

Instituto Superior de Ciências do Trabalho e da Empresa

**O ORIENTE QUE HÁ EM NÓS
O «Centro Nori»:
um Estudo de Caso da Prática de Yoga em Portugal**

Joana Raquel Santos de Almeida

**Dissertação de Mestrado em Comunicação, Cultura e
Tecnologias da Informação**

Orientador: Professor Doutor João Arriscado Nunes (FEUC)

Co-orientador: Dr. José Luís Garcia (ICS-UL/ISCTE)

Dezembro de 2003

CONTEÚDO

INTRODUÇÃO	4
-------------------------	---

Capítulo I

RACIONALIDADE, DESENCANTAMENTO E ORIENTALIZAÇÃO DO OCIDENTE: UMA REFLEXÃO

1. A via desencantada do Ocidente.....	16
2. O caminho para a orientalização – uma proposta teórica.....	29
3. Outros trilhos, para além da espiritualidade.....	40
4. Dois conceitos centrais: «holismo» e gentleness.....	47
5. Das novas formas de espiritualidade à sua interpretação.....	53
6. A «ocidentalização» do yoga como «orientalização» do Ocidente.....	55

Capítulo II

SOBRE O ITINERÁRIO DO YOGA

1. O que é o yoga?.....	63
1.1. A ascendência da palavra; yoga em sentido lato e em sentido restrito; yogin e yogini; gurus e «discípulos».....	65
1.2. O legado místico da palavra; o «faquirismo» e o «xamanismo»; do «yoga arcaico» ao «yoga contemporâneo».....	71
2. O Yoga-Sûtra de Patañjali.....	87
2.1. Os preliminares yoguicos, yama e niyama.....	89
2.2. A ascese psicofisiológica através dos âsanas, prânâyâma e pratyâhâra.....	90
2.3. O processo de interiorização, ou o dhâranâ, o dhyâna e o samâdhi.....	93
3. A orientação hathayoguica, ou o uso do corpo.....	95
4. Uma aula de hatha-yoga.....	99

Capítulo III

HATHA-YOGA: O CASO DE UM ESPAÇO DE PRÁTICA EM PORTUGAL

1. Um olhar sobre o Centro Nori.....	103
2. Elementos para um perfil do praticante de yoga.....	110
3. Mestres e ensinamentos ocidentais: um exemplo.....	120
4. Ir à Índia.....	125
5. Relatos de trajectórias no mundo do yoga.....	131
6. Experiências e práticas místicas no Centro Nori.....	139
7. Retiros de yoga: uma forma de contextualizar a prática.....	145

Capítulo IV

NOVOS SABERES E REPRESENTAÇÕES SOBRE O CORPO

1. Uma reflexão sobre as evidências de uma corporalização.....	150
2. Do individualismo à concepção desencantada do corpo: uma proposta teórica.....	159
3. Um «novo imaginário do corpo».....	161
4. As novas representações do corpo: simulacro ou radicalidade? O caso do yoga.....	166
5. Dos novos saberes do corpo às suas ambiguidades.....	176
6. Elementos para uma análise da situação actual do corpo: da «hipercorporização» à «descorporização».....	179

CONCLUSÃO	185
------------------------	-----

BIBLIOGRAFIA	193
---------------------------	-----

ANEXOS

INTRODUÇÃO

Quando comecei este trabalho levava comigo uma certeza: a de que me iria dedicar ao estudo da relação dos indivíduos com os seus corpos através de práticas corporais de origem oriental. Familiarizada com os discursos teóricos acerca da crescente importância dada ao corpo nas sociedades ocidentais modernas, questionava-me sobre as razões de ser do crescente interesse dos indivíduos por práticas corporais orientais. O que há nessas práticas que não há nas práticas desportivas tradicionais? O que se procura encontrar, experienciar, adquirir, em aulas de *karate*, de *aikido*, de *yoga*¹ ou de *tai chi chuan*? Que ideias dirigem o pensamento das pessoas no momento em que decidem praticar pela primeira vez uma arte oriental?

Paralelamente a esta ordem de questões, existiam outras duas: em primeiro lugar, que transformações terão ocorrido nas sociedades que propiciaram a inserção destas práticas no Ocidente e a sua rápida adesão por parte dos indivíduos? Como explicar o acolhimento cada vez maior do pensamento oriental no Ocidente? Em segundo lugar, qual é o *status* destas práticas no Ocidente? Isto é, de que modo é que são transferidas para o Ocidente e como é que são redefinidas, reorientadas e apresentadas ao público pelos nossos Centros de ensino? No fundo, que alterações sofrem estas práticas ao circularem para o Ocidente e ao integrarem-se numa cultura² totalmente diferente daquela donde são originárias? Particularizando, como é que tudo isto se passa no caso português?

A par com estas questões, encontrava-me perante a situação de decidir, de entre um conjunto de práticas orientais, aquela que iria ser o meu objecto de estudo. O *yoga* surgiu como escolha devido fundamentalmente a duas razões: em primeiro lugar, era já na altura praticante iniciada de *hatha-yoga*, uma variante de *yoga* que se centra nas posturas corporais (*âsanas*) e nos exercícios de respiração (*prânâyâma*). Sendo um dos meus objectivos metodológicos assistir, enquanto observadora e participante, à prática em estudo, achei que não deveria menosprezar a experiência pessoal de aprendizagem de *yoga* já adquirida. Por outro lado, o facto de não ser praticante há muito tempo tinha a vantagem de me permitir colocar no papel de iniciada no processo de aprendizagem e de sociabilização com a prática *yogúica*.

Em segundo lugar, a minha perspectiva sobre este trabalho baseava-se mais na análise de práticas que visassem uma transformação dos indivíduos e seus

corpos. Práticas como o *karate*, o *aikido* ou o judo são consideradas artes marciais que, embora preocupadas com a relação entre corpo e mente e com o aperfeiçoamento corporal e espiritual, são muitas vezes praticadas com vista, fundamentalmente, à aquisição de competências de defesa pessoal. O *yoga*, por sua vez, pelo menos nas suas formas mais avançadas, tem como finalidade alcançar um estado de auto-conhecimento e de consciência individual profundos (o *samâdhi*) ou, em termos filosóficos, unificar o corpo e a mente no cosmos. Os outros objectivos, como o desenvolvimento e a manutenção de um corpo saudável e o controlo da respiração, podem ser vistos como meios, ou veículos, através dos quais se procura realizar tais experiências.

Definida a prática oriental a estudar, as questões iniciais tomavam agora outra configuração. Uma configuração tipicamente antropológica: como é que numa sociedade ocidental é experienciada a prática de *yoga*? Noutros termos, o que significa praticar *yoga* numa sociedade ocidental? Estas questões multiplicavam-se em muitas outras: porque é que se começa a praticar *yoga*? Que objectivos pretendem os praticantes atingir com a sua prática? Quais as percepções dos indivíduos acerca dos resultados obtidos com o *yoga*? Serão as expectativas iniciais face à prática de *yoga* completamente satisfeitas? Até que ponto é que a prática de *yoga* provoca uma alteração dos hábitos e estilos de vida? Traduzirá o praticante os princípios destas práticas numa 'filosofia de vida' ou, pelo contrário, submete-se a eles unicamente no momento em que os pratica? Como funciona uma escola de *yoga* em Portugal? O que é que, no Ocidente, um professor de *yoga* pretende transmitir aos seus praticantes? O que significa ser 'professor de *yoga*'? Estas, e muitas outras, foram questões às quais procurei responder, não só ao longo do trabalho de campo e da pesquisa empírica, como também das leituras efectuadas.

No *yoga* existe não um método único para alcançar a realização espiritual, mas sim vários. Georg Feuerstein, autor de vários livros e artigos sobre o pensamento e a cultura indiana, enumera quarenta tipos de *yoga*³, fora aqueles que não se encontram sistematizados e que fazem parte de uma tradição oral. Daí os seus diversos nomes, como *bhakti-yoga*, *raja-yoga*, *gnana-yoga*, *mantra-yoga*, *karma-yoga*, *hatha-yoga*, entre muitos outros. Mesmo no interior de cada tipo de *yoga* consideram-se ainda uma grande variedade de estilos, seguidos por diferentes mestres e discípulos, que preconizam diferentes meios e técnicas de aperfeiçoamento físico e espiritual. Todd Jones, autor de um artigo na revista americana *Yoga Journal* sobre as diferentes abordagens de cinco estilos de *hatha-*

yoga a uma única postura corporal, afirma mesmo que a diferença na execução de uma postura chega a ser sentida não apenas entre escolas e professores, mas também no mesmo professor em dias diferentes (2000:79).

Apesar de ao longo deste trabalho usar muitas vezes o termo *yoga* num sentido muito geral, o estudo empírico que realizei incidiu sobre um tipo específico de *yoga* – *hatha-yoga* – e sobre um estilo por vezes difícil de definir. Reforcei com este trabalho a ideia inicial que tinha de que o *yoga* é uma prática muito pessoal. Neste sentido, quem se propõe ensiná-la não deixa de lhe atribuir um cariz muito próprio, mesmo que influenciado por estilos e correntes que lhe parecem ser as mais correctas e eficazes. Deste modo, considero que a melhor forma de definir o estilo de *hatha-yoga* por mim praticado e estudado é o '*hatha-yoga* de Carlos Rui Ferreira'. Sendo ele próprio o meu '*mestre de yoga*', tive a oportunidade de no decorrer de entrevistas realizadas conhecer as suas principais influências quanto ao estilo de *yoga* que pratica e que divulga em Portugal. Três nomes foram por ele várias vezes repetidos – Iyengar, Satyananda e Pattabhi Jois –, sendo que Ferreira sublinhou o facto de procurar conjugar os métodos destes diferentes mestres. Isto apesar do *hatha-yoga* de Ferreira ser maioritariamente conhecido como um estilo de Iyengar-*yoga*, como ele próprio afirmou numa das nossas conversas, "embora eu seja um adepto do método do Iyengar, o *yoga* não se esgota naquela pessoa. Digamos que é extremamente enriquecido, mas o *yoga* não se esgota ali".

As diferenças que marcam os estilos de *yoga* preconizados por aqueles três mestres podem brevemente resumir-se no seguinte: o *Iyengar-yoga* é conhecido pela importância que atribui à eficácia, à precisão e ao alinhamento de cada postura corporal (*âsana*), sendo que para isso conta com o auxílio de vários acessórios como cordas, cintos, blocos de madeira, cadeiras, almofadas, backbends, entre outros. Daí ser também conhecido por *furniture-yoga*. Tem como objectivo o domínio físico e o desenvolvimento do equilíbrio, da agilidade, da vitalidade e da resistência, permitindo assim reduzir o cansaço e descondicionar a mente. O *ashtanga-yoga*, ou *power-yoga*, originado por Pattabhi Jois, é conhecido pela ênfase dada às sequências ou séries de *âsanas*, isto é, à combinação e articulação entre as várias posturas corporais e à passagem (*vinyasa*) de um *âsana* para o outro. Por último, o *Satyananda-yoga* está mais focalizado para o relaxamento, para a purificação interna do corpo e para a meditação, sendo o principal objectivo da prática de *âsanas* a preparação do corpo para longos períodos de meditação.

Metodologia

O trabalho de campo consistiu num estudo de caso de um Centro de *yoga* em Portugal, o Centro Nori de Lisboa, conhecido e tratado assim entre os praticantes por ter sido anteriormente um restaurante vegetariano e macrobiótico com esse mesmo nome, onde simultaneamente decorriam outras actividades culturais, tais como aulas de *yoga* e venda de produtos naturais. Na realidade, o nome Nori já se extinguiu, sendo que o local conhecido por esse nome não é mais do que o Centro de prática de Carlos Rui Ferreira que, como ele próprio diz, "Será, digamos, a sede do Centro Português de Yoga, uma associação de professores sem fins lucrativos de divulgação cultural do *yoga*".

Foi enriquecedora a experiência obtida ao longo de mais de dois anos com a prática de *yoga* no Centro Nori (nome que passarei a utilizar para me referir ao espaço físico onde frequentei e frequento as aulas de *yoga*). A nível pessoal, tive a oportunidade de experimentar alguns resultados (ainda que primários) da técnica, testando, de certa forma, a sua teoria. Este «conhecimento experimental», como lhe chamou Mircea Eliade (2000 [1962]: 57), foi fundamental para a elaboração deste trabalho, pois permitiu-me conhecer a eficácia da prática para além da teoria.

Constatai, ao longo do trabalho de campo, que é quase, senão mesmo totalmente, impossível atingir o objectivo último do *yoga* (o estado de *samâdhi*) apenas com uma breve e fugaz dedicação à actividade *yoguica*. Se é verdade que o Ocidente tem vindo a aderir amplamente ao *yoga*, também é verdade que a sua prática na maioria dos casos fica muito aquém de atingir os verdadeiros estados *yogicos*, apenas experimentados por aqueles que fazem do *yoga* uma opção de vida. O *yoga* é como que um caminho constituído por várias etapas ou patamares percorridos através de uma prática intensa e prolongada. Cada patamar alcançado deve ser mantido, treinado, pois, caso contrário, mesmo o praticante mais avançado corre o risco de regredir. Contudo, mesmo longe de atingir patamares avançados, os meus contactos com a técnica e a experiência que adquiri foram suficientes para descrever uma realidade cada vez mais proeminente no Ocidente.

Ainda a respeito da minha experiência pessoal de *yoga*, partilho da opinião de Sarah Strauss, autora de uma dissertação de doutoramento que procura analisar a reorientação dada ao *yoga* no Ocidente e no Oriente após o famoso Congresso das religiões de Chicago em 1893⁴. Referindo-se à sua experiência de *yoga* no *ashram*

(literalmente, Centro de prática) de Swami Sivananda na cidade de Rishikesh, na Índia, Strauss, num posterior texto baseado em grande medida no seu trabalho de doutoramento, afirma que a participação activa do investigador no 'terreno' não se resume apenas a uma estratégia de investigação, mas também a uma necessidade de ganhar credibilidade aos olhos da comunidade e, mais importante que tudo, a um conhecimento pessoal, já não apenas mental mas sobretudo corporal, das transformações produzidas por este tipo de práticas:

«'Doing' and 'being' are at least as important – if not more so – as 'knowing'; Sivananda's oft-repeated formula for yogic life is 'Be Good, Do Good'. [...] The books, however, were not enough. [...] Authenticity in Hindu spirituality and particularly in the practice of yoga depends on the physical presence of a teacher, so books, tapes and photographs remain only supplements» (2000: 172, 174)⁵

A opção pelo Centro Nori teve as suas razões: em primeiro lugar, porque na fase crítica por qual passa qualquer investigador de optar por um objecto passível de estudo, encontrava-me já inscrita nas aulas de Ferreira. A minha entrada para lá deveu-se, tal como no caso de muitos dos praticantes, à recomendação e insistência de um amigo, que afirmava tratar-se de um Centro que procurava desenvolver um *yoga* essencialmente físico, adoptando o estilo de Iyengar. De facto, ao longo das primeiras aulas pude constatar que estas se baseavam maioritariamente em exercícios corporais e respiratórios específicos, finalizando com uma breve ênfase em exercícios de relaxamento ou, de certa forma, de carácter psíquico. Esse mesmo amigo dizia-me que a pessoa que dava essas aulas ia com alguma frequência à Índia actualizar os seus conhecimentos e praticar no Instituto Iyengar, em Puna, informação que pude mais tarde confirmar nas entrevistas que realizei.

Ora, todos estes factores me interessavam: uma escola que começava a divulgar um *yoga* supostamente desmistificado e que procurava realçar a sua genuinidade através de uma constante actualização e contacto com a cultura de origem. De resto, vale a pena reter novamente de Strauss a ideia de que a escolha de um determinado local de estudo raramente é fruto do acaso, mas antes de uma série de constrangimentos ideológicos, estruturais e práticos, os quais limitam as nossas escolhas ou criam oportunidades favoráveis (*ibid.*: 164).

Ao mesmo tempo que decorria o meu processo de integração no Centro Nori, pesquisava sobre tudo aquilo que me pudesse elucidar teoricamente sobre *yoga*,

«corpo», «Ocidente» e «Oriente». As leituras que efectuei estenderam-se a vários campos de conhecimento: das ciências sociais às ciências físicas, da história à filosofia, da mística à religião, das ciências médicas às novas terapias alternativas. A bibliografia apresentada contém, obviamente, referências à literatura sobre *yoga*, principalmente a produzida por Mircea Eliade, Georg Feuerstein e pelo próprio Iyengar. Embora ocidental, Eliade chega mesmo a ser considerado uma das figuras que mais contribuiu para a promoção do *yoga* no Ocidente, não só pelos estudos que realizou sobre esta prática, como também pela forma como se deixou apaixonar pela cultura yoguica e indiana. Foi autor de inúmeros livros sobre Hinduísmo e *yoga*, incluindo a sua dissertação de doutoramento. Feuerstein, por sua vez, é provavelmente um dos estudiosos sobre Hinduísmo com maior prestígio e reputação internacional. É, actualmente, instrutor de *yoga* nos Estados Unidos e fundou, em 1996, o *Yoga Research and Education Center* (YREC) cujo principal objectivo é promover a investigação sobre *yoga*. Foi através deles que adquiri grande parte dos conhecimentos teóricos sobre *yoga*.

As conversas informais e as entrevistas realizadas a Carlos Rui Ferreira foram também momentos de grande enriquecimento teórico e de grande incentivo para este trabalho. Uma outra entrevista realizada ao Dr. Yang, mestre fundador da *Yang's Martial Arts Association* (YMAA), foi de grande utilidade na fase exploratória deste trabalho. A estas juntam-se muitas outras entrevistas conduzidas por diversos autores a mestres ou estudiosos de *yoga* e de outras práticas corporais orientais.

A par da observação participante e da pesquisa teórica efectuada, realizei, durante o Verão e o Outono de 2001, 16 entrevistas individuais aprofundadas a praticantes do Centro Nori, uns instrutores (o caso da Carla, da Inês, do Manuel, do Armando e do Nuno), outros a frequentar o curso de instrutores (o caso da Paula, da Rute, da Sandra e do Fernando), outros ainda praticantes regulares (como o Rui, o Pedro, o José, a Rita, a Susana, a Ana e a Sofia)⁶. Recorri à gravação da totalidade das entrevistas, as quais mais tarde transcrevi integralmente de forma a proceder à sua análise. As entrevistas, com duração média de cerca de uma hora, foram realizadas em cafés, jardins, no próprio Centro, amavelmente cedido por Ferreira, e, em alguns casos, nas próprias casas dos entrevistados. Na selecção dos entrevistados procurei criar uma amostra estratificada por sexo, idade e categoria de praticante (iniciado, intermédio ou avançado, categorias que defino com pormenor no terceiro capítulo deste trabalho). Os indivíduos que entrevistei, 7 do

sexo masculino e 9 do sexo feminino, tinham entre 24 a 51 anos de idade. Embora não se possa fazer qualquer tipo de generalizações com base num número tão pequeno de entrevistados, penso que a qualidade da informação obtida se mostrou elevada, permitindo identificar certos padrões de resposta que penso não serem exclusivos do grupo de pessoas entrevistadas.

Mais tarde, já em 2002, Ferreira aceitou a minha proposta de fazer uma análise quantitativa das características de todos os praticantes inscritos no Centro. Através de um trabalho conjunto, em cerca de dois meses tinha comigo informação sobre 195 *yogins* que, no ano lectivo de 2001/2002, praticavam *hatha-yoga* no Centro Nori tendo Ferreira como instrutor. Dessa informação constavam as seguintes variáveis: «sexo», «idade», «estado civil», «profissão», «modo como conheceu o Centro», «prática anterior de *yoga*», «local de prática anterior de *yoga*» e «motivos que levaram à prática»⁷.

Paralelamente a tudo isto, estão ainda as experiências que vivi e os laços de amizade que criei ao longo de dois anos com muitos dos praticantes do Centro Nori. A este respeito, Philippe Bourgois, nas primeiras páginas do seu afamado estudo sobre a venda de crack em *El Barrio*, afirma que existe entre os etnógrafos uma tendência para descrever positivamente a cultura ou o grupo que estudam. Tal facto parece assentar no princípio antropológico fundamental do relativismo cultural: «Cultures are never good or bad; they simply have an internal logic» (1997 [1995]: 15)⁸. Mais à frente, Bourgois afirma ainda que os trabalhos etnográficos sobre populações socialmente marginalizadas ou sobre assuntos tabu são a maior parte das vezes mal entendidos e interpretados devido principalmente a uma atitude conservadora dos leitores face à vida. Da mesma forma, será para alguns difícil afastar-se da ideia de que o círculo de *yogins* do Centro Nori é um grupo exótico de pessoas, *outsiders* à procura de experiências pessoais e sociais alternativas. Contudo, tal como *El Barrio*, cedo me apercebi de que o Centro Nori tem a sua própria lógica interna, não sendo boa nem má, mas sim apenas uma entre muitas outras.

A perspectiva teórica e a estrutura do trabalho

Quando iniciei a minha pesquisa teórica acerca das chamadas *Weltanschauungen* orientais, descobri a forte ligação destas a um *background*

místico e religioso impossível de ignorar. Essa mesma constatação, porém, resultou numa chamada de atenção para não reduzir a análise da actual 'corrida' para o Oriente apenas às relações entre corpo e modernidade, mas para ter em conta também o estado da religiosidade no Ocidente, bem como as mudanças de comportamento em muitos outros aspectos da vida social moderna.

Como consequência, a elaboração deste estudo oscilou entre três análises: a análise da religião nas sociedades ocidentais – o que aconteceu com a religiosidade ocidental que terá permitido a difusão de novas espiritualidades no Ocidente –, a análise do corpo na modernidade – que tipo de relação mantêm hoje os indivíduos com os seus corpos, que práticas, discursos e representações corporais são essas que permitem falar de uma libertação do corpo na actualidade – e a análise do *yoga* – o que é o *yoga*, qual a sua história, como nasceu, que transformações teve e como se tem integrado no Ocidente. O objectivo desta análise triangular era relacionar o crescente interesse pelo Oriente com as novas espiritualidades e com as novas representações do corpo, sendo o *yoga* um claro exemplo.

O desafio deste trabalho era o de propor uma sustentação teórica pertinente capaz de me ajudar a compreender a realidade de um grupo de *yogins* e *yoginis* em Lisboa. Parti, para isso, da hipótese teórica de que o crescente interesse pelo Oriente e por tudo o que é oriental está directamente relacionado com as próprias características da vida social moderna. A modernidade desenvolveu um padrão de vida social, bem como uma série de 'lacunas', que não só ajudaram à introdução de novos sistemas de pensamento, como também explicam a forte associação dos indivíduos com os seus corpos e a atracção por práticas e estilos de vida alternativos. Exemplificando, o interesse por modelos religiosos alternativos trazia à tona o processo de «desencantamento do mundo» e a «desemocionalização da religião», tal como Weber os descreveu. Por outro lado, a individualização, a materialização e a racionalização das sociedades através do desenvolvimento de um pensamento técnico-científico levou à própria submersão da religião e a um estilo de vida desencantado, afastado da emocionalidade, da afectividade e da espiritualidade.

O crescente interesse por práticas corporais orientais, por sua vez, parecia relacionar-se com um evidente cansaço face às concepções ocidentais sobre o corpo. Também aqui parecia existir uma visão desencantada do corpo, onde este era visto como um anexo, um suplemento sem valor simbólico. Por outro lado, o

fenómeno do Oriente parecia ainda relacionar-se com o processo de descorporização das sociedades ocidentais, isto é, com o desenvolvimento de um corpo híbrido e fragmentado.

A acompanhar as mudanças que pareciam ocorrer no campo da religião e do corpo, estavam também as mudanças de atitude face à saúde – opção por sistemas médicos alternativos –, à alimentação – adopção de novos regimes alimentares, expansão de lojas de produtos naturais e biológicos e de restaurantes especializados em comida vegetariana e macrobiótica, etc. –, ambiente e natureza – adesão a movimentos ambientalistas, ecológicos e de defesa da vida dos animais –, entre outras.

As leituras que efectuei sobre estes temas foram definindo esta minha perspectiva teórica. No campo da religião, acabei por encontrar em Max Weber uma forte âncora teórica. Os escritos do teólogo francês Jean Vernet, por sua vez, deram outra grande contribuição para este trabalho. O primeiro capítulo é, em grande medida, uma análise sociológica do panorama religioso ocidental. Início-o com Vernet, começando por questionar a razão de ser desta nova procura espiritual. Proponho encontrar a resposta no interior da própria sociedade ocidental, desconstruindo para isso o conceito weberiano de «desencantamento do mundo», extensível não só à vida religiosa, como a todos os outros campos da vida social.

É a partir das reflexões de Weber e de outros teóricos clássicos sobre racionalidade e ciência que introduzo e exploro a tese do sociólogo Colin Campbell sobre a «orientalização» do Ocidente. De acordo com Campbell, o paradigma cultural ocidental está a ser substituído por um outro de cariz oriental. Ocupo-me em caracterizar ambos os paradigmas, bem como em apresentar as evidências de tal mudança. Procuro mostrar como este processo de orientação está para além da espiritualidade, verificando-se noutros campos da vida que não apenas o religioso. Apresento dois conceitos que considero centrais na análise deste processo: o de «holismo» e o de *gentleness*. Proponho várias vias de interpretação deste fenómeno. Por fim, apresento o *yoga* como uma das respostas a esta procura oriental, dando a conhecer, bem como problematizando, as principais alíneas daquilo que foi o seu movimento de ocidentalização.

O segundo capítulo é todo ele uma incursão pelo mundo do *yoga*. Nele apresento uma narrativa histórica sobre a prática de *yoga* no Oriente, mais especificamente, na Índia: o que é o *yoga*, como nasceu e que papel desempenhou e desempenha actualmente nas sociedades orientais. Caracterizo esta prática desde

a sua fase arcaica até à contemporânea. De seguida, exponho as oito etapas *yogúicas* como foram sistematizadas no Tratado de Patañjali, o mais conhecido Tratado de *yoga*. Por fim, procuro dar conta dos principais elementos que caracterizam a corrente de *yoga* mais corporalizada, o *hatha-yoga*, bem como da tradição *Iyengar-yoga* dela derivada.

O terceiro capítulo é intensivamente empírico. Baseio-me, ao longo dele, no estudo de caso de Strauss sobre os praticantes de um *ashram* na Índia, bem como em algumas ideias de Vernette e de David Le Breton, autor em cujas perspectivas me baseio grandemente no último capítulo. É nele que apresento o grupo de *yogins* e *yoginis* que estudei e as representações feitas por mim e pelo meu grupo de entrevistados acerca da realidade lá vivida. Procuro delinear um perfil do praticante de *yoga*. Apresento ao pormenor o 'mestre' responsável pelo grupo que estudo e a sua trajectória no mundo do *yoga*. Dou a conhecer as representações dos praticantes acerca do 'mestre' e seus ensinamentos. Apresento alguns relatos de praticantes cujas trajectórias de vida foram profundamente afectadas pela filosofia de vida *yogúica*. Descrevo a forma como alguns afirmaram ter experienciado sentimentos e práticas místicas. Por fim, dou conta de um dos principais momentos vividos anualmente pelos praticantes daquele Centro, o retiro de *yoga*.

Ainda a respeito da dimensão empírica inerente a este capítulo, retomo uma frase de Miguel Vale de Almeida (1994: 8) que, a propósito da apresentação da sua experiência vivida na aldeia de Pardais, pretende mostrar que aquela não é mais do que uma interpretação subjectiva da realidade estudada. Do mesmo modo, a experiência que vivi no Centro Nori foi, ela própria, filtrada e interpretada por mim de um modo que, se vivida por outro, ganharia muito provavelmente outro sentido.

No quarto capítulo retomo a análise sociológica, agora sobre as relações entre corpo, Ocidente e Oriente. A abordagem de David Le Breton no seu livro *Anthropologie du Corps et Modernité* (2002 [1990]) na qual me baseio grandemente é, a este respeito, sedutora. O meu argumento aqui procura ser o de que o desencantamento do mundo anda de par com uma concepção desencantada do corpo na explicação do crescente interesse pelas *Weltanschauungen* orientais. Esse desencantamento do corpo, herança da época renascentista, evoca a visão do corpo enquanto máquina e enquanto lugar de 'erro', em oposição à mente ou alma, o atrofiamiento do mundo dos sentidos e do simbólico e a fragmentação e hibridação do corpo, fruto da tecnização das sociedades. O actual reconhecimento da existência

de interacção entre corpo e mente e da importância do papel do corpo para um bem-estar físico e psíquico geral, é, assim, uma reacção ao saber ocidental do corpo que vem desde a época renascentista e se estendeu até à contemporaneidade.

Após analisar as fontes da representação ocidental do corpo, apresento a proposta de Le Breton acerca de um «novo imaginário do corpo», cujas ideias incluídas partilho. Esse novo imaginário do corpo não é mais do que a libertação e a resimbolização deste através de novos saberes e representações, nas quais o autor inclui o *yoga* e as restantes *Weltanschauungen* orientais. Apresento, de seguida, a via de interpretação de Le Breton destes novos saberes e representações, a qual considero demasiado pessimista, propondo pessoalmente uma outra. Por fim, faço meu o ponto de vista de Le Breton acerca das ambiguidades destes novos saberes.

Na conclusão, teço algumas considerações de conjunto. Coloco também novas hipóteses para o desenvolvimento de trabalhos similares, e avanço novas propostas de entendimento da temática aqui estudada.

Resta, contudo, justificar a opção pela forma como apresento as narrativas dos participantes deste estudo. Se bem que o primeiro e o quarto capítulo tratem de quadros de análise distintos, ambos são encadeados pelos testemunhos dos 16 praticantes do Centro Nori. Embora a configuração dos discursos tenha sido uma escolha muito pessoal, a relevância que lhes atribuo, bem como a forma como optei por apresentá-los ao longo dos capítulos, embora ousada, foi-me proposta pela leitura de algumas obras em Ciências Sociais com semelhante formato e com grande prestígio no meio académico, tal como é o caso da obra já citada de Philippe Bourgois, *In Search of Respect: Selling Crack in El Barrio*. A dúvida que me assaltava era porquê desprezar a riqueza dos testemunhos, tão estreitamente relacionados com o que se discutia ao longo dos capítulos e, aliás, produzidos por personagens que viviam a realidade que eu objectivamente procurava descrever. Para quê o trabalho criterioso das entrevistas se, no fim, elas fossem pouco exploradas? Assim surgiu esta apresentação, que procura dar uma perspectiva global de cada assunto em particular.

Explorando uma prática corporal específica, espero ter contribuído num plano teórico para o aumento do conhecimento sobre a importação de práticas culturais exteriores ao Ocidente, bem como sobre o recurso voluntário dos indivíduos a elas. De facto, estudando os motivos que levam os indivíduos a praticar *yoga*, podemos compreender melhor porque é que as práticas corporais orientais se têm tornado tão

populares no Ocidente. Espero também que a contribuição deste estudo tenha passado para o nível da própria prática de *yoga*, pois apesar do *yoga* ter sido e continuar a ser exaustivamente estudado enquanto sistema filosófico e religioso, raramente o é de forma etnográfica enquanto sistema de práticas corporais no interior de um determinado contexto sociocultural e de um determinado grupo de prática.

Notas

¹ Embora conste já da maioria dos dicionários de língua portuguesa a tradução portuguesa do sânscrito «ioga», algumas palavras suas derivadas ainda não integram o universo do vocabulário português reconhecido. Por esta razão, e por motivos de coerência, optei neste trabalho por usar a tradução inglesa do sânscrito, *yoga*, bem como palavras suas derivadas como *yogin* e *yogini* (praticante de *yoga*, masculino e feminino, respectivamente). Quanto a outras palavras que utilizo com alguma regularidade, como *yoguica*, *hathayoguica*, etc., optei pela tradução livre das traduções inglesas do sânscrito, embora posteriormente a esta decisão tenha por vezes verificado o igual uso de alguns dos termos em traduções portuguesas sobre o estudo do *yoga*.

² Ao longo deste trabalho utilizo as expressões «cultura ocidental» e «cultura oriental» em contextos, frequentemente, de oposição. O uso feito de ambas as expressões é enquanto ideais-tipo, isto é, enquanto categorias de classificação úteis para os propósitos deste trabalho. Assim, enquanto ideais-tipo, e no sentido weberiano, cada uma das expressões atrás referida procura dar conta, e está ligada, a uma realidade histórica ou a uma sucessão de acontecimentos ocorridos ao longo da história do Ocidente e do Oriente.

³ Feuerstein, Georg «Forty Types of Yoga» Site do YREC, <http://www.yrec.org/forty.html>, (página consultada em 1999).

⁴ Strauss, Sarah (1997), *Re-Orienting Yoga: Transnational Flows from an Indian Center*, Dissertação de Doutoramento em Antropologia, Universidade da Pensilvânia, EUA, (documento policopiado).

⁵ Tradução livre: «O 'fazer' e o 'estar' são tão importantes – se não mais importantes – como o 'saber'; a fórmula tantas vezes repetida de Sivananda para uma vida *yoguica* é 'Be good, Do good'. [...] Os livros, contudo, não são suficientes. [...] A autenticidade na espiritualidade hindu e em particular na prática de *yoga* depende da presença física de um professor, de forma que livros, cassetes e fotografias são apenas suplementos.»

⁶ Recorri sempre a pseudónimos para nomear os entrevistados.

⁷ Os dados estatísticos resultantes da análise quantitativa destas variáveis foram tratados em Spss.

⁸ Tradução livre: «As culturas não são boas nem más. Têm simplesmente uma lógica interna.»

CAPÍTULO I

RACIONALIDADE, DESENCANTAMENTO E ORIENTALIZAÇÃO DO OCIDENTE: UMA REFLEXÃO

A via desencantada do Ocidente

Jean Vernet, doutorado em Teologia e licenciado em Filosofia e Direito Canónico, foi um reconhecido autor francês no estudo da (inter)religiosidade. Deixou-nos com uma última obra onde procura dar a conhecer o actual panorama religioso ocidental. Especificamente, propõe-se caracterizar e interpretar aquilo que ele considera ser esta nova «aventura espiritual», centrada nas profundezas do eu e na exploração do espaço interior. Embora a opção para o título da edição portuguesa, tal como a própria capa, se mostrem muito pouco sugestivos e lembrem algum género de profecia, o conteúdo é, a meu ver, de um grande rigor intelectual. Tive conhecimento da obra *Só a Religião Salvará o Século XXI* (2003 [2002]) ao ler um artigo escrito por Frei Bento Domingues, «O Mendigo de Fátima», publicado no *Jornal Público* em Julho de 2003¹. Início este capítulo transcrevendo algumas das primeiras linhas da referida obra:

«[...] A falência dos grandes sistemas ideológicos, a insatisfação ligada ao materialismo do quotidiano, um certo vazio político incapaz de fornecer razões para agir e esperar, a ausência de consenso sobre as grandes questões éticas cavaram uma abertura no coração do homem do século XXI. Libertaram um espaço para a procura espiritual, leia-se 'mística'.» (2003 [2002]: 9)

Alguns parágrafos mais à frente, o autor prossegue:

«[...] o dito 'retorno da espiritualidade' inscreve-se num fundo residual de descrenças que se mantiveram maciças e de uma indiferença pesada, de desinteresse pelas coisas do homem e de Deus. Até mesmo relativamente aos sentidos.» (ibid.: 14)

Logo de seguida, o teólogo francês enumera quatro grandes questões suscitadas por este «regresso do sagrado», para as quais propõe ao longo da sua

obra elementos de resposta. A primeira delas diz o seguinte: «Qual a razão de ser, hoje em dia, de manifestações tão diversificadas de entusiasmo e de experiência místicos?» (*ibid.*).

Irei retomar os escritos de Vernetta mais à frente. Por agora, detenho-me no grupo de yogins do Centro Nori. Uma das questões que inicialmente coloquei aos yogins daquele Centro converge com aquela que Vernetta fez a si próprio: «Quais são, na sua opinião, as razões para o sucesso do *yoga* e de outras práticas corporais de inspiração oriental no Ocidente?». Como já esperava, a maior parte das respostas dadas pelos praticantes estão ligadas às vivências pessoais de cada um. Os relatos que apresento de seguida têm, assim, algo de biográfico. Neles, é possível perceber motivos tão variados como:

– a publicidade/culto do saudável, aliados a um certo efeito de moda e a uma divulgação entre as pessoas.

Rui: Acho que primeiro tem a ver com a vertente do saudável. Acho que tem a ver com o mito do saudável. Não sei se se lhe pode chamar mito, mas pronto, a publicidade que se tem andado a fazer sobre o saudável. Tipo 'faça *yoga* antes que você precise'. Pronto, há quem diga que o stress é um mal necessário, que temos que viver com ele, que não nos conseguimos livrar dele. E então há coisas para combater isso. Há coisas saudáveis, há a alimentação saudável, há práticas saudáveis, e eu acho que o *yoga* e afins têm tido sucesso por essa publicidade ao saudável. [...] Por isso também deve haver alguma aceitação das pessoas.

E agora essa aceitação vem de onde? Vem da publicidade dada ao aspecto do saudável, ao culto do saudável? Vem das pessoas procurarem coisas alternativas para darem sentido à vida? A começarem a ver que são mais felizes por isto ou por aquilo e a quererem encontrar na publicidade coisas diferentes? [...] Se a gente for a ver bem, as pessoas sempre procuraram ser felizes e saudáveis, não é? Saudáveis no sentido de se sentirem bem com elas, não é? Quando havia aí os cafés, as pessoas iam para os cafés debater ideias e não sei quê. Outro exemplo que te vou dar. A história das caminhadas. [...] Eu há uns tempos participei aí em caminhadas, e a ideia de ires caminhar, a ideia de ires passar um dia inteiro a caminhar, a algumas pessoas faz um bocado confusão. Ir um dia inteiro caminhar? Pagar para ir caminhar? Para se cansar e chegar ao fim do dia... No entanto, duas ou três camionetas a participar nisso. Muita gente a participar nisso. Há muito mais gente do que eu tinha imaginado.

