

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO

PUC-SP

Francine Barbara Maia de Oliveira

Prāṇa, Prāṇāyama e Consciência:

Reflexões sobre estados alterados de consciência no yoga de Swami Vivekananda

MESTRADO EM CIÊNCIA DA RELIGIÃO

São Paulo

2022



Pontifícia Universidade Católica de São Paulo

Francine Barbara Maia de Oliveira

Prāṇa, prāṇāyama e consciência:

Reflexões sobre estados alterados de consciência no yoga de Swami Vivekananda

Dissertação apresentada à Banca Examinadora da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, como exigência parcial para obtenção do título de MESTRE em Ciência da Religião – Estudos Empíricos da Religião, sob a orientação do Prof. Dr. Everton de Oliveira Maraldi.

São Paulo

2022

Autorizo exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, a reprodução total ou parcial desta dissertação de mestrado por processos de fotocopiadoras ou eletrônicos.

Assinatura:

Data: 25/07/2022

e-mail: francinemaia@hotmail.com

Sistemas de Bibliotecas da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo -
Ficha Catalográfica com dados fornecidos pelo autor

Oliveira, Francine Barbara Maia de
Prana, Pranayama e Consciência: reflexões sobre
estados alterados de consciência no yoga de Swami
Vivekananda. / Francine Barbara Maia de Oliveira. -
São Paulo: [s.n.], 2022.
126p. il. ; 21cmx29,7cm cm.

Orientador: Everton de Oliveira Maraldi.
Dissertação (Mestrado)-- Pontifícia Universidade
Católica de São Paulo, Programa de Estudos Pós
Graduados em Ciência da Religião.

1. yoga. 2. pranayama. 3. mente. 4. estados
alterados de consciência. I. Maraldi, Everton de
Oliveira. II. Pontifícia Universidade Católica de São
Paulo, Programa de Estudos Pós-Graduados em Ciência
da Religião. III. Título.

CDD

Banca Examinadora:

À Angela (*in memoriam*), minha mãe.

Pelo amor, pelo apoio incondicional e por ter me ensinado
a olhar além.

O presente trabalho foi realizado com apoio da Fundação
São Paulo – FUNDASP.

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES – PROSUC), número do processo de financiamento 88887.597752/2021-00.

AGRADECIMENTOS

Sou extremamente grata ao querido professor Dr. Everton de Oliveira Maraldi, orientador deste estudo, por termos iniciado diálogos desde o primeiro e-mail enviado meses antes do processo seletivo para ingresso no mestrado e por ter estado sempre ao meu lado ao longo da pesquisa, nas diversas conversas on-line, trocas de e-mail, trocas de arquivos e mensagens. Por tudo e por tanto, ao excelente e dedicado orientador, sou muito grata. Ao professor Dr. Frank Usarski, que não foi o meu orientador formalmente, mas me auxiliou desde o primeiro semestre do programa, primeiramente por meio das aulas das disciplinas do curso, depois em conversas após as aulas, indicações bibliográficas e mais conversas e orientações. Sou muito grata pelo pensamento e observações acurados, pelas críticas que fizeram deste estudo um processo de profundo aprendizado, por toda sua disponibilidade. À professora Dra. Maria Jeane dos Santos Alves, por aceitar e participar da banca de qualificação e realizar observações que direcionaram o desenvolvimento desse estudo. Agradeço ao professor Dr. Ênio José da Costa Brito, em nome de todos os docentes do Programa de Estudos Pós-Graduados em Ciência da Religião da PUC-SP, por construírem um ambiente de séria investigação científica, compromisso e generosidade. Aprendi com vocês sobre o pensamento crítico e o que é fazer ciência.

Agradeço a minha família pelo apoio incondicional. À minha filha Maria Antonia pela paciência e carinho, ao meu pai Antonio Carlos por sempre me ouvir sobre os estudos, à minha mãe Angela por todo estímulo e suporte. Aos meus irmãos Aline, Leonardo e sobrinhas amadas por trazerem alegria nos momentos de cansaço.

Sou muito grata aos meus professores, amigos, alunos e companheiros da sanga do yoga, representados aqui por Andrea Joaquim e Clarissa Abud.

RESUMO

Francine Barbara Maia de Oliveira. Prāṇa, prāṇāyama e consciência: reflexões sobre estados alterados de consciência no yoga de Swami Vivekananda.

A presente dissertação tem como objetivo investigar a relação entre prāṇa, prāṇāyama e mente, em particular, refletindo sobre se (e como) a prática de prāṇāyama produz alterações nos estados de consciência. Para tal, foi escolhido um conjunto de obras produzidas por um yogi proeminente para o yoga moderno, Swami Vivekananda. Entre os interesses pelo yoga como objeto de estudo, é frequente que as pesquisas sobre yoga e suas diversas práticas como prāṇāyama tenham uma abordagem clínica, mensurando benefícios à saúde ou impactos da prática na fisiologia, entretanto, a relação entre a mente e prāṇāyama ainda é um caminho para investigação pouco explorado. Compreende-se como hipótese deste estudo que o prāṇāyama é uma tecnologia de alteração dos estados da consciência e para realizar essa investigação tivemos como referenciais teóricos e epistemológicos as contribuições de Charles Tart com os conceitos de estados ordinários de consciência e estados alterados de consciência, assim como orientações sobre a construção de uma abordagem científica acerca dos estados alterados de consciência. Para organização das fontes utilizamos como referencial o modelo para análise de fenômenos de estados alterados de consciência em contextos transculturais, desenvolvido por Locke e Kelly. Autores como Ramakrishna Rao e Anand Paranjpe nos auxiliaram na compreensão de conceitos fundamentais no sistema filosófico Sāṃkhya-Yoga. Entendemos que o conceito de prāṇa e sua associação com prāṇāyama no yoga se alteraram ao longo do tempo e com Swami Vivekananda não foi diferente. Marcado por um hibridismo, que se construiu a partir de múltiplas referências, uma síntese entre o esoterismo Ocidental, religiões Orientais, teoria evolucionista, em um empreendimento de harmonização entre ciência e religião, prāṇa tornou-se energia vital e prāṇāyama a ciência da respiração. Buscamos investigar a etnoepistemologia presente no yoga de Swami Vivekananda e para tal estabelecemos paralelos com o sistema Sāṃkhya-Yoga. Quando pensamos se o yoga é uma tecnologia de modificação do estado de consciência a partir do controle da respiração e de outros aspectos que constituem a etnoepistemologia própria de Swami Vivekananda, nuances precisam ser consideradas. Há uma complexidade no modo como se concebe consciência no Yoga, assim como apresentado por Swami Vivekananda, que em parte corrobora o referencial teórico e em parte o ultrapassa. Uma plena conjunção entre os conceitos não cabe, no entanto, o estudo aponta para um rico diálogo intercultural.

Palavras-chave: yoga, prāṇa, prāṇāyama, mente, estados alterados de consciência.

ABSTRACT

Francine Barbara Maia de Oliveira. Prāṇa, prāṇāyama and consciousness: reflections about altered states of consciousness on yoga by Swami Vivekananda.

The purpose of this monograph is to investigate the relationship between prāṇa, prāṇāyama and consciousness. More particularly, it examines whether (and how) prāṇāyama promotes altered states of consciousness (ASCs). To this end, we chose a set of texts produced by a prominent yogi from Modern Yoga, Swami Vivekananda. In the contemporary literature on yoga, the approach is often clinical, focusing on the measurement of the health benefits and physiological impact of yoga practice. On the other hand, the relationship between mind and yoga, especially prāṇāyama, is still an unexplored area of investigation. The hypothesis of this study is that prāṇāyama is a technology developed to foster alterations in consciousness. Our main theoretical and epistemological reference consisted in the work of Charles Tart with his concepts of ordinary states of consciousness and altered states of consciousness, as well as his guidelines on the construction of a scientific approach to the investigation of ASCs. We also relied on the cross-cultural model of ASCs developed by Locke and Kelly. In addition, we relied on the work of Ramakrishna Rao and Anand Paranjpe to examine the fundamental concepts in the Yoga-Sāṃkhya system. The notion of prāṇa and its association with prāṇāyama in yoga has changed over time and the work of Swami Vivekananda is no different in this regard. Marked by a hybridism and the influence of multiple references, Vivekananda's ideas comprised a synthesis between Western esotericism, Eastern religions, and evolutionary theory. In his efforts to harmonize science and religion, he turned prāṇa into a vital energy and prāṇāyama became the science of breathing. We sought to investigate the ethnoepistemology of Swami Vivekananda's yoga and the possible parallels with the Sāṃkhya-Yoga system. Regarding our question concerning whether yoga is a technology for modifying the state of consciousness through the control of breathing, we discussed some important nuances. There is a complexity in the way consciousness is conceived in Yoga, as presented by Vivekananda, which partly supports the theoretical framework and partly goes beyond it. It was not possible to identify a total agreement between Vivekananda's ideas and the Western notion of ASCs; nevertheless, the study points to a rich intercultural dialogue.

Keywords: yoga, prāṇa, prāṇāyama, mind, altered states of consciousness.

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Diferentes sistemas do Yoga e suas partes.

Quadro 2 – Nome dos ares.

Quadro 3 – Sobre os quatro estágios de Samprajñāta Samādhi.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Questões relacionadas à problemática da pesquisa que sustentam a pergunta principal, que está no ápice da pirâmide.

Figura 2 – Esquema descritivo do modelo de análise de EAC em contextos transculturais.

Figura 3 – Ilustração representando as relações entre consciência e identidade, segundo Charles Tart.

Figura 4 – Sobre os modos de funcionamento da mente e seus estados no sistema Sāṅkhya-Yoga.

Linha do tempo de textos mencionados

1500-1000 a.C. – Vedas (Ṛg, Sāma, Yajur and Atharva)

Séc. IV ou V a.C. – Sāṃkhyakārikā

700-500 a.C. – Chāndogya Upaniṣad

700-300 a.C. – Vishṇu Purāṇa

700-500 a.C. – Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad

Séc. VI-V a.C. – Taittirīya Upaniṣad

Séc. VI-V a.C. – Kauṣītaki Upaniṣad

500-I séc a.C. – Praśna Upaniṣad

100 a.C.-300 d.C – Śāṇḍilya Upaniṣad

Séc. III d.C. – Mahābhārata

Séc. III d.C – Bhagavadgītā

Séc. IV d.C. – Yogasūtra de Patañjali

Séc. XI-XIII d.C – Yogatattva Upaniṣad

Séc. XIV d.C. – Śivasamhitā

Séc. XV d.C. – Haṭhapradīpikā

Séc. XVIII d.C. – Gheraṇḍasamhitā

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	14
2 ESTADOS ALTERADOS DE CONSCIÊNCIA: ASPECTOS TEÓRICOS E EPISTEMOLÓGICOS	27
2.1 Estados Alterados de Consciência, Estados Ordinários de Consciência e a Investigação desse Campo	27
2.2 Sobre o Modelo de Análise de Estados Alterados de Consciência	36
3 PRĀṆA E PRĀṆĀYAMA AO LONGO DA HISTÓRIA	44
3.1 Prāṇa nos Vedas e Upaniṣad	44
3.2 Prāṇa na tradição do Yoga	47
3.3 Swami Vivekananda e a ciência da respiração.....	55
4 A CIÊNCIA DA RESPIRAÇÃO	65
4.2 Construindo pontes.....	65
4.2 Energia vital e a ciência da respiração	66
4.3 Aspectos da etnoepistemologia do yoga de Vivekananda.....	69
4.4 Corpo e mente, espectros da matéria.....	75
4.5 Ações preliminares à prática de prāṇāyama	80
4.6 Sobre a prática de prāṇāyama.....	83
4.7 Resultados da prática.....	90
5 A CONSCIÊNCIA E OS SEUS ESTADOS.....	95
5.1 Sobre a consciência	95
5.2 Consciência no Sāṃkhya Yoga.....	98
5.3 Estados da mente no Yoga-Sāṃkhya	103
5.4 Consciência, mente e seus estados, segundo Swami Vivekananda.....	107
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	113
REFERÊNCIAS	122

1 INTRODUÇÃO

O interesse pela investigação sobre as práticas de prāṇāyama e influências no estado da mente está intimamente relacionado ao percurso de praticante de yoga da autora deste estudo. Há quase uma década a autora tem se aproximado de alguns métodos de meditação, práticas ligadas ao Hathayoga e estudos de textos filosóficos como Yogasūtra de Patañjali e Bhagavadgītā. Esses estudos ocorreram em aulas semanais de yoga, encontros de meditação coletiva, cursos de formação para professores de yoga, formações sobre āyurveda e suas terapias, orientação individual recebida de professores no Brasil e na Índia, em estudos autônomos e por meio da auto-observação. Nessas experiências, as instruções sobre a prática de prāṇāyama foram pontuais. E mesmo nesses passos iniciais da prática foram suficientes para provocar estados introdutórios de alteração qualitativa do estado da mente, alterações na movimentação mental, gerando pré-condições para a meditação.

Nessas experiências como praticante, nos diálogos com praticantes de yoga avançados e professores na Índia e no Brasil, na leitura de textos filosóficos e no relato de vida de yogis expoentes, o prāṇāyama é uma disciplina central, uma “chave” no percurso espiritual do yogi. Mas foi em uma prática terapêutica chamada Rebirthing, que se encontraram experiências mais profundas de alteração do estado da mente, acesso a memórias e padrões inconscientes, por meio de exercícios respiratórios. Foi observado que técnicas terapêuticas contemporâneas como o Rebirthing, criado pelo norte-americano Leonard Orr, e a respiração holotrófica desenvolvida pelo pesquisador e psiquiatra tcheco Stanislav Grof e sua companheira e terapeuta Christina Grof, se fundamentaram ou se inspiraram no ancestral conhecimento yogi sobre os prāṇāyamas. A partir de indagações decorrentes de experiências pessoais se iniciaram pesquisas teóricas em campos do conhecimento científico que poderiam trazer conceitos e metodologias para desenvolver a investigação e reflexão. Quando temos contato com o campo do yoga em cursos de formação para professores ou em workshops, retiros, encontros, temos uma limitada visão sobre o yoga, a diversidade de tradições filosóficas e os contextos históricos e culturais. O yoga como campo de conhecimento é extremamente vasto e estava aí a dificuldade inicial desta investigação: o recorte do contexto cultural e período histórico.

A ideia inicial da pesquisa, na conjuntura pandêmica com limitações de contato social, era fazer um levantamento bibliográfico de produções de yogis proeminentes no contexto moderno que produziram textos sobre prāṇāyama e investigar a relação entre prāṇāyama, mente e suas alterações decorrentes da prática. A questão principal era se poderíamos interpretar o prāṇāyama como uma tecnologia de alteração de estados da consciência a partir desse

levantamento bibliográfico.

No primeiro momento, fizemos um levantamento bibliográfico e elencamos obras sobre prāṇāyama dos seguintes yogis: Swami Vivekananda, Swami Śivananda, Swami Kuvalayananda, Yogini Sunita, Swami Rama, Iyengar e outros yogis mais contemporâneos como Swami Muktibodhananda, Yogani e Swami Saraswati. Um estudo preliminar de parte das obras desses yogis foi realizado e rapidamente entendemos que uma obra sobre prāṇāyama ramificava para outros textos, ou seja, era minimamente necessário estudar outras obras de cada um dos yogis. Logo uma abordagem sobre a produção ligada à temática prāṇāyama de uma diversidade de yogis, ou seja, com uma diversidade de perspectivas, expandiria sobremaneira o escopo da pesquisa. E concluímos, assim, que a realização de um levantamento bibliográfico não seria o melhor caminho para o objetivo do estudo.

Destarte, foi escolhido um yogi: Swami Vivekananda, mais especificamente um conjunto de textos de sua autoria. Para definição dessa escolha foi considerada a relevância histórica de Swami Vivekananda no contexto do yoga moderno, pois o yoga como vivenciado em contextos ocidentais teve forte influência dos ensinamentos de Vivekananda e a presença expressiva do prāṇāyama nas suas produções. As fontes de dados para este estudo são seis palestras proferidas por Swami Vivekananda em Nova York, após o Parlamento das Religiões do Mundo em 1893. Os comentários sobre o Yogasūtra de Patañjali e os textos: “Referências à Yoga”, “Filosofia Sāṃkhya”, “Seis Lições de Raja-Yoga”. Todos esses textos, incluindo o comentário dos sūtra de Patañjali, compõem a obra *Rāja Yoga*, publicada pela primeira vez em 1896. No Brasil a obra recebeu o nome de *Rāja Yoga. O Caminho Real*, publicada em 1963. E também o *The Science of Breathing, lessons in yoga*, publicado pela primeira vez em 1900. Apresentado o percurso inicial desse estudo, vamos nos aproximar do tema.

O prāṇāyama¹ é encontrado em múltiplos contextos indianos. Nas artes marciais, em rituais para deidades como Śiva, na astrologia, como prática terapêutica na medicina āyurveda², como modo de penitência e prática de ascetismo. Mas é no yoga que o prāṇāyama³ está presente

¹ Para grafia das palavras em sânscrito foi utilizado o IAST – Alfabeto Internacional para a Transliteração de Sânscrito, padrão estabelecido pelo Congresso dos Orientalistas, realizado em Genebra em 1894. Em palavras no plural, optamos por usar a terminação "s", do português, para facilitar a leitura e torná-la mais acessível. Contudo, escolhemos não usar itálico por uma questão estética, pois há trechos da dissertação com grande quantidade de termos em sânscrito e nesses casos o texto ficaria poluído visualmente.

² Āyurveda é palavra proveniente do sânscrito que significa conhecimento/ciência da vida, é entendida como o sistema tradicional de medicina indiana.

³ “A palavra prāṇāyāma é um composto de prāṇa (‘respiração vital’) e āyāma (‘controle’). Exceções a esse entendimento da palavra āyāma neste composto podem ser encontradas no comentário do Parākhyantra e do Nārāyaṇakaṇṭha sobre o Mṛgendrantra, no qual se entende que significa ‘extensão’, ver também Sanderson 1999: 2, n. 4). O próprio Mṛgendrantra define prāṇāyāma como ‘exaustivo’ ou ‘exercício’ da respiração. Kauṇḍinya, em seu comentário sobre o Pāsupatasūtra, e o Mataṅgapārameśvara entendem que āyāma significa ‘supressão’, ou

por milênios e é o foco desta pesquisa. Antes de abordar com maior detalhamento as práticas de prāṇāyama no campo do yoga faz-se necessário conceituar o que é o yoga.

No ano de 2016 havia 36 milhões de praticantes de yoga nos Estados Unidos da América, segundo o Yoga Journal 2016 U.S. Market Research Study⁴, ou seja 9% da população norte-americana. Aproximadamente 28% dos norte-americanos já praticaram yoga em algum momento ao longo da vida. Esses dados indicam que o yoga se espalhou pelo mundo desde o final do século XIX e início do XX, quando os primeiros indianos viajaram à América, para ensinar e difundir os ensinamentos e práticas do yoga. A manifestação do yoga nos dias de hoje é complexa e múltipla, com diversos enfoques, características e escolas. Encontramos definições, entre os adeptos da prática, como alongamento do corpo e prática respiratória, relaxamento, sistema de práticas do corpo-mente para melhoria da saúde física e mental, caminho de iluminação, prática religiosa, técnica de transcendência do mundo, caminho disciplinar de ação/ser no mundo, disciplina corporal usada para atingir poderes mundanos e políticos, um produto comercial e profissional, caminho de libertação dos sofrimentos⁵.

O termo yoga⁶ vem da raiz sânscrita *yuj*, que significa ligar, conectar, aparelhar, concentrar, cognato da palavra inglesa *yoke*, que significa jugo, união, unir. O yoga recebe diversas definições nos diferentes textos indianos, como nos Upaniṣads, Yogasūtra de Patañjali, Bhagavadgītā e outros. Em síntese, pode-se entender, como definição inicial, o yoga como estado do ser, uma situação, assim como um objetivo a se realizar. O yoga é também uma prática, uma disciplina, um caminho que se percorre para realização do objetivo, que é o yoga. Como podemos observar na citação anônima no comentário Bhasya⁷ sobre o sutra 3.6 do Yogasūtra de Patañjali,

Através do yoga, o yoga deve ser conhecido.
O yoga surge do yoga.
Aquele que não se distrai com o yoga,
Se deleita em yoga por um longo tempo⁸.

seja, prender a respiração. Para mais definições de prāṇāyama em textos tântricos, veja Vasudeva 2004: 388. 10. e.g. Aitareya Brahmana” (MALLINSON; SINGLETON, 2017, p. 108 e 307).

⁴ Disponível em: <https://www.yogajournal.com/yogainamericastudy/>.

⁵ Essas definições são resultado de observação do campo e também apresentadas pelo professor Dr. Seth Powell no curso History and Philosophy of Yoga, realizado em 2020, por meio do Yogic Studies. Disponível em: <https://www.yogicstudies.com/>.

⁶ *Sanskrit Dictionary*. Disponível em:

<https://sanskritdictionary.com/?iencoding=iast&q=yoga&lang=sans&action=Search>.

⁷ “Vyasa (também conhecido como Veda Vyasa). O mítico ‘editor’ dos Vedas e Mahabharata, Vyasa também é considerado por muitos por ser o autor do ‘Bhasya’, IV ou século VII, o comentador oficial do Yoga Sutra que todos os comentadores posteriores tomaram como base para seus subcomentários. Vários estudiosos sustentam que Vyasa era simplesmente um pseudônimo de Patañjali, adotado por ele mesmo para elucidar os aforismos elípticos de seu próprio Yoga Sutra” (WHITE, 2014, p. 12).

⁸ “Through yoga, yoga is to be known.

(MALLINSON; SINGLETON, 2017, p. 38)

Como descrito, nos dias de hoje a prática de yoga é mundialmente conhecida, tem múltiplos significados e nas últimas décadas tem conquistado espaço como objeto de estudo nas diferentes áreas da ciência. Entre estudiosos contemporâneos, Geoffrey Samuel conceitua yoga da seguinte maneira:

[Yoga consiste em] técnicas disciplinares e sistemáticas para o treinamento e controle do complexo mente-corpo humano, que também são entendidas como técnicas para a remodelação da consciência humana em direção a algum tipo de objetivo superior.⁹ (SAMUEL, 2008, p. 2)

Entre os estudos contemporâneos sobre yoga, uma importante referência é a compilação acadêmica que James Mallinson e Mark Singleton publicaram em 2017, semelhante a um tradicional *nibandha*¹⁰. Como tradutores do sânscrito para o inglês, na obra *Roots of Yoga*, organizaram por temas uma ampla diversidade de textos pré-modernos, muitos pela primeira vez traduzidos para o inglês. Na primeira parte da obra intitulada *Yoga*, ao abordar os diversos sistemas do Yoga¹¹ e suas partes os autores reproduziram um quadro que demonstra essa diversidade, iniciando com sistemas de yoga compostos por quatro partes/instrumentos até sistemas compostos por 15 partes/instrumentos. Segue abaixo o quadro mencionado:

Yoga arises from yoga.

He who is undistracted by means of yoga,

Delight in yoga for a long time” (MALLINSON; SINGLETON, 2017, p. 38).

⁹ “[Yoga consists of] disciplined and systematic techniques for the training and control of the human mind-body complex, which are also understood as techniques for the reshaping of human consciousness towards some kind of higher goal” (SAMUEL, 2008, p. 02).

¹⁰ *Nibandha*, de origem sânscrita, é uma tradicional compilação acadêmica, que organiza por tópicos uma ampla variedade de textos, mas sem tendência sectária religiosa.

¹¹ Yoga com letra maiúscula será utilizado quando se referir ao sistema filosófico.

Quadro 1 – Diferentes Sistemas do Yoga e suas partes.Systems of Auxiliaries (*āṅgas*) of Yoga

Fourfold System (<i>Śārngadhara- pāddhati</i>)	Posture	Restraint of the breath	Meditation	<i>Samādhi</i>				
Fivefold System (<i>Vāyupurāṇa</i>)	Breath- control	Meditation	Withdrawal	Fixation	Recollection			
Sixfold Systems*								
Sixfold 'Tarka class' 1 (<i>Mṛgendra, Raurava, Matāṅgāpārameśvara</i>)	Breath- control	Meditation	Withdrawal	Fixation	Discrimination	<i>Samādhi</i>		
Sixfold 'Tarka class' 2 (<i>Mālinivijayottara</i>)	Breath- control	Fixation	Discrimination	Meditation	<i>Samādhi</i>	Withdrawal		
Sixfold 'Tarka class' 3 (<i>Viṣṇusaṅghitā</i>)	Breath- control	Sense withdrawal	Fixation	Discrimination	<i>Samādhi</i>	Meditation		
Sixfold 'Posture class' (<i>Vivekamārtanda, Gorakṣaśataka, etc.</i>)	Posture	Breath- restraint	Withdrawal	Concentration	Meditation	<i>Samādhi</i>		
Sevenfold system (<i>Mṛgendratantva Yogapāda</i>)	Breath- control	Withdrawal	Fixation	Meditation	Discrimination	Repetition of mantras	<i>Samādhi</i>	[+Yoga itself]

Eightfold Systems								
The Noble Eightfold Path of Buddhism (<i>Saccavibhaṅga Sutta</i>)	Right View	Right Intention	Right Speech	Right Action	Right Livelihood	Right Effort	Right Mindfulness	Right <i>Samādhi</i>
Eightfold Path of Dharma (<i>Mahābhārata</i>)	Sacrifice	Study	Charity	Austerity	Truthfulness	Patience	Restraint	Lack of greed
	'The Way of the Fathers'				'The Way of the Gods'			
The Path of Eight Auxiliaries (<i>Mahābhārata</i>)	Right focus	Right restraint of the senses	Right special observances	Right service of the guru	Right control of diet	Right study	Right renunciation of ritual action	Right stopping of the mind
The eight causes that are said to bring mindfulness (<i>Carakaśāmbhitā, śārīrasthāna</i>) ⁶	Perception of the cause	Perception of the form	Similarity	Contrast	Attachment to <i>sattva</i>	Practice	The yoga of knowledge	What is heard
Eight auxiliaries (<i>Pātañjalayogaśāstra</i>)	Rules	Observances	Posture	Breath-control	Withdrawal	Fixation	Meditation	<i>Samādhi</i>
	'Outer' Auxiliaries				'Inner' Auxiliaries			
Fifteenfold System (<i>Aparokṣānubhūti</i>)	Rules	Observances	Renunciation	Silence	Location	Time	Posture	The root lock
	Equilibrium of the body	Steadiness of gaze	Restraint of breath	Withdrawal	Fixation	Meditation on the self	<i>Samādhi</i>	

Fonte: MALLINSON; SINGLETON, 2017

Um aspecto interessante desse quadro é observarmos 13 diferentes sistemas de yoga, dentre os quais o controle da respiração, que aqui chamamos de prāṇāyama, faz parte de nove deles. Ou seja, em nove diferentes sistemas o prāṇāyama é entendido como uma parte ou etapa na realização do yoga. Vejamos como os autores descrevem a presença e a relevância do

prāṇāyama:

Se a postura (*āsana*) é a característica mais proeminente do yoga transnacional contemporâneo, o controle da respiração (*prāṇāyāma*) foi a prática definidora dos métodos físicos do yoga na Índia pré-moderna. Tal é a importância do *prāṇāyāma*, de fato, que em alguns textos se diz que outros ramos da prática de yoga – como fixação e meditação e *samādhi* – são simplesmente o resultado de estender a duração do controle da respiração. As traduções começam com algumas das primeiras descrições de técnicas yogis de controle da respiração (do cânone budista Pali e do *Mahābhārata*) e incluem passagens sobre o controle da respiração como purificação, como método de liberação e em combinação com mantra. (MALLINSON; SINGLETON, 2017, p. 21)¹²

No quadro acima e na citação dos autores, vemos o quão notáveis são a presença e a importância do *prāṇāyama* no yoga pré-moderno. Entre os diversos sistemas de yoga, o proposto por Patañjali¹³ é um desses 13 sistemas abordados pelos autores em que o *prāṇāyama* é entendido como parte/instrumento. Os Sūtras de Patañjali são reconhecidamente um texto fundamental para o yoga moderno, como podemos observar a seguir:

Certamente houve uma variedade de grupos religiosos usando princípios relacionados aos delineados nos Yoga Sūtras de Patañjali ao longo da história indiana. Os Yoga Sūtras são frequentemente citados por grupos de yoga moderno como a fundação da prática. Contudo, Mark Singleton (2008a) argumentou recentemente que a noção dos Yoga Sūtras de Patañjali como a fundação do yoga pode ser mais bem compreendida como uma criação dos discursos orientalistas e nacionalistas indianos do século dezenove. Contudo, Kenneth Liberman (2008) enfatiza que há continuidades significativas nos objetos da prática de yoga, como definido nos Yoga Sūtras de Patañjali, de várias permutações sócio-históricas até o dia de hoje. (NEWCORBE, 2009, p. 6)

O Yoga Sutra aborda o yoga por meio do funcionamento da mente humana, os passos necessários para transcendê-la, atalhos, obstáculos e distrações no processo de desenvolvimento espiritual. É um texto de ampla aceitação, no qual diversas escolas e linhagens se identificam com os conceitos expressos. Segundo Coward (2002), na introdução do livro *Yoga and Psychology*, os sutras de Patañjali são possivelmente a mais completa apresentação da

¹² “If posture (*āsana*) is the most prominent feature of contemporary transnational yoga, breath-control (*prāṇāyāma*) was the defining practice of physical yoga methods in pre-modern India. Such is *prāṇāyāma*’s importance, indeed, that in some texts other branches of yoga practice – such as fixation and meditation and *samādhi* – are said to be simply the result of extending the duration of breath-control. The translations begin with some of the earliest descriptions of yogic techniques of breath-control (from the Buddhist Pali canon and the *Mahābhārata*) and include passages on breath-control as purification, as a method of liberation and in combination with mantra” (MALLINSON; SINGLETON, 2017, p. 21).

¹³ Pode-se afirmar que o *Yoga Sutra* é um tratado sobre o yoga, possivelmente escrito entre 500 e 300 a.C. por Patañjali. Eliade (2000) afirma que nada se sabe sobre o autor do Yoga Sutra, há dúvidas se ele viveu no século II ou III a.C., ou mesmo no século V a.C. Segundo Feuerstein (2005), o que se sabe sobre o autor é mera especulação, mas se supõe que foi uma grande referência, autoridade, chefe de uma escola de *yoga* em que o estudo era central na prática espiritual. Ele não foi o criador, mas o compilador, sistematizador do *Yoga Sutra* e na tradição Hindu ele é identificado com o famoso gramático também chamado Patañjali.

tradicional psicologia indiana, afirmando o autor que

Yoga é uma palavra muito popular no Ocidente nos dias de hoje. De programas de exercícios a treinamento de meditação, os professores de yoga são abundantes na maioria das comunidades da Europa e da América do Norte [...] Na maioria dos casos, essas apresentações modernas de yoga são versões atualizadas de algum aspecto dos Yoga Sutas de Patañjali, a apresentação básica da escola indiana de yoga datando de 200 a 300 a.C. Entre as escolas clássicas da filosofia indiana, a escola do Yoga tem sido amplamente aceita como fundamental no que diz respeito aos processos psicológicos¹⁴. (COWARD, 2002, p. 1)

Por meio de sutras, Patañjali propõe oito instrumentos/partes da disciplina do yoga, os quatro primeiros externos e os outros internos. Os dois primeiros são os yamas – refreamentos – e niyamas – observâncias – e tratam do comportamento do ser humano; āsanas são as posturas e prāṇāyama a prática respiratória para expansão ou controle de prāṇa. Os quatro instrumentos seguintes são pratyāhāra – ato de recolhimento dos órgãos dos sentidos, dhāraṇā – atenção unidirecionada, dhyāna – meditação e samādhi – comunhão, bem-aventurança. Esses oito instrumentos, para Patañjali, atuam interconectados e de maneira dependente.

Quando Patañjali aborda a investigação da consciência, a atenção unidirecionada é a condição para eliminar o que obstrui a clara percepção. No sutra I.34, o autor introduz a prática de prāṇāyama quando afirma que “a tranquilidade da atenção unidirecionada torna-se possível, em parte, por meio de uma respiração regular” (MEHTA, 1975, Sutra I.34, p. 50). Assim, mesmo havendo um conjunto dos oito instrumentos da disciplina do yoga segundo Patañjali, o prāṇāyama tem um lugar de relevância para o desenvolvimento da prática, mas é entre os sutras II-49 e II-53 que Patañjali tratará com mais detalhe do prāṇāyama. Primeiramente, associa-se a prática de prāṇāyama ao controle da respiração e à criação de um intervalo entre inspiração e expiração, em seguida Patañjali traz as características desse intervalo, as consequências dessa prática como a clareza da percepção e a preparação da mente para o estado de concentração ou percebimento.

Mais acima destacamos um quadro com diversos sistemas de yoga, dos quais o Yogasūtra de Patañjali é somente um deles. Apresentamos brevemente o prāṇāyama, segundo os sutras de Patañjali e também mencionamos a relevância deste para o yoga. Quando pensamos em investigar a prática de prāṇāyama e sua relação com os estados da mente no contexto do

¹⁴ “Yoga is a very popular word in the West these days. From exercise programs to meditation training, yoga teachers abound in most communities of Europe and North America [...] In most cases these modern presentations of yoga are updated versions of some aspect of the Yoga Sutas of Patañjali, the basic presentation of the Indian Yoga school dating from 200 to 300 b.C. Among the classical schools of Indian philosophy, the Yoga school has been widely accepted as foundational as far as psychological processes are concerned” (COWARD, 2002, p. 01).

yoga moderno, diversas escolas e yogis proeminentes poderiam ser elencados como possível foco. Como mencionamos na apresentação, do levantamento preliminar definimos como foco as contribuições de Swami Vivekananda e relacionamos um conjunto de textos como fonte deste estudo.

Também mencionamos que o yoga tem ganhado espaço como campo de investigação científica. No entanto, é frequente que a aproximação do yoga e da ciência se dê por meio de estudos que investigam os aspectos físicos do yoga e seus efeitos. Em um artigo de Saoji, Rachavendra e Manjunath (2018), uma revisão sobre as evidências científicas dos efeitos da prática da respiração yogi, foram encontradas mais de 1.400 referências sobre o tema, entre elas artigos sobre experimentos e estudos de caso que apontam para os efeitos benéficos da prática, tanto no aspecto fisiológico como clínico. Em consonância com a nossa afirmação sobre o predominante enfoque físico e benefícios causados pelo yoga nos estudos científicos, Ramakrishna Rao, em comentário sobre os sutras de Patañjali, esclarece:

Nos últimos anos, vários estudos são feitos para examinar os efeitos dos exercícios respiratórios na saúde física e nas funções do corpo. No entanto, fica claro neste sutra que a ênfase de Patañjali aqui está na concentração e nos efeitos benéficos do prāṇāyāma no controle da mente. Infelizmente, esse aspecto do prāṇāyāma, que tem um tremendo potencial para a compreensão das funções mentais, é pouco explorado. De fato, uma das características importantes do yoga é o reconhecimento da consequência psicofísica de que as funções corporais afetam a mente e que o processo mental influencia os estados físicos do corpo¹⁵. (RAO, 2017, p. 54)

O presente estudo se aproxima da direção apontada por Rao ao buscar entender a relação entre a prática de prāṇāyāma e sua relação com a mente, contudo, considerando um recorte específico, um conjunto de textos produzidos por Swami Vivekananda. Mais especificamente, objetiva-se refletir sobre se, por meio da prática de prāṇāyāma, mudanças qualitativas no padrão mental são geradas, se um estado alterado de consciência – EAC é alcançado. Se isso ocorre, pode-se entender o prāṇāyāma como uma tecnologia específica de alteração do estado de consciência, o que Tart (1977) nomeia como “*state-specific technology*”. Charles Tart desenvolve o conceito de estado alterado de consciência do seguinte modo:

Estado alterado de consciência para um dado indivíduo é aquele em que este sente claramente uma mudança “qualitativa” em seu padrão de funcionamento mental, ou seja, ele sente não apenas uma mudança quantitativa (mais ou menos alerta, maior ou

¹⁵ “In recent years, a number of studies are made to examine the effects of breathing exercises on physical health and the functions of the body. However, it is clear from this sūtra that Patañjali’s emphasis here is on concentration and the beneficial effects of prāṇāyāma on mind control. Unfortunately, this aspect of prāṇāyāma, which has tremendous potential for understanding mental functions, is little explored. In fact, one of the important features of yoga is the recognition of psychophysical causation that the bodily functions affect the mind and that the mental process influence physical states of the body” (RAO, 2017, p. 54).

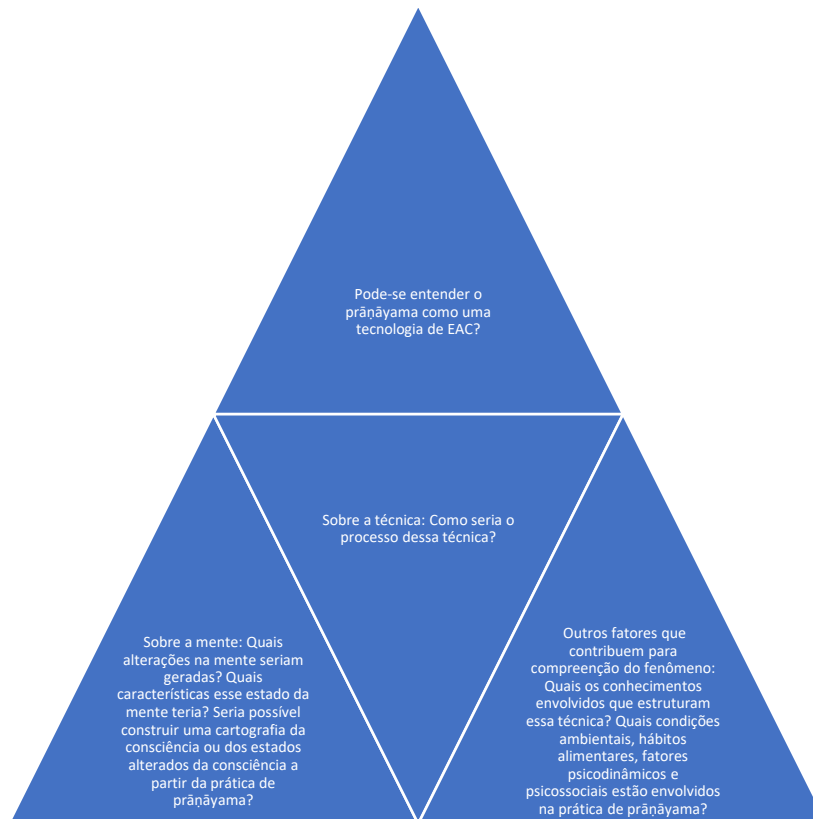
menor imaginação visual, vividez ou opacidade etc.), mas também que alguma qualidade ou qualidades de seus processos mentais estão “diferentes”. (TART, 1977, p. 1)

A hipótese levantada é de que o prāṇāyama é uma tecnologia que leva à alteração do estado de consciência, uma prática que induziria a uma mudança qualitativa do estado da mente e que para sua realização conta-se com um conjunto de conhecimentos específicos. Tart (1977) refere-se à tecnologia como um corpo de conhecimento sobre como atingir determinado estado de consciência com certa eficiência. Nesse caso, o prāṇāyama levaria o praticante de um estado de consciência com um específico padrão de funcionamento da mente, com diversas variações, mas que se mantém o mesmo padrão geral, um d-SOC – *discrete state of consciousness*, que vamos denominar EOC – estado ordinário de consciência, para um estado em que há alteração de padrões gerais de consciência, um d-ASC – *discrete altered of consciousness*, denominado aqui de EAC – estado alterado de consciência.

A partir dessa questão central, desdobramos outras como: se o prāṇāyama induz a um outro estado de consciência, quais mudanças no estado da mente seriam geradas? Quais características esse estado mental diferente possui? Seria possível identificar etapas na alteração do estado de consciência no percurso da prática de prāṇāyama? Ou ainda construir uma cartografia da consciência ou dos estados alterados da consciência a partir da prática de prāṇāyama?

Se entendermos o prāṇāyama como uma tecnologia específica de alteração dos estados da consciência, como seria o processo dessa técnica? Quais os conhecimentos envolvidos que estruturam essa técnica? Quais as condições ambientais, hábitos alimentares, fatores psicodinâmicos e psicossociais estão envolvidos na prática de prāṇāyama? Pragmaticamente, todas essas questões nos auxiliam a compreender a complexidade envolvida na problemática principal deste estudo, serão abordadas ao longo da dissertação e vão estruturar a busca pela resposta à principal delas. Vejamos abaixo uma imagem em que organizamos as diversas questões em formato de uma pirâmide e como essas perguntas auxiliam a estruturar a principal questão, que está localizada no topo da pirâmide.

Figura 1 – Questões relacionadas à problemática da pesquisa que sustentam a pergunta principal que está no topo da pirâmide.



