enchentes e não nos sentirmos responsáveis pelo lixo que jogamos na rua e que agrava este quadro. É possível viver de forma apartada, sem o sentimento de dever com o próximo.

A reflexão sobre a ética possibilita inúmeros benefícios para o setor educacional. A adesão sobre pensar e agir de modo correto é assumido de modo subjetivo tanto pela ética do Ocidente quanto do Oriente. A escolha em se praticar essa ética auto imposta, em que o praticante sabe a intenção de cada uma dessas pautas e assume este compromisso voluntariamente, faz com que exerça também sua própria prática pedagógica. Cada aspirante dessa filosofia escolhe praticar essa pedagogia educacional voluntariamente em que não há término com o ano escolar ou com qualquer outro setor educacional. Essa filosofia é pautada na dinâmica da vida e não possui esgotamento, e sim aprofundamento conforme o autoconhecimento.

Escolher este compromisso ético voluntariamente, compreendendo sua responsabilidade e sua característica fundada na não violência, será sempre escolha do praticante. Os exercícios dos dez preceitos éticos não são fáceis. Existem hábitos e tendências da mente que são difíceis de serem modificados. Porém, ao assumir essa responsabilidade, podemos observar a característica espiritual da ética do *Yoga* pelo fato de não querer prejudicar o outro. Evitar o sofrimento está relacionado com o objetivo de descobrir a realidade e encontrar a felicidade.

Por mais que existam inúmeras razões para se praticar *Yoga*, e que nem sempre essas razões sejam a essência desta prática, os caminhos de interesses escolhidos pelos ocidentais e a tamanha repercussão desses assuntos nos dias de hoje, demonstram uma enorme aproximação entre culturas tão distintas. Esta relação, só tende a agregar saberes entre culturas complementares e quem sabe gerar novos valores para nossa sociedade.



## REFERÊNCIAS

- ALBANESE, M. Índia Antiga: grandes civilizações do passado. Barcelona: Folio, 2006.
- ARANHA, M. L. A.; MARTINS, M. H. P. Temas de filosofia. 2 Edição. São Paulo: Editora Moderna.
- BARDIN, L. Análise de conteúdo. 3ª Edição. Lisboa: Edições 70, 2004.
- BARTULITCH, B. O morador da 23 de maio. Guia de Yoga, São Paulo, n. 6, p. 6-7. 2016.
- BHAGAVAD-GÎTÂ. Bhagavad-gîtâ: a mensagem do mestre. 22 Edição. São Paulo: Pensamento, 2006. Tradução de Francisco Valdomiro Lorenz.
- BIRDEE, G.S. et al. Characteristics of yoga users: results of a national survey. J Gen Intern Med, v.23, n. 10, p. 1653-1658. 2008. Disponível em: <<http://www.aeyt.org/resources/Characteristics%20of%20Yoga%20Users.pdf>>. Acesso em: 8 dez. 2016.
- CHARAUDEAU, P. Discursos das mídias. 2ª Edição. São Paulo: Editora Contexto, 2013.
- CHAUI, M. Convite à filosofia. São Paulo: Editora Ática, 2000.
- ELIADE, M. Yoga: Imortalidade e liberdade. 6ª Edição. São Paulo: Editora Palas Athena, 2001.
- FEUERSTEIN, G. A tradição do yoga: história, literatura, filosofia e prática. 6ª Edição. São Paulo: Editora pensamento-Cultrix LTDA, 2006.
- FRANCO, M. A. R. S. Prática pedagógica e docência: um olhar a partir da epistemologia do conceito. Revista brasileira de estudos pedagógicos (RBEP), Brasília, v. 97, n. 247, p. 534-551, set/dez. 2016. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbeped/v97n247/2176-6681-rbeped-97-247-00534.pdf>>. Acesso em: 17 out. 2017.
- FREIRE, B. Saudação ao Sol: Para o dia nascer feliz. Guia de Yoga, São Paulo, n. 6, p. 5. 2016.
- FREIRE, P. Pedagogia da autonomia: Saberes necessários à prática educativa. 25 edição. São Paulo: Paz e Terra, 1996. Coleção leitura.
- GHAROTE, M. L. Técnicas de Yoga. 2ª Edição. São Paulo: Phorte, 2007.

HERMÓGENES, J. Artigo: “As grandes almas raramente se deixam iludir porque nada querem, e, renunciando que são, se iluminam”. Guia de Yoga, São Paulo, n. 6, p. 45. 2016.

HERMÓGENES, J. Artigo: “Só a ética pode salvar o homem e o mundo”. Guia de Yoga, São Paulo, n. 6, p. 29. 2016.

IMBERT, F. A questão da ética no campo educativo. Petrópolis: Editora Vozes, 2001.

LIPOVETSKY, G. A era do vazio: ensaio sobre o individualismo contemporâneo. Lisboa: Anthropos, 1989.

LOMBARDI, J. C.; GOERGEN, P. Ética e educação: reflexões filosóficas e históricas. Campinas: Editora Autores Associados, 2005. Coleção educação contemporânea.

MACHADO, V. Definições de prática pedagógica e a didática sistêmica: considerações em espiral. Revista didática sistêmica. Rio Grande, v. 1, p. 126-134, out/dez. 2005. Disponível em: <  
<https://www.seer.furg.br/redsis/article/view/1192/482>>. Acesso em: 17 out. 2017. <https://www.seer.furg.br/redsis/article/view/1192/482>>. Acesso em: 17 out. 2017.

MEHTA, R. Yoga: a arte da integração. 2 Edição. Brasília: Editora Teosófica, 2012.

MORIN, E. O método 6: ética. 3 Edição. Porto Alegre: Sulina, 2007.

PINTO, A.C.G.A.; DEUTSCH, S.; SOUSA DE FIGUEIREDO, T. C.; GRIMALDI, G.; SANTOS, T. Y. J. Yoga: motivos que levam à prática. Resumos do VIII Congresso Internacional de Educação Física e Motricidade Humana e XIV Simpósio Paulista de Educação Física (VIII CIEFMH e XIV SPEF), Rio Claro, v. 19, p. 295-295. 2013.

RODRIGUES, M. R. et al. Estudos sobre o Yoga. São Paulo: Phorte, 2006.

RODRIGUES, N. Educação: da formação humana à construção do sujeito ético. Educação & Sociedade, Campinas, v. 22, n. 76, p. 232-256, out. 2001.

SAVIANI, D.; DUARTE, N. A formação humana na perspectiva histórico-ontológica. Revista Brasileira de Educação, v.15, n.45, p. 422-433, set./dez. 2010. Disponível em < <http://www.scielo.br/pdf/rbedu/v15n45/02>>. Acesso em: 1 jul. 2016.

TAIMNI, I. K. A ciência do yoga. 3ª Edição. Brasília: Editora Teosófica, 2011.

VAZQUES, A. S. Ética. Rio de Janeiro: Editora Civilização Brasileira.

ZIMMER, H. R. Filosofias da Índia. 6ª Edição. São Paulo: Palas Athena, 2015.