Rita: Depois também é um pouco moda e estas coisas difundem-se um bocadinho consoante a publicidade que delas se faz e no fundo o apelo também de outros. Por exemplo, repara... eu vim para o *yoga* porque esta pessoa amiga me dizia “tu tens que ir para o *yoga* e o Carlos Rui é um ótimo professor”. Se não tivesse existido esse estímulo, se calhar estava a nadar a esta hora ou a fazer outra coisa qualquer.

Mas portanto, imagino que possa haver factores como esse. Uma certa publicidade, um certo efeito de moda, uma divulgação que leva as pessoas também a procurar saber mais coisas sobre o *yoga* e a acreditar que por aí se pode encontrar alguma coisa importante.

Carla: Depois também é um bocado moda, não é? O *yoga* está um bocado na moda. Esta estrela faz *yoga*, aquela faz *yoga*, a outra faz *yoga*...

Paula: Olha, primeiro houve um aparecimento do *yoga* há uns anos atrás quando houve a onda hippie e a par das pessoas irem fumar os seus charros para o Nepal. [...] Neste momento está muito na moda, está muito divulgado por, vá lá, figuras públicas que têm muita influência nas pessoas, nomeadamente as top models e as estrelas de Hollywood, e por isso as pessoas vão experimentar. [...] Agora, acho que é um bocado isso, é um bocado estar na moda, depois as pessoas experimentam, gostam, divulgam, sentem-se bem e continuam. E depois as coisas orientais também estão na moda. E as pessoas querem ver, não é? Querem experimentar. Oh pá! Também tudo ligado a muita fantochada e muito esoterismo. Mas eu acho que onde eu estou sinto que é uma prática séria e então continuei. Agora de resto acho que é mais... acho que é uma moda. Mas acredito que não vá passar. Acredito que, sabes, que fique, que se estabeleça e que permaneça. Eu espero bem que sim, porque estimula coisas boas nas pessoas. E então que fique.

Susana: Eu acho que é a propaganda boca a boca.

Pedro: E depois alguma expectativa... estou-me a lembrar que há alguma influência em relação a talvez eu até gostar disto... são estas revistas... a informação sobre o *yoga* que a gente vai tendo. Vai tendo alguma curiosidade e aquilo desperta a curiosidade. Tenho que lhe dar um bocadinho de desconto, porque

a origem daquilo que eu vou lendo é made in USA, e tudo o que é made in USA a gente corre o risco de algum deslumbramento. É uma gente que gosta muito de ser deslumbrada. E por isso a aproximação tem que ir assim com algum cuidado e tenho que desvalorizar muitas das coisas que vou lendo.

Fernando: Porque os media também estão a despertar para aí, não é? Portanto, há toda uma ênfase às coisas que leva as pessoas a serem influenciadas.

– o espírito e o ambiente de simplicidade e de não agressividade proporcionados por este estilo de práticas, comparativamente a práticas corporais características do Ocidente.

Rita: Por exemplo, uma coisa que me agrada no *yoga*, que me agrada muito neste Centro, é que acima de tudo há um espírito de simplicidade, não é? [...] Estás tranquilamente, o ambiente é muito saudável entre as pessoas, não é? E isso também é um ponto importante. Ou seja, [...] acho que as pessoas no *yoga* encontram um ambiente que não é agressivo... por exemplo, não tens uma música ruidosa que te faça transpirar aos pulos, não tens um ambiente de uma certa vaidade, uma certa futilidade... é tranquilo, é sossegado. A pessoa faz o que quer e o que pode. E portanto isso também acho que é importante. Quer dizer, depois de se escolher o *yoga*, e há muitas coisas agora a empurrar para isso, depois de se escolher o *yoga* eu acho que é difícil recuar.

– a procura de coisas alternativas e diferentes e a curiosidade por estas práticas, aliadas à divulgação da sua eficácia e a um certo fascínio pelo Oriente.

Rui: E se calhar também é um bocado aquela coisa da origem, não é? Do Oriente. Se calhar houve uma altura em que o Oriente foi um bocado ocidentalizado, não é? E se calhar está-se agora a passar o contrário. Está-se a passar que o Ocidente está a ser orientalizado. [...] A nível do Budismo, por exemplo, houve muitos mestres que vieram para o Ocidente ensinar, e isso também contribuiu um bocado para que as pessoas começassem a conhecer um bocadinho melhor... começou a aparecer oferta... Se calhar aqui há uns anos em Portugal não havia

Budismo. Agora há imensas escolas de Budismo. Se calhar não havia nenhuma escola de *yoga*. Mas é assim, se as coisas chegassem e se também não tivessem aceitação, se as pessoas não as procurassem, também as coisas não vingavam, não é? [...] E a nível das medicinas alternativas, a nível do *yoga*, do tai chi, das artes marciais, há muita aceitação. Um amigo meu de artes marciais diz que começam a aparecer coisas aí de misturas de artes marciais com aeróbica, coisas deste género.

Pedro: Tem a ver com a necessidade do culto do corpo e pela diferença. Porque é diferente. Até agora havia aquelas modalidades das mais tradicionais, desde ginástica de manutenções, steps, isto e aquilo... e esta é mais uma alternativa. E é uma alternativa que está na moda. Porque é que está na moda?

Não sei... isso tem a outra componente, que é atractiva, que tem alguma coisa mística, isso é. E que é atraente para a maior parte das pessoas. Isto é uma coisa que tem a ver com algum misticismo. E as pessoas gostam disso. E vão atrás. E é pela novidade. Isto é diferente de ir ao step, de ir a isto e aquilo. E se é diferente e se tem alguma coisa mística, isso é o suficiente para atrair. É bom pela novidade. As outras coisas já sabem mais ou menos o que é, já experimentaram, tanto lhes faz. E aqui até pode ser que haja outros objectivos. E depois ali assim aquela mistura física e tal, é capaz de lhes agradar...

Manuel: Eu acho é que cada vez há mais pessoas e há uma geração que cada vez está mais empenhada em pesquisar alternativas e vivenciar alternativas e tem essa consciência. Não é novidade nenhuma. Na altura do Woodstock, o *yoga* foi muito desvirtuado porque havia muita droga à mistura e não sei quê. Portanto, já havia essa necessidade, mas quanto a mim, pelo caminho errado. Agora acho que isso deu descrédito e apanhou uma geração que descredibilizou tudo isso, e hoje em dia há uma procura muito maior da essência, da verdade que de facto existe nessa escolha. Uma atitude mais crítica e mais consciente em relação a essas coisas, e as pessoas que encontram e vão aos sítios certos, de facto encontram aquilo que estão à procura, no sentido em que não sendo uma alienação... porque tudo o que seja uma alienação também é um... quer dizer, se eu sou um alienado pelo *yoga*, e se só pensasse nisto, "isto é a minha vida, e agora não faço mais nada, olha aí, contexto, não grites comigo porque eu sou muito sensível"... quer dizer, para mim, isso será tudo posto de parte porque é igual eu chegar a casa e encharcar-me em

charros ou em ácidos, ou em vinho, ou em whisky ou ficar a trabalhar até às cinco da manhã todos os dias. É igual. É uma alienação. Tudo o que seja alienação é do meu ponto de vista criticável e errado.

Inês: Eu acho que, primordialmente porque as suas técnicas são eficazes. E segundo porque, face à desumanização da sociedade, acho que as pessoas andam à procura de soluções e o *yoga* oferece técnicas eficazes. Porque se as pessoas procuram uma solução e se ela não é eficaz elas não a adoptam, não é? Portanto, eu acho que o *yoga* tem técnicas bastante eficazes, e essas duas vertentes fazem a procura e a difusão que o *yoga* tem tido no Ocidente.

– a um nível mais profundo, a falta de fé e a necessidade de acreditar em alguma coisa.

Rita: Perguntaste agora qual era a minha vocação religiosa, não é? E agora perguntas porque é que o *yoga* tem tanta aceitação. Eu não sei... se calhar no fundo houve uma certa dimensão da fé que falhou, ou há uma falta de fé e as pessoas procuram uma saída noutra sítio, não é? Ou uma compensação noutra sítio. Acredito que sim.

Ana: As pessoas precisam de acreditar nalguma coisa. E infelizmente para a religião cristã... a religião cristã não deu a volta ou o salto que se calhar se tivesse dado as pessoas agarravam-se a isso. [...] Porque é que o *yoga* é uma coisa que tem imenso sucesso em países como a América e na Europa? Porque a religião está numa crise tremenda. [...] Aqui na Europa as pessoas agarram-se a estas práticas e acham que vão resolver uma data de problemas e... de repente o teu mestre de *yoga* é o teu psiquiatra, ou o teu astrólogo é o teu psiquiatra. [...] Acho que as pessoas... estão fartas de stress e de uma vida muito fútil... contam quantas horas trabalham por dia, e às tantas não... tens uma vida desgraçada. Ganhas imenso dinheiro mas tens uma vida desgraçada, e tens os miúdos em casa que ninguém lhes liga nenhuma e as pessoas estão cansadas disso. Precisam de valores, de acreditar em alguma coisa.

– o cansaço face à fórmula de vida ocidental e a abertura a novos estilos de vida

Ana: [...] Eu acho que os anos 90 foram muito materialistas. Os anos 90, os anos 80, os anos 70. Foram muito materialistas. Profundamente materialistas e o

stress, a valorização da pessoa como máquina produtiva, o que interessa é o dinheiro, e o que interessa é tu teres uma casa melhor que a do vizinho do lado e comprares mais roupas que a vizinha do lado, e as pessoas não podem viver assim. Não podem. [...] Então as pessoas agarram-se a uma série de coisas. Agarram-se aos astrólogos, agarram-se ao *yoga*, ao tai chi. Às vezes agarram-se a coisas horríveis... agarram-se ao reggae, agarram-se a essas coisas todas alternativas porque também ninguém lhes dá... não é a sociedade. A sociedade somos todos nós. Essa coisa de que a sociedade é a culpa de todos os males... nós somos a sociedade, portanto isso não existe. Mas eu acho que é por isso.

Rute: Devido com certeza ao ritmo acelerado com que vão as coisas no sentido em que a nossa sociedade é completamente 'stressada' e cheia de trabalho até dizer chega. [...] Enquanto o *yoga* ensina-te precisamente o contrário. Ensina-te a parares, poisares, pensares. [...] Por isso as pessoas recorrem imenso ao *yoga* e a todo esse tipo de actividades porque precisam de parar. E como não conseguem fazê-lo por si, recorrem a outras práticas.

Armando: É assim, o *yoga* cada vez está mais actual, ou as pessoas estão cada vez mais sensíveis à necessidade do *yoga* e encontram no *yoga* aquilo que procuram. A sociedade construída nos tempos modernos leva as pessoas a um estilo de vida muitas vezes alucinante e deparam-se com um ritmo de vida muito acelerado em que têm pouco tempo para pensarem nelas próprias, para pensar nos filhos, para pensar nas pessoas que mais gostam e que têm à volta, e começam a perceber que precisam de parar, respirar, reflectir e estar um pouco com elas próprias.

E depois ouvem falar do *yoga*. Ouvem falar do *yoga* e vão, parece-me a mim, encontrar no *yoga* aquilo que procuram. Porque vão conseguir ter uma relação com elas próprias e um controlo delas próprias que permite controlar a vida e mudar na vida aquilo que precisam de mudar, que sentem que precisam de mudar livremente e conseguir alcançar um maior bem-estar no dia-a-dia. Para já ficam melhores a nível da saúde física e mental. E depois conseguem enquadrar-se mais facilmente em qualquer situação e sobreviver mais facilmente. Porque estão preparadas física e mentalmente para sobreviver num mundo que muitas vezes é um bocado agressivo. Em que andamos todos um bocado acelerados e sem darmos por isso já passámos por cima de uma pessoa. E às vezes nem nos damos conta. E então o

yoga ajuda-nos um pouco nesse aspecto. Portanto, está cada vez mas actual, devido às necessidades que vão surgindo na nossa sociedade.

Manuel: Acho que a fórmula de vida do Ocidente está a olhos vistos errada. As opções que se vão fazendo, o tipo de vida, a alimentação, a prática diária... acho que de facto as pessoas vivem de uma maneira que não estão satisfeitas e devem... e procuram alternativas. Há de facto uma procura de alternativas. Isto de uma maneira geral. E daí estas alternativas, porque são as primeiras alternativas a conquistar as pessoas... e a cada vez ganharem mais adeptos. Isto de facto são alternativas...

E agora voltando ao *yoga* que é o que eu conheço... muito mais saudáveis e com sentido. Dentro da simplicidade, é uma coisa com algum sentido. Voltando a pegar no exemplo do retiro, eu acho que faz muito mais sentido tu viveres num contexto semelhante ao do retiro, seja ele qual for, do que viveres da forma agressiva e impensada com que as pessoas vivem diariamente. E isso vê-se na maneira como as pessoas se vão alienando a si próprias. Desde o consumo de drogas, de álcool... evadem-se de si próprias. E de facto, nós vivemos em função de quê? É esta um bocado a questão. As pessoas devem viver para elas próprias, contentes quanto mais não seja com elas próprias. Depois podem-se dedicar aos outros. Mas primeiro, para poderes dar o melhor de ti, tens que saber estar muito bem contigo.

Fernando: Tem a ver com a mutação que existe na nossa sociedade e naquilo que nós achamos serem os padrões-chave da sociedade [...] em que se começa a desintegrar mais da parte material para se integrar mais a parte espiritual, e porque as pessoas começam a perceber que se sentem bem e porque no fundo se calhar é aquilo que será mais adaptado ao nosso dia-a-dia.

– o culto do corpo, aliado a uma nova consciência do corpo.

José: Há um grande divórcio do corpo e da mente. A mente é sobrevalorizada. O corpo é um dado garantido. Acho que há uma nova consciência do corpo. Nós somos uma coisa feita de duas, não é? Quer dizer, é impossível dissociá-las.

– a necessidade de interiorização e de introspecção.

Carla: Eu acho que não é só o *yoga*. Realmente são uma série de práticas, não é? É porque actualmente chegou-se a um ponto de ruptura com o ser humano em

que é tudo estímulo externo, ou seja, a pessoa é projectada constantemente para o exterior. Nunca consegue estar consigo. [...] E se calhar é um pouco isso. É o tentar ir buscar uma certa tranquilidade, uma certa paz interior, uma certa aquietação, um certo virar para si, a técnicas que lhe permitem isso mesmo, não é?

Como o *yoga* ou outro tipo de técnicas que permitem essa interiorização, digamos assim. Esse relegar-se consigo próprio. Porque o *yoga* também é isso, não é? Um bocado integrar-se em si próprio. E realmente as pessoas cada vez têm menos isso e se calhar é isso que procuram. Se calhar por isso é que estas técnicas também estão a ter tanto sucesso, não é? Porque acho que nunca tanto como hoje... É uma alucinação constante. As pessoas não param um bocadinho. São capazes de passar dias sem sequer parar um minuto para elas próprias. Estar um bocado com elas próprias. E isso acho que lhes faz falta, não é? E o *yoga* proporciona tudo isso através das técnicas de relaxamento, de meditação, das técnicas respiratórias, não é? Provocam uma certa tranquilidade que faz muita falta e a pessoa procura equilibrar um pouco isso. [...]

E pronto, e acho que também é pelas razões óbvias que toda a gente já sabe. Quer a nível físico, quer a nível mental. No fundo é um pouco procurar manter ligado aquilo que a civilização ocidental quase separa tanto, não é?

– o combate ao stress e uma atitude generalizada de bem-estar.

Rita: [...] Também porque as pessoas agora prezam o seu bem-estar e porque procuram de alguma maneira garantir que isso é possível.

Sandra: As evidentes. Porque o mundo é tão 'stressante' e as pessoas associam o *yoga* ao relaxamento. É a palavra stress. E as pessoas associam o *yoga* ao stress.

Nuno: Porque produz uma atitude e uma onda de bem-estar nas pessoas que o fazem.

Sofia: [...] Eu acho que hoje em dia com o grande stress que existe na vida cidadina sobretudo, as pessoas procuram coisas que as livrem um bocado, que as acalmem desse stress todo. E daí, porque o *yoga* está um bocado ligado a estas filosofias ligadas à meditação, ao relaxamento, a isso tudo, as pessoas procuram talvez mais esse tipo de exercício alternativo e até de filosofia de vida alternativa. Penso que tem a ver sobretudo com isso.

Através da leitura deste conjunto de excertos verifica-se ainda que em alguns deles os entrevistados parecem construir um discurso que procura contrastar o Ocidente com o Oriente: palavras como «futilidade» e « vaidade», associadas ao Ocidente, contrastam com «simplicidade» e «naturalidade», próprias do Oriente. Da mesma forma, «agressividade» contrasta com «tranquilidade» e «serenidade»; «alucinação», «aceleração» e «alienação» contrapõem-se a «quietação», «paz», «controlo» e «equilíbrio»; «divórcio entre mente e corpo» opõe-se a «união entre mente e corpo»; stress contrapõe-se a «meditação», «relaxamento», «reflexão», «pensamento»; «material» opõe-se a «espiritual»; «evasão» e «exteriorização» contrastam com «interiorização»; «desintegração» com «integração». De facto, este tipo de conceitos, que ora se identificam com o estilo de vida e de pensamento ocidental, ora descrevem o estilo de pensamento oriental, não estão longe dos identificados por outros autores em estudos especificamente realizados para comparar aqueles dois tipos de realidade².

Passo agora a analisar o sentido dos mesmos excertos de uma forma mais aprofundada. Recorro para isso a duas teses, a primeira baseada na ideia de «desencantamento» (*Entzauberung*) do mundo proposta por Max Weber no quadro da sua análise sobre a ética protestante e o espírito do capitalismo, a segunda respeitante à proposta de Colin Campbell de um actual processo de «orientalização» do Ocidente. Procurarei, portanto, mostrar a existência de uma certa afinidade entre estes dois processos.

Weber procurou estabelecer um relacionamento causal entre o desenvolvimento do capitalismo e uma ética de vida puritana. Não me querendo alargar na análise do seu estudo, interessa-me no entanto definir melhor aquilo que ele afirmou ter-se passado na história das religiões com o nascimento da concepção calvinista do mundo. O teórico alemão refere a ocorrência de um vasto processo de desencantamento do mundo ou de exclusão de todo o misticismo e de condenação da idolatria e da magia como meios de conquista da salvação:

«Era o fim do grande processo histórico-religioso do desencantamento do mundo, que se iniciou com as profecias do judaísmo antigo e que, em conjunto com o pensamento científico helénico, condenava todos os meios mágicos na procura da salvação como superstição e sacrilégio. O verdadeiro puritano ia ao ponto de condenar cerimónias religiosas fúnebres e enterrava os seus sem canto nem música, não fosse dar azo ao aparecimento de superstition, i. e., a confiança em efeitos sacramentais mágicos» (1990 [1905]: 92)

Embora Weber tenda atrás a associar o desencantamento do mundo à vida religiosa, este processo também se manifestou ao nível da própria vida quotidiana e da interioridade. Assim, ligados à «desemocionalização» da religião (Hervieu-Léger, 1997 [1993]: 38) estavam o princípio do afastamento do mundo e um isolamento interior individual, bem como um corte radical com a cultura dos sentidos e com a alegria mundana. Encontra aqui as suas raízes o «individualismo de cunho pessimista» (Weber, 1990 [1905]: 93) ocidental, altamente patente na filosofia de vida puritana cujo exemplo prático mais evidente é o da confiança exclusiva em Deus, ou seja, a generalização de um sentimento de desconfiança para com os homens.

O desencantamento do mundo, na visão de Weber, está intimamente ligado a um «sistema de vida racionalizado» (*ibid.*: 99), adoptado pelos puritanos «[...] com o fim de superar o status naturae, libertar o homem dos instintos irracionais e subtraí-lo à dependência do mundo e da natureza [...]» (*ibid.*: 100). Essa conduta de vida metódica e sistematicamente racionalizada baseava-se num auto-controlo activo, numa reflexão constante e numa ascese profunda atingidas através do trabalho profissional em serviço de Deus. Sempre com vista a uma «vida santa» e a um «estado religioso de graça», o trabalho profissional racional, contínuo, produtivo, que servisse fins úteis e que fosse rigorosamente cumprido era o meio ascético *par excellence*. Esta educação ascética esteve assim na base do ethos profissional especificamente burguês e foi a alavanca do «espírito do capitalismo». Raymond Aron interpreta ainda esta educação como tendo sido «[...] indirectamente favorável ao desenvolvimento da investigação científica» (1992 [1965]: 511) ou, como diria Julien Freund, das «disciplinas que desencantam o mundo» (1970 [1966]: 140). Isto é, a ciência positiva e a filosofia.

Este desencantamento do mundo *a la* Weber tem pontos de contacto com um processo de racionalização da vida analisado por tantos outros autores sob outros pontos de vista que não apenas o religioso. Se continuarmos nos clássicos, não podemos deixar de lembrar os conceitos marxistas de «alienação» e de «coisificação» do homem. Sociologicamente interpretados, eles simbolizam uma crítica à ordem social actual, mais ou menos a mesma que Marx criticou. As ideias fundamentais a eles subjacentes são a de que o homem se tornou, com o regime capitalista, estranho a si próprio e se reduziu a valores exclusivamente materiais. Comte, por sua vez, já falava no início do século XIX, ainda que com uma atitude positiva, da luta do homem com a natureza e da exploração racional dos recursos naturais com o nascimento da sociedade científica e industrial.

Na Sociologia contemporânea, Elias, na sua teoria de «corpo civilizado», e Foucault, na sua análise da emergência de um «micro-poder disciplinar» são, na minha perspectiva, dois bons exemplos do mesmo filão crítico. Num e noutro aparece a ideia do afastamento cada vez maior do homem do seu *status naturalis*. Num e noutro assenta a ideia de uma racionalização do comportamento e de um controlo da vida individual.

Elias analisa o processo de racionalização da vida à luz de uma perspectiva evolucionista das formas de controlo e de afecto das sociedades. De acordo com este teórico, as origens do «corpo civilizado» encontram-se nas transformações ocorridas nos modos de expressão corporal e na estrutura da personalidade dos indivíduos, com a passagem do período medieval para o moderno. Nas sociedades medievais, os indivíduos apresentavam estruturas de personalidade e comportamentais inconstantes e imprevisíveis. As emoções, os desejos e os instintos, porque largamente satisfeitos e ausentes de controlo, produziam altos níveis de violência e de agressão física. Contudo, com a transição para o Renascimento, as exigências relativamente ao corpo aumentaram, e este passou a estar sujeito a uma espécie de código orientador das acções em público. Sublinho, em particular, da análise de Elias a ideia de que o desenvolvimento do «corpo civilizado» teve como consequência a sua «individualização» – porque passou a possuir uma maior percepção de si próprio; a sua «racionalização» – porque aumentou a sua capacidade de controlo dos desejos e emoções; e a sua «socialização» – porque passou a ser fortemente constrangido por um conjunto estabelecido de regras comportamentais sociais, demarcando-se assim cada vez mais do seu *status naturalis*.

Na perspectiva de Elias, o «processo civilizacional», apesar de ter trazido maior segurança e melhores condições de vida, tornou o dia-a-dia menos excitante, uma vez que institucionalizou um padrão de vida que se pretende equilibrada entre a satisfação dos instintos e o planeamento das acções. Como consequência, a insatisfação dos indivíduos face ao permanente controlo dos seus afectos e paixões tem vindo a expressar-se em revoltas, distúrbios e conflitos pessoais e interpessoais de variadíssima ordem.

Dum outro ponto de vista, em *A Busca da Excitação* (1992 [1985]), Elias e Dunning mostram como o crescimento das práticas desportivas e das actividades de lazer se encontram fortemente relacionadas com o excesso de esforço exigido do indivíduo pela sua constante auto-regulação. A exposição descomedida das emoções em espectáculos de futebol e de outro tipo é uma expressão do estado de restrição interna dos indivíduos e das poucas oportunidades destes se desinibirem em público.

A reflexão foucauldiana sobre o processo de racionalização da vida destaca a ideia da emergência de um novo poder nas sociedades modernas. Esse poder, definido por Foucault como um «micro-poder disciplinar», baseia-se não exclusivamente em formas de repressão e opressão, mas também em formas mais sofisticadas e invisíveis de controlo do corpo e da mente. A disciplina, vista na perspectiva de Foucault como uma nova forma de dominação, permite manipular e controlar a vida dos seres humanos. Torna-se assim possível extrair a máxima utilidade económica do corpo e diminuir a sua capacidade de revolta contra as ordens do poder, tornando-o num corpo economicamente útil e politicamente dócil.

Foucault metaforiza o funcionamento deste novo tipo de poder no modelo arquitectónico do *panopticon* de Jeremy Bentham: uma prisão circular onde, no centro, se encontra um único observador, que vigia permanente e unidireccionalmente a totalidade de prisioneiros sem poder ser visto. Estes, por sua vez, conscientes de que são observados, são encorajados a desenvolver um auto-controlo e um auto-domínio sobre o seu corpo e a sua mente. Concluindo com o comentário oportuno de Pissarra Esteves, o projecto *panopticon* inclui, para Foucault, os elementos fundamentais do novo poder: «[...] a centralização, a moralização (no lugar onde antes se encontrava a violência física), a eficácia e, de todos o mais determinante, a individualização» (1993:153).

Está, em parte, esboçada a nova fórmula de vida ocidental, fortemente adjectivada como individualista, materialista e racional. Se recuarmos à análise dos clássicos, vimos como eles previam que o ideal utilitarista e materialista tomariam o lugar da religiosidade. Vale a pena citar Weber:

«A ideia do 'dever profissional' ronda pela nossa vida como um fantasma de conteúdos religiosos do passado. [...] a procura da riqueza, no lugar de maior desenvolvimento, os Estados Unidos, tende, despida do seu sentido ético-religioso, a associar-se a paixões competitivas, que lhe conferem não raro o carácter de desporto» (1990 [1905]: 136)

Este utilitarismo e materialismo, aliados à futura secularização e laicização das sociedades, de acordo com o teórico alemão, viriam submergir a religião, a favor do avanço da razão e da ciência. O mundo desencantado da retirada de Deus iria cair assim, na visão de Weber, na tecnicidade e na mercadorização.

O caminho para a orientalização – uma proposta teórica

Proponho agora apreender o sentido dos excertos apresentados no início deste capítulo a partir da visão de Campbell. Entroncando com o tema do desencantamento do mundo, Campbell, num interessante artigo sobre a actual tendência ética e religiosa do Ocidente, procura complementar a análise weberiana: «[...] A teodiceia calvinista não foi meramente atacada, como parecia assumir Weber, pelas forças da secularização, mas em grande medida por crenças alternativas» (1997: 7).

A tese de Campbell vai-se desvendando ao longo do artigo com o autor a afirmar que o mundo desencantado do Ocidente abriu espaço para a difusão de crenças alternativas que têm uma grande afinidade com o modelo religioso oriental. Foram elas, prossegue o sociólogo, que constituíram os alicerces para a ocorrência no Ocidente de um processo de «orientalização».

Com o termo «orientalização» Campbell quer-se referir, não apenas à introdução e difusão no Ocidente de produtos orientais, sejam mercadorias, práticas, ideias ou sistemas religiosos, mas sobretudo à alteração da relação ocidental entre o divino e o mundo (a que chama «teodiceia tradicional») e sua progressiva substituição por uma outra característica do Oriente. Não é, assim, uma espécie de processo inverso à coca-colonização, mas sim algo mais radical e amplo, adverte Campbell (*ibid.*: 6).

Por «teodiceia» Campbell entende «[...] a explicação dos caminhos de Deus para o homem, e especialmente a solução do 'problema do mal'» (*ibid.*). Baseando-se na análise das religiões de Weber, Campbell fala de duas teodiceias contrastantes, que caracterizam as sociedades do Oriente e do Ocidente: a ocidental, onde Deus é transcendente ao homem e separado do mundo; e a oriental, onde Deus é imanente ao homem e parte do mundo.

«Falar de 'orientalização', [conclui assim Campbell], [...] é referir-se ao processo pelo qual a concepção de divino tradicionalmente ocidental e suas relações com a humanidade e o mundo é substituída por aquela que tem predominado por longo tempo no Oriente» (ibid.: 7)

Da mesma forma que Campbell, Vernet, na sua obra já citada, fala também de uma mudança de direcção da religiosidade no Ocidente. Contudo, em vez de

«orientalização», dá-lhe outro nome: «reviravolta decisiva na história da humanidade», provocada pelo aparecimento das novas vias místicas e espirituais (2003 [2002]: 12). A segunda das suas quatro grandes questões é a de precisamente saber «qual é, na história das espiritualidades, a especificidade da mística do século XXI?» (*ibid.*: 15). A sua proposta de resposta baseia-se numa série de transferências no panorama religioso: «Isto é: uma transferência – da religião para a sabedoria – da doutrina para a procura – do conceptual para o emocional – do dogma para a experiência pessoal – da procura da saúde como exigência de salvação» (*ibid.*: 15-16).

Em território nacional, num pequeno texto que perspectiva a transição paradigmática do conhecimento científico, João arriscado Nunes, por sua vez, propõe reflectir sobre dois aspectos que, a seu ver, levaram a um repensar do conhecimento científico. A esses dois aspectos o autor chamou a «celebração dos monstros» e a «redescoberta da moral». Reservarei o primeiro deles para o último capítulo deste trabalho. Quanto ao segundo, a «redescoberta da moral», o autor quer-se referir à «[...] afirmação da especificidade e irreducibilidade dos seres humanos enquanto seres morais» (1994: 12). Embora Nunes direcione o seu discurso sobre a actual preocupação com a moral para a proliferação da literatura académica sobre aquele assunto, proponho, no entanto, ver aqui a redescoberta da moral como uma das características das sociedades actuais, a qual facilmente entronca com o conceito de orientação de Campbell, na medida em que ambas as perspectivas invocam uma nova ordem moral, ou a promoção do ser humano a um ser essencialmente moral, a «sujeito» da vida social, com competências cognitivas e emocionais (*ibid.*: 9).

Mas retornemos a Campbell. De acordo com a sua teoria, existia já no Ocidente uma tendência para a orientação, derivada não só do período das conquistas e da exploração colonial, que por si só levou a um interesse por todas as coisas orientais, mas também de um conjunto de tradições espirituais pré-cristãs que, embora nativas do Ocidente, se encontravam mais próximas do sistema de pensamento oriental e que, uma vez derrotadas pelo Cristianismo, se tornaram em correntes religiosas minoritárias. Por outro lado, o movimento romântico ocorrido nos séculos XVIII e XIX, bem como um conjunto de novas correntes fundadas no fim do século XIX e princípios do século XX – o surrealismo, o existencialismo, o freudianismo, o expressionismo, etc. – foram um impulso fundamental em direcção à orientação.

Mas, para além de toda esta herança cultural, Campbell afirma que o momento decisivo da mudança de paradigma, com a teodiceia ocidental a ver-se ser gradualmente substituída pela oriental, foram os anos 60 e os movimentos da contracultura a eles associados. Estes movimentos comportaram uma crítica aos valores da cultura moderna e representaram a viragem para uma cultura pós-moderna, marcada essencialmente pela intensificação de um clima de descontentamento, desconfiança e insegurança face aos ideais progressistas da modernidade. A década de 60 foi assim, de acordo com Campbell, a base para a generalização de uma «*nova consciência religiosa*» (Hervieu-Léger, 1997 [1993]: 44) evidenciada pela expansão de movimentos 'anti-modernos'.

Campbell propõe analisar as evidências que sugerem a substituição significativa – isto é, já não somente visível ao nível de uma minoria excêntrica mas sim da população no seu todo – da teodiceia ocidental pela oriental. Baseando-se em estudos estatísticos maioritariamente referentes ao caso da Grã-Bretanha, o autor afirma que são duas as áreas da religião onde facilmente se verifica esta mudança: a primeira é em relação à crença em Deus ou no divino; a segunda diz respeito à vida após a morte. Segundo a sua leitura, a percentagem da população da Grã-Bretanha que diz acreditar num Deus único de tipo judaico-cristão tem vindo a diminuir, enquanto que aquela que declara não acreditar em qualquer tipo de Deus, ou que afirma crer em algum tipo de espírito ou força vital, tem vindo a aumentar nos últimos anos. Por outro lado, no que se refere à atitude face à vida depois da morte, o que se tem vindo a verificar é um declínio da crença tradicional no céu e no inferno – a qual, juntamente com outras, é agora uma crença minoritária –, a favor da crença na reencarnação – que não tem, por certo, tradição histórica na religião cristã –, a qual tem vindo a crescer consideravelmente.

Para Campbell, estas evidências – extensíveis a outros itens da fé cristã – sugerem uma mudança dramática nas crenças da população da Grã-Bretanha e noutros países da Europa Ocidental, e são, por conseguinte, suficientes para ilustrar o avanço da teodiceia oriental sobre a ocidental.

A par da análise destas evidências, Campbell procura validar a sua tese à luz da emergência de novos movimentos religiosos e culturais de carácter marcadamente oriental. Um dos pontos mais interessantes da sua análise diz respeito à tentativa de demonstrar que o processo de orientalização não se deve unicamente à transferência de novas ideias para o Ocidente, mas também ao

retorno a tradições religiosas e culturais nativas, ainda que tradicionalmente minoritárias, ao Ocidente. Campbell dá o exemplo do neo-paganismo, que, embora adaptado à era moderna, procurou a sua inspiração em práticas e crenças características das culturas indígenas da Europa e da América do Norte pré-cristãs minimizadas pelo Cristianismo e que sempre estiveram mais próximas das concepções religiosas do Oriente: tal como o Hinduísmo, eram crenças panteístas e imanentistas, que assumiam que Deus fazia parte do mundo e se interpenetrava com ele (uma espécie de fluído imanente em todas as coisas), ao contrário do Cristianismo, que vê Deus como superior e separado do mundo quotidiano. Embora não seja possível desenvolver aqui este ponto, é no entanto importante sublinhar que estas ideias de um Deus imanente ou impessoal e de um não-dualismo religioso caracteristicamente orientais aparecem também em alguns autores e pensadores filosóficos ocidentais tais como Spinoza (XVII) e Whitehead (XIX)³.

Uma segunda corrente referida por Campbell como sendo indicativa da orientalização do Ocidente é a comumente designada por *New Age* ou Nova Era. Os movimentos *New Age* inspiram-se, quer em formas de espiritualidade ancestrais, quer na própria cultura moderna e nos valores desenvolvidos por ela. São, por vezes, movimentos progressistas iniciados nos Estados Unidos nos anos 60 e 70, que substituem a ideia de salvação num outro mundo pela de auto-realização neste mundo através da própria consciência humana e que depositam uma grande fé na eficácia de determinadas práticas. Estão fortemente relacionados com um conjunto de movimentos missionários levados a cabo por um conjunto de mestres orientais que procuravam integrar o pensamento oriental no Ocidente. Desenvolvo este tema em particular no último ponto deste capítulo.

A definição do termo *New Age* que apresento de seguida é sugerida por Ursula Sharma, professora de Sociologia na Universidade de Derby:

«New Age A term used rather imprecisely to describe a broad group of contemporary movements, therapies and quasi-religious groups which have in common a concern with personal self-realisation, liberation or fulfilment. Some explicitly draw on eastern or other non-European spiritual traditions and most could be described as rejecting the dualistic mind-body distinction which underlies much thinking about the human person» (1995 [1992]: 222)⁴

Reservei o último aspecto desta definição, o da dualidade entre mente e corpo, para o quarto capítulo desta dissertação. Quanto aos outros, alguns dos depoimentos dos *yogins* do Centro Nori vão ao seu encontro, principalmente quando sublinham a perda de fé na fórmula de vida ocidental e a procura de alternativas cujo ponto de partida é o próprio indivíduo ou a própria consciência humana. Tratam-se de depoimentos com um tipo de discurso fortemente marcado, como afirma Hervieu-Léger, «[...] pela psicologia e pela teoria das relações humanas» (1997 [1993]: 41), onde se destaca a importância do desenvolvimento pessoal e das relações com os outros. Por outro lado, expressões como «equilíbrio de forças» e «movimentação energética do universo» evocam um interesse por um novo imaginário religioso com características orientais:

Carla: Se acredito em alguma coisa? (risos) Procuo acreditar em mim. Porque se eu não acreditar em mim, então aí é desgraça completa (risos). [...] Portanto, para além disso, acredito que tudo tem uma razão de ser, nada acontece por acaso, que esta força, esta energia do universo realmente afecta-nos de alguma forma... [...] realmente as coisas acontecem por alguma razão, algo levou a isso, nem que seja em termos de reequilíbrio, ou equilíbrio em termos de forças... Nada acontece por acaso. Acho que é mesmo assim. Às vezes custa-me um bocado a aceitar isso porque às vezes são coisas que eu gosto...

Joana: Mas acreditas numa entidade...