O prāṇāyama, segundo Swami Vivekananda, está inserido em um contexto sociocultural com suas características e contornos. É pressuposto que esse ambiente cultural e seu sistema de crenças interfiram na modelagem social dos estados alterados de consciência, haveria então uma etnoepistemologia específica, segundo Zangari, Maraldi, Martins e Machado no *Compêndio de Ciência da Religião*, quando citam Locke e Kelly¹⁶:

Etnoepistemologia é o conjunto de conhecimentos, crenças e papéis sociais que fundamentam a cosmovisão de um povo e direcionam o modo como interpretam e vivenciam possíveis alterações na consciência. (ZANGARI; MARALDI; MARTINS; MACHADO, 2016, p. 428)

De modo geral, este estudo busca investigar os estados de consciência e possíveis modificações a partir da prática do yoga, mais especificamente, das práticas de prāṇāyama. Entendendo os fatores indutores desses estados, tecnologias, contextos culturais a partir das descrições comportamentais e fenomenológicas, o estudo também busca analisar criticamente

¹⁶ Locke; Kelly (1985).

o conceito de EACs e sua adequação à prática de prāṇāyama tal como descrita por Vivekananda.

Para realizar esse empreendimento científico, buscou-se um referencial conceitual e epistemológico. Trabalhamos com as contribuições de Charles Tart sobre os estados alterados de consciência, estados ordinários de consciência e tecnologias para alteração dos estados, assim como a sistematização que Tart sugere para investigações no campo dos estados alterados de consciência, o que ele chama de ciência de estados específicos. O modelo desenvolvido por Locke e Kelly¹⁷ para análise de estados alterados de consciência em contextos transculturais foi uma referência escolhida para auxílio na organização do conjunto de informações encontradas nos textos, fontes deste estudo. Esse modelo de análise multidisciplinar tem como propósito identificar fatores relevantes na produção de EACs, características associadas e consequências resultantes dos estados alterados de consciência, sendo a estruturação desse modelo capaz de delinear categorias, conceitos e um conjunto de hipóteses sobre suas intercorrelações.

Inspirados pelas categorias desenvolvidas por Tart (1975) – “*disruptive forces*”, forças disruptivas que perturbam ou interferem nos estados de consciência, e “*patterning forces*”, forças de padronização as quais formam e interpretam o estado alterado resultante –, Locke e Kelly criaram dois grandes grupos de categorias para abordar os fatores de indução de EACs: o proximal (imediate, próximo do centro) e o distal (especialmente distante do ponto de origem). Os fatores de indução distal estão associados ao conceito de etnoepistemologia. Segundo os autores,

etnoepistemologia representa uma área de profunda preocupação metodológica, especialmente na área de pesquisa e teoria mágico-religiosa e da consciência. Como instrumento de interpretação e objeto de investigação, representa uma hierarquia de pressupostos sobre a natureza da “realidade”, fundamentada em um substrato metafísico. A análise de materiais transculturais do tipo que estamos abordando requer, portanto, uma atitude que busca constantemente elucidar as raízes da investigação – conceitos, linguagem, hábitos e visões de mundo culturalmente estruturados.¹⁸ (LOCKE; KELLY, 1985, p. 14)

Assim, podemos entender que a etnoepistemologia de um grupo social não é necessariamente um conhecimento formulado, codificado e articulado por ele, mas está relacionado com o conhecimento criado a partir do conjunto de crenças, valores e os modos de

¹⁷ LOCKE; KELLY, 1985.

¹⁸ “Ethnoepistemology represents an area of profound methodological concern especially in the area of magico-religious and consciousness research and theory. As an Instrument of interpretation and an object of inquiry, it represents a hierarchy of assumptions about the nature of ‘reality’, grounded in a metaphysical substrate. Analysis of cross-cultural materials of the kind we are addressing therefore requires an attitude which constantly seeks to elucidate the roots of investigation – Culturally framed concepts, language, habits, and world views” (LOCKE; KELLY, 1985, p. 14).

ser e estar no mundo. Nessa ampla categoria distal, os autores, de forma sistemática, consideram um conjunto de fatores que podem estar envolvidos na constituição da etnoepistemologia de um grupo, como os sinais culturais, símbolos e metáforas. Ou seja, o foco é a identificação dos sistemas de significados, características e suas formas de expressão, por meio da linguagem, vestimenta, objetos, performances, usos do corpo e do espaço social e outras expressões culturais possíveis.

No modelo de análise de Locke e Kelly, partindo de um sistema sociocultural específico, delineiam-se os fatores predisponentes para indução de EACs. Por fatores predisponentes, entende-se: stress social, psíquico e físico; personalidade e socialização; dieta e nutrição; organização social; fatores ambientais e ecológicos e etnofarmacológicos. A análise desses fatores é complexa e multidimensional, contudo, o interesse fundamental é a consideração da “natureza de interações entre indivíduos e grupos em ambientes social e físico os quais predisõem certos tipos de incidência de EACs” (LOCKE e KELLY, 1985, p. 27). Como fator de indução proximal, os autores compreendem fatores situacionais, configurações e técnicas para produzir EACs. Os fatores de indução proximal são subdivididos em seis categorias: procedimentos de inversão; procedimentos dirigidos; farmacológico; ritual e autoindução; stress mental, físico e doença; diversos fatores somáticos e psicológicos.

O modelo analítico de Locke e Kelly é uma investida na construção de um dispositivo descritivo e conceitual com o objetivo de caracterizar os EACs. Para a construção desse dispositivo, as bases analíticas são dados convergentes de três fontes: comportamental, fisiológica e fenomenológica. O modelo, os fatores de indução, as categorias identificadas, os componentes descritivos e suas intercorrelações são detalhadamente exemplificados com referências em pesquisas científicas.

Neste presente estudo, o modelo de Locke e Kelly é um mapa, uma estrutura abstrata, que não será aplicado de modo integral. O modelo nos auxiliará como uma referência para observação dos dados levantados, há categorias pertinentes e outras que não se aplicam ao contexto elegido, consideraremos a lógica implícita no modelo. A partir das contribuições de Tart, Locke e Kelly em diálogo com as fontes deste estudo, o processo de reflexão foi desenvolvido e organizado em quatro seções.

Na primeira nos dedicamos a expor as principais referências conceituais e epistemológicas para este estudo e como foram articuladas. Apresentamos conceitos, segundo o psicólogo americano Charles Tart, como estado alterado de consciência, estado ordinário de consciência, assim como a pertinência do desenvolvimento científico do campo que se ocupa das temáticas sobre a consciência. Apresentamos com mais detalhe o modelo de análise de

estados alterados de consciência em contextos transculturais desenvolvido por Locke e Kelly.

Referenciais teóricos e epistemológicos apresentados, nos dedicamos na segunda seção à contextualização sócio-histórica do objeto. Iniciamos descrevendo o significado de *prāṇa* e como se articula com o conceito de *prāṇāyama* ao longo do tempo até chegarmos ao período moderno e analisarmos o contexto das produções de Swami Vivekananda. Essencialmente utilizamos como referenciais a dissertação de Keehu (2013) *From prāṇa to prāṇāyama: ancient sources, modern interpretations* e o livro *Science in Safran. Skeptical Essays on History of Science*, mais especificamente o capítulo “Yoga Scientized: How Swami Vivekananda rewrote Patañjali’s Yoga Sūtra”, de Meera Nanda (2016).

Inspirados no modelo de análise de EAC em contextos transculturais desenvolvido por Locke e Kelly, desenvolvemos a terceira seção. Nela, entendendo as categorias do modelo mais pertinentes para observação e organização dos dados, estruturamos os elementos textuais que indicam a etnoepistemologia presente no que Vivekananda difundiu, o entendimento do corpo e mente no yoga, a preparação para prática de *prāṇāyama*, o aspecto técnico envolvido e os efeitos e resultados da prática.

Identificamos a necessidade de compreender o significado do termo consciência e as dificuldades da teorização do campo foram expostas e na quarta seção discorreremos sobre o que é consciência no sistema Yoga-Sāṃkhya, assim como a mente e os seus estados. A partir desse ponto, trabalhamos o conceito de consciência para Swami Vivekananda e retomamos os principais tópicos até então trabalhados. Nas considerações finais nos empenhamos em realizar um discussão teórico-conceitual e crítica das contribuições de Swami Vivekananda e como o conceito estados alterados de consciência se articula com a relação entre *prāṇa*, *prāṇāyama* e a mente apresentado pelo yogi escolhido para este estudo.

As contribuições de intelectuais indianos que pensam e produzem conhecimento sobre a mente a partir de tradições culturais indianas, psicologias baseadas nos ethos do subcontinente indiano, como autores K. Ramakrishna Rao e Anand Paranjpe nos auxiliaram na realização dessas reflexões. Assim, nosso propósito não foi apenas o de aplicar os conceitos e modelos de EAC de Tart, Locke e Kelly ao contexto do *prāṇāyama*, mas permitir igualmente uma análise crítica das possibilidades e limitações desses conceitos, visando a encontrar caminhos para o aprimoramento da discussão sobre os aspectos psicológicos do Yoga a partir de uma compreensão informada tanto pelo estudo das correntes científicas ligadas ao estudo da consciência e suas modificações, quanto pela pesquisa sócio-histórica acerca do yoga moderno.

2 ESTADOS ALTERADOS DE CONSCIÊNCIA: ASPECTOS TEÓRICOS E EPISTEMOLÓGICOS

2.1 Estados Alterados de Consciência, Estados Ordinários de Consciência e a Investigação desse Campo

Um tema muito próximo ao da consciência é a experiência religiosa ou espiritual e o seu desdobramento na vida cotidiana do praticante ou devoto. Entre as diversas possibilidades de experiências religiosas, as mais marcantes possivelmente não ocorrem em estados ordinários, cotidianos de consciência. Há experiências religiosas que interferem ou são consequências de processos de alteração do modo de funcionamento da mente, o que podemos chamar de estados alterados de consciência – EAC, seja esse estado induzido ou espontâneo.

Segundo o precursor desse campo de investigação, William James na sua obra *As variedades da experiência religiosa: um estudo da natureza humana*, por meio de uma coletânea de relatos de experiências religiosas, sugere que, além da consciência racional, haveria outros modos de experienciar a realidade, por meio de “formas potenciais de consciência inteiramente diferentes”.

[...] James estabeleceu uma profunda conexão entre a intensidade do sentimento religioso e as intuições e experiências místicas, definindo a religião como uma comunicação com o que quer que se considere como “divino”. Segundo James, caberia à Psicologia estudar os relatos daqueles que vivenciaram esse intenso sentimento religioso. Sua obra *As variedades* foi uma concretização desse esforço em uma impressionante coletânea de depoimentos, muitos deles envolvendo alterações típicas de consciência. (ZANGARI; MARALDI; MARTINS; MACHADO, 2013, p. 424)

A relevância do estudo sobre estados alterados da consciência em experiências religiosas tem sido campo de investigação trilhado por muitos pesquisadores nas Ciências Humanas e Psicologia. Afirma-se que o fenômeno de EAC induzido ou espontâneo é encontrado em numerosos grupos culturais e em diversos períodos da história¹⁹, de rituais de indução a EAC na antiguidade grega, uso do soma²⁰ em rituais no período Védico, a bebida do chá sagrado ayahuasca na tenda xamânica no interior de São Paulo, no século XXI. Como Zangari afirma, os exemplos de fenômenos são tão ou mais diversos quanto os contextos culturais examinados.

¹⁹ ZANGARI; MARALDI; MARTINS; MACHADO, 2013, p. 424.

²⁰ Bebida mágica presente nos Vedas e na cultura Hindu.

Quando pensamos na necessidade de definir estados alterados de consciência, tocamos em um dos desafios do campo: perguntas como o que é consciência, o que poderemos definir como consciência normal ou estado ordinário de consciência – EOC, para então definir suas variações e alterações. Os desafios se amplificam, quando pensamos em contextos transculturais, podemos questionar se realmente temos as ferramentas de análise adequadas ou ainda se o sistema de significados do pesquisador é capaz de dialogar com o sistema de significados do fenômeno estudado; assim como Krippner afirma, “os ocidentais são propensos a usar termos com o quais estão familiarizados, sobrepondo-os a fenômenos em outras culturas com os quais não tem familiaridade”²¹. Essas questões trazem um pouco da complexidade do campo.

O prāṇāyama e sua relação com a mente do praticante é o fenômeno escolhido para este estudo. Estamos problematizando se podemos entender a ação de manipulação de prāṇa como um corpo de conhecimento que leva a alterações do estado da mente. Charles Tart denomina esse conjunto de conhecimentos como tecnologia de alteração do estado de consciência, nas palavras dele, “corpos de conhecimento sobre a indução de EAC específicos e, em seguida, controle da experiência dentro desses EAC para produzir resultados considerados úteis em termos de certos objetivos”²².

Partimos da ideia de que “os diferentes estados alterados de consciência assumem contornos conforme o ambiente cultural em que ocorrem”²³, por isso traremos no próximo capítulo os diversos significados dos conceitos de prāṇa e prāṇāyama ao longo do tempo e entenderemos como eles se misturam nos textos que são base desta investigação. No presente capítulo traremos as duas principais referências para iluminar as questões apontadas logo acima: Charles Tart, psicólogo norte-americano, nos mostrará o que é estado ordinário e alterado de consciência e reflexões necessárias para realização de um estudo científico da consciência e seus estados, o que ele denomina de ciência de estados específicos e Ralph G. Locke e Edward F. Kelly são responsáveis por desenvolver uma estrutura metodológica multidisciplinar para investigar estados alterados de consciência em contextos transculturais.

De modo amplo, Locke e Kelly visam a oferecer uma abordagem sistemática em contextos transculturais, com base em áreas de conhecimento como a antropologia, fundamentalmente, e outras disciplinas interessadas nos estudos da consciência, buscando

²¹ KRIPPNER, 2000, p. 5.

²² “Bodies of knowledge about inducing particular d-ASCs and then controlling experience within those d-ASCs to produce results considered useful in terms of certain accepted goals” (TART, 1977, p. 41).

²³ ZANGARI; MARALDI; MARTINS; MACHADO, 2013, p. 428.

cobrir um amplo espectro de fatores que envolvem casos de estados alterados de consciência, sua produção, conteúdo e consequências, oferecendo um mapa, um esqueleto abstrato, que possibilita guiar investigações, identificar categorias, conceitos e um conjunto de hipóteses sobre as suas interrelações. Essa estrutura metodológica foi organizada sob o título *A preliminary model for the cross cultural analysis of altered states of consciousness* e publicada em 1985.

Como já mencionado, o outro referencial importante neste estudo são as contribuições de Charles Tart. Apresentaremos os principais temas de relevância com base no texto “States of Consciousness and State Specific Sciences”, de 1972, e na obra *Transpersonal Psychologies*, de 1977. Podemos iniciar com a definição de Tart sobre EACs e EOCs:

Um EAC pode ser definido para os propósitos deste artigo como uma alteração qualitativa no padrão geral de funcionamento mental, de tal forma que o experimentador sente que sua consciência é radicalmente diferente da maneira como ela funciona normalmente. Assim, um EOC é definido não em termos de qualquer conteúdo particular de consciência, ou comportamento específico ou mudança fisiológica, mas em termos do padrão geral do funcionamento psicológico. (TART, 1972, p. 1)²⁴

Para explicar essas definições, Tart faz uma analogia com as funções de um computador, guardadas as diferenças de complexidade entre este e o cérebro humano. Um computador tem um programa complexo com um conjunto de instruções projetadas para operar; se o computador for reprogramado, os dados de entrada serão trabalhados de maneira diferente. Mesmo com similaridades entre o antigo programa e o novo, com o computador reprogramado, segundo Tart, pouco conheceremos sobre o tratamento dos dados. Por consequência o novo programa deve ser estudado em si mesmo.

Tart exemplifica alguns estados alterados de consciência experienciados por pessoas comuns, como estados de sonho, relativos a estados logo após adormecer, ou logo após acordar, estados transitórios entre estar dormindo e acordado. Ou experiências com álcool, canabis, LSD, estados meditativos, yoga, estados de possessão e auto hipnose.

O estado ordinário de consciência – EOC refere-se a um padrão de funcionamento da mente, reconhecendo-se como padrão uma multiplicidade de variações mas que ainda mantêm o mesmo padrão geral de funcionamento. Podemos entendê-lo como um meio ativo de lidar com a realidade e com a informação do mundo externo e interno, assim como com o próprio

²⁴ “An ASC may be defined for the purposes of this article as a qualitative alteration in the overall pattern of mental functioning, such that the experiencer feels his consciousness is radically different from the way it functions ordinarily. An SoC is thus defined not in terms of any particular content of consciousness, or specific behavior or physiological change, but in terms of the overall patterning of psychological functioning” (TART, 1972, p. 1).

corpo e experiências²⁵. Tart nos mostra que no senso comum há a ideia de que a consciência percebe o mundo assim como ele é, contudo a psicologia moderna mostra que essa é uma noção falsa da consciência. O estado ordinário de consciência é um meio arbitrário de trabalhar com a informação, selecionando determinados tipos de informação e rejeitando outros, organizando hierarquicamente um sistema de valores e agindo em determinado modo como consequência. Assim o estado normal ou ordinário é entendido como uma construção, como Tart afirma,

Em vez disso, nosso EOC é uma construção desenvolvida de acordo com imperativos biológicos e culturais com o propósito de lidar com nossos ambientes físicos, intrapessoais e interpessoais. Um EAC é uma maneira radicalmente diferente de lidar com informações dos ambientes físico, intrapessoal e interpessoal, mas o EAC pode ser tão arbitrário quanto nosso EOC. (TART, 1977, p. 16)²⁶

Tart compara o estado ordinário de consciência com o conceito de paradigma na ciência, desenvolvido por Kuhn²⁷. O paradigma seria um tipo de superteoria, uma formulação de amplo alcance que afeta a organização do conhecimento sobre um fenômeno em um campo específico, uma estrutura implícita que naturaliza o modo de olhar os fenômenos e analisá-los. Para Tart o conceito de paradigma de Kuhn é muito próximo ao conceito de EOC e cada psicologia espiritual possui um paradigma para lidar com a realidade²⁸, por conta disso, é importante trazer a atenção para isso.

O conceito de paradigma e de EOC são bastante semelhantes. Ambos constituem conjuntos complexos e interligados de regras e teorias que permitem que uma pessoa interaja e interprete experiências dentro de um ambiente. Em ambos os casos, as regras são amplamente implícitas. Elas não são reconhecidas como hipóteses de trabalho provisórias; elas operam automaticamente e a pessoa sente que está fazendo a coisa óbvia ou natural. (TART, 1972, p. 2)²⁹

Ao comparar o estado ordinário de consciência com o paradigma, Tart chama atenção para a dificuldade e o conflito que ocorre quando um pesquisador em estado ordinário de consciência se depara com dados decorrentes de experiências em estados alterados de consciência. O pesquisador parte do seu paradigma implícito, assim com base na sua formação e treinamento interpreta-se o dado a partir desse referencial.

²⁵ TART, 1977, p. 16.

²⁶ “Rather, our ordinary d-SoC is a *construction* built up in accordance with biological and cultural imperatives for the purpose of dealing with our physical, intrapersonal, and interpersonal environments. A d-ASC is a radically different way of handling information from the physical, intrapersonal, and interpersonal environments, yet the d-ASC may be as arbitrary as our ordinary d-SoC”.

²⁷ T. Kuhn, *The Structure of Scientific Revolutions* (Univ. of Chicago Press, Chicago, 1962).

²⁸ TART, 1977, p. 16.

²⁹ “The concept of a paradigm and of an SoC are quite similar. Both constitute complex, interlocking sets of rules and theories that enable a person to interact with and interpret experiences within an environment. In both cases, the rules are largely implicit. They are not recognized as tentative working hypotheses; they operate automatically and the person feels he is doing the obvious or natural thing” (TART, 1972, p. 2).

Os seres humanos tornam-se emocionalmente ligados às coisas que lhes dão prazer, e um cientista que faz progressos importantes dentro de um paradigma particular torna-se emocionalmente ligado a ele. Quando dados que não fazem sentido em termos do paradigma (implícito) são trazidos à nossa atenção, o resultado usual não é uma reavaliação do paradigma, mas uma rejeição ou percepção equivocada dos dados. Essa rejeição parece racional para outros que compartilham esse paradigma e irracional ou racionalizante para outros comprometidos com um paradigma diferente. (TART, 1972, p. 2)³⁰

Para lidar com esse desafio, Tart sugere a possibilidade de trabalhar com dados de experiências de estados alterados de consciência por meio da essência do método científico. A ciência trabalha com conhecimento, o qual é definido pela correspondência entre dois diferentes tipos de experiência, um primeiro conjunto de percepções do mundo externo e o outro relacionado com teoria ou um sistema de entendimento. Todo conhecimento é basicamente experiencial. Como a ciência tem tido sucesso em lidar com o mundo físico, historicamente fortaleceu-se a crença que tudo na realidade pode ser reduzido a aspectos físicos. Contudo, os fenômenos associados aos estados alterados de consciência não necessariamente têm manifestações físicas. Como a ciência trabalha com conhecimento, não é necessário restringir-se ao conhecimento físico.

O ser humano, ciente que o raciocínio é falho, que as observações podem ser incompletas e que fatores emocionais e inconscientes podem interferir nos processos, tem se esforçado para que o método científico se desenvolva com vistas a minimizar os pontos cegos da observação e razão. Nesse sentido, Tart discute quatro pilares do método científico, com os quais o observador deve estar comprometido: a boa observação, a natureza pública da observação, a necessidade da teorização lógica e o teste da teoria por consequências observáveis. Tart desenvolve esses pontos fundamentais pensando a aplicação em fenômenos de EACs, os quais não se restringe a consequências físicas observáveis.

Obviamente o cientista está comprometido em observar o fenômeno estudado da melhor maneira possível, contudo, quando o estado ordinário de consciência do observador está comprometido com um paradigma específico, conseqüentemente isso implica o condicionamento da observação. Ou seja, partes do fenômeno são vistas e outras não e, ainda quando vistas, estão sujeitas a uma percepção parcial. Tart relata:

³⁰ “Human beings become emotionally attached to the things which give them pleasure, and a scientist making important progress within a particular paradigm becomes emotionally attached to it. When data which make no sense in terms of the (implicit) paradigm are brought to our attention, the usual result is not a reevaluation of the paradigm, but a rejection or misperception of the data. This rejection seems rational to others sharing that paradigm and irrational or rationalizing to others committed to a different paradigm” (TART, 1972, p. 2).

Muitos dos fenômenos mais importantes de EACs foram mal observados ou não foram observados por causa da rotulação fiscalista deles como epifenômenos, de modo que foram chamados de “subjetivos”, “efêmeros”, “não confiáveis” ou “não científicos”. Observações de processos internos são provavelmente muito mais difíceis de fazer do que as de processos físicos externos, devido à sua complexidade inerentemente maior. A essência da ciência, no entanto, é que observamos o que há para ser observado, seja difícil ou não. (TART, 1972, p. 3)³¹

A ciência tem refinado a observação de fenômenos físicos há séculos, em contrapartida, Tart aponta que o treinamento do observador para estar apto a investigar fenômenos de EACs é frágil e, conseqüentemente, muitos dos dados sobre esses fenômenos são decorrentes de observadores não treinados. Ele também problematiza a ideia do “observador desapegado”, ou um lugar de imparcialidade que é muito presente no discurso científico. Na realidade, para Tart, nesse lugar de observação não há espaço para percepção dos fenômenos internos do estado ordinário de consciência do observador, que inevitavelmente influenciam na observação.

Para minimizar essa questão apontada por Tart, é fundamental que a observação seja pública, replicável por qualquer outro observador treinado. As condições experienciadas que conduziram a tal observação devem ser detalhadamente descritas para que outro observador treinado tenha condições de refazê-la e chegar nas mesmas observações. Assim, Tart afirma:

O acréscimo fiscalista a essa regra de validação consensual é que, sendo os dados físicos os únicos dados “reais”, os fenômenos internos devem ser reduzidos a dados fisiológicos ou comportamentais para se tornarem confiáveis ou serão completamente ignorados. Acredito que a maioria das observações físicas seja muito mais facilmente replicável por qualquer observador treinado porque são fenômenos inerentemente mais simples do que os internos. Em princípio, no entanto, a validação consensual de fenômenos internos por um observador treinado é bem possível. (TART, 1972, p. 3)³²

A ciência nos dias de hoje é tão complexa e detalhada que os experimentos científicos exigem um treinamento específico, com uma linguagem própria e com um padrão específico de comunicação que se faz entender por seus pares. Nos estudos sobre estados alterados de consciência não é diferente. Para esse empreendimento científico, Tart sugere estabelecer uma ciência de estados específicos, que é construída a partir de tentativas e erros. Logo, a observação pública deve ser realizada por quem foi treinado para se estabelecer em uma ciência de estados

³¹ “Many of the most important phenomena of ASC's have been observed poorly or not at all because of the physicalist labelling of them as epiphenomena, so that they have been called ‘subjective’, ‘ephemeral’, ‘unreliable’, or ‘unscientific’. Observations of internal processes are probably much more difficult to make than those of external physical processes, because of their inherently greater complexity. The essence of science, however, is that we observe what there is to be observed whether it is difficult or not” (TART, 1972, p. 3).

³² “The physicalistic accretion to this rule of consensual validation is that, physical data being the only ‘real’ data, internal phenomena must be reduced to physiological or behavioural data to become reliable or they will be ignored entirely. I believe most physical observations to be much more readily replicable by any trained observer because they are inherently simpler phenomena than internal ones. In principle, however, consensual validation of internal phenomena by a trained observer is quite possible” (TART, 1972, p. 3).

específicos.

Uma outra problemática levantada por Tart origina do entendimento do conceito estados alterados de consciência – EACs, que se define por uma mudança geral qualitativa e quantitativa do complexo funcionamento da consciência, resultando novas lógicas, percepções e mudanças de paradigma. Em decorrência desse resultado, supõem-se dificuldades em estabelecer padrões de comunicação entre pessoas em estados de consciência diferente. Para Tart é necessário um mesmo estado alterado de consciência entre os observadores.

Assim, a validação consensual pode ser restrita pelo fato de que apenas observadores no mesmo EAC são capazes de se comunicar adequadamente entre si e podem não ser capazes de se comunicar adequadamente com alguém em um EOC diferente, digamos, a consciência normal. (TART, 1972, p. 4)³³

O processo de teorização científica deve ter um compromisso com os dados observados e uma estrutura lógica consistente de modo que outros cientistas compreendam. Toda estrutura lógica possui um conjunto de afirmações e de regras para manipulação da informação, com base nessas afirmações. As alterações nessa estrutura lógica interferem no resultado. Tart parte do pressuposto de que um paradigma é uma lógica que decorre de um específico estado ordinário de consciência, dessa forma, ao alterarmos o paradigma, a natureza da teoria, assim como os resultados, altera-se radicalmente. Ao ter dois diferentes paradigmas, o cientista precisará ser treinado para compreender as diferenças e uma possível lógica específica pode perpassar teorias de diferentes estados de consciência.

Normalmente pensamos em validação empírica, em validação em termos de consequências testáveis que produzem efeitos físicos, mas isso é enganoso. Qualquer efeito, seja interpretado como físico ou não físico, é, em última análise, uma experiência na mente do observador. (TART, 1972, p. 4)³⁴

É esse tipo de consequências observáveis que Tart está preocupado em investigar e para tal acredita que seja possível criar um estado científico específico em que cientistas possam ser treinados para atingir e investigar. Tart afirma que esse estado científico específico se assemelha a aspectos de sistemas religiosos organizados. Nesses sistemas há técnicas que permitem que o crente acesse estados alterados de consciência e nesses estados tenha experiências religiosas, as quais, quando descritas, podem ser não completamente compreendidas em estados ordinários

³³ “Thus consensual validation may be restricted by the fact that only observers in the same ASC are able to communicate adequately with each other, and they may not be able to communicate adequately to someone in a different SoC, say normal consciousness” (TART, 1972, p. 4).

³⁴ “Ordinarily we think of empirical validation, of validation in terms of testable consequences that produce physical effects, but this is misleading. Any effect, whether interpreted as physical or nonphysical, is ultimately an experience in the observer's mind” (TART, 1972, p. 4).

de consciência.

No entanto, as propostas de uma ciência de estados específicos não são simplesmente religião em uma nova roupagem. O uso de EACs na religião pode envolver o tipo de compromisso com a busca da verdade que é necessário para o desenvolvimento de uma ciência de estado específico, mas praticamente todas as religiões que conhecemos podem ser definidas como tecnologias específicas de estado, operadas a serviço de um sistema de crenças a priori. Os experimentadores de EAC na maioria dos contextos religiosos já foram completamente doutrinados em um determinado sistema de crenças. Este sistema de crenças pode então moldar o conteúdo dos ASCs para criar experiências específicas que reforcem ou validem o sistema de crenças. (TART, 1972, p. 4)³⁵

Apesar da semelhança entre sistemas religiosos, suas técnicas e a ciência de estado específico há uma crucial distinção: o compromisso do cientista no constante exame do seu sistema de crenças, o exame cuidadoso do fenômeno, compartilhando com seus pares as observações e hipóteses resultantes das investigações, as quais partem de proposições testáveis. Tart menciona que o compromisso científico tem os seus desafios pelo forte impacto emocional em uma experiência mística, o qual pode ser minimizado quando o cientista está disciplinado para investigar diferentes EACs.

Toda ciência de estado específico se constitui de duas partes: as observações advindas da relativa experiência direta e a teorização realizada a partir de inferências. O propósito da criação de uma ciência de estado específico tem como principal motivação a possibilidade de desenvolver um modo de trabalhar mais adequadamente adaptado a determinados tipos de fenômenos. Contudo, a ciência de estado específico para investigação de EACs tem seus desafios. Como mencionado anteriormente, a experiência mística em um contexto religioso ou a experiência de ter encontrado uma verdade e um estado alterado de consciência pode impactar o pesquisador, uma consequência possível é desenvolver um desejo minimizado de questionar e ir além do óbvio. Assim, na ciência de estados específicos é necessário desconfiar do óbvio.

Um outro ponto é a capacidade de imaginar, ter ilusões e erros de percepção, presente tanto em contextos de estados ordinário e como em estados alterados de consciência. O meio para lidar com isso é o mesmo que a ciência física determina, toda observação deve ser sujeita a validação consensual assim como o escrutínio teórico deve ser realizado. Com esse método, as experiências puramente imaginadas se distinguem dos fenômenos que mostram padrões

³⁵ “Nevertheless, the proposed state-specific sciences are not simply religion in a new guise. The use of ASC’s in religion may involve the kind of commitment to searching for truth that is needed for developing a state-specific science, but practically all the religions we know might be defined as state-specific technologies, operated in the service of a priori belief systems. The experiencers of ASC’s in most religious contexts have already been thoroughly indoctrinated in a particular belief system. This belief system may then mold the content of the ASC’s to create specific experiences which reinforce or validate the belief system” (TART, 1972, p. 4).

gerais. Outro aspecto relevante é que as previsões sejam baseadas em conceitos que emergjam de experiências verificadas experimentalmente.

Tart também problematiza que nem para todo EAC desenvolve-se ciência de estado específico, pois em alguns estados alterados de consciência há uma degeneração da capacidade de observação e racionalização, assim a ciência de estados específicos se desenvolve por meio da tentativa e erro, e não por decisões prévias baseadas em uma racionalidade de um estado ordinário de consciência. Outro ponto que Tart define como um problema é a inefabilidade de algumas experiências:

Um quarto grande problema é o da inefabilidade. Algumas experiências são inefáveis no sentido de que: (i) uma pessoa pode vivenciá-las, mas ser incapaz de expressá-las ou conceituá-las adequadamente para si mesma; (ii) enquanto uma pessoa pode conceituar uma experiência para si mesma, ela pode não ser capaz de comunicá-la adequadamente a mais ninguém. Certos fenômenos do primeiro tipo podem ser simplesmente inacessíveis à investigação científica. Fenômenos do segundo tipo podem ser acessíveis à investigação científica apenas na medida em que estamos dispostos a reconhecer que uma ciência, no sentido de seguir a maioria das regras básicas, pode existir apenas para uma única pessoa. Na medida em que tal ciência solitária careceria de todas as vantagens obtidas pela validação consensual, não poderíamos esperar que ela tivesse tanto poder e rigor quanto o esforço científico convencional. (TART, 1972, p. 7)³⁶

Ele pontua que muitos fenômenos que são considerados inefáveis poderão não ser quando mais esforços científicos de investigação de EAC e desenvolvimento de uma adequada comunicação ocorram. A complexidade dos fenômenos de EACs e as múltiplas variáveis envolvidas podem parecer incompreensíveis inicialmente, mas, como a história da ciência mostra, eventualmente deixam de ser.

Dois tipos de perigos para o pesquisador de EACs são destacados por Tart. Um tipo refere-se a experiências desprazerosas, reações emocionais desagradáveis, ou consequências de longo termo, desajustes pessoais ou sociais decorrentes de alterações radicais em estados ordinários de consciência.

Somos dependentes da estabilidade, tememos o desconhecido e desenvolvemos rigidez pessoal e vários tipos de tabus pessoais e sociais. É tradicional em nossa sociedade considerar os EACs como sinais de insanidade. Os EAC, portanto, causam grandes medos em quem os vivencia.

³⁶ “A fourth major problem is that of ineffability. Some experiences are ineffable in the sense that: (i) a person may experience them, but be unable to express or conceptualize them adequately to himself; (ii) while a person may be able to conceptualize an experience to himself he may not be able to communicate it adequately to anyone else. Certain phenomena of the first type may simply be inaccessible to scientific investigation. Phenomena of the second type may be accessible to scientific investigation only insofar as we are willing to recognize that a science, in the sense of following most of the basic rules, may exist only for a single person. Insofar as such a solitary science would lack all the advantages gained by consensual validation, we could not expect it to have as much power and rigor as conventional scientific endeavour” (TART, 1972, p. 7).

Em muitos ASCs, as defesas contra impulsos pessoais inaceitáveis podem tornar-se parcial ou totalmente ineficazes, de modo que a pessoa se sente inundada de material traumático que não consegue lidar. Todas essas coisas resultam em medo e evitação de ASCs, e tornam difícil ou impossível para alguns indivíduos funcionarem em um ASC de uma maneira consistente com o desenvolvimento de uma ciência específica de estado. (TART, 1972, p. 7)³⁷

A experiência prazerosa em EACs também pode colocar em perigo o pesquisador, pois a experiência pode ser tão recompensadora, com um tal envolvimento emocional, uma percepção “óbvia da verdade”, que interfere na atividade científica de investigação. Os perigos mencionados por Tart dão ênfase à necessidade do adequado treinamento do cientista interessado em desenvolver uma ciência de estados específicos.

2.2 Sobre o Modelo de Análise de Estados Alterados de Consciência

Na explanação acima trouxemos os conceitos fundamentais para o estudo de nosso objeto, as práticas de prāṇāyama segundo Swami Vivekananda. Tanto as contribuições de Tart como o modelo de análise estruturado por Locke e Kelly, que nesta seção será apresentado, foram elaborados na perspectiva de uma pesquisa empírica, o que diverge do estudo em questão. Utilizaremos as contribuições dos autores como referencial para trabalhar com dados extraídos de um conjunto de seis palestras proferidas por Swami Vivekananda em Nova York, após o Parlamento das Religiões do Mundo em 1893. Essas seis palestras compõem a obra *Rāja Yoga. O Caminho Real*, primeiramente publicada em 1896. Nessa obra também se encontram os *Yoga Sutras de Patañjali* comentados por Swami Vivekananda e os textos: “Referências à Yoga”, “Filosofia Sāṃkhya”, “Seis Lições de Raja-Yoga”. A obra *The Science of Breathing, lessons in yoga*, publicada pela primeira vez em 1900, também é fonte de dados.

De modo resumido, o modelo está organizado em três principais seções, a saber: fatores que induzem EACs, características resultantes de EACs e diversas consequências associadas a EACs. Em relação aos fatores que induzem EACs, os autores os dividiram de modo amplo em: fatores de indução proximal (imediatos) e distal (remotos). Para compreender os fatores de indução remotos ou distantes, é necessário abordar o que é entendido por etnoepistemologia no

³⁷ “We are dependent on stability, we fear the unknown, and we develop personal rigidities and various kinds of personal and social taboos. It is traditional in our society to consider ASC’s as signs of insanity; ASC’s therefore cause great fears in those who experience them.

In many ASC’s, defences against unacceptable personal impulses may become partially or wholly ineffective, so the person feels flooded with traumatic material that he cannot handle. All these things result in fear and avoidance of ASC’s, and make it difficult or impossible for some individuals to function in an ASC in a way that is consistent with the development of a state-specific science” (TART, 1972, p. 7).

contexto cultural estudado, ou seja, quais as características culturais do grupo em que o fenômeno se manifesta que fundamentam a construção de conhecimento sobre o mundo e sua interação. Esse conhecimento que não é necessariamente conceituado ou claramente explicitado, contudo fundamental para estudos em contextos transculturais e intraculturais, os autores assim definem:

[...] O foco aqui é o complexo de crenças, valores e receitas (sociais, culturais, psicológicas, técnicas etc.) que compõem o conhecimento e a visão de mundo dos membros culturais. O que precisamos saber é o que qualquer membro cultural sabe – conhecimento cotidiano e rotineiro – bem como o que é especificamente relevante para certos papéis, como xamã, médium curador, adivinho e assim por diante. O espectro de materiais que podem ser significativos inclui, por exemplo, crenças sobre conteúdos da ordem cósmica (fantasmas, espíritos, deuses, força oculta etc.); categorias ontológicas (sagrado/profano, puro/impuro, homem/animal, cultura/natureza, entidades/força, etc.); formas de ações socialmente esperadas, competentes e efetivas (como e quando plantar, como realizar um ritual, como “fazer” transe, etc.); e expectativas sobre os estados possíveis que existem dentro dos homens e do mundo (por exemplo, existe uma noção de transe, possessão, êxtase, etc.?). (LOCKE; KELLY, p. 10 e 12)³⁸

A compreensão de fatores de indução de EACs requer uma perspectiva etnoepistemológica, ou seja, o observador não pode partir de um ponto de vista êmico idealizado. É necessário criar um processo de transcendência do próprio referencial cultural, o transformando em dado, e a percepção e incorporação do referencial cultural do outro. Esse processo de alteridade em que ocorre imersão e reflexão sobre a mudança de referencial cultural também constitui dado.

[...] Para o estrangeiro em outra cultura, os dados que se derivam, dada a análise anterior, dificilmente podem ser restritos a um ponto de vista êmico idealizado. Ser um estranho e passar do papel de estranho ao de membro cultural de algum tipo é, em parte, uma questão de transcender o próprio quadro de referência presumido, incluindo aquela parte que molda a experiência de corporificação, de modo que a “alteridade” do iniciado a cultura estrangeira é incorporada e as características de “alteridade”, que podem ser essenciais para as definições êmicas de ASCs, encontradas na visão de palavras da cultura hospedeira, também são apreendidas. Em outras palavras, o próprio Lebenswelt³⁹ é transcendido, transformado em “dados”, enquanto o Lebenswelt do outro é inserido, e o processo de imersão e reflexão sobre

³⁸ “[...] The focus here is the complex of beliefs, values, and recipes (social, cultural, psychological, technical, etc) which make up the knowledge and world-view of cultural members. What we need to know is what any cultural member knows – everyday, routine knowledge – as well as what is specifically relevant to certain roles such as shaman, medium healer, diviner, and so on. The spectrum of materials which may be significant includes, for example, beliefs about content of the cosmic order (ghosts, spirits, gods, occult force, etc.); ontological categories (sacred/profane, pure/impure, man/beast, culture/nature, entities/force, etc); forms of socially expected, competent and effective actions (how and when to plant, how to perform a ritual, how to “do” trance, etc); and expectations about the possible states that exist within men and the world (e.g., is there a notion of trance, possession, ecstasy, etc.?)” (LOCKE; KELLY, p. 10 e 12).

³⁹ Contexto ou ambiente de vida.

essa mudança também compreende “dados” (Natanson 1968). (LOCKE; KELLY, 1985, p. 14)⁴⁰

Segundo os autores, a etnoepistemologia é um instrumental metodológico de interpretação e ao mesmo tempo um objeto de investigação que traz para percepção um conjunto de pressupostos sobre a natureza da realidade, o qual tangencia questões metafísicas. Logo, a etnoepistemologia visa a tornar claras as raízes do fenômeno estudado.

A etnoepistemologia representa uma área de profunda preocupação metodológica, especialmente nas áreas de pesquisa e teoria mágico-religiosa e da consciência. Como instrumento de interpretação e objeto de investigação, representa uma hierarquia de pressupostos sobre a natureza da “realidade”, fundamentada em um substrato metafísico. A análise de materiais transculturais do tipo que estamos abordando requer, portanto, uma atitude que busca constantemente elucidar as raízes da investigação – conceitos, linguagem, hábitos e visões de mundo culturalmente enquadrados. (LOCKE; KELLY, 1985, p. 15)⁴¹

Os sistemas de significado e suas características formas de expressão, como uso da linguagem, uso do espaço social, linguagem corporal, vestimenta, objetos, performances sociais, metáforas, símbolos e diversos signos culturais, são domínios muito próximos da etnoepistemologia. Esses são elementos que localizam EACs na dinâmica social e na cosmologia do grupo estudado.

Os autores identificam seis categorias de fatores predisponentes, que geram condições para EACs: stress – gerado por condições sociais, físicas ou psíquicas –; personalidade e socialização; dieta e nutrição; organização social; etnofarmacologia e fatores ecológicos. A etnoepistemologia permeia os fatores predisponentes de EACs. É relevante destacar que a noção de fatores predisponentes de EACs possui diferentes níveis de análise, é complexa e está relacionada à natureza de interações entre indivíduos e grupos em contextos particulares, os quais estão inseridos em ambientes sociais e físicos que dispõem

⁴⁰ “[...] For the stranger in another culture, the data which one derives, given the preceding analysis, can hardly be restricted to an idealized emic point of view. Being a stranger, and moving from the role of stranger to that of cultural member of some kind is partly a matter of transcending one’s own assumptive frame of reference, including that part which shapes the experience of embodiment, so that the ‘otherness’ of the initially alien culture is incorporated and the features of ‘otherness’, which may be essential to emic definitions of ASCs, found in the host culture’s word-view, are also grasped. In other words, one’s own Lebenswelt is transcended, made into ‘data’, while the Lebenswelt of the other is entered, and the process of immersion in and reflection upon this change also comprise ‘data’ (Natanson 1968)” (LOCKE; KELLY, 1985, p. 14).

⁴¹ “Ethnoepistemology represents an area of profound methodological concern especially in the areas of magico-religious and consciousness research and theory. As an instrument of interpretation and an object of inquiry, it represents a hierarchy of assumptions about the nature of ‘reality’, grounded in a metaphysical substrate. Analysis of cross-cultural materials of the kind we are addressing therefore requires an attitude which constantly seeks to elucidate the roots of investigation – culturally framed concepts, language, habits, and world views” (LOCKE; KELLY 1985, p. 15).

determinada incidência de EACs.

Ainda na primeira seção do modelo de análise, sobre fatores que induzem EACs, os autores enumeram outras seis categorias, referentes a fatores proximais, imediatos, fatores situacionais relacionados a configurações e técnicas para produzir EACs.

[...] Em contraste com os fatores discutidos anteriormente, estes tendem a ser relativamente acessíveis à manipulação sistemática e focais e rápidos na produção de seus efeitos. Portanto, eles são de particular interesse em relação aos esforços para identificar receitas eficazes para a indução de ASC para estudos laboratoriais comparativos e controlados. (LOCKE; KELLY, 1985, p. 29)⁴²

A primeira categoria descrita é procedimentos de inversão, uma desautomatização, que poderia ser compreendida como a reversão de um processo familiar, convencional, o qual sistematicamente inverte-se em diferentes níveis de complexidade e suporte do sistema social, com variações de tempo e efeitos. A segunda categoria é a de procedimentos dirigidos. Podemos compreendê-la como um conjunto de técnicas de atividades rítmicas, com frequência com componentes auditivo e cinestésico, mas com ampla possibilidade de combinações. Esses procedimentos, segundo os autores, tem um potente efeito psicofisiológico.

A terceira categoria de fatores proximais predisponentes de EACs é o farmacológico, normalmente associado à ingestão de agentes alucinógenos como LSD, psilocibina e uma ampla variedade de substâncias. A quarta categoria é denominada como grupo ritual versus fatores individuais e possui um elo com a relação entre induções espontâneas e rituais de EACs. Pela complexidade dessa categoria, é um desafio determinar os elementos dos procedimentos de indução.

A quinta categoria está relacionada ao stress mental, físico e doença e normalmente associada com o paradigma entre doença mental e possessão/transe. E a última categoria circunscreve a uma variedade de fatores somáticos e psicológicos, como privação sensorial, violência, diversos delírios tóxicos, fatores ambientais, jejuns, distúrbios hormonais, estados associados com orgasmos e doenças do sistema nervoso, uma ampla variedade de induções.

Delineando essas 12 categorias relacionadas a fatores de indução proximal e distal, entramos na segunda seção do modelo analítico, na qual os autores se ocupam em explanar e descrever padrões gerais e as principais características dos estados alterados de consciência. Eles trabalham com três fontes convergentes de dados como bases analíticas: comportamental,

⁴² “[...] By contrast with the factors discussed previously, these tend to be both relatively accessible to systematic manipulation and focal and rapid in producing their effects. Therefore, they are of particular interest in relation to efforts to identify effective recipes for ASC induction for both comparative and controlled laboratory studies” (LOCKE; KELLY, 1985, p. 29).

fisiológica e fenomenológica.

Em relação aos episódios de EACs, apesar de variações, há um padrão identificado: preparação, indução direta, amplificação, pico, descenso, recuperação e retorno ao ambiente social comum. Um outro aspecto importante é o desenvolvimento, ao longo da história, de repetidos episódios de EACs em indivíduos específicos, pois a indução de estados alterados não é o resultado de uma ação mecânica simples, as características para os processos de indução mudam sistematicamente, ou seja, há aprendizado no processo de indução. Por isso a necessidade de uma observação próxima e atenta na identificação das técnicas de indução de EACs.

Entre as principais características de EACs, é a comportamental que envolve fenômenos perceptíveis em padrões motores grosseiros e finos, modelos dramáticos de comportamentos de indivíduos e grupos em acordo com expectativas compartilhadas em relação aos EACs. Uma outra característica é a fisiológica, a qual se subdivide em duas classes distintas. Uma delas muito próxima da observação das características comportamentais, outra relacionada com indicadores fisiológicos comparáveis.

Para abordar a característica fenomenológica, os autores recorreram a contribuições de James (1929), Husserl (1931), Ludwig (1966), Lee (1968) e outros. Afirmam que a descrição fenomenológica traz a perspectiva de quem experiencia o EACs:

Assim, a descrição fenomenológica dos EACs busca revelar os momentos da experiência que definem os estados de consciência na perspectiva do experimentador, e antes de qualquer aplicação de termos e conceitos científicos abstratos. Desta forma, a restauração de conteúdos de consciência para um membro cultural típico em um contexto típico e relevante é teoricamente sempre possível. (LOCKE; KELLY, 1985, p. 40)⁴³

Outro aspecto de relevância trazido pelo modelo são as questões suscitadas pelo EACs e fenômenos associados, interpretados e relacionados à visão de mundo, valores e sentimentos, ou seja, questões em torno da incorporação social dos EACs e seus fenômenos, que inevitavelmente a literatura disponível aponta para reflexões acerca das funções pessoais e socioculturais do ritual.

Aproximando-se da conclusão da exposição, os autores abordam a aplicação do modelo como ferramenta de análise de EACs. Há um amplo campo de estudo, com uma enorme diversidade de grupos culturais que, na sua maioria, possuem modos de indução de EACs.

⁴³ “So, the phenomenological description of ASCs seeks to reveal the moments of the experience that define states of consciousness from the perspective of the experient, and prior to any application of abstract scientific terms and concepts. In this way, the restoration of contents of consciousness for a typical cultural member in a typical and relevant context is theoretically always possible” (LOCKE; KELLY, 1985, p. 40).

Mencionam duas principais estratégias de investigação, não independente, mas inter-relacionadas: a investigação detalhada de casos específicos e a análise estatística de padrões gerais.

Os autores sugerem um esforço na direção de desenvolver uma estratégia de investigação que preserve o “mundo vivido”, a visão êmica do grupo ou sujeito estudado, e que ainda forneça a visão ética, capaz de dar visibilidade a dimensões analíticas para a pesquisa comparativa. Mais especificamente, sobre seleção e análise de caso, os autores trazem as contribuições de Glaser e Strauss (1967):

[...] (1) O conjunto atual de fatores distais e proximais deve servir como um “mapa” para orientação e organização do material do caso, ou seja, como “conceitos sensibilizadores” que, como hipóteses limitadas, estão abertos a modificações sucessivas (expansão, contração, eliminação, etc.); (2) Deve haver uma gama adequada, profundidade e atualidade de documentação, especialmente com relação a ASCs, e preferencialmente com uma ampla cobertura de fatores relevantes – ou seja, perspectivas interdisciplinares, incluindo nutrição, epidemiologia, geografia, etnografia e assim por diante; (3) Deve haver acesso a configurações de campo apropriadas para observação detalhada tanto da indução quanto do curso dos episódios de EA usando observação multimodal e métodos de registro. (LOCKE; KELLY, 1985, p. 40)⁴⁴

Uma característica fundamental desse modelo é o seu caráter multidisciplinar, mesmo que, com grande proximidade da literatura antropológica e trabalho de campo. Essa perspectiva traz contribuições para investigações sobre a consciência de modo geral, contudo, o bom resultado da aplicação do método está condicionado à habilidade de pesquisa de observadores bem qualificados. Ao final encontra-se o modelo desenvolvido pelos autores.

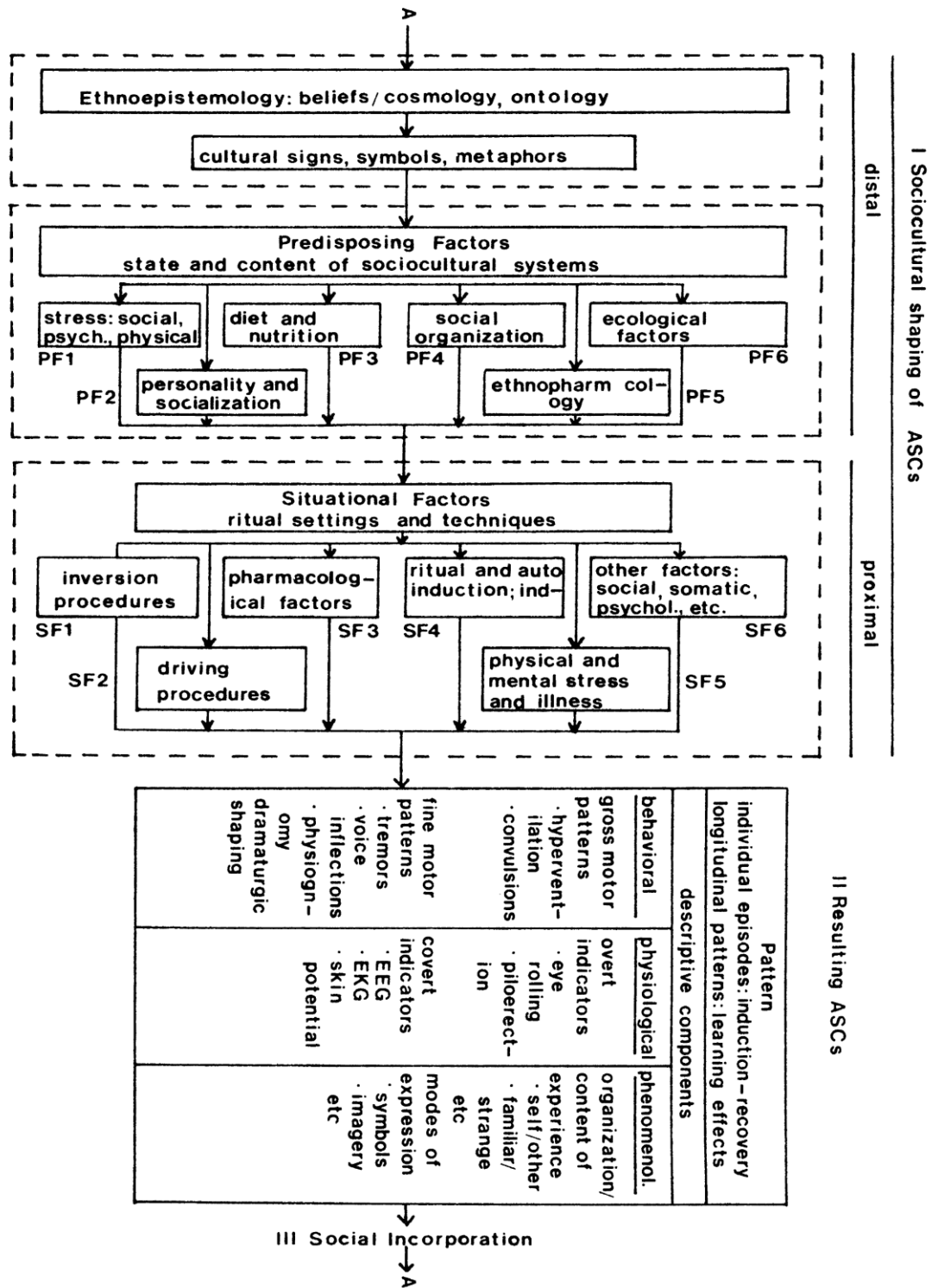
No presente capítulo abordamos os principais aspectos teóricos e epistemológicos que estão tangenciando este estudo. Com as contribuições de Charles Tart conceituamos estados alterados de consciência, estados ordinários de consciência em diálogo com o conceito de paradigma na ciência e os fundamentos de um empreendimento científico quando os EACs são o foco de investigação, assim como os desafios para se estabelecer uma ciência de estados específicos. Também descrevemos o modelo de análise elaborado por Locke e Kelly, um mapa que nos guiou na observação dos dados e construção do quarto capítulo. O modelo de análise que se ocupa de contextos transculturais, que é o caso deste estudo, presta-se como referência

⁴⁴ “(1) The current set of distal and proximal factors should serve as a “map” for orientation and organization of case material that is, as ‘sensitizing concepts’ which, as limited hypotheses, are open to successive modification (expansion, contraction, deletion, etc.); (2) There should be adequate range, depth and recency of documentation, especially with respect to ASCs, and preferably with a wide range of coverage of relevant factors—namely, interdisciplinary perspectives including nutrition, epidemiology, geography, ethnography, and so on; (3) There should be access to field settings appropriate for detailed observation of both the induction and course of AS episodes using multi-modal observation and recording methods” (LOCKE; KELLY, 1985, p. 40).

na organização dos dados levantados, contudo, nem todas as categorias e subcategorias foram identificadas como pertinentes.

Na próxima seção, no terceiro capítulo, faremos uma contextualização histórico-cultural sobre prāṇa e prāṇāyama, apresentando o objeto deste estudo ao longo da história e elementos de relevância no contexto da produção das fontes desta pesquisa. Essa contextualização é fundamental para a compreensão da etnoepistemologia do yoga que Swami Vivekananda apresenta. Em seguida, apresentaremos o *corpus* da pesquisa já utilizando como referência o modelo de Locke e Kelly. A análise das fontes e as reflexões em diálogo com os aspectos teóricos e epistemológicos suscitados pelas contribuições de Tart, Locke e Kelly, assim como os seus limites, serão desenvolvidas posteriormente.

Figura 2 – Esquema descritivo do modelo de análise de EAC em contextos transculturais.



Fonte: LOCKE; KELLY, 1985

3 PRĀṆA E PRĀṆĀYAMA AO LONGO DA HISTÓRIA

“Longe de imaginar que textos refletem a totalidade do desenvolvimento do yoga, podemos entendê-los como janelas que nos fazem ver parcialmente tradições e tempos particulares, a ausência de evidências em textos não significa a ausência de tal aspecto no yoga como um todo”⁴⁵. Essa frase de Mallinson e Singleton, traduzida ao nosso modo, trata parcialmente do objetivo deste terceiro capítulo. Trouxemos anteriormente a base teórica que tangencia este estudo e o substrato da investigação, escreveremos nas próximas páginas sobre os conceitos prāṇa e prāṇāyama em diferentes contextos históricos. Entendemos que os conceitos se alteram, se transformam e se reconstróem ao longo do tempo na medida em que os contextos históricos e culturais em que estão inseridos se modificam. Assim, percorreremos textos do período Védico, do período pré-moderno até os escritos de Swami Vivekananda, buscando compreender os diferentes significados atribuídos ao termo prāṇa e sua manipulação – entendido como prāṇāyama. De modo sucinto, faremos esse percurso considerando fundamentalmente a dissertação de Keehu (2013) *From prāṇa to prāṇāyama: ancient sources, modern interpretations*, o livro *Science in Safron. Skeptical Essays on History of Science*, mais especificamente o capítulo “Yoga Scientized: How Swami Vivekananda rewrote Patañjali’s Yoga Sūtra”, de Meera Nanda (2016), e outras referências.

3.1 Prāṇa nos Vedas e Upaniṣad

Podemos partir da ideia de que prāṇa, palavra em sânscrito que comumente é traduzida por “respiração”, não é um conceito fixo, mas sim aberto e mutante ao longo do tempo. Segundo Keehu (2013), pela tradição Hindu a experiência direta com prāṇa é que leva ao entendimento do conceito. No yoga, a experiência direta com o prāṇa se dá por meio de prāṇāyama, mas o prāṇa está presente em outros contextos, como nos processos de cura da medicina āyurveda, nas artes marciais, nas práticas ascéticas e processos para aquisição de poderes, rituais devocionais⁴⁶.

Na fonte textual mais antiga do subcontinente indiano, nos Vedas prāṇa é compreendido como uma expressão divina e nas palavras de Keehu (2013) “foi adorado, louvado e elogiado

⁴⁵ “Of course, texts are not reflective of the totality of yoga’s development – they merely provide windows on to particular traditions at particular times – and an absence of evidence for certain practices within texts is not evidence of their absence within yoga as a whole” (MALLINSON, SINGLETON, 2017, p. 09).

⁴⁶ BIRCH, J. The Yogic Breath: Prāṇāyāma in Medieval Yoga (preprint).

em hinos como se fosse um deus, ou pelo menos uma entidade cósmica consciente”. No Atharva Veda, o mais novo dos quatro Vedas, o quarto hino do livro 11 assim inicia “Reverências ao Prāṇa, o que tudo (no universo) está sujeito, que tornou-se o senhor de tudo, a quem todos suporta!” Nesse contexto, prāṇa é expresso como uma entidade suprema, como uma força poderosa que suporta e faz dependente as formas de vida. Sobre a importância do prāṇa, Keehu afirma:

Prāṇa é algo que cura e dá vida, algo que governa até mesmo aquilo que não respira, sugerindo seu imenso poder. Afirmando (no Atharva Veda) que até os deuses o adoravam mostra que era considerado supremo. A partir disso, fica claro que, desde o mundo antigo, prāṇa era visto como necessário para a vida existir; no entanto, deus vida, como se fosse um dom, ao invés de ser uma força que é herdada por todas as formas de vida.⁴⁷ (KEEHU, 2013, p. 15)

Aspectos que ficam claros nos hinos do Atharva Veda, segundo Keehu, é que prāṇa era sujeito às orações das pessoas e que como expressão divina poderia decidir dar ou não o seu poder. Prāṇa era também entendido como algo que poderia se conectar ao corpo, contudo os sacerdotes Brāhmaṇas comunicavam-se com deuses por meio de performances de sacrifícios e rituais, e não utilizando o corpo como os yogis.

Prāṇa nos Upaniṣad é entendido de modo diferente do que nos Vedas. Possui um conteúdo mais filosófico e metafísico se comparado aos Vedas e reflete os objetivos religiosos dos povos daquela época, que se preocupavam mais com a libertação do ciclo de nascimento e morte, o que chamamos de saṃsāra, do que com questões mundanas como ter uma boa colheita. Segundo Keehu, nos diversos Upaniṣad reforça-se a ideia de que prāṇa é uma força que está no mundo, contudo, não há uma adoração ao prāṇa e sim uma explanação sobre o prāṇa, como mencionado no Kauṣītaki Upaniṣad: “A vida é prāṇa, prāṇa é vida. Enquanto o prāṇa permanecer neste corpo, haverá vida. Através do prāṇa, obtém-se, mesmo neste mundo, a imortalidade”⁴⁸.

No Chāndogya Upaniṣad, em linguagem metafórica, prāṇa é descrito como o senhor dos órgãos dos sentidos, sem o qual estes são inoperantes. Prāṇa é também associado a Brahmā, como um aspecto de Brahmā, assim como Brahmā está manifesto em tudo “Brahmā é alento”⁴⁹.

⁴⁷ “Prāṇa is something that heals and gives life, something that rules over even that which does not breathe, suggesting its immense power. Claiming that even the gods worshipped it shows that it was regarded as supreme. From this it is clear that dating back to the ancient world, prāṇa was seen as necessary for life to exist; however, it bestowed life, as though it were a gift, as opposed to being a force that is inherited in all life forms as they are” (KEEHU, 2013, p. 15).

⁴⁸ Feuerstein, 1989.

“Life is prāṇa, prāṇa is life. So long as prāṇa remains in this body, so long is there life. Through prāṇa, one obtains, even in this world, immortality”.

⁴⁹ OLIVELLE, 1998, p. 223. Chāndogya Upaniṣad 4.10.4-5.

Nesse mesmo Upaniṣad, explica-se a natureza da mente e menciona-se a conexão entre mente e prāṇa: “[...] a mente voa em todas as direções e, quando não consegue encontrar nenhum outro lugar de descanso, volta a pousar na própria respiração; pois a mente, meu filho, está ligada à respiração”⁵⁰.

No trecho a seguir, referente ao Taittirīya Upaniṣad, reforça-se a ideia de que prāṇa é importante para todas as coisas vivas, incluindo os deuses. Segundo Keehu, humanos e deidades, na cultura Hindu, compartilham aspectos da vida, assim como os deuses respiram e controlam o prāṇa, os humanos também o fazem.

Sopro da vida – os deuses respiram junto com ele
Assim como os homens e os animais.
Pois o sopro vital é a vida dos seres,
Por isso é chamado de “toda a vida”.
Uma vida plena eles certamente viverão, quando
Adoram Brahman como sopro vital.
Pois o sopro vital é a vida dos seres,
Por isso é chamado de “toda a vida”⁵¹.
(OLIVELLE, 1998, p. 301-303. Taittirīya Upaniṣad2.3)

De acordo com Praśna Upaniṣad, texto que aborda a origem do prāṇa, assim como os caminhos do prāṇa no corpo, afirma -se que prāṇa e ātman estão conectados, mas não são os mesmos e nem equiparados, contudo entende-se que prāṇa surge do ātman.

O sopro vital [prāṇa] aqui surge do eu (ātman).
Como esta sombra aqui, sobre um homem,
Assim, esta mente é esticada no sopro da vida;
E entra por um caminho criado pela mente.”⁵²
(OLIVELLE, 1998, p.465. Praśna Upaniṣad 3.3.)

A relação entre mente e prāṇa é também abordada. Posteriormente, yogis interpretarão essa afirmação sobre a relação entre prāṇa e mente como a constituição dos caminhos/nāḍīs de

⁵⁰ OLIVELLE, 1998, p. 251. Chāndogya Upanishad 6.8.2.

“[...] the mind flies off in every direction and, when it cannot find a resting place anywhere else, it alights back upon the breath itself; for the mind, my son, is tied to the breath”.

⁵¹ “Lifebreath – gods breathe along with it.

As do men and beasts.

For lifebreath is the life of beings,

So it’s called ‘all life’.

A full life they’ll surely live, when they

Worship brahman as lifebreath.

For lifebreath is the life of beings,

So it’s called ‘all life’.”

⁵² “The lifebreath [prāṇa] here arises from the self (ātman).

As this shadow here, upon a man,

So this mind is stretched upon lifebreath;

And it enters by a path created by the mind.”

prāṇa no corpo, por meio de processos meditativos. Ao entender o prāṇa, no sentido de saber como utilizá-lo, o yogi torna-se imortal e por conta disso prāṇa passa a ser uma chave para a imortalidade. Assim como Keehu expõe:

Prāṇa comanda as outras respirações (todas as quais são várias formas de prāṇa) para trabalharem em várias partes do corpo. Este Upaniṣad afirma que aquele que entende prāṇa se tornará imortal, embora não explique por que isso acontece. É possível que quando dizem “compreender”, o que se quer dizer é aquele que entende como usá-lo, em oposição a uma mera compreensão da descrição. Se prāṇa é a única coisa que mantém alguém vivo, então está implícito que descobrir como sempre mantê-lo pode ser a chave para a imortalidade. Os yogis modernos que dominaram o prāṇāyāma afirmam viver vidas incrivelmente longas em comparação com as pessoas comuns, e creditam isso à sua capacidade de aproveitar o prāṇa do ambiente e mantê-lo dentro de seu corpo.⁵³ (KEEHU, 2013, p. 22)

Segundo Keehu, na tradução no Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad, realizada por Olivelle, prāṇa é interpretado como “função vital”, mas é também usado como respiração/alento. Prāṇa e o Eu, ou ātman nos Upaniṣad, estão conectados e o prāṇa pode ser visto como meio para descobrir o Eu.

3.2 Prāṇa na tradição do Yoga

Abordamos anteriormente o prāṇa nos Vedas, entendido como uma entidade cósmica divina, capaz de garantir o bom funcionamento das necessidades mundanas por meio de sacrifícios, objeto de adoração e louvor. O prāṇa, no contexto dos Upaniṣad, é abordado muito mais como uma explanação, com características filosóficas e metafísicas, do que em hinos de louvor circunscritos em rituais. Nesse contexto entende-se o prāṇa, de modo geral, como vida, como força que está em todo lugar, um aspecto de Brahmā, que surge do ātman e está conectado com a mente.

Segundo Keehu, o Yoga, como sistema prático de aplicação do sistema filosófico Sāṃkhya, faz referências à concepção de prāṇa do período Védico, mas com uma diferente aplicação. Prāṇa, neste contexto, está relacionado ao prāṇāyama – palavra em sânscrito que

⁵³ “Prāṇa commands other breaths (all of which are various forms of prāṇa) to work invarious parts of the body. This Upaniṣad claims that he who understands prāṇa will become immortal, though does not explain why this is so. It is possible that when they say ‘understand’, what is meant it he who understands how to use it, as opposed to a mere comprehension of the description. If prāṇa is the very thing that keeps someone alive, then it is implied that figuring out how to always retain it could be the key to immortality. Modern yogis who have mastered prāṇāyāma claim to live incredibly long lives compared to ordinary people, and they credit this to their ability to harness prāṇa from the environment and keep it within their body” (KEEHU, 2013, p. 22).

significa controle da respiração. Apesar da referência ao período Védico, há mudanças no conceito de *prāṇa*, assim como Keehu afirma:

Em algum momento, o conceito de *prāṇa* muda, de uma força externa à qual se deve orar, para uma energia interna sobre a qual se pode ter controle pessoal completo, uma vez dado o treinamento adequado. Assim como o próprio desenvolvimento do yoga, *prāṇa* e *prāṇāyāma* continuam a se transformar de acordo com o tempo, lugar e contexto dos praticantes⁵⁴. (KEEHU, 2013, p. 25.)

Com objetivo de referenciar historicamente o Yoga, Keehu em seu texto pontua importantes aspectos documentais, que aqui não iremos detalhar, mas podemos evidenciar a afirmação de que, segundo pesquisas a civilização do Vale do Rio Indo, de aproximadamente 4.000 anos atrás, era uma sociedade que não somente possuía divindades, mas também yogis. E o yoga, nesse contexto, caminhava de mãos dadas com o ascetismo. Especula-se que o estilo de vida ascético estava sob influência de Xamãs, curandeiros ou aqueles que se comunicavam com o mundo supranatural.

Estudiosos especulam que o asceta, e o ascetismo como estilo de vida, surgiu ou foi fortemente influenciado pelos Xamãs. Muitas vezes referidos como meros “curandeiros”, os Xamãs, que também eram mulheres, eram aqueles que podiam se comunicar com o mundo espiritual. Com o uso de habilidades mágicas e sobrenaturais, o Xamã poderia entrar em transe, onde seus corpos permaneceriam na terra, mas sua consciência seria transportada para um reino diferente. Para induzir esse transe, o Xamã passaria por uma série de práticas que continuaram na tradição ascética e, eventualmente, yoga, incluindo: controle da respiração, exercícios físicos e abstinência [...] solidão, uso de narcóticos para induzir transe e autotortura, todos os quais não são incomuns em várias formas de ascetismo e yoga, ainda hoje⁵⁵. (KEEHU, 2013, p. 28)

Os Xamãs dedicavam suas habilidades pessoais mais recorrentemente para atender as necessidades de sua comunidade, já os ascetas dedicavam suas práticas para fins individuais. A forte presença de Xamãs entra em declínio com a ascensão de religiões mais organizadas. Assim como ocorreu no período Védico, os sacerdotes, por meio de rituais, passam a ocupar o lugar dos Xamãs. Os sacerdotes detinham o conhecimento, eram hábeis na realização dos rituais, por

⁵⁴ “At some point in time, the concept of *prāṇa* changes, from an external force that had to be prayed to, to an inward energy that one could have complete personal control over, once given the proper training. Much like the development of yoga itself, *prāṇa* and *prāṇāyāma* continue to transform according to the time, place, and context of the practitioners” (KEEHU, 2013, p. 25).

⁵⁵ “Scholars have speculated that the ascetic, and asceticism as lifestyle, either came out of or was heavily influenced by the Xamã. Often referred to as mere ‘medicine men’, Xamãs, who were just as often women, were those who could communicate with the spirit world. With the use of magic and supernatural abilities, the Xamã could enter into a trance, where their bodies would remain on earth but their consciousness would be transported to a different realm. To induce this trance, the Xamã would undergo a number of practices that continued on into the ascetic tradition, and eventually yoga, including: breath control, physical exercises, and abstinence [...] Other practices Xamãs would endure include fasting, removal from society and living in solitude, use of narcotics to induce trances, and self-torture, all of which are not uncommon in various forms of asceticism and yoga, even today” (KEEHU, 2013, p. 28).

meio dos quais controlavam o mundo natural, assim como supranatural. Os sacerdotes Brāhmaṇas estavam no controle religioso e também político.

A crença de que um Xamã poderia se comunicar com espíritos foi ofuscada pela crença de que um sacerdote poderia se comunicar com os deuses, na forma de ritual. Os sacerdotes, no período védico, viviam vidas muito diferentes em comparação com os Xamãs. Eles estavam no topo da hierarquia social, tornando-os figuras importantes não apenas na religião, mas também na política.⁵⁶ (KEEHU, 2013, p. 28)

Havia um grupo de homens, uma irmandade chamada Vrātya, considerados heréticos pelos Brāhmaṇa ortodoxos, mas que se tornaram influentes ao ponto que um ritual especial foi criado para purificação e aceitação de seus membros como parte da sociedade⁵⁷. Apesar da ausência precisa de comprovações sobre a origem do yoga e do prāṇāyama, Feurstein afirma que a irmandade Vrātya era o “meio de transmissão do conhecimento do Yoga”⁵⁸. Seus preceitos influenciaram os Upaniṣad e também são descritos no AtharvaVeda. Descritos por Eliade como “extáticos misteriosos”, eles praticavam rituais de retenção da respiração como prática de austeridade – tapas.

O calor gerado dentro do corpo por várias técnicas de respiração serviu como fogo ritual, deixando de ser controlado pelo sacerdote brahmin, mas por indivíduos que lutam por realização. Embora a prova absoluta e irrefutável nunca possa ser descoberta, é possível que as origens do prāṇāyama podem ser rastreadas até a época em que os Vedas foram compostos⁵⁹. (KEEHU, 2013, p. 31)

Os Yoga Upaniṣad são compostos por uma diversidade de textos, tratam da sistematização do yoga, entre outras práticas ascéticas, e não se sabe com precisão as datas de sua produção. Presume-se que alguns Upaniṣad foram produzidos antes dos Yogasūtra de Patañjali e outros depois. Eles tratam de uma diversidade de sistemas de yoga, compostos por seis partes e até quinze partes ou instrumentos, os quais possuem similaridades. Em todos eles, prāṇāyama é citado como uma parte necessária para realização do yoga. Há Upaniṣad em que prāṇāyama é apenas citado e outro em que é detalhado. Segundo Keehu,

⁵⁶ “The belief that a Xamã could communicate with spirits was overshadowed by the belief that a priest could communicate with the gods, in the form of ritual. Priests, in the Vedic period, lived very different lives compared to the Xamãs. They were at the top of the social hierarchy, making them important figures in not only religion, but in politics as well” (KEEHU, 2013, p. 28).

⁵⁷ FEUERSTEIN, 1989, p. 112.

⁵⁸ FEUERSTEIN, 1989, p. 111.

⁵⁹ “The heat generated within the body by various breathing techniques served as the ritual fire, no longer being controlled by the Brahmin priest, but by individuals striving for personal spiritual achievement.⁵⁵ Although absolute, irrefutable proof may never be uncovered, it is possible that the origins of *prāṇāyama* can be traced back as far as the time the Vedas were composed” (KEEHU, 2013, p. 31).

junto com prāṇāyāma, a importância de limpar e purificar as nāḍis, túneis ou canais que atravessam o corpo sutil, é enfatizada. Prāṇāyāma sempre aparece no meio dos sistemas, vindo depois da ética e das disciplinas, mas antes dos aspectos de concentração. Isso pode ser devido à crença de que o controle da respiração ajuda a controlar a mente e, portanto, uma vez dominado, então a concentração pode ser alcançada. Funciona como um elo entre as ações externas e meditação interior⁶⁰. (KEEHU, 2013, p.34)

Há Upaniṣad que oferecem mais detalhes sobre a técnica, como o tempo de retenção do ar, em que parte do corpo reter o ar, sugestões de fixação do olhar em determinadas partes do corpo. Contudo é relevante lembrar que o yoga, nesse período, era transmitido por meio do contato direto com um Guru, que permitia um acompanhamento muito próximo do aprendiz. Com o passar do tempo o detalhamento sobre como realizar prāṇāyama passou a ser encontrado nos textos, como no Śāṇḍilya Upaniṣad e explanado por Keehu,

Um Yoga Upanishad, chamado de Śāṇḍilya Upaniṣad, é incrivelmente específico em suas instruções, recomendando praticar até oitenta respirações, quatro vezes ao dia, se desejar purificar as nāḍis, permitindo que o prāṇa flua livremente por todo o corpo sutil. Idealmente, o yogi deveria fazer isso de frente para o norte ou para o leste, em um āsana em que se sentirem confortáveis (padmāsana é recomendado), e a continuidade por quarenta e três dias a três meses⁶¹. (KEEHU, 2013, p. 35)

A depender do modo de realização do prāṇāyama, o tempo destinado a inspiração, retenção e expiração, diferentes tipos de efeitos poderiam acontecer, como benefícios à saúde, revitalização de órgãos, limpeza do corpo, intervenção na pressão sanguínea, relaxamento de músculos, acalmar a mente, performar curas no praticante e em outros, mesmo à distância. O prāṇāyama gerando esse estado da mente calmo, preparatório para estados meditativos, poderia levar ao mais alto estado de yoga, o samādhi. Segundo Keehu, o que é claro nos Yoga Upaniṣad é que o objetivo do yoga era mokṣa, liberação de saṃsāra, ciclo de nascimento e morte.

Keehu também menciona que o último Yoga Upaniṣad, o Yogatattva Upaniṣad, é muito similar ao Yogasūtra de Patañjali, também composto por oito partes, e enfatiza a purificação das nāḍis, canais de circulação de prāṇa, por meio da prática de prāṇāyama. Aborda as

⁶⁰ “Along with prāṇāyāma, the importance of clearing and purifying the nāḍis, tunnels or channels that run through the subtle body, is emphasized. Prāṇāyāma always appears around the middle of the systems, coming after the ethics and disciplines, but before the aspects of concentration. This may be due to the belief that breath control helps to control the mind, and therefore once it is mastered, then concentration can be achieved. It works as a link between outward actions and inward meditation” (KEEHU, 2013, p. 34).

⁶¹ “One Yoga Upanishad, called the Sandilyopanishad, is incredibly specific in its instructions, recommending practicing up to eighty breaths, four times a day if one wishes to purify the nāḍis, allowing the prāṇa to flow freely throughout the subtle body. 62 Ideally the yogi should do this facing north or eastwards, in an āsana that they have become comfortable in (padmāsana is recommended), and continue this for forty-three days to three months” (KEEHU, 2013, p. 35).

diferentes formas de yoga, como Haṭhayoga, Mantra Yoga, Laya Yoga e os poderes que são atingidos por meio do yoga, como clarividência, libertação de pecados, habilidade de mudar de forma e muitos outros siddhis – poderes.

Os *Yogasūtra*, de autoria atribuída a Patañjali e o seu sistema de yoga composto por oito partes é a maior referência para o yoga moderno⁶², e o prāṇāyama como umas das partes desse sistema, o qual possui uma breve explanação, também tornou-se referência para o ensino de yoga no Ocidente nos dias de hoje. Em resumo nas palavras de Keehu,

o sistema de Patañjali é simples o suficiente para ser divulgado de boca em boca, mas específico o suficiente para fazer o trabalho. O objetivo do yoga, segundo Patañjali, é “citta-vritti-nirodha”, ou seja, dependendo da tradução, aquietar as flutuações da mente, ou controlar as ondas da mente. Essencialmente, isso significa que o yoga é uma ferramenta para ajudar a meditar. A meditação pode então levar à liberação espiritual, ou rendição a Deus, dependendo do objetivo daquele indivíduo. Os diferentes membros do yoga, incluindo o prāṇāyama, ajudam a conectar o corpo físico ao que é chamado de corpo sutil e, em seguida, ajudam ainda mais a controlar a mente. Uma vez que a mente pode ser controlada, não apenas vários siddhis podem ser adquiridos, mas também o ātman pode ser explorado⁶³. (KEEHU, 2013, p. 40 e 41)

Para Keehu, diferente do entendimento proveniente do período Védico, prāṇa no *Yogasūtra* é entendido como um tipo específico de respiração que pode ser controlado e ao fazer isso abre-se a possibilidade de também controlar a mente. Sem rituais e sacrifícios como no passado, no sistema de Patañjali o meio para controlar o prāṇa é internalizado, um meio acessível para aquele disposto a trilhar o caminho do yoga. Pode se afirmar acessível, porque não há um mediador nesse processo e o conceito de tapas, entendido por austeridade, presente no *Yogasūtra* está mais em diálogo com a ideia de autotreinamento, purificação do corpo, e não com práticas ascéticas extremamente duras.

Yogis entenderam que o prāṇa, como força, estava associado à respiração e por meio do prāṇāyama eram capazes de controlar a força dentro do corpo, o que sustentava a vida. O Haṭhapradīpikā, texto de autoria do yogi Svātmarāma, composto no séc. XV d.C., é uma importante referência no desenvolvimento da prática de prāṇāyama⁶⁴. Não só como realizar prāṇāyama, mas como performar outras técnicas do yoga como āsanās, mudrās, orientações

⁶² NEWCOMBE, 2009, p. 6.

⁶³ “Patañjali’s system is simple enough to be spread by word of mouth, but specific enough to get the job done. The goal of yoga, according to Patañjali is ‘citta-vritti-nirodha’, that is, depending on the translation, to quiet the fluctuations of the mind, or to control the waves of the mind. Essentially, this means that yoga is a tool to help one meditate. Meditation can then lead to spiritual liberation, or surrender to god, depending on the goal of that individual. The different limbs of yoga, including *prāṇāyama*, aid in connecting the physical body to what is called the subtle body, and then further help to control the mind. Once the mind can be controlled, not only can various *siddhis* be acquired, but also the *ātman* can then be explored (KEEHU, 2013, p. 40 e 41).

⁶⁴ ALTER, 2004, p. 21.

alimentares, aspectos filosóficos e os menos detalhados são campos de atuação para os gurus e mestres, orientações decorrentes da relação direta entre mestre e discípulo.

Uma das orientações iniciais no Haṭhpradīpikā é encorajar o yogi a manter a sua prática e seus frutos em segredo. A explanação do comentador é que falar dos frutos da prática influencia no objetivo do yogi, que está sujeito a voltar-se mais para a própria reputação do que o autodesenvolvimento. É interessante perceber que o yoga nos tempos modernos se desenvolve e se expande para audiências para além do Índico com a expansão do yoga descrito em textos e a ampliação das publicações de livros. Nestes, os yogis modernos descrevem técnicas e relatam a própria experiência e os frutos alcançados.

Para Svatmarama, uma prática crucial que antecede a prática de prāṇāyama é a realização de shatkarma – seis práticas de purificação do corpo físico que então preparam a purificação do corpo sutil por meio do prāṇāyama. As seis ações de purificação são: dhauti – limpeza do trato digestivo com uma longa tira de pano de algodão; basti – limpeza do cólon e intestino com água por meio de um tubo; neti – limpeza das vias nasais e sinos por meio de água ou linha; kapālabhāti – uma sequência de respirações, impulsionando a expiração com mais intensidade; trāṭaka – limpeza do canal lacrimal por meio da fixação do olhar em um objeto escolhido; nauli – movimento dos músculos da região abdominal para o lado direito e esquerdo.

Os itens mencionados acima e ainda outros como as práticas de mudrās, como khecarī mudrā – que utiliza a língua e uma técnica de respiração – foram deixados de lado em textos modernos que tratam da prática de yoga e prāṇāyama. Segundo Keehu, “apesar de usar o Pradīpika como um recurso importante e auxiliar para seus próprios ensinamentos, não é incomum que fontes modernas escolham quais seções usar e o que ignorar, com base na recepção de um público americano”.⁶⁵

Segundo Keehu, ao longo do Haṭhpradīpikā está presente noções do prāṇa sendo utilizado para controlar a mente – citta, acessar o corpo sutil, o ātman, mas sem detalhar como isso acontece. As orientações sobre a prática de prāṇāyama são amplas e detalhadas, mas muitas vezes esotéricas. Não há definições sobre prāṇa, do que se conclui que havia um entendimento compartilhado nesse contexto pelos praticantes, ou abordado pelo Guru.