Carla: Não, acho que não seja uma entidade qualquer, não, fora disso. Não, acho que é mesmo em termos de movimentação energética do universo, energia mesmo, que nos rodeia... todo este mundo. Quer dizer, não é por acaso que agora há mais gente a morrer, etc. Porquê? Porque o mundo está superpovoado. É impossível ser de outra maneira. Tem que haver qualquer cataclismo que vá baixar esta natalidade, quer dizer, este número de pessoas. Já está a baixar. Porque há uma série de epidemias, uma série de doenças, uma série de guerras, uma série de não sei quê. Portanto, quer dizer, e isto porquê? Porque tem que haver um equilíbrio, tem que haver sempre um equilíbrio em termos... pronto, aqui entra um bocado toda a filosofia, não é, do Ying e do Yang, do equilíbrio entre o positivo e o negativo, daquelas coisas todas. Mas eu acho que é um bocado assim. E a mim às

vezes custa-me um bocado a aceitar isso porque realmente são coisas que nos doem bastante às vezes.

Paula: Eu acredito no amor, sabes, acredito na generosidade, acredito na partilha, acredito que os povos com dinheiro deviam ajudar as pessoas pobres a viver com o mínimo de dignidade, acredito que esta sociedade funciona toda erradamente e...sabes, pronto, e que acho que através de uma força mas que está dentro das próprias pessoas, as coisas poderiam mudar, mas há todo um, uma luta pelo poder, uma luta pelo lucro, uma luta pelo individualismo, que faz com que o mundo esteja num estado assim muito complicado e acho que as religiões ainda intensificam mais essa competição, esse medo, as pessoas funcionam todas por medo e por si próprias. [...]

E falo por mim, não é, que também estou perfeitamente inserida nesta sociedade, não acredito que seja pela minha abdicação total de bens materiais, e disto e daquilo, que as coisas se vão resolver, mas acredito sim, pronto, que parta de mim e que alastre para o meu pequeno núcleo, que eu consiga transmitir a minha maneira de pensar e que pelo menos possa mudar uma ou outra pessoa. Pá, não consigo mudar o mundo. Não consigo acabar com o tráfico de droga, não consigo acabar com o armamento... isso dá-me uma angústia, sabes? Não consigo acabar com a fome, que é uma coisa estúpida, quando os países produzem superfluamente e a maior parte, milhares de pessoas não vivem com o mínimo de dignidade. Isso para mim não dá... Mas acho que nós fomos dotados com o livre arbítrio, com o poder para decidirmos, e decidimos muito mal. Não sei... mas se calhar é cada um de nós, um bocadinho.

Manuel: Falo com uma energia que eu acredito que... se calhar sou eu próprio, ou os valores que eu acredito que são os valores... ou uma tomada de consciência de valores. Mas quando falo acredito quase que numa entidade suprema, numa coisa assim meio divina que me rege e que me orienta e que me dá informação e que me obriga a ser coerente com esses valores que eu acredito. Não sei se isso não será a consciência. Não venero imagens... sei rezar o Pai-nosso e o Ave-maria que foi a minha mulher que me ensinou, que é católica, e vou a uma igreja e sinto-me lindamente dentro de uma igreja e acho que não faz mal a ninguém, acho que é uma atitude altamente digna ir à igreja aos domingos. É pena

que não vou lá... não acrescenta nada lá ir, mas acho que como ritual e hábito, acho uma ideia excelente. Acho que toda a gente devia ir à igreja aos domingos, parar, reflectir, pensar e ser bonzinhos durante um bocadinho de tempo ou pelo menos mentalizar-se que têm que ser. Se rezarem, se estão a olhar para o santo, se choram, se fazem promessas, acho que tudo isso é válido.

E o medo de interiorização, que é fundamental para as pessoas, é de uma maneira tal, está de tal forma agitado... acho que as pessoas atropelam-se umas às outras, a sociedade atropela-se a ela própria sem reflexão. Há muito poucos momentos de reflexão. Daí que a igreja ou qualquer espécie de religião que te obrigue a parar e a pensar é muito útil. A não ser aquelas muito facciosas e muito fundamentalistas que te incutem um certo número de valores na cabeça e é assustador. Acho que os valores da religião católica, que são os que eu conheço melhor, e os budistas, acho que são quase universais. Quer dizer, são lógicos. Tirando casos pontuais... preservativo ou não preservativo, aborto ou não aborto... a essência é universal. Matar é mau. Ponto final. Quer dizer, não deves matar.

Na sua vertente religiosa, alguns dos movimentos *New Age* convergem ainda com aquilo que a socióloga Danièle Hervieu-Léger chama «*surtos emocionais contemporâneos*». A autora caracteriza-os especialmente pela importância que dão ao corpo, aos afectos e aos sentidos na vida religiosa e pela rejeição de uma 'religião intelectual' que sistematiza as crenças e as doutrinas seguidas (*ibid.*: 31, 33). Seguindo o mesmo género de oposição, Vernette distingue, em última análise, entre «espiritualistas» e «religiosos», afirmando que enquanto a procura espiritual dos primeiros tende a ser feita «[...] num registo do coração e da afectividade», a dos segundos é comum processar-se «[...] num registo da razão e da intelectualidade» (2003 [2002]: 11). Por outro lado, afirma o teólogo, estes novos espiritualistas procuram Deus em si próprios, dispensando a mediação do aspecto institucional, senão mesmo da própria doutrina religiosa para o encontrar (*ibid.*). O conceito utilizado por Vernette cada vez que procura definir o tipo de mística adoptado por estes novos espiritualistas é, na minha opinião, de um enorme interesse. Trata-se de uma «espiritualidade laica», prossegue o autor, «que se apresenta emancipada de toda e qualquer religião instituída» (*ibid.*: 18). Dela falarei mais à frente.

Ainda a este respeito, vale a pena citar William Sims Bainbridge, autor de um livro intitulado *The Sociology of Religious Movements* (1997). Num inquérito que

realizou aos estudantes da Universidade de Washington acerca das suas atitudes face ao fenómeno *New Age*, Bainbridge conclui que tal fenómeno parece atrair menos indivíduos ditos católicos, protestantes ou pertencentes a outro tipo de seitas cristãs, do que indivíduos sem religião ou não envolvidos com algum movimento religioso tradicional, uma vez que são estes últimos aqueles que mais se mostram interessados em participar, e mais valorizam, o tipo de práticas e assuntos associados ao termo *New Age* (1997: 363-391).

Da mesma forma, é possível encontrar algumas relações entre as tendências *New Age* e certos aspectos dos testemunhos de alguns *yogins* do grupo de *yoga* por mim estudado. Se fizermos uma análise desses testemunhos relativamente ao autopoicionamento face à religião, concluímos que é demasiado arriscado afirmar um total desprendimento dos entrevistados relativamente à tradição cristã. Mas já não o será tanto dizer que é comum neste grupo o interesse por, e a procura de, novas experiências religiosas e espirituais, de diferentes concepções do universo e de novas crenças e práticas de carácter oriental:

Rui: Quer dizer, não sou ateu. Já tive aí algumas afinidades com o Budismo. Se tiver alguma afinidade é com o Budismo. [...] Há determinadas coisas ligadas ao Budismo que gostava de incorporar no dia-a-dia.

Ana: É assim, acredito em alguma coisa. Se lhe quiseres chamar Deus chama-lhe Deus. Agora como estou muito curiosa em relação ao *yoga*, obviamente que tenho lido muito sobre o Hinduísmo e sobre o Budismo... mais sobre o Hinduísmo até, que já acho uma religião muito mais perfeita do que a nossa cristã, nem que seja por ter muito menos preconceitos... mas professar, professar de uma forma militante não. Acredito de facto que existe alguma coisa.

Susana: Eu fui criada na religião católica, só que eu não sou católica. Eu acredito numa energia à qual o homem chama Deus. Uma energia muito forte. Sei que nós estamos aqui e que as coisas passam, acontecem, mesmo que... tu podes planear várias coisas, de repente não acontecer nada, e isso não é à toa. Chama-se energia, isso.

Joana: Acreditas no destino, digamos assim...

Susana: Acredito. Acredito porque ele já me provou isso. E acredito em vidas passadas.

Joana: E acreditas na reencarnação?

Susana: Acredito. Acredito, porque eu li o livro dos mortos, dos tibetanos, e acredito.

Armando: Não sei o que é que sou. Estou a tentar descobrir (risos). Eu acho que a minha relação com o mundo está a mudar constantemente. Portanto, aquilo que eu acredito hoje não tem mesmo interesse porque amanhã se calhar é diferente.

Nuno: Sou judaico-cristão porque fui educado segundo uma educação judaico-cristã. Porque vivo numa sociedade portuguesa. Acho que uma pessoa acaba por ter que se ligar a certas coisas. Porque acho que é muito saudável uma pessoa ter uma religião e acreditar que há algo mais. O que eu sinto é que é saudável uma pessoa ter uma religião e apoiar-se numa religião. Como também acho que é saudável uma pessoa questionar a sua própria religião. Ou seja, eu não sou religioso por prática, ou seja, não pratico qualquer religião, mas também não sou ateu. Quer dizer, acho que é saudável uma pessoa acreditar que existem outras coisas.

Não só aqui é explícito o interesse pelo Budismo e pelo Hinduísmo, como o simples acto de 'crer', ainda que não se saiba bem em quê, é visto como um acto saudável. Isto parece estar longe da secularização sugerida por Weber e outros teóricos, pois o que parece acontecer é a transferência do interesse pela fé cristã para religiões e filosofias de vida oriundas do Oriente. Tão pouco parece ser a religião como um todo que está em crise, mas sim particularmente aquela que encontra as suas raízes no pensamento cristão e judaico. A este respeito, vale a pena lembrar Vernet, quando este diz que «[...] contrariamente às antigas análises sociológicas, constatamos que secularização não é sinónimo de irreligião. Porém, o aparecimento de místicas alternativas continua a situar-se numa 'saída da religião' característica do fim do século XX [...]» (2003 [2002]: 16).

Georg Feuerstein, estudioso conceituado da filosofia e religião indianas, afirma numa entrevista sobre *yoga* e ecumenismo que as pessoas influenciadas pelo *yoga* encontram-se geralmente na margem da sua própria religião, sentindo-se pouco

preenchidas por ela⁵. De facto, a relação com a religiosidade dos *yogins* que entrevistei parece ser caracterizada por uma certa indefinição acerca daquilo em que realmente acreditam: quantitativamente falando, quatro consideraram-se ateus, seis simpatizantes do Budismo e Hinduísmo, cinco afirmaram ser católicos apenas de formação, não praticantes, e um afirmou estar ainda em fase de descobrimento.

Se, por outro lado, formos confrontar alguns dos excertos dos *yogins* com as ideias do neo-paganismo mencionado por Campbell, identificamos um mesmo sentimento relativamente ao Cristianismo, «[...] visto como essencialmente explorador, antinatural e patriarcal» (1997: 13):

Sandra: Sou muito, muito, muito, muito contra o Cristianismo. [...] Acho que os maiores crimes da humanidade foram feitos em nome do Cristianismo. Não poderei nunca ser budista. Começo a achar interessante algumas coisas do Hinduísmo mas também... eu penso que nunca poderei... eu acho que vou ser um bocadinho tipo Gandhi. Vou buscar daqui o que interessar, porque acho que um homem sem fé também é um homem... ajuda ter um bocadinho de fé nas coisas, não é? [...]

Acho o Cristianismo uma verdadeira aberração. De uma incoerência total. Mas eu não posso dizer que sou ateia. Porque eu acredito... eu acredito nos homens. Eu digo assim: eu acredito na inteligência e na genialidade dos homens, mas como isto é essencialmente um mundo de cão é difícil dizer. Mas eu gosto muito das pessoas. Acho que apesar de tudo o que sofri na vida gosto das pessoas, portanto acredito nas pessoas. Mas não gosto de dizer que sou ateia porque acho que isso é um bocadinho forte. Tenho fé nas pessoas. Tenho fé.

Fernando: Sou perfeitamente ateu. Eu penso que a religião no fundo tem uma certa dose de fanatismo. Porque é assim, nós só acreditamos num só Deus e não saímos daí. Eh pá! Se calhar há outras coisas. O que é que é Deus? É um símbolo, um mito?

Paula: Sou ateia. É assim, eu tenho uma grande raiva em relação ao Cristianismo. Acho que os princípios, os primórdios são bons, aquilo que a Igreja católica fez é tudo aquilo com o qual eu não concordo, é uma religião que funciona através do medo, de provocar o medo nas pessoas, através da chantagem

emocional, através de tudo exactamente o contrário que eles apregoam. Concordo com alguns princípios budistas, tenho alguns conhecimentos sobre as várias religiões no mundo, não posso dizer que não sou porque não concordo ou porque não tive educação religiosa. Não. Venho de uma família em que tradicionalmente nem a minha avó é baptizada, nem a minha mãe, nem o meu pai, portanto, é engraçado. [...]

Mas não sei... a palavra Deus tem uma conotação tão negativa para mim, que me custa imenso dizer "sim, acredito em Deus". Mas acredito que algo criador nos deu este potencial imenso e que nós estamos a aproveitá-lo muito mal. [...] Agora, se vou à Igreja, se pratico Budismo, se pratico Hinduísmo, não. Acho uma graça às figuras do Hinduísmo, aqueles elefantes e isso (risos) mas não me diz nada. Gosto muito das histórias ligadas à mitologia porque de trás de cada uma delas está uma mensagem, está uma sabedoria. Oh pá! Agora a igreja, o Papa, o Vaticano, dizer para não tomar a pílula, dizer para não usar preservativo, quer dizer, não há paciência. [...] Mas sabes que a maior parte das pessoas não é assim, não é?

Manuel: [...] Tenho uma certa empatia com a minha visão do Cristianismo. Não é... não compactuo com os padres ou com aquilo que é o peso do Vaticano, nem com o que eles vendem. De qualquer maneira tenho a minha... Ser religioso é tentar obedecer diariamente a um conjunto de valores éticos nos quais acreditas, e sendo esse conjunto de valores uma energia superior que te rege e sendo ela Deus, eu sou religioso. Agora, não venero imagens, não ando atrás de santinhos, não rezo aos santos, mas falo com Deus.

Outros trilhos, para além da espiritualidade

Regressemos a Campbell. Segundo ele, o actual impulso em direcção à orientalização não tem sido exclusivamente de natureza espiritual ou religiosa, embora alguns outros movimentos tendam por vezes a tomar tal forma. O autor faz, em particular, referência aos movimentos ambientalistas e ecológicos emergentes, os quais não deixam de estar relacionados com as tendências religiosas de que tenho vindo a falar. Como ele sublinha, não só existe «[...] uma conexão íntima e duradoura entre misticismo e um respeito pela natureza» como também «[...] o movimento neo-pagão é virtualmente inseparável de um ambientalismo espiritualmente informado» (*ibid.*: 14). As associações que Campbell estabelece entre crença na reencarnação e ambientalismo (através da ideia comum de preservação e respeito pela vida animal) e entre os movimentos ecológicos e as novas formas de religião mística e espiritual (que procuram aproximar o Homem não só da natureza, como do seu status naturalis), servem para indiciar que estamos perante um paradigma, seja ele ambiental, ecológico ou religioso, de natureza marcadamente oriental. O autor utiliza o interessante conceito de «ecologia interna» para se referir a esta conexão entre a interiorização do ser humano e a exteriorização da natureza. O exemplo do seguinte testemunho de uma yogini que se afirmou atea mostra a sua afinidade com os movimentos ambientalistas que realçam não só a natureza, como também toda a vida no planeta:

Rute: Religião... eu acho que a minha religião é a mãe natureza, mesmo. Acho que é maior religião que eu tenho. É mesmo só natureza.

Joana: Não és então católica nem...

Rute: Não propriamente. Mas sou um bocadinho tudo. Eu acredito em Jesus que tenha existido, em Maomé que tenha existido, que todos tenham existido. Mas já não acredito que haja uma única realidade. Acho que cada um faz a sua própria realidade e que aquilo em que tu acreditas é aquilo que vai acontecer. Por isso... prefiro acreditar que tudo pode acontecer, e assim é tudo mais vasto.

Existem ainda muitos outros fenómenos que se poderiam relacionar com a orientalização do Ocidente. Por exemplo, retomando o estudo de Bainbridge, este

diz-nos que relacionados com o termo *New Age* estão assuntos e práticas como, entre outros, astrologia, interpretação dos sonhos, magia, bruxaria, espiritualismo, ocultismo, percepção extra-sensorial, fenómenos paranormais, lobisomens, extraterrestres, sinas, reencarnação e vidas passadas, telepatia e práticas orientais como *yoga*, *zen* ou meditação transcendental. No campo da música, por sua vez, existe hoje uma grande variedade de correntes *New Age* que procuram não só despertar a sensibilidade para a vida animal e para a natureza (introduzindo sons de golfinhos, de baleias, de focas, de pássaros, de ondas do mar, etc.), como também proporcionar a harmonia e integridade física e espiritual. Por outro lado, as atitudes de preocupação com o ambiente e de respeito pela vida animal são sugeridas não só pelo aumento de movimentos que procuram afirmar os direitos dos animais e consciencializar os indivíduos para os problemas ambientais a nível planetário, como também pelo crescimento da população dita vegetariana ou macrobiótica (não descurando o facto de que a adesão a este tipo de regimes se deva apenas a um aumento de respeito pelos animais, mas também a questões de saúde, dieta, ética, religião, moda ou mesmo a uma mistura destes cinco factores).

Uma outra evidência deste fenómeno de orientalização que não poderia deixar de ser mencionada é, no campo da saúde, a expansão no Ocidente das medicinas ditas alternativas ou complementares. Este seria um tema que só por si daria matéria para um estudo à parte, a começar pelo crescente número de debates sobre as questões relacionadas com a aceitação e legitimação deste tipo de medicina, até à proliferação de artigos e estudos científicos sobre as diferenças entre medicina alternativa/complementar e convencional, bem como sobre o advento, a credibilidade e uso destas novas práticas pela população.

Num artigo intitulado «*Medicine Wars: will alternative and mainstream medicine ever be friends?*» (2001), publicado pela revista *Skeptical Inquirer* editada pelo *Committee for the Scientific Investigation of Claims of the Paranormal* (CSICOP), Barry Seidman, mestre em Ciências do Jornalismo e colaborador em várias revistas de investigação científica, apresenta alguns dos resultados obtidos por estudos realizados sobre o uso de práticas alternativas e de suplementos dietéticos e herbários pela população dos EUA. Da leitura desses resultados, concluímos que existe ainda na comunidade científica uma certa discordância quanto à percentagem de americanos que recorre a este tipo de práticas. Enquanto uns chegam a resultados que tornam absolutamente evidente a atracção cada vez

maior dos indivíduos pela medicina alternativa e complementar, outros são mais cépticos e consideram estes resultados exagerados e enviesados, afirmando que a percentagem da população que recorre a estas práticas não é assim tão elevada⁶.

As divergências entre as percentagens mencionadas nestes estudos parecem fundamentalmente dever-se a problemas metodológicos. Contudo, como afirma Sharma, mesmo que não possamos ainda obter estatísticas clarificadoras acerca do uso deste tipo de medicina, podemos admitir que a tendência para um crescente interesse por um sistema médico alternativo, ou para um «pluralismo médico» nos países industrializados, se tem mostrado evidente (1995 [1992]: 15-18).

Tal tendência é, de alguma forma, sugerida pelos testemunhos da maioria dos meus informantes relativamente à forma como vêem a medicina alternativa. Nos casos que descrevo de seguida, as referências às medicinas alternativas e à maneira mais natural de curar a doença são, como iremos ver, muito positivas. Verifica-se, no entanto, alguma diversidade de posições face a elas. Por um lado, temos aqueles entrevistados que estão em constante contacto com as medicinas alternativas, fazendo uma espécie de 'manutenção' e recorrendo apenas em último caso à medicina tradicional:

Sandra: Com certeza. E acredito totalmente. [...] Acupunctura... [...] Homeopatia dei-me muito bem. [...] Portanto, eu faço uma mistura das coisas. Procuro não tomar antibióticos... [...] Nós tomamos [os praticantes a tirar curso de instrutores de *yoga* no Centro Nori] uma coisa que se chama *Umeboshi*⁷, já ouviste falar? É um antibiótico natural. Fazes um chá com aquilo e aquilo é excelente. Eu curei uma infecção nos brônquios que fiz... é bom para tudo.

Rute: Sim, eu só recorro a isso na medida dos possíveis. Eu gosto muito da natureza e acho que a natureza está demasiado bem feita para estarmos constantemente a recorrer a químicos e a coisas que não são necessárias. Se houver necessidade, aí tudo bem. Um acidente grave, qualquer coisa urgente, uma emergência. Mas na medida do possível sempre assim natural, porque acho que o nosso corpo é um bocadinho o nosso tempo e se nós estamos constantemente a dar-lhe coisas e a ingerir coisas tóxicas ou que não lhe fazem bem, não estamos a respeitar o nosso corpo. Acho que o nosso corpo merece respeito porque é o nosso veículo aqui nesta vida. [...]

Joana: Mas a que medicinas especificamente já recorreste?

Rute: Homeopática, Chinesa [...] A Medicina Chinesa envolve muitas coisas. Envolve acupunctura, fitoterapia, massagem, chi kung, tai chi [...] Aliás, eu tenho uma filha que é tratada por uma médica antroposófica, que é homeopatia mas é um bocadinho mais aprofundado.

Carla: Sim, a várias. A várias precisamente porque tento ao máximo não ir pela medicina convencional que nos droga até à ponta dos cabelos. Portanto, sempre que tenho algum problema ao nível de saúde ou de alguma coisa que surja [...] tento sempre de uma maneira mais natural resolver esse tipo de situações. [...] Experimentei várias. [...] Pronto, com algumas limitações em termos de comer mais isto ou daquilo, mais vitaminas... mas pronto, não fiz nada assim em particular. Pronto, fiz panos de água quente, eu própria tento fazer algumas coisas, também porque não tenho muito dinheiro para andar a gastar nessas coisas. Também essas coisas não são comparticipadas... o meu problema também é esse, quer dizer... também não tinha dinheiro para andar aí a gastar sem mais nem menos e... pronto, mas experimentei várias coisas... homeopatia, acupunctura, medicina chinesa, mais... não me lembro assim agora de repente.

Susana: A minha médica é homeopata.

José: Há anos que faço. Fiz durante anos manutenção homeopática e agora faço é manutenção de acupunctura. [...] Mas há coisas que... se é preciso fazer análises e não sei quê, vou à medicina tradicional.

Manuel: É assim, a medicina dita alternativa que eu recorri... eu não considero medicina alternativa. Considero acima de tudo a minha medicina. Para mim a medicina tradicional é a alternativa, é aquela em que eu vou em último caso. Estou-me a referir à homeopatia e à osteopatia, que são as duas medicinas ditas alternativas a que eu normalmente recorro. Tento sempre primeiro resolver... Aliás, só em Portugal, ao que sei, é que não são reconhecidas pela ordem dos médicos. Porque em todo o mundo são medicinas complementares e são reconhecidas... conforme a ortopedia está para a medicina, está também a osteopatia ou a

homeopatia, percebes? Acima de tudo são as medicinas a que eu recorro em primeiro lugar, e em último caso, se necessário, vou recorrer à medicina tradicional. Obviamente que se partir uma perna vou ao hospital. Não vou para o homeopata nem para o osteopata fazer uma manipulação, não é?

Por outro lado, temos aquele grupo de *yogins* que, por necessidade e curiosidade, optaram alguma vez por uma medicina alternativa, considerando-se suficientemente abertos a este tipo de medicinas:

Rui: Já recorri uma vez a um naturopata e tirando o naturopata não recorri a mais nenhuma outra. [...] Sinceramente, as medicinas alternativas não estão nada fora de questão e andam aí.

Ana: Já fui a um homeopata. [...] Sou super aberta e cada vez mais tento evitar tomar medicamentos. Fui agora a uma consulta de macrobiótica, que não é propriamente uma medicina alternativa, mas é uma filosofia alternativa.

Paula: Sim, à osteopatia, já fiz alguma orientação ao nível da macrobiótica, para melhores conhecimentos a nível alimentar e pessoal, e fiz shiatsu..

Armando: Recorri à homeopatia porque estava com um caso complicado.

Inês: Já, por razões de saúde. Quando fiquei assim desencaminhada, fiz umas consultas num médico naturista italiano, que tinha ali uma clínica em Paço d'Arcos. Já recorri por razões de saúde. Habitualmente não recorro nem a uma medicina nem a outra. Tenho muito cuidado. [...] E a ter mais cuidado com a alimentação, intensificar a prática mas respeitando os limites, percebes? E é sempre o que eu faço para calos e dores de dentes (risos).

Nenhum destes grupos, contudo, exclui o sistema médico convencional. Embora alguns excertos nos transmitam a ideia de um certo recurso abusivo a este sistema por parte das pessoas em geral, este é sempre referido como o mais indicado em situações 'agudas'. Falarei deste aspecto mais à frente.

Para além destes dois grupos de *yogins*, temos ainda um outro que, embora nunca tendo procurado e recorrido a uma medicina alternativa, não se apresenta

céptico mas antes acredita nos seus benefícios e encontra-se aberto a este tipo de terapias:

Rita: Não, não. Não sou contra. Nunca se proporcionou. Acima de tudo nunca se proporcionou. Não tenho nada contra. Acredito, por exemplo, muito nos benefícios da acupunctura. Mesmo em certos tratamentos homeopáticos acho que podem perfeitamente funcionar. O recurso a receitas eventualmente menos químicas mas mais saudáveis seduz-me. Nunca procurei... eu também tenho tido até agora a sorte de ser mais ou menos saudável, enfim... dentro do normal, e portanto, não vou muito ao médico, devo confessar. Portanto, não procuro a medicina alternativa porque também não procuro muito a medicina tradicional. Acima de tudo isso.

Fernando: É óbvio que em situações agudas não há nada como uma boa injeção. [...] Agora, eu acho que pode haver toda uma prática de hábitos, porque são hábitos que se criam, que motivam a pessoa... há coisas que não fazem mal nem bem, e através do tempo as pessoas vão melhorando. Eu estou-me a reportar especificamente a chás, àquilo a que eles chamam as mezinhas, coisas que nos vêm através do conhecimento do povo. O povo é sábio. Eu posso focar... tenho um analgésico e um anti-inflamatório feito à base de uns vinhos, que neste momento em Inglaterra já foram retirados porque aquilo é altamente... é muito forte, e aquilo tira a dor e há relatos de pessoas com zona e com patologias extremamente desagradáveis que conseguem melhorar com friccionamento a partir da nossa pele. Um chá para limpar os intestinos, para limpar o estômago e não sei quê, acho que sim.

Joana: Mas tu já recorreste a alguma medicina alternativa?

Fernando: Não, porque nunca tive necessidade de fazer. Se calhar tenho sido um bocado auto-suficiente nesse campo, e porque como sabes normalmente o nosso sistema de segurança social só prevê apoios em termos da medicina convencional, excluindo a medicina alternativa. [...] Porque se provarmos que a medicina alternativa é eficaz para os fins que nós queremos, porque é que nós não devemos ser ajudados pelo estado? Nós fazemos descontos para o estado, é para sermos ajudados nesse tipo de necessidades, de bens. [...] Talvez por uma questão

monetária também não tenha feito, e portanto... porque se calhar também estou encostado um pouco à medicina convencional. Isto com um spray, não sei quê passa... no fundo as patologias que eu tenho poderão ser mais de estrutura física, não é?

Sofia: Nunca, não. [...] Porque felizmente até à data tenho sido bastante saudável [...] Eu acho que normalmente nós recorremos a medicinas alternativas quando temos um problema que não conseguimos resolver na medicina tradicional. Felizmente até agora não precisei e ainda não recorri.

Dois conceitos centrais: «holismo» e *gentleness*

Há um conceito especial muitas vezes utilizado para se referir a todos estes movimentos, fenómenos e tendências de que tenho vindo a falar que é o de «holismo». Campbell define-o como «[...] a noção geral de entrelaçamento, não apenas do ser humano com a natureza, mas de toda a vida no planeta; a ideia da unidade metafísica última da realidade como um todo [...]» (1997: 15). Em *Thought Styles* (1996), num capítulo dedicado à análise comparativa da medicina alternativa e da medicina convencional, Mary Douglas afirma, logo no início, que o que distingue aquelas duas é o facto de uma ser global, holística e espiritual e outra ser local, parcial e física. Referindo-se a estas duas formas de terapia, a autora diz o seguinte:

«Our doctor's holism stops at the boundaries of the medical profession, whereas holistic medicine takes global account of the patient's whole personality and spiritual environment. Western medicine over its history has gradually separated itself from spiritual matters. [...] Religion was split off from medicine, psychic troubles from bodily ones, then the treatment of one limb from another, flesh from bone, skin from sub-cutaneous, organs from each other [...]. As its history of research has been a process of specializing, so now the body itself is parcelled out among a host of specialists» (1996: 23-24)⁸

Por oposição:

«The complementary medicine that is offered as an alternative [...] draws on ancient theories of how living beings are related to the cosmos, and a set of theories about the connection between psychic and physical existence: it is, in short, a cultural alternative to Western philosophic traditions» (*ibid.*: 24)⁹

Tal como o de Sharma, o ponto de vista de Douglas é de que as sociedades modernas ocidentais têm vindo a desenvolver uma preferência pela medicina dita complementar. Noutros termos, têm optado por práticas e estilos de vida que têm em comum aquilo que ela designa de *gentleness*, que significa delicadeza, pureza, docilidade e espiritualidade, em oposição a brutal, impuro ou material. Neste contexto, como ela afirma, «Animals, religion, ecology and medicine: there is a case for

studying them together under a single rubric, the option for gentleness» (ibid.: 21) ¹⁰.

E à semelhança de Campbell, também Douglas sublinha que esta opção pela *gentleness* ou espiritualidade foi, em certas fases da história humana, altamente invocada. Por exemplo, os actuais movimentos de protecção dos direitos dos animais encontram certas semelhanças com as ideias dos filósofos gregos e com as atitudes hinduístas contra o sacrifício dos animais.

Douglas afirma ainda que a preferência pelas terapias alternativas não deve ser explicada isoladamente, mas sim enquadrada num quadro mais vasto de preferências e atitudes dos indivíduos. Neste contexto, a autora sugere a existência de uma forte conexão entre a opção pela medicina holística e outro tipo de preferências e atitudes em campos como o da alimentação (vegetarianismo e dietas), ambiente (adesão a valores ambientalistas e ecológicos), vestuário, religião, decoração, hábitos de lazer e até mesmo convicções políticas (ibid.: 26, 41, 47, 49). Estas preferências por tudo aquilo que é «alternativo», defende ainda Douglas, tendem a estar associadas a uma atitude negativa face à cultura materialista ocidental (ibid.: 41).

Neste ponto em particular, Sharma é de opinião contrária. Em primeiro lugar, defende que a opção por terapias alternativas não está necessariamente associada à adesão a estilos de vida alternativos. Num estudo de caso que realizou na Grã-Bretanha nos finais da década de 80 entre 30 praticantes de medicina alternativa, concluiu que um número considerável de praticantes se incluiu no grupo de «pessoas convencionais», não se opondo à cultura de consumo, nem participando em qualquer tipo de movimentos reaccionários ou característicos da tendência *New Age* atrás falada. Mais, outros admitiram ainda terem-se sentido inicialmente cépticos relativamente à medicina alternativa, tendo apenas recorrido a ela devido a uma necessidade extrema de tratar uma doença particular ou por convencimento ou recomendação de amigos (1995 [1992]: 45). O primeiro contacto com as medicinas alternativas, conclui Sharma, é mais uma simples resposta a um problema de saúde particular do que um sintoma de uma mudança cultural nos indivíduos.

Em segundo lugar, embora admita que a opção pela medicina complementar seja portadora de uma certa crítica da medicina moderna ocidental, ela não significa necessariamente uma oposição aos valores da sociedade moderna, mas antes uma abertura a novas formas de abordagem da doença, do corpo e do indivíduo. A opção

pela medicina holística, prossegue a autora, tende a ser consequência de uma combinação dos seguintes factores: cepticismo face aos diagnósticos obtidos através do sistema médico convencional; insatisfação com o tratamento médico convencional, baseado mais nos sintomas do que nas causas, e que em geral tem a ele associado um conjunto de efeitos secundários que acabam por se manifestar a longo prazo; impaciência face às prolongadas listas de espera para tratamento hospitalar ou cansaço face ao tempo de tratamento de uma doença; frieza sentida na relação médico/doente; atitude de desespero face à doença; agnosticismo médico, ou atitude de desconfiança face ao conhecimento médico, o que predispõe os indivíduos a experimentar diferentes abordagens à doença (*ibid.*: 36-41, 67-68).

A leitura de alguns dos relatos dos *yogins* do Centro Nori leva-nos, todavia, mais ao encontro do ponto de vista de Douglas. Os conceitos, quer de «holismo», quer de *gentleness*, são bastante apropriados para compreender a forma como os *yogins* e as *yoginis* do Centro Nori mudaram aspectos da sua vida. Já vimos como a opção pela *gentleness* se estende ao campo da religião, da medicina e, na condição de praticantes de *yoga*, das práticas corporais. No campo da alimentação, os que não são vegetarianos vão nessa direcção. Estão em 'fase de transição' e já foram despertados para uma 'nova consciência alimentar'. Também aqui se fala de 'alimentação natural', e 'alimentação não tóxica'. A alimentação é vista como algo que tem influência no desempenho do dia-a-dia e da prática *yogica*. Se conduzida de determinada maneira, é uma técnica de purificação e desintoxicação corporal. Cria 'ligeireza no corpo' e 'limpeza interna'. Pormenorizemos os testemunhos de Susana, praticante regular, e de Armando, Inês e Nuno, instrutores de *yoga*, quatro claros exemplos da opção pela *gentleness* na vida alimentar:

Susana: Por exemplo, eu não como carne vermelha, certo? Não como. Há dois anos. [...] Mas há coisa de dois anos eu parei porque sentia que ficava mais nervosa quando comia. [...] Eu quando posso sou mesmo vegetariana. [...] Puxa, já foi uma grande coisa não comer carne vermelha. Porque isso foi uma coisa que mudou muito o meu organismo. Eu sinto isso. [...] Eu comia por comer. [...] Mas já melhorei muito. Só ter deixado de comer carne... as insónias, em relação a insónias, a nervos, e essa coisa toda, a carne vermelha é uma coisa terrível.

Armando: Por exemplo, se eu posso alimentar-me de alimentos que no fundo são menos prejudiciais ao meio ambiente, são mais ecológicos e não estou a

alimentar-me de seres vivos que foram presos durante a vida inteira, em que a liberdade foi completamente trucidada e que foram maltratados, e então não vou compactuar com isso. Evidente que prefiro, para mim próprio, não compactuar com isso. Mas é uma questão de sensibilidade.

Inês: Basicamente era assim: o meu nervo acústico estava e está a morrer, não é? Portanto, é irreversível e progressivo. E este diagnóstico foi-me feito há vinte e tal anos, vinte e três anos. E na altura eu consultei os melhores especialistas da praça e eles disseram-me, um deles disse-me que dentro de cinco, dez anos estava completamente surda. E depois eu pensei no *yoga* para a irrigação natural e também numa higiene alimentar para que a circulação se processasse de uma forma mais fluida, e tudo o que seja uma alimentação menos tóxica possível será ótimo. Porque não vai agravar o problema, não é?

Nuno: Por exemplo, eu não como carne há 3 anos. Como queijo quando ocasionalmente o corpo obrigatoriamente me pede queijo. Ou seja, fico com aftas na boca, fico com a língua e o coração a tremer, e sei que estou a precisar de comer queijo. Isto é o corpo que me diz. Não há desejo nenhum de comer queijo. E eu como queijo e automaticamente os meus intestinos incham, sou agressivo contra tudo e contra todos, só me apetece matar meio mundo nesse dia. Não fiz nada para isso acontecer. O que acontece é que automaticamente a comida me predispõe a isso. Portanto, eu acho que há uma ligação muito grande entre a comida e o dia-a-dia. Com a experiência alimentar, uma pessoa acaba por ter consciência do efeito que a comida tem em si. E das duas uma: ou se deixa envolver pelo efeito, e passa a ser algo da comida que come, ou então cada vez mais começa a distinguir isso, a controlar o efeito que a comida tem, e começa a poder comer queijo, a poder comer carne, a poder comer peixe, mas sabe o que é que aquilo lhe faz.

Mas a *gentleness* não se evidencia apenas na vida alimentar. Quando questionados acerca de possíveis mudanças nas suas vidas após o início da prática de *yoga*, tornou-se bem explícito, em muitos dos depoimentos, a opção pela *gentleness* em aspectos tão variados como na vida de relação, onde se aplica o princípio da 'não toxicidade', passando pelas atitudes face ao 'eu' (preocupar-se mais consigo próprio, auto-questionar-se, reformular a personalidade, etc.), face

aos 'outros' (maior preocupação e atenção para com os outros) e face à vida e ao mundo (aprender a encarar a vida e a lidar com ela de maneira diferente), até ao abandono de hábitos de vida como o da vida noctívaga ou o de fumar e de beber:

Rui: Sim. Mudaram coisas práticas do ter deixado de beber e de fumar. Eu não me preocupava muito em fumar e em beber, e fumava e bebia. [...] Eu não sei se foi 100% por causa do *yoga*... é um conjunto de situações. [...] Mas agora sinto que se fumar, depois o desempenho na aula já não é o mesmo... o desempenho na aula e o dia-a-dia já não fazem o mesmo sentido. [...] Depois a nível da concentração, sinto que melhorou... e a nível de determinação e de coragem... da pessoa ter coragem para enfrentar determinadas coisas. Essas foram as mudanças mais notórias.

Ana: É assim, eu acho que o *yoga*... não é mudar a minha vida, é mudar-me interiormente. Eu acho que as pessoas não mudam aos 36 anos. Eu acho que há duas mudanças grandes. Uma tem a ver com a parte mais externa, se quiseres, que foi deixar de fumar. Não tenho qualquer vontade nem necessidade, nem me apetece voltar nunca mais. [...] Interiormente... eu acho que não mudei como pessoa. Eu acho que descobri coisas aqui dentro que não sabia que tinha ou que se calhar suspeitava que tinha mas que nunca tinha cá mexido. Eu só consigo julgar isso por aquilo que eu sinto, que é uma calma e uma paz interior muito grande, e por aquilo que as pessoas me dizem. As pessoas dizem-me coisas do género "tens um ar tão sereno", "tens um ar tão tranquilo"... [...] Se calhar as coisas relativizaram-se muito. Eu percebi que há coisas mais importantes na vida que... não sei, eu acho que até o stress o encaro de uma forma completamente diferente. Não foi só o *yoga*, evidentemente. [...] Mas o *yoga*, sobretudo, eu acho que mexeu aqui em coisas onde eu nunca tinha mexido. [...] E como eu de facto estou muito curiosa e muito aberta, deixo que me mexa, percebes?

Paula: A nível comportamental, sobretudo. [...] Mas em termos da minha vida pessoal, mudou imenso. [...] Mas eu era uma pessoa assim muito virada para as futilidades e não tinha assim grandes objectivos de vida... [...] Agora, noto uma estabilidade... e acho que essa coisa de sair à noite e de ter assim uma vida muito virada para fora teve o seu timing e para mim acabou completamente. [...] Noto um

prazer em ter uma vida mais calma, mais regrada, e isso ser muito importante para o meu equilíbrio. Quando tenho que trabalhar até tarde fico logo dois dias afectada. [...] Sabes, até as comidas às vezes dão ressaca, percebes? [...] E sinto uma grande necessidade de rotinas, de estabilidade, de horários, de estar regular, de jantar cedo, de me deitar cedo, de acordar cedo. Antigamente era desregulada em pessoa, não é? [...] Ah, também fumava, antes de... [...] De resto não... não bebo, e bebia. [...] Bebia por sair à noite.

Susana: Tudo. A forma como eu lido com as pessoas, com os meus filhos, o meu marido, com a minha família. Eu passei a ser muito mais exteriorizada, sabes? Mudou mas muito. Eu amadureci muito, a verdade é essa. Eu adquiri uma coisa que nunca tive e que agora tenho pouca. Paciência. (risos) Eu não tinha nenhuma. Agora eu tenho. E espero adquirir mais.

José: Alterou-se, alterou-se. O hábito de precisamente escolher o horário da manhã, contrariando a tendência noctívaga, que é a minha natureza. E outras coisas também. E um focar mais os meus interesses, não me dispersar tanto...

Inês: Agora digamos que um dos aspectos em que eu acho que é mais visível em consequência da prática do *yoga* é na vida de relação. Porque também aí eu acordei o princípio da não toxicidade. Também não quero muita poluição, percebe? É onde eu acho que é mais visível e mais notória a alteração dos meus hábitos de vida, como consequência do *yoga*. Tenho muita noção, pelo que li e pelo que senti, de que emoções perturbadoras nos fazem muito mal. E que é conveniente nós termos muito cuidado com isso. E então tento ter cuidado com a alimentação, para não entupir muito o corpo, mas também ter cuidado com as emoções e com a vida de relação, para não poluir muito (risos).

Nuno: Acho que mudou tudo. Eu mudei muito, ou seja, mudei a alimentação, mudei os hábitos de vida, mudei os hábitos de metabolismo, mudei as pessoas com que estava, mudei o que eu desejava para a vida, mudei aquilo que eu queria, mudei a forma que eu tenho de andar, e ainda hoje estou à procura. Portanto, não é uma coisa parada, é uma coisa que me faz procurar em mim e sobretudo me questionou comigo próprio. Ou seja, leva-me a estar de uma forma não intelectual, ou seja, quem és tu, para onde vais, de onde vens, mas procura-me levar mais para um confronto real com o dia-a-dia e com a vida.

Das novas formas de espiritualidade à sua interpretação

Retornemos ao primeiro parágrafo da obra de Vernette. Faço meu o ponto da situação por ele apresentado:

«A espiritualidade está de volta, sobretudo sob a forma de uma procura de saber e de uma busca de sentido. É um fenómeno social bastante recente, mas fez surgir um novo panorama 'religioso' que se vai instalando para ficar. E permite-nos compreender melhor a nossa época, caracterizada por um forte regresso da questão metafísica: Donde vimos? Para onde vamos? A que referências nos devemos agarrar para traçar o caminho da nossa existência?» (2003 [2002]: 9)

Importa assinalar aqui a convergência da maioria dos autores que procuram perspectivar a situação actual da religiosidade para a ideia de um regresso do sagrado através das novas espiritualidades. Vernette, por exemplo, aponta o melhor e o pior desta abertura espiritual. Define-a como uma «corrida para a alma», acompanhada de uma «explosão de procuras em todos os azimutes» (*ibid.*: 13). Por outro lado, propõe interpretar a proliferação destas novas místicas como um reencantamento do mundo e como uma procura de sentido e de um novo equilíbrio numa sociedade desencantada (*ibid.*). Olha para esta 'corrida' como uma expressão de uma crise de afectividade numa sociedade «[...] sem pontos de referência estáveis» (*ibid.*). E a sua interpretação vai no sentido de um reencontro: «Estamos perdidos. E tentamos (re)encontrar-nos» (*ibid.*: 200).

Hervieu-Léger, por sua vez, no seu artigo já citado, analisa a expansão destas novas religiosidades seguindo duas linhas de pensamento dominantes na área da Sociologia das Religiões, uma de tradição durkheimiana, outra de tradição weberiana. De acordo com a perspectiva durkheimiana, as novas correntes religiosas de carácter emocional estão associadas a um processo de «dessecularização», na medida em que pretendem regressar à religião primária e elementar recalcada pela trajectória do racionalismo. Tal processo teve origem num protesto contra o espírito do mundo moderno e as suas promessas, muitas das vezes falhadas, de desenvolvimento e progresso ilimitados. Para esta tradição, as novas formas de espiritualidade reflectem em parte uma crítica à religião institucional e à fórmula de vida das sociedades modernas ocidentais.

A perspectiva weberiana não se apresenta assim tão linear. A meu ver mais interessante, vê as novas religiosidades emergirem do próprio processo de secularização. São o culminar deste processo, que acaba de forma emocional. Para a tradição alemã, são uma consequência irracional do processo de racionalização, o qual, com as suas limitações, entre elas a de dar um sentido e uma coerência ao mundo, favoreceu o aparecimento «[...] de um novo tipo de 'politeísmo'» (Hervieu-Léger, 1997 [1993]: 39). Este novo tipo de 'politeísmo', continua Hervieu-Léger, «[...] associa a valores (e não mais a divindades) certos fenómenos de crença, práticas ascéticas, engajamentos, entusiasmos e até experiências de êxtase» (*ibid.*).

Vale a pena citar Weber para tornar mais clara esta perspectiva:

*«O 'desencantamento do mundo' produz assim, à revelia da sua própria lógica, a revivescência das lutas pela definição legítima das significações do mundo. Essas lutas suscitam a mobilização e o intenso engajamento dos indivíduos que a ausência de marcos transcendententes entrega, ao mesmo tempo, à mais total incerteza sobre o desembocar do conflito. Pelo mesmo facto, tornam-se geradoras de experiências fortemente afectivas, que reactivam as paixões mais irracionais no coração de um mundo hiper-racionalizado» (Weber cit in *ibid.*)*

Podemos olhar assim para estas novas espiritualidades, ora como tendências dessecularizantes, ora como tendências irracionais que, como afirma Phillips Stevens num artigo sobre o pensamento mágico na medicina alternativa publicado na revista *Skeptical Inquirer*, emergiram de uma época altamente científica e tecnológica mas também impessoal e confusa e incapaz de proporcionar ao indivíduo um sentido de controlo e de confiança (2001: 35-36).

Não menos interessante é ainda a proposta de Hervieu-Léger de olhar para o actual emocionalismo religioso como um modo de adaptação das religiões ao mundo moderno. O pragmatismo das sociedades e da religião nas suas relações com a tradição e o interesse e importância dados à cultura do indivíduo são, na visão da autora, indícios da afinidade existente entre as novas religiosidades emocionais e a cultura moderna, da qual aquelas resultaram (1997 [1993]: 44).

A «ocidentalização» do *yoga* como «orientalização» do Ocidente

O meu ponto de vista neste trabalho tem sido o de que a actual mudança de atitudes e preferências da população em direcção a uma maior aproximação à cultura oriental está em parte relacionada com sentimentos de insatisfação com os valores de uma cultura ocidental «desencantada» e «desemocionalizada». Há uma orientalização do Ocidente no sentido em que houve um desencantamento do mundo. Há uma redescoberta da moral, no sentido de uma superação da racionalidade cognitiva e instrumental. Criaram-se expectativas à volta de novos grupos religiosos, de novas abordagens face à saúde, à alimentação e à natureza, de novas práticas de lidar com o corpo e com a mente, todas com características predominantemente orientais. Procuramos um reencantamento e um reencontro com nós próprios. Em termos espirituais, alargou-se a procura de experiências pessoais interiores que dispensam a mediação institucional e que estão associadas à emocionalidade, à afectividade e ao simbolismo.

Pretendo agora apresentar o *yoga* como uma entre as múltiplas referências orientais que têm vindo a seduzir o Oriente. Sarah Strauss, investigadora e estudiosa americana dos assuntos da religiosidade, é autora de uma dissertação de doutoramento em Antropologia Cultural pela Universidade da Pensilvânia sobre a transnacionalização do *yoga*. Logo no início do seu trabalho, questiona-se sobre o que não têm as outras práticas e tradições orientais que, ao contrário do *yoga*, nunca conseguiram extravasar o seu local de origem e tornarem-se em ideologias e práticas transnacionais globalmente reconhecidas em todo o mundo. «What makes *yoga* different?» (1997: 11), pergunta Strauss. Logo de seguida, a autora propõe responder a esta pergunta elaborando três conjuntos de ideias. O aprofundamento e desenvolvimento dessas ideias são o objectivo do seu trabalho.

Interessa-me em particular apresentar dois desses três grupos de respostas descritos por Strauss. O primeiro diz respeito a uma mudança na orientação do *yoga*, a qual começou com Swami Vivekananda em 1893. Tal orientação teve como objectivo colocar as técnicas e ideologias *yogicas* ao serviço de dois valores centrais da modernidade no Ocidente: a saúde e a liberdade individual. O segundo, que evoca os debates acerca do «orientalismo» ou da tradição histórica de poder colonial do Ocidente sobre o Oriente, diz respeito ao uso da imagem do *yoga* por

parte do 'sujeito colonizado' como forma de reformar física e ideologicamente não só o 'sujeito colonizador', isto é, o Ocidente, como também o colonizado ou o próprio Oriente. Começamos pelo primeiro conjunto de ideias, apresentando aquilo que considero ter sido a ocidentalização e a laicização do *yoga*.

Entre os múltiplos momentos que vieram contribuir para o desenvolvimento de um pluralismo religioso ocidental, quero agora concentrar-me num passado em Chicago há 110 anos atrás. Eis como Bainbridge, no seu livro já citado, introduz o famoso Congresso das Religiões de Chicago realizado a 4 de Julho de 1893: «We begin by recalling seventeen crucial days in religious history, when Asian faiths had their first substantial opportunity to present themselves to the American public as equals of Christianity and deserving of respect» (1997: 179)¹¹.

Sarah Strauss, por sua vez, refere, no seu trabalho, que no ano de 1993

«[...] many yoga groups in the United States put on meetings and sponsored programs to commemorate '100 years of Yoga in America'. The event which they all look to as the first presentation of yoga to American audiences is the aforementioned 1893 Parliament of the World's Religions» (1997: 85)¹²

Não serão necessárias mais citações para mostrar a influência que este famoso evento veio a ter no mercado religioso ocidental, iniciando um pluralismo religioso e cultural, com o seu epicentro nos EUA, mas que se expandiu praticamente por toda a Europa. De facto, foi em Chicago que surgiram as primeiras 'reinvenções' religiosas e culturais, iniciadas por um conjunto de indivíduos carismáticos que procuravam simplificar e reinterpretar intencionalmente as suas crenças de forma a melhor penetrarem no mercado religioso ocidental. A este respeito, vale a pena voltar a citar Strauss:

«In most specific terms, the appearance of particular charismatic individuals well-versed in both Western and Indian forms of discourse, whether in person or through the medium of printing, allowed for a comfortable transfer of knowledge which demanded neither the total loss of one lifestyle nor the total acceptance of a new way of being in the world, but rather a compromise, sometimes happy and sometimes uneasy, between the two» (ibid.: 3)¹³

De acordo com o ponto de vista de Strauss, Swami Vivekananda (1863-1902) foi uma dessas personalidades carismáticas que encontraram terreno fértil para a transmissão de sistemas de pensamento e práticas alternativas num Ocidente desencantado. Enquanto representante da tradição espiritual hindu, ele foi, na perspectiva de Strauss, aquele que mais se destacou e que mais impressionou o público americano. Monge indiano discípulo de mestres responsáveis pela disseminação da corrente neo-hinduísta que procurava ocidentalizar a Índia e, simultaneamente, dar a conhecer ao Ocidente o saber indiano, Vivekananda é apontado pela autora como o principal responsável pela primeira grande apresentação do *yoga* ao público ocidental. Foi, prossegue Strauss, um dos primeiros *export gurus* a permanecer no Ocidente.

Na base do discurso deste missionário estavam as influências de um movimento iniciado já no início do século XVIII por Rammohun Roy (1772-1833), considerado por muitos o pai da Índia moderna, movimento esse que consistiu em grande medida numa reinterpretação do Hinduísmo – da sua filosofia, das suas crenças, dos seus princípios e doutrinas, dos seus ritos, costumes e cerimónias, das suas práticas *yogúicas* –, procurando afastá-lo da sua natureza demasiado mística e litúrgica e atribuindo-lhe antes um significado mais racional e científico.

Na senda deste movimento, Vivekananda procurou atribuir ao Hinduísmo uma base científica, explicando cientificamente doutrinas hindus como, entre outras, a da imortalidade da alma – «[...] Since the soul is in essence the expression of the Supreme Power and partakes in it, it is equally a power or energy; and power by its very nature is indestructible. Hence the soul must be immortal.» (Bakhle, 1991: 180)¹⁴ –, a da reencarnação – «[...] Reincarnation is nothing else but the energy taking some form» (*ibid.*)¹⁵ – e a lei do karma, explicada através da lei da causa e efeito – «Just as, whether we wish or not, whether we know about it or not, every action is necessarily followed by its reaction, similarly every karma, good or bad, is followed by its results, whether we wish it or not, whether we know about it or not» (*ibid.*)¹⁶.

Da mesma forma, a apresentação do *yoga* ao público americano por Vivekananda encaixava-se num tipo de discurso que procurava apresentar aquela prática como uma ciência, isto é, como um conjunto racional de técnicas que ajudasse a resolver os problemas concretos da vida moderna, e não uma ideologia mística que isolasse o indivíduo da sociedade e dos seus problemas (Strauss, 2000: 185). Strauss, a este respeito, cita uma passagem de um livro sobre *yoga* onde a

autora, convidada de um programa televisivo indiano na década de 80 intitulado «Yoga and Health», segue claramente esta perspectiva:

«Yoga is not a religion. It is a pure science, like mathematics or physics or chemistry... All religions are based on a system of beliefs but yoga does not tell you to believe in anything. Just perform it as a scientific experiment... And yoga is not Hindu because the Hindus discovered it. Just as the laws of any science are universal, so also yoga is universal and its laws are equally applicable to all people and at all times.» (Surnan Seth cit in Strauss, 1997: 269)¹⁷

Esta comparação do *yoga* às ciências ocidentais modernas, ditas universais e racionais, aliada ao carácter transnacional e à orientação holística da prática – sendo esta capaz de superar a velha dualidade ocidental entre corpo e espírito e de transmitir uma perspectiva da vida mais em sintonia com a natureza numa era cada vez mais tecnicizada –, constituem três alíneas principais do movimento que foi a «ocidentalização do *yoga*». Uma quarta alínea, tão ou mais importante do que estas na reorientação do *yoga*, teve a ver com a apresentação do *yoga* enquanto estratégia de vida e regime de controlo do estado geral de saúde dos indivíduos sem que estes, para isso, tivessem que renunciar ao seu status na sociedade. Por fim, os indivíduos foram ainda encorajados a mergulhar no seu mundo interior e a conquistar a liberdade individual sem ter que, para isso, renunciar às suas vidas quotidianas e aos seus deveres enquanto cidadãos produtivos e úteis à sociedade. Noutros termos, a transformação pessoal e a espiritualidade individual, ao contrário de significarem uma entrega à alienação e ao isolamento, exigiam em simultâneo o compromisso e a intervenção social. O *yoga*, por sua vez, seria apresentado aos ocidentais de uma forma laica, como um «conhecimento prático» e «corporalizado» (Strauss, 1997: 264, 266), utilizado pelo praticante como forma de aperfeiçoamento e de controlo pessoal.

É importante sublinhar que esta ênfase dada ao *yoga* enquanto técnica corporal e a importância atribuída ao conhecimento experimental da prática foi também ela própria uma estratégia, uma vez que, nesta reorientação da prática, era importante lembrar uma certa mentalidade técnica ocidental, caracterizada pela validação das coisas através de provas empíricas concretas, isto é, através da experiência. Na realidade, apercebi-me no decorrer das entrevistas realizadas que

para os *yogins* e *yoginis* do Centro Nori, os benefícios retirados da prática de *yoga* apenas podem ser inteiramente compreendidos por alguém ligado à prática, isto é, que pratica.

Existe ainda um outro aspecto, a meu ver central, para que o *yoga* tenha atingido tão elevados níveis de sucesso no Ocidente e que se prende com a individualidade ocidental. Como irei mostrar no próximo capítulo, o *yoga* é uma prática individualista em que o sujeito vai ao encontro de si. Por um lado, centra-se na concentração do 'eu' e num cuidar de si. Por outro, invoca uma certa introversão e um certo isolamento do mundo. A cultura ocidental, por sua vez, tem uma longa tradição de preocupação, senão mesmo obsessão, com o 'eu'. Os escritos de Lasch acerca da cultura narcísica americana são, talvez, uma das melhores referências teóricas a este respeito. Já nos fins da década de 70, Lasch denominava o clima social da altura como terapêutico, e já não mais como religioso, onde o bem-estar pessoal, a saúde e o equilíbrio psíquico eram valores que sobressaíam. As suas análises, contudo, não deixam de ser muito actuais. Numa altura em que a sociedade americana está obcecada pelas preocupações pessoais – valorizando os seus sentimentos, comendo comida saudável, aprendendo a 'relacionar-se', mergulhando no Oriente –, a prática e a filosofia *yogicas* apresentam-se como uma estratégia narcísica adequada a estes novos interesses (1991 [1979]: 4, 7).

É verdade que, no Ocidente, o *yoga* continua a estar associado a uma cultura alternativa, a qual costuma espelhar uma cultura minoritária, por oposição à cultura mainstream. Como mostrei, a tese de Campbell sugere precisamente uma inversão dessa relação, centrando-se na ideia de que, por uma série de razões, a visão oriental do mundo está a dominar o Ocidente. Jack Goody, por sua vez, em *O Oriente no Ocidente* (2000 [1996]), mostrou como determinados sistemas de pensamento ocidentais tendem a representar o Oriente como a 'outra' cultura, a qual no decorrer do processo de evolução social tem-se mostrado sempre inferior e atrasada relativamente ao Ocidente. É o caso da teoria do «orientalismo», uma prática ocidental de representar o Oriente que, como afirma Sardar (1999), não passa de uma fabulação e de uma visão parcial e subjectiva das sociedades asiáticas. De acordo com Sardar, a teoria orientalista ajudou a construir uma série de dicotomias e preconceitos sobre as sociedades asiáticas, entre eles a ideia de que a história do Oriente é a história do despotismo e da estagnação cultural, ao contrário da do Ocidente, que é a história da liberdade e da racionalidade. Mais, a

superioridade ocidental face a um Oriente que necessita ser política e economicamente controlado e educado anda de par não só com uma nostalgia face à tradição e à autenticidade orientais, em oposição ao novo, à mudança e ao progresso ocidentais, como também com um fascínio e uma atracção pelo misterioso, pelo exótico e pela sensualidade oriental.

Goody opõe-se veementemente a esta perspectiva dicotómica orientalista, procurando mostrar que quer a cultura ocidental, quer a cultura oriental, nasceram no mesmo berço e que desde então tem-se dado um desenvolvimento pendular, que ora oscila para um lado, ora para o outro. E se actualmente parece ser o Ocidente que tem tomado a dianteira, a tendência é que num futuro próximo venha a ser o Oriente.

Strauss, por sua vez, sublinha no seu trabalho que o discurso orientalista tende a ser simplista e lembra-nos o facto de desde há mais de um século existir uma comunidade internacional de estudiosos que lutam contra a ocidentalização do globo e a submersão do Oriente. Por outro lado, já desde há muito que figuras orientais têm procurado colher os melhores frutos dados pelo Ocidente. A abordagem de Vivekananda é um bom exemplo. Movido pelos ideais de ocidentalização da Índia e de orientalização do Ocidente, e numa tentativa de harmonização entre os princípios cristãos e hindus, tornou o *yoga* num valor de mercado, procurando em troca a materialidade ocidental. A este respeito, Vernet, na sua obra já citada, afirma que, paradoxalmente, no momento em que o Ocidente importa do Oriente a sua espiritualidade, o segundo importa do primeiro os modelos do *businessman*, do *management* e da *Silicon Valley* (2003 [2002]: 93).

Procurei mostrar neste último ponto porque é que o processo de ocidentalização e de laicização do *yoga* o tornou numa prática tão solicitada pelo Ocidente. No próximo capítulo, essencialmente histórico e narrativo, irei apresentar a trajectória desta prática, desde as suas origens até à contemporaneidade, sublinhando também o seu significado inicial.

Notas

¹ Domingues, Frei Bento (2003), «O Mendigo de Fátima» Público, Secção Espaço Público, Domingo, 27 de Julho, p. 6.

² Veja-se, por exemplo, os referidos por Colin Campbell, (1997), «A orientalização do Ocidente: Reflexões sobre uma Nova Teodiceia para um Novo Milénio» Revista Religião e Sociedade, 18/1 (Agosto), Rio de Janeiro, ISER/CER, pp. 5-22.

³ Para um aprofundamento das suas filosofias veja-se os estudos de Marilena Chauí, (1999), *A Nervura do Real: Imanência e Liberdade em Espinoza*, São Paulo, Companhia das Letras, sobre Espinoza, e Isabelle Stengers (coord.), (1994), *L'effet Whitehead*, Paris, Vrin, sobre Whitehead.

⁴ Tradução livre: «New Age Um termo em grande medida utilizado de forma imprecisa para descrever um vasto grupo de movimentos contemporâneos, terapias e grupos quasi-religiosos, os quais têm em comum uma preocupação com a realização pessoal e com a libertação. Alguns deles aproximam-se de tradições espirituais orientais ou de outras não europeias, e poderiam ser definidos como movimentos que rejeitam o dualismo entre mente-corpo subjacente a muito daquilo que se pensa acerca do ser humano.»

⁵ «[How has yoga influenced Christian, Islamic and Jewish traditions?] Generally, those who are influenced by yoga in these traditions are on the margins of their respective religion. A personal sense of unfulfillment in their respective tradition has been responsible for their taking to yoga in the first place.» cit in Rao, Seshagiri «Yoga and Ecumenism: An Interview with Georg Feuerstein» Site do Yoga Research and Education Center (YREC), http://www.yrec.org./yoga_ecumenism.html, (página consultada em 1999). Tradução livre: «[De que forma é que o yoga influenciou as tradições cristã, islâmica e judaica?] De uma forma geral, aqueles que são influenciados pelo yoga nestas tradições encontram-se nas margens das suas respectivas religiões. Um sentimento pessoal de não realização nas suas respectivas tradições religiosas tem sido o primeiro responsável pela entrada no mundo do yoga.»

⁶ Seidman, Barry F. «Medicine Wars: Will Alternative And Mainstream Medicine Ever Be Friends?» Site do Committee for the Scientific Investigation of Claims of the Paranormal (CSICOP), <http://www.csicop.org/si/2001-01/medicine-wars.html>, (página consultada em 2001).

⁷ Pasta de ameixa japonesa (ameixa japonesa, folhas de shiso e sal marinho). É usualmente recomendada como ingrediente no tempero da comida. No entanto, como a entrevistada refere, é por vezes tomada em pequenas quantidades diárias (cerca de um quarto de uma colher de café) como forma de prevenção de doenças.

⁸ Tradução livre: «O holismo da nossa medicina acaba na fronteira da profissão médica, enquanto que a medicina holística tem globalmente em consideração a personalidade e o estado espiritual do doente. Ao longo da sua história, a medicina ocidental tem-se gradualmente afastado dos assuntos espirituais. [...] A religião foi separada da medicina, os problemas psíquicos dos corporais, de seguida o tratamento de um membro de outro, a carne dos ossos, a pele do subcutâneo, os órgãos uns dos outros [...]. Uma vez que a história da sua investigação se tem revelado num processo de especialização, hoje em dia o corpo está repartido por um número incontável de especialistas.»

⁹ Tradução livre: «A medicina complementar que nos é oferecida como alternativa [...] aproxima-se de teorias antigas sobre como os seres vivos se relacionam com o cosmos, bem como com um conjunto de teorias sobre a ligação entre a existência psíquica e física: resumindo, ela é uma alternativa cultural às tradições filosóficas do Ocidente.»

¹⁰ Tradução livre: «Animais, religião, ecologia e medicina: aí está um caso para as estudar em conjunto sob uma única rubrica, a opção pela gentleness.»

¹¹ Tradução livre: «Começamos por lembrar os dezassete dias cruciais na história da religião, quando as crenças asiáticas tiveram a sua primeira grande oportunidade de se apresentar ao público americano, ao lado das crenças cristãs e dignas do mesmo respeito.»

¹² Tradução livre: «[...] muitos grupos de yoga nos Estados Unidos realizaram encontros e programas patrocinados para comemorar os '100 anos de yoga na América'. O evento que todos consideravam como sendo a primeira apresentação do yoga ao público americano é o já mencionado Congresso das Religiões de Chicago em 1893.»

¹³ Tradução livre: «Em termos específicos, o aparecimento de determinados indivíduos carismáticos versados simultaneamente no discurso ocidental e indiano, quer fosse na própria pessoa, quer fosse através da imprensa, permitiu uma fácil transferência de conhecimento a qual não exigia nem

o total abandono do nosso estilo de vida, nem uma total aderência a uma nova forma de estar/ser no mundo, mas antes um compromisso, por vezes feliz, outras vezes difícil, entre os dois.»

¹⁴ Tradução livre: «[...] Uma vez que a alma é na sua essência a expressão do Poder Supremo e faz parte dele, é igualmente um poder ou uma energia; e o poder, por natureza, é indestrutível. Assim sendo, a alma tem de ser imortal.»

¹⁵ Tradução livre: «[...] A reencarnação não é mais do que a energia a ganhar alguma forma.»

¹⁶ Tradução livre: «Da mesma forma que, quer nós queiramos ou não, quer nós tenhamos conhecimento disso ou não, cada acção é necessariamente seguida pela sua reacção, similarmemente cada karma, bom ou mau, é seguido pelos seus resultados, quer queiramos ou não, quer tenhamos conhecimento disso ou não.»

¹⁷ Tradução livre: «O yoga não é uma religião. É uma ciência pura, tal como a matemática, a física ou a química... Todas as religiões baseiam-se num sistema de crenças mas o yoga não diz que se tenha que acreditar em alguma coisa. Apenas deve ser realizado como uma experiência científica... E o yoga não é hindu apenas porque foram os hindus que o descobriram. Da mesma forma que as leis de qualquer ciência são universais, também o yoga é universal e as suas leis são igualmente aplicáveis a todas as pessoas e em qualquer altura.»

Capítulo II

Sobre o Itinerário do *Yoga*

O que é o *Yoga*?

Início este capítulo com a mesma frase com que Mircea Eliade iniciou um dos seus em *Patañjali* e o *Yoga*: «Não é fácil definir o *yoga*» (2000 [1962]: 11). Esta afirmação é plena de sentido, pois basta uma pequena incursão na história yoguica para nos apercebermos de como o termo *yoga* se foi tornando num termo ambíguo. Ambíguo não no sentido em que não sabemos bem o que ele é ou significa, mas no sentido em que pode ser muitas coisas. Um conjunto de razões justifica essa ambiguidade.

O *yoga* tal como o conhecemos hoje é um produto de um complexo desenvolvimento histórico e espiritual iniciado há cerca de cinco mil anos atrás. A sua prática remonta à Idade da Pedra e aos métodos xamânicos, quando apresentava características bastantes distintas das de hoje. O facto de ter sido sistematizado por Patañjali em data questionável deu-lhe um novo 'estatuto', não só porque passou a ser considerado como um dos seis sistemas filosóficos ortodoxos da Índia, como também porque passou a integrar um lado técnico, abandonando algum do seu carácter místico e mágico. A partir de então, o *yoga* entrou numa nova 'fase'. Feuerstein denomina-a de «clássica», em oposição à fase «arcaica» ou «xamânica» anterior à sua sistematização.

O «*yoga* clássico», por sua vez, apesar de reconhecido por todas as correntes e escolas espirituais hindus, foi sofrendo nos tempos que se seguiram múltiplas reinterpretações, principalmente no que diz respeito ao seu sistema metafísico marcadamente dualista. Nesta fase «pós-clássica», começou também a ser realçado um interesse pela disciplina do corpo. A acção sobre o corpo começou a ser seriamente encarada como um veículo para a realização do 'eu', como uma preparação para exercícios espirituais mais complexos capazes de conduzir à libertação do indivíduo. Este interesse veio assim dar origem ao desenvolvimento de escolas especificamente direccionadas para o trabalho sobre o corpo, para a sua saúde, manutenção, transformação, domínio e longevidade. O *hatha-yoga* e o *tantra-yoga* são talvez os exemplos mais conhecidos dessas escolas que pretendem restabelecer a energia e a flexibilidade escondidas ou adormecidas no nosso corpo.

No entanto, tanto o aspecto físico como o espiritual do *yoga*, de alguma forma sempre associados, atingiram um desenvolvimento e uma popularidade tais que extravasaram o seu local de origem. Hoje encontramos um Ocidente encantado pelas múltiplas tradições físicas e espirituais orientais onde o *yoga* ocupa um lugar privilegiado. Trata-se agora de um «*yoga* moderno» ou ocidentalizado porque adaptado ao contexto social do Ocidente. De início, não só a prática foi importada como vinha acompanhada dos seus gurus, espelhos da cultura indiana. Com o decorrer dos tempos, ocidentais convertidos converteram também a prática de acordo com as suas ideias e ideais. Com isto, a velha tradição yoguica foi alterada.

Assim, parecem subsistir hoje várias versões de uma mesma prática, que vão desde a versão tradicional ou 'autêntica', que remonta, pelo menos, ao Tratado de Patañjali, até à versão moderna, que remonta à sua incursão no Ocidente e posterior transformação e adaptação. Tal como é usual questionar a genuinidade do *yoga* praticado fora da Índia, seria, da mesma forma, pertinente questionar a genuinidade do *yoga* tradicional praticado na Índia, uma vez que não existe um *yoga* mas vários, e uma vez que os seus princípios, técnicas e práticas são da mesma forma adaptados e reorientados no interior da Índia e do Oriente.

A ascendência da palavra; *yoga* em sentido lato e em sentido restrito; *yogin* e *yogini*; *gurus* e «discípulos»

A investigação etimológica do termo *yoga* diz-nos que ele deriva da raiz sânscrita *yuj*, que significa «ligar», «unir», «jungir», «unificar». Relaciona-se com o inglês *yoke*, com o francês *joug*, com o alemão *joch*, com o português *jugo*, com o grego *zugos*, com o latim *iugum*, com o russo *igo*, com o espanhol *yugo*, com o sueco *ok*, todos com significados similares (Feuerstein, 1990 [1989]: 16).

Se a este sentido etimológico juntarmos o metafísico, então o significado de *yoga* passa a ser o de união do «eu individual», ou *jiva-atman*, com o «eu transcendental», ou *parama-atman*. A literatura hindu entende por *jiva-atman* o eu empírico, terrestre e finito. O ser vivo singular porque diferente de todos os outros. A consciência individual efémera e transitória. A nossa mente, ou o mundo dos fluxos psicomentais. A identidade pessoal, única e distinta. Opõe-se ao *parama-atman*, isto é, ao verdadeiro espírito, à alma, à consciência e conhecimento do Si, ao eu passivo, autónomo, independente e indiferente ao mundo sensorial e ao fluxo dos fenómenos psicomentais.

Neste sentido, *yoga* significa todo o caminho tomado pelo «eu individual» em direcção ao «eu transcendental». Um caminho essencialmente espiritual, que passa pela meditação, contemplação e reflexão. O uso do corpo funciona enquanto um meio para atingir um fim: a estabilidade e equilíbrio mental capaz de proporcionar a passagem para um novo modo de ser.

Existe uma razão básica que conduziu ao desenvolvimento de todo este complexo processo de transformação do 'eu': a existência da dor, ou do sofrimento. De facto, se o *yoga* existe, tal deve-se à existência da dor. O simples facto de se existir, de se sentir, de se pensar, implica dor. E se há dor, deverá também existir um meio de a superar. Deverá existir algo que indique o caminho da libertação de todo o sofrimento. Eis o objectivo do *yoga*: que o 'eu' seja capaz de superar tudo aquilo que causa sofrimento. Que controle e domine todas as causas e fontes de sofrimento através de um longo processo de auto-consciencialização e de auto-conhecimento. Em termos metafísicos, esta auto-consciencialização significa a identificação, ou união, com um modo específico do ser alheio às diversas formas de sofrimento.

Como iremos ver mais à frente, a definição desse diferente modo de ser, ou «eu transcendental», varia, mesmo no interior da tradição indiana, de religião para

religião, ou de escola para escola. A escola *Vedanta*, na qual se baseia grande parte da filosofia hindu, identifica o «eu transcendental» com o ser supremo e absoluto (*Brahman*), essência e princípio de todas as coisas, ser impessoal e desprovido de qualidades, unidade definitiva, força espiritual do universo. Considera a separação entre o «eu finito» e o «eu transcendental» produto de uma mera ilusão. Tal ilusão advém da própria ignorância. Na realidade, o indivíduo constitui essa realidade definitiva, contém nele esse estado sublime do 'eu'. Trata-se apenas de adquirir consciência de tal facto, destruindo a ilusão de separação. Destruir tal ilusão é combater a ignorância. Combate-se a ignorância progredindo nas várias etapas *yogicas*.

Enquanto a filosofia *vedanta* se caracteriza por um monismo absoluto, a filosofia inerente ao «yoga clássico» de Patañjali é marcadamente dualista, opondo o «eu transcendental», o espírito (*purusha*), ao princípio material do universo (*prakriti*) ao qual está ligado o «eu individual».

No *yoga* de Patañjali, *yoga* parece querer significar mais separação do que união, uma vez que o que se pretende é distinguir entre o «eu transcendental» e a realidade fenomenológica, material e psicamental. Isto porque o homem é produto da associação entre o espírito e a matéria. Através do avanço na prática *yogica*, pretende-se bloquear todo o fluxo psicamental e atingir um estado constante, estável e ininterrupto de conhecimento e percepção do 'eu'. A esse estado dá-se o nome de *samâdhi*, tradicionalmente definido como um estado de «êxtase», que pressupõe a transcendência do 'eu' e da sua vida psicamental, mas que, como observou Mircea Eliade (2000) [1962], mais se identifica com um estado de «enstase», uma vez que se trata de um profundo processo de interiorização, de auto-conhecimento e de percepção interna.

O primeiro passo, o de distinção entre espírito e mente, é assim seguido por um processo de afastamento gradual da realidade material completado quando o 'eu' se une ao seu estado transcendental de conhecimento e consciência profundos. Esse processo de afastamento, de acordo com o *yoga* de Patañjali, realiza-se ao longo de oito etapas. Delas falarei mais à frente. Resta, contudo, afirmar que todas elas têm um objectivo em comum: o domínio sobre o pensamento através de um treino rigoroso da mente e do corpo. O exercício da atenção, focalizada para um qualquer objecto de contemplação eleito enquanto forma de representação da realidade transcendental: seja um ponto fixo no horizonte, uma imagem, o mar, a lua, um pensamento, a ponta do nariz, o ponto entre as sobrancelhas, etc. Patañjali,

no seu Tratado, introduz a expressão *Içvara* («Senhor») *pranidhana* («devoção») (*Içvara pranidhana* = «prostrar-se perante os pés do Senhor»; «devoção ao Senhor») como forma de localização da atenção capaz de conduzir ao *samâdhi*. Daí ser atribuído ao *yoga* um certo teísmo ou valor religioso, uma vez que se associa *Içvara* a um Deus ou Ser Supremo. Contudo, na prática *yogica* actual, *Içvara pranidhana* significa nada mais do que uma atitude de respeito e devoção a um *yogin* exemplar ou, como Eliade designou, um *macroyogui* (2000 [1962]: 92), o qual muitas vezes tende a ser o mestre com o qual se aprende a prática.