Dois textos de relevância para estudos sobre prāṇāyama são Śivasamhitā e Gheraṇḍasamhitā, composto entre os sécs. XIV e XVIII d.C. Como o nome anuncia, Śivasamhitā contém conhecimentos transmitidos pelo Senhor Śiva para praticantes mais avançados, “dizem que esses ensinamentos são ‘segredos’, apenas para ser ensinado [...] às

⁶⁵ KEEHU, 2013, p. 43.

almas mais devotas e grandes em todos os três mundos”.⁶⁶ É um texto mais filosófico e com conteúdo metafísico, aborda temas como karma, *māyā*, a natureza do *ātman* e a grandeza de *Śiva*. Dentre os ensinamentos sobre yoga, dedica-se à descrição detalhada do corpo humano como um microcosmo, havendo relação dos elementos, astros e o corpo sutil. Os *cakras* também são abordados. Mas é sobre *prāṇa* que se inicia a discussão sobre o sistema de yoga proposto e ao abordar a prática de *prāṇāyama* afirma-se que este é meio para destruir o karma adquirido em vidas passadas e na atual, assim como Keehu afirma:

É aconselhável que ao encontrar um guru experiente, eles devem começar a prática de *prāṇāyama*, com o texto dando instruções específicas sobre como se deve conduzir sua respiração. Diz-se “Por meio de *prāṇāyāmā* (controle da respiração) o *yogi* sábio é então capaz de destruir positivamente todo o seu karma adquiridos em vidas anteriores, bem como aqueles que agora acumularam (nesta vida)”⁶⁷. (KEEHU, 2013, p. 50)

Assim como no *Haṭhapradīpikā*, parte-se da ideia de que *prāṇa* não precisa ser conceituado, já que os praticantes nesse contexto compartilham a compreensão do que o *prāṇa* é. Contudo, há um detalhamento sobre os ares que circulam no corpo e recebem nomes específicos de acordo com a sua localização. Cada ar tem uma função e correlação tanto no corpo físico, quanto no sutil – o conjunto de canais – *nāḍīs* por onde os ares circulam.

Quadro 2 – Nome dos ares

Ar de Entrada	Ar de Saída
Prāna	Nāga
Apāna	Kūrma
Samāna	Kikara
Udāna	Devadatta
Vyāna	Dhananjaya

Fonte: KEEHU, 2013

⁶⁶ Citação de Keehu (2013, p. 49), fazendo referência ao *Śivasamhitā*.

⁶⁷ Keehu cita *Śivasamhitā*, traduzido e comentado por Ghosh (p. 36. 1979).

“It is advised that once one finds a sufficient guru, they should begin the practice of *prāṇāyāma*, with the text giving specific instructions on how one should conduct their breathing. It is said ‘By means of *prāṇāyāmā* (breath control) the wise *yogi* is then able to destroy positively all his *karma* acquired in previous lives as well as those that have now accrued (in this life)’” (KEEHU, 2013, p. 50).

Os cakras são conceituados como centros no corpo onde as nāḍīs se encontram. Sua importância é mencionada e a localização especificada, mas o detalhamento de como se dá o seu funcionamento não é abordado. Segundo Keehu,

a única explicação de como esses chakras trabalham é dado em referência ao Moolādhāra chakra, localizado na base da coluna. Este chakra acredita-se que seja vital, pois onde a kuṇḍalinī (descrito aqui como “Poder da Serpente”) pode ser encontrada. Diz-se que quando este poder, geralmente adormecido, é despertado, ele viajará para cima, penetrando cada chakra.⁶⁸ (KEEHU, 2013, p. 51)

No Śivasamhitā há instruções sobre a prática, mas, assim como Haṭhpradīpikā, reforça-se a importância de receber as instruções de um mestre, um guru. Menciona-se também a relevância das ações de limpeza do corpo físico como procedimento preparatório para a prática de prāṇāyama, com algumas técnicas diferentes do Haṭhpradīpikā.

O texto Gheraṇḍasamhitā, de autoria atribuída ao mestre Gheranda, é um sistema composto por seis partes e possui aspectos similares ao Śivasamhitā. Contudo no Gheraṇḍasamhitā o prāṇāyama é compreendido como uma prática fundamental, aquela capaz de fazer um homem tornar-se igual a Deus. Para tal, é necessário ter condições adequadas para a prática, como: o local, o período do dia, a estação do ano, a dieta com orientações detalhadas do que se deve e não se deve ingerir e a quantidade de alimento.

Segundo Keehu, Śivasamhitā, Gheraṇḍasamhitā e Haṭhpradīpikā mostram que o conceito de prāṇa e a prática de prāṇāyama continuam a desenvolver-se e alterar-se após o Yogasūtra de Patañjali, trazendo ainda elementos como nāḍīs, cakras e corpo sutil, deixando ainda mais complexo esses conceitos. Keehu afirma que,

através do exame desses textos, torna-se evidente que o prāṇa não era mais pensado como um agente autônomo, como havia sido na época do Vedas, nem era meramente uma concepção misteriosa de respiração, como era nos Upanishads. Aqui, prāṇa ainda é respiração, mas que pode ser controlada, ao ponto de ter realizações espirituais magníficas. O desenvolvimento do prāṇāyama tem permitido que a compreensão do prāṇa na tradição do yoga cresça tremendamente, principalmente porque permitiu, e continua a permitir, a exploração individual. A compreensão do prāṇa em uma perspectiva hindu continuou a evoluir à medida que os alunos aprendiam as técnicas de prāṇāyama de seus gurus, eles mesmos a dominaram, e então começaram a ensiná-la a seus próprios discípulos. Os textos compostos neste período permitiram que certas técnicas se tornassem difundidas e padronizadas até certo ponto, embora muitas vezes deixando espaço para variação e orientação de um yogi⁶⁹. (KEEHU, 2013, p. 53)

⁶⁸ “The only explanation as to how these chakras work is given in reference to the Moolādhāra chakra, located at the base of the spine. This chakra is believed to be vital, as it where the kuṇḍalinī (described here as ‘Serpent Power’) can be found. It is said that when this, usually dormant, power is aroused, it will travel upward, penetrating each chakra” (KEEHU, 2013, p. 53).

⁶⁹ “Through an examination of these texts, it becomes apparent that prāṇa was no longer thought of an autonomous agent, as it had been in the time of the Vedas, nor was merely a mysterious conception of breath, as it was in the Upanishads. Here, prāṇa is still breath, but one that can be controlled, so much so that one can have magnificent

Mostramos nas páginas anteriores, por meio de textos fundamentais, como ao longo da história e em diferentes contextos culturais indianos o entendimento do prāṇa e prāṇāyama se alterou. Para entendermos como esses conceitos se desenvolveram no contexto moderno escolhemos um yogi, grande responsável pela difusão do yoga no ocidente e que também colocou no centro de seus ensinamentos a importância do prāṇa e a prática de prāṇāyama, Swami Vivekananda. Traremos alguns elementos do seu contexto histórico e como estes se relacionam com os conceitos de prāṇa e prāṇāyama, que no quarto capítulo desta dissertação serão analisados com maior cuidado.

3.3 Swami Vivekananda e a ciência da respiração

Para contextualização da produção de Swami Vivekananda, teremos como referência o capítulo “Yoga Scientized: How Swami Vivekananda rewrote Patañjali’s Yoga Sūtra”, de Meera Nanda, publicado em 2016, mas escrito em 2013, ano em que se completaram 120 anos da realização do Parlamento Mundial das Religiões em Chicago. Nesse texto, Meera Nanda tem como objetivo desconstruir a aproximação entre ciência moderna e a filosofia Vedānta que Swami Vivekananda realizou em seus discursos e textos, diferenciando o que é ciência e pseudociência, enfatizando o quão importante é a clareza sobre os contornos do que é crença e religião na Índia e o pensamento crítico presente na ciência moderna. Esse tema não é o foco deste estudo, contudo, Meera Nanda descreve, com destreza, o contexto histórico indiano e norte-americano, em que se revela Swami Vivekananda.

Swami Vivekananda participa do Parlamento Mundial das Religiões que ocorreu em 19 de setembro de 1893, em Chicago. Como representante da cultura Hindu, faz um discurso envolvente que anuncia o Hinduísmo como uma religião completamente validada pela ciência moderna. Após o Parlamento, Vivekananda passa um tempo, quatro anos aproximadamente, em Nova York e entorno, onde realiza uma sequência de palestras sobre yoga e os sutras de Patañjali, que em 1896 transforma-se em livro, intitulado *Rāja Yoga*. Essa obra introduz a filosofia do yoga na América do Norte e torna-se muito popular.

spiritual accomplishments. The development of prāṇāyāma has allowed for the understanding of prāṇa in the yoga tradition to grow tremendously, primarily because it allowed, and continues to allow, for individual exploration. The understanding of prāṇa from a Hindu perspective continued to evolve as students learned the techniques of prāṇāyāma from their gurus, mastered it themselves, and then began to teach it to their own disciples. The texts composed in this time period allowed for certain techniques to become widespread and standardized to a degree, though often leaving room for variation and guidance from a yogi” (KEEHU, 2013, p. 53).

Vivekananda apresenta a filosofia do yoga como uma ciência e afirma que a religião dos Hindus não aceita dogmas e pode ser verificada pela experiência direta. Assim como Nanda cita,

é através do yoga que “o hindu” fica cara a cara com o Alma Universal. “a ciência do Raja Yoga”, disse ele aos seus discípulos, “propõe colocar diante da humanidade uma visão prática e um método cientificamente elaborado” que permitirá a todos ver diretamente “a alma eterna dentro” (CW, vol. 1, p. 128). Para Vivekananda, então, o hinduísmo é uma religião racional, uma religião da ciência, e o yoga é seu “método científico”, seu método de verificação⁷⁰. (NANDA, 2016, p. 128)

Vivekananda foi pioneiro nesse empreendimento de aproximar religião e ciência, abriu portas para que outros grandes gurus e filósofos hindus também o fizessem. O uso de terminologias técnicas, teorias científicas, emaranhadas com o conhecimento milenar do yoga, resultou no que podemos chamar de yoga moderno.

Cada expoente do yoga depois de Vivekananda – do erudito filósofo estadista, S. Radhakrishnan para gurus do yoga como Parmahansa Yogananda da Self-Realization Fellowship, Swami Sivananda da Divine Life Society, Maharishi Mahesh Yogi da TM (Transcendental Meditation) e seu discípulo, Deepak Chopra – se entregaram a grandes quantidades de conversa científica para dar um brilho de autoridade à sua exposição de filosofia e prática do yoga⁷¹. (NANDA, 2016, p. 128)

Vivekananda cresceu imerso em um ambiente de efervescência de ideias sobre ciência, religião, filosofia, nacionalismo, que marcou a Renascença Hindu, especialmente no meio do século XIX, na região de Bengala, onde viveu. Ele chegou nos Estados Unidos em 1893, primeira vez em solo ocidental, aos 30 anos de idade, determinado a falar sobre a sua fé e seu país⁷². Tanto Índia quanto América do Norte sofriam o impacto da colonização britânica e influência de missionários. Para entendermos como Swami Vivekananda fez essa releitura das tradições Hindus produzindo um “yoga meditativo científico”⁷³, faz-se necessário compreender o contexto cultural indiano e americano, o meio intelectual pelo qual essas ideias circulavam.

⁷⁰ “It is through yoga that ‘the Hindu’ comes face-to-face with the Universal Soul. ‘The science of *Raja Yoga*’, he told his disciples, ‘proposes to put before humanity a practical and scientifically worked out method’ which will allow everyone to directly see ‘the ever-lasting soul within’ (CW, vol. 1, p. 128). For Vivekananda, then, *Hinduism is a rational religion, a religion of science, and yoga is its ‘scientific method’, its method of verification* (NANDA, 2016, p. 128).

⁷¹ “Every exponent of yoga after Vivekananda – from the erudite philosopher statesman, S. Radhakrishnan to yoga gurus like Parmahansa Yogananda of Self-Realization Fellowship, Swami Sivananda of Divine Life Society, Maharishi Mahesh Yogi of TM (Transcendental Meditation) and his disciple, Deepak Chopra – has indulged in copious amounts of science-talk to lend a sheen of authority to their exposition of yoga philosophy and practice.”

⁷² NANDA, 2016, p. 147.

⁷³ Termo que Meera Nanda utiliza para denominar a produção de Swami Vivekananda.

Elizabeth De Michelis, em seu estudo sobre o yoga moderno,⁷⁴ caracteriza o contexto Norte Americano, no qual Vivekananda se insere, como “*cultic milieu*”⁷⁵, ou “uma sensação proto-Woodstock”. Ideias de progresso e individualismo trazidas pela rápida industrialização influenciaram o comportamento religioso da época, como insatisfação e recusa de ideias calvinistas, refutação do pecado do homem e a necessidade de graça divina para salvação⁷⁶. A perda de inúmeras vidas causadas pela guerra civil, pessoas em luto em busca de alento em religiões como o espiritismo, que geravam algumas soluções para os seus principais problemas existenciais. Como consequência desse contexto, segundo Nanda,

[...] houve um florescimento de religiões alternativas, incluindo espiritualismo, Swedenborgianismo, Mesmerismo, Ciência Cristã, Teosofia, leitura da mente, astrologia, pesquisa psíquica e outras alternativas mais vanguardistas (Transcendentalismo de “Boston Brahmins” Emerson, Walt Whitman e os Unitaristas). O que era comum a todos esses movimentos era uma crença – originalmente derivada de filosofias ocidentais neoplatônicas e esotéricas e posteriormente complementada com ensinamentos hindus – em uma substância espiritual, ou “mental-stuf” que permeava todo o cosmos, conectando a alma humana com a alma de tudo o mais. A substância espiritual foi variadamente entendida como um fluido magnético (como no Mesmerismo), como simplesmente Espírito Santo no Swedenborgianismo e na Ciência Cristã, ou “prāṇa” ou “energia” ou “éter” como na Teosofia (e, eventualmente, também nos escritos de Vivekananda)⁷⁷. (NANDA, 2016, p. 128)

Esse movimento por buscas de formas alternativas de experiências religiosas foi extremamente popular na América do Norte, envolvendo de um a dois milhões de pessoas, segundo Bruce Campbell. Dentre os diversos novos movimentos religiosos no final do século XIX a Sociedade Teosófica⁷⁸ teve um papel marcante. Ela produziu explicações sobre os

⁷⁴ DE MICHELIS, Elizabeth. 2005. *A History of Modern Yoga: Patañjali and Western Esotericism*. Bloomsbury Academic.

⁷⁵ Em uma tradução livre seria “meio cültico”, mas podemos trazer como referência a explicação de Meera Nanda (2016, p. 122). Sobre o tema: “como definido por Colin Campbell em 1972, é o ‘underground cultural’ de uma sociedade e inclui todos aqueles grupos e indivíduos que encontram os sistemas de crenças convencionais de seus tempo e local como inadequados e insatisfatórios. Como resultado, eles procuram crenças e se entregam a práticas ‘heterodoxas ou desviantes em relação ao ortodoxias culturais’”.

⁷⁶ NANDA, 2016, p. 148.

⁷⁷ “As a result, there was a flowering of alternative religions including spiritualism, Swedenborgianism, Mesmerism, Christian Science, theosophy, mind-reading, astrology, psychic research and other more avant garde alternatives (Transcendentalism of the ‘Boston Brahmins’ Emerson, Walt Whitman and the Unitarians). What was common to all these movements was a belief – originally derived from neo-Platonic and esoteric Western philosophies and later supplemented with Hindu teachings – in a spiritual substance, or ‘mind-stuf’ that permeated the entire cosmos, connecting the human soul with the soul of everything else. his spiritual substance was variously understood as a magnetic fluid (as in Mesmerism), as simply Holy Spirit in Swedenborgianism and Christian Science, or ‘prāṇa’ or ‘energy’ or ‘ether’ as in theosophy (and eventually, also in Vivekananda’s writings)” (NANDA, 2016, p. 128).

⁷⁸ “A Sociedade Teosófica foi fundada em Nova York em 1875 pela imigrante russa Helena Petrovna Blavatsky (1832-1891) e seu amigo americano e parceiro espiritual Henry Steel Olcott (1832-1907). (...) e se estabeleceu em três principais objetivos: promover a fraternidade dos homens, encorajar o estudo comparado das religiões, filosofias e ciências antigas e modernas, e realizar investigações ‘científicas’ de leis inexplicáveis da natureza envolvendo poderes imanentes à matéria” (NANDA, 2016, p. 149).

fenômenos espirituais ou religiosos com base em tradições antigas e concomitantemente científicas, em sua aparência, íntima de debates metafísicos. Assim, a Teosofia “ligava as crenças e práticas espíritas a um amálgama de antigas doutrinas cosmológicas com raízes no Hermetismo e neoplatonismo Renascentista, atualizado com a descoberta orientalista da Índia por um lado, e com a teoria darwinista de evolução por outro”⁷⁹.

Para Meera Nanda, a síntese entre o esoterismo ocidental, religiões orientais, teoria evolucionista e leis da física se sustenta no entendimento de Deus como uma força criativa, não mais como um Deus designador, mas uma força vital interna à natureza, invisível, uma energia oculta que dá vida à matéria e, como tal, possível de ser estudada como outra forma qualquer de energia. Esse paradigma de uma natureza com alma teve vantagens para explicar fenômenos mágicos, paranormais, ocultos, sujeitos a exames e testes experienciais. Como Blavatsky afirmava, “a magia é apenas uma ciência, um conhecimento profundo das Forças ocultas na Natureza, e de leis que governam o mundo visível e o invisível”⁸⁰. Os teosofistas acreditavam em uma ciência holística a qual incluía uma dimensão espiritual da natureza.

Segundo Nanda, “Índia e doutrinas Hindus de karma, reencarnação e a natureza sétupla dos seres humanos tornou-se central para o trabalho maduro de Madame Blavatsky, A Doutrina Secreta”⁸¹. Pode se dizer que a Teosofia, como novo movimento religioso ocidental, se aproximou das doutrinas do Hinduísmo, para Blavatsky o Hinduísmo era a fonte primordial do conhecimento, que influenciou outras religiões e ciências.

Nas últimas décadas do século XIX, na Índia, especialmente em Bengala, o centro cultural colonial, emergia uma elite urbana indiana, uma “versão oriental do homem iluminista”⁸², como De Michelis denomina. Caracterizavam-se como nem muito religiosos, nem muito seculares, impelidos em defender sua cultura ancestral do processo colonizador e simultaneamente em modernizar suas tradições religiosas. Segundo Meera, eram herdeiros do cruzamento do fluxo de ideias, como o mito de uma Era de Ouro Hindu, expostos a modos de pensar modernos, decorrentes de instituições educacionais cristãs e Hindus, e ainda sob a influência das opiniões depreciativas sobre a fé, ritual e cultura Hindu de missionários e colonizadores. De maneira similar à necessidade de enfrentar o dilema pós-iluminista ocidental

⁷⁹ NANDA, 2016, p. 153.

⁸⁰ “Magic is but a science, a profound knowledge of the Occult forces in Nature, and of laws governing the visible and invisible world” (NANDA, 2016, p. 154).

⁸¹ “India and Hindu doctrines of karma, reincarnation and the seven-fold nature of human beings became central to her mature work, *The Secret Doctrine*.”

⁸² DE MICHELIS, 2004, p. 52.

e a tarefa de harmonizar ciência e religião, ideias modernas e tradição, essa geração Indiana também estava imersa nesse contexto cultural.

Essa crise de fé compartilhada estabelecia uma ligação entre um pequeno grupo na Índia, outro na Inglaterra e nos Estados Unidos⁸³, uma primeira geração marcada pelo Orientalismo Britânico, de 1773 a 1873, e uma segunda geração contrária aos dogmas Calvinistas. Estes foram introduzidos na Índia pela produção acadêmica de traduções, comentários, estudos de textos sagrados como Bhagavadgītā, Vishnú Purána e outros.

Segundo Meera, o contato entre Boston, Londres e Calcutá iniciou com Raja Rammohan Roy's (1774-1833), que interpretou os Vedas e Upaniṣads com uma base monoteísta e sua visão do divino, como algo mais intuitivo e experiencial. Esse substrato de preceitos tornou-se a base da Brahma Samaj⁸⁴. Após Roy's, o líder seguinte da Brahma Samaj foi Debendranath Tagore (1817-1905), que, após longo período dedicando-se ao estudo das escrituras, passa a não aceitar a doutrina do karma e renascimento e rompe com a tendência de referenciar os Vedas ou quaisquer outras escrituras sagradas. Assim, um coração puro e sem sofisticação passa a ser a essência da Brahma Samaj e a verdade ou infalibilidade dos Vedas dependia da experiência daquele que crê. Essa é uma ideia que ocupou um papel importante e frutificou no Hinduísmo moderno, a experiência como base do empirismo e o entendimento da religião como ciência.

Um dissidente da Brahma Samaj, Keshub Chunder Sen (1838-1884), criou uma igreja chamada Nava Vidhan, que pregava a harmonia entre as religiões e entre as religiões e a ciência, fé e razão em harmonia em uma ciência verdadeira. O ideal dessa experiência de harmonia foi personificado no tântrico, adorador de Kali, Ramakrishna Parmahansa (1836-1886). Para Keshub, a experiência direta de Deus alcançada por Ramakrishna era a prova de que a harmonia entre as religiões era empiricamente demonstrada. Swami Vivekananda é um herdeiro desse entrelaçamento.

Nava Vidhan foi anunciada em 1880 e nesse momento a Sociedade Teosófica já estava muito presente na Índia. Seus líderes, da Nova Vidhan e Sociedade Teosófica, se conheciam, mas não eram associados. Além da Sociedade Teosófica, havia uma outra irmandade trazida pelos aristocratas britânicos, a Maçonaria. Narendranath Datta, que se tornaria Swami Vivekananda, tinha envolvimento com a Maçonaria e com a Brahma Samaj, posteriormente tornou-se membro ativo da Nava Vidhan, muito próximo de Keshub. Após o falecimento de Keshub, Ramakrishna passa a ter grande influência sobre Narendranath. Após sua participação no Parlamento Mundial das Religiões em Chicago e tornar-se muito conhecido nos Estados

⁸³ KOPF, 1979, p. 4.

⁸⁴ Uma organização societal, criada em Calcutá em 1828.

Unidos, de volta à Índia, Swami Vivekananda cria a sua própria “irmandade”, a Missão Ramakrishna, em 1897.

Contudo, é com a herança desse contexto de Swami Vivekananda e o encontro do “*cultic milieu*” Americano, no período em que Vivekananda passou ministrando palestras, encontrando com intelectuais e arrecadando recurso para sua Missão, que ele inicia a mistura do esoterismo neo-Vedānta e a vanguarda do ocultismo americano⁸⁵. Segundo Nanda, Vivekananda desenvolve uma linhagem de Advaita Vedānta científico, entre Shankara, Ramakrishna e o próprio Vivekananda.

No processo, ele criou uma imagem de seu mestre espiritual, Ramakrishna – o devoto de Kali – como um grande sábio do Vedanta, exemplo do centro racional, experiencial e, portanto, “científico” do Advaita Vedanta. Além do mais, ele afirmou que este Advaita que ele e seu guru Ramakrishna ensinou, foi a mesma doutrina ensinada pelo grande sábio do século VII, Shankaracharya (788-820 EC). Assim, ele conseguiu conduzir uma “linhagem” baseada na experiência de conhecer as realidades espirituais que evitou doutrinas e revelações de volta aos ensinamentos originais de Shankara. (NANDA, 2016, p. 168)⁸⁶

Swami Vivekananda e a Teosofia não tinham relações próximas, por diversas razões, mas uma delas que causou ressentimento em Vivekananda foi quando Olcott, líder da Sociedade Teosófica e parceiro de Madame Blavatsky, negou recomendar Swami Vivekananda para participar do Parlamento das Religiões. Vivekananda viajou para América com auxílio dos membros da Brahma Samaj. Contudo, por ironia, os interlocutores mais próximos de Vivekananda nos Estados Unidos eram fortemente ligados à Sociedade Teosófica. Para David Gordon White, em seu livro *The Yoga Sutras of Patañjali: A Biography*, o projeto da Sociedade Teosófica e de Swami Vivekananda eram muito próximos,

O Raja Yoga de Vivekananda é um palimpsesto das muitas influências não-indianas [...]. Embora tenha recusado ser membro da Sociedade Teosófica, não há dúvida de que Vivekananda foi influenciado por suas doutrinas, talvez também por sua posição sobre o yoga [...]. Em muitos aspectos, os projetos dos teosofistas e do Vivekananda eram como imagens espelhadas um do outro. Pois enquanto Madame Blavatsky já havia enxertado terminologias e conceitos indianos no espiritualismo e ocultismo ocidentais, Vivekananda enxertou terminologia e conceitos do espiritualismo e cientificismo ocidentais para a espiritualidade indiana e a filosofia neo-Vedanta. Os escritos teosóficos acabaram sendo muito mais bem-sucedidos na Índia do que no

⁸⁵ NANDA, 2016, p. 163.

⁸⁶ “In the process, he created an image of his spiritual master, Ramakrishna – the devotee of Kali – as a great Vedantic sage who exemplified the rational, experiential and therefore ‘scientific’ core of Advaita Vedanta. What is more, he claimed that this Advaita that he and his guru Ramakrishna taught, was the same doctrine taught by the great seventh century sage, Shankaracharya (788-820 CE). Thus he managed to read an experience-based way of knowing spiritual realities that eschewed doctrine and revelations back into the original teachings of Shankara.”

Ocidente, enquanto as palestras e escritos de Vivekananda tiveram seu impacto mais duradouro nos Estados Unidos e na Europa.⁸⁷ (WHITE, 2014, p. 128-129)

Podemos pensar que os indianos não foram recipientes passivos de ideias ocidentais, mas tiveram participação ativa na apropriação destas e também na inserção de seus preceitos.⁸⁸ Quando Vivekananda chega nas Américas, ele não era completamente alheio ao *cultic milieu*. Logo, o seu discurso no Parlamento das Religiões e palestras encontrou eco nessa sociedade e Swami Vivekananda torna-se uma celebridade. O seu livro *Rāja Yoga*, assim que publicado, alcança tal sucesso que se torna um *best-seller* nos Estados Unidos e Europa.

A obra *Rāja Yoga* é composta pela tradução dos Yogasūtra de Patañjali e seus comentários e de textos baseados nas palestras ministradas por Vivekananda em Nova York. Segundo De Michelis, a forma como Vivekananda apresenta os Sūtras de Patañjali consiste em dois principais modelos de pensamento e em alguns momentos há um terceiro modelo. O Modelo Prāṇa, encontrado mais claramente na primeira parte do livro, nos textos produzidos a partir das palestras, oferece ao prāṇa, entendido como força vital, um lugar central. O prāṇa quando manipulado, por meio do Rāja Yoga, promove um processo em que “acelera os adeptos em seu caminho evolutivo em direção ao objetivo final”⁸⁹, ou seja, leva o praticante à liberação. O Modelo Samādhi tem como foco o poder da mente, e neste o yoga é apresentado como uma jornada de retorno às origens por meio da meditação. Cada mente individual é parte da mente universal e ao se unirem alcança-se o samādhi.⁹⁰ Segundo De Michelis, esse modelo é fortemente influenciado pelo transcendentalismo, New Thought e a psicologia funcional de William James. O terceiro modelo, nomeado por De Michelis como neo-Advaita, refere-se a um estado em que todos os poderes e realizações são renunciados para realização do último estágio do samādhi, a identificação com puruṣa, consciência não material.

Segundo De Michelis, o Modelo Prāṇa tem influências do Haṭhayoga e de crenças do mesmerismo⁹¹. Segundo Nanda, Swami Vivekanda reescreveu a filosofia Sāṃkhya, filosofia base para os Yoga Sutras de Patañjali, ao colocar ākāśa como prakṛti, o substrato natural, e o

⁸⁷ “Vivekananda’s Raja Yoga is a palimpsest of the many non-Indian influences [...] Although he refused membership in theosophical Society, there can be no doubt that Vivekananda was influenced by its doctrines, as well perhaps by its position on yoga [...]. In many respects, the theosophists’ and Vivekananda’s projects were like mirror images of each other. For whereas Madame Blavatsky had earlier grafted Indian terminology and concepts onto Western spiritualism and occultism, Vivekananda grafted terminology and concepts from Western spiritualism and scientism on to Indian spirituality and neo-Vedanta philosophy. The Theosophical writings turned out to be far more successful in India than in the West, while Vivekananda’s lectures and writings have had their most lasting impact in the United States and Europe” (WHITE, 2014, p. 128-129).

⁸⁸ NANDA, 2016, p. 166.

⁸⁹ DE MICHELIS, 2004, p. 151.

⁹⁰ DE MICHELIS, 2004, p. 153.

⁹¹ Criado pelo médico Franz Mesmer no século XVIII, parte da crença que uma é uma força natural invisível que está em todos os seres vivos, incluindo humanos, animais e vegetais. Essa força pode ter efeitos físicos e de cura.

princípio espiritual – puruṣa como prāṇa. Nessa releitura do Sāṃkhya o yoga é trazido para o campo da ciência empírica da física, derivada da teoria de Newton, e neste sentido o prāṇāyama torna-se o controle da energia cósmica, a ciência da respiração.

Ao reescrever completamente a filosofia Sāṃkhya, em que ele primeiro substitui o substrato material, ou prakṛiti com o que ele chama “ākāśa” e o princípio espiritual, e puruṣa com “prāṇa”. Ele então passa a traçar semelhanças ou paralelos entre ākāśa e “éter” e entre prāṇa e “energia”. Tanto “éter” quanto “energia” são conceitos bem definidos e experimentalmente verificáveis derivados da física newtoniana, que era o próprio paradigma da ciência no século XIX. Uma vez estabelecidas essas semelhanças – baseadas em nada além de um “sentimento” poético e metafórico de semelhança – elas são trazidas para o campo da ciência empírica da física e assumem sua aura. Uma vez estabelecida essa identidade, o controle do prāṇa através do prāṇāyama torna-se simplesmente “controle da energia cósmica”, e os poderes ocultos que resultam do prāṇāyama tornam-se simplesmente uma questão de manipulação “científica” dessa “energia”.⁹² (NANDA, 2016, p. 172-173)

Prāṇa, com Swami Vivekananda, recebe o status de manifestação do poder universal⁹³, prāṇa é energia, mas ao mesmo tempo uma energia espiritual especial, responsável pela vida, mente e consciência, que quando está trabalhando fora pode ser entendida como magnetismo e eletricidade⁹⁴. O prāṇa torna-se prāṇa psíquico, ao associar a energia que se encontra no universo e que se manifesta como movimento com o movimento nervoso nos seres vivos, com o pensamento. Assim, prāṇāyama é a prática yogi de controle da “energia cósmica”, a energia que causa a atração da gravidade, força magnética e corrente elétrica.

Com uma interpretação particular do Yogasūtra de Patañjali e da Filosofia Sāṃkhya, Vivekananda traz o prāṇa na centralidade do seu modelo de pensamento. Faz referências ao Sāṃkhyakārikā em seus escritos para justificar a centralidade do prāṇa e oferece posições também particulares sobre o Haṭhayoga. Ele define o Haṭhayoga como uma linhagem de yoga menor se comparado ao Rāja Yoga e/ ainda, que seu único objetivo é a saúde e longevidade, com um escopo físico e não espiritual. Contudo, sabemos que, se há uma linhagem que entende

⁹² “By completely re-writing the *Sāṃkhya* philosophy, in which he first replaces the material substrate, or *prakṛiti* with what he calls ‘*ākāśa*’ and the spiritual principle, and *puruṣa* with ‘*prāṇa*’. He then proceeds to draw resemblances or parallels between *ākāśa* and ‘ether’ and between *prāṇa* and ‘energy’. Both ‘ether’ and ‘energy’ are well-defined, experimentally variable concepts derived from Newtonian physics, which was the very paradigm of science in the 19th century. Once these resemblances are established – based upon nothing but a poetic, metaphoric ‘feel’ of sameness – they are brought within the field of empirical science of physics, and take on its aura. Once this identity is established, the control of *prāṇa* through *prāṇāyama* simply becomes ‘control of cosmic energy’, and the occult powers that result from *prāṇāyama* become simply a matter of ‘scientifically’ manipulating this ‘energy’” (NANDA, 2016, p. 172-173).

⁹³ NANDA, 2016, p. 174.

⁹⁴ NANDA, 2016, p. 175.

o prāṇa e prāṇāyama na centralidade do seu sistema de salvação, é o Haṭhayoga⁹⁵, assim como Mallinson e Singleton afirmam:

O controle da respiração (prāṇāyama em sânscrito) tem sido central para a prática do yoga desde as primeiras descrições das técnicas de yoga [...]. Hoje, a prática física do yoga é popularmente identificada com posturas corporais, mas na Índia pré-moderna era o controle da respiração que era a prática definidora do yoga físico.⁹⁶ (MALLINSON; SINGLETON, 2017, p. 108)

Ao retomarmos o início deste capítulo vimos que Keehu afirma que ao longo da história o conceito prāṇa se altera segundo o contexto cultural, prāṇa não é um conceito fixo, mas sim aberto e mutante ao longo do tempo, assim como a relação do devoto/praticante com o prāṇa. Nas primeiras fontes textuais, o prāṇa foi louvado e adorado como uma expressão divina, uma entidade cósmica consciente, mas prāṇa era também entendido como algo ligado à vida e que poderia se conectar ao corpo. Os Upaniṣad, com conteúdos mais filosóficos e metafísicos, explanam que prāṇa é o que mantém a vida, o senhor dos órgãos dos sentidos e ação. É também uma expressão de Brahmā. Diferentes Upaniṣads vão mostrando diferentes aspectos, ou interpretações sobre o prāṇa, assim como a relação entre prāṇa e ātman, prāṇa e a mente.

Prāṇa no yoga está associado ao prāṇāyama, meio pelo qual o yogi controla por completo o prāṇa, se assim treinado. Há Yoga Upaniṣad em que o prāṇāyama é apenas citado como um dos instrumentos de yoga e outros em que o prāṇāyama é detalhado, contudo, entre as diversas consequências da prática de prāṇāyama, como purificação, limpeza das nāḍīs, curas, revitalização de órgãos, produção de estados meditativos, libertação de pecados e acesso a poderes, o objetivo final do prāṇāyama era mokṣa, libertação do ciclo de nascimento e morte. Assim como Swami Vivekananda também apresenta, o controle do prāṇa é um meio para alcançar samādhi.

No yoga moderno, como Keehu afirma, ocorre uma releitura de textos como Upaniṣad, Haṭhapradīpikā, Śivasamhitā e Gheraṇḍasamhitā, Yogasūtra de Patañjali, contudo determinados aspectos são recortados dos textos e passados adiante e outros são ignorados, nem mencionados. Assim, os discursos provenientes de contextos culturais vão se construindo também em acordo com a audiência. Com Swami Vivekananda não foi diferente quando

⁹⁵ “É o principal objetivo do haṭha yoga prevenir a dissipação do ar vital, ou prāṇa [...] para despertar a ‘força da serpente’ ou kuṇḍalīnī” (KING, 1999, p. 71).

“It is the primary aim of haṭha yoga to prevent the dissipation of the vital breath, or prāṇa [...] in order to awaken the ‘serpent force’ or kuṇḍalīnī” (KING, 1999, p. 71).

⁹⁶ “Breath-control (sanskrit prāṇāyama) has been central to the practice of yoga since the earliest descriptions of yogic techniques [...] Today, the physical practice of yoga is popularly identified with bodily postures, but in pre-modern India it was breath-control that was the defining practice of physical yoga” (MALLINSON; SINGLETON, 2017, p. 108).

observamos a sua abordagem sobre o prāṇa, que agora é mais que respiração, é energia vital, e o prāṇāyama torna-se uma ciência da respiração.

A apresentação mais detalhada sobre prāṇa e prāṇāyama segundo Swami Vivekananda será apresentada na próxima seção. Poderemos observar que vários aspectos que compõem os textos de Vivekananda sobre prāṇāyama também foram mencionados na parte inicial desta seção, contudo Vivekananda faz a sua produção sobre yoga de maneira particular, influenciado pelo contexto apresentado no presente capítulo. Independentemente do modo de apresentação do prāṇa e prāṇāyama, segundo cada contexto cultural, o prāṇa está relacionado com a mente, desde os Upaniṣad⁹⁷, e o seu controle é um meio pelo qual se alcançam estados meditativos e o objetivo final do yoga. Observaremos a seguir como Vivekananda apresenta a ciência da respiração.

⁹⁷ “Chandogya Upaniṣad 6.8.2. A conexão entre a respiração e a mente: Assim como um pássaro amarrado por uma corda voa em todas as direções e, ao não chegar a nenhum outro lugar para ficar, volta para onde está amarrado, da mesma forma, meu caro, o a mente voa em todas as direções e, ao não alcançar nenhum outro lugar para ficar, retorna à respiração. Pois a mente, querido rapaz, está ligada à respiração” (MALLINSON; SINGLETON, 2017, p. 114).

“Chāndogya Upaniṣad 6.8.2. The connection between the breath and the mind: Just as a bird tied by a string flies off in all directions and, on not reaching any other place to stay, returns to where it is tied, in the very same way, dear boy, the mind flies off in all directions and, on not reaching any other place to stay, returns to the breath. For the mind, dear boy, is tied to the breath” (MALLINSON; SINGLETON, 2017, p. 114).

4 A CIÊNCIA DA RESPIRAÇÃO

4.2 Construindo pontes

No segundo capítulo expusemos o referencial teórico e epistemológico deste estudo e nos dedicamos a detalhar o modelo preliminar de análise de estados alterados de consciência em contextos transculturais desenvolvido por Locke e Kelly. Não se objetivou aplicar *ipsis litteris* a estrutura proposta pelos autores, contudo a utilizamos como referencial e como instrumental para organização dos dados levantados. O modelo está organizado em três principais seções: fatores que induzem EACs, características resultantes de EACs e diversas consequências associadas a EACs. Em relação aos fatores que induzem EACs, os autores os dividiram de modo amplo em: fatores de indução proximal (imediatos) e distal (remotos).

O modelo se apoia no conceito de etnoepistemologia para compreender os fatores de indução de EAC, seja ele mais próximo ou mais distante do fenômeno. Como já definido anteriormente, a etnoepistemologia refere-se ao complexo de crenças e valores que compõem a visão de mundo de um grupo ou contexto cultural. Obviamente está claro que estamos trabalhando com um conjunto de escritos produzidos por um yogi, e entendemos que esses escritos estão inseridos em um contexto cultural específico e já abordado no terceiro capítulo deste estudo. Assim, dedicaremos uma seção deste capítulo para tratar da etnoepistemologia e ainda dentro deste tópico abordaremos a noção de corpo e mente no yoga de Vivekananda. Contudo, o conceito de etnoepistemologia é tão fundamental para o presente estudo que norteou o capítulo que antecede este, ao investigarmos a contextualização sócio-histórica do prāṇa, prāṇāyama e de Swami Vivekananda, assim como é base para o capítulo que é posterior a este, quando abordaremos os significados de consciência, mente e alterações na mente no sistema Sāṃkhya-Yoga e para Vivekananda.

Locke e Kelly enumeram e descrevem seis categorias de fatores predisponentes, fatores que geram precondições para EACs, são eles: stress – gerado por condições sociais, físicas ou psíquicas; personalidade e socialização; dieta e nutrição; organização social; etnofarmacologia e os fatores ecológicos. Em diálogo com as categorias de fatores predisponentes, organizamos as informações em “Ações preliminares à prática de prāṇāyama”, em que trazemos o que é necessário para se preparar para prática, abordando a preparação do corpo, a alimentação adequada, a organização do ambiente da prática, as restrições, as limpezas e assim por diante.

Entre os fatores que induzem EACs, fatores situacionais relacionados a configurações e

técnicas para produzir EACs, os autores também enumeram seis categorias, das quais chamamos a atenção para duas. A primeira é denominada procedimentos de inversão, uma desautomatização que pode ser compreendida como uma reversão de um processo familiar. Entendemos que a prática de prāṇāyama – como uma ação que manipula prāṇa por meio da respiração, ou seja, que age em um processo familiar que é a respiração – se aproxima dessa categoria. Uma outra categoria são procedimentos dirigidos, que se referem ao conjunto de técnicas de atividades rítmicas. Essa categoria também se aproxima do nosso objeto de estudo, porque na prática de prāṇāyama também presume-se um ritmo, uma relação com o tempo e até com o som. Isso ficará mais claro a seguir. Assim, quando escrevermos “sobre a prática de prāṇāyama” estaremos em diálogo principalmente com duas categorias: procedimento de inversão e procedimento dirigido.

No modelo de Locke e Kelly, depois de delineadas as 12 categorias, descrevem-se padrões gerais e as principais características dos EACs, por meio de três fontes convergentes de dados como bases analíticas: comportamentais, fisiológicos e fenomenológicos. De modo amplo, nesta seção abordaremos esse tema em “Resultados da prática”.