Apesar de ter sido o que mais se popularizou, o *yoga* de Patañjali é um entre muitos outros pontos de vista do *yoga*. Existem outros que, apesar de não estarem registados e sistematizados, são de igual forma praticados na Índia e em praticamente todo o Oriente. A par do *yoga* hindu, existe hoje o *yoga* budista, jainista, chinês e japonês. Se é certo que ainda não podemos falar de um *yoga* cristão, o facto é que o *yoga* tem vindo a ser progressivamente adaptado à tradição ocidental judaico-cristã. Por esta razão, o *yoga* deve ser visto em primeiro lugar como uma técnica oriental, independente e autónoma, de reprogramação e introspecção do 'eu'. Somente de seguida se deve conceber o *yoga* como «[...] uma dimensão específica da espiritualidade indiana» (*ibid.*: 129).

O termo *yoga* refere-se ainda a muitas outras coisas. Para além de união, *yoga* significa também toda a doutrina que descreve essa união, bem como todas as práticas, técnicas e métodos necessários para alcançar essa união. É, de uma forma geral, o nome dado às várias etapas percorridas pelo «eu individual» até à sua libertação (*samâdhi*, *moksha*, *nirvana*, nomes que variam consoante a corrente religiosa de que falamos). De um modo restrito, «[...] *yoga* serve geralmente para designar qualquer técnica de ascese e método de meditação» (*ibid.*: 11). É também comumente encarado como uma psicologia ou tecnologia psicoespiritual específica da Índia.

Regressando ao Tratado de Patañjali, o termo *yoga* é nele definido como um processo de libertação da mente de todo o tipo de perturbações («*Yoga Citta Vrtti Nirodhah*») (Y. S., I, 2). *Citta* significa mente, no seu aspecto finito e transitório. *Vrtti* significa flutuação, perturbação. Associado a *Citta*, significa turbilhão ou agitação da mente. *Nirodhah* significa restrição, limitação, redução. Assim, segundo Patañjali, *yoga* é a restrição da agitação da mente.

A referência a Patañjali nesta tentativa de definição de *yoga* é crucial. Primeiro, porque foi com ele que o *yoga* passou de tradição oral, transmitida e

praticada oralmente entre ascetas indianos, para tradição escrita. Passou assim a haver um registo, uma sistematização e uma estruturação de uma prática cultural já desenvolvida muito antes de Patañjali. Segundo, porque passou a integrar um dos seis «pontos de vista» (*darshana*) ou sistemas ortodoxos de filosofia indianos¹. O Tratado de Patañjali é assim um marco na história do *yoga*. Descreve um *yoga* de oito elementos, ou etapas (*angas*) reconhecido por toda a filosofia hindu. Expõe ainda uma visão do universo inovadora porque diferente de toda a tradição filosófica que lhe foi anterior, em particular a *vedanta*.

Em alguns dos textos da autoria de Ferreira que me foram por ele facultados, pude constatar que a definição de *yoga* dada por Patañjali é considerada no meio *yoguico* a definição erudita, incontestável e aceite por todas as correntes *yogicas*. Contudo, a par dessa definição, Ferreira evidencia outras duas, uma de cariz popular, segundo a qual «*yoga* é uma filosofia prática de vida», e outra de cariz técnico, que afirma que «*yoga* é qualquer metodologia estritamente prática que conduza ao *samâdhi*» (s.d: 7). Estas definições, erudita, popular e técnica, foram de tal forma interiorizadas pelos *yogins* daquele Centro que se tornou difícil, no decorrer das entrevistas que realizei, conseguir obter qualquer outra definição menos elaborada por parte de alguns praticantes.

Segundo o *Mahâbhârata*, um dos dois maiores e mais influentes textos épicos hindus, *yoga* significa simultaneamente acção ou actividade, conhecimento e devoção. Trata-se de um *yoga* de três *angas*, etapas, onde se dá ênfase ao aperfeiçoamento da acção (*karma-yoga*), à busca de conhecimento através da meditação e reflexão (*jnana-yoga*) e à devoção de um Deus pessoal, *Krishna* (*bhakti-yoga*).

Ao termo *yoga* encontram-se ainda ligadas as palavras *yogin* e *yogini*, no masculino e no feminino, respectivamente. Referem-se, de uma forma geral, aos adeptos, ou praticantes de *yoga*. Existem, para além destas duas, inúmeras designações, ou tipos de praticantes, cada uma correspondendo a um determinado estado ou etapa *yoguica*. Muitas destas designações variam ainda consoante a corrente, escola ou tradição *yoguica* de que falamos. No caso da corrente de *hatha-yoga*, por exemplo, o praticante avançado é geralmente designado por *yukta* («aquele que se encontra unido»), enquanto que um iniciado é conhecido por *yoga-yuj* («ligado ao *yoga*»). Um praticante perfeito, capaz de transcender a sua condição limitada de ser humano, é conhecido como *yoga-indra* ou, na sua abreviatura, *yogendra*, isto é, o *yogin* dos *yogins*, ou a *yogini* das *yoginis*. Feuerstein fala ainda

de um outro termo, *yogist*. Em português, soaria a algo parecido com «yoguista». Trata-se de um termo moderno relacionado com a ocidentalização do *yoga*. Um «yoguista» é aquele que se interessa mais pelo aspecto físico do *yoga*, isto é, pelas posturas físicas (*âsanas*), do que pelo seu aspecto espiritual (1990 [1989]: 19).

Cada *yogin*, ou *yogini*, seja iniciado ou avançado, deve ter um *guru*, isto é, um professor, um guia, um mestre. Afirma-se mesmo que o *yoga* só se poderá aprender com a ajuda de um *guru*, e não somente por nós próprios ou por intermédio de livros. A transmissão oral de conhecimentos do *guru* para o praticante é um aspecto fundamental na aprendizagem da prática. Entre castas marcadamente religiosas, como a dos sacerdotes (*brâmanes*), o praticante deve também adquirir um conhecimento profundo de todas as escrituras sagradas, bem como sujeitar-se a uma vida ascética que inclui a castidade como forma de preservar a energia necessária à vida moral, à prática da meditação, à preservação da memória, etc. De facto, todas as sagradas escrituras estão repletas de diferentes tipos de *gurus*, distinguidos consoante as suas funções: de professores, de reveladores, de impulsionadores, de explicadores, entre outros. Frequentemente, ou de forma simbólica, o *guru* é igualado a um ser divino, na medida em que é suposto ter superado a finitude e a transitoriedade do seu 'eu', coexistindo com a realidade transcendental, seja ela qual for.

A aceitação de um discípulo por um *guru* é outro dos acontecimentos com tradição na Índia. Em geral, um *guru* só aceita um *yogin* como seu discípulo quando tem a percepção do seu potencial espiritual e emotivo. Como afirmou Feuerstein, a conversão a uma vida espiritual exige uma transformação individual que não se faz sem dor ou sofrimento. Nem todos os discípulos conseguem completar essa transformação, sendo que muitos ficam mesmo pelo caminho, sucumbindo à insanidade ou mesmo a doenças terminais (*ibid.*: 24). Desta forma, acaba por recair sobre o *guru* a responsabilidade na escolha de um discípulo. Encontram-se em alguns dos textos sagrados distinções entre diferentes tipos de *yogins* e *yoginis* aspirantes a discípulos, que vão dos mais fracos, caracterizados pela falta de entusiasmo e energia, timidez e dependência, passando pelos medíocres, pelos bons e pelos extraordinários, capazes de praticar qualquer forma de *yoga* e portadores de inúmeras qualidades.

De uma forma geral, existe também uma distinção entre o «estudante», o «discípulo» e o «devoto». O «estudante» interessa-se e é cativado pelos discursos

do seu mestre, apesar de ainda não estar preparado para iniciar uma vida espiritual. Encontra-se ainda bastante ligado à sua vida mundana, hesitando entre esta e a vida proporcionada pelo *yoga*. O «discípulo» já mantém e cultiva uma ligação psicoespiritual com o seu mestre. Encontra-se, mais do que o «estudante», sensibilizado para a vida espiritual. O «devoto» é aquele que mantém a relação mais profunda com o seu *guru*. Vê-o não tanto como um ser humano, mas mais como uma representação da própria realidade transcendental. Daí o *guru* ser o seu objecto de devoção. Um discípulo, após ter sido aceite enquanto tal pelo seu mestre, deve encontrar-se em constante ligação, espiritual e física, com este. Deve fazer do *guru* o seu objecto de meditação e contemplação. Ao aproximar-se desta forma do seu *guru*, a sua transformação física e espiritual vai acontecendo de forma gradual e espontânea. Feuerstein fala mesmo do método do «contágio» entre discípulo e mestre, uma vez que o discípulo é constantemente exposto à influência do seu mestre. Esta ligação profunda entre discípulo e mestre traduz-se assim num processo de transferência ou de transmissão da energia espiritual do mestre para o seu discípulo, processo esse que tem como consequência a alteração do estado em que se encontra o 'eu' do discípulo (*ibid.*: 25-27). Em termos antropológicos, pode-se ver a iniciação *yoguica* como uma espécie de cerimónia ou ritual indiano, no qual existe uma predisposição do praticante em se deixar moldar, espiritual e fisicamente, pelo seu mestre.

Apresentei, neste ponto, alguns conceitos introdutórios a todo o mundo que está por trás da palavra *yoga*. Pretendo agora ir desvendando esse mundo. Apesar de não ser possível fazer aqui justiça à história do *yoga*, apresento de seguida um resumo do desenvolvimento desta prática, desde a Idade da Pedra até à contemporaneidade.

O legado místico da palavra; o «faquirismo» e o «xamanismo»; do «yoga arcaico» ao «yoga contemporâneo»

Voltemos um pouco atrás, e relembremos a definição técnica de *yoga* dada por Ferreira: «*yoga* é qualquer metodologia estritamente técnica que conduza ao *samâdhi*». Esta definição é dada no âmbito de uma tentativa de desmistificação do *yoga*, na qual Ferreira procura desconstruir dois conceitos que considera serem opostos: «*yoga* técnico» e «*yoga* místico». Da análise dessa reflexão, pude constatar que é a definição estritamente técnica atrás definida que Ferreira pretende fazer prevalecer e faz questão de defender de todas as práticas e movimentos que foram adulterando o nome *yoga*, acabando por lhe atribuir um cariz equivocadamente místico e religioso.

Nessas práticas e movimentos incluem-se as muitas abordagens livrescas ao *yoga*, que com muita frequência encontramos em qualquer livraria, e que criam muitas das vezes uma imagem distorcida e simplificada da prática. Muitas delas tendem a integrar-se numa nova corrente de *yoga*, dominante no Ocidente, e que Feuerstein sugeriu designar por *pop-yoga*, cuja máxima associada é «*yoga*: do-it-yourself» (*ibid.*: 20). De alguma forma relacionada com esta nova corrente está também a disseminação de um tipo de ensinamento de *yoga* baseado em «métodos indirectos», isto é, sem que o instrutor da prática mantenha qualquer contacto directo com o seu local de origem, actualizando-se e desenvolvendo a sua experiência por outras vias que não as tradicionalmente baseadas na transmissão directa de conhecimentos entre *guru* e discípulo.

Estes dois tipos de tendências, já muito desenvolvidas no Ocidente, contrariam um dos grandes princípios do processo de iniciação à prática *yogúica* já apontado anteriormente: o de que o *yoga* não é uma prática que se aprenda sozinho, sendo necessária a orientação de um mestre.

Outro dos movimentos em parte responsável pela divulgação de um *yoga* em certa medida deslocado das suas origens foi o levado a cabo por uma série de místicos indianos de onde se destaca o nome de Vivekananda. Já o referi no capítulo anterior, pelo que não vou falar dele aqui. A partir de então, inúmeros movimentos yogúicos místicos têm-se desenvolvido no Ocidente, muitos deles presididos por 'mestres' sem qualquer ligação, seja com o Hinduísmo, seja com a tradição espiritual *yogúica*. Acabaram assim por surgir versões ocidentalizadas do *yoga*,

sustentadas por ideais religiosos múltiplos, tendo como consequência o afastamento cada vez maior da prática *yoguica* tradicional.

O *yoga* é, em si, uma prática quase tão antiga como o próprio Homem. É, como sugeriu Eliade, um «fóssil vivo»². O seu desenvolvimento ao longo da história não deixou de estar associado a inúmeras reformulações e adaptações. Apesar de se ter transformado numa escola filosófica independente, a sua prática acabou por influenciar muitas das outras escolas, bem como por penetrar em todas as seitas e movimentos espirituais indianos. Como afirmou Eliade, «[...] não se conhece um único movimento espiritual indiano que não dependa de uma das inúmeras formas do *yoga*» (2000 [1962]: 8).

Este seu estado imanente faz com que o *yoga* seja muitas vezes confundido com alguns movimentos que, na realidade, se distinguem da prática *yoguica* em si. Não querendo afastar esta prática de um conjunto de características místicas que por várias razões lhe está associado, é no entanto verdade que o misticismo típico do *yoga* é muitas vezes confundido com um tipo de misticismo característico de seitas e práticas hindus que se dedicam a um ascetismo extremo, transpondo muitas vezes os limites da própria dor e entrando no domínio da tortura.

A prática faquirica hindu é, talvez, um dos melhores exemplos disso. Os faquires, conhecidos pelos seus aparentes poderes mágicos e sobrenaturais (andar sobre o fogo ou permanecer imóvel sobre uma tábua de pregos são das suas proezas mais conhecidas) e pelas suas mortificações físicas e espirituais em público, sempre dependeram das técnicas *yogicas* para levar a cabo as suas proezas. Os seus rituais traduzem-se, grandemente, em formas de auto-flagelação, de auto-laceração e de auto-tortura. Experiências radicais conhecidas como a dissecação do corpo, conservar os olhos abertos virados para o sol até ficar cego, permanecer voluntariamente com os braços levantados até ao ponto de os atrofiar, permanecer em vigília junto do fogo ou em locais com muito calor, usar correntes de ferro à volta do pescoço, das mãos, dos pés ou da cintura, combater o sono através de posições físicas incómodas e dolorosas, entregar-se a jejuns prolongados e a todo o tipo de abstinências, etc., ilustram bem o tipo de ascetismo extremo a que os faquires ainda hoje se dedicam. Para concretizar estas práticas, baseiam-se nos métodos *yogicos* de concentração e meditação, bem como no treino de inúmeras formas de exercícios e posturas físicas *yogicas*.

O *yoga*, contudo, está longe de querer significar esta entrega a estados humanos extremos de auto-resignação e sofrimento, não devendo ser encarado,

nem como uma prática faquímica, nem como uma técnica de renúncia extrema.

Para melhor compreender o legado místico do *yoga*, é necessário remontar às próprias origens da religião hindu. Muito antes de Patañjali ter transformado o *yoga* num autêntico manual e tratado filosófico, já aquele era praticado por muitos ascetas e *yogins* hindus. Tratava-se, no entanto, de um *yoga* não sistematizado e de tradição oral, que se distinguia da forma que tomou a partir de Patañjali. Feuerstein divide mesmo a história do *yoga* em quatro categorias, fazendo corresponder cada uma delas a tradições históricas e espirituais da Índia³.

Se seguirmos a sua tipologia, temos o *yoga* «arcaico», «xamânico» ou «pré-vedico», que corresponde a todo o período anterior à elaboração da hoje considerada a mais antiga literatura sagrada hindu – os *Vedas* – e que viria a receber a designação de «vedismo». O «*yoga* arcaico» remonta mesmo à Idade da Pedra, onde se encontrava em estreita associação com as práticas e os poderes xamânicos.

O xamanismo, afirma Eliade, «[...] não é propriamente uma religião, mas sim um conjunto de métodos extáticos e terapêuticos cujo objectivo é obter o contacto com o universo paralelo, mas invisível, dos espíritos e o apoio destes últimos na gestão do mundo dos humanos» (1993: 233). Os xamãs, homens com poderes sobrenaturais e mágicos, enredavam-se com frequência em experiências extáticas e em estados de hipnose e transe que os transportavam ao mundo dos espíritos e cujo objectivo era a maioria das vezes curativo. Contactar com os espíritos e falar com eles eram práticas que tinham como posterior recompensa a cura de certos males terrestres, bem como de males físicos e espirituais dos indivíduos. Feuerstein compara, em certa medida, os resultados destas experiências extáticas aos efeitos hoje censurados do abuso do álcool e das drogas⁴. Com efeito, algumas das práticas xamânicas eram precedidas da ingestão de substâncias alucinógenas ou tóxicas, embora isso não fosse um hábito generalizado. Por outro lado, ainda hoje subsistem nas nossas sociedades versões, de alguma forma alteradas e adaptadas à realidade presente, destas práticas, tal como é o caso vivo do espiritualismo.

O *yoga*, por sua vez, encontrava-se na época xamânica em período de formação. Não possuía um saber filosófico e metafísico sistematizado tal como possui hoje, e muito menos um conjunto delimitado de práticas físicas e espirituais. Misturava-se, em certa medida, com todo o tipo de práticas místicas existentes na época. É o facto de o *yoga* apresentar hoje certos paralelismos com o xamanismo

que leva a crer que ele se tenha começado a formar desde essa altura. Particularmente no que diz respeito ao papel e às funções desempenhadas pelo *guru*, bem como às ideias místicas de «estados mágicos» e de «poderes miraculosos» (*siddhis*), o xamanismo e o *yoga* parecem estar fortemente associados. De facto, o *guru* é para o *yogin* o que o xamã era para a comunidade em que vivia: o modelo espiritual a seguir. Funciona para os seus discípulos como funcionava o xamã para os restantes membros das comunidades tribais: um guia espiritual, um revelador e um ser quase divino porque superador da transitoriedade do seu 'eu'.

Por outro lado, alguns dos poderes mais miraculosos do *yogin*, como o de conhecer os estados mentais dos outros homens e o momento da morte, ou o de tornar a forma do seu corpo imperceptível aos outros homens, são descritos por Patañjali no seu Tratado. Perante estas considerações, não se pode negar que o *yoga* esteja rodeado de todo um lado mágico e místico que o torna associável a práticas como o xamanismo. Isto porque também o xamã tinha o 'dom' de se tornar invisível perante os outros, de adquirir a forma de animais e de, tal como os faquires, andar sobre o fogo ou tocar em objectos quentes mostrando-se insensível à dor.

Também esta proeza xamânica do domínio do fogo é muitas vezes comparada à proeza *yogica* de geração de calor corporal interno, ou de energia psicofisiológica, através de práticas meditativas intensas – uma proeza que remonta à prática do *tapas* (que, literalmente, significa «ardor» ou «calor»), uma espécie de prática ascética severa muito comum na época védica da qual falarei mais à frente. A propósito desta proeza, Herbert Benson, professor de Medicina da Escola Médica de Harvard, descreveu as seguintes observações descritas por Alexandra David-Neel num trabalho de campo levado a cabo entre monges tibetanos que, em pleno Inverno, praticavam um tipo de meditação chamado «*yoga de gTum-mo*»:

«Os monges punham à prova a sua mestria nesta meditação, a qual é executada para gerar um calor corporal interno destinado a queimar os resíduos dos pensamentos prejudiciais, e David-Neel verificou que eles fundiam a neve em volta do lugar onde estavam sentados. Na verdade, a sua mestria no gTum-mo media-se pelo tamanho da circunferência na qual a neve derreteria. A autora observou-os também, ainda em pleno Inverno, usando os próprios corpos para secarem lençóis encharcados em água gelada, graças a esse calor gerado pelo seu organismo.»
(1999 [1991]: 74)

Todavia, à parte de todos estes paralelismos entre *yoga* e xamanismo, é comum a toda a literatura *yoguica* a ideia de que as duas práticas não devem ser confundidas. Por várias razões. Em primeiro lugar, porque o xamanismo era geralmente encarado como uma prática social e colectiva, ao contrário do *yoga*, que tende a ser uma prática individualista. O xamã surgia como uma espécie de mediador entre o mundo dos espíritos e a comunidade terrestre. Procurava zelar pelos interesses dessa mesma comunidade de cada vez que comunicava com os espíritos. Apesar deste princípio de bem-estar comunitário estar também associado à filosofia *yoguica*, esta sempre esteve muito mais preocupada com o processo de transformação interior de cada indivíduo como meio de atingir a libertação. É uma filosofia centrada no indivíduo, nas suas acções e intenções, na sua autodisciplina e nas suas capacidades de auto-domínio físico e espiritual.

É evidente que a delimitação de todos estes princípios individuais era ainda muito embrionária, sendo que na altura do xamanismo o *yoga* estava muito mais próximo de ser uma prática comunitária do que individualista. Contudo, o interesse pelo indivíduo estava já semeado, pelo que foi por aí que a prática *yoguica* enveredou.

Em segundo lugar, porque o xamã atingia estados transitórios de êxtase, hipnose ou transe, enquanto que o *yogin* dirige todos os seus esforços para aceder a um estado supra-sensorial eterno, o estado de *samâdhi* ou a «enstase» *yoguica*, isto é, o estado de concentração total do espírito, de vazio sensorial, de supressão da consciência. Pode-se de certa forma afirmar que enquanto o xamanismo era uma prática de extroversão, direccionada para a comunidade, o *yoga* é uma prática de introversão, dirigida para o indivíduo.

Em terceiro lugar, porque os poderes sobrenaturais do xamã eram vistos como uma oferta divina, ao passo que os do *yogin* são o resultado natural de uma prática de meditação e de uma transformação individual intensas.

Com efeito, apesar de hoje em dia a tendência ser a de realçar as diferenças entre a prática *yoguica* e a xamânica, é de alguma forma comum colocar-se a hipótese de o xamanismo ter dado origem à prática *yoguica*. Mais, de ter existido um período de transição da tradição xamânica para a tradição *yoguica*. Por várias razões. Primeiro porque, como mostrei, continuam a existir paralelismos entre o *yoga* e o xamanismo, tudo levando a crer que o *yoga* terá preservado no seu processo de desenvolvimento reminiscências da época xamânica. Segundo, devido a mudanças sociais e económicas, como o desenvolvimento das cidades-estado, o que terá levado ao enfraquecimento das comunidades xamânicas sob vários aspectos.

Para Feuerstein, por exemplo, o aparecimento das cidades-estado terá sido acompanhado pelo desenvolvimento de um processo de individualização. O papel do xamã enquanto benfeitor da sociedade foi enfraquecendo, a favor do *yogin* que direccionava as suas práticas primeiramente para o seu bem-estar, e secundariamente para o bem-estar da comunidade. Para outros autores, como Michael Harner, investigador e estudioso da época xamânica, o aparecimento das cidades-estado terá coincidido também com um processo de substituição dos xamãs por representantes da religião oficial. A reacção contra tal processo por parte destes benfeitores terá levado a tentativas de normalização ou de credibilização das práticas xamânicas, tornando-as menos aparatosas, enigmáticas e misteriosas. Deste processo de transformação voluntária do xamanismo terá nascido, segundo Harner, a tradição *yoguica*, enquanto versão soft da tradição xamânica (cit in Feuerstein: 1990 [1989]: 95).

Para além da estreita associação do *yoga* com o xamanismo e com outras práticas afins – como o caso do *tapas* –, Eliade aponta uma outra razão para justificar parte do misticismo inerente ao *yoga*: o facto da história religiosa hindu se basear numa tradição que identifica o Homem com Deus (2000 [1962]: 108-109). Como referi no primeiro capítulo, ao contrário do Cristianismo, no Hinduísmo, uma das religiões com mais expressão na Índia, o Homem pode transcender a sua própria condição e atingir a condição divina.

Esta constante presença do *yoga*, não só no Hinduísmo, como em todas as tradições religiosas hindus, influenciou todo o seu mapa filosófico que, não deixando de ser por vezes marcadamente religioso, não deve ser confundido com uma corrente ou movimento religioso.

O «*yoga védico*» ou «*pré-clássico*» foi, segundo a tipologia de Feuerstein, aquele que imediatamente surgiu após o «*yoga arcaico*». Corresponde já à «*época védica*», estendendo-se até ao seu final, muitas vezes conhecido por «*período upanishádico*». A «*época védica*» retira o seu nome dos Vedas, os textos sagrados hindus mais antigos. Estes textos atingiram uma importância extrema em toda a cultura hindu, pelo que interessa apresentá-los brevemente aqui. As primeiras quatro colecções védicas designam-se por *Samhitâs*, e integram o *Rigveda* (*Veda* dos versos, cânticos, hinos, especulações metafísicas e invocações aos deuses), o *Yajurveda* (*Veda* das várias fórmulas de sacrifício), o *Samaveda* (*Veda* dos cânticos, canções e versos retirados em grande parte do *Rigveda*) e o *Atharvaveda* (*Veda* dos hinos, magias e encantamentos).

Posteriormente a estes quatro *Vedas* surgiram os *Brahmanas* (comentários explicativos dos quatro *Vedas* anteriores), os *Aranyakas* (ou «Livros da Floresta», direccionados para aqueles que optavam por viver em reclusão nas florestas dedicando-se a uma vida mística e de contemplação) e os *Upanishads* (que, literalmente, significa «sentar aos pés do mestre», de forma a recolher os seus ensinamentos espirituais). Estes são os textos védicos principais. Existem muitos outros, sendo que mesmo cada um dos anteriormente citados se desdobra ainda numa variedade de textos.

Por outro lado, é vulgar encontrar na literatura dedicada ao *yoga* os textos *Aranyakas* e *Upanishads* como pertencentes a uma geração «pós-védica», uma vez que eles se distinguem grandemente dos primeiros textos védicos, os *Samhitâs*, chegando-se mesmo a opor a algumas das suas ideias. Assim visto, o vedismo acabaria com a elaboração dos *Brahmanas* (que já por si inauguraram um novo período, o «bramânico», correspondente ao fim da época védica, apesar de ainda anterior ao *upanishádico*, e que se caracterizou pelo poder e domínio cada vez maiores da casta sacerdotal bramânica), sendo que a partir daí se iniciaria uma nova fase, muitas vezes denominada de *upanishádica* ou *vedanta*. *Vedanta* significa mesmo a parte final dos *Vedas* (*veda e nta = fim*), sendo geralmente encarada como a segunda escola *Mimansa* que se baseia nos ensinamentos da literatura *upanishádica*. Outros nomes porque é conhecida são *Uttaramimansa*, *Vedanta Mimansa* ou *Brama Mimansa*. No entanto, estas últimas escrituras (*Aranyakas* e *Upanishads*) são ainda consideradas produtos da tradição védica (*smarta*), pelo que optei por incluí-las dentro dessa mesma tradição, mesmo que ilustrem apenas o seu período final.

Devido à amplitude cronológica, bem como às diferenças de pensamento entre os primeiros e últimos textos védicos (entre os *Samhitâs* e os *Upanishads*), Feuerstein fala também de um «*yoga* pós-védico» que corresponde àquele que está associado à época *upanishádica* ou à escola *Vedanta* mas ainda anterior à tradição *yoguica* clássica iniciada por Patañjali.

Por outro lado, o *yoga* característico da época védica é também muitas vezes referido por Feuerstein como «*yoga* arcaico», devido à sua ligação com a vida dos xamãs e dos ascetas indianos. Com efeito, tipologias deste tipo servem apenas para nos ajudar a sistematizar a história do *yoga*, visto que é impossível datar com precisão quando uma determinada forma *yoguica* acabou para dar início a outra. O *yoga* é um produto de um desenvolvimento histórico linear e contínuo. A sua desconstrução histórica é-nos apenas útil para melhor compreendermos as suas origens.

Todo o conjunto de literatura que vai das *Samhitâs* até aos *Upanishads* representa aquilo que na Índia é conhecido por tradição *sruti*, isto é, literatura divinamente revelada, fruto das visões e meditações ascéticas dos sacerdotes brâmanes, que se opõe à literatura religiosa posterior conhecida como tradição *smrti*, isto é, tudo aquilo que é lembrado, recordado ou baseado na memória humana. Mais, a produção literária védica foi, durante séculos, exclusivamente oral e aprendida pelo ouvido. Era memorizada e transmitida de professor para aluno através da fala, daí que seja também muitas vezes designada por literatura mnemónica. Não é, pois, de admirar que a Índia tenha desenvolvido uma profunda sensibilidade no que diz respeito ao desenvolvimento de técnicas de memorização e concentração que, como sabemos, estão presentes em todas as correntes religiosas originárias daquele país.

Apesar da tradição *sruti* ser considerada a mais autoritária, ela é hoje menos conhecida e influente do que a tradição *smrti*. Entre a literatura *smrti* encontra-se, em particular, a *Mahâbhârata*, cujo texto mais conhecido e influente é o *Bhagavad Gîtâ* (ou «Cântico do Bem-Aventurado Senhor»). Até no facto de inserir este último texto na tradição revelada ou recordada existe uma certa variação. Devido à importância que atingiu e à influência que tem em quase todas as correntes religiosas hindus, bem como devido ao facto de estar fortemente associado à literatura *upanishádica*, o *Bhagavad Gîtâ* chega mesmo a ser reconhecido como revelação sagrada e como o terceiro texto 'autoritário', ao lado dos quatro *Vedas* e dos *Upanishads*. Ele combina diferentes elementos do sistema *Sâmkhya* (outro dos seis *darshanas* ortodoxos indianos) e da parte final dos *Vedas*, isto é, da escola *Vedanta*. Para além dos *Vedas* e dos *Upanishads*, encontra-se uma influência profunda do *Bhagavad Gîtâ* no *Yoga-Sûtra* de Patañjali.

Existe uma grande incerteza em datar todo este corpo de literatura. A sua datação varia de autor para autor. Eliade afirma que desde os primeiros *Vedas Samhitâs* até aos últimos *Vedas upanishádicos* decorreu um período histórico compreendido entre 1400 a 400 a.C., enquanto que o *Mahâbhârata* terá sido escrito entre os séculos V a.C. e IV d.C. Alguns dos textos da geração do *Mahâbhârata*, isto é, escritos desde os finais do «período védico» até ao início da era presente, e que Eliade designa por «literatura épica», adquiriram também alguma importância e popularidade, como o *Râmâyana*, o *Harivamsa*, os *Purânas*, os *Sûtras* e muitos outros textos não religiosos, como Tratados de Medicina e de Direito (1993: 149).

A datação adoptada por Eliade, bem como todas aquelas que não se afastam muito dela, simbolizam aquilo que se designa hoje por datação convencional. Feuerstein apresenta uma versão bem diferente acerca da antiguidade destes textos. Apoiando-se numa nova geração de estudos sobre a datação da literatura védica, afirma que esta é bem mais antiga do que convencionalmente se assume.

Segundo a versão convencional, os primeiros textos védicos terão sido escritos depois da invasão ariana e do conseqüente declínio da Civilização do Vale do Indo em cerca de 1500 a.C. Atribui assim o desenvolvimento do período védico e de toda a história subsequente da Índia ao povo ariano. Contudo, modelos de datação alternativos como o apresentado por Feuerstein fazem remontar a época védica a cerca de 3000 a.C., integrando-a assim na Civilização do Vale do Indo. Alguns destes modelos chegam mesmo a pôr em causa a existência de uma invasão ariana, afirmando que os arianos e os habitantes da Civilização do Vale do Indo são uma e a mesma coisa. Outros afirmam que os Arianos se instalaram na Índia não por volta de 1500 a.C., mas sim cerca de cinco séculos antes. Assim, a criação da literatura védica e do *yoga* é atribuída, ora ao povo ariano, ora aos habitantes da Civilização do Vale do Indo, ora ainda aos dois povos em simultâneo.

Os motivos que levaram recentes investigações a contestar algumas das ideias convencionais são vários. Em primeiro lugar, o primeiro e mais antigo texto védico, o *Rigveda*, faz por várias vezes menção a um rio, *Sarasvati*, que terá desempenhado um importante papel na economia da Civilização do Vale do Indo e que terá secado por volta de 1900 a.C. Em segundo lugar, escavações arqueológicas levadas a cabo nas ruínas de cidades dessa mesma civilização levaram à descoberta de muitas figuras de ascetas e *yogins*, o que leva a crer que o *yoga* era já uma prática védica descrita em muitos dos textos da altura⁵. A própria arqueologia parece também ter provado com as suas descobertas não ter existido nenhum tipo de morticínio relacionado com a invasão ariana do Vale do Indo, pelo que se põe em causa o próprio conceito de «invasão». Por outro lado, tudo isto parece ter por detrás determinados interesses políticos e colonialistas europeus em ver a cultura indiana como um legado do povo do Ocidente, e não como uma cultura independente que se terá desenvolvido pela força dos seus próprios homens. Este é um assunto de que já falei no capítulo anterior.

Seja como for, as conjecturas à volta da datação e das origens do período e da literatura védica são pouco importantes para aqui, uma vez que todas elas aceitam a ideia do *yoga* ser tão antigo como a própria civilização hindu.

A cultura védica que se seguiu ao período xamânico é hoje também conhecida como a cultura do sacrifício, uma vez que se centrava em sacrifícios a um panteão de deuses e semideuses. O sacrifício era a origem de tudo: do mundo, dos deuses, dos homens, dos animais. Mais, era através do sacrifício que o homem comunicava com os deuses e assegurava o bem-estar da comunidade. Ele tomava a forma, entre outras, de um fogo aceso, de um banquete – com bolos diversos, leite e manteiga, animais e vegetais sacrificados e, principalmente, com *soma*, a bebida embriagante sagrada –, de danças, recitais e cantos sagrados que se ofereciam aos deuses de forma a estes prestarem assistência aos males terrenos. De facto, o sacrifício védico era uma espécie de negócio. Em troca de comida e bebida, oferecida pelos sacrificadores aos deuses, esperava-se que estes últimos retribuíssem com riqueza, protecção e saúde.

Todos estes rituais de sacrifício eram, por sua vez, acompanhados pela prática voluntária do *tapas* («ardor» ou «calor»), uma espécie de geração de calor ou energia corporal interna através de práticas meditativas e ascéticas severas como o jejum, a abstinência sexual, as vigílias prolongadas junto ao fogo e os exercícios de concentração e de controlo e retenção da respiração. Ao atingir esse estado de incandescência ou purificação interna, o *tapasvin* (aquele que praticava o *tapas*) experienciava estados de êxtase e de transcendência corporal e mental, bem como adquiria determinados poderes mágicos e visionários, tal como vimos acontecer com os xamãs e os *yogins*.

Tal como o xamanismo, o *tapas* é visto como um dos precursores do *yoga*. Muitas das técnicas do *tapas* foram integradas na prática *yogica*, como foi o caso dos exercícios de controlo e retenção da respiração (*prânâyâma*) que, constituindo uma das oito etapas *yogicas* descritas por Patañjali no seu Tratado, são condição prévia para alcançar o estado de *samâdhi*. Todavia, o *tapasvin* encontrava-se mais próximo do xamã do que do *yogin*, uma vez que se preocupava mais em adquirir poderes mágicos e em passar por experiências visionárias do que em transformar e em transcender o seu 'eu'.

Apesar de, em parte, ter dado origem ao *yoga*, a prática do *tapas* não se extinguiu. Pelo contrário, foi-se desenvolvendo paralelamente ao desenvolvimento do *yoga*. Ainda hoje, na Índia, os *tapasvins* são encarados como uma espécie de mágicos, ou bruxos, capazes de prever o futuro e de ler os pensamentos das pessoas.

Ao longo do período védico todos estes rituais e sacrifícios foram-se tornando cada vez mais complexos, ao ponto de apenas poderem ser conduzidos pelos

sacerdotes brâmanes, a casta hindu mais elevada. Só eles tinham dignidade e autoridade suficientes para ordenar os sacrifícios, a tal ponto que se afirmava que rituais executados por não brâmanes poderiam mesmo conduzir à morte. Os brâmanes eram geralmente encarados como uma espécie de feiticeiros, profetas ou adivinhos possuidores de um saber fora do vulgar e que enveredavam por uma intensa vida espiritual de forma a atingir a harmonia com a ordem divina e cósmica e as visões (*dhî*) iluminadas. Presidiam aos cultos mágicos e de superstição muito desenvolvidos na época. Tinham autoridade espiritual e dignidade pessoal suficientes para dirigirem a moral e a conduta públicas.

A cultura védica foi, assim, uma cultura que se foi tornando cada vez mais dominada pela casta sacerdotal ortodoxa. Daí que ao final do período védico tenha sido atribuído o nome de «Bramanismo», no sentido em que foi um período marcado pelo poder e autoridade bramânica.

Foi contra a importância dada a este ritualismo extremo, bem como ao poder cada vez maior dos brâmanes, que se insurgiu a corrente de pensamento especulativa e filosófica baseada nas escrituras dos *Upanishads*. Paradoxalmente, alguns dos grandes opositores aos rituais védicos até então praticados eram sacerdotes brâmanes que se opunham à ordem sacerdotal estabelecida.

Estas novas escrituras, apesar de baseadas nos ensinamentos e experiências védicas precedentes, tornaram-se inovadoras ao introduzir novas teorias, ideias e conceitos até então pouco ou nada explorados. Por um lado, pretendiam reduzir a importância dada à tradição dos rituais e sacrifícios védicos, preocupando-se mais com a «gnose», com a busca de conhecimento do próprio ser, com o constante questionamento metafísico sobre as origens do ser e do cosmos. Assim, mais uma vez o pensamento meditativo era contemplado, não deixando, no entanto, de continuarem a ser executados alguns dos rituais védicos.

Por outro lado, adicionaram à sabedoria existente novas ideias que acabaram por se integrar em quase todas as religiões originárias da Índia e que ainda hoje prevalecem: a doutrina de identidade de atman com *Brahman*, isto é, a ideia de um ser supremo (*Brahman*) para o qual o nosso conhecimento deve estar direccionado e com o qual devemos unir e identificar o nosso 'eu' (*atman*); a doutrina de *samsara* (reencarnação), isto é, a ideia de que a alma regressa à Terra renascendo sob a forma humana ou animal; a doutrina do *karma* (acção), ou a ideia de que o tipo de reencarnação da alma depende das acções cometidas numa vida anterior. *Brahman*

tornou-se assim o objectivo de toda a devoção e meditação. Enquanto no início do período védico *Brahman* se traduzia por «oração» ou «absorção meditativa», com os *Upanishads* passou a significar o «absoluto», ou a «realidade última». O conhecimento do 'eu', ou *atman*, bem como o processo de identificação deste com *Brahman*, é assim realizado através do *yoga*. Por outro lado ainda, é através da autodisciplina, da prática meditativa e da busca de conhecimento que se consegue controlar as acções e, conseqüentemente, libertar-se do ciclo vicioso das transmigrações.

Este período *upanishádico*, que marca o fim do período védico, é muitas vezes apontado como o período das primeiras heresias, uma vez que foi na sua sequência que se começaram a desenvolver sistemas filosóficos heterodoxos como o Budismo e o Jainismo. Os próprios *Upanishads* são considerados uma espécie de heresia, uma vez que se insurgiram contra a religião ortodoxa védica, mais ligada aos rituais e sacrifícios do que ao conhecimento místico e esotérico do ser.

Foi por alturas deste período, até ao chamado «período clássico» marcado pelo Tratado de Patañjali, que o *yoga* enquanto prática técnica conheceu um grande desenvolvimento. Vimos muitas vezes designar este intervalo de tempo por «período épico», uma vez que corresponde à formação de grandes épicos que cada vez mais tendiam a afastar-se do ritualismo ortodoxo védico. Entre a literatura épica principal encontram-se o *Râmâyana*⁶, o *Mahâbhârata*⁷ e, inserido neste último, o *Bhagavad-Gîtâ*, talvez o texto épico mais importante sobre *yoga*, e o *Moksha-Dharma*.

Com a elaboração dos *Upanishads* e dos grandes épicos, o *yoga* passou a distinguir-se, de certa maneira, das formas que tinha tomado nas épocas anteriores. Surgia cada vez com mais frequência nos textos sagrados. Era cada vez mais alvo de sistematização e de sintetização. As referências às várias etapas, ou *angas yoguicas* foram-se tornando cada vez mais elaboradas e diferenciadas. De entre os *Upanishads*, encontramos no *Maitrayaniya* uma tentativa de delinear seis *angas yoguicas*: o controlo da respiração (*prânâyâma*), o controlo ou inibição dos sentidos (*pratyâhâra*), a meditação (*dhyâna*), a concentração da mente (*dhâranâ*), a examinação (*tarka*) e a «enstase» (*samâdhi*). No *Katha-Upanishad* encontramos a história do coche contada por Yama a Naciketas, onde se faz a analogia entre os nossos sentidos e cavalos pouco treinados que puxam o coche (corpo) sem rumo, visto que as rédeas (mente) não estão devidamente controladas, graças a um condutor (intelecto) adormecido. Este descontrolo dos nossos sentidos é assim uma característica típica daquele que não se deixa envolver pela prática *yoguica*, a qual

leva ao domínio do nosso veículo psicofísico, isto é, ao destino desejado do coche. No famoso *Bhagavad Gîtâ*, encontramos a sistematização do *yoga* em três *angas*: a acção (*karma*), o conhecimento (*jñâna*) e a devoção (*bhakti*).

Foi com base em toda esta herança literária que Patañjali escreveu o seu Tratado de *yoga*, ou *Yoga-Sûtra* («Aforismos do *yoga*»), também hoje conhecido por *râja-yoga* ou «*yoga* dos oito membros ou etapas» (*angas*). Descrevo-as uma a uma mais à frente neste capítulo. Com a delineação destas oito etapas, deu assim origem a uma nova fase *yoguica* designada hoje por «clássica».

É errado ver Patañjali como o fundador do *yoga*, visto que este já existia muito antes de ter sido sistematizado em livro. Patañjali limitou-se a elaborar uma compilação filosófica de um conjunto de antigos textos e escrituras hindus que, como vimos, já existiam e se dedicavam à prática *yoguica*. O seu contributo não é tanto o de ter trazido algo de novo para a sabedoria hindu, mas mais o de ter transformado o *yoga* de tradição maioritariamente oral, praticado e transmitido oralmente entre ascetas indianos, para tradição escrita, delimitando o seu campo filosófico e metafísico, sistematizando-o ao longo de oito etapas e afastando-o de algumas das práticas místicas com que até então se relacionava. Daí o *yoga* ser hoje visto como uma escola ou sistema filosófico e metafísico independente. Para além das influências védicas e *vedantas*, Patañjali apoiou-se muito no sistema filosófico *Sâmkhya*, com o qual a filosofia *yoguica* mantém muitas parecenças, particularmente no que diz respeito à visão do mundo marcadamente dualista.

Sobre Patañjali sabe-se ainda hoje muito pouco. O facto de este nome ter sido de alguma forma comum na Índia leva mesmo a questionar se terá sido este Patañjali o autor do *Yoga-Sûtra*. Mais, se não terá sido outro que não tenha Patañjali como nome, visto que o Tratado não faz menção a nenhum nome. Existem várias especulações. Uma delas é a de que Patañjali autor do *Yoga-Sûtra* e Patañjali autor de diversos Tratados de Medicina e famoso enquanto gramático são uma e a mesma pessoa. Contudo, segundo uma outra versão, tal identidade é questionável, uma vez que Patañjali o gramático é visto como tendo vivido entre os séculos II e I a.C. e o *Yoga-Sûtra* parece ter sido composto já na nossa era, entre 100 a 200 d.C. Eliade optou por integrar o *Yoga-Sûtra* entre os séculos II a.C. e V d.C.

Questionável ou não, o facto é que Patañjali, o autor do *Yoga-Sûtra*, ocupa hoje uma posição única e venerada em toda a cultura indiana. Reza a lenda que Patañjali é a encarnação da serpente *Ananta*, sobre a qual iconograficamente o Deus Vishnu repousa. A sua mãe, *Gonikâ*, apesar de estéril, desejava ter um filho.

Dedicava toda a sua vida a práticas religiosas e espirituais. Um dia comoveu *Vishnu*, o qual permitiu que *Ananta* se tornasse filho da devota. Assim, quando *Gonikâ* se encontrava a rezar, uma pequena serpente caiu (*pat*) nas suas mãos em forma de concha (*añjali*). O *yoga* de Patañjali é assim o «*yoga* clássico», quer pela sua antiguidade e autoridade, quer por ter sido o único a ser integrado nos seis principais sistemas filosóficos ortodoxos indianos.

Por fim, temos o «*yoga* pós-clássico» que, tal como sugere o nome, se refere a todos os movimentos espirituais e escolas *yogicas* que foram emergindo após o Tratado de Patañjali. A visão dualista do mundo que Patañjali integrou no seu Tratado veio contrastar com as visões não dualistas, monistas ou panteístas do universo características da tradição espiritual hindu pré-clássica. Acreditava-se num só Deus, *Brahman*, princípio de todas as coisas, do Universo e do Homem. *Brahman* era uma espécie de fluído divino existente no mundo. Tinha criado o mundo sendo, ao mesmo tempo, inseparável dessa mesma criação. O Homem era assim visto como uma emanção de *Brahman*, como uma parte constituinte de Deus. Ora, Patañjali veio instaurar um dualismo entre o «princípio material» (*prakriti*) e o «princípio espiritual» (*purusha*) do Universo, criando toda uma filosofia que pretende explicar a criação do universo através da interacção entre estes dois princípios.

As correntes espirituais «pós-clássicas» são, assim, uma tentativa de reinterpretação do *Yoga-Sûtra* de Patañjali, na medida em que tentam adaptar a teoria das oito etapas *yogicas*, de uma forma geral aceite por todas as escolas e correntes de pensamento, a uma filosofia não dualista do universo. De facto, se o nome de Patañjali ainda hoje perdura devido à sistematização do *yoga* ao longo de oito *angas*, a filosofia dualista que lhe está associada foi francamente menosprezada e muito pouco assimilada por tendências espirituais posteriores, as quais optaram antes por prosseguir com a tradição filosófica védica e *vedanta*.

De entre a literatura *yogica* desenvolvida nesta fase pós-clássica encontram-se os *Yoga-Upanishads*, os *Puranas* – uma espécie de enciclopédias populares sobre questões filosóficas e teológicas, sobre mitos e rituais, sobre lendas e contos de *yogins* e *yoginis* –, e o vasto conjunto de escritos associados aos movimentos religiosos sectários que se começaram a desenvolver, como os *Samhitâs* («coleções»), escritos religiosos dos *Vaishnavas*, ou adoradores de *Vishnu* (Deus, ou princípio preservador da natureza), os *Agamas* («tradições»), escritos religiosos dos *shaivas*, ou adoradores de *Shiva* (Deus com qualidades contraditórias,

simultaneamente destruidor e restaurador do universo), os *Tantras*, escritos dos *shaktas*, ou adoradores de *Shakti* (mulher de *Shiva*, o princípio, ou a energia feminina do universo), e os vastos manuais de *hatha-yoga*.

O período pós-clássico é, assim, e também, um «período sectário», visto que viu nascer tradições religiosas sectárias hinduístas que adquiriram uma importância considerável na Índia, como o *Shivaísmo*, o *Vishnuísmo* e o *Shaktismo*.

Outro dos acontecimentos de grande importância que marcou este período pós-clássico foi o desenvolvimento de uma cultura *yogica* baseada no corpo iniciada pelo movimento tântrico e pela corrente de *hatha-yoga* dele derivada. O impacto do Tantrismo foi tal que se pode mesmo falar de um «período tântrico» desenvolvido posteriormente ao Tratado de Patañjali, isto é, ao longo do primeiro milénio da nossa era e que se estende até hoje, embora tenha actualmente pouca expressão na Índia devido à atitude hostil com que foi encarado pelas correntes ortodoxas hindus.

O Tantrismo nasceu enquanto movimento alternativo à tradição espiritual ortodoxa *vedanta*, demasiado purista e repressiva. Apesar de prosseguir com a tradição *Advaita Vedanta* (tradição monista, ou não dualista, do universo, específica da época védica e *vedanta*), o movimento tântrico distinguiu-se pela importância que passou a atribuir ao corpo, ao universo físico e à sexualidade, elementos até então excluídos do repertório espiritual ortodoxo indiano. A diferença é que, enquanto que o Tantrismo, e muitos dos movimentos sectários desenvolvidos por esta altura, defendiam uma transformação espiritual que passava por aqueles três elementos, a ortodoxia existente hostilizava-os e encarava-os como uma ameaça para o desenvolvimento espiritual. Como vimos, desde a época védica que o ascetismo e a renúncia desempenhavam um papel fundamental no processo de transformação espiritual. A castidade e a subjugação dos sentidos faziam parte dessa renúncia, uma vez que o asceta deveria direccionar toda a energia viva do seu corpo para os exercícios espirituais de concentração e de meditação. Assim, a repressão de certos impulsos naturais do corpo e da mente gerava vitalidade e força espiritual. Daí que o Tantrismo, com a sua ênfase no uso do corpo e da sexualidade como meios de atingir a «enstase», tenha sido considerado uma espécie de heresia pela ortodoxia *vedanta*, ao ponto de ter sido por ela hostilizado. Falarei mais à frente dos princípios em que assenta, quer o movimento tântrico, quer a corrente de *hatha-yoga*.

Regressando agora ao período védico, foi nele que se começaram a delinear os princípios daquela que viria a ser a religião com maior peso na Índia, o

Hinduísmo. De facto, afirmar o Hinduísmo enquanto religião parece dar muito pouco conta daquilo que ele realmente representa na Índia. Como afirmou Fritjof Capra em *O Tao da Física*, o Hinduísmo

«[...] é antes um amplo e complexo organismo sócio-religioso constituído por inumeráveis seitas, cultos e sistemas filosóficos e envolvendo múltiplos rituais, cerimónias e disciplinas espirituais, bem como a adoração de um sem-número de deuses e deusas» (1989 [1975]: 75)

O desenvolvimento do Hinduísmo sobrepõe-se, assim, a todo este processo de transformação do *yoga*, tendo-se tornado desde que nasceu praticamente indissociável desta prática, ao ponto de muitas vezes serem confundidos. A própria corrente do Hinduísmo hoje muito difundida, o «Neo-Hinduísmo», encontra-se profundamente ligada a uma nova fase do *yoga* dita «moderna» ou «contemporânea». Esta associação é plena de sentido, na medida em que, quer o Neo-Hinduísmo, quer o «*yoga* moderno», são vistos como movimentos de integração dos valores orientais no Ocidente.

A tipologia que apresentei mostra como o *yoga*, embora remonte a experiências primitivas xamânicas, foi sofrendo ao longo da sua história um processo de racionalização, na medida em que houve uma tentativa de sistematizar e de intelectualizar as suas práticas. Por outro lado, embora a sua dimensão metafísica – os seus valores, os seus objectivos, as suas crenças – continue a ser vista por muitos como um fenómeno de irracionalidade, a sua *praxis* e a sua estrutura técnica são consideradas como sendo altamente racionais. No Ocidente, a abordagem do *yoga* tem-se centrado particularmente sobre estes dois aspectos. O *yoga* é especialmente usado como tecnologia do 'eu' e do corpo, seguindo a terminologia foucauldiana. A um nível tal que a maioria das pessoas não chega mesmo a meditar ou a iniciar o processo de interiorização.

O *Yoga-Sûtra* de Patañjali

O *Yoga-Sûtra* de Patañjali divide-se em quatro capítulos condensados em 196 aforismos (*sûtras*). Esses aforismos representam premissas e instruções sobre o caminho a seguir pelo *yogin*, sobre as razões por que ele deve tomar esse caminho, os obstáculos e as distrações com que pode ser confrontado e sobre a chegada ao objectivo final, isto é, o desapego aos sentimentos, a salvação e a conquista da liberdade.

O primeiro capítulo, *Samâdhi Pâda*, serve de introdução à prática *yoguica*. Dedicar-se às flutuações da mente, descrevendo os diversos estados de consciência, que vão desde o mais instável, confuso e obscuro ao mais sublime e profundo. Como irei mostrar mais à frente, *samâdhi* traduz-se num estado transcendental onde todas as formas mentais ou de consciência são bloqueadas e absorvidas pelo espírito. É o culminar da prática *yoguica*, sendo raramente alcançado. É um estado de verdade, perfeição e felicidade absolutas. Eliade definiu-o como «absorção em», «concentração total do espírito», «enstase» (2000 [1962]: 95). Jung, por sua vez, sugeriu interpretá-lo como um «processo natural de introversão» (1991 [1971]: 58).

O segundo capítulo, *Sâdhana Pâda*, apresenta as técnicas necessárias para passar de uma consciência profana para uma consciência sagrada capaz de atingir a salvação. É nele que Patañjali apresenta os oito patamares do *yoga*: o comportamento ou os princípios éticos e morais universais (*yama*), as regras de conduta ou disciplina pessoal (*niyama*), a prática das posturas *yoguicas* (*âsana*), as técnicas de respiração (*prânâyâma*), o controlo ou inibição dos sentidos (*pratyâhâra*), a concentração da mente (*dhâranâ*), a meditação (*dhyâna*) e a enstase ou absorção no infinito (*samâdhi*) (Y. S., II, 29). Segundo a filosofia *yoguica*, os cinco primeiros patamares são a base necessária para atingir os últimos três. Depois de ter passado por essas cinco práticas o *yogin* é capaz de aceder a um estado de concentração e de meditação, bem como ao estado transcendental de *samâdhi*.

O terceiro capítulo, *Vibhûti Pâda*, enumera os vários dotes, poderes e percepções extra-sensoriais (*vibhûti*) próprios de um *yogin* avançado. Estes dotes podem tornar-se numa armadilha para o *yogin*, uma vez que o vínculo a eles pode levar a uma estagnação ou regressão na prática e no caminho para atingir o objectivo final.

Por fim, o quarto capítulo, *Kaivalya Pâda*, descreve a meta final do *yogin*, isto é, a emancipação do espírito da natureza e do mundo material.

Mais uma vez não poderei fazer aqui justiça à análise do Tratado de Patañjali. Destes quatro capítulos, vou desenvolver unicamente o segundo, ou o que diz respeito às oito etapas *yoguicas* (designadas por *angas*, cuja tradução literal é «membros»). Apesar de haver uma certa sequência entre os diversos *angas* (por exemplo, o *yogin* deve ser introduzido à prática do *prânâyâma* depois de conseguir dominar os *âsanas*; da mesma forma, só depois de dominar as duas primeiras etapas *yoguicas*, o *yama* e o *niyama*, é que o *yogin* se deverá iniciar nos *âsanas*), todos eles se encontram relacionados, fazendo parte de um todo. O *âsana*, o *prânâyâma* e o *pratyâhâra* são práticas que, uma vez apreendidas, devem tornar-se comuns e constantes, mesmo nos casos em que o *yogin* tenha atingido o patamar mais elevado, o estado de *samâdhi*. São elas que proporcionam grande parte da saúde psico-fisiológica do *yogin*, pelo que não podem nunca ser ignoradas. Por outro lado, as duas primeiras etapas *yoguicas*, o *yama* e o *niyama*, confundem-se um pouco com os princípios éticos e filosóficos do sistema *yoga*, pelo que é apenas a partir da prática do *âsana* que o *yoga* propriamente dito se inicia.

Podemos ainda agrupar as oito *angas yoguicas* em três partes: a parte mental (isto é, o *yama* e *niyama*), a parte física (da qual fazem parte as posturas físicas e o controlo da respiração e dos sentidos) e a parte espiritual (constituída pelas três últimas etapas *yoguicas*).

Os preliminares yoguicos, *yama* e *niyama*

Tanto o *yama* como o *niyama* são etapas direccionadas para a construção de um comportamento moral e de uma conduta e disciplina individuais. São a base do processo de purificação físico e mental. Se existem diferenças entre estas duas primeiras etapas, elas dizem respeito ao facto de enquanto o *yama* está direccionado para a regulação da vida social do *yogin*, o *niyama* se preocupar mais com a autodisciplina.

O *yama* consiste em cinco princípios éticos ou, como Ihes chamou Eliade, «refreamentos» (2000 [1962]: 66): «não matar ou violentar» (*ahimsâ*), «não mentir» (*satya*), «não roubar» (*asteya*), «abstinência sexual» (*brahmacharya*) e «não ser avaro» (*aparigraha*) (Y. S., II, 30). Estes princípios são universais e formam a base do *yoga*. Quando interiorizados pelo *yogin*, provocam nele um estado mental purificado, ainda que não yoguico. Apesar de todos eles se relacionarem com uma determinada ética de vida, o princípio da abstinência sexual em particular (que se constitui não só pela privação dos actos sexuais mas também pela supressão do desejo por esses mesmos actos) tem como objectivo a conservação da energia, uma vez que esta é preciosa para a concentração e meditação do espírito, não devendo assim ser utilizada para outros fins que não estes. Este era, contudo, o ponto de vista de Patañjali. Como afirmou *Iyengar*, um dos expoentes máximos do *hatha-yoga*, a filosofia *yoguica* não está apenas direccionada para celibatários, pelo que uma vida sexual controlada é perfeitamente compatível com os objectivos yoguicos (1994 [1988]: 23-24).

Juntamente com estes «refreamentos», o *yogin* deve também iniciar-se nos *niyama*, isto é, numa série de disciplinas mentais e corporais: a ascese (*tapas*), o estudo da metafísica do *yoga* e o estudo do 'eu' (*svâdhyâya*), a rendição de todas as acções e pensamentos ao Senhor (*Içvara pranidhana*), a serenidade ou contentamento (*samtosa*) e a higiene ou purificação da mente, do corpo e dos órgãos internos (*sauca*) (Y. S., II, 32). O *tapas* passa por evitar os opostos, como o desejo de comer e de beber, do calor e do frio, etc. O *sauca* obtém-se através de uma série de purgações, particularmente enfatizadas pelo *hatha-yoga*, e através das quais os resíduos alimentares e as toxinas são eliminados.

Todas estas práticas têm como objectivo suspender o circuito existente entre o consciente e o inconsciente, de modo a que nenhum estado latente se possa manifestar enquanto estado de consciência. O inconsciente é, assim, o grande obstáculo à iniciação do *yogin* nestas práticas, pelo que é necessário um esforço intenso para alcançá-las.

A ascese psicofisiológica através dos *âsanas*, *prânâyâma* e *pratyâhâra*

Podemos dizer que é a partir do corpo que se inicia toda a prática *yoguica*. De um ponto de vista filosófico, o uso que se faz do corpo através dos vários *âsanas* é um meio para controlar e exercitar a mente e para atingir um fim: a harmonização e a unificação do corpo e da mente. Um *âsana*, ou uma postura corporal, representa um estado *yogico* de consciência. Apesar do seu ponto de partida ser o corpo, cada *âsana* não se resume apenas a exercício físico, uma vez que envolve em simultâneo um processo de transformação mental (o *yama* e o *niyama*) e fisiológica (a regulação e purificação dos órgãos internos, o máximo funcionamento de cada parte do corpo e a recuperação da energia interna).

Existem cerca de 840 mil *âsanas*, cada um deles incidindo sobre uma parte específica do corpo. Para o *yogin* iniciado é difícil, por vezes até mesmo insuportável, a prática do *âsana*. Daí que pareça um contra-senso a forma como Patañjali define um *âsana*: «uma postura estável e confortável» (Y. S., II, 46). Apesar de ser na fase inicial que o progresso mais rapidamente se manifesta, é também nela que se verificam mais esforços do que resultados. Contudo, depois de um treino sistemático, cada *âsana* torna-se numa postura normal e até mesmo agradável. Um dos objectivos dos *âsanas* é precisamente a supressão do esforço para os executar. Só depois desse esforço desaparecer é que um *âsana* inicialmente tido como desconfortável se pode tornar numa posição de relaxamento, capaz de eliminar as sensações de cansaço, stress e enervamento. Segundo Patañjali, um *âsana* só se chega mesmo a constituir enquanto tal quando for executado sem esforço. E essa supressão do esforço significa não só a naturalidade com que se passa a realizar cada *âsana*, mas também a facilidade com que se consegue manter o corpo imóvel, atento e concentrado numa única posição.

A concentração num ponto único (*ekâgratâ*) é, aliás, o ponto de partida da prática *yoguica*. Se, ao nível da mente, essa concentração tem como objectivo a recusa dos diversos estados doentios de consciência, ao nível do corpo traduz-se na recusa à mobilidade e aos vários estados que aquele possa tomar, à sua agitação e excitação, tudo estados corporais que, tal como os estados doentios de consciência, dificultam a concentração e a meditação. Essa imobilidade necessária ao *yogin* é, assim, uma das primeiras etapas do processo de transformação da consciência, na medida em que contribui para a cessação do circuito entre a actividade mental e sensorial.

Para atingir a imobilidade, a prática dos *âsanas* deve ser sistemática e persistente. Segundo os mestres yoguicos, são necessários cerca de dois anos para que os *âsanas* sejam perfeitamente interiorizados e compreendidos, quer pelo corpo, quer pela mente, pelo que se insiste muito na perseverança, na atenção e na devoção dada a cada postura. Deve-se iniciar com as posturas mais simples e, à medida que o corpo se adapta e se fortalece, passar gradualmente para posturas mais difíceis. À medida que se vai progredindo na prática, o corpo vai adquirindo uma compreensão de, e um envolvimento com, cada *âsana*, tornando-se assim mais fácil a sua execução. Por outro lado, a prática dos *âsanas* é cumulativa, isto é, começa-se por executar um conjunto inicial de posturas que, depois de apreendido, é executado em simultâneo com um segundo conjunto de novas posturas, e assim sucessivamente.

Não será difícil ao *yogin* distinguir entre *âsanas* para principiantes, para praticantes intermédios ou avançados, uma vez que a própria prática obedece a uma certa hierarquização e graduação das posturas que devem ser tomadas em linha de conta. De resto, o progresso que o *yogin* possa ter na aprendizagem de cada *âsana* encontra-se, por sua vez, fortemente relacionado com três atitudes: o treino regular e quotidiano de cada *âsana*, a crença na eficácia do *yoga* e uma vontade constante de aperfeiçoamento mental e físico.

Apesar da prática de *âsanas* estar presente praticamente em todas as formas de *yoga*, ela adquire particular importância no *hatha-yoga* onde, como vimos, o corpo desempenha um papel fundamental. Podemos afirmar que enquanto no Tratado de Patañjali os diferentes *âsanas* representam apenas um auxílio à meditação, na literatura hathayoguica eles significam, para além disso, a obtenção de um domínio sobre todos os processos fisiológicos.

Do ponto de vista filosófico, o objectivo de cada *âsana* é a eliminação das perturbações provenientes dos contrários (calor/frio, dor/prazer, etc.) aos quais o *yogin* é exposto através dos sentidos (Y. S., II, 48). É precisamente através da prática dos *âsanas* que o *yogin* começa, ainda que primária e temporariamente, a desligar-se da sua actividade sensorial, uma vez que, concentrado numa só postura, inicia o seu processo de recusa de se movimentar, agitar e dispersar.

Se o *âsana* significa uma recusa em se movimentar, o *prânâyâma* (literalmente, «controlo do prana», ou energia) significa uma recusa em respirar aritmicamente, uma vez que a respiração irregular produz tensão e dispersão mental. Assim, o primeiro objectivo do *prânâyâma* é ritmar a respiração e torná-la

mais lenta do que o normal, através do prolongamento gradual da inspiração, da retenção do ar e da expiração.

Depois de ritmada a respiração, o *yogin* deve treinar a sua capacidade de conservação do ar entre as duas fases da respiração. Ao início, o *yogin* deve concentrar-se e tomar consciência da sua respiração através dos exercícios de *prânâyâma* (ritmização e retenção da respiração). Apenas após o completo domínio dos movimentos respiratórios o *prânâyâma* se torna para o *yogin* num hábito e num processo automático.

A respiração regular, lenta e controlada permite assim ao *yogin* aceder a estados de consciência próximos do sono sem perder a lucidez. Mais, o excelente domínio do ritmo respiratório permite ao *yogin* experienciar estados particulares de catalepsia, em que se suspendem os movimentos e o contacto com o exterior, por vezes, durante várias horas. É o caso, por exemplo, de experiências conhecidas de enterrados vivos, os quais conseguem reduzir o seu ritmo respiratório a níveis muito próximos dos da morte. Em Patañjali e o *Yoga* Eliade conta várias histórias e proezas de *yogins*, místicos e religiosos que conseguem sustentar a respiração durante horas. Contudo, alerta-nos imediatamente para o facto de que o objectivo do *prânâyâma* não é ser uma técnica faquímica mas antes um exercício psicofisiológico preliminar à meditação, tal como os vários *âsanas*.

De acordo com Patañjali, através dos quatro patamares anteriores, em particular da prática dos *âsanas* e do *prânâyâma*, o *yogin* passa a adquirir uma maior capacidade de concentração (*ibid.*, II, 53). Eliade descreve bem o estado em que se encontra um *yogin* após conseguir dominar o corpo e a respiração: «[...] Começa a tornar-se autónomo relativamente ao Cosmos; as tensões exteriores já não o perturbam [...] rodeia-se de 'defesas' cada vez mais poderosas, numa palavra, torna-se invulnerável» (2000 [1962]: 84).

Para completar este estado de invulnerabilidade, o qual irá constituir a base para a execução das três etapas seguintes, o *yogin* tem ainda que passar pelo *pratyâhâra*, isto é, pela abstracção ou retracção dos sentidos, ou, como Eliade preferiu defini-lo, pela «faculdade de libertar a actividade sensorial do domínio dos objectos exteriores» (*ibid.*: 85). Tal não significa que o *yogin* deixe de sentir. A diferença está antes em procurar contactar com o exterior e conhecer os objectos não através dos sentidos, mas sim da meditação e da contemplação.

O processo de interiorização, ou o *dhâranâ*, o *dhyâna* e o *samâdhi*

A conduta moral e social, a autodisciplina, a imobilidade numa única postura, o controlo do processo respiratório e a abstracção da realidade exterior, cinco etapas que podemos designar por psicofisiológicas, permitem ao *yogin* iniciar o verdadeiro processo de interiorização. Este processo constitui-se pelas três últimas fases *yogúicas*: a concentração da mente, a meditação e o enstase *yogúico*.

Estas três últimas fases assemelham-se muito entre si, sendo a única diferença entre elas o tempo e o esforço necessários para as atingir e o nível de abstracção em que se encontra a mente. Nestes termos, o estado de concentração da mente (*dhâranâ*), que não é mais do que a fixação da mente num único ponto (*ekâgrâta*) com o objectivo de compreender, requer menos esforços e tempo do que o estado de meditação propriamente dita (*dhyâna*). Contudo, à medida que se vai progredindo no *dhâranâ*, atinge-se quase que inevitavelmente o *dhyâna*. O mesmo acontece com a passagem do estado de *dhyâna* para o de *samâdhi*: é difícil para um *yogin* que se encontra em estado de meditação conseguir não deslizar para a total enstase *yogúica*, ainda que por breves momentos. Daí que estes três estados sejam simultaneamente designados pelo termo *samyama* (literalmente, «ir juntamente», «veículo») (*ibid.*: 88).

O *samâdhi* é a última fase do processo de introversão e o culminar da prática *yogúica*. Requer, por isso, muitos mais esforços e tempo do que o estado de *dhâranâ* ou de *dhyâna*. Vimos já como Eliade o definiu: um estado enstático, isto é, completamente invulnerável e cerrado ao exterior. De um ponto de vista filosófico, Patañjali definiu-o da seguinte forma: em contraste com o *dhyâna*, onde existe uma nítida separação entre o acto de concentração, meditação ou conhecimento do objecto e o próprio objecto de conhecimento, o estado de *samâdhi* surge quando deixa de haver diferença entre o acto de conhecimento, o objecto de conhecimento e o sujeito que conhece o objecto (Y. S., III, 2-3).

Compreendemos melhor esta definição se aludirmos às várias formas deste último estado *yogúico*. Eliade (2000 [1962]: 97-101) refere duas grandes modalidades de *samâdhi*: o *samâdhi* «com suporte» ou «com semente» (*samprajñâta samâdhi*) e o *samâdhi* «sem suporte» ou «sem semente» (*asamprajñâta samâdhi*). A distinção entre elas é a seguinte: quando se atinge o enstase através da concentração num ponto fixo,

numa ideia ou objecto, então diz-se que o processo foi conduzido «com suporte». Quando, pelo contrário, se consegue atingir o enstase espontaneamente, sem a intervenção de qualquer acto de concentração, então trata-se de um enstase «sem suporte». Este último é, naturalmente, mais completo e absoluto que o primeiro. Enquanto que o enstase «com suporte» pode ser facilmente confundido com os estados de *dhârâna* e de *dyâna*, uma vez que ainda se tem consciência do acto de concentração num qualquer objecto, o enstase «sem suporte» é um estado único e distinto de todos os outros, uma vez que se suprime toda a consciência e toda a memória. O *samâdhi* «sem suporte» é, assim, seguido pela libertação final. Pela conquista do «eu transcendental» e pela separação total do espírito da matéria.

Vejamos um exemplo prático do que tenho vindo a falar: após o domínio das cinco primeiras etapas *yogicas*, o *yogin* começa por se concentrar na ideia de Içvara (que, como vimos, é um Deus, não no sentido de criador do Universo, mas sim no sentido de um macroyogui). Ao fixar o seu pensamento em Içvara, começa então a meditá-lo e a apropriar-se dele, até que, com grande esforço, se identifica com ele. O *yogin* é, por fim, o próprio Deus e o próprio exemplo dos yogis.

Todo este itinerário do *yogin* não se faz, como já disse, sem esforço e perseverança, pelo que depende da própria força de vontade do praticante, e não de um qualquer poder sobrenatural, alcançar o *samâdhi*. Ainda que Patañjali fale em «poderes miraculosos» e em «estados mágicos» (poder da invisibilidade, da elevação no ar, etc.), estes só surgem depois do *yogin* atingir a condição divina. Por outro lado, é notória também a distinção que a psicologia indiana procura fazer entre o estado de enstase yoguico e o transe, a hipnose ou o êxtase: estes últimos três estados resultam de momentos de concentração ocasionais e provisórios e não são mais do que bloqueios da consciência que levam a um vazio absoluto, a uma não-existência. Pelo contrário, o enstase yoguico resulta de um longo e profundo estado de concentração e meditação onde a consciência, ainda que suprimida, não está vazia de conteúdo. Como afirmou Eliade, a prática *yoguica* «[...] desemboca no plano do paradoxo e não numa banal e fácil extinção da consciência» (*ibid.*: 125). O *yogin* que alcança o *samâdhi* passa, assim, a viver uma situação paradoxal, uma vez que é simultaneamente homem e Deus, humano e divino, temporal e imortal (*ibid.*: 120-121).

A orientação *hathayogica*, ou o uso do corpo

Antes de falar dos diversos patamares hathayogicos, gostaria de me deter um pouco sobre os princípios metafísicos em que assenta esta modalidade. Já referi que o *hatha-yoga* surgiu do movimento revolucionário tântrico desenvolvido nos primeiros séculos da nossa era, no qual o corpo adquiriu uma importância nunca antes adquirida em toda a história espiritual da Índia. Passou a ser visto como o mais efectivo instrumento para atingir a liberdade espiritual. Como aliado da meditação, devia ser preservado, treinado e desenvolvido. Assim nasceu o *hatha-yoga*, enquanto termo que designa um «[...] conjunto de fórmulas e disciplinas tradicionais através das quais se chegava ao domínio perfeito do corpo» (*ibid.*: 192).

A tradição hathayogica está ligada ao nome de *Gorakhnâth*, asceta que terá vivido no século XII da nossa era e fundado a ordem dos *natha*, *Kânphata*, a qual passou a designar a sua prática por *hatha-yoga*. Contudo, o uso deste termo rapidamente saiu do círculo restrito dos adeptos de *Gorakhnâth* para passar a designar a via que procura, através do corpo, a libertação.

Tanto a metafísica tântrica como a *hathayogica* assentam no seguinte conjunto de ideias: o «corpo físico» possui uma pequena parte constituída não de matéria, mas sim de energia (*prana*), e a qual se designa por «corpo subtil». O «corpo subtil» possui um certo número de centros (*cakra*) e de canais, correntes ou nervos (*nâdí*), ao longo dos quais a energia (*prana*) circula. Dos vários *nâdí* existentes, três desempenham um papel fundamental: *susumnâ* (o mais importante, que se situa no centro e ao longo da coluna vertebral), *idâ* e *pingalâ* (que se situam do lado esquerdo e direito de *susumnâ* circulando à volta desta em forma de espiral, e que simbolizam a força lunar e solar do corpo, respectivamente). O próprio termo *hatha* significa «força» («*ha*» força solar do corpo; «*tha*» força lunar), sendo que o termo *hatha-yoga* significa a união dos dois tipos de força.

Existem sete *cakra*, distribuídos ao longo do nervo central *susumnâ* e que vão desde o períneo até ao cimo da cabeça, passando pela zona genital, pelo umbigo, coração, garganta e ponto entre as sobrancelhas. Segundo a filosofia tântrica e *hathayogica*, entre os não praticantes de *yoga* os *nâdí* encontram-se 'obstruídos', sendo necessário purificá-los através da prática de *yoga*. Assim, através dos diferentes *âsanas* e do *prânâyâma*, o *yogin* melhora a circulação do *prana* ao longo dos três *nâdí*, acabando por despertar a *kundalinî*. A *kundalinî* não é mais do que a

energia cósmica que se encontra adormecida em cada ser humano, e é representada sob a forma de uma serpente latente e enrolada na base da coluna vertebral. O objectivo do *yogin* é despertar a serpente adormecida (energia cósmica) fazendo-a ascender, através dos *nâdí*, até ao cimo da cabeça, depois de ter atravessado os cinco restantes *cakra*.

Este acto de despertar está associado a sensações de intenso calor, pressão e até mesmo dor ao longo dos vários *cakra*. A ascensão da *kundalinî* ao topo da cabeça representa, em termos religiosos, a união de *Shiva* (Deus com qualidades contraditórias, simultaneamente destruidor e restaurador do Universo, associado ao topo da cabeça) com *Shakti* (mulher de *Shiva*, o princípio ou a energia feminina do Universo, associada à base da coluna vertebral). Em termos metafísicos, essa mesma ascensão permite ao *yogin* transcender a condição humana, atingindo assim o *samadhi*.

Na literatura tântrica e *hathayogica* o funcionamento dos *nâdí* é de enorme importância. Assim, existe uma série de exercícios físicos e fisiológicos que servem sobretudo para os purificar. Já falámos da prática física (*âsana*) e dos exercícios respiratórios (*prânâyâma*). Existem, contudo, outros exercícios aos quais os *hathayogins* se dedicam. Entre as técnicas mais praticadas estão os chamados *dhâtî*, literalmente «lavagens» («lavagens internas» dos intestinos, do ânus e do estômago, enchendo-os de água; lavagens dos dentes, dos ouvidos e da língua; lavagens da garganta através da provocação do vômito, de pedaços de pano ou açafraão), o *vasti* (contração e dilatação do esfíncter para curar problemas intestinais e urinários), o *neti* (limpeza das fossas nasais introduzindo fios nas narinas e passando-os através da boca), o *navli* (movimentação dos músculos do abdómen de forma a massajar os órgãos internos), o *trakata* (fixação do olhar num objecto até que surjam as lágrimas) e o *kapala-bhati* (inspirar pela narina esquerda e expirar pela direita e vice-versa; aspirar água pelas narinas e expeli-la pela boca e vice-versa)⁸.

Como complemento de todas estas práticas, os *tântricos* e *hathayogins* dão ainda importância a outros três elementos: os gestos das mãos (*mudras*), as representações geométricas das energias do Universo (*yantras*) e as palavras mágicas (*mantras*). Os *mudras* (da raiz *mud*, «animar», «alegrar», mas que no contexto da filosofia tântrica significam «selo») são usados para «selar» o corpo e controlar a sua energia. Os *yantras* e os *mantras* servem de suporte aos exercícios de concentração e meditação.