Nessa introdução mostramos como o que vem adiante foi organizado, tendo como referência as contribuições de Tart, mas especialmente de Locke e Kelly, estabelecendo pontes entre teoria e o objeto de investigação. Daqui em diante, as informações apresentadas foram retiradas dos escritos de Swami Vivekananda, evitando a emissão de opiniões e observações sobre as fontes. Quando se identificou a necessidade de trazer outras referências para elucidar o texto, isso foi anunciado.

4.2 Energia vital e a ciência da respiração

Para iniciar, apresentaremos prāṇa e prāṇāyama segundo Swami Vivekananda. No livro *Rāja Yoga*⁹⁸, Swami Vivekananda apresenta os aforismos de Patañjali e no comentário do sutra 1.34 define prāṇa não como respiração, mas como nome dado à energia que está além da energia vital do corpo, a energia que impulsiona o movimento para realizar a respiração, que por sua vez alimenta o corpo com a energia vital que há no universo. A soma de toda a energia que se encontra no universo é prāṇa, que se manifesta como movimento, como movimento nervoso nos seres vivos, como pensamento. O movimento de inspiração, expiração e retenção do ar é

⁹⁸ Quando for mencionada a obra *Raja Yoga*, refere-se a *Raja Yoga. O Caminho Real*, publicada no Brasil em 1967, pela editora Vedanta e originalmente em 1896.

conhecido como prāṇāyama, mas Swami Vivekananda afirma que prāṇāyama é mais que o controle do prāṇa por meio da respiração, a respiração é um meio. Ele define prāṇāyama como uma ciência por meio da qual se conhece e controla o prāṇa, “uma energia que interpenetra o universo”.

Em primeiro lugar, devemos nos lembrar que prāṇa não é alento, mas o que lhe causa o movimento, aquilo que é a vitalidade do alento. Também, a palavra prāṇa é utilizada para os sentidos; eles são todos chamados prāṇas; e a mente é chamada um prāṇa. Vimos também que prāṇa é força. Todavia não podemos chamá-lo força, porque força é somente a sua manifestação. É o que se manifesta como força e tudo o mais, em forma de movimento. Chitta, o estofo mental, é um motor que bombeia para dentro o prāṇa do meio ambiente e dele produz as várias forças vitais as que mantém o corpo – o pensamento, a vontade e todos os outros poderes. Pelo já mencionado processo de respiração podemos controlar todos os diversos movimentos do corpo e as várias correntes nervosas que fluem através dele. Primeiro começamos a reconhecê-los e depois, vagarosamente, a controlá-los. (VIVEKANANDA, 1967, p. 133)

Ele parte desse conceito amplo de prāṇāyama, mas chama a atenção para que iniciar a prática de prāṇāyama é necessário utilizar o que está mais perto daquele que pratica, a respiração, o movimento do próprio corpo. Ele afirma que a manifestação mais óbvia do prāṇa no corpo é o movimento dos pulmões.

Prāṇāyama realmente significa controlar esse movimento dos pulmões e esse movimento está associado à respiração. Não que a respiração a esteja produzindo; ao contrário, está produzindo respiração. Este movimento atrai o ar pela ação da bomba. O Prāṇa move os pulmões, o movimento dos pulmões atrai o ar. Então Prāṇāyama não é respirar, mas controlar aquela força muscular que move os pulmões. Essa força muscular que sai dos nervos para os músculos e deles para os pulmões, fazendo-os se mover de certa maneira, é o Prāṇa, que devemos controlar na prática do Prāṇāyama. Quando o Prāṇa tiver sido controlado, descobriremos imediatamente que todas as outras ações do Prāṇa no corpo ficarão lentamente sob controle. (VIVEKANANDA, 2001, p. 185)⁹⁹

Assim a prática do controle de prāṇa por meio da respiração, o contato com o que está próximo, da percepção do ar entrando e saindo pelas narinas, o movimento pulmonar, leva o praticante a refinar a sua percepção. Tomar consciência do movimento do corpo, consciência

⁹⁹ “Prāṇāyama really means controlling this motion of the lungs and this motion is associated with the breath. Not that breath is producing it; on the contrary it is producing breath. This motion draws in the air by pump action. The Prāṇa is moving the lungs, the movement of the lungs draws in the air. So Prāṇāyama is not breathing, but controlling that muscular power which moves the lungs. That muscular power which goes out through the nerves to the muscles and from them to the lungs, making them move in a certain manner, is the Prāṇa, which we have to control in the practice of Prāṇāyama. When the Prāṇa has become controlled, then we shall immediately find that all the other actions of the Prāṇa in the body will slowly come under control” (VIVEKANANDA, 2001, p. 185).

do que está além da respiração, do gérmen dos pensamentos. Vivekananda pontua que o prāṇāyama gera primeiramente um benefício na saúde, proporcionando uma apropriada respiração, e cita Sankara (c. 788- 820), o principal formulador do Advaita Vedānta, ao afirmar que pelo prāṇāyama as impurezas do corpo são expelidas¹⁰⁰. O prāṇāyama está também associado ao aquietamento da mente.

Vivekananda afirma que há uma íntima relação entre pensamento e respiração. Através do controle da respiração, controlam-se as manifestações de prāṇa no corpo e possibilita-se o controle do corpo, da corrente nervosa, dos pensamentos. Para explicar essa relação do controle da respiração, dos fluxos de prāṇa no corpo, ele usa essa metáfora:

Havia outrora o ministro de um grande rei. Aconteceu que caiu em desgraça. Como punição, o rei ordenou que ele fosse preso na cúspide de uma torre muito alta. Isso feito, o ministro foi deixado ali para que perecesse. Tinha, entretanto, uma esposa fiel que, à noite, veio ao pé da torre e chamou seu marido para indagar o que podia fazer para ajudá-lo. Em resposta, ele disse à esposa que voltasse na noite seguinte e trouxesse uma longa corda, fio trançado, forte, barbante, fio de seda, um escaravelho e um pouco de mel. Escogitando muito, a boa esposa obedeceu ao marido e trouxe os artigos pedidos. O marido ordenou que ela atasse firmemente o cordão de seda ao escaravelho; depois, que untasse seus chifres com uma gota de mel e o deixasse livre no muro da torre, com a cabeça apontando para cima. Ela obedeceu todas estas instruções, e o escaravelho iniciou a sua longa jornada. Sentindo o cheiro do mel à frente, vagarosamente se arrastava para diante, na esperança de atingir o mel. Até que por fim chegou ao cimo da torre. O ministro agarrou-o e apanhou o fio de seda. Gritou, então, à sua esposa, para amarrar a outra extremidade do fio ao barbante e, depois de puxá-lo, repetiu o processo com o fio trançado e, finalmente, com a corda. Daí, o resto foi fácil. O ministro desceu da torre pela corda e escapou. Neste nosso corpo, o movimento da respiração é o fio de seda; conseguindo agarrá-lo e aprendendo a utilizá-lo, lançaremos mão do barbante das correntes nervosas, destas ao fio trançado de nossos pensamentos, e, finalmente, à corda do prāṇa, controlando-o atingiremos a liberdade. (VIVEKANANDA, 1967, p. 52)

Com essa metáfora, Vivekananda explica que o movimento da respiração é o fio de seda, ao agarrá-lo o praticante tem a possibilidade de agarrar o fio condutor das correntes nervosas, em seguida, o fio dos pensamentos e por último a robusta corda, o prāṇa e que ao controlá-lo alcança-se a liberdade¹⁰¹. O controle do prāṇa é um meio para alcançar a liberdade, entendendo aqui como samādhi. Ele trata com detalhes o funcionamento da mente em seus escritos, vejamos aqui a associação entre prāṇa, mente e libertação:

¹⁰⁰ Abordaremos o corpo mais adiante, mas é relevante mencionar aqui que mente e o corpo no yoga fazem parte de um mesmo ente.

¹⁰¹ Liberdade entende-se aqui como samādhi. O esclarecimento sobre samādhi virá na próxima seção, quando tratarmos da etnoepistemologia do yoga.

A mente pode existir em um plano ainda mais elevado, o superconsciente. Quando a mente atinge esse estado, que é chamado Samādhi – concentração perfeita, superconsciência – ela ultrapassa os limites da razão e se depara com fatos que nenhum instinto ou razão pode conhecer. Todas as manipulações das forças sutis do corpo, as diferentes manifestações do Prāṇa, se treinadas, dão um empurrão na mente, ajudam-na a subir mais alto e a se tornar superconsciente, de onde atua. (VIVEKANANDA, 2001, p. 183)¹⁰²

Vivekananda também apresenta o prāṇāyama como um dos oito membros do aṣṭāṅgayoga de Patañjali, ou seja, prāṇāyama como uma parte do sistema de yoga descrito no Yogasūtra de Patañjali. Esse sistema, o qual ele denomina como Mahā Yoga, o grande yoga, é composto por yamas e seus cinco preceitos: não injúria/não produzir dor em qualquer ser/não ofensa a toda criação, veracidade, não cobiça/não tomar os bens alheios, castidade em pensamento palavra e ação, não receber nada de outros/não ligar-se a objetos, não apego – purifica citta, a mente; niyamas – são auxílios para o sucesso no yoga, composto por austeridade/jejum ou controle do corpo por outros meios, repetir os vedas, mantras, contentamento, purificação interna (pela verdade e outras virtudes) e externa, adoração a Deus pelo louvor, pelo pensamento e pela devoção. O terceiro membro é āsana, postura, que Vivekananda afirma na obra Rāja Yoga como “a única coisa a entender a respeito é deixar o corpo livre, mantendo o peito, ombros e cabeça em linha reta”. Prāṇāyama, que ele define como o controle do prāṇa e menciona as três espécies de prática: a muito simples, a média e a muito elevada. Pratyāhāra, que ele define como “recolher em si mesmo”. Dhyāna, definido como meditação e está relacionado à capacidade de concentração. Samādhi, quando a mente está concentrada por longo período e livre de toda associação.

Nesta seção objetivamos abordar o significado de prāṇa e prāṇāyama, mencionamos sem detalhar a prática de prāṇāyama, a sua relação com a mente e a libertação. Os principais temas foram somente enunciados, na próxima seção trataremos elementos que substanciam esses temas, o contexto cultural e filosófico em que esses enunciados estão inseridos.

4.3 Aspectos da etnoepistemologia do yoga de Vivekananda

Explicar a etnoepistemologia do yoga que Vivekananda anuncia é uma tarefa complexa.

¹⁰² “The mind can exist on a still higher plane, the superconscious. When the mind has attained to that state, which is called Samādhi – perfect concentration, superconsciousness – it goes beyond the limits of reason, and comes face to face with facts which no instinct or reason can ever know. All manipulations of the subtle forces of the body, the different manifestations of Prāṇa, if trained, give a push to the mind, help it to go up higher, and become superconscious, from where it acts” (VIVEKANANDA, 2001, p. 183).

Não se pretende aqui cobrir e esgotar esse enorme campo, mas construiremos essa seção trazendo luz aos principais tópicos encontrados nos textos que são base deste estudo.

Segundo Vivekananda, os filósofos indianos reduzem o universo a dois princípios: *prāṇa*, entendido como energia e manifesto como movimento ou força, que já tratamos anteriormente, e *ākāśa*, definido como espaço, de existência onipresente, do qual provêm todos os outros elementos que compõem a matéria. De *ākāśa* provêm o ar, o líquido e o sólido, toda a materialidade que existe no universo, como o nosso corpo, os animais, as plantas. *Ākāśa* é tudo que pode ser percebido pelos órgãos do sentido quando a matéria se manifesta de modo grosseiro e o que também não é percebido quando a matéria se manifesta de modo sutil. *Ākāśa* está no início da criação, quando a matéria em transformação e fusão volta-se para *ākāśa* e o que precede a próxima criação é *ākāśa*. Sobre a relação entre *prāṇa* e *ākāśa*, Vivekananda afirma:

Por qual poder, deste akasa é manufaturado o universo? Pelo poder de *prāṇa*. Da mesma forma que akasa é a substância infinita, onipresente, deste universo, também *prāṇa* é o poder manifestante, infinito, onipresente. No início, e ao fim de um ciclo, todos os objetos tangíveis resolvem-se em akasa, e todas as forças do universo, em *prāṇa*. No ciclo seguinte, desse *prāṇa* procede tudo o que chamamos energia, tudo que chamamos força. É *prāṇa* que se está manifestando como movimento; é *prāṇa* que se manifesta como gravitação e magnetismo. É *prāṇa* que se manifesta como as ações do corpo, as correntes nervosas, como pensamento-força. Do pensamento à força física, tudo é somente manifestação de *prāṇa*. A soma total de todas as forças do universo, mentais ou físicas, quando resolvidas em seu estado original, é chamada *prāṇa*. “Quando o nada era nada, quando a escuridão envolvia as trevas, o que existia? Aquele akasa existia sem movimento”. O movimento físico de *prāṇa* parou, mas *prāṇa* continuava a existir. Ao fim de um ciclo, as energias espalhadas pelo universo acalmam-se e se tornam potenciais. Ao começar o ciclo seguinte, elas se levantam de novo, lançam-se sobre akasa, e deste surgem as várias formas; e à medida que akasa se transforma, *prāṇa* também se transforma em todas essas manifestações de energia. *Prāṇāyama* é, em realidade, o conhecimento e o controle de *prāṇa*. É essa a chave que reabre as portas de poder quase infinito. (VIVEKANANDA, 1967, p. 57 e 58)

Nesse trecho acima, por meio da relação entre *ākāśa* e *prāṇa*, Vivekananda também trata da criação do universo. Presumimos que essa relação entre *ākāśa* e *prāṇa* se aproxima da relação entre *puruṣa* e *prakṛti*, princípios fundamentais do sistema filosófico *Sāṃkhya-Yoga*. Vivekananda afirma que faz parte da cosmologia Hindu a busca por generalizações, um conhecimento que está por trás de uma manifestação particular, um princípio abstrato. Assim

como ele exemplifica com o questionamento que está presente nos Vedas¹⁰³.

Uma peculiaridade da mente Hindu é buscar sempre a mais elevada generalização, deixando os detalhes para serem elaborados mais tarde. A pergunta é lançada, nos Vedas: “O que é aquilo que, sendo conhecido, conheceremos tudo?” Portanto, escreveram-se todos os livros e todas as filosofias com o propósito de demonstrar aquilo, por cujo conhecimento todo o mais é conhecido. Quem desejar conhecer o universo inteiro, deve conhecer cada grãozinho de areia, o que requer um tempo infinito; não poderá fazê-lo. Então como obteremos qualquer conhecimento? Como poderemos conhecer tudo, pelo conhecimento do particular? Os yoguis dizem que cada manifestação particular esconde uma generalização. Atrás das idéias particulares levanta-se um princípio abstrato, generalizado. Agarremo-lo e tudo teremos em nossas mãos. Como, nos Vedas, este universo inteiro foi generalizado em uma Existência Absoluta Única, e aquele que consegue aprender essa Existência, compreenderá o universo inteiro, da mesma forma, todas as forças foram generalizadas em prāṇa, quem governar o prāṇa, terá sob controle todas as forças do universo mentais e físicas. Quem dominou o prāṇa dominou sua própria mente e todas as mentes que existem. Aquele que controlou o prāṇa, controlou seu corpo e todos os corpos que existem. Porque o prāṇa é a fonte de toda energia. (VIVEKANANDA, 1967, p. 58 e 59)

Os sistemas filosóficos indianos, conhecidos por darśanas, palavra em sânscrito que significa ponto de vista, são divididos em duas categorias: os ortodoxos e os heterodoxos. Os sistemas ortodoxos são aqueles que afirmam, algumas vezes não explicitamente, a autoridade dos Vedas. Os sistemas heterodoxos rejeitam a autoridade dos Vedas. Os sistemas filosóficos ortodoxos são seis e normalmente organizados em três pares. O primeiro par é Sāṃkhya e Yoga darśana, pois compartilham o mesmo ponto de vista ou base filosófica, com a grande diferença que Sāṃkhya é não teísta e o Yoga, como sistema, pode ser entendido como teísta. Sāṃkhya é mais teórico e o Yoga compartilha os mesmos conceitos, mas tem uma proposição prática que visa a atingir a liberação do ciclo de nascimento e morte. O segundo par é o sistema Nyāya e Vaiśeṣika, o primeiro está relacionado com lógica e validação do conhecimento, já Vaiśeṣika com a aplicação da lógica na análise do mundo. O terceiro par, Mīmāṃsā, também conhecido como Vedānta e Uttara, tem como foco a interpretação dos textos védicos¹⁰⁴.

Para Vivekananda, todos os sistemas filosóficos ortodoxos da Índia têm como objetivo a liberação da alma pela perfeição. Para ele, o método para alcançar esse fim é o yoga, o qual se relaciona com o sistema Sāṃkhya e Vedānta. Nos textos trabalhados neste estudo, Vivekananda menciona o Rāja Yoga como sendo o caminho para o desenvolvimento yogi.

¹⁰³ Segundo Long J. (2011), Vedas significa sabedoria, refere-se à mais antiga e reverenciada coleção de escrituras hindus. É entendida como um conhecimento divinamente revelado e os primeiros textos foram compostos em 1500 a.C. e os últimos textos, os últimos Upaniṣads, nos primeiros séculos da era comum.

¹⁰⁴ LONG, 2011, p. 94.

Contudo, ele afirma que a prática de prāṇāyama que trabalha com o prāṇa da mente é o Rāja Yoga, como descrito abaixo:

O prāṇa, manifestando-se como poder mental, só pode ser controlado por meios mentais. A parte de prāṇāyama que procura controlar as manifestações físicas do prāṇa por meios físicos é denominada ciência física, e a parte que se propõe o controle das manifestações do prāṇa como força mental, por meios mentais, chama-se Rāja Yoga. (VIVEKANANDA, 1967, p. 68)

Logo, Vivekananda associa a prática de prāṇāyama à ciência física quando o objetivo é o controle de manifestações físicas¹⁰⁵. Quando o objetivo é atuar na mente, associa-se ao Rāja Yoga, mas, então, o que seria Rāja Yoga para Vivekananda? Como já mencionado anteriormente, prāṇa entendido como energia se manifesta como movimentos da mente e está também localizado no cérebro, onde o prāṇa se manifesta como entendimento, associado ao pensamento. O praticante de yoga desenvolve a capacidade de controlar o prāṇa do corpo por meio da mente, contudo, segundo Vivekananda, é comum que as pessoas tenham o corpo controlando a mente e a completa identificação com corpo se estabelece. Logo, eu sou o corpo, a identidade do sujeito está condicionada ao corpo. Compreender isso racionalmente é simples, mas para compreender e vivenciar isso em profundidade é fundamental um auxílio físico e é isso que o Rāja Yoga oferece.

O sistema de Rāja-Yoga é utilizar esses auxílios físicos, fazer uso dos poderes e forças do corpo para produzir certos estados mentais, para tornar a mente cada vez mais forte até que ela recupere seu império perdido. Por pura força de vontade, se alguém conseguir isso, tanto melhor. Mas a maioria de nós não pode, então usaremos meios físicos e ajudaremos a vontade em seu caminho.¹⁰⁶ (VIVEKANANDA, 1900, p. 15)

Vivekananda afirma que a importância do prāṇāyama e sua correlação com o Rāja Yoga têm relação com os ensinamentos de Sankara. O prāṇāyama é apresentado como prática de purificação dos nervos, como o expoente do Vedānta, ensinou,

depois de termos aprendido a sentar firmes e eretos, devemos executar, de acordo com certas escolas, uma prática chamada purificação dos nervos. Alguns rejeitaram esta

¹⁰⁵ Ao longo dos textos, Vivekananda menciona o termo ciência de múltiplas formas, ciência da respiração, ciência física, ciência da religião, ciência moderna e esse tema foi explorado no terceiro capítulo.

¹⁰⁶ “The system of Rāja-Yoga is to utilise these physical helps, to make use of the powers and forces in the body to produce certain mental states, to make the mind stronger and stronger until it regains its lost empire. By sheer force of will if anyone can attain to that, so much the better. But most of us cannot, so we will use physical means, and help the will on its way” (VIVEKANANDA, 1900, p. 15).

parte, como não pertencendo ao Raja-Yoga; mas, como é aconselhada por uma autoridade tão acatada como o comentador Sankaracharya, creio adequado mencioná-la, repetindo as mesmas palavras do seu comentário ao Sortavalara Upanishad: “A mente, cujas impurezas foram descartadas por prāṇāyama, torna-se fixa em Brahman; portanto, ensina-se prāṇāyama”. (VIVEKANANDA, 1967, p. 48 e 49)

O Rāja Yoga como Vivekananda (1900) apresenta parte do pressuposto de que todo ser humano pode tornar-se divino se os sentidos e os pensamentos não estiverem no controle. O Rāja Yoga, que oferece uma educação ideal, que trata do domínio da mente e afasta os males, apresenta uma psicologia, um conhecimento da mente, e o trabalho inicia-se pelo controle da respiração. Esse plano educacional não tem fé, nem crença, nem Deus, parte de um princípio impessoal.

No prefácio da obra *Rāja Yoga*, Vivekananda inicia mencionando os extraordinários fenômenos da mente humana e a incapacidade da ciência moderna de explicá-los. Ele apresenta o Rāja Yoga como a ciência que investigou esses fenômenos, que não contraria a ciência moderna e é capaz de sintetizar um conhecimento sobre fenômenos extraordinários. Além disso, essa ciência é aquela que proporciona uma experiência direta da religião real. Com grande ênfase para a ideia de ciência e método, Vivekananda define que “a ciência chamada Raja-Yoga propõe colocar frente a Humanidade um método prático e cientificamente elaborado para alcançar essa verdade. Inicialmente, toda ciência deve possuir seu próprio método de investigação”¹⁰⁷. No Rāja Yoga a mente é um instrumento que, por meio da atenção e concentração, se dirige sobre si, sobre a sua própria natureza a fim de compreendê-la, como descrito a seguir:

A ciência denominada Raja-Yoga propõe-se, em primeira instância, fornecer-nos os adequados meios que nos possibilitem a observação dos estados interiores. O instrumento empregado é a própria mente. O poder de atenção, acertadamente guiado e conduzido para o mundo interior, analisará a mente e nos iluminará os fatos. Os poderes da mente assemelham-se a raios luminosos difusos; quando concentrados, iluminam. É este o único meio de conhecimento de que dispomos. Todos o utilizamos, tanto no mundo externo como no interno; mas, a mesma minúcia de observação que o cientista dirige ao mundo externo, o psicólogo deve dirigir para o interno, o que requer muito treino. Desde a infância fomos sempre ensinados a prestar atenção somente às coisas externas, nunca às internas; daí que atrofiemos nossa capacidade de observar o mecanismo interno. Virar a mente, por assim dizer, para dentro, fazê-la cessar de se dirigir para fora, concentrar toda sua força e projetá-la sobre si mesma, a fim de que ela conheça sua própria natureza e se analise, é tarefa árdua. Entretanto, é o único caminho, a verdadeira aproximação científica ao assunto. (VIVEKANANDA, 1967, p. 38 e 39)

¹⁰⁷ VIVEKANANDA, 1967, p. 37 e 38.

Ele também aborda a consequência da prática de Rāja Yoga, o benefício de conhecer a mente e o além dela:

Para que esse conhecimento? Primeiramente, o conhecimento é, em si mesmo, sua mais alta recompensa. Em segundo lugar, dissipará nossa infelicidade. Analisando sua própria mente, o homem chega face a face, por assim dizer, com algo que jamais é destruído, algo que, por sua natureza, é eternamente puro e perfeito. Então, jamais será infeliz. Toda infelicidade emana do medo, do desejo não gratificado. Ao descobrir que nunca morrerá, o homem não mais temerá a morte. Quando souber que é perfeito, não mais terá vãos desejos. E ambas causas, estando ausentes, não existirá mais o sofrimento, mas sim a felicidade mais perfeita, ainda neste corpo. (VIVEKANANDA, 1967, p. 39)

O Rāja Yoga tem como base o Yogasūtra de Patañjali, que, por sua vez, associamos ao Sāṃkhya, o par de escolas filosóficas ortodoxas da Índia que já mencionamos. O Yogasūtra de Patañjali, abordaremos mais adiante quando tratarmos as categorias corpo e procedimentos dirigidos e de inversão, categorias referência do modelo Locke e Kelly.

Para explicar o sistema Sāṃkhya poderíamos despende grande esforço pela profundidade e amplitude que o tema requer, antes de trazermos a abordagem de Vivekananda, apresentaremos esse darśana de modo sintético. A palavra Sāṃkhya significa enumeração e, como sistema filosófico, assim como a maior parte dos outros sistemas, tem como base um conjunto de textos, ou sutras, que sintetizam o conjunto de ensinamentos de um sábio, ou um conjunto de compilações filosóficas desenvolvidas ao longo de muitas gerações. No caso do sistema Sāṃkhya, a autoria é atribuída ao mestre Kapila, que possivelmente o viveu século V a.C.

A filosofia Sāṃkhya parte de um princípio dual: puruṣa e prakṛti. Puruṣa pode ser entendido como consciência pura e prakṛti como matéria ou natureza. O objetivo do Sāṃkhya, assim como o Yoga, é a desidentificação de puruṣa com prakṛti, a consciência pura falsamente identificada com a matéria, com os fenômenos e conteúdos da consciência, assim como a mente e corpo. Prakṛti se manifesta de três modos ou qualidades: sattva (clareza, luminosidade), rajas (ação ou dinamismo) e tamas (inércia). O universo em constante transformação, caracterizado pela impermanência, é o resultado da interação dessas três qualidades¹⁰⁸. O objetivo do sistema Sāṃkhya é apresentado da seguinte forma por Swami Vivekananda:

A natureza foi dividida em várias categorias pela filosofia Samkhya; o EU do homem até além delas, além da natureza. É refulgente, puro e perfeito. Toda e qualquer

¹⁰⁸ LONG, 2011, p. 263.

inteligência que vemos na natureza, é somente o reflexo desse EU sobre ela. A natureza, em si mesma, é insensível; deveis vos lembrar que a palavra natureza também inclui a mente. A mente está na natureza; o pensamento está na natureza; do pensamento, até à mais grosseira forma da matéria, tudo está na natureza, é sua manifestação. Essa natureza ocultou o Eu do homem e quando a própria natureza descerra o véu, o EU aparece em toda Sua glória. (VIVEKANANDA, 1967, p. 120)

Sobre a relação entre puruṣa e prakṛti no sujeito, Vivekananda afirma o seguinte:

Antes de prosseguirmos, gostaria de dizer algo a respeito da filosofia Samkhya, sobre a qual se baseia toda a Rāja-Yoga. De acordo com a filosofia Samkhya, a gênese da percepção é a seguinte: as impressões dos objetos externos são levadas, pelos instrumentos externos, a seus respectivos centros cerebrais, ou órgãos; os órgãos levam as impressões à mente; a mente, à faculdade determinativa; desta, o Puruṣa, a Alma, recebe-as, resultando daí a percepção. A seguir o Puruṣa dá a ordem de volta aos centros motores, para executarem o necessário. Com exceção do Puruṣa, todos os outros são materiais; mas a mente é matéria muito mais sutil que os instrumentos externos. O material de que a mente se compõe torna-se mais grosseiro e forma os tanmatras. Estes se adensam mais ainda e formam a matéria exterior. E esta é a psicologia Samkhya. Vemos assim que entre o intelecto e a matéria densa externa há apenas uma diferença de grau. O Puruṣa é o único princípio inteligente. A mente é um instrumento, por assim dizer, nas mãos da Alma e através da mente que a Alma percebe os objetos externos. (VIVEKANANDA, 1967, p. 43)

Nas citações acima, tivemos as principais ideias do sistema Sāṃkhya e do Rāja Yoga. Também mostramos a relação do prāṇāyama com o Rāja Yoga sob a influência do Vedānta. Como mencionado por Locke e Kelly, a etnoepistemologia permeia todas as categorias do modelo de análise de ASCs e, para darmos continuidade ao estudo, abordaremos a concepção de corpo e mente identificadas nos textos base.

4.4 Corpo e mente, espectros da matéria

No sistema Sāṃkhya, o princípio prakṛti é a expressão do que podemos denominar natureza, materialidade. Corpo e mente são manifestações de prakṛti, seja a manifestação da natureza de modo mais grosseiro, a qual é percebida pelos órgãos dos sentidos, assim como o corpo como o conhecemos, e a manifestação da natureza de modo mais sutil em que não se percebe com os órgãos dos sentidos, como a mente. Assim, corpo e mente são espectros de um mesmo princípio. Vivekananda compartilha de uma concepção sobre o corpo, próxima ao

Sāṃkhya-Yoga, ele afirma que o “corpo é pensamento cristalizado”¹⁰⁹. Mesmo sendo espectros da expressão de um mesmo princípio, corpo e mente possuem suas “anatomias” e funções.

Na obra *Rāja Yoga*, Vivekananda comenta os sūtras de Patañjali e no segundo sūtra da primeira parte o termo yoga recebe a seguinte definição: “Yoga é impedir que o estofamento mental (citta) tome formas variadas (vṛttis)”. No comentário explicativo sobre esse sūtra, Vivekananda dedica-se a descrever citta e vṛtti, mostrando a íntima relação entre corpo e mente como no trecho abaixo:

Temos que compreender o que é citta e o que são vṛttis. Tenho olhos. Os olhos, realmente, não vêm. Tiremos o centro nervoso situado no cérebro; conquanto os olhos continuem a existir, com a retina completa, ainda que também existam nelas as imagens dos objetos, todavia os olhos não poderão ver. Assim, os olhos apenas são instrumentos secundários, não o órgão da visão. Este está localizado num centro nervoso do cérebro. Os dois olhos não bastam. Às vezes uma pessoa está adormecida, de olhos abertos. A luz está ali, a imagem também. Uma terceira coisa, porém, é necessária: a mente deve estar conectada ao órgão. Desta forma, o olho é simplesmente o instrumento externo; necessitamos também o centro no cérebro e a atuação da mente. Os veículos rodam pela rua, entretanto, não os escutamos. Por quê? Porque a nossa mente não está conectada ao órgão da audição. Em primeiro lugar vem o instrumento, em segundo o órgão, e em terceiro a ligação da mente a esses dois. A mente leva a impressão mais longe e a apresenta à faculdade determinativa, buddhi, que reage. Junto com essa reação, surge a idéia do ego. Depois, a mescla de ação e reação é levada ao Purusha, a Alma real, que percebe um objeto nessa mistura.

Os órgãos (indriyas), a mente (manas), a faculdade determinativa (buddhi), o sentimento do eu (ahamkāra) juntos, constituem o grupo chamado de antahkarana, o instrumento interno. São somente vários processos no estofamento mental, ou citta. As ondas de pensamento em citta são chamadas vṛttis (literalmente, redemoinhos). (VIVEKANANDA, 1967, p. 111 e 112)

Como definido por Vivekananda, antahkarana é composto pela relação entre corpo e mente. Esses conceitos, corpo e mente, como popularmente são reconhecidos no nosso contexto cultural, não se encaixam completamente no que Vivekananda apresenta. Para auxiliar-nos nessa tradução de termos, conceitos e por assim dizer uma tradução cultural, recorreremos à dissertação de mestrado de Gulmini (2002), a qual é uma primorosa tradução dos Sūtra de Patañjali, do sânscrito para o português.

A autora discorre sobre o conceito de citta, o traduzindo como consciência, e afirma que sua composição advém de três substratos, segundo o Sāṃkhya e o Yoga. Esses três substratos estão relacionados com o termo sânscrito guna, que podemos traduzir como atributo, qualidade, propriedade, tipo, característica, e são constituintes da prakṛti, materialidade ou natureza como

¹⁰⁹ VIVEKANANDA, 1967, p. 233.

já mencionamos anteriormente. Assim, tudo na natureza é composto por esses três substratos, à exceção de puruṣa. As gunas são sattva – entendido por intelegibilidade, rajas – agitação e tamas – inércia obscura.

Estes três gunas – intelegibilidade, agitação e inércia obscura – são portanto os aspectos fenomênicos, inseparáveis e universais: um é responsável pelo movimento ou agitação, e associado ao vermelho e ao fogo, rajas; o outro é responsável pelo seu posto, a “inércia”, associada à obscuridade e à estagnação, tamas. Mas é o seu terceiro aspecto, sattva, o que está plenamente manifesto no primeiro princípio que emerge da matriz fenomênica (guna), o intelecto.

[...] A primeira “criação” que emerge da matriz fenomênica, sob a influência subjetiva de sua testemunha, o ser incondicionado, é este intelecto, a plenitude do aspecto fenomênico da intelegibilidade. Entretanto, o intelecto do homem comum, como veremos, mesclado aos outros aspectos que se opõem a esta intelegibilidade (a agitação e a inércia obscura), já não manifesta esta plenitude, que deve ser recuperada pelo processo do Yoga. (GULMINI, 2002, p. 135)

A guna sattva em conjunção com o ser incondicionado puruṣa é quem produz a base fundadora de citta que podemos denominar intelecto – buddhi, essencialmente caracterizado pela pura perceptividade e onisciência. Contudo buddhi também está sob influência das outras duas gunas, rajas e tamas. Buddhi sob a ação da agitação produz um outro princípio, chamado ahankāra, associado com a ideia de ego:

Segundo o Samkhya, o movimento característico do aspecto fenomênico da “agitação”, que aliás preside a todas as transformações, produziu um novo princípio real, ahankāra, o “sentido de individuação”, que gerou uma consequência “terrível” para o ex-onisciente intelecto: ele realizou a cisão entre sujeito e objeto, o que possibilitou não apenas separar a cognição dos fenômenos entre objetivos e subjetivos, mas também, por consequência, fazer surgir a ignorância (pois o sujeito individualizado não participa da realidade do objeto, a não ser externamente e através de mediações). Este princípio de individuação é o segundo “substrato” da consciência, citta. Em relação ao intelecto, o sentido de individuação é uma espécie de invólucro limitador, ou “superimposição”. (GULMINI, 2002, p. 135)

Da conjunção de buddhi e ahankāra, sob a influência da guna tamas, há a superimposição do princípio chamado manas – correlata à palavra “mente” em português. Manas é entendido como um princípio que tem como função proporcionar a interação entre o sujeito (ahankāra) e os objetos, destarte manas possibilita que a percepção do mundo externo ocorra para apreciação do sujeito e avaliação do intelecto e é também responsável pela resposta, ou interação com o objeto percebido. Contudo, esse processo ocorre por meio das faculdades dos sentidos, que na filosofia Sāṃkhya são 11. O chamado indriya é composto por cinco órgãos

dos sentidos, mais cinco órgãos de ação e manas. No trecho abaixo, Gulmini explana com precisão:

Estes dois substratos são, por sua vez, novamente envolvidos ou delimitados por um novo princípio que se super impõe, denominado manas, ou “mente”. Nossa tradução é puramente etimológica, e parte da raiz MAN, “pensar, imaginar, considerar, mentalizar”, que é correlata do português “mente”. A “mente”, entretanto, à qual se referem estas teorias, é um conceito bastante específico: trata-se de um instrumento que permite a interação do sujeito com os objetos, já que estes, sob a influência do sentido de individuação, tornaram-se exteriores à cognição do intelecto. Sua função é dupla: por um lado, a mente realiza o “transporte” das percepções sensoriais do mundo externo para a apreciação do “ser interior” e para o julgamento do intelecto, e por outro lado propicia a “resposta” ou interação deste ser com o mundo objetivo. Para isto, a mente conta com o serviço prestado por dez faculdades subsidiárias, as quais se projetam para este mundo exterior ao sujeito, e que são denominadas indriya, “faculdades de interação”. Trata-se de mais uma tradução influenciada pela teoria do Samkhya, pois normalmente o termo sânscrito indriya, de raiz incerta (INV, “avançar, conquistar, fazer uso de força ou revigorar”; ou IND, “ser poderoso, ver”), é traduzido como “sentidos”, “órgãos dos sentidos” ou “órgãos sensoriais”. Na maioria dos contextos o termo de fato se refere aos cinco sentidos: audição, tato, visão, gustação e olfato. Entretanto, para o Samkhya, não há cinco indriya ou órgãos dos sentidos, mas dez, pois a cada indriya ou faculdade de conhecimento (os cinco sentidos acima mencionados, denominados jñanendriya, ou “faculdades de conhecimento”) corresponde um indriya ou faculdade “de ação” (karmendriya). Assim, no Samkhya, temos os pares: audição (ouvido) → palavra (voz); tato (pele) → apreensão (mãos); visão (olhos) → locomoção (pés); gustação (língua) → excreção (ânus); olfato (nariz) → gozo (sexo). Ou seja, a cada faculdade de conhecimento sensorial corresponde uma faculdade de resposta ou interação com o conhecimento sensorial, a qual também será denominada indriya. Como se não bastasse, o Samkhya também classifica como décimo primeiro indriya a “mente”, manas, responsável, entre outras atividades, pela decodificação das percepções captadas pelos sentidos, pela sua transmissão ao “ser interior”, o indivíduo sob o ponto de vista psíquico, e pela deliberação de respostas aos estímulos exteriores e coordenação destas respostas nas faculdades de ação representadas no corpo físico pela voz, mãos, pés, ânus e órgãos sexuais. E nesta relação de estímulo e resposta, a mente é a responsável também pela deliberação ou escolha das respostas do indivíduo, pois a função do intelecto será apenas reconhecer ou conceituar, e não agir sobre o conceito. Por esta razão preferimos, no contexto das teorias do Yoga, traduzir o nome coletivo de todos estes indriya como “faculdades de interação”, pois são elas que tornam possíveis todas as relações entre o ser psicológico e o mundo fenomênico exterior a ele. (GULMINI, 2002, p. 136 e137)

Por meio das traduções e explicações de Gulmini, temos subsídios para compreender que, na filosofia Sāṃkhya, a consciência – citta – é composta por buddhi – intelecto, ahankāra – sentido de individuação, manas – mente e indriya – órgãos de ação e sentido. Trazer luz ao conceito de consciência¹¹⁰ e entender seu funcionamento nos auxilia na compreensão das

¹¹⁰ Mais adiante, no quinto capítulo, iremos nos aprofundar no conceito de consciência.

afirmações de Vivekananda sobre o corpo e mente, que por sua vez, nos auxiliará no estudo em processo, já que o corpo, o conhecimento, os usos e hábitos em torno do corpo muito nos mostram sobre a construção de conhecimento no contexto cultural estudado, já indicado por Locke e Kelly (1985).

Nos textos base para esse estudo, Vivekananda se não dedica ao detalhamento de uma “anatomia sutil yogi”, que trate de canais de energia, centros de energia, contudo, ao tratar do prāna psíquico e da prática de controle do prāna, Vivekananda se empenha em estabelecer pontos de contato entre a fisiologia do corpo conhecida em contextos ocidentais com um conhecimento yogi do corpo¹¹¹.

Ele menciona Irha ou Iḍā e Piṅgalā como correntes nervosas que percorrem a coluna vertebral, entre elas um canal oco, chamado Suṣumnā. Em sua base encontra-se kuṇḍalinī, que ao ser desperta passará por esse canal central e grandes transformações na mente do praticante ocorrerão. Vivekananda associa essa “anatomia sutil yogi” com partes físicas do corpo:

Sabemos que a medula espinal tem uma forma peculiar. Tomando o número oito, horizontalmente, veremos duas partes, ligadas no meio. Se empilharmos uma porção de oitos, um sobre o outro, teremos uma representação da medula. O lado esquerdo é Irhā, o direito, Piṅgalā, e o canal oco que passa pelo centro é Sushumna. Onde a medula termina em algumas das vértebras lombares, um tecido fibroso sutil projeta-se para baixo, e o canal passa até por essa fibra, somente muito mais fino. O canal é fechado na extremidade inferior, situada próxima do que se chama o plexo sacro, que, de acordo com a fisiologia moderna, possui forma triangular. Os diferentes plexos, que têm seus centros no canal espinal, podem perfeitamente ser o que os yoguis chamam lótus. O yogui descreve diversos centros, começando com o Muladhāra, o básico, e terminando com o Sahasrara, o lótus de mil pétalas, no cérebro. Assim, se tomarmos os diferentes plexos, como representando esse lótus, a ideia dos yoguis pode ser facilmente explicada na linguagem da fisiologia. Sabemos que há duas espécies de ação nas correntes nervosas: uma aferente, outra eferente; uma sensitiva, a outra motora; uma centrípeta, outra centrífuga. Uma leva as sensações ao cérebro, a outra, do cérebro às partes mais externas do corpo. Em última instância, essas vibrações estão todas conectadas com o cérebro.

Há outros fatos que devemos mencionar, a fim de tornar mais clara a explicação que vamos dar. A medula espinal termina numa espécie de bulbo, que não está fixado no cérebro, mas flutua num líquido, de forma que se a cabeça sofrer um golpe, a força deste será amortecida pelo líquido e não ofenderá o bulbo. Este é um fato muito importante, de que devemos nos lembrar. Devemos também recordar que, de todos os centros, três são particularmente importantes: o Mulādhāra (o básico), o Sahasrara (o lótus de mil pétalas no cérebro), o Manipura (o lótus do umbigo). (VIVEKANANDA, 1968, p. 69 e 70)

¹¹¹ Esse empenho em associar o conhecimento yogi sobre o corpo, o seu funcionamento e a relação com a fisiologia ocidental nos conta muito sobre o contexto histórico em que esses discursos e textos foram produzidos, tema abordado no terceiro capítulo.