Já mostrei quais as consequências destes exercícios, ou purificações preliminares, a nível mental. A nível físico e fisiológico, elas permitem ao *yogin* prevenir uma série de doenças internas, regular e melhorar o funcionamento dos órgãos internos e externos, bem como controlar o metabolismo global. Fala-se mesmo dos

'poderes' do *yogin* em manipular voluntariamente o seu metabolismo (reduzindo ou acelerando o consumo de oxigénio), o seu ritmo respiratório e cardíaco e a sua pressão arterial a pontos tais que lhe permitem 'hibernar' durante horas ou mesmo dias⁹.

Recapitemos o itinerário proposto pelo *hatha-yoga*. De acordo com o *Gorakhnâth-Samhita*, um dos principais escritos *hathayogicos*, existem sete patamares pelos quais o *yogin* deve passar: (1) a purificação, acompanhada das seis técnicas atrás descritas, (2) a resistência, obtida através dos vários *âsanas*, (3) a estabilidade, adquirida através dos *mudras*, (4) a calma, resultante da abstracção dos sentidos (*pratyâhâra*), (5) a leveza, obtida pelo controlo da respiração (*prânâyâma*), (6) a percepção do 'eu' através da meditação (*dhyâna*) e (7) o estado de enstase (*samâdhi*) (cit in Feuerstein, 1990 [1989]: 287).

Ao longo destes sete patamares deve-se interiorizar um conjunto de princípios éticos e comportamentais (*yama* e *niyama*). Por outro lado, a adopção de regimes alimentares específicos, como o caso do vegetarianismo, é vista como necessária, ainda que, como afirma Iyengar, tudo dependa dos objectivos que se pretendem alcançar com a prática *yoguica* (1994 [1988]: 13).

Apesar do *hatha-yoga* ordenar de forma diferente as várias etapas *yogicas* e dar uma importância sem precedentes ao corpo, o seu objectivo final é o mesmo que o descrito por Patañjali. Muitos dos escritos de *hatha-yoga* chegam mesmo a afirmar que estas duas modalidades devem ser vistas como uma unidade.

Desde o seu início que, quer o Tantrismo, quer o *hatha-yoga* tenderam a ser vistos como vias 'fáceis' e esotéricas nascidas de um período de declínio da Índia e que estavam longe de ensinar ao *yogin* o verdadeiro caminho da «iluminação». Isto deve-se, particularmente, ao facto de terem adquirido uma nova e diferente atitude face ao caminho para a libertação. Desde o período védico que o caminho para a renúncia e ascese estava associado a um total controlo sobre o corpo e a mente, à transcendência da condição humana e ao abandono de todo o tipo de impulsos e prazeres que levassem o asceta a despender as energias necessárias à sua libertação. Revolucionando estes ideais, o Tantrismo e, por sua vez, a sua orientação *hathayoguica*, surgiram como um «novo estilo de espiritualidade» (Feuerstein, 1990 [1989]: 251), procurando superar o dualismo clássico existente entre a realidade finita e sensorial e a realidade transcendental insistindo na ideia de que é possível ao homem viver em simultâneo nestas duas realidades. Noutros termos, passou a ser possível ao *yogin* atingir a libertação neste mundo, sem abandonar o mundo sensorial ou os impulsos e prazeres naturais. Daí a ênfase dada à sexualidade enquanto um dos vários rituais tântricos, o que viria a chocar o círculo religioso ortodoxo indiano da altura.

Nos dias de hoje, o *Tantrismo* tem servido de inspiração às mais variadas seitas e correntes, as quais têm adulterado e afastado muitos dos seus rituais do seu significado metafísico inicial. O *hatha-yoga*, por sua vez, apesar de derivado do *Tantrismo*, separou-se de muitos dos seus rituais. Embora se tenha tornando numa corrente independente caracterizada pela importância que dá à actividade física, não deve, por outro lado, ser comparada a uma mera ginástica, pois, como tive oportunidade de mostrar, procura a perfeição, não atlética ou física, mas sim espiritual.

O *hatha-yoga* tem ainda uma variedade de estilos, que diferem consoante as escolas, os professores e as suas abordagens aos vários aspectos da prática. Feuerstein, falando apenas dos estilos de *hatha-yoga* mais conhecidos, enumera quinze¹⁰. Faço particular referência ao *Iyengar-yoga*, uma vez que é nele que grandemente se apoia o *hatha-yoga* praticado no Centro Nori. Tal como o nome sugere, trata-se de uma abordagem à prática baseada nos ensinamentos de *Bellur Krishnamachar Sundaraya Iyengar*, o qual teve como mestre *Sri Krishnamacharya*, um dos grandes expoentes de *hatha-yoga* da época moderna, falecido na década de 80 do século XX. Actualmente, o método de *Iyengar* encontra-se difundido por quase todo o mundo, contando com centros de ensino espalhados em todos os continentes.

De acordo com Feuerstein, o método *Iyengar* é também conhecido por *furniture-yoga*, devido ao uso que se faz de vários materiais de apoio à prática, como cadeiras, cintos, cordas, cobertores, esponjas, almofadas (bolsters), blocos de madeira (bricks), etc. No que diz respeito à prática de *âsanas*, o *Iyengar-yoga* é famoso pela importância que atribui ao alinhamento do corpo e à precisão das posturas.

Num dos seus livros mais famosos, *The Tree of Yoga*, *Iyengar* compara os oito *angas* descritos por Patañjali aos oito elementos de uma árvore: *yama* (raiz), *nyama* (tronco), *âsanas* (ramos), *prânâyâma* (folhas), *pratyâhâra* (casca dos ramos), *dhâranâ* (seiva), *dhyâna* (flores) e *samâdhi* (frutos). *Iyengar* atribui particular importância aos *âsanas* e ao *prânâyâma*, os quais considera serem a base de todos os outros aspectos do *yoga*. Os *âsanas* e o *prânâyâma* estão ligados, respectivamente, às funções circulatória e respiratória do corpo, das quais depende todo o organismo humano (1994 [1988]:7-8, 80-82). Irei descrever muito resumidamente algumas das noções elementares destas duas práticas, baseando-me num dos manuais contemporâneos mais conhecidos de *hatha-yoga*, *Yoga: the Iyengar Way* (1990), da autoria de três alunos de *Iyengar*.

Uma aula de *hatha-yoga*

Os vários *âsanas* encontram-se agrupados em nove secções: posturas em pé (*standing poses*), posturas sentadas (*sitting poses*), posturas em torção (*twists*), posturas em decúbito ventral e em decúbito dorsal (*prone and supine poses*), posturas invertidas (*inverted poses*), posturas de equilíbrio (*balancings*), posturas de arqueamento das costas (*backbends*), saltos (*jumpings*) e posturas de relaxamento (*relaxation*). Existe uma graduação de todas estas posturas, que vão desde o mais baixo nível de dificuldade, adequadas para praticantes iniciados, até às mais difíceis de executar, dirigidas para os mais avançados, passando pelas de nível geral, executadas pela maioria dos praticantes, e pelas intermédias, para aqueles já com algum treino.

Em geral, uma aula de *yoga* incorpora uma combinação de vários tipos de *âsanas*, cada um incidindo em diferentes partes do corpo. Apesar de cada grupo de *âsanas* ter objectivos mais ou menos diferenciados e específicos, todos eles pretendem restituir a mobilidade, o equilíbrio, a flexibilidade e a energia ao corpo, bem como melhorar o metabolismo e a circulação. Por outro lado, o progresso em cada um dos *âsanas* implica também o envolvimento gradual da mente. A concentração e a atenção da mente em cada uma das posturas, aliadas ao esforço e à perseverança, são atitudes fundamentais a ter em cada *âsana*. Embora a concentração e a atenção se desenvolvam com a própria prática, são atitudes que se exigem ao *yogin* desde a sua iniciação à prática.

As *standing poses*, com as quais normalmente se inicia uma aula, actuam praticamente sobre todas as partes do corpo, sendo particularmente úteis para treinar a precisão e o alinhamento do corpo na prática. Costumam ser acompanhadas pelos *jumpings* e pelos *balancings*. Os *jumpings*, geralmente realizados repetidas vezes e a um ritmo acelerado, aumentam a resistência, a rapidez, a coordenação e a energia do corpo. Os *balancings* desenvolvem em especial o equilíbrio, a agilidade, a concentração e a sensação de unidade corporal.

A um ritmo menos acelerado, e geralmente executadas a meio de uma aula, estão os *twists*, as *inverted poses*, os *backbends* e as *prone and supine poses*. Os *twists* estão especialmente relacionados com os órgãos abdominais, aliviando simultaneamente tensões nos ombros, pescoço, cabeça e costas. As *inverted poses* actuam sobretudo ao nível do sistema circulatório e glandular, irrigando o cérebro

e, conseqüentemente, fortalecendo o sistema nervoso. Os *backbends* trabalham sobretudo a resistência dos braços e das pernas, a flexibilidade da coluna e a extensão do peito. As *prone and supine poses* trabalham os músculos abdominais e a flexibilidade das pernas, dos braços e da coluna.

Por fim, e normalmente executadas no fim de uma aula, estão as *sitting poses*, que envolvem a extensão do tronco e a flexão das pernas em diferentes posições durante um período determinado de tempo, e as *relaxation poses*, que 'adormecem' e acalmam a mente, treinando-a para a meditação. Por outro lado, actuam também ao nível da pele, aumentando a sua sensibilidade. Apesar de o objectivo não ser o de adormecer, por vezes, e especialmente entre os iniciados, é essa a tendência, pelo que é necessário toda a atenção para que tal não aconteça.

Muitas destas posturas, em especial as que envolvem torções, são por vezes tão dolorosas que se tornam mesmo insuportáveis. Contudo, o objectivo é que, com a prática regular, a dificuldade e as dores sentidas sejam gradualmente superadas.

O manual de exercícios contém ainda muitas outras informações relevantes no que diz respeito à prática de *âsanas*. Muito sumariamente, alerta para os erros mais frequentes na execução de cada postura, para as contra-indicações de cada uma e para os cuidados a ter em casos específicos como os da gravidez ou menstruação, nas mulheres. Sugere ainda métodos alternativos para alcançar cada exercício introduzindo materiais de apoio.

O conjunto de *âsanas* pertencentes a cada grupo atrás descrito é comum a todos os estilos de *hatha-yoga*. Não é, portanto, por aí que os diversos estilos de *hatha-yoga* se diferenciam, mas mais pelo tipo de abordagem que fazem de cada *âsana*. Refiro-me a aspectos tão particulares da prática como o tipo de alinhamento dado ao corpo na execução de uma postura, a maior ou menor atenção dada a determinados aspectos da postura ou os diferentes caminhos utilizados para chegar a uma postura desejada. O mesmo sucede com a prática de *prânâyâma*. Cada estilo de *hatha-yoga* introduz à sua maneira as técnicas de *prânâyâma*, ora em simultâneo com a aprendizagem dos *âsanas*, ora após um relativo domínio dessas mesmas posturas. O *Iyengar-yoga* identifica-se mais com este último método, chegando mesmo a afirmar que o *prânâyâma* deve ser iniciado apenas após dois anos de prática dos diferentes *âsanas*, uma vez que o *prânâyâma* requer uma total imobilidade do corpo durante um período determinado de tempo.

De acordo com a tradição *Iyengar*, o *prânâyâma* inicia-se após uma sessão de *âsanas* soft. Não me irei ocupar muito sobre as várias sequências destes exercícios

respiratórios. Muito resumidamente, aquelas consistem em diferentes combinações entre as três fases da respiração (inspiração, expiração e retenção do ar). Numa primeira fase, o *yogin* deita-se em savâsana (postura de cadáver), procurando tomar consciência da sua respiração e ritmando-a de forma gradual (fase denominada por *smavrtti*). De seguida, inicia-se o *ujjâyi prânâyâma*, inspirando profundamente e expirando normalmente (e vice-versa), produzindo som no fundo da garganta. Após o domínio desta fase, inicia-se o *kumbhaka*, isto é, a retenção do ar após cada inspiração e expiração, a qual se deve ir tornando cada vez mais extensa e prolongada. Por fim, interrompe-se ou fragmenta-se a inspiração em três partes, expirando profundamente, e vice-versa (*viloma prânâyâma*). Cada uma destas fases, uma vez controlada, deve ser executada em posturas sentadas.

Notas

¹ Um darshana é um ponto de vista, uma doutrina, um sistema filosófico sobre a realidade. Um darshana ortodoxo indiano é um sistema tolerado pelo Bramanismo, religião donde é originário. Os seis darshana ortodoxos indianos são o *Yoga* (elaborado por Patañjali), o Sâmkhya, o Uttaramimansa (mais frequentemente chamado *Vedanta*), o Purvamimansa (ou somente Mimansa), o Nyaya e o Vaisheshika.

² Cit in Feuerstein, Georg «*Yoga: The Art and Science of Self-Transcendence*» Site do *Yoga Research and Education Center (YREC)*, http://www.yrec.org/art_science.html, (página consultada em 1999).

³ Feuerstein, Georg «*A Short History of Yoga*» Site do YREC, <http://www.yrec.org/shorhistory.html>, (página consultada em 1999).

⁴ Feuerstein, Georg «*Yoga: The Art and Science of Self-Transcendence*» Site do YREC, http://yrec.org/art_science.html, (Página consultada em 1999).

⁵ Feuerstein, Georg «*A Short History of Yoga*», <http://www.yrec.org/shorhistory.html>; «*Timetable of Yoga*» <http://www.yrec.org/Yogatimetable.html>, «*Archaic Yoga*», <http://www.yrec.org/archaic.html> Site do YREC, (páginas consultadas em 1999).

⁶ Ramayana, ou «a Vida de Rama», relata a história de Rama (ou Ramacandra), uma das dez encarnações do Deus Vishnu, que, preterido na sucessão ao trono por um seu irmão de nome Bharata, é exilado na floresta com a sua mulher Sita. Após a morte do seu pai, Bharata recusa o trono e vai à procura do seu irmão exilado. Rama, por sua vez, renuncia ao trono, preferindo guerrear contra os demónios que perturbam a vida dos ascetas em reclusão na floresta. Em consequência de ter matado milhares de demónios, Ravana, o chefe dos demónios, vingá-se raptando Sita. Com a ajuda do Deus-mono Hanuman, e após várias peripécias, Rama mata Ravana e liberta Sita. Contudo, julgando que Sita tinha sido profanada por Ravana, Rama recusa-se a trazê-la de volta. Sita é condenada à fogueira, mas para surpresa de todos, é imune às chamas. Rama, arrependido, reúne-se a Sita, regressando à cidade onde é alegremente recebido. Sita é vista como uma mulher fiel e pura. Rama como um herói, símbolo da renúncia, da autodisciplina, da serenidade e da lealdade, valores morais realçados pela filosofia *yoguica* e pelo posterior tratado de Patañjali (*yama* – princípios éticos e morais – e *niyama* – autodisciplina – são as duas etapas iniciais do caminho a seguir pelo *yogin*).

⁷ *Mahâbhârata*, ou «o grande combate dos Bharatas», o épico mais importante da Índia, narra o combate travado entre os cinco irmãos Pandavas e os seus cem primos Kauravas, pelo reino de Bharata. Num dos episódios, no Bhagavad-Gîtâ, ou «cântico do senhor», estabelece-se um diálogo entre o príncipe Arjuna e o Deus Krishna, uma das dez encarnações do Deus Vishnu. Arjuna, ao defrontar os seus primos no outro lado do campo de batalha, interroga-se sobre o sentido de tal acção. Surge então Krishna, que através dos seus ensinamentos yoguicos, ajuda o príncipe a cumprir com os seus deveres de nobre. As vertentes *yoguicas* que são por Krishna realçadas são o «*Yoga da acção*» (*Karma-Yoga*), o «*Yoga do conhecimento*» (*Jnana-Yoga*) e o «*Yoga da devoção*» (*Bhakti-Yoga*).

⁸ Veja-se, a este respeito, Eliade, Mircea (2000 [1962]), *Patânjali e o Yoga*, Lisboa, Relógio D'Água, p. 193 e Feuerstein, Georg (1990 [1989]), *Yoga: the Technology of Ecstasy*, Wellingborough, Crucible, p. 288.

⁹ Veja-se, por exemplo, as experiências laboratoriais levadas a cabo pelo médico Herbert Benson e sua equipa acerca dos efeitos fisiológicos da meditação transcendental em Espírito e Ciência: um diálogo entre o Oriente e o Ocidente, Lisboa, Relógio D'Água, (1999 [1991]).

¹⁰ Feuerstein, Georg «*Styles of Hatha Yoga*» Site do YREC, <http://www.yrec.org/styles.html>, (página consultada em 1999).

Capítulo III

HATHA-YOGA: O CASO DE UM ESPAÇO DE PRÁTICA EM PORTUGAL

Um olhar sobre o Centro Nori

Nas primeiras páginas de uma interessante obra dedicada à história da definição do «espaço», a antropóloga Filomena Silvano começa por sublinhar o estudo do espaço enquanto representação e enquanto realidade material. Baseando-se nas reflexões de alguns clássicos da Sociologia e da Antropologia, a autora desenvolve a ideia do espaço enquanto representação colectiva, isto é, enquanto categoria que traduz «[...] antes de tudo estados da colectividade» (Durkheim cit in 2001: 9). Simultaneamente, procura mostrar como o espaço possui uma morfologia, um meio material envolvente. É como se, prossegue Silvano, o grupo 'moldasse' o espaço, ao mesmo tempo que se deixasse 'moldar' por ele (2001: 13).

Mais à frente, a autora, agora analisando os escritos de Henri Lefebvre, apresenta a noção de «espaço de representação», isto é, espaço percebido, «[...] espaço vivido através das imagens e símbolos que o acompanham» (Lefebvre cit in *ibid.*: 45).

É precisamente com a apresentação do Centro Nori e das realidades lá vividas que irei procurar dar conta destas diversas dimensões espaciais. Proponho olhar para o Centro Nori como um entre muitos tipos de organização espacial. É um espaço que acomoda uma colectividade, a qual, ao mesmo tempo que se afeiçoa àquele espaço, faz dele um local privilegiado de inscrições e registos. Passo agora a descrever esse espaço percebido.

É no Centro Nori de Lisboa que me dedico regularmente à prática de *hatha-yoga*. 'Entrei no terreno' em Abril de 2000 e é lá, num pequeno andar na Avenida Miguel Bombarda, que ainda hoje me encontro todas as quartas e sextas-feiras, à hora de almoço, pronta a ser 'torturada' – no dizer dos praticantes – por Ferreira. O que este Centro de *yoga* tem de distinto de alguns dos outros que já percorri é o seu ambiente familiar e aconchegante. Está carregado de simbolismo, a evocar a Índia e o Oriente. Ao entrar, sentimos como se pretende que esteja tudo em sintonia: o ambiente com a prática, as relações e a interacção entre as pessoas, a

decoreção e a disposição das coisas. Aparte alguma publicidade exterior, é uma casa que abre e fecha de acordo com os horários das aulas. Toca-se à campainha para entrar ou a porta encontra-se já semiaberta. À entrada, cumpre-se um ritual: descalçamo-nos. Um cheiro característico invade a casa: um claro cheiro a incenso mas não só. Uma mistura de cheiros de pessoas, de objectos, de tecidos, de livros. Um dia, no decorrer de uma entrevista, Ferreira deu-me a cheirar um livro que tinha acabado de trazer da Índia. Disse-me: “Está a ver? É este o cheiro da Índia. A Índia cheira a isto. Quando chego de lá venho sempre impregnado deste cheiro”.

Por vezes, talvez como prova de confiança, somos deixados sozinhos naquele espaço. Não há secção administrativa ou tesouraria, ou melhor, ela é o próprio Carlos Rui. A sua biblioteca de livros pessoais está ao nosso dispor: em qualquer altura podemos enriquecer os nossos conhecimentos sobre *yoga*, sobre a Índia, sobre o Oriente. A organização e a decoreção do espaço são muito pessoais e íntimas. As relações pessoais com cada aluno são tudo menos superficiais. A ideia com que se fica é que Ferreira percebe, com o tempo, o que cada um pretende retirar do *yoga*. Mais do que isso, aceita. Corrige a postura tanto daquele que pratica duas vezes por semana como daquele que optou por fazer do *yoga* uma filosofia de vida.

O Centro Nori tem uma trajectória de vida. Começo, assim, por apresentá-la em ‘primeira-mão’:

Ferreira: O Centro Nori. Ora vamos lá então explicar o que é isto. Isto é assim. [...] O Centro Nori apareceu numa altura em que eu também mudei radicalmente o nível profissional. E então fartei-me de trabalhar para os outros, porque me fartava de trabalhar... e resolvi abrir o restaurante neste espaço... [...]

E então, digamos, isto era uma casa de habitação, que era aliás a minha casa, que eu resolvi... digamos, disse: “bom, Içvara Pranidhana, desapego total”...(risos) e então abri o Centro Nori como restaurante.

Foi o primeiro restaurante vegetariano e macrobiótico em Portugal a servir peixe... que se chamava Centro Nori. Esse nome surgiu-me devido à ligação com... digamos, espiritual, com o Michio Kushi, que um dos filhos dele era Nori. [...] Então uma noite, às três da manhã, andava a pintar umas mesas já intoxicado quase com a tinta, e então surgiu-me esse nome Nori, de repente, como um insight, não é? Então a partir daí, era um nome fácil, poucas letras,

obedecia a todos os requisitos do marketing que tinham a ver com, digamos, movimento macrobiótico em si, e então era um excelente nome para um restaurante macrobiótico. E começou o restaurante Nori. Que era um restaurante... só era mesmo um restaurante. Na altura, digamos, provocou impacto...

Joana: Era um restaurante macrobiótico?

Ferreira: Restaurante exclusivamente macrobiótico, onde se dava aulas de *yoga* também. Eu tinha que desmontar a sala, arrumar toda a mobília noutra sala e abrir aquilo tudo. Digamos, todas as noites era aquela... acabavam os almoços... nós não servíamos jantares... limpar e arrumar tudo, pôr tudo ali e preparar a sala "Centro de *yoga*, vamos entrar" (*risos*). Acabava e as pessoas iam-se embora, pôr tudo para o dia seguinte, montar tudo. Portanto, foram uns anos... as coisas não são nada fáceis.

Joana: Depois de restaurante foi também uma loja de produtos naturais, não é?

Ferreira: Sim, acabámos por ter um espaço... entretanto, depois deitaram-se as paredes, a grande parte das paredes abaixo, teve uns tempos fechado, foi um Verão inteiro, e então abriu, digamos, como um restaurante que tinha a parte cultural e tinha a porta aberta para a rua, que era uma lacuna, nos restaurantes vegetarianos e macrobióticos.

Joana: E então depois disso tudo passou a ser só Centro de *yoga*?

Ferreira: Só *yoga*. Que é o Centro Português de *Yoga*. O Nori já se extinguiu. Mesmo como nome. Embora toda a gente continue... até eu digo "à, vamos ao Nori". São tantos anos que toda a gente que está a ele associada fala sempre no Nori. É impossível. Nori... o Nori já não existe. O nome... foi dado baixa, portanto, não existe como... porque era o nome do Centro. Que era o Centro Nori. Tinha, além do restaurante, outras actividades culturais. Mas extinguiu-se.

Joana: Portanto, então isto é o Centro Português de *Yoga*?

Ferreira: Não. Isto é o Centro do professor Carlos Rui. Será, digamos, a sede do Centro Português de *Yoga*. Da associação de professores do Centro Português de *Yoga*. O Centro Português de *Yoga* é uma associação de professores, na qual eu sou, digamos, o director honorário, digamos assim... [...] Digamos, este é o meu staminé, cada pessoa tem o seu staminé, e estamos todos interessados, digamos, oficialmente, precisamos de um nome social... é um pouco assim, digamos... para não sermos considerados uns outsiders, e então estruturámo-nos como nome social, digamos assim.

Joana: Pode-se considerar uma empresa?

Ferreira: Não. É uma associação. Será, digamos, uma associação sem fins lucrativos de divulgação cultural do *yoga*. Agora estamos nessa polémica, se ficamos ligados à parte cultural ou desportiva... [...] O Centro Português de *Yoga* apareceu com o interesse, não de ser um chamariz e dizer que nós somos um movimento de *yoga*, mas no interesse de salvaguardar, digamos, o profissionalismo das pessoas ligadas ao *yoga*. Salvaguardar os interesses dos nossos professores, das pessoas que leccionam e de alguma forma, num espaço posterior, procurar mostrar que existem diferenças entre o marketing de *yoga* e, digamos, o movimento sério e honesto que está ligado ao *yoga*. É nesse sentido. Não é no sentido de ser um nome. Não é mais um *yoga* que aparece, mas no sentido de salvaguardar um conjunto de interesses das pessoas que estão ligadas ao *yoga* que nós fazemos aqui.

Joana: Este Centro começou a ser só Centro de *yoga* mais ou menos há quanto tempo?

Ferreira: Só Centro de *yoga* há dois anos. Dois ou três anos. Dois anos e pouco, talvez. Sim. Depois a loja, era uma coisa que era um complemento, praticamente acessório. Digamos, seria praticamente acessório.

Joana: As aulas de *yoga* neste Centro tiveram sucesso imediato, ou teve necessidade de fazer algum tipo de publicidade?

Ferreira: Olhe, digamos, publicidade... [...] Eu trabalhava imensas horas, dormia muito pouco, coleí cartazes, ia sendo preso por andar a colar cartazes de *yoga*... porque um dia estava com tanto sono à noite que estava a colar cartazes numa zona onde era *proibido* afixar os cartazes à noite, parou o carro da polícia e levou-me para a esquadra. Apreendeu-me o material todo, isso aconteceu-me, digamos e... (*risos*)

Todo esse processo de divulgação, de interesse, é uma coisa que me... que não surge assim. As coisas não surgem assim. Surgem com trabalho, com a divulgação, com a persistência, a continuidade, não desistir, porque aparecem muitas contrariedades sempre. [...] Essas coisas não surgem assim. Isto não foi um êxito imediato. Nem sei se é um êxito, não é? Digamos, é uma coisa que funciona, com honestidade e seriedade, mas todas as coisas, para chegarem a este ponto, em que a máquina está a rolar... que é muito fácil deixar de rolar... [...] Digamos, a atenção constante, a formação constante, o facto de nos informarmos, de mantermos a atenção, é fundamental para tudo na vida. E isto também.

Restaurante macrobiótico, loja de produtos naturais, Centro de prática de *yoga*: eis o percurso do Centro Nori. Depois destas deambulações, o Centro Nori é hoje um Centro dedicado exclusivamente à prática de *yoga*. No ano lectivo de 2001/2002 tinha cerca de 195 praticantes inscritos, alunos de Ferreira, fora as turmas de iniciados abertas nesse ano, conduzidas por outros instrutores do Centro Português de *Yoga*.

É rara a pessoa que entra naquele Centro sem já o conhecer previamente. Uma esmagadora maioria dos praticantes inscritos no referido ano lectivo conheceu e foi introduzida no Centro através de um amigo. Da mesma forma, o cenário de iniciar uma aula e encontrar praticantes desconhecidos não existe. O trajecto de entrada no Centro Nori é mais ou menos igual para todos. Há sempre uma entrevista, em forma de conversa informal, com os praticantes. Recordo-me do meu caso e da minha conversa inicial com Ferreira. Por telefone, apresentei-me como amiga do Pedro, um yogin lá do Centro, e mostrei-me interessada pelas aulas. Numa voz calma e receptiva, Ferreira questionava-me sobre o meu nível de actividade física e sobre o meu estado físico geral, pelo que eu respondi: “uns pequenos passeios pedestres e uma ginástica caseira forçada”. Lembro-me de ter entregue uma ficha de inscrição, na

qual constava o nome, idade, profissão, como obtive conhecimento do Centro, o que me levou a procurar o *yoga* e que tipo de *yoga* me interessaria praticar no futuro.

Uma das questões que coloquei aos praticantes por mim entrevistados foi a de saber porque motivos tinham escolhido o Centro Nori para praticar *yoga*. As respostas variaram entre a proximidade do local de trabalho – muitos dos *yogins* e *yoginis* daquele Centro preenchem a sua hora de almoço com a prática de *yoga* – e a insistência de amigos, ambas aliadas a uma empatia com o instrutor e com o próprio Centro e às referências positivas obtidas acerca deles. Quando pedi para me descreverem a imagem que tinham do Centro, muitos referiram o seu carácter familiar e desprezioso, bem como a sua limitação a um grupo restrito de praticantes, em contraste com os grandes ginásios anónimos com múltiplas actividades.

Fui pela primeira vez a uma aula ao fim da tarde, tendo sido ligeiramente 'torturada'. Tal como mais tarde constatei fazer parte da política da casa, e cada vez menos penso dever-se a uma coincidência mas sim ser antes uma acção premeditada, sempre que alguém desafia pela primeira vez aquelas aulas, todos os restantes praticantes são fisicamente 'castigados'. Iniciei a minha experiência *yogica* com ciclos de *suryanamascar A* e *B* e com *backbends* ou posturas de arqueamento das costas, tais como o *urdhva dhanurâsana* (a conhecida 'ponte') ou o *viparîta dandâsana* (o arqueamento das costas com a ajuda de uma cadeira e a inversão e suspensão da cabeça), *âsanas* todos eles classificados no manual de *yoga* de alunos de Iyengar¹ de grau um e dois de dificuldade, isto é, recomendados a iniciados ou à maioria dos praticantes. Não deixei de fazer a aula, embora com algumas limitações físicas e psicológicas também. Como é hábito ouvirmos Ferreira dizer acerca do *urdhva dhanurâsana*, "não se esqueça que 95% deste exercício é mental e apenas 5% é físico". Uma forma de aludir à nossa condição psicofísica...

Entrei para o Centro Nori quase no final do ano lectivo. Tive cerca de três meses de prática até Agosto. Pouco tempo tive para me integrar nas aulas e no grupo de praticantes e para me adaptar a todo aquele modo de estar representado por aquele Centro e por Ferreira. O grande ano de socialização com a prática e de integração no Centro foi o que se seguiu, de Outubro de 2000 a Julho de 2001. Com um horário semanal e à hora de almoço, procurei dedicar-me ao máximo, pelo que não tardaram os efeitos da prática. Confesso que foram efeitos sentidos maioritariamente a nível físico, como o aumento da flexibilidade. Efeitos psicológicos notei-os, mas a muito curto prazo, ou seja, imediatamente após cada aula, e que

por vezes se prolongavam até à noite desse mesmo dia, raramente mais do que isso. Tais efeitos não iam para além de uma sensação de repouso e de descontração. Mais uma prova de que, para se sentir os efeitos do *yoga*, é preciso mais do que uma simples prática física.

A este respeito, Michael Jackson, ao referir-se à sua experiência de *hatha-yoga*, conclui mais ou menos o mesmo. O antropólogo afirma que a prática de *hatha-yoga*, embora o tenha levado a 'viver' o seu corpo de uma forma profundamente consciente, o recordou da força dos hábitos, disposições e atitudes, os quais não se alteram apenas pela força do desejo ou por simples manipulação psicológica. Pelo contrário, dependem grandemente da mente, isto é, da aprendizagem e da prática de novas técnicas (1989: 119).

Elementos para um perfil do praticante de yoga

David Le Breton, no seu livro *Anthropologie du Corps et Modernité* ao qual recorro extensivamente no último capítulo, num pequeno subtítulo dedicado à análise das categorias sociais que mais tendem a recorrer aos novos saberes e práticas corporais que invadem o Ocidente, afirma o seguinte:

«Son, esencialmente, los sectores medios y privilegiados, los profesionales liberales, las categorías inclinadas a privilegiar la 'forma' y el buen estado físico, preocupadas por moverse para encontrar una vitalidad desdibujada por la inmovilidad, la falta de actividad física en el ejercicio profesional. Categorías preocupadas por la salud y por la prevención de la misma, por transformar el 'cansancio nervioso' acumulado durante el trabajo en el 'cansancio sano', es decir en un cansancio muscular y no en uno difundido por todo el cuerpo.» (2002 [1990]: 168)²

Logo de seguida, Le Breton procura mostrar que os sectores sociais que mais parecem aderir a estas novas práticas corporais são aqueles cujas profissões se caracterizam por uma responsabilidade face aos outros (professores, médicos, psicólogos, assistentes sociais, gerentes, pequenos empresários e as profissões liberais em geral), tendendo a auto-questionar-se e a interiorizar os conflitos. Apoiando-se nos escritos de um outro autor, o teórico francês mostra como, na sua relação com a profissão, a maioria dos adeptos destas práticas tende a estar exposta à agressividade, sendo, por outro lado, impedida de a manifestar. Quanto muito, podem fazê-lo através da palavra, da discussão, do diálogo, formas habituais de lidar com as relações sociais agressivas a que frequentemente são sujeitos.

Sarah Strauss, por sua vez, na sua dissertação de doutoramento sobre a transnacionalização do yoga, analisou um Centro de prática na cidade de Rishikesh, na Índia, de onde concluiu o seguinte:

«The percentage of health, education, and social service workers I found was impressive. Doctors, nurses, social workers, teachers, and community volunteers dominated the ranks of the non-Indians, and most of the Indians were also highly educated members of service professions ranging from health and education to tourism and public safety (a total of 75% non-ashram residents were college educated and involved in health/education/service professions).» (1997: 168)³

Indo ao encontro dos escritos de Le Breton, também Strauss concluiu do seu estudo que uma elevada percentagem dos indivíduos que frequentam o ashram por ela estudado tem profissões orientadas para os 'outros' e para a comunidade.

Strauss dedica alguns passos do seu trabalho ao problema da definição dos novos segmentos da classe média e aos debates existentes em redor disso. De forma a evitar as ambiguidades e as insuficiências das definições existentes, optou por considerar o grupo de *yogins* por ela estudado menos como uma classe distinta e mais como um grupo de *status*, tal como Weber o definiu. Isto porque encontrou no seu estudo certas dificuldades em fazer corresponder o capital económico ao capital social de muitos dos praticantes. O que a autora afirma ter encontrado nos praticantes por ela entrevistados foi antes uma similaridade no que diz respeito ao capital educacional, às preferências profissionais e aos valores interiorizados. Voltarei a este assunto mais à frente.

Confrontando estas descrições com a realidade que encontrei no Centro Nori, verifica-se que as coisas não se passam de modo muito diferente. Por exemplo, no que diz respeito ao grupo de 16 *yogins* por mim entrevistados, ele mostrou ser, de uma forma geral, um grupo escolarizado: dos 16 praticantes por mim entrevistados, 8 têm formação superior, sendo que um tem mesmo o doutoramento; 3 são bacharéis; 3 têm o ensino secundário, sendo que 2 frequentaram o ensino superior, tendo posteriormente desistido; um tem o antigo Curso Geral dos Liceus e outro frequentou um Curso técnico-profissional. Quanto às actividades profissionais, e de acordo com a classificação nacional das profissões do Instituto Nacional de Estatística (INE), a maioria dos *yogins* entrevistados integra-se no grupo dos «especialistas das profissões intelectuais e científicas»⁴ (3 docentes, 1 do ensino superior e 2 do ensino básico; 1 «especialista das Ciências físicas, matemáticas e Engenharia» (arquitecto); 1 «especialista das Ciências Sociais e Humanas» (tradutora); 5 com profissões que se enquadram na categoria «escritores, artistas e executantes» (2 visualizadores de publicidade, mais comumente designados de criativos, 1 produtor musical, 1 actor de teatro, 1 artista plástico). Das profissões dos restantes praticantes, uma enquadra-se no «pessoal administrativo e similares» (escriturário) e uma no «pessoal dos serviços e vendedores» (assistente de bordo). Os restantes 4 *yogins* são instrutores de *yoga* a tempo inteiro, actividade que ainda não consta da lista de profissões classificadas em 1994 pelo INE.

A respeito destes 4 *yogins* cujas carreiras profissionais são unicamente dedicadas à prática de *yoga*, vale a pena pessoalizar dois dos casos: um dos *yogins*,

na altura com 47 anos, reformado antecipadamente devido ao excesso de 'cansaço nervoso' provocado pela sua antiga actividade profissional ligada ao ramo da informática, tinha, na altura em que entrei para o Centro, iniciado o curso de instrutores existente há cerca de um ano. É normal, naquele Centro, que os praticantes do curso comecem, ao fim de um ano, a dar aulas em locais de prática do país. Na altura em que realizei a entrevista, este yogin estreava-se nas aulas de *yoga* num Centro de prática na área da Grande Lisboa. O mesmo sucedeu com uma das yoginis entrevistadas, que na altura da nossa conversa estava a iniciar a sua experiência enquanto instrutora.

Para além de instrutores de *yoga*, o que estes 4 *yogins* mostraram ter ainda em comum foi uma trajectória de vida marcada por um interesse por saberes e práticas corporais de origem oriental: desde o conhecimento e a prática de *tai chi* e *karate*, até à frequência de cursos como o de macrobiótica ou o de *shiatsu* existentes no Instituto Macrobiótico de Portugal ou o de Medicina Tradicional Chinesa.

É interessante verificar a existência de mais três *yogins* que fizeram da instrução de *yoga* uma segunda profissão. Duas delas, yoginis, são mesmo professoras do ensino básico, e um é publicitário.

Se passarmos agora para uma análise mais vasta, isto é, para o conjunto dos 195 *yogins* do Centro Nori que em 2001/2002 frequentavam as aulas, verificamos que, em termos demográficos, e ao contrário do que é a tendência na Índia, 69,2% eram do sexo feminino. Embora a prática do *yoga* não imponha limites de idade, uma maioria de 66,2% dos praticantes do Centro tinha entre 20 e 40 anos de idade. Quanto ao estado civil, a maioria afirmou ser solteira (61,5%).

No que diz respeito à actividade profissional, verificamos que, embora existam praticantes que são desde membros das forças armadas até pessoal dos serviços e vendedores, a prática de *yoga* no Centro Nori parece ser mais procurada por praticantes que se inserem no grupo dos «especialistas das profissões intelectuais e científicas» (56,9%), especialmente docentes do ensino superior, básico e secundário, «especialistas das Ciências Físicas, Matemáticas e Engenharia» (muitos arquitectos e engenheiros), «especialistas das Ciências Sociais e Humanas» (muitos sociólogos, psicólogos, economistas, tradutores, historiadores, intérpretes, jornalistas), «escritores, artistas e executantes» (actores, designers, pintores, artistas plásticos, criativos, cineastas, editores, escultores, produtores e outras profissões similares). Existem ainda alguns «especialistas das ciências da vida e da

saúde (médicos, enfermeiros, farmacêuticos) e «especialistas em profissões administrativas e comerciais», como contabilistas, advogados e magistrados.

Encontram-se também no Centro Nori alguns técnicos e profissionais de nível intermédio (14,9%), com funções na área da vida e da saúde – como fisioterapeutas, terapeutas ocupacionais e especialistas da medicina tradicional –, do ensino – educadoras de infância e professoras do ensino primário – e das finanças – agentes de seguros.

Em território nacional, a tipologia de classes do estudo elaborado por Elísio Estanque e José Manuel Mendes em *Classes e Desigualdades Sociais em Portugal* (1997) permitir-nos-ia classificar grande parte dos praticantes do Centro Nori, ora na categoria «trabalhadores semiqualeificados», ora na categoria «técnicos qualificados». Ambas as categorias incluem, por sua vez, e de um modo geral, a maioria das localizações de classe que, no âmbito deste estudo, compõem a «classe média»⁵.

Embora não tenha tido acesso à informação acerca dos níveis de rendimento dos praticantes, quer dos que fizeram parte do meu grupo de estudo, quer dos que frequentaram o Centro Nori em 2001/2002, é fácil concluir, através das categorias profissionais a que a maior parte deles pertencem, o mesmo que Strauss concluiu no seu estudo:

*«The practice of yoga in the 1990's is, to a great extent, a middle class phenomenon, by which I mean that yoga practitioners in both India and the West, especially those associated with Swami Sivananda of Rishikesh and other similar neo-Hindu teachers, tend to be educated people with at least some discretionary income for travel and leisure. By the standards applicable to their countries of origin, they are neither at the very bottom nor the very top of the economic hierarchy. [...]» (ibid.: 22-23)*⁶

É interessante a forma como Strauss analisa o perfil do praticante de *yoga*, procurando encontrar certas similaridades entre os praticantes, não só em termos de *status*, mas também de interesses e valores, independentemente das suas diferentes culturas de origem. Ao falar, por exemplo, dos praticantes por ela entrevistados, a antropóloga afirma o seguinte: «Their lifestyle choices reflect a common dilemma articulated by many middle-class people: how to balance goals of personal growth and well-being against obligations felt to family and society» (*ibid.*: 161-162)⁷. Alguns parágrafos à frente, Strauss afirma que, a complementar aquela orientação para os 'outros' em termos profissionais, está também um forte desejo

de desenvolvimento pessoal como forma de atingir aquilo que designa por «*balanced life*». Uma das diferenças entre os praticantes indianos e os não indianos, no entender da autora, diz respeito à forma como cada um encara a prática *yoguica*. Para os indianos, o *yoga* parece despertar um sentido de pertença nacional. Pertencer a uma comunidade ou grupo *yoguico* significa estar ancorado numa tradição. Para os ocidentais, a prática do *yoga* simboliza algo mais. Não é bem uma forma de recuperar a herança perdida, mas antes de se descobrir a si próprio e de ancorar o seu 'eu' na sociedade ocidental.

Já mostrei, no primeiro capítulo, uma convergência de valores e interesses entre os praticantes de *yoga*, em campos tão variados como o da religião, da saúde, da alimentação, da natureza e da vida de relação. No quarto capítulo, mostro mesmo como o desenvolvimento pessoal, embora não seja das categorias mais referidas, faz parte do conjunto de razões apontadas pelos praticantes do Centro para terem iniciado a prática *yoguica*. Tal como Strauss, também eu me apercebi de que a maioria dos praticantes encara a sua identidade não como algo fixo, mas sim como algo que está em constante 'desenvolvimento' e 'transformação'. Discuto melhor este assunto no próximo capítulo. Eis, para já, o testemunho de Ferreira acerca do 'típico' praticante de *yoga* do Centro Nori:

Ferreira: São pessoas que pretendem conhecer-se melhor e, digamos

[...] pessoas com uma cultura geral média, não digo toda universitária [...], são pessoas que são mais críticas, têm mais acesso à informação, já experimentaram várias coisas, não estão meio alucinadas e então sabem mais ou menos fazer uma aferição daquilo que lhes convém. E são pessoas independentes, não é? [...] O que pode tornar isso mais homogéneo não são factores exteriores, mas é um compromisso que eles assumem perante o facto de quererem estar vivos e como.

A este respeito, vale a pena apresentar duas ideias que considero centrais no trabalho de Strauss. A primeira tem a ver com a ligação que tenho vindo aqui a estabelecer entre classe média e prática de *yoga*. Numa tentativa de interpretar as razões desta ligação, Strauss expõe um ponto de vista interessante. Baseando-se noutras teorias, procura mostrar que a melhor definição do conceito de «classe média» seria a de «modernidade», pois foi através desta que a primeira nasceu. Foram os avanços tecnológicos e científicos da modernidade, prossegue Strauss,

que possibilitaram melhores padrões de vida aos indivíduos. Aqueles que, de certa forma, conseguiram atingir um determinado nível de riqueza material são também aqueles que muitas vezes se mostram insatisfeitos com determinadas características do estilo de vida moderno. Por outro lado, são também aqueles que têm tempo livre para avaliar e comentar o estado do mundo, bem como meios suficientes – capital cultural ou intelectual e poder económico – para fazer com que as suas inspirações e interesses tenham um impacto real nas sociedades (*ibid.*: 38-39). 'Aqueles' de quem Strauss fala é a classe média, categoria social com poder e legitimidade para mudar a ordem existente das coisas e que, como resposta à sua insatisfação com o modelo de vida vigente, procura novas abordagens e pontos de vista.

Na continuação da sua tentativa de caracterizar o praticante de *yoga*, Strauss procurou estabelecer uma relação entre os valores e interesses dos praticantes e aquilo a que chamou o ponto de vista pós-industrial, pós-materialista ou ainda ecológico sobre o mundo. Baseando-se nos escritos de um outro autor, a autora refere que os pós-materialistas, da mesma forma que os seus predecessores, atribuem grande importância à noção de progresso através da ciência. Contudo, não acreditam que a ciência possa, sozinha, ser a base de todo o progresso da humanidade (Inglehart *cit in ibid.*: 163). Mais à frente, a antropóloga apresenta uma distinção entre as perspectivas pós-materialista e materialista do mundo:

*«Population control versus population growth.
Economic stability versus economic growth.
Meaningful work versus productive work.
Governmental responsiveness versus efficiency.
Public responsibility versus individual interests.
Citizen participation versus non-involvement.
International cooperation versus national actions.
Human scale organization versus large scale organization.
Non-materialistic lifestyle versus materialistic lifestyle.
Individual versus majority concerns.
Renewable versus finite energy policies.
Energy conservation versus production.
Long-term time frame versus short-term time frame.
Public risk avoidance versus risk acceptance.»*

(Olsen, Lodwick e Dunlap *cit in ibid.*)⁸

Tal como aconteceu com Strauss, também nas conversas que mantive com alguns dos *yogins* do Centro Nori a orientação pós-materialista caracteriza grande parte dos discursos por eles elaborados. Foram realçados valores como a procura de estilos de vida não materialistas, a participação activa na sociedade, a responsabilidade pública, o gosto pelo, e o prazer no trabalho, a valorização e o respeito pela individualidade:

Ana: Porque eu gosto muito daquilo que faço presentemente, embora saiba que daqui a cinco, seis anos, não me apetece viver nesta vida de stress que é a publicidade.

Paula: Apesar disso, eu quis ir para o curso porque... olha, surgiu a oportunidade e é o que eu gostaria de fazer daqui a dois ou três anos, e portanto, não vale a pena estar à espera dois ou três anos para começar o curso. Começo já e também é uma forma de me manter ligada, vou aprendendo coisas... mas o objectivo final é esse.

Joana: Começares a dar aulas...

Paula: É, é esse. Porque eu adorava transmitir um bocadinho daquilo que me fascina tanto às pessoas.

Susana: Para dar aulas para as pessoas que têm necessidade. Algum centro comunitário... [...] Um centro comunitário, porque é um curso caro, para as pessoas que não têm dinheiro. Ou então, quer dizer, para fazer benefício às pessoas. Não seria para eu ganhar dinheiro, porque eu tenho a minha profissão, e isso é uma coisa que eu hei-de fazer a minha vida toda.

Armando: [...] Porque achei que para crescer como ser humano fazer o curso de instrutores era muito válido. Portanto, era um... era algo... não era uma perda de tempo, pelo contrário, e sabe-se lá o que é que eu havia de encontrar, descobrir, que mudanças é que iriam ocorrer dali. E de facto estou muito contente por ter feito essa opção. Todas as mudanças foram positivas para mim e para as pessoas à minha volta e, como já disse, estou extremamente contente por ter feito isso.

Fernando: Primeiro, eu reformado com 47 anos não me ia pôr em casa a dormir no sofá. Dentro desta perspectiva, no fundo é uma ocupação do tempo que eu tenho para mim disponível, e de uma forma rentável, fazendo aquilo que eu gosto.

Porque eu entendo que neste momento, na sociedade em que nós vivemos, fazer aquilo que gostamos é privilégio dos ricos e dos sortudos. Eu, como não sou rico nem sortudo, tive que conquistar este espaço. Tive que arranjar uma plataforma financeira que pudesse manter a minha família estável, e depois foi partir e fazer caminho.

O curso de instrutores é exactamente a possibilidade de poder trabalhar e obriga-me a mim a trabalhar, porque por questão de honestidade, se eu estou à frente de uma aula, eu primeiro tenho que sentir que domino tecnicamente essa aula, porque senão estou a enganar as pessoas. [...] E depois, por uma questão de sensibilidade da minha parte, eu gosto muito de dar aulas, gosto muito de estar ao pé das pessoas, gosto muito de ajudar as pessoas, gosto muito de interligar com as pessoas.

A segunda ideia que pretendo reter de Strauss diz respeito ao conceito de «flexibilidade» e à sua aplicação no contexto de análise da recepção do *yoga* no Ocidente. «Flexibilidade», para além de significar a qualidade física de ser maleável, ágil ou 'elástico', é também, afirma Strauss, a capacidade mental e social de se ajustar a situações de mudança, isto é, de se adaptar. Com a globalização, a flexibilidade passou por um processo de individualização, em que cada indivíduo passou a reorganizar e a decidir acerca da direcção das suas vidas, deixando de ser estrangido pela estrutura da família, da cultura ou do estado. Parafraseando Strauss, é certo que, hoje mais do que nunca, somos forçados a consumir. Contudo, ainda temos direito à escolha e à opção, o que, ainda assim, nos transmite uma ilusão de liberdade e de controlo sobre o nosso próprio destino (*ibid.*: 50).

De acordo com as duas ideias de Strauss, a da classe média enquanto impulsionadora da mudança e a de «flexibilidade mental e social», aquela categoria social é assim responsável por este clima de interesse generalizado pelas 'coisas orientais'. Enquanto classe-modelo em expressar sentimentos de desilusão face a certos aspectos da modernidade, procurou uma resposta, por um lado para o excesso de laicização das sociedades, por outro para a descorporização do indivíduo. Pelas características que lhe tenho imputado, é inerentemente uma classe 'flexível', que com mais facilidade se adapta à mudança e que tende a privilegiar valores como a liberdade e a independência, bem como a procurar meios para os alcançar.

Por fim, é importante ainda salientar que, embora o Centro de *yoga* aqui analisado seja um grupo de partilha de valores e interesses comuns entre os seus praticantes, estes acabam por se diferenciar entre si no que diz respeito à forma como encaram a prática e ao grau de influência que esta tem nas suas vidas. Sobre este assunto, vale novamente a pena determo-nos um pouco no seguinte parágrafo de Strauss:

*«Not all yoga practitioners are 'seekers' in the Western New Age sense of the term (Howell, 1995), relentlessly pursuing a spiritual path, self-consciously questing for enlightenment which will free them from the bounds of that very self; neither are they all Hindu fundamentalists, nor yet all physical fitness fanatics questing for immortality. Most of the practitioners I spoke with have no intention of renouncing this world, and indeed, as they see it, the practice of yoga is quite specifically a way of living in this world, and not dying prematurely of stress-induced illness – that is, of staying healthy in order to improve the quality and length of their lives.» (ibid.: 23-24)*⁹

O que aqui é dito remete-nos para o tipo de distinção que é comum fazer-se entre os praticantes do Centro Nori. É comum ouvir distinguir no Centro três tipos de praticantes: os iniciados, os intermédios e os avançados. Para definir cada uma destas categorias, é necessário ter em conta o grau de envolvimento dos praticantes com o *yoga* em termos de anos de prática e do tempo e importância que atribuem à prática. Assim, enquanto um praticante iniciado tende a não ter mais do que um ano de prática, a praticar duas horas por semana no Centro, a interessar-se apenas pelo aspecto físico do *yoga* e a não transpor a prática para além das aulas, não alterando os seus hábitos e estilo de vida (será aquele que mais próximo se encontra do conceito de «yoguista» que apresentei no capítulo anterior, que evoca a prática do *yoga* no ocidente e o interesse pelo seu aspecto apenas físico), um praticante intermédio já pratica há mais de um ano, por vezes mais do que duas horas por semana e já foi desperto não só para a prática fora do Centro – praticando por iniciativa própria em casa –, como também para a incorporação da filosofia do *yoga* no seu estilo de vida. O praticante avançado, por sua vez, enveredou já pelo curso de instrutores existente naquele Centro, sendo que o *yoga*, enquanto prática e filosofia, passou a ser uma realidade constante na vida do dia-a-dia. Estas

categorias não são estanques, sendo que procuram apenas simplificar uma realidade muito mais vasta e complexa.

Outra forma de classificar os praticantes daquele Centro seria a de distinguir entre praticante regular, praticante candidato a instrutor e praticante instrutor. O primeiro seria definido como aquele que, de entre todos os praticantes, se encontra menos envolvido com a prática *yoguica* no que diz unicamente respeito ao número de horas por semana que dedica à prática naquele Centro e ao tipo de compromisso que tem com a prática, não tendo ainda enveredado pelo curso de instrutores. De certa forma, é aquele que, de entre todos os praticantes, apresenta um maior grau de distanciamento com a prática e com a realidade do Centro de ensino. O praticante candidato a instrutor seria definido como aquele que, embora não sendo ainda instrutor, frequenta o curso de instrutores dado por aquele Centro. A relação deste com a prática de *yoga* é já mais forte, quer a nível da frequência e intensidade da prática, quer a nível dos conhecimentos teóricos sobre *yoga* adquiridos. A sua proximidade com a realidade do Centro é também, e como consequência, maior, uma vez que é obrigado a manter um contacto mais regular com o Centro e com o professor. O praticante instrutor seria definido como aquele que, para além de praticante, é já instrutor de *yoga*. Em alguns casos, distingue-se do praticante candidato a instrutor pelo número de anos de prática *yoguica* e pelo domínio que já tem da prática.

Esta distinção entre o tipo de praticantes procura sobretudo ilustrar aquilo que Strauss afirma na citação atrás apresentada. A variedade de praticantes existente num Centro de ensino vai desde o simples praticante de *yoga* ao yogin e à yogini, cujos objectivos se apresentam bastantes distintos: desde o interesse pela simples execução das técnicas até ao aperfeiçoamento espiritual, à iluminação e à procura de experiências místicas.

Por outro lado, a atitude de renúncia aos estilos de vida ocidentais marcadamente materialistas e tecnicizados, afirma Strauss, raramente acontece. Pelo contrário, os praticantes de *yoga* procuram antes uma síntese do 'melhor de todos os mundos'. Se lembrarmos o que afirmei no primeiro capítulo acerca do princípio da 'não toxicidade', percebemos como essa síntese é realizada através de uma tentativa de destilar as vantagens e benefícios da tecnologia e ideologia modernas da sua toxicidade material e ideológica (*ibid.*: 165).

Mestres e ensinamentos ocidentais: um exemplo

Le Breton, no seguimento da sua análise das categorias sociais que mais parecem ser atraídas pelas novas referências corporais, afirma que a busca de nós mesmos e o processo de «reapropriação» do corpo passam pela fidelidade e pelo reconhecimento atribuídos pelos participantes à palavra de um mestre. Vernet, por sua vez, ao analisar a mística gnóstica, afirma que o gnóstico procura quem o ajude a atingir a iluminação. Eles são:

«[...] os 'sábios', os 'guias', aqueles que sabem, aqueles que, já antes dele, percorreram esse caminho. Esses são para ele o testemunho vivo de que esta experiência [a iluminação] é possível e que, ao mesmo tempo, estarão aptos a indicar-lhe as etapas, os métodos e as técnicas.» (2003 [2002]: 99)

Gostava agora de apresentar Carlos Rui Ferreira, principal responsável pelo Centro de prática que analiso neste trabalho. À altura do início do trabalho de campo, Ferreira tinha 45 anos e afirmou ser 'mestre' de *yoga* desde 1986, no Centro Nori e no Ginásio Clube Português. Dedicou-se à prática de *yoga* a tempo inteiro. Dá massagens, também e aulas de shiatsu no Instituto Macrobiótico de Portugal, embora considere ser esta actividade um complemento. É basicamente através do ensino do *yoga* que vive. Já esteve ligado à divulgação da alimentação como uma forma saudável de vida, tendo sido proprietário de um restaurante macrobiótico e de uma loja de produtos naturais, como foi atrás referido.

Acompanhou de perto o movimento do *yoga* em Portugal. Nos anos 70 ligou-se a movimentos alternativos, onde se inseriam a macrobiótica e o vegetarianismo. Frequentou grande parte dos cursos de *yoga* em Portugal. Em Londres e na Índia esteve também ligado a alguns cursos de formação, e actualiza actualmente os seus conhecimentos de *yoga* viajando com alguma regularidade à Índia. A este respeito, notei sempre em Ferreira alguma reserva em referir especificamente que cursos frequentou e em que locais os fez. Preferiu não falar deles. Considera que o movimento que iniciou com a criação de um espaço de prática de *yoga* em Portugal transcendeu as suas expectativas iniciais. Não é que não se tenha esforçado, mas atribui o mérito aos praticantes que enchem todos os dias aquele espaço.

Pedi a este 'mestre' para me descrever um dia típico da sua vida. Levanta-se, uns dias às quatro, outros às cinco da manhã. Faz a sua prática pessoal: *âsana*, *prânâyâma* e meditação. Reparte a semana entre o Centro Nori e o Ginásio Clube Português. No Centro Nori, inicia as aulas às seis e um quarto da manhã. Dá aulas toda a manhã a praticantes adiantados e intermédios. Ao fim da manhã inicia uma nova prática pessoal. Almoça. Afirma não viver para comer e ser uma pessoa muito monótona a esse respeito. É vegetariano. Uma sopa de vegetais e um sumo natural. As tardes reparte-as pelas aulas (umas particulares), massagens, telefonemas, burocracias e conversas. De bicicleta, mota ou carro, regressa a casa. Come o seu prato de arroz integral, sopa de *miso*, vegetais arranjados, cereais, *tofu*, *seitan*. Lê, ou deixa-se alienar um pouco com a televisão.

Afirmou já não ir ao médico desde há muitos anos. Resolve as coisas por si próprio, muitas vezes recorrendo a processos e a técnicas de limpeza. No caso de uma constipação, de uma gripe, bebe um chá com ameixa do tipo *umeboshi*. Se necessário, recorre à acupunctura. Quando está com febre, ou muito constipado, afirmou recorrer a alguns comprimidos, mas apenas para não ter que faltar aos seus compromissos.

Quando o confronto com a importância do seu papel no sucesso que atingiu o seu Centro de prática, procura ser modesto. Uma das questões que coloquei ao grupo de *yogins* e *yoginis* do Centro Nori foi precisamente a de saber as suas opiniões acerca do modo como o 'mestre' ensinava. A imagem do 'mestre' que recolhi de grande parte das respostas revestiu sempre aspectos positivos. Salientam, por um lado, sentimentos como a confiança e a admiração pela forma como se relaciona com os praticantes, pelo seu próprio carácter e pelo seu método de ensino. Por outro, o facto de ser um 'mestre' experimentado faz com que seja aos olhos dos praticantes credível e digno de confiança:

Rita: Como é que eu caracterizo o método de ensino dele? [...] Ele é um pouco uma figura que tem carisma, isto é, consegue... a figura do mestre, no fundo, ele consegue perfeitamente encarná-la, não é? E para aquelas pessoas que estão mais próximas, que seguem, por exemplo, o curso de instrutores, percebe-se que há ali uma relação muito forte e que eles têm muito, muito prazer em ser discípulos daquele mestre.

Portanto... e eu acho que uma pessoa assim é uma pessoa que consegue criar... consegue fazer com que os outros acreditem na verdade da sua prática e da sua palavra e eu acho que o Carlos Rui de facto é uma pessoa que é capaz de incutir confiança, mesmo quando o caso é desesperado, como acontece... quando diz 'mais um bocadinho'.

Consegue ao mesmo tempo dar às vezes um bocadinho de liberdade a cada um para ver se por nós vamos um bocadinho mais longe, não é? Consegue também dar a ajuda também no momento certo, e é uma pessoa que de facto equilibra... o que também para mim acho que é importante... equilibra uma certa distância que é preciso ter em relação aos alunos com uma grande cordialidade e uma grande afabilidade no modo como lida com cada um. E portanto, não podia estar mais satisfeita. Vinte e um, se puder rebentar a escala.

Ana: Eu acho que é assim: é profundamente difícil superá-lo, porque ele tem... pronto, tem uma experiência de vinte e não sei quantos anos, aquele homem pratica isto há não sei quantos anos, mas para além disso ele tem uma relação muito especial com as pessoas. Ele consegue... consegue disciplinar as pessoas de uma forma profundamente meiga, mas quando tem que chamar a atenção chama a atenção na hora certa, no momento exacto. [...]

É muito diferente do que acontece nestes ginásios avulso, em que é fulaninho ou menininha que conseguem fazer trezentos abdominais e que se calhar não são referência nenhuma mas tu tens é que te guiar por ela. E ele não. Ele desenvolve uma relação muito especial com cada uma das pessoas, preocupa-se genuinamente com cada uma das pessoas e não é só o facto de corrigir. É ter a sensibilidade de saber se tu estás um bocadinho mais tensa, e de no fim te massajar ou de te ajudar em qualquer coisa. [...]

Acho que é muito difícil alguém conseguir contrabalançar tão bem quanto ele contrabalança a ternura com a disciplina.

Pedro: Com ele, a segurança é uma coisa... mas não é... não estou a dizer segurança física. Segurança do alinhamento e de uma fluidez e de um alinhamento de uma aula do princípio ao fim. Nas diferentes componentes. É outra. Aquilo é outra conversa. E outra que me agrada nele, que ele podia ser muito exibicionista. Porque ele deve ser... há coisas que ele não fará tão bem como uma rapariga de 18 anos, não é? Que ele não tem elasticidade para isso. É morfológico. Mas o que ele faz é de uma segurança muito grande. E de uma estabilidade muito grande. É mais outro elemento que me leva a confiar nele. Isso agrada-me.

Inês: Acho que não se perde tempo, vamos lá, com o Carlos Rui, nem há um canalizar da nossa motivação e da nossa disponibilidade para outros fins que não o

yoga. E isso para mim é importante numa determinada instituição. Se uma pessoa quer fazer *yoga*, vai fazer *yoga*, não é? E depois não há um uso nem um abuso dessa motivação da pessoa para outros fins. Porque eu acho que para além da competência técnica e da própria personalidade dele, e evidentemente também da amizade, há também esse aspecto.

Noutros casos, vemos ainda como Ferreira é encarado como um impulsionador em todo o ritual de iniciação à prática:

Rute: Mas não obstante eu acho que o grande, grande público é mesmo o Carlos Rui. Não é para ele, porque eu como te digo cheguei àquela altura em que estava absorvida pela coreografia. Mas é no sentido em que tu sentes que ele é que te levou a isto tudo, e que ele é que te deu a possibilidade de tu fazeres isso, de tu provares que podias fazer... é assim um todo. E as dicas que ele te dá antes, e o conforto que ele te dá depois. E eu digo-te sinceramente, eu fico muito mais nervosa durante uma aula de instrutores quando tenho que fazer qualquer coisa em frente a ele do que quando há outros júris, porque ele é muito mais exigente e muito mais... pronto, é o que ele diz.

Rute: E o que eu te ia a dizer era em relação aos frutos que tu recolhes na tua prática, seja no curso de instrutores, seja na prática de uma hora, é como se ele quase te deixasse tu ires até ele. Se tu necessitares de alguma coisa para esclarecer, tudo bem. Mas se não, és tu e tu. Ou seja, ele puxa por ti, ele vê os teus pontos fracos e tudo, mas ele nunca tos vais dizer.

No curso de instrutores é um bocadinho diferente. Ele puxa um bocadinho mais e diz-te um bocadinho mais as coisas. Mas és tu que tens que fazer essa viagem, entre aspas. És tu que vais pensar 'mas porque é que eu estou a fazer mal aquela postura? Qual é o meu ponto fraco?' E aí é tua opção ires falar com ele ou não. [...] Mas o que eu acho giro é de facto ele deixar-te fazer o teu caminho e o teu conhecimento e a tua experiência. E aliás, ele diz isso muitas vezes. A experiência é tua.

Sofia: Eu acho que é uma pessoa enérgica, e depois tem aquelas pequenas ironias que nos obrigam um bocado a puxar por nós próprios, e ele depois não

personaliza aquilo. Ele nunca chega a ser incómodo para as pessoas. Ele tem um bom método. Eu gosto.

Outros testemunhos vêem ainda Ferreira como um «homem `realizado'» (*ibid.*: 105) e, por isso, um modelo a seguir:

Rute: Para mim ele representa o *yoga*, sem dúvida. E tu sabes que estás a ser ali... julgada não mas... os olhos que estão a olhar para ti sabem os teus pontos fracos.

Por fim, há ainda aqueles que o vêem como uma figura de acolhimento:

Rute: Ele está constantemente disponível para qualquer pessoa que tenha qualquer coisa para falar com ele, eu acho que isso é incrível para um homem que tem tanto que fazer como ele. E isso, pronto, também acho que é ótimo da parte dele.

Manuel: Curiosamente, quando cheguei ao pé do Carlos, encontrei uma personagem com a qual estive para aí umas três horas a falar e contei-lhe a minha vida toda. Sem o conhecer de lado nenhum. Senti um fascínio brutal por aquela personagem, percebes? Não o vi como nenhum guru, mas mesmo como uma pessoa especial e com vontade de me ouvir, ou se calhar era eu que tinha vontade de falar na altura. E que aquele não era só o gajo que me ia dar direcções sobre a minha alimentação. Gerou-se ali uma empatia muito grande.

Ir à Índia

Vernette, na sua obra, dedica algumas dezenas de linhas a descrever aquilo que designa por «síndrome indiana». Trata-se de uma espécie de quadro psiquiátrico experimentado pelos ocidentais que vão à Índia e que é caracterizado por um fenómeno de «desrealização» ou de «despersonalização», provocado pelos ressurgimentos e emoções intensas que aquele país provoca. Embora não tenha a minha experiência pessoal da Índia, são muitas as figuras ocidentais que ajudaram a provar que este quadro realmente existe. *Le Yoga. Immortalité et Liberté* (1954) é ainda hoje considerada uma das melhores análises sobre experiências místicas indianas, em especial *yogicas*, vividas por um dos autores mais destacados no campo académico ocidental. Refiro-me, obviamente, a Mircea Eliade.

Vernette fala ainda da viagem à Índia como uma «experiência mística» e da Índia como um lugar mítico, um refúgio que abre «[...] espaço para a colocação de questões metafísicas» (2003 [2002]: 59) e que invoca um «sentimento oceânico», isto é, «uma certa dilatação e expansão das fronteiras do eu» (*ibid.*: 61), ou uma sensação de ligação do 'eu' ao cosmos. Nas minhas conversas com Ferreira acerca das suas viagens à Índia, embora ele não me tenha relatado nenhuma experiência mística de desrealização, descreveu-me o seu primeiro encontro com a aprendizagem de *yoga* nos *ashrams*:

Joana: Portanto, aos dezassete anos interessou-se por esse modo de viver, interessou-se pelo *yoga*. Como é que foi à procura dele, por que caminhos...

Ferreira: [...] E andei assim, digamos, uns anos, assim um bocado perdido. Digamos, a ler umas coisas, a consultar, a interessar-me mais, porque estas coisas vêm mesmo com a experiência.

Depois havia uns sítios, que eu não vou referir locais por questões, digamos, éticas, em que comecei a frequentar um ou outro local, em que fazia um *yoga* e, digamos, fiquei surpreendido, não é? [...] Depois frequentei os cursos de formação de instrutores que havia por aí também, conheci o espectro do *yoga* em Portugal e fui andando, entre, digamos, uns egos das pessoas, as mestrites, aquelas coisas todas, e um percurso também nas artes marciais, até que em 1988 resolvi que estava farto dos espanhóis, dos ingleses... [...] aquela incongruência entre o estilo de vida e as práticas.

E até que resolvi ir para a Índia. E então o referencial que eu tinha do Iyengar, já tinha lido alguns livros... tinha o *Light on Yoga* e, digamos, seria para mim um indivíduo, digamos, um indivíduo fantástico, não é? Com aquelas posturas todas, aquelas coisas... e também devido à minha prática, também sabia que tecnicamente aquilo era muito difícil. E até que resolvi ir para a Índia, sabendo que ele moraria algures na Índia, nem sabia aonde, repare bem... desembarquei em Bombaim...

Joana: Então foi mesmo... sem sítio para dormir, sem nada...

Ferreira: Nada, nada. Com o bilhete de avião...

Joana: Sem ter falado com pessoas que o conhecessem...

Ferreira: Nada, nada. Não havia informação nessa altura. Não conseguia obter informação nenhuma. Então cheguei e desembarquei em Bombaim e vamos a ver... (*risos*) Tinha uma referência de um local, que havia um amigo meu que tinha estado nesse local, que fica a 300 km para cima de Bombaim, que era um sítio onde se poderia eventualmente estar, que pertencia ao *yoga* de Caxemira, era o único referencial... e lá andei eu de um lado para o outro... primeiro, chegar a Bombaim naquela loucura, ia morrendo... eu nem queria acreditar naquilo em que me tinha metido (*risos*). Só depois de chegar lá ia tendo um 'baque', não é?

E então o que é que aconteceu? Nestas viagens de um lado para o outro acabei por encontrar outra vez em Bombaim um taxista que tinha o símbolo do OM, que para eles é um símbolo normal. Só que a minha incultura perante os hábitos gerais indianos... pensei e falei com ele. "Ah, esse símbolo do OM...". Ele falava mal inglês... mas entretanto começámos... e eu falei de *yoga*... "Ah, *yoga*, ah...". Ele disse que tinha visto um, portanto, um professor que tinha uns programas na televisão indiana... "muito bom...". Morava em Puna. "Puna? Mas nome...". "Ah!... não sei quê... Iyengar" E eu... (*risos*) Já sabia que pelo menos possivelmente o Iyengar estaria em Puna. E então foi o que eu fiz. Arranjei... aluguei um táxi e fui para Puna.

Depois estive três dias em Puna a procurar o Iyengar. E então levavam-me era para o Osho. Para o ashram do Osho, que é, digamos, é aquele indivíduo que faz aquelas coisas pelos Estados Unidos, que tinha aqueles Rolls-Royce todos, e que comprou uma cidade, e houve aquelas... tem tentado... bom, eles fazem lá umas

práticas assim meia... dançam muito, fazem assim... bom (*risos*). Eu vou passar um bocado à frente disso porque eles têm, digamos, são ligados ao New Age...

Joana: Mas desse já tinha ouvido falar, então?

Ferreira: Desse já tinha ouvido falar. Cheguei lá, também fui visitar aquelas tretas, e até que apanhei outro taxista que conhecia o Instituto. Eu falava "Iyengar...", aquelas tretas todas. E então lá fui ao Instituto, cheguei lá, fui extremamente mal recebido, logo, pelo secretário-geral, que me pôs logo no olho da rua, logo assim: "rua daqui para fora" (*risos*), e eu "só uma explicação, e tal". "Ah! Volte amanhã".

E então lá vim, lá fui, acabei por ir falar com ele no dia seguinte, e então ele deu-me uma carta para talvez um ano ou dois anos depois eu voltava lá, talvez pudesse ir para lá. Pudesse ter vaga. Depois ainda dei uns passeios pela Índia à procura de outros locais... Dei lá mais umas voltas, estive lá no... fui até Bihar, com o Satyananda, estive lá, digamos, um mês no *ashram* dele.

Joana: E ele sabia que tinha vindo de Portugal...

Ferreira: Ah sim, mas eles não querem saber de nada disso. (*risos*) Eu bem lhe contei a história da carochinha, mas ele não se preocupou minimamente (*risos*). [...] Para eles, a miséria é tão grande lá. Você é um rico, é um privilegiado. Para chegar ali tem que ser um privilegiado não é? Portanto, escusa de estar a contar histórias, que eles não se incomodam absolutamente nada. Mas medem um bocado a persistência das pessoas, penso eu. E depois foi isso. Digamos, no ano seguinte lá estava eu outra vez com a carta, digamos, e consegui...

Joana: Entretanto foi para Portugal...

Ferreira: Entretanto vim para Portugal, exacto, vim para Portugal, obviamente. Depois voltei para Portugal, depois no ano seguinte fui lá e consegui ingressar, e até hoje tenho ido sempre.

Joana: E o Iyengar é que lhe dava as aulas?

Ferreira: Parte das aulas. Depois, quem dá normalmente as aulas é a Geeta, que é a filha dele, e o Prashant, que é o filho dele. Esses é que de facto conduzem as aulas. O Iyengar, já há muitos anos que ele não dá as aulas. Portanto, ele conduz, digamos, aparece, explica uma coisa ou outra, mas ele, digamos, já estava retirado de leccionar as aulas gerais. [...] Só conduz os seminários, os, digamos, os workshops intensivos.

Joana: Mas depois ficou lá a praticar... ficou lá a viver?

Ferreira: Não. Estive lá... a primeira vez estive lá três meses, digamos, porque aí é um bocado violento.

Tal como muitos outros instrutores e praticantes, Ferreira fez da prática de *yoga* na Índia um hábito, passando a ir uma vez por ano, geralmente no Verão, ao *ashram* de Iyengar em Puna, entre outros. Estes Centros de *yoga* que existem na Índia recebem praticantes das mais diversas culturas, em geral instrutores, que se juntam com o objectivo de 'aprender' e 'evoluir' na prática. A análise empírica do estudo de Strauss incidiu precisamente sobre um desses Centros de prática intensiva existente em Rishikesh. No parágrafo seguinte, a autora esclarece-nos melhor acerca dos objectivos dos praticantes que frequentam estes Centros:

«[...] For those who wanted more than the literary, but less than a complete and permanent life-transition, the opportunity to take a 'yoga vacation' in India or elsewhere, as many of the visitors to Rishikesh were doing, offers a temporary way to realign one's daily activities, and ultimately, life priorities» (1997: 164-165)¹⁰

Retornemos mais uma vez ao Centro Nori, e vejamos como o significado que Ferreira atribui às suas viagens à Índia converge com as conclusões de Strauss:

Ferreira: Eu ir à Índia tem a ver com o desligar deste mundo, não é, e entrar noutro mundo onde... aqui acabo por ser muito solicitado. Lá sou um desconhecido. Hoje em dia comecei a cometer, não digo um erro... estou a dizer um erro no sentido benéfico, de começar a levar alguns dos meus alunos comigo. E então é uma grande falta de ar, não é? Porque tenho que me responsabilizar pelas pessoas, quero que

as pessoas vão e retornem com uma boa experiência, saudáveis, enriquecidas, e isso retira-me aquele anonimato de chegar lá, não passar cartão a ninguém, não falava quase, como nos primeiros... grande parte dos anos. Só faço isto há dois anos. E então andava todo o tempo praticamente... só falava o estritamente indispensável, para pedir coisas para comer, e isolava-me completamente, o que para mim é muito agradável, gosto muito de estar assim.

Joana: Funciona, por um lado, como um retiro, não é?

Ferreira: Para mim funciona, por um lado, como um retiro e também como uma fonte de aprendizagem, porque se aprende sempre, reflecte-se sobre a sua aprendizagem, tenho tempo para reflectir sobre o meu trabalho do ano, o que é que correu bem, revejo a cara das pessoas todas com quem me cruzei durante o ano, digamos, as experiências, o que é que foi agradável, onde é que devia ter melhorado as coisas, o que é que podia ter feito melhor, porque é que não fiz, onde é que estava a minha pequenez, onde é que eu ando em termos de pequenito... todos nós temos a nossa pequenez, não é? E isso é... é óptimo termos tempo para reflectir