Sem detalhar, Iḍā, Piṅgalā e Suṣumnā, os principais cakras como Mūlādhāra, Maṇipūra e Sahasrara, Vivekananda expressa o seu interesse em estabelecer ligações entre esse conhecimento yogi e a fisiologia ocidental e afirmar que o objetivo do prāṇāyama é despertar a Kuṇḍalinī, a potente energia adormecida no centro base, o Mūlādhāra.

4.5 Ações preliminares à prática de prāṇāyama

Retomando o modelo de análise desenvolvido por Locke e Kelly no que se refere aos fatores proximais predisponentes de ASCs, abordaremos a técnica e os saberes envolvidos na prática de prāṇāyama. Antes de tratar da técnica, toquemos no que antecede, ações preliminares para preparação do meio pelo qual a prática ocorre, a preparação do corpo. Na obra *The Science of Breathing*, Vivekananda aborda primeiramente as orientações gerais, o que podemos denominar de um caminho de equilíbrio, sem extremos,

A comida deve ser simples e ingerida várias vezes ao dia em vez de uma ou duas vezes. Nunca fique com muita fome. “Aquele que come demais não pode ser um Yogi. Aquele que jejua demais não pode ser um Yogi. Aquele que dorme demais não pode ser um Yogi, nem aquele que fica acordado demais.” Quem não faz nenhum trabalho e quem trabalha muito não pode ter sucesso. Alimentação adequada, exercício adequado, sono adequado, vigília adequada – estes são necessários para qualquer sucesso. (VIVEKANANDA, 1900, p. 10)¹¹²

Devem-se evitar alimentos excitantes e buscar os que proporcionem estados mentais mais puros. Se lembrarmos das gunas, propriedade de toda a matéria, os alimentos também estão sob influência de rajas, tamas e sattva, logo, a busca deve ser por alimentos que proporcionem clareza e inteligibilidade. Vivekananda afirma que isso é muito importante para o praticante iniciante, quando este já realizou o Rāja Yoga, isso não é mais fundamental.

Devemos, portanto, cuidar a qualidade de alimento que ingerimos, ao começo; e quando tenhamos adquirido bastante força, quando nossa prática estiver bem avançada, então podemos abandonar os cuidados a esse respeito. Enquanto a planta está crescendo, deve ser cercada, a menos de ser danificada; porém, quando se transforma em árvore, a cerca pode ser retirada porque a árvore se tornou bastante forte para suportar qualquer agressão.

¹¹² “The food must be simple and taken several times ‘a day instead of once or twice. Never get very hungry’. ‘He who eats too much cannot be a Yogi. He who fasts too much cannot be a Yogi. He who sleeps too much cannot be a Yogi, nor he who keeps awake too much.’ He who does not do any work and he who works too hard cannot succeed. Proper food, proper exercise, proper sleep, proper wakefulness – these are necessary for any success” (VIVEKANANDA, 1900, p. 10).

Um yogui deve evitar os dois extremos da luxúria e da austeridade. Não deve jejuar, nem torturar sua carne. Aquele que age assim, diz o Guita, não pode ser um yogui; aquele que jejua, aquele que fica acordado, aquele que dorme muito, aquele que trabalha muito, aquele que não trabalha nenhum deles pode ser um verdadeiro yogui. (VIVEKANANDA, 1968, p. 45)

Ele também menciona a não indicação de exercícios violentos, ou que estressem o corpo ou diminuam a vitalidade. Na obra *Rāja Yoga*, antes de comentar os sūtras de Patañjali, Vivekananda introduz o Aṣṭāṅgayoga de Patañjali, o sistema composto por oito partes – aṣṭāṅga, no qual prāṇāyama é a quarta parte. Como sistema a parte que antecede é entendida como uma preparação para a próxima parte. Vejamos a sucinta definição das partes desse sistema:

A Raja-Yoga divide-se em oito estágios. O primeiro é yama, que consiste em não matar, veracidade, não roubar, continência, e não receber dádivas. A seguir niyama, consistindo de limpeza, contentamento, austeridade, estudo e auto-entrega a Deus. Depois vem āsana, ou postura; prāṇāyama, ou controle do prāṇa, pratyahara, ou retirar os sentidos de seus objetos; dhāranā, ou fixação da mente num só ponto; dhyāna, ou meditação; e samādhi, ou experiência ultra- sensória. Yama e niyama são treinos morais, sem o que nenhuma prática de yoga terá sucesso. À medida que o yogui se estabelece nestas, principia a colher os frutos de sua prática; sem elas essa prática jamais frutificará. Um yogui não deve ofender ninguém por pensamento, palavra ou ação. Sua compaixão não deve ser apenas para seres humanos; deve ir além e estender-se a todo o mundo. (VIVEKANANDA, 1900, p. 10)

Ao explicar āsana, Vivekananda salienta o objetivo da prática de āsana: preparar o corpo para manter-se em uma postura de modo confortável por longo período de tempo. O āsana seria uma preparação para etapas mais elevadas da prática de yoga. Assim, deve-se praticar diariamente uma série de exercícios físicos e mentais e ir ampliando as percepções sobre o corpo, o qual passará por transformações em sua constituição. O principal é que a posição escolhida para longa permanência seja uma que tronco, pescoço e cabeça estejam alinhados.

Outra recomendação é a castidade. Para Vivekananda a mais elevada de toda energia encontrada no corpo humano chama-se ojas. Quanto mais ojas, mais poder uma pessoa tem e estará preparada para prática de yoga.

Agora, em cada homem há armazenada, mais ou menos, ojas. A mais alta forma de todas as forças que operam no corpo é ojas. Lembrai-vos que se trata somente de transformação de uma força em outra. A mesma força que está operando fora de nós como eletricidade ou magnetismo, será transformada em força interna; a mesma força que opera como energia muscular será transformada em ojas. Os yoguis dizem que aquela parte: da energia humana que se expressa através da ação e do pensamento sexuais, quando reprimida e controlada, transforma-se facilmente em ojas; e como é o Mulādhāra que dirige essa energia, o yogui presta particular atenção a esse centro,

tentando converter toda sua energia sexual em ojas. Somente o homem ou a mulher castos podem criar ojas e armazená-la no cérebro; eis por que a castidade foi sempre considerada a mais alta virtude. (VIVEKANANDA, 1968, p. 78 e 79)

Vivekananda dá grande ênfase ao celibato, à castidade física e mental. A prática sexual é uma fonte de perda de uma energia preciosa que pode ser conduzida para fins espirituais. A orientação é: “Seja casto e puro!”¹¹³. Abordadas a limpeza e a pureza do corpo e mente do praticante, Vivekananda orienta a preparação do local da prática e o cultivo de um ambiente santificado,

Aqueles de vós que tiverem meios, devem ter um aposento onde possam praticar a sós. Não deveis dormir nesse aposento; deve ser conservado sagrado. Não entrareis ali, a não ser banhados e perfeitamente limpos de corpo e mente. Colocai flores nessa peça, sempre elas formam o melhor ambiente para um yogui com quadros agradáveis. Queimai incenso pela manhã e à tarde. Não brigueis e não vos encolereis e não tenhais pensamentos profanos nesse local. Somente permiti a pessoas do mesmo pensamento que o vosso, entrar ali. Então, gradualmente, surgirá uma atmosfera de santidade no aposento, que, quando sentirdes infelicidade, quando estiverdes tristes, ou tiverdes dúvidas, ou quando vossa mente se conturbar, ao entrardes ali sentireis profunda e íntima paz. Era esta a ideia real atrás dos templos e das igrejas; em alguns, ainda as encontrareis; mas na sua maioria, essa ideia se perdeu. O fato é que, preservando as vibrações espirituais de um lugar, ele se tornará santificado. Os que não puderem se permitir um aposento separado, poderão praticar onde mais lhe convier. (VIVEKANANDA, 1968, p. 54)

No texto “Os primeiros passos”, que se encontra no livro *Rāja Yoga*, Vivekananda aborda os obstáculos à prática de yoga que entendemos ser pertinente nesta seção. Um primeiro obstáculo é a ausência de saúde do corpo, o segundo é a dúvida sobre a veracidade dos ensinamentos relativos ao yoga. Para o primeiro obstáculo, cuidar do corpo, buscar saúde, é um meio que oportuniza a realização do yoga. Para o segundo, a prática libertará das dúvidas. Assim ele explica:

Há diversos obstáculos à prática. O primeiro é um corpo não saudável; se o corpo não estiver apto, a prática será obstruída. Portanto, devemos conservá-lo em condições, devemos cuidar do que comemos e bebemos, e o que fazemos. Poderemos aplicar sempre um esforço mental (o que é usualmente chamado “Ciência Cristã), para conservar o corpo vigoroso. Isso é tudo; nada mais a respeito do corpo. Não nos esqueçamos que a saúde é somente o meio, para um fim. Se a saúde fosse o fim, seríamos como animais, que só raramente não são saudáveis.

O segundo obstáculo é a dúvida. Sempre duvidamos do que não vemos. Não podemos viver de palavras, por mais que tentemos. Assim, a dúvida chega quando desejamos saber se há ou não verdade nestes ensinamentos; até o melhor de nós, duvida, às vezes. Com a prática, dentro de algum tempo, uma centelha virá, o suficiente para insuflar-nos de coragem e esperança. Como diz um certo comentador de filosofia Yoga:

¹¹³ Vivekananda, *The Science of breathing*, 1900, p. 12.

“Quando conseguimos uma prova, por menor que seja, ela será o bastante para dar nos fé em todos os ensinamentos de Yoga”. (VIVEKANANDA, 1968, p. 49)

4.6 Sobre a prática de prāṇāyama

Para escrevermos sobre a prática de prāṇāyama vamos organizar as informações em duas partes. Na primeira, traremos conteúdos segundo um conjunto de textos intitulados “Primeiros Passos”, “Prāṇa”, “Prāṇa Psíquico”, “Resumo sobre Rāja Yoga” e “The Science of Breathing”. Ou seja, as informações sobre como praticar prāṇāyama estão dispersas ao longo dos textos citados. Na segunda parte a referência é o texto “Seis Lições de Rāja Yoga”, no qual Vivekananda explana sobre Rāja Yoga e dá grande ênfase ao prāṇāyama, ou seja, ele apresenta um sistema de yoga que denomina Rāja Yoga, em que o prāṇāyama é central.

Controlar o prāṇa é o objetivo da prática de prāṇāyama, assim deve-se iniciar de onde o sujeito está e conhecer o que está mais próximo dele. Conhecer o corpo, a mente e a manifestação do prāṇa nesses é por onde inicia-se a prática.

Como controlar o Prāṇa é a única ideia do Prāṇāyama. Todos os treinamentos e exercícios a esse respeito são para esse fim. Cada homem deve começar de onde está, deve aprender a controlar as coisas que estão mais próximas a ele. Este corpo está muito próximo de nós, mais próximo do que qualquer coisa no universo externo, e esta mente é a mais próxima de todas. O Prāṇa que está trabalhando esta mente e corpo é o mais próximo de nós de todo o Prāṇa deste universo. Esta pequena onda de Prāṇa que representa nossas próprias energias, mentais e físicas, é a mais próxima de nós de todas as ondas do oceano infinito de Prāṇa. Se conseguirmos controlar essa pequena onda, só então poderemos ter a esperança de controlar todo o Prāṇa. O Yogi que fez isso alcança a perfeição; não está mais sob nenhum poder. (VIVEKANANDA, 2001, p. 182)¹¹⁴

Para introduzir a prática de prāṇāyama, Vivekananda retoma aspectos relevantes sobre o corpo, a limitação do conhecimento pelos órgãos dos sentidos e ação e a necessidade de refinamento da percepção para se deparar com aspectos do corpo que não são visíveis e que para tal o prāṇāyama é o meio.

¹¹⁴ “How to control the Prāṇa is the one idea of Prāṇāyama. All the trainings and exercises in this regard are for that one end. Each man must begin where he stands, must learn how to control the things that are nearest to him. This body is very near to us, nearer than anything in the external universe, and this mind is the nearest of all. The Prāṇa which is working this mind and body is the nearest to us of all the Prāṇa in this universe. This little wave of the Prāṇa which represents our own energies, mental and physical, is the nearest to us of all the waves of the infinite ocean of Prāṇa. If we can succeed in controlling that little wave, then alone we can hope to control the whole of Prāṇa. The Yogi who has done this gains perfection; no longer is he under any power” (VIVEKANANDA, 2001, p. 182).

Nada sabemos sobre nosso corpo. Não podemos. O mais que conseguimos fazer é cortar um cadáver em pedaços; há pessoas que cortam em pedaços um animal vivo, para ver o que está dentro. Isso ainda nada tem a ver com nossos próprios corpos. Continuamos sem saber quase nada a seu respeito. Por que? Porque nossa atenção não consegue discriminar o suficiente para captar os movimentos muito sutis que se processam dentro dele. Chegamos a conhecer algo sobre esses movimentos somente quando a mente se torna mais sutil e entra, por assim dizer, mais dentro do corpo. Para chegarmos às percepções sutis temos que começar com as mais grosseiras. Devemos lançar mão daquilo que põe em movimento toda a maquinaria: prāṇa, de que a manifestação mais evidente é o alento. Então, com a respiração, vagarosamente entraremos dentro do corpo, o que nos possibilitará pesquisar as forças sutis, que são as correntes nervosas movendo-se por todo o corpo. Quando pudermos percebê-las e aprendermos a senti-las, começaremos a exercer controle sobre elas e sobre o corpo. A mente também é posta em movimento pelas diversas correntes nervosas; por fim, atingiremos o estado de controle perfeito sobre corpo e mente, transformando-os em nossos servidores. Conhecimento é poder. Temos de conseguir esse poder; portanto, devemos começar pelo começo, com prāṇāyāma, refreando o prāṇa. Prāṇāyāma é um tópico extenso. Necessitaremos muitas lições para poder explicá-lo completamente. Vamos abordá-lo, parte por parte. (VIVEKANANDA, 1968, p. 53)

Para trazer a mente mais sutil para dentro do corpo e ser capaz de perceber um corpo que não é visto, Vivekananda orienta que a prática deverá ser diária, ao menos duas vezes ao dia. O horário ideal é quando a mudança da noite para o dia acontece, no amanhecer e no final da tarde quando o dia está em transformar-se em noite. Nesses horários o corpo encontra-se mais tranquilo e esse estado deve ser aproveitado. A prática deve acontecer em jejum ou sem alimento no estômago. Em seguida, Vivekananda apresenta um ritual com mentalização de felicidade e paz para todos. Para os que creem em Deus, ora-se por conhecimento, luz e mentalização de um corpo e mente fortes, com vigor e fé:

Sentemo-nos numa postura reta. Enviemos uma corrente de pensamento elevado a toda a criação. Mentalmente, repetiremos: “Que todos os seres sejam felizes; que todos sejam em paz; que todos sejam bem-aventurados”. Façamo-lo para o leste, sul, norte e oeste. Quanto mais o praticarmos, melhor nos sentiremos. Descobriremos, por fim, que a maneira mais fácil de nos tornarmos felizes é saber que os outros são felizes e o melhor meio de nos tornarmos saudáveis é ver que os outros são saudáveis. Feito isso, os que acreditam em Deus devem orar – não por dinheiro, saúde, não pela obtenção do céu. Oremos por conhecimento e luz; toda outra oração é egoísta. A seguir, pensemos que nosso corpo é firme, forte, saudável; é o melhor instrumento que possuímos. Pensemos nele como tão forte quanto o diamante, e que, com o seu auxílio, cruzaremos o oceano da vida. A liberdade jamais será alcançada pelos fracos; despojemo-nos de toda fraqueza. Digamos a nosso corpo que ele é forte, digamos à nossa mente que ela é vigorosa e tenhamos fé ilimitada e esperança em nós mesmos. (VIVEKANANDA, 1968, p. 54 e 55)

Na obra *Rāja Yoga*, há um capítulo, transcrição de uma das palestras realizadas por

Vivekananda, em que ele trata do controle do prāṇa psíquico. Na perspectiva que a prática deve partir do mais denso para o mais sutil, Vivekananda parte da base – o controle do movimento do pulmão, para introduzir a prática de prāṇāyama. Por meio dessa primeira etapa, praticada por determinado tempo, que ele não informa, será possível a percepção de movimentos internos do corpo. Para tal, é necessário sentar de modo que cabeça, pescoço e tronco estejam alinhados, para não perturbar a medula.

A primeira lição é equilibrar a inspiração e expiração, ou seja, utilizar o mesmo tempo para os dois fluxos de ar. Segundo Vivekananda, essa harmonização da respiração através do fluxo de ar em ritmo gera o controle dos nervos, pois ao estar sob controle o centro nervoso que regula a respiração os outros nervos também estarão¹¹⁵. Depois de algum tempo de prática, durante a respiração poderá utilizar a palavra OM ou alguma outra palavra sagrada. Repetir mentalmente a palavra auxilia a contabilizar o tempo e equanimizar a inspiração e expiração. O fluxo de ar e a palavra OM em consonância faz com que todo o corpo entre em ritmo, promovendo um profundo descanso.

O passo adiante é uma composição entre respiração controlada, contagem de tempo e mentalização. Com a narina direita tapada pelo polegar da mão direita, inspira pela narina esquerda e traz a atenção para o canal Irhā ou Iḍā, o canal de fluxo de prāṇa ou corrente nervosa ao lado esquerdo da medula. A instrução segue deste modo:

Vagarosamente, enchei os pulmões, fazendo o alento passar através da narina esquerda, concentrando ao mesmo tempo a mente em Irhā, a corrente nervosa esquerda. Estareis, por assim dizer, enviando a corrente nervosa para baixo, pela coluna espinhal, fazendo-a bater violentamente no último plexo, o lócus básico, ou assento de Kundalini, de forma triangular. Mantendo a corrente aí, por algum tempo. A seguir imaginai que estais gradualmente puxando a corrente nervosa, com o alento, através do outro lado, Pingalā; então, exalai bem devagar, através da narina direita. Encontrareis nisso alguma dificuldade. A maneira mais fácil é tapar a narina direita com o polegar e inalar lenta mente pela esquerda; depois fechar ambas com o polegar e o indicador, imaginando enviar a corrente para baixo, tocando a base do Sushumnā; depois, retirai o polegar, deixando o alento escapar através da direita. A seguir inalai, também vagarosamente pela direita, conservando a outra fechada com o indicador; então fechai ambas, como antes. (VIVEKANANDA, 1968, p. 76)

Esse processo de inspiração e expiração pelas narinas de modo alternado, com pausas entre uma etapa e outra da respiração, com e sem ar nos pulmões, em conjunto com a mentalização do fluxo perpassando os dois canais, o do lado esquerdo e direito e se apoiando no primeiro chakra, o lócus básico, sede da Kuṇḍalinī é em resumo essa etapa. Vivekananda

¹¹⁵ VIVEKANANDA, 1968, p. 75.

sugere um tempo, para iniciar inspira-se em quatro segundos, retém-se o ar em dezesseis e exala-se em oito segundos. Na pausa, mantém-se a mente concentrada na sede da Kundalini, dá a esse local, com o auxílio da imaginação, a forma triangular. O tempo sugerido pode ser aumentado gradativamente, mantendo a proporção um tempo para inspirar, quatro tempos na retenção e dois tempos na expiração.

Em seguida, a prática descrita é inspirar vagarosamente pelas narinas, após exalar, manter o ar fora dos pulmões. Um outro caso é inspirar, reter o ar e expirar. A indicação é de que a retenção com ar nos pulmões não deve ser praticada frequentemente, no máximo quatro ciclos, duas vezes ao dia. O tempo poderá ser o mesmo sugerido anteriormente e a progressão deverá ser lenta e cuidadosa. Vivekananda indica a repetição do mantra OM durante a respiração.

No texto “Os primeiros passos”, no livro *Rāja Yoga*, Vivekananda também menciona a respiração alternada e purificação dos nervos quando retoma o ensinamento de Sankaracharya no comentário do Śvetāśvatara Upaniṣad. Mas na instrução de Sāṃkhyakārikā não há retenção de ar nos pulmões e nem fora deles, nem tempo determinado para inspiração e expiração, mas devem ser feitos de três a cinco ciclos em quatro momentos do dia, como segue:

Depois de termos aprendido a sentar firmes e eretos, devemos executar, de acordo com certas escolas, uma prática chamada purificação dos nervos. Alguns rejeitaram esta parte, como não pertencendo à Raja-Yoga; mas, como é aconselhada por uma autoridade tão acatada como o comentador Sankaracharya, creio adequado mencioná-la, repetindo as mesmas palavras do seu comentário no Svetāmvatara Upanishad: “A mente, cujas impurezas foram descartadas por prānāyāma, torna-se fixa em Brahman; portanto, ensina-se prānāyāma. Em primeiro lugar, os nervos devem ser purificados; depois, vem o poder de praticar prānāyāma. Fechando a narina direita com o polegar, inalar pela esquerda, de acordo com a capacidade; depois, sem qualquer intervalo, exalar pela direita, fechando a esquerda. Outra vez, inalar pela direita, de acordo com a capacidade, exalando pela esquerda. Esta prática, feita três ou cinco vezes por quatro períodos do dia, antes da aurora, ao meio-dia, à tarde e à meia-noite, conduz à pureza dos nervos, em quinze dias ou num mês. Então começa prānāyāma”. (VIVEKANANDA, 1968, p. 48 e 49)

Para Vivekananda, não há progresso no yoga sem prānāyama. A prática, a experiência é o que traz o conhecimento:

A prática é definitivamente imprescindível. Podeis vos assentar e escutar-me, uma hora, diariamente, mas se não praticais, não dareis um só passo adiante. Depende, tudo, da prática. Nunca entenderemos estas coisas enquanto não tivermos a experiência. Temos de vê-las, senti-las, nós mesmos. Somente ouvir explicações e teorias não basta. (VIVEKANANDA, 1968, p. 49)

Na obra *Rāja Yoga*, há um resumo sobre Rāja Yoga, uma tradução livre do Kūrma Purāna, em que encontramos orientações para prática de prāṇāyama. Nesse trecho, definem-se o que é prāṇāyama, as partes que o compõe e os tipos por nível de dificuldade segundo o tempo de execução.

Falamos a respeito de yama e niyama. A seguir vem āsana, postura. A única coisa a entender-se, a respeito, é deixar o corpo livre, mantendo-se o peito, ombros e cabeça em linha reta. Depois vem prāṇāyama. Prāṇa significa a força vital do corpo, e a palavra ayāma significa controle. Há três espécies de prāṇāyama: a muito simples, a média e a muito elevada. Também está dividida em três partes: encher, reter e esvaziar. Quando praticamos prāṇāyama começando com doze segundos, temos o prāṇāyama inferior; com vinte e quatro segundos, o prāṇāyama médio; e quando começamos com trinta e seis segundos, temos o prāṇāyama superior, que é o melhor. Na forma inferior de prāṇāyama há perspiração; na forma média há tremor do corpo; e na superior, levitação do corpo e influxo de grande ventura. Há um mantra chamado Gayatri, verso muito santo dos Vedas. Diz: “Meditamos na glória daquele Ser que produziu este universo; que Ele ilumine nossas mentes”. OM é acrescentado no começo e no fim. Num prāṇāyama, repetem-se três Gayatris. Todos os livros afirmam que cada prāṇāyama se divide em rechaka (rejeição ou exalação), puraka (inspiração), e kumbhaka (retenção ou estacionamento). (VIVEKANANDA, 1968, p. 100 e 101)

O trecho não deixa claro se o tempo de cada nível refere-se a uma parte específica da prática, como inspiração, retenção ou expiração, aplicando proporções de tempo em cada uma delas, ou o tempo é o mesmo e cada uma das partes. Também menciona os efeitos de cada um dos tipos de prāṇāyama, sobre esse tópico, os efeitos e resultados da prática nos dedicaremos na próxima seção.

No livro *The Science of Breathing*, Vivekananda afirma que há 84 diferentes posturas e exercícios respiratórios e ainda um tipo de praticante com alto refinamento técnico. Para estes, a respiração tem um lugar central, a partir da respiração e dos fluxos de ar pelas narinas, organiza-se as ações do cotidiano, como o horário adequado para alimentar-se e adorar a Deus. Há seitas com práticas perigosas de prāṇāyama e que levam a fenômenos anômalos como quase cessar os batimentos cardíacos e outros poderes como levitação. Alguns desses feitos também são mencionados na última parte do Yogasūtra de Patañjali. Apesar de Vivekananda mencionar a existência dessas práticas mais complexas, os detalhamentos não são encontrados nos seus escritos.

“Seis Lições de Rāja Yoga” é um dos três textos que se encontram no apêndice do livro *Rāja Yoga*. Vivekananda apresenta o Rāja Yoga como uma ciência, afirma que é igual a qualquer outra ciência: “uma análise da mente, um conjunto dos fatos do mundo supra-

sensorio e uma construção do mundo espiritual”¹¹⁶, que se realiza por meio do yoga. Após a apresentação do Rāja Yoga, ele menciona que para alcançar Deus são imprescindíveis três atitudes: “abandonai todas as ideias de gozos neste e no outro mundo [...]”, “intenso desejo de conhecer a Verdade e Deus [...]” e as seguintes práticas disciplinares: introverter a mente, controlar os sentidos, sofrer sem reclamar, conectar a mente a uma só ideia, não se preocupar com o tempo, pensar constantemente na própria natureza real. Essas práticas disciplinares condicionarão o sucesso do resultado.

Na primeira lição das seis, Vivekananda apresenta diversas ideias e algumas delas já foram mencionadas anteriormente. Indica o melhor horário para a prática – a mudança do dia para noite e, se não for possível, que seja na transição da noite para o dia. Menciona a necessidade do banho diário e dá as primeiras instruções práticas:

Após o banho, sentai-vos e que o assento seja firme, isto é, imaginai estar sentados firmes como rocha, que nada vos possa abalar. Mantenha a cabeça, os ombros e os quadris em linha reta, deixando livre a coluna espinal; toda ação se processa ao longo da coluna e ela não deve ser prejudicada.

Começai com os artelhos e pensai em cada parte de vosso corpo como sendo perfeita, figurai-o tanto em vossa mente, tocando cada parte, se o preferirdes. Continuai subindo pouco a pouco, até alcançar a cabeça, pensando-a como perfeita, nada lhe faltando. A seguir pensai no conjunto como perfeito, um instrumento que vos foi dado por Deus para permitir-vos alcançar a Verdade, o barco no qual cruzareis o oceano e chegareis às margens da verdade eterna. Isso feito, respirai uma vez profundamente, por ambas narinas, expeli o alento e deixai-o fora tanto tempo quanto vos fôr possível, confortavelmente. Fazei isso quatro vezes, depois respirai naturalmente e orai por iluminação. (VIVEKANANDA, 1968, p. 224)

A oração instruída por Vivekananda é “Medito na glória daquele Ser que criou este universo; que Ele ilumine minha mente”.¹¹⁷ Essa meditação com oração, que ele denomina de “meditação santa”, deve ser feita por 10 a 15 minutos e ajudará a queimar as impurezas da mente. Não deve se comentar sobre a prática e suas conquistas, exceto com o guru.

Na segunda lição, ele apresenta o aṣṭāṅgayoga. Explana sobre os cinco yamas e niyamas, āsana, prāṇāyama, pratyāhāra, dhāraṇā, dhyāna, samādhi. Refere-se aos dois primeiros, yama e niyama, como preceitos para toda a vida, já os seguintes deverão ser compreendidos e praticados sequencialmente, ou seja, para dedicar-se a uma parte do yoga a anterior precisa ser dominada. Contudo, nessa lição ele dedica-se ao prāṇāyama e o apresenta do seguinte modo:

¹¹⁶ VIVEKANANDA, 1968, p. 221.

¹¹⁷ VIVEKANANDA, 1968, p. 224.

O assunto desta lição é Prāṇāyama, ou controle do Prāṇa. Em Raja-Yoga a respiração entra no plano psíquico e leva-nos ao espiritual. É o volante de todo o sistema corporal. Primeiro atua sobre os pulmões, estes sobre o coração, este sobre a circulação, esta, por sua vez, sobre o cérebro e o cérebro sobre a mente. (VIVEKANANDA, 1968, p. 224)

O prāṇāyama é, então, a prática que inicialmente regula o corpo físico, regulando a respiração, até que, por meio da concentração, liberta o yogi da prisão do corpo.¹¹⁸ Segundo Vivekananda, prāṇāyama é composto por três partes: pūraka – inalação, kumbhaka – retenção e rechaka – exalação. Para ganhar uma regularidade, um ritmo na respiração, torna-se fácil contar utilizando a palavra OM. Assim, fecha-se a narina direita e inala-se pela esquerda repetindo a palavra OM quatro vezes, fecham-se as duas narinas, retém-se o ar repetindo mentalmente o OM oito vezes. Sem o polegar na narina direita, exala-se contando OM quatro vezes. Após a exalação, empurra-se o abdome para dentro, a fim de expelir o ar do pulmão. As ações se repetem iniciando a inspiração pela narina esquerda. A indicação é repetir essas ações por duas vezes, quatro prāṇāyamas, dois para cada narina, ao longo de uma semana. Após esse período, aumenta-se gradualmente o tempo das etapas do prāṇāyama, mantendo a proporção.

Kuṇḍalinī é o foco da terceira lição, levantá-la é o objetivo final do Rāja Yoga¹¹⁹. Vivekananda menciona as correntes de energia “sol” e “lua”, responsáveis por movimentar energia pelas outras partes do corpo e ao longo da coluna, onde há pontos de concentração das energias, os plexos ou centros nervosos. É necessário que essas duas correntes de energia sejam direcionadas para abrir um canal central, conhecido por suṣumnā.

O centro nervoso próximo ao sacro, é o assento da energia sexual, simbolizada por um triângulo contendo uma pequena serpente enrolada – kuṇḍalinī. A energia sexual acumulada nesse centro chama-se ojas. Ela é importante e deve ser preservada para fins espirituais, por isso a castidade é um preceito tão fundamental. No trecho a seguir, Vivekananda orienta, por meio da imaginação, a inclusão da kuṇḍalinī na prática de prāṇāyama.

Um pouco antes de fazer Prāṇāyama, esforçai-vos para visualizar o triângulo. Fechai os olhos e figurai-o vividamente em vossa imaginação. Vêde-o cercado de chamas, e com a serpente enrolada no meio. Quando puderdes ver Kundalini claramente, colocai-a, em imaginação, na base da espinha, e, ao reter o alento em Kumbhaka, jogai-o, com força, sôbre a cabeça da serpente para despertá-la. Quanto mais poderosa a imaginação, mais rapidamente obter-se-á o resultado e Kundalini despertará.

¹¹⁸ VIVEKANANDA, 1968, p. 227.

¹¹⁹ VIVEKANANDA, 1968, p. 230.

Enquanto não obtiverdes, imaginai que sim, que ela está despertando; tentai sentir as correntes e experimentai forçá-las através Sushumnã. Isso apressa sua ação. (VIVEKANANDA, 1968, p. 230)

Na quarta lição, as orientações de Vivekananda são sobre o controle da mente, mas na quinta lição ele retorna ao tema prāṇāyama e oferece outras recomendações para a prática.

Prāṇāyama deve ser agora ligeiramente modificado. Se o aspirante tem o nome de seu “Ishta” (Ideal Escolhido), deve usar o nome ao invés de “OM” durante a inalação e exalação e usar a palavra “Hum” (com h aspirado) durante Kumbhaka. Enviai o alento retido com força, para baixo sobre a cabeça de Kundalini a cada repetição da palavra HUM e imaginai que isso a desperta. Identificai-vos somente com Deus. Após um instante, os pensamentos anunciarão sua chegada e saberemos a maneira como começam e estaremos cientes do que vamos pensar, assim como, neste plano, podemos olhar para fora e ver uma pessoa chegando. Esse estágio é atingido quando tivermos aprendido a separar-nos da mente e ver-nos como um e o pensamento como algo à parte. Não deixeis que os pensamentos vos tomem; ficai de lado e eles desaparecerão. Segui êstes santos pensamentos; ide com êles e quando êles se fundirem e desaparecerem, encontrareis os pés do Deus onipotente. Este é o estado superconsciente; quando a idéia se derrete, segui-a e derretei-vos com ela. (VIVEKANANDA, 1968, p. 233)

Na sexta lição a orientação é meditar sobre a suṣumnā, o canal oco entre o “sol” e a “lua”, por onde kuṇḍalinī deve ascender. Vivekananda enumera os plexos, os centros de energia, da base da espinha até a glândula pineal, e os associa com camadas da mente. Ao despertar a kuṇḍalinī e transpor cada um desses estágios, grandes modificações são causadas. “Pela prática fiel, camada pós camada da mente abre-se ante nós, cada uma revelando-nos novos fatos”¹²⁰ A próxima seção deste capítulo enfocará as consequências da prática de prāṇāyama.

4.7 Resultados da prática

O primeiro benefício da prática de prāṇāyama está na conquista da saúde. O prāṇāyama é entendido por Vivekananda como um regulador e purificador do sistema corpóreo, considerando a relação entre corpo/mente já mencionada anteriormente. A respiração adequada amplia as condições de saúde do praticante e isso também é entendido como fundamental para o avanço da prática. A saúde aqui é resultado da prática e condição para o desenvolvimento no yoga.

O primeiro benefício é a saúde. Noventa e nove por cento de nós não respiram direito.

¹²⁰ VIVEKANANDA, 1968, p. 221.

Não inflamamos os pulmões o suficiente [...] A regularidade da respiração purificará o corpo. Acalma a mente [...] Quando você está em paz, sua respiração segue em paz, é rítmica. Se a respiração é rítmica, você deve estar em paz. Quando a mente está perturbada, a respiração é interrompida. Se você pode trazer o ritmo da respiração à força pela prática, por que você não pode ficar em paz? Quando você for perturbado, entre no quarto e feche a porta. Não tente controlar a mente, mas continue com a respiração rítmica por dez minutos. O coração se tornará pacífico. (VIVEKANANDA, 1900, p. 18)¹²¹

Com a constância da prática, após alguns meses, os efeitos poderão ser percebidos. Primeiramente tranquilidade e um profundo descanso. A leveza de um rosto calmo sem a dureza dos pensamentos se expressa, depois, alteração na voz, tornando-se macia e bela. Ainda sobre o benefício da saúde, mas também como condição para o desenvolvimento da prática, há um pressuposto nessa cosmologia de que o desequilíbrio de prāna produz doença, assim Vivekananda afirma que, por meio da respiração, inunda-se o corpo de prāna e vitalizam-se partes do corpo que estão em desequilíbrio. Com a prática, a percepção aguçada do corpo se desenvolve, toma-se consciência dos movimentos internos do corpo, desenvolvendo-se a capacidade de controlá-los. O desdobramento do controle do corpo é o desenvolvimento da percepção dos pensamentos, chegando-se a ter consciência e controle da semente dos pensamentos, o pensamento na sua origem. Portanto o controle da própria mente, que se inicia pelo controle do corpo é uma das principais conquistas da prática de prāṇāyama.

Espera-se que o Yogi mantenha o seu próprio corpo bem. Esses vários exercícios respiratórios são uma grande ajuda para regular as diferentes partes do corpo. Todas as diferentes partes são inundadas com respiração. É através da respiração que ganhamos o controle de todas elas. A desarmonia em partes do corpo é controlada por mais fluxo das correntes nervosas em direção a elas. O Yogi deve ser capaz de dizer quando em qualquer parte do corpo a dor é causada por menos ou mais vitalidade. Ele tem que equalizar isso [...]” (VIVEKANANDA, 1900, p. 11 e 12)¹²²

¹²¹ “The first benefit is health. Ninety-nine per cent of us do not at all breathe properly. We do not inflate the lungs enough [...] Regularity of breath will purify the body. It quiets the mind [...] When you are peaceful, your breath is going on peacefully, it is rhythmic. If the breath is rhythmic, you must be peaceful. When the mind is disturbed, the breath is broken. If you can bring the breath into rhythm forcibly by practice, why can you not become peaceful? When you are disturbed, go into the room and close the door. Do not try to control the mind, but go on with rhythmic breathing for ten minutes. The heart will become peaceful” (VIVEKANANDA, 1900, p. 18).

¹²² “The Yogi is expected to keep his own body well. These various breathing exercises are a great help in regulating the different parts of the body. All the different parts are inundated with breath. It is through breath that we gain control of them all. Disharmony in parts of the body is controlled by more flow of the nerve currents towards them. The Yogi ought to be able to tell when in any part pain is caused by less vitality or more. He has to equalise that [...]” (VIVEKANANDA, 1900, p. 11 e 12).

Após apresentar os resultados iniciais do prāṇāyama, para o yogi, aquele que se aprofunda na prática, Vivekananda vai adiante. Nesse caso, prāṇāyama torna-se o meio pelo qual se desperta a kuṇḍalinī.

Dos três processos acima descritos para o controle do prāṇa, o primeiro e o último não são nem difíceis, nem perigosos. Quanto mais praticardes o primeiro, mais calmos sereis. Repeti OM, à medida que respirais; podeis praticá-lo mesmo quando estiverdes sentados, trabalhando. Isso vos fará um grande bem. Algum dia, se praticais tenazmente, Kundalini será despertada. Praticando uma ou duas vezes por dia, apenas uma pequena calma de corpo e mente se fará sentir, e uma bela voz. Kundalini despertará somente para os que puderem ir além na prática. Então, toda a natureza se transformará e abrir-se-á a porta do conhecimento. Não mais necessitareis recorrer aos livros; vossa própria mente se tornará vosso livro, contendo infinito conhecimento. (VIVEKANANDA, 1968, p. 77 e 78)

O termo Kuṇḍalinī é muito presente no Tantra Yoga, refere-se a uma energia adormecida em um espaço ao fim da coluna vertebral, ou base da espinha, e recebe esse nome por assemelhar-se a uma serpente enrolada. O objetivo é fazer com que essa energia ascenda através de suṣumnā nāḍī, o canal central que liga a base da coluna ao topo da cabeça¹²³. Vivekananda afirma que a prática profunda de prāṇāyama age impulsionando a ascensão de kuṇḍalinī e conseqüentemente a mente se transforma.

O Sushumna abre-se somente para o yogui. Quando a corrente começa a elevar-se pelo Sushumna, vamos além dos sentidos; nossa mente se torna supersensória, supraconsciente; vamos além mesmo do intelecto; lá onde não chega o raciocínio. Abrir o Sushumna é o objetivo primordial do yogui. De acordo com ele, ao longo do Sushumna estão alinhados os centros, ou lótus, na linguagem figurada do Yoga. O mais inferior está situado na extremidade da medula e é chamado Mulādhāra, o seguinte, mais alto, é chamado Svadhīsthāna, o terceiro Manipura, o quarto Anahata, o quinto Visuddha, o sexto Ajnā, e o último, que está no cérebro, é chamado Sahasrara ou o lótus de mil pétalas. Toda energia deve ser levantada de seu assento no Muladhāra e levada ao Sahasrara. (VIVEKANANDA, 1968, p. 78)

Ao passo que essa energia se ascende e perpassa os centros de energia, modificações na mente são causadas e poderes são alcançados. O ápice dessas modificações é a realização do yoga, ou seja, a liberdade fruto da desidentificação entre prakṛti e puruṣa. Por consequência, uma percepção superconsciente da realidade se estabelece, a sabedoria divina é acessada e o Espírito se realiza¹²⁴.

Quando Kundalini desperta, força a passagem do canal ôco; e, conforme sobe, passo a passo, por assim dizer, camada após camada da mente desabrocha e muitas visões diferentes e poderes maravilhosos chegam ao yogui. Ao atingir o cérebro, faz com o

¹²³ LONG, J.D. *Historical Dictionary of Hinduism*, p. 223.

¹²⁴ VIVEKANANDA, 1968, p. 75.

que o yogui se torne perfeitamente desligado do corpo e da mente, a alma realiza sua liberdade. (VIVEKANANDA, 1968, p. 69)

Assim, para o yogi o prāṇāyama é um conhecimento aplicado com fins a despertar uma energia potente que o levará a realização do yoga, um estado de liberdade, percepção para além do sensório e acesso a um conhecimento para além da racionalidade, o que no yoga chama-se de samādhi. Neste trecho abaixo, Vivekananda menciona os níveis de consciência e a relação entre prāṇa e a mente:

A força vital em todos os seres é prāṇa. O pensamento é a mais sutil e a mais elevada manifestação de prāṇa. O pensamento consciente tal como o vemos, não constitui todo o pensamento. Há também o que chamamos instinto, ou pensamento inconsciente, o plano mais baixo de pensamento. Se me pica um mosquito, minha mão procurará abatê-lo automaticamente, instintivamente. É uma expressão de pensamento. Todas as ações reflexas do corpo pertencem a este plano de pensamento. Há, também, outro plano de pensamento, o consciente: raciocínio, julgo, penso, analiso os prós e os contras de certas coisas. Não é tudo, porém. A razão é limitada, vai apenas até um certo limite; além, não pode avançar. O círculo, dentro do qual opera, é muito restrito, na verdade. Entretanto, ao mesmo tempo, encontramos que fatos penetram nesse círculo, como cometas na órbita da terra. Vêm de fora, ainda que nossa razão não possa ir além. As causas desses fenômenos que se intrometem dentro desse pequeno círculo, estão fora dele. Os yoguis dizem que também esse não pode ser o limite do conhecimento; a mente pode funcionar num plano ainda mais elevado, o supraconsciente. Quando a mente alcança esse estado, chamado samādhi concentração perfeita vai além dos limites da razão e chega face a face com fato que nenhum instinto ou razão poderá jamais conhecer. Todas as manipulações das forças sutis do corpo, diferentes manifestações de prāṇa, empurram a mente, ajudam-na a ir cada vez mais alto e tornar-se supraconsciente, de onde ela atua. (VIVEKANANDA, 1968, p. 60 e 61)

Nesta seção trouxemos à luz o resultado da prática de prāṇāyama. Inicialmente benefícios na saúde são alcançados, depois o descanso. Com a mente mais tranquila e a constância na prática, torna-se consciente dos movimentos do corpo e pensamentos. As grandes mudanças na mente são destinadas aos yogis que se dedicam à prática. Para esses o prāṇāyama torna-se o meio pelo qual a potência de uma intensa energia é desperta e o yogi realiza o samādhi.

Neste capítulo tivemos como instrumental o modelo de análise desenvolvido por Locke e Kelly, o qual nos serviu como referência para observar o objeto desta pesquisa. Para compreender os fatores que induzem os estados alterados de consciência, os autores trazem a relevância de considerar a etnoepistemologia como metodologia para percepção das características culturais presentes na construção de conhecimento do contexto estudado. Após

a explanação sobre o objeto deste estudo, trouxemos os principais elementos que fundamentam as filosofias Sāṃkhya e o Yoga, os quais ficam ainda mais perceptível quando abordamos a relação entre corpo e mente no yoga. Sobre os fatores predisponentes, aqueles que geram condições para ASCs, trabalhamos as condições do praticante, como a saúde, a pureza por meio da castidade, a preparação por meio dos āsanas e a alimentação mais adequada.

Ainda sobre fatores que induzem ASCs, os autores enumeram categorias, referentes a configurações e técnicas para produzir ASCs. Dessas categorias, consideramos o prāṇāyama como um procedimento de inversão e procedimento dirigido, o qual reverte o processo familiar e inconsciente da respiração para um processo quantificado e manipulado tecnicamente. E, nesse sentido, trabalhamos como Vivekananda aborda a prática de prāṇāyama, o conjunto de técnicas e atividades desenvolvidas. Ao final, organizamos as informações sobre o resultado da prática de prāṇāyama com o objetivo de tocar nas características resultantes de ASCs e consequências associadas a ASCs. Os resultados da prática de prāṇāyama que identificamos nos escritos de Vivekananda, se aproximam de uma abordagem mais fenomenológica da questão, assim os elementos resultantes trazem a perspectiva do yogi que experiencia as alterações na mente decorrentes da prática de prāṇāyama.

5 A CONSCIÊNCIA E OS SEUS ESTADOS

Nesta dissertação, apresentamos primeiramente os referenciais teóricos e epistemológicos que balizam a investigação, os principais conceitos com os quais estamos trabalhando e ao entrarmos no campo de investigação foi necessário contextualizar prāṇa, prāṇāyama e especificamente o contexto da produção de Swami Vivekananda. A partir dessa contextualização, aplicamos o modelo de análise sobre estados alterados de consciência de Locke e Kelly, que fez emergir os conteúdos trabalhados no capítulo anterior. Contudo, lembrando da afirmação de Krippner (2000) de que “os ocidentais são propensos a usar termos com os quais estão familiarizados, sobrepondo-os a fenômenos em outras culturas com os quais não tem familiaridade”, observamos que ainda faltava um elemento fundamental para nos aproximarmos da reflexão proposta por este estudo, a compreensão do termo consciência.

Como estamos trabalhando com consciência e suas alterações, será que esses termos em diferentes contextos possuem o mesmo significado? Quando Tart, Locke e Kelly abordam o termo consciência e o significado atribuído ao termo é o mesmo de Swami Vivekananda? E alterações da consciência e alterações da mente são conceitos que podem ser sobrepostos? Com vistas a trazer elementos fundamentais para reflexão, abordaremos a seguir os desafios de conceituar consciência, entenderemos como Charles Tart aborda o tema, assim como consciência e as alterações da mente sistema Sāṅkhya-Yoga e para Swami Vivekananda. Após esse percurso, estaremos prontos para entrar nas reflexões finais.

5.1 Sobre a consciência

Se no passado a consciência era o principal campo de investigação da psicologia, nos dias de hoje, o tema da consciência está presente em áreas como filosofia, neurociência e outras disciplinas relacionadas. Contudo, o termo carrega um grande desafio, a falta de consenso sobre a sua definição. Assim como afirmam Rao e Paranjpe,

O problema vexatório que continua a incomodar aqueles engajados nos estudos da consciência é o problema das múltiplas conotações que o conceito de consciência carrega consigo. Como Miller (1987) observou apropriadamente, “[c] consciência é uma palavra usada por um milhão de línguas” (p. 34), houve uma discussão prolongada e um debate interminável sobre o que se entende por consciência. Como Block (1995b) observa, consciência “conota uma série de conceitos diferentes e uma série de fenômenos diferentes” (p. 227). Com todos os significados variados que

carrega, vários estudiosos começaram a se perguntar se existe alguma característica unificadora de consciência que percorre seus múltiplos usos. Um número inteiro do *Jornal Consciousness Studies* (vol. 16, n. 5, 2009) foi dedicado ao tema da definição de consciência. No entanto, não estamos mais perto agora de chegar a um acordo sobre uma definição aceitável¹²⁵. (RAO; PARANJPE, 2016, p. 71)

O desafio de encontrar um consenso sobre o conceito de consciência permanece nos dias de hoje como os autores mencionaram. Vimal (2009), empenhado em encontrar pontos em comum nas múltiplas definições de consciência, ao trabalhar com 40 significados para o termo, os separou em duas grandes categorias, 20 dos significados referem-se à função da consciência e a outra parte se refere à experiência da consciência. Entendem-se como funções a capacidade de discriminar estímulos, engajar pensamentos e conceituar. Experiência da consciência tem relação com a subjetividade da experiência, “como é ser consciente”.¹²⁶

Poderíamos mencionar muitas formas de abordagem do conceito de consciência, ou teorias da consciência, contudo para este estudo, podemos trazer ao horizonte a seguinte indicação que Rao e Paranjpe estimulam, se ao discutir consciência o conceito refere-se essencialmente a mente ou a um aspecto dela, ou ainda se é algo a mais, diferente da mente. Para eles as discussões sobre a consciência em contextos ocidentais e no contexto indiano são marcadamente diferentes em relação a esses pontos indicados¹²⁷.

Neste estudo, trouxemos como referência teórica e epistemológica as colaborações de Charles Tart sobre os estados alterados de consciência e o modelo de Locke e Kelly, que está em diálogo com as referências de Tart, contudo não descrevemos a abordagem de Tart sobre a consciência. Para nos auxiliar, utilizaremos a exposição de Everton Maraldi em sua tese de doutoramento.

A consciência, todavia, entendida aqui estritamente como awareness (Tart, 2000), isto é, uma forma de percepção orgânica geral, capaz de se distribuir por diferentes ações e conteúdos representacionais, seria algo mais básico e fundamental. Para se utilizar de uma definição mais simples, diríamos que awareness é a noção sutil, localizada ao fundo de nossos processos mentais, a qual constantemente nos indica que as coisas “existem” e estão acontecendo (ou sendo percebidas). Segundo podemos conceber

¹²⁵ “The vexatious problem that continues to trouble those engaged in consciousness studies is the problem of multiple connotations, the concept of consciousness carries with it. As Miller (1987) aptly observed, ‘[c]onsciousness is a word worn smooth by a million tongues’ (p. 34), there has been prolonged discussion and an endless debate as to what one means by consciousness. As Block (1995b) observes, consciousness ‘connotes a number of different concepts and denotes a number of different phenomena’ (p. 227). With all the varied meanings it carries, several scholars have begun to wonder whether there is any unifying characteristic of consciousness that runs through its multiples usages. An entire issue of the *Journal Consciousness Studies* (Vol. 16, No. 5, 2009) was devoted to the topic of defining consciousness. We are, however, no closer now to agreeing on a generally acceptable definition” (RAO; PARANJPE, 2016, p. 71).

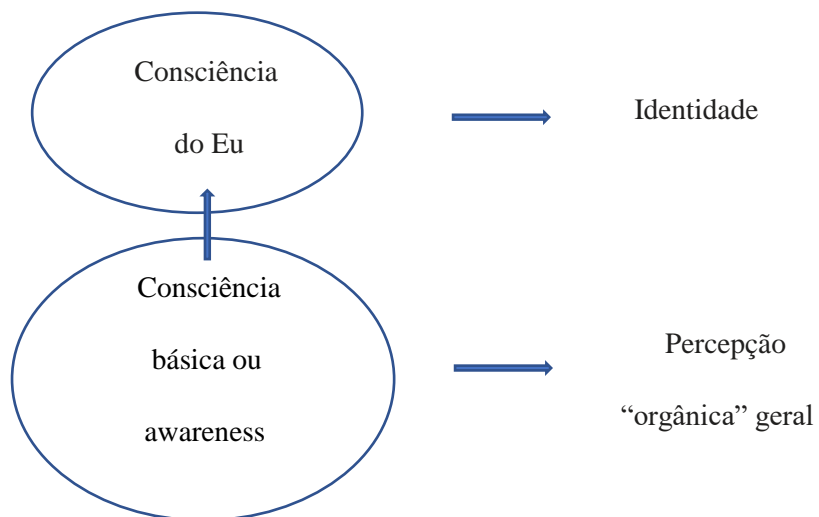
¹²⁶ RAO; PARANJPE, 2016, p. 72.

¹²⁷ RAO; PARANJPE, 2016, p. 74.

enquanto awareness é da ordem da filogenia, a identidade é da ordem da ontogenia e da sociogenia. Sendo a consciência um elemento mais “primitivo” e comum a diversas funções mentais, sua alteração tende a modificar igualmente a operacionalização de tais funções, incluindo aquilo que chamamos de Eu. (MARALDI, 2014, p. 136)

Como podemos ver na explanação de Maraldi, a concepção de consciência de Tart está relacionada com funções da mente que tratam do estado de percebimento de uma experiência, o que ele denomina *awareness*. Mas esse estado de percebimento também está em relação ao percebimento de si, se as funções que geram o estado de percebimento se alteram, as percepções de si também se alteram. Maraldi utiliza uma imagem para ilustrar o conceito de consciência segundo Tart.

Figura 3 – Ilustração representando as relações entre consciência e identidade, segundo Charles Tart.



Fonte: MARALDI, 2014

A questão da identidade não está entre os nossos focos de estudo, contudo ao tratar de consciência para Tart, entendemos a base sob a qual a identidade se forma. A percepção orgânica que é anterior à consciência do eu é a “plataforma” que pode ser alterada, diminuída, expandida em função de modificações psicológicas e neurofisiológicas diversas, seja com o uso de substâncias psicoativas ou determinadas experiências religiosas e meditativas. Na concepção

de Tart, consciência do eu e consciência básica se fusionam, tornando-se indissociáveis, assim consciência como percepção orgânica geral passa a significar consciência do eu.¹²⁸

Consciência para Tart refere-se essencialmente a mente ou a aspectos e funções associadas a mente. Quando retornamos à indicação de Rao e Paranjpe (2016) sobre os conceitos de consciência, e se o significado atribuído ao termo tem relação com a mente ou a algo diferente dela, isso nos impulsiona a refletir sobre o conceito de consciência no sistema Sāṁkhya e Yoga.

5.2 Consciência no Sāṁkhya Yoga

Sāṁkhya e Yoga, como já mencionamos anteriormente, são sistemas que compartilham a mesma fundamentação filosófica. Como sistemas ortodoxos, aceitam a autoridade dos Vedas, contudo, também são criticados como inconsistentes quanto ao pertencimento a esse macrocampo ortodoxo. Afirma-se que “eles eram não-védicos em sua origem e desenvolvimento inicial. Eles provavelmente foram enraizados na cultura Vrātya-Tantra do período pré-védico”¹²⁹. O sistema Sāṁkhya e Yoga tem pontos de confluência com outros dois sistemas heterodoxos, o Budismo e Jainismo. Para Ramachandra Rao (1999), os sistemas Sāṁkhya-Yoga e Jainismo-Budismo são derivações de um mesmo núcleo comum, provavelmente de fora da tradição Védica.

Yoga, Advaita e Budismo compartilham um pressuposto que os seres humanos vivem em uma matriz existencial de sofrimento que é passível de ser transformada e superada. No Yoga haveria um conhecimento que demonstra as amarras que prendem os seres humanos nessa escravidão de sofrimento e, ao mesmo tempo, possui o método de rompimento dessas amarras. Segundo Paranjpe e Rao, no Yoga, assim como nos Upaniṣad e Budismo, há duas diferentes formas fundamentais de consciência, uma transacional – consciência – empírica e outra transcendental. A fonte de ambas as formas de consciência é puruṣa, nome dado no sistema Yoga e Brahmā no Advaita.

Puruṣa é compreendido como pura consciência, consciência como tal, automanifestada, autoluminosa, sem conteúdo nem objeto e em princípio não é reduzido a alguma forma ou manifestação da matéria. Sua apreensão se faz pela intuição. A diferença fundamental entre

¹²⁸ MARALDI, 2014, p. 137.

¹²⁹ RAO, 1999, p. 7.

puruṣa e Brahmā, no Yoga-Sāṃkhya e Advaita é que Brahmā é um, eterno, única realidade imutável sem dualidade. Puruṣa é múltiplo e está em relação com a base fundacional de todas as formas materiais – prakṛti. Puruṣa e prakṛti possuem o mesmo status de real.¹³⁰ O reconhecimento do princípio dual puruṣa e prakṛti é o que fundamenta a concepção metafísica e transacional da consciência.

Segundo Paranjpe e Rao, a concepção clássica de consciência no Sāṃkhya -Yoga tem sua origem no Sāṃkhya Kārikā. Nesse contexto puruṣa não foi criado e também não é criador, Sāṃkhyakārikā não é composto pelas três guṇas, sattva, rajas e tamas que compõem prakṛti, é imaterial e distinto do mundo material manifesto ou imanifesto. No Kārikā XIX, puruṣa é “descrito como uma testemunha, espectador livre, indiferente e inativo”¹³¹.

Puruṣa pode ser compreendido como um agente de consciência no funcionamento humano e, quando pensamos puruṣa como esse agente, entende-se a transição de uma concepção do absoluto, já descrita, para o individual, ou seja, de uma concepção metafísica da consciência para uma representação psicológica da consciência, em um contexto individual. Um aspecto importante sobre a relação entre prakṛti e puruṣa é que se dá por proximidade, e não por interação. Puruṣa está presente no mundo manifesto, mas não faz parte dele. A relação de proximidade de puruṣa no mundo manifesto reflete na prakṛti, assim como descrito em Kārikā XX, “por causa da associação dos dois – puruṣa e prakṛti – o inconsciente [prakṛti] aparece como se fosse caracterizado pela consciência. Da mesma forma, o indiferente [puruṣa] aparece como se caracterizado pela atividade, por causa das atividades dos três guṇas”.¹³² Assim, a consciência que é atribuída à mente é aparente, é uma ilusão causada pela proximidade entre puruṣa e prakṛti.

Puruṣa, consciência como tal, é a origem de todo conhecimento, é a natureza da luz que tudo ilumina. Ao se associar com prakṛti, segundo essa cosmologia, a natureza da luz precisa de um objeto sutil para ser refletida, fenômeno que se dá na natureza humana na expressão de prakṛti mais sutil, que é a mente¹³³, mais especificamente no aspecto da mente conhecido como buddhi, pois esse aspecto tem a qualidade sattva predominante. Essa associação entre prakṛti e puruṣa dá origem ao jīva – a manifestação da pessoa.

¹³⁰ RAO; PARANJPE, 2016, p. 85 e 86.

¹³¹ RAO; PARANJPE, 2016, p. 86.

¹³² RAO; PARANJPE, 2016, p. 87.

¹³³ Aqui o termo mente é sinônimo de citta.

Jīva, que não é nem puruṣa e nem prakṛti, mas fruto dessa associação, se manifesta na mente com características de puruṣa, assim como de prakṛti. Esse emaranhado que dá origem ao jīva é fonte de confusões e é consequência do sistema de salvação do Yoga desfazer esse emaranhado, assim como Paranjpe e Rao explanam:

A busca pela salvação consiste em esclarecer a confusão e perceber que a pessoa não é puruṣa e que este é muito diferente e transcendente a ele. Isso é mais do que o mero reconhecimento do fato de que os dois são diferentes. Parece que tal reconhecimento só se torna possível quando a pessoa tem um puro reflexo da consciência em sua mente e, assim, participa da consciência tal como é, e desse modo, é capaz de acessá-la.¹³⁴ (PARANJPE; RAO, 2016, p. 89)

Por conseguinte, os autores afirmam que buddhi, como uma expressão de prakṛti, é composta pela combinação dos três elementos, sattva, rajas e tamas, contudo sattva tem uma relação especial com puruṣa e que, quando exposta, é capaz de refletir puruṣa. Destarte, os elementos rajas e tamas são os responsáveis por obscurecer, confundir e impedir os efeitos de puruṣa na prakṛti, em buddhi. Os métodos e técnicas do Yoga têm a finalidade de ampliar o efeito de sattva em buddhi, fazendo com que rajas e tamas sejam inoperantes na mente e jīva realize a liberação. Ou seja, a pessoa participa da pura consciência sem as distorções causadas por tamas e rajas.

Segundo Rao e Paranjpe, há reflexões e críticas sobre a relação entre puruṣa e prakṛti, mais especificamente se puruṣa pode ser entendido como múltiplo ou único, visto que a relação entre puruṣa e prakṛti é de aproximação, e não interação, logo um único puruṣa como Brahmā do Advaita estaria refletido na prakṛti. Crítica como essa aproxima muito o conceito de consciência do Sāṃkhya-Yoga ao do Advaita Vedānta. Sankara está entre os que criticam e argumentam contrariamente ao dualismo Sāṃkhya, contudo não vamos nos ater às críticas de Sankara, mas podemos afirmar que a diferença entre o Advaita e Sāṃkhya é em nível ontológico, sendo este a fonte dos principais conflitos¹³⁵. Apesar das diferenças ontológicas, a concepção sobre a relação entre mente e corpo como expressão da matéria é compartilhada no Sāṃkhya e por Sankara.

¹³⁴ “The pursuit of salvation consists in clearing the confusion and realizing that the person is not puruṣa and that the latter is very different from and transcendent to it. There is more to this than the mere recognition of the fact that the two are different. It would seem that such recognition becomes possible only when the person has an unblemished reflection of consciousness in her mind and thus participates in consciousness as-such and is thus able to access it” (PARANJPE; RAO, 2016, p. 89),

¹³⁵ RAO; PARANJPE, 2016, p. 90.

Paranjpe e Rao explanam sobre a dualidade entre consciência e matéria em dois níveis, entre consciência e mente e entre mente e corpo, ou seja, acerca da manifestação da consciência no mundo material, sobre como se dá a relação entre a consciência inativa e indiferente com a matéria inconsciente, e a manifestação da consciência na mente e a relação com objetos materiais como o corpo. Para tais explanações é necessário compreender a noção de *jīva*, de pessoa como um constructo que tanto tem ligação com a consciência quanto com o corpo/mente. Assim, *jīva* é uma interface, o que podemos denominar de consciência corporificada.

Em suas abstrações transcendentais, *puruṣa* e *prakṛti* são princípios independentes e auto-subsistentes da realidade em sua dualidade fundamental. No contexto existencial humano, porém, há um entrelaçamento dos dois na forma de uma interface. Uma consequência dessa interface é o surgimento da pessoa. A pessoa é, portanto, consciência corporificada. Como consciência, a pessoa é o centro da consciência e o agente da ação e das experiências. Essa percepção, no entanto, não é um reflexo verdadeiro da consciência como tal, porque é constrangida em várias maneiras pela corporificação¹³⁶. (RAO; PARANJPE, 2016, p. 144)

Jīva não é *puruṣa* e nem sua manifestação, a equação de *jīva* e *puruṣa* é um equívoco. Podemos entender a interface entre *puruṣa* e *prakṛti* como consciência corporificada, ou seja, *jīva* tem o reflexo das impressões de *puruṣa* na mente. Assim a consciência pura está fora da mente, pois é nesta em que ocorrem mudanças, sentimentos e emoções são experienciados assim como processos cognitivos acontecem. Sobre como se dá o reflexo de *puruṣa* na mente, Paranjpe e Rao explicam:

Seu papel não é mais do que uma fonte sempre presente lançando suas reflexões sobre a mente. *Puruṣa* não interage com a mente ou o corpo. No entanto, faz influenciar a mente e através dela o corpo por seus reflexos lançados na mente o as reflexões fenomenalizam a mente ao conferir subjetividade aos seus conteúdos. Na medida em que a subjetividade é o ingrediente essencial na experiência de alguém que emana das reflexões do *puruṣa* sobre a mente, a experiência é uma equivocada percepção de *puruṣa*, quando na verdade pertence à mente, mais precisamente ao seu aspecto ego.¹³⁷ (RAO; PARANJPE, 2016, p. 144)

¹³⁶ “In their transcendental abstractions, *puruṣa* and *prakṛti* are independent and self-subsisting principles of reality in its fundamental duality. In the existential human context, however, there is an entanglement of the two in the form of an interface. A consequence of this interface is the emergence of the person. The person is thus embodied consciousness. As consciousness, the person is the center of awareness and the agent of action and experiences. That awareness, however, is not a true reflection of consciousness as-such, because it is constrained in various ways by the embodiment” (RAO; PARANJPE, 2016, p. 144).

¹³⁷ “Its role is no more than an ever-present source casting its reflections on the mind. *Puruṣa* does not interact with the mind or the body. However, it does influence the mind and through it the body by its reflections cast in the mind. The reflections phenomonalize the mind by bestowing subjectivity on its contents. Inasmuch as subjectivity is the essential ingredient in one’s experience emanating from the *puruṣa*’s reflections on the mind, the experience

Esse aspecto da mente, o ego ou o eu empírico, traz uma falsa noção de consciência, sempre presente nas fenomenológicas transações da mente. Na obra *Foundations of Yoga Psychology*, Ramakrishna Rao explica como a falsa noção de consciência se dá no processo cognitivo,

Em um ato de cognição, como discutimos anteriormente, a mente (buddhi) fluindo através dos canais do sistema sensorial sofre modificações e diz-se que assume a forma do objeto da cognição. Uma vez que buddhi é inconsciente, por si só não se pode dizer que está ciente dos objetos de sua cognição até que o esplendor de puruṣa é refletido e ilumina buddhi. Nesse processo de iluminação que dá consciência ao conteúdo cognitivo incorporado às modificações, buddhi sofre no processo perceptivo e duas coisas parecem se manifestar: (1) o conteúdo da mente torna-se consciente e (2) o sentido do ego surge na mente. O ato de reflexão dá origem ao surgimento do ego e à interpretação errônea de buddhi como a entidade cognoscente. Esta parece ser a condição necessária para conferir consciência ao conteúdo de buddhi. Mesmo quando buddhi é desprovido de qualquer conteúdo, o reflexo de puruṣa sobre buddhi dá origem ao senso de eu ou identidade pessoal.¹³⁸ (RAO, 2017, p. 99 e 100)

Objetivamos abordar nos parágrafos acima o conceito de consciência nos sistemas Yoga-Sāṃkhya, nos empenhamos em abordar os conceitos puruṣa, a relação entre puruṣa e prakṛti e sua interface na formação de jīva. Pudemos perceber que consciência no sistema Yoga-Sāṃkhya é puruṣa, contudo ao se relacionar com prakṛti reflete-se na mente da pessoa, causando uma falsa ideia de consciência, o que Rao e Paranjpe denominam de consciência corporificada. Logo, o conceito de consciência no sistema Yoga-Sāṃkhya é um fenômeno que se difere da mente, mas que se relaciona com a mente na formação da pessoa. Utilizando o conceito como recurso de compreensão e reflexão, Paranjpe e Rao nomeiam como consciência transcendental – puruṣa e consciência transacional – a mente ou citta. Mas é relevante frisar que consciência e mente no sistema Yoga-Sāṃkhya são conceitos que se diferem. Para darmos continuidade ao estudo, precisamos entender o que seriam os estados da consciência transacional, ou seja, os estados da mente nos sistemas Yoga-Sāṃkhya.

is mistaken to be that of puruṣa, when it in fact belongs to the mind, more precisely to its ego aspect” (RAO; PARANJPE, 2016, p. 144).

¹³⁸ “In an act of cognition, as we have discussed earlier, the mind (buddhi) flowing through the channels of the sensory system undergoes modifications and is said to take on the form of the object of cognition. Since the buddhi is unconscious, on its own it cannot be said to be aware of the objects of its cognition until the radiance of puruṣa is reflected in and illumines the buddhi. In this process of illumination that bestows consciousness on the cognitive content incorporated into the modifications the buddhi undergoes in the perceptual process, two things seem to manifest – (1) the contents of the mind become conscious and (2) the ego sense arises in the mind. The act of reflection gives rise to the emergence of the ego and the misconstrual of the buddhi as the cognizing entity. This appears to be the necessary condition for bestowing consciousness on the contents of the buddhi. Even when the buddhi is devoid of any content, the puruṣa’s reflection on the buddhi gives rise to the sense of self or personal identity” (RAO, 2017, p. 99 e 100).

5.3 Estados da mente no Yoga-Sāṅkhya

Para explorarmos o tema sobre os estados da mente no yoga, vamos recorrer à explanação que Ramakrishna Rao, em sua obra *Foundations of Yoga Psychology*, de 2017, realiza ao analisar os sutras de Patañjali. No Yoga a mente, denominada como citta,¹³⁹ funciona de dois modos completamente diferentes: *vṛtti* e *nirodha*. No modo *vṛtti*, o que compõe citta, *buddhi* (intelecto), *ahaṅkāra* (sentido de individuação-ego) e *indriyas* (os órgãos sensoriais) estão em funcionamento. Conscientes do objeto, ou experiência, a mente está em processo cognitivo. Em modo *nirodha* as entradas de percepção do objeto são desativadas, levando o *yogi* a transcender citta, chegando ao estado não cognitivo. Vamos descrever a seguir como os estados da mente são classificados entre esses dois modos de funcionamento da mente.

Rao afirma que a mente possui cinco estados básicos: *kṣipta*, *mudḍha*, *vikṣipta*, *ekāgra* e *nirodha*, segundo Patañjali. O estado de *kṣipta* está sob a influência predominante de *rajas* e conseqüentemente é um estado marcado pela inquietude, instabilidade, oscilação, mesmo em estados de concentração o que impulsiona a ação é mais a paixão do que o esclarecimento. *Mudḍha* é o estado em que *tamas* está em predominância na mente, um estado de sono, dormência, ignorância, em que falsas noções de eu, estabilidade e verdade condicionam a percepção do mundo.

Se lembrarmos do que trouxemos nos parágrafos anteriores sobre a consciência e o objetivo do yoga ao ampliar a predominância de *sattva* na mente, fazendo com que *tamas* e *rajas* sejam inoperantes, e habilitando *jīva* refletir a consciência como tal, os dois estados acima descritos estão distantes do objetivo do yoga. O terceiro é *vikṣipta*, é um estado da mente distraído e pode ser entendido como o estado mais comum para boa parte das pessoas, é marcado pela constante busca do prazer e distanciamento da dor. Esse terceiro estado também não amplia *sattva* da mente.

Ekāgrata é o estado de atenção concentrada, que distancia a mente das percepções sensoriais e influências internas, como imagens geradas internamente, impulsos inconscientes e propensões instintivas. O efeito do estado de *ekāgra* está relacionado com o ganho da habilidade de controle sobre a mente e regulação de suas atividades, em consequência há um descondicionamento do funcionamento da mente e desconstrução da percepção da realidade,

¹³⁹ Na página 77 e 78, quarto capítulo, trabalhamos o conceito de citta.

diminuindo as aflições ou processos de sofrimento. Com a prática das ferramentas e técnicas do yoga e alcance na proficiência do estado de ekāgra, a mente gradualmente vai se purificando, o que leva ao estado de nirodha, ou samādhi, o estado que leva a realização do yoga.

No Yoga há uma sistematização desses estados entre ekāgra e nirodha. Nesse processo de sutilização da mente, em que sattva vai tornando-se predominante, o praticante gradativamente se move de um estado rudimentar de samādhi – a mente em estado de concentração, mas ainda com processos cognitivos – para o estado final de nirodha – quando os processos da mente tornam-se transcognitivos. O conjunto desses estados graduais recebem o nome de samprajñāta samādhi, o que os caracteriza é a mente fixa em um objeto físico ou imagem interna, sem oscilações e distrações. Para auxiliar a compreensão, a seguir encontramos um quadro com termos e descrição dos estados. A ideia central que produz essas distinções está em relação com a sutilização do objeto em foco, assim como a intencionalidade e o envolvimento do processo cognitivo na ação de concentração da mente. Logo, quanto mais sutil – com menor aspecto físico – é o objeto em que a mente se concentra e menor intencionalidade e cognição envolvida, mais próximo do estado de nirodha.

Quadro 3 – Sobre os quatro estágios de Samprajñāta Samādhi

Samprajñāta Samādhi e os Quatro Estágios	
Vitarkānugata	Mente concentrada em um objeto físico, com clara intencionalidade e ativa cognição da mente.
Vicārānugata	O foco da mente se altera para os elementos sutis que constituem o objeto. Ex.: Tanmātra ¹⁴⁰ . Contudo, continua sendo uma concentração intencional.
Ānandānugata	Quando o estado vicārānugata é dominado, os sentidos internos que dão origem à percepção do objeto tornam-se o foco da atenção. A intenção que estava direcionada ao objeto passa a ser direcionada para processo de percepção do objeto/experiência.
Asmitānugata	A atenção está focada na raiz da consciência cognitiva, no ego, no sentido de eu, o sujeito conhecedor. O domínio desse estado é a não intencionalidade e o processo cognitivo, torna-se transcognitivo.

Ramakrishna Rao descreve esse processo de atenção e gradual alteração dos estados da mente dentro dessa classificação de samādhi-samprajñāta samādhi, do seguinte modo,

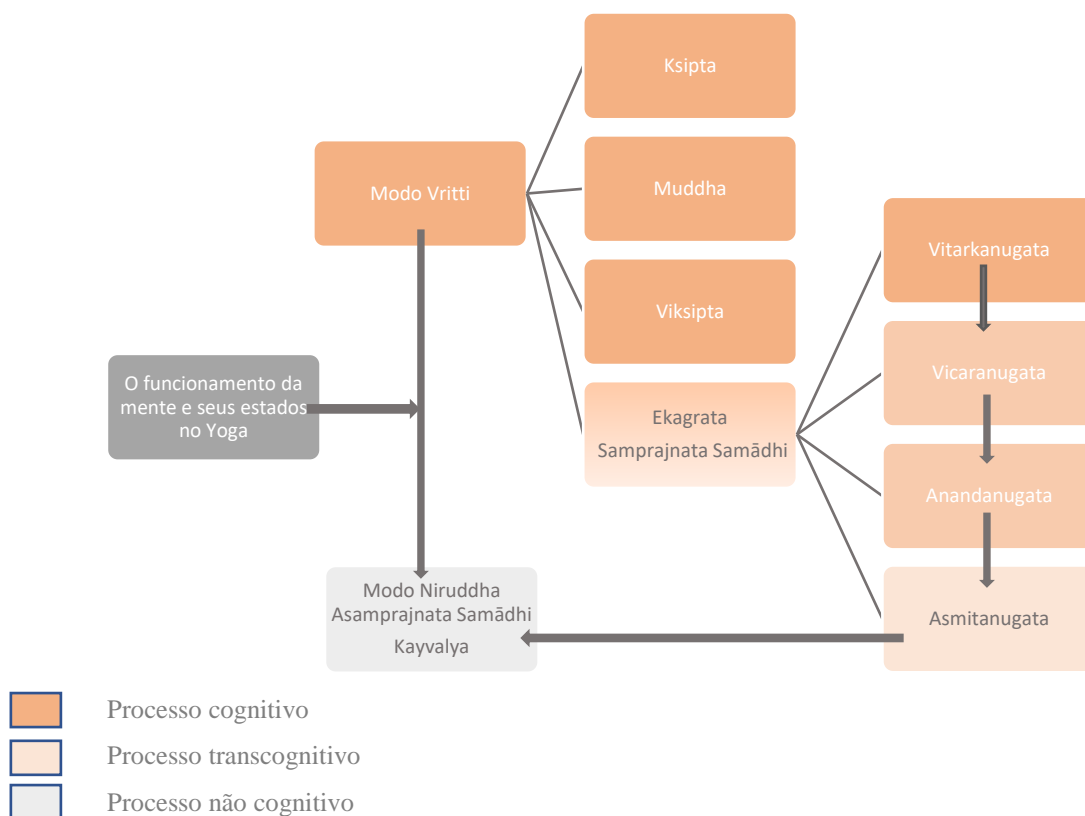
Assim, os exercícios de atenção do yogi levam-no ao esvaziamento gradual da mente da experiência perceptiva, começando com propriedades físicas grosseiras culminando na superação do sentido do ego. Durante o estágio avançado de samprajñāta samādhi, o objeto no qual o yogi focaliza sua atenção perde todas as suas características manifestas e determinadas. Seu ego é suprimido, e o objeto ou efeito da meditação existe em sua forma potencial como uma semente. A mente torna-se completamente estável e flui sem as correntes turbulentas de objetos que aparecem e desaparecem em suas múltiplas manifestações. A mente neste estágio pode ser considerada transcognitiva e ainda não atingir o estado não cognitivo porque o conteúdo cognitivo existe como um potencial ou semente no inconsciente¹⁴¹. (RAO, 2017, p. 69)

¹⁴⁰ No *Historical Dictionary of Hinduism*, p. tanmatra é definido como os elementos sutis que dão origem aos elementos grosseiros (mahābhūtas) que compõem os fenômenos físicos. Cada tanmātra é equivalente a um estado mental ou sensação – cheiro, tato, visão, paladar e som. Cada um dos tanmātras corresponde a um específico mahābhūta: cheiro à terra (pṛthvi), toque ao ar (vāyu), visão ao fogo (agni), gosto para a água (ap) e som para o espaço (ākāśa).

¹⁴¹ “Thus, the attentional exercises of the yogin lead her from the gradual emptying of the mind from perceptual experience, beginning with gross physical properties culminating in the overcoming of the ego sense. During the advanced stage of samprajñāta samādhi, the object on which the yogin focuses her attention loses all its manifest, determinate characteristics. Her ego is suppressed, and the object or the effect of meditation exists in its potential form like a seed. The mind becomes completely steady and flows without the turbulent currents of appearing and

O estado não cognitivo é alcançado em niruddha ou nirodha, este é um estado em que nem potenciais manifestações no inconsciente existem. Conhecido como estado sem semente, refere-se à não existência de sementes no inconsciente que poderiam produzir vṛttis – ondulações, flutuações na mente, estado conhecido como samprajñāta samādhi. Esse é um estado além de samprajñāta samādhi, completamente vazio de conteúdo cognitivo, seja conteúdo manifesto ou imanifesto. O processo se dá do estado cognitivo para o transcognitivo e para o não cognitivo – quando o yogi se realiza em kaivalya. Vejamos o esquema a seguir, que mostra os dois modos de funcionamento da mente, vṛtti e nirodha, e como estes produzem cinco estados básicos da mente, os quais transitam entre os processos cognitivos, transcognitivo e não cognitivo:

Figura 4 – Sobre os modos de funcionamento da mente e seus estados no sistema Samkhya-Yoga



disappearing objects in their manifold manifestations. The mind in this stage may be considered to be transcognitive and not yet reaching the noncognitive state because the cognitive content exists as a potential or seed in the unconscious” (RAO, 2017, p. 69).

A mente como uma expressão de prakṛti é composta pelas três gunas e está em sua natureza causar mudanças. É esperado que a mente esteja em constante estado de mudança, estado de flutuações, “tomando forma de objetos cognoscentes”,¹⁴² e faz parte do método do yoga desenvolver o controle sobre essas mudanças. Esse processo de constante mudança da mente é o que podemos chamar de modo vṛtti de funcionamento da mente, mas a teoria do yoga vai adiante na sua complexidade e traz outros elementos como o conceito de saṃskāras¹⁴³ e sua relação com os estados da mente, contudo neste texto não vamos desenvolver mais este tema. Abordamos de modo sucinto como a mente transita entre os dois modos de funcionamento – vṛtti e nirodha – e como esses modos produzem diferentes estados, essencialmente cinco estados da mente, como demonstrado na imagem acima, com o detalhamento dos diversos tipos de samādhi, na transição entre ekāgra e kaivalya/nirodha. A seguir vamos nos aproximar do que Swami Vivekananda afirma sobre os estados da mente e sua relação com prāṇa e prāṇāyama e consciência.

5.4 Consciência, mente e seus estados, segundo Swami Vivekananda

Nas duas seções anteriores descrevemos o conceito de consciência e estados da mente nos sistemas Sāṃkhya-Yoga, somente mencionamos a aproximação com o Advaita Vedānta. Para trabalharmos esses temas utilizamos fundamentalmente duas obras: *Foundations of Yoga Psychology* de, Rao, e *Psychology in Indian Tradition*, de Paranjpe e Rao. Há muitas opções entre as diversas obras e teóricos que abordam os temas, mas essas obras foram escolhidas pela profundidade e detalhamento na abordagem lógica dos temas. Fizemos esse exercício de descrever o conceito de consciência e a compreensão sobre os estados da mente nos referidos sistemas filosóficos antes de focar nas contribuições de Swami Vivekananda, pois consideramos o que Charles Tart nos chama a atenção e já abordamos no segundo capítulo desta dissertação, o estado ordinário de consciência.

O estado ordinário de consciência é entendido como uma superteoria que organiza o modo como percebemos e organizamos o conhecimento sobre os fenômenos, uma estrutura

¹⁴² RAO, 2017, p. 69.

¹⁴³ Os saṃskāras são diferentes dos vṛttis. Quando os vṛttis são suprimidos pelo controle voluntário da atividade cognitiva, os saṃskāras também não são controlados automaticamente porque “não são da natureza dos atos de cognição” (RUKMANI, 1998, p. 15). Saṃskāras são impressões mais profundas da mente que condicionam a pessoa.

implícita que naturaliza o modo de olhar e analisar. Partindo da ideia de Tart de que cada psicologia espiritual possui um paradigma para lidar com a realidade, fizemos esse percurso para compreender os conceitos de consciência e estados da mente no sistema Yoga-Sāṁkhya, para, então, auxiliar-nos a compreender o que Swami Vivekananda traz em seus escritos. Obviamente, temos ciência de que os conceitos se alteram ao longo do tempo e estão condicionados pelo contexto histórico cultural no qual estão inseridos. Não esperamos estabelecer uma relação direta entre o sistema que Swami Vivekananda apresenta com o que abordamos nas últimas duas seções, contudo, o entendimento do que é consciência, mente e seus estados no sistema Sāṁkhya-Yoga poderá servir como referências para compreensão desse estado ordinário de consciência, ou seja, nos auxiliará a entender o paradigma em que Vivekananda está inserido.

Como já mencionamos anteriormente, Swami Vivekananda não se limita a definir prāṇa como respiração, prāṇa é conceituado como uma energia vital que está além da energia do corpo, uma energia que perpassa o universo. No corpo humano, prāṇa é energia mental e física. Vivekananda chama atenção para a importância do pensamento, sendo este decorrente de uma ação de prāṇa, assim como o instinto ou pensamento inconsciente. Vejamos a seguir como Vivekananda conecta prāṇa, com as ações da mente e afirma que, ao controlar o prāṇa, o praticante acessa um plano além da mente,

O Prāṇa é a força vital em cada ser. O pensamento é a melhor e mais elevada ação do Prāṇa. O pensamento, novamente, como vemos, não é tudo. Há também o que chamamos de instinto ou pensamento inconsciente, o plano mais baixo de ação. Se um mosquito nos picar, nossa mão o atingirá automaticamente, instintivamente. Esta é uma expressão do pensamento. Todas as ações reflexas do corpo pertencem a este plano de pensamento. Há novamente o outro plano de pensamento, o consciente. Eu raciocino, julgo, penso, vejo os prós e os contras de certas coisas, mas isso não é tudo. Sabemos que a razão é limitada. A razão só pode ir até certo ponto, além disso não pode alcançar. O círculo dentro do qual ela corre é realmente muito limitado [...] A mente pode existir em um plano ainda mais alto, o superconsciente. Quando a mente atinge esse estado, que é chamado Samādhi – concentração perfeita, superconsciência – ela ultrapassa os limites da razão e se depara com fatos que nenhum instinto ou razão pode conhecer. Todas as manipulações das forças sutis do corpo, as diferentes manifestações do Prāṇa, se treinadas, dão um empurrão na mente, ajudam-na a subir mais alto e a se tornar superconsciente, de onde atua¹⁴⁴. (VIVEKANANDA, 2018, p. 182 e 183)

¹⁴⁴ “The Prāṇa is the vital force in every being. Thought is the finest and highest action of Prāṇa. Thought, again, as we see, is not all. There is also what we call instinct or unconscious thought, the lowest plane of action. If a mosquito stings us, our hand will strike it automatically, instinctively. This is one expression of thought. All reflex actions of the body belong to this plane of thought. There is again the other plane of thought, the conscious. I reason, I judge, I think, I see the pros and cons of certain things, yet that is not all. We know that reason is limited. Reason can go only to a certain extent, beyond that it cannot reach. The circle within which it runs is very

Pelo texto acima, podemos perceber que as movimentações da mente, seja pensamento racional, instintivo, reação inconsciente, são ações de prāṇa que ocorrem na mente. Vivekananda afirma que a mente é um plano limitado e que é possível atingir um plano mais alto que ele denomina de samādhi, concentração perfeita ou superconsciência. Para auxiliar a mente a chegar nesse plano de superconsciência é necessário ter proficiência na manipulação das forças sutis do corpo, que se dá por meio do prāṇāyama. O princípio do prāṇāyama é o controle do prāṇa que está no corpo, seja físico ou mental, aquilo que está mais próximo daquele que pratica. Contudo, Swami Vivekananda também afirma que o outro meio para transcender as limitações da mente encontra-se no Rāja Yoga, referenciado nas oito partes do sistema de Patañjali, o aṣṭāṅgayoga de Patañjali. Nos dedicamos a relatar o processo de transcendência da mente por meio do prāṇāyama, no quarto capítulo, focamos agora em compreender a mente e seus estados. Vejamos abaixo como Vivekananda descreve a constituição da mente,

Os órgãos (indriyas), a mente (manas), a faculdade determinativa (buddhi), o sentimento do eu (ahamkara), juntos, constituem o grupo chamado de antahkarana, o instrumento interno. São somente vários processos no estôfo mental, ou chitta. As ondas de pensamento em chitta são chamadas vritis (literalmente, redemoinhos). (VIVEKANANDA, 1968, p. 112)

O instrumento interno se altera, segundo as influências das gunas: sattva, rajas e tamas. Swami Vivekananda afirma que

Chitta manifesta-se nas seguintes formas: dispersiva, obscurecedora, agregadora, unidirecional e concentrada. A forma “dispersiva” é atividade. Sua tendência é manifestar-se sob a forma de prazer ou dor. A “obscurecedora” é torpeza, que leva à injúria. [...] A “agregadora” funciona quando chitta luta para chegar ao centro; a “unidirecional”, quando ela tenta concentrar-se. E a “concentrada” leva-nos ao samādhi. (VIVEKANANDA, 1968, p. 113 e 114)

Podemos identificar e associar as cinco formas de manifestação de citta, ou estados da mente segundo Vivekananda, com as descritas por Rao na seção acima. Vivekananda faz muitas referências ao Sāṃkhya-Yoga na obra *Rāja Yoga*, também menciona o Advaita Vedānta, indica inclusive essas referências no prefácio da obra, “Todos os sistemas ortodoxos da filosofia hindu

limited indeed [...] The mind can exist on a still higher plane, the superconscious. When the mind has attained to that state, which is called Samādhi — perfect concentration, superconsciousness — it goes beyond the limits of reason, and comes face to face with facts which no instinct or reason can ever know. All manipulations of the subtle forces of the body, the different manifestations of Prāṇa, if trained, give a push to the mind, help it to go up higher, and become superconscious, from where it acts” (VIVEKANANDA, 2018, p. 182 e 183),

têm um mesmo objetivo: a liberação da alma pela perfeição. O método é o yoga. A palavra yoga abarca um campo vasto. Tanto a filosofia Sāṃkhya como a Vedānta referem-se à yoga, sob uma forma ou outra”. Contudo, quando expressa suas explicações sobre os sūtras de Patañjali, aparenta uma mistura do fundamento das duas escolas filosóficas e outras diversas influências que foram trabalhadas no terceiro capítulo. Não vamos nos estender nesse tema, no entanto é relevante mencionar que consciência no sistema Sāṃkhya-Yoga está associada ao princípio puruṣa e a Brahman no Advaita Vedānta e Vivekananda apresenta os estados da mente associados à consciência de um outro modo, utilizando termos familiares aos seus interlocutores e audiências. Ele aborda os estados da mente no yoga como: inconsciente, consciente e superconsciente.

Como seres humanos, vemos que todo nosso conhecimento, dito racional, refere-se à consciência. A consciência que tenho desta mesa e de vossa presença faz-me saber que a mesa e vós estais aqui. Ao mesmo tempo, de uma parte grande de minha existência não tenho consciência: todos os diferentes órgãos dentro do corpo, as diferentes partes do cérebro. Destes, ninguém tem consciência.

Quando me alimento, faço-o conscientemente; quando o assimilo, faço-o inconscientemente; quando o alimento é transformado em sangue, isto é feito inconscientemente; quando, pelo sangue, todas as diferentes partes do meu corpo são fortalecidas, isso é feito inconscientemente. (VIVEKANANDA, 1968, p. 92)

Na citação acima, Swami Vivekananda define com exemplos o que entende por consciente e inconsciente. Deduzimos que os termos consciente e inconsciente estão associados a processos da mente que indicam que fenômenos são percebidos ou não. Assim como associado à ideia de “eu”, eu tenho a consciência ou percepção da existência de determinado fenômeno e, quando não tenho, isso pertence à esfera do inconsciente. Ele também afirma que o que é da esfera do inconsciente pode ser trazido para consciência. Exemplifica com as funções desempenhadas pelo coração, que bate sem o nosso controle e independentemente de haver consciência sobre isso, contudo afirma que o coração pode ser controlado se trouxermos essa ação para consciência. O recurso que ele utiliza para diferenciar o que é inconsciente e consciente é o sentimento de “eu”,

Temos portanto dois planos, nos quais trabalha a mente. Primeiro, o plano consciente, no qual todo trabalho é sempre acompanhado pelo sentimento do “eu”. A seguir, vem o plano inconsciente, onde o trabalho não está acompanhado pelo sentimento do “eu”. A parte do trabalho mental que não está acompanhada do sentimento do “eu”, é trabalho inconsciente, e a parte que está acompanhada de sentimento do “eu” é trabalho consciente. (VIVEKANANDA, 1968, p. 89 e 90)

O terceiro plano é o superconsciente, onde a mente trabalha acima da consciência e não há sentimento de “eu”. Vejamos nas palavras de Vivekananda,

Há um plano, todavia superior, no qual a mente pode trabalhar. Ela pode ir além da consciência. Da mesma forma que um trabalho inconsciente está abaixo da consciência, também há outra espécie de trabalho, acima da consciência, desacompanhado do sentimento do “eu”. O sentimento do “eu” está apenas no plano médio. Quando a mente está acima ou abaixo desse plano, não há sentimento do “eu” e, no entanto, a mente trabalha. Quando a mente ultrapassa o plano de autoconsciência, experimenta o samādhi, ou superconsciência. Mas como podemos saber que uma pessoa em samādhi não foi abaixo da consciência, não degenerou, ao invés de elevar-se? Em ambos os casos a experiência esteve desacompanhada do sentimento do “eu”. A resposta é que pelos efeitos, pelos resultados do trabalho, saberemos o que é inferior e o que superior. (VIVEKANANDA, 1968, p. 90)

O que marca a experiência superconsciente é a mudança causada naquele que experiencia. Este acessa o que a racionalidade não permite, um conhecimento metafísico transcendente, o que ele denomina de religião real. Nesse estado, “cessa-se toda tristeza, desvanece toda infelicidade. As sementes da ação são queimadas e a Alma goza de eterna liberdade”¹⁴⁵. Assim descreve os efeitos do acesso a esse estado de superconsciência:

[...] o homem volta iluminado: um sábio, um profeta, um santo todo o seu caráter transformado, toda a sua vida modificada, iluminada. São dois efeitos diferentes. Assim sendo, as causas devem ser diferentes. Como essa iluminação com a qual uma pessoa regressa do samādhi é muito mais elevada que a que pode ser obtida da inconsciência, ou muito mais elevada que a obtida pelo raciocínio num estado consciente, deve portanto ser superconsciência. Assim, o samādhi é chamado estado superconsciente. (VIVEKANANDA, 1968, p. 90 e 91)

Como Rao e Paranjpe mencionaram, trabalhar com teorias da consciência, significados da consciência não é uma tarefa simples. Há uma diversidade de abordagens e neste capítulo nos empenhamos em trazer uma parte deste desafio. Trabalhamos brevemente o conceito de consciência para Charles Tart, como o conceito é trabalhado no sistema Sāmkhya-Yoga e para Swami Vivekananda. É relevante considerar que uma parte da obra *Rāja Yoga*, de Vivekananda, são comentários dos sūtras de Patañjali, o importante tratado sobre Yoga ligado ao sistema Sāmkhya. Nesses comentários, ele interpreta os cinco estados da mente de maneira muito

¹⁴⁵ VIVEKANANDA, 1968, p. 97.

próxima ao que descrevemos no sistema Sāṁkhya-Yoga, contudo difere por completo do conceito de consciência do sistema Sāṁkhya-Yoga e Advaita ao trabalhar o funcionamento da mente em três planos, inconsciente, consciente e superconsciente. Nessa chave de compreensão, Swami Vivekananda trabalha consciência como um processo mental, associado a percepção de que os fenômenos existem e estão acontecendo, consciência como um estado de percebimento, muito próximo ao conceito de *awareness* de Charles Tart.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Iniciamos esta dissertação apresentando as contribuições de Charles Tart para o campo de estudos dos estados alterados de consciência, assim como o modelo desenvolvido por Locke e Kelly. Swami Vivekananda escreve no final do século XIX e início do XX, ele não utiliza o termo estado alterado de consciência, contudo menciona, como já foi descrito, a relação entre prāṇāyama e a mente e as alterações causadas na mente em consequência da prática de prāṇāyama. Ou seja, utilizamos um conceito desenvolvido posteriormente para refletirmos sobre a produção de Swami Vivekananda.

Tart demonstra uma intensa preocupação em definir os contornos do campo de pesquisa dos estados alterados de consciência, com o compromisso de utilizar o método científico com vistas a minimizar os pontos cegos, campo que Tart denomina de ciência de estados específicos. No segundo capítulo, nos dedicamos a descrever esse campo proposto por Tart em detalhe, pois mesmo este estudo não sendo uma pesquisa empírica, temos especialmente o cuidado de que o estado ordinário de consciência do observador, aqui pesquisador, não limite a compreensão da etnoepistemologia do contexto estudado, a compreensão do que Swami Vivekananda apresenta nas fontes textuais. Os conceitos de Charles Tart e o modelo de Locke e Kelly serviram como pontes de acesso aos escritos de Swami Vivekananda.

Tart propõe uma ciência de estados específicos e afirma que “praticamente todas as religiões podem ser definidas como tecnologias específicas de estado, operado a serviço de um sistema de crenças a priori”¹⁴⁶. Aqueles que experienciam EAC estão alicerçados em um sistema de crenças, ou seja, esse sistema de crenças determina, influencia o conteúdo dos estados alterados, que por sua vez reforçam o próprio sistema de crenças. O pesquisador, preparado para realizar ciência de estados específicos, é aquele que identifica esse sistema de crenças que retroalimenta a experiência religiosa e fortalece as tecnologias de alteração dos estados de consciência.

O conceito estados ordinários de consciência de Tart nos trouxe a preocupação em entender uma estrutura implícita que naturaliza o modo de olhar os fenômenos e analisá-los, nos fez percorrer um caminho de investigação sobre o prāṇa ao longo dos tempos, o seu desdobramento no prāṇāyama no contexto do yoga, assim como a investigação sobre a mente, os seus estados e a relação com a consciência, para então termos condições de nos

¹⁴⁶ TART, 1972, p. 4.

aproximarmos do paradigma que Swami Vivekananda apresentou em seus escritos. O conceito de EOC que Tart apresenta e que associamos ao conceito de paradigma é de extrema relevância, e aqui neste estudo o associamos ao conceito de etnoepistemologia, presente no modelo de Locke e Kelly. Etnoepistemologia é um instrumento de interpretação e objeto de investigação, e pode ser compreendido como o sistema de significados e suas características que localizam o EAC na dinâmica social.

Vimos que os conceitos *prāṇa* e *prāṇāyama* se alteram, se transformam e se reconstruem ao longo do tempo. No contexto moderno, representado nesse estudo por Swami Vivekananda, não é diferente, contudo *prāṇa* e *prāṇāyama* são definidos por meio de um hibridismo¹⁴⁷, construído por referências encontradas nas tradições religiosas indianas, novos movimentos religiosos ocidentais, constante busca pela aproximação entre ciência e religião, resultando em novas formas de apresentar os temas, com a preocupação adicional de ter uma audiência ampla, ou interlocutores muito diferentes dos contextos culturais do passado, a audiência do contexto moderno em que o yoga alcança outras terras além do Índico.

O *prāṇa*, elemento presente como parte de diversas manifestações culturais da Índia, nos Vedas foi louvado e adorado nos hinos e compreendido como uma expressão divina, uma entidade cósmica consciente que dá suporte à vida e de que todos seres animados ou inanimados dependem. *Prāṇa* passa a ser explicado em uma abordagem filosófica e metafísica nos diversos Upaniṣad, é entendido como sinônimo da vida, fonte de imortalidade, sem o qual as funções do corpo são inoperantes. Como um aspecto de *Brahmā*, *prāṇa* surge do *ātman* e está conectado com a mente. Assim, no *Chāndogya Upaniṣad*, trata-se da natureza da mente e explana-se a associação entre mente e *prāṇa*. Essa associação se apresenta também em outros Upaniṣad. No *Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad*, *prāṇa* é traduzido como “função vital”, como respiração e o meio pelo qual se acessa o *ātman*.

Com o Yoga – sistema filosófico de aplicação do sistema *Sāṃkhya*, o período Védico é uma referência, mas o *prāṇa* nesse contexto pode ser manipulado, controlado por um conjunto de conhecimentos associados ao termo *prāṇāyama*. Essa mudança do entendimento do *prāṇa* e a associação ao *prāṇāyama* é herdeira de uma cultura ascética, fortemente influenciada pelos contextos xamânicos, distantes da religião organizada e liderada social e politicamente pelos sacerdotes *Brâmanes*.

¹⁴⁷ Podemos entender hibridismos, segundo Canclíni (1992), como sendo a “maneira pela qual modos culturais, ou partes desses modos, separam-se de seus contextos de origem e se recombina com outros modos, ou partes de modos, de outra origem, configurando, no processo, novas práticas” (SILVEIRA; SILVEIRA, 2015, p. 92).

Os Yoga Upaniṣad são algumas das fontes em que encontramos esses conhecimentos, uma diversidade de sistemas de Yoga é apresentada e o prāṇāyama está em todos esses sistemas como uma parte fundamental para realização do yoga. Normalmente o prāṇāyama está localizado no meio dos sistemas, possivelmente porque por meio do prāṇāyama controla-se a respiração e, como respiração e mente estão associadas, controla-se a mente e esta pode se estabelecer concentrada. Há Yoga Upaniṣad com descrições detalhadas sobre como realizar o prāṇāyama e outros com menor detalhamento. Nesse período, um elemento fundamental era a presença de um Guru ou mestre, que transmitia o ensinamento e acompanhava o desenvolvimento do aprendiz. Assim, entende-se que parte do conhecimento sobre prāṇāyama foi registrado nos escritos e outras estavam circunscritas na relação entre mestre e aprendiz.

O texto que é uma referência ao yoga moderno é o Yogasūtra de Patañjali, que é apresentado, traduzido e comentado por Swami Vivekananda na obra *Rāja Yoga*. No sistema de Patañjali, prāṇa é um tipo de respiração que, ao ser controlada, prepara a mente para as próximas etapas do sistema. O significado atribuído ao prāṇa no Yoga Sutra comentado por Vivekananda não se define como respiração, é uma energia para além da energia vital do corpo, é a soma da energia vital que há no universo. O prāṇa torna-se prāṇa psíquico ao enfatizar a relação entre o prāṇa e a mente, é o elemento que ao ser controlado interfere no estado da mente. Assim como prāṇa ganha uma nova definição, o prāṇāyama ganha o status de ciência da respiração. Essa ciência tem como objetivo inicial controlar a energia que interpenetra o universo, iniciando pelo que está mais próximo do praticante, o controle do movimento dos pulmões, o controle da respiração. Para o yogi, segundo Vivekananda, o objetivo final do prāṇāyama é impulsionar a mente para evoluir do estado consciente para o estado superconsciente, ou seja, a realização do samādhi.

Para a manipulação do prāṇa, Vivekananda sugere um conjunto de ações que evoluem de modo gradual. Inicia-se com a definição de princípios e comportamentos mais adequados, com a preparação do espaço da prática, cuidados com a alimentação, e a prática em si. Quando observamos as técnicas de prāṇāyama em textos como Haṭhapradīpikā, Gheraṇḍasaṃhitā e outros, há uma elaboração técnica refinada, com diferentes tipos de prāṇāyama e modos de execução. Contudo, isso não ocorre nos textos de Vivekananda. As orientações quanto à técnica são relativamente simples. Envolvem orações, mentalizações, uso da imaginação, concentração, mantra, contagem das partes da respiração – inspiração, expiração e retenção – algumas variações nas proporções da contagem do tempo, ritmo na respiração e a respiração

alternada. As orientações estão dispersas nos diversos textos consultados para este estudo e foram organizadas com detalhamento no quarto capítulo.

Para desenvolver sua abordagem sobre prāṇa e prāṇāyama, Vivekananda traz referências que não estão nos Sutas de Patañjali, ele menciona o sistema Sāṃkhya e o Advaita Vedānta, não faz referência ao Haṭhayoga, exceto de modo depreciativo. Contudo, podemos presumir, pela centralidade que o prāṇāyama ocupa em seu sistema, que textos como Haṭhapradīpikā, Gheraṇḍasaṃhitā, Śivasāṃhitā, ou seja, textos ligados ao Haṭhayoga e Yoga Upaniṣad diretamente ou indiretamente, influenciaram a sua abordagem. Como trouxemos no terceiro capítulo, a produção de Vivekananda estava em diálogo com outras referências como o contexto cultural proveniente do *cultic milieu*, a Teosofia e teorias evolucionistas e iluministas.

Assim como Kehhu (2013) investiga e afirma que no yoga moderno ocorre uma releitura de textos reconhecidos nas tradições religiosas, mas que determinados aspectos são recortados dos textos e passados adiante e outros são ignorados, nem mencionados, e também os discursos se constroem em acordo com a audiência, Swami Vivekananda não é diferente. Ainda afirmamos que, nesse caso, há um contexto de hibridismo, com múltiplas referências, gerando uma nova roupagem para o yoga apresentado por Vivekananda. Até mesmo quando ele faz referências aos sistemas Sāṃkhya e Vedānta, faz de um modo muito particular, estabelecendo associações e explicações que não necessariamente são encontradas nos sistemas filosóficos mencionados, algo que fica muito evidente quando observamos o significado de consciência no sistema Sāṃkhya-Yoga, assim como a teoria sobre a mente encontrada nesse sistema e o quanto diverso é o modo que Vivekananda apresenta a mente, assim como a consciência associada a faculdades da mente.

Não obstante, um dos aspectos que já identificamos desde os Upaniṣad e que Vivekananda evidencia em seus escritos é a relação entre prāṇa, prāṇāyama e a mente. Independentemente das múltiplas influências e formas de apresentação do prāṇa e prāṇāyama, o que tentamos trazer para a centralidade deste estudo foi a relação estabelecida entre a prática de prāṇāyama e os efeitos da prática na mente, segundo Vivekananda. Para trabalharmos com os textos e entendermos com mais clareza o objeto deste estudo, utilizamos o modelo de Locke e Kelly, que nos auxiliou na organização das informações coletadas no conjunto de fontes base deste estudo.

Assim, vamos trazer a atenção para mais alguns outros aspectos que foram apresentados no quarto capítulo. Vivekananda claramente expressa que, ao controlar o prāṇa, realiza-se o yoga, alcança-se o estado de iluminação, de samādhi, o estado de superconsciência da mente. Contudo, ele apresenta as consequências da prática de prāṇāyama em um processo gradativo. O corpo saudável é no primeiro momento uma consequência da prática, a qual funciona inicialmente como um regulador e purificador do sistema corpo e mente. O estado de saúde é também uma pré-condição para o avanço no processo do yoga. O praticante, após poucos meses de prática, alcança uma mente tranquila e passa a desenvolver uma percepção e conhecimento sobre o corpo que antes não existiam. Vivekananda afirma que o praticante adquire a consciência dos movimentos internos do corpo, em seguida um aprofundamento ocorre, ou uma sutilização da percepção, e o praticante toma consciência dos pensamentos e da origem dos pensamentos. Do denso ao sutil, o praticante adquire o controle do corpo, em seguida o controle da mente.

Uma das principais conquistas do prāṇāyama, para Vivekananda é o controle da mente. Os efeitos descritos acima são os iniciais. Para aquele que se dedica à prática de prāṇāyama com veemência, a kuṇḍalinī ascende e a mente se transforma. O praticante vai além dos sentidos, além do intelecto, a mente torna-se supersensória e superconsciente, o que ele chama de realização do yoga, samādhi ou religião real.

No modelo de Locke e Kelly, apesar de variações nos fenômenos de EACs, há a descrição de um padrão de funcionamento encontrado. O padrão identificado é: preparação, indução direta, amplificação, pico, descenso, recuperação e retorno ao ambiente social comum. Entendemos por esse padrão que aquele que está em EOC entra em um EAC e depois retorna para o EOC. Os autores ainda afirmam que a indução de estados alterados não é o resultado de uma ação mecânica simples, as características para os processos de indução mudam sistematicamente, ou seja, há aprendizado no processo de indução, contudo, um padrão de funcionamento foi identificado. Ao observarmos o resultado da prática de prāṇāyama, segundo Vivekananda, inicialmente há um processo de tomada de consciência sobre o corpo e mente e para o yogi dedicado há a realização do yoga pelo prāṇāyama, o que podemos denominar de realização do samādhi, estado este em que ocorre uma transformação radical na mente do yogi, a mente torna-se supersensória, Vivekananda descreve “o homem volta iluminado: um sábio,

um profeta, um santo, todo o seu caráter transformado, toda a sua vida modificada, iluminada”¹⁴⁸.

Nesse sentido, presume-se que não há um retorno ao ambiente social comum, ou ao EOC como apresentado no padrão do modelo de Locke e Kelly. No contexto do yoga de Vivekananda, ocorre uma profunda transformação da mente e o que seria um estado alterado da mente torna-se o estado de yoga, ou seja, não há um retorno ao que havia antes da realização do yoga. Apesar de o modelo de Locke e Kelly ter sido um referencial relevante para este estudo, há categorias que não foram utilizadas para análise, ou simplesmente não faziam sentido no contexto estudado, assim como o padrão apresentado acima, este não foi identificado nos textos de Vivekananda.

Vimos que no Sistema Sāṃkhya-Yoga a consciência está associada a puruṣa, entendido como um princípio fundamental dessa cosmologia. A relação entre puruṣa ou consciência e a mente se dá pela aproximação a outro princípio fundamental denominado como prakṛti, materialidade. Assim a consciência reflete na mente causando a falsa percepção de que a mente é consciência, o que podemos denominar de consciência corporificada. Os métodos e técnicas de yoga geram uma condição na mente, um estado em que a reflexão da consciência se dá em acordo com a diminuição da influência das características presentes na materialidade, ao ponto em que ocorre a reflexão da consciência assim como tal na mente. Ou seja, há um espelhamento da consciência na mente, mas a mente não é consciência. Nesse sistema, há uma especificação dos estados da mente que são impactados pelos métodos e técnicas de yoga.

Abordamos, com um determinado detalhamento, a teoria da mente no yoga e como se dá essa cartografia da mente. Mas é a mente, como um espectro da materialidade, de prakṛti, que se altera, e não a consciência. Ao pensarmos na indagação que impulsiona este estudo, seria a prática de prāṇāyama uma tecnologia de alteração do estado de consciência? No contexto do sistema filosófico Sāṃkhya-Yoga encontraríamos um problema na formulação da pergunta, pois, nesse sistema, consciência é um princípio imutável, por consequência, não há tecnologia que o altere. Portanto, no sistema Sāṃkhya Yoga os conceitos de mente e consciência não se sobrepõem, são conceitos ligados a princípios fundamentalmente diferentes.

Poderíamos questionar se essas diferenças entre mente e consciência no Yoga-Sāṃkhya não seriam nuances linguísticas a serem consideradas, contudo, ao expor os conceitos de consciência, mente e suas alterações, foi possível identificar o quanto este é complexo e possui

¹⁴⁸ VIVEKANANDA, 1968, p. 90.

uma etnoepistemologia sobre a mente e seus estados, com um requinte de detalhes. Podemos afirmar que esta, neste estudo, foi parcialmente apresentada. Haveria muito o que investigar nesse campo quando pensamos a cosmologia do sistema Sāṁkhya-Yoga.

Swami Vivekananda referencia o sistema Sāṁkhya-Yoga e o Advaita, no entanto, ele não atribui a puruṣa o significado de consciência, como vimos exposto. Para ele, consciência está associada ao estado de percebimento da mente que se manifesta de três modos diferentes, estado inconsciente, consciente e superconsciente. Como já mencionado, Swami Vivekananda apresenta o seu yoga a partir de um hibridismo, com múltiplas referências, aspecto evidenciado ao fazer referências ao sistema Sāṁkhya-Yoga e Advaita e significar consciência e mente de modo completamente diferente. Consciência, para Vivekananda, se aproxima mais do conceito de percebimento, estar consciente sobre algo, próximo ao conceito de *awareness*.

Vivekananda mantém a relação entre prāṇa, prāṇāyama e citta/mente já encontrada em Upaniṣad e em uma diversidade de textos de tradições religiosas da Índia, contudo atribui novos significados para esses elementos. Consciência, para Vivekananda, se aproxima mais do conceito de *awareness* de Charles Tart do que do sistema Sāṁkhya-Yoga, como vimos na exposição do conceito. Vivekananda desconsidera um preceito fundamental no Yoga, a consciência atribuída à mente é aparente, é uma ilusão causada pela proximidade entre puruṣa e prakṛti, logo uma falsa ideia de consciência.

Recuperando o conceito de Tart sobre tecnologia de alteração do estado de consciência, como um corpo de conhecimento utilizado para alcançar alterações da consciência, o prāṇāyama e o seu modo de operação segundo Vivekananda, organizado e exposto no quarto capítulo, não poderia ser compreendido como uma tecnologia de alteração de estado de consciência, pois entendemos que há nuances que precisam ser considerados. Há uma complexidade no modo em que a consciência é compreendida no Yoga, assim como apresentada por Swami Vivekananda, a qual parcialmente corrobora o referencial teórico e em parte o ultrapassa. Uma plena conjugação entre os conceitos não foi possível se estabelecer, no entanto, o estudo aponta para um rico diálogo intercultural.

Swami Vivekananda menciona o Sāṁkhya e o Vedanta como base filosófica para o Yoga e ao longo deste estudo escolhemos trazer como referência o sistema Sāṁkhya-Yoga, pouco abordamos o Advaita Vedānta. Utilizamos o sistema Sāṁkhya-Yoga como um recurso de compreensão, ao tê-lo como referência nos auxiliou na tentativa de compreensão dos textos

de Vivekananda, embora, em alguns momentos, entender as explicações de Vivekananda tenha trazido os seus desafios pela sua abordagem muito peculiar, com contradições e controvérsias.

Ao final deste estudo, ainda pensamos que a pergunta que o impulsionou é relevante e que poderia trazer grandes contribuições se realizássemos uma pesquisa empírica, investigando praticantes de prāṇāyama experientes nos dias de hoje. Algo que foi impossibilitado pelo contexto pandêmico que vivenciamos nos últimos dois anos. O caminho da investigação teórica foi o escolhido e tivemos que optar, no início dessa investigação, por um yogi moderno proeminente, com relevante produção textual, para então realizar o estudo. Entre os diversos yogis possíveis, foi escolhido Swami Vivekananda pela sua pertinência histórica e pela centralidade do prāṇa e prāṇāyama no yoga que ele apresentou. Ao nos aproximarmos do fim desse estudo, ainda estávamos em dúvida se foi a melhor escolha estudar Swami Vivekananda, justamente pela dificuldade encontrada para uma clara compreensão dos seus escritos e divergências encontradas pelas múltiplas influências sociocultural a que sua produção estava submetida. Contudo, temos a hipótese de que essa dificuldade ainda estaria presente se a escolha fosse um outro yogi moderno, considerando a clara afirmação de Kehu (2013) quanto à seleção e adaptação das tradições religiosas para a audiência não indiana que ganhou espaço no yoga moderno e também a afirmação de Nanda (2016) em relação a contínua tentativa de aproximação entre ciência moderna e religiões indianas, após Swami Vivekananda.

No percurso desta pesquisa, tivemos contato com uma produção teórica de intelectuais indianos, preocupados em investigar conhecimentos sobre a mente presentes em tradições religiosas indianas como Budismo, Yoga, Advaita Vedānta, Jainismo e outras tradições, um conjunto de produções realizadas nas últimas décadas em torno de uma psicologia com base na cultura indiana. Dos diversos teóricos desse campo, Anand Paranjpe e Ramakrishna Rao contribuíram imensamente para este estudo. Com ciência das limitações desse preliminar contato, ousamos afirmar que a intersecção entre religião e saúde é um campo vasto tendo como principais contribuições esse campo da psicologia espiritual indiana e que poderá ser explorado em investigações futuras.

Todo empreendimento científico encontra grandes desafios em seu percurso, desde a problemática levantada, a delimitação do campo, o levantamento das fontes, métodos e escolhas teóricas para iluminar o percurso, o exercício de racionalização, reflexão e escrita. Neste estudo não foi diferente, ainda encontramos os desafios linguísticos e conceituais no estabelecimento de paralelos interculturais no estudo dos aspectos da mente, exigindo, desse modo, novas

concepções que melhor representem a diversidade e nuances das práticas estudadas. Apesar dos desafios, tivemos dois elementos principais que acompanharam esse percurso: a curiosidade e o prazer de estarmos imersos nesse campo, nessa temática. Não há dúvidas de que foi um percurso prazeroso.

REFERÊNCIAS

ALTER, J. *Yoga in modern India: The Body Between Science and Philosophy*. Princeton, University Press, 1998.

ARANYA, I. *Yoga Philosophy of Patanjali*. State University of New York Press, 1983.

BIRCH, J. The Meaning of Hatha in Early Hathayoga. *Journal of the American Oriental Society*, v. 131, n. 4, pp. 527-554, 2011.

BIRCH, J. *The Yogic Breath: Prāṇāyāma in Medieval Yoga* (preprint).

BITBOL, M. When “altered” states of consciousness become fundamental. *The Journal of Mind and Behavior*, 36, 101-112, 2015.

CAMPBELL, B. *Ancient Wisdom Revived: A History of the theosophical Movement*. Berkeley: University of California Press, 1980.

CAMPBELL, C. The cult, the cultic milieu and secularization. *Sociological Yearbook of Religion in Britain*, 5. In: KAPLAN, Jeffrey; LOW, Helene. *The Cultic Milieu: Oppositional Subcultures in the Age of Globalization*. Walnut Creek: Altamira Press, 1972.

CANCLÍNI, G. *Culturas híbridas: estratégias para entrar e sair da modernidade*. Edusp, 2015.

CORNELISSEN, R. et al. *Foundations of Indian Psychology, Theory and Concepts*. v. 1. Pearson, 2011.

COWARD, Harold. *Yoga and Psychology: Language, Memory, and Mysticism*. Albany: SUNY Press, 2002.

DE MICHELIS, E. *A History of Modern Yoga. Patanjali and Western Esotericism*. Continuum, 2004.

DEEPESHWARA, S. Evolution from four mental states to the highest state of consciousness: A neurophysiological basis of meditation as defined in yoga texts. *Progress in Brain Research*, v. 244, Elsevier B.V., 2019.

ELIADE, M. *Patañjali e o Yoga*. Rio de Janeiro: Editora D'água, 2000.

ELIADE, M. *Yoga: imortalidade e liberdade*. São Paulo: Palas Athena, 2004.

FEUERSTEIN, G. *A Tradição do Yoga. História, Literatura, Filosofia e Prática*. São Paulo: Editora Pensamento, 2005.

_____. *Yoga: The Technology of Ecstasy*. NY: St. Martin's Press, 1989.

GLASER, B.; STRAUSS, A. *The Discovery of Grounded Theory*. London: Weidenfeld & Nicolson, 1967.

GREEN, N. Breathing in India, c. 1890. *Modern Asian Studies*, v. 42, Special Double Issue 2-3, pp. 283-315, mar. 2008.

GROF, S. *Beyond the brain, birth, death, and transcendence in psychotherapy*. New York: Suny series, 1985.

_____; ZINABENNETT, H. *The holotropic mind: The three levels of human consciousness and how they shape our lives*. US: Harper One, 1992.

GULMINI, L. *O Yogasutra de Patanjali*. Tradução e análise da obra, à luz de seus fundamentos contextuais, intertextuais e linguísticos. Dissertação de Mestrado – Área de Semiótica e Linguística Geral, Universidade de São Paulo, 2002.

HUSSERL, E. *Ideas: general introduction to pure phenomenology*. New York: Macmillan, 1931.

JAIN, M.; JAIN, M. K. The Science of Yoga: A Study in Perspective. *Perspectives in Biology and Medicine*, v. 17, n. 1, pp. 93-102, 1973.

JAMES, W. *The Varieties of Religious Experience*. New York: Modern Library, 1929.

JONATHAN, S. *Eastern Approaches to Altered States of Consciousness*. Virginia Commonwealth University, 2011.

JOSEPH, S. *Historicizing yoga: the life and times of liberated soul*. Princeton University Press, 2004.

KEEHU, K. *From prana to pranayama: ancient sources, modern interpretations*. Tese (mestrado) Universidade do Hawai – Mestrado em Artes – Religião da Ásia, 2013.

KOPF, D. *The Brahma Samaj and the Shaping of the Modern Indian Mind*. New Jersey: Princeton University Press, 1979.

KRIPPNER, S. La inclusión de los fenómenos anómalos en el modelo transcultural. *Revista Argentina de Psicología Paranormal*, v. 11, n. 3, 2000.

KUHN, T. *The Structure of Scientific Revolutions*. Chicago: Univ. of Chicago Press, 1962.

KUVALAYANANDA, S. *Pranayama*. São Paulo: Phorte, 2008.

LAUGHLIN C.; ROCK, A. A neuroepistemology of mystical experience. *Transpersonal Psychology Review*, v. 22, n. 2, 2020.

LEE, R. The Sociology of Kung Bushmen. In: PRINCE, R. (ed.). *Trance Performances. Trance and Possession States*. Montreal: R. M. Bucke Memorial Society, 1968.

- LIBERMAN, K. The Reflexivity of the Authenticity of Hatha Yoga. In: SINGLETON, M.; BYRNE, J. (eds.). *Yoga in the Modern World: Contemporary Perspectives*. London: Routledge, 2008.
- LOCKE, R.; KELLY, E. A preliminary model for the cross-cultural analysis of altered states of consciousness. *Ethos*, 13(1), 3-55, 1985.
- LONG, J. D. *Historical Dictionary of Hinduism*. The Scarecrow Press, 2011.
- LUDWIG, A. Altered States of Consciousness. *Archives of General Psychiatry* 15:225-234, 1966.
- LUKOFF, D.; LU, F. *A transpersonal – integrative approach to spiritually oriented psychotherapy. Spiritually oriented psychotherapy*. American Psychological Association, 2005.
- MACDONALD D.; FRIEDMAN, H. Measures of spiritual and transpersonal constructs for use in yoga research. *International Journal of Yoga*, v. 2:1, 2009.
- MALLINSON, J.; SINGLETON, M. *Roots of Yoga*. Penguin Classics, 2017.
- MARALDI, E. *Dissociação, Crença e Identidade: Uma perspectiva Psicossocial*. Tese (doutorado). Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo, 2014.
- MEHTA, R. *Yoga, a Arte da Integração*. Brasília: Editora Teosófica, 1975.
- NANDA, M. *Science in Safran*. Skeptical Essays on History of Science, Three Essays Collective, 2016.
- NATANSON, M.; JOHNSTONE, H. *Literature, Philosophy and the Social Sciences*, 1968.
- NEWCOMBE, S. *O Desenvolvimento do Yoga Moderno: uma pesquisa de campo*. São Paulo: Svarupa, 2021.
- OLIVELLE, P. *The Early Upanisads: Annotated Text and Translation*. New York: Oxford
- PARANJPE, A. *Patañjali: The Most Distinguished Psychologist from India*. National Academy of Psychology (NAOP) India, 2021.
- PORPORA, D.V. Methodological Atheism, Methodological Agnosticism and Religious Experience. *Journal for the Theory of Social Behaviour* 36:1 0021-8308, 2006.
- RAMA, S. *Science of Breath*. A practical guide. The Himalayan Institute Press, 1979.
- RAO, K.R. *Cognitive Anomalies, Consciousness, and Yoga*. Centre for Studies in Civilizations for the Project of History of Indian Science, Philosophy and Culture and Matrix Publishers, 2011.

RAO, R. *Foundations of Yoga Psychology*. Singapore: Springer Nature, 2017.

_____. *Darśanodaya: Early Indian thought*. Bangalore: Kalpataru Research Academy, 1999.

_____; PARANJPE, A.C. *Psychology in the Indian Tradition*. Springer, 2016.

ROCK, A.; KRIPPNER, S. Does the concept of "altered states of consciousness" rest on a mistake? *International Journal of Transpersonal Studies*, 26, 33-40, 2007.

SAMUEL, G. *The origins of yoga and tantra: Indic religions to the thirteenth century*. Cambridge University Press, 2008.

_____; JOHNSTON, J. *Religion and the Subtle Body in Asia and the West, Between mind and body*. Routledge, 2013.

SAOJI, A. et al. *Effects of yogic breath regulation: A narrative review of scientific evidence*. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6470305/> , 2018.

SARAWASTI, Niranjanananda. *Prana and Pranayama*. Bihar: Yoga Publications Trust, 2009.

SHAMDASANI, S. *The psychology of kundalini yoga*. Notes of the seminar given in 1932 by C. G. Jung. New Jersey: Princeton University Press, 1996.

SHUSHAN, G. Extraordinary Experiences and Religious Beliefs. Deconstructing Some Contemporary Philosophical Axioms. *Method and Theory in the Study of Religion* 26, 384-416, 2014.

SILVEIRA, E.; SILVEIRA, D. Entre a bricolagem moderna e o hibridismo pós-colonial: Um caso de religiosidade amazônica. *PLURA*, Revista de Estudos de Religião, v. 6, nº 2, 2015.

SIMPSON, D. *Prāṇāyāma*. Sahapedia, 2018.

SINGLETON, M. The Classical Reveries of Modern Yoga: Patañjali and Constructive Orientalism. In: SINGLETON, M.; BYRNE, J. (eds.). *Yoga in the Modern World: Contemporary Perspectives* London: Routledge, 2008.

_____. *Yoga Body, The Origins of Modern Posture Practice*. Oxford University Press, 2010.

SIVANANDA, S. *The Science of Pranayama*. BN Publishing, 2008.

TART, C. Investigating Altered States on Their Own Terms State-Specific Sciences, Investigating Phenomenal Consciousness: New Methodologies and Maps, *Advances in Consciousness Research*. Series a, v. 13, 2020.

_____. *Transpersonal Psychologies*. New York: Harper & Row, 1977.

_____. States of Consciousness and State-Specific Sciences. The extension of scientific method to the essential phenomena of altered states of consciousness is proposed. Reprinted: *Science*, v. 176, pp. 1203-1210, 1972.

VELMANS, M. *Investigating phenomenal consciousness*. New methodologies and maps. John Benjamins Publishing Company, 2000.

VIMAL, R. Meanings attributed to the term ‘consciousness’: An overview. *Journal of Consciousness Studies*, 16(5), 2009.

VIVEKANANDA, S. *The Science of Breathing, Lessons in Yoga*. 1 ed. 1900.

_____. *Complete works of Vivekananda*. WS, 2018.

_____. *Raja Yoga. O caminho real*. 2. ed. Vedanta, 1967.

VORKAPIC, C. Yoga and mental health: A dialogue between ancient wisdom and modern psychology. *International Journal of Yoga*. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4728962/>, 2016.

WENER, K. *A popular dictionary of Hinduism*. Curzon, 2005.

WHITE, D. *The Yoga Sutra of Patanjali. A Biography*. Princeton University Press, 2014.

ZANGARI, W. et al. Estados Alterados de Consciência e Religião. In: PASSOS, João Décio; USARSKI, Frank (orgs.). *Compêndio de Ciência da Religião*. 1. ed. Paulinas/Paulus, 2013.

ZANGARI, W. *Incorporando papéis; uma leitura psicossocial do fenômeno da mediunidade de incorporação em médium de Umbanda*. Tese (doutorado). Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo, 2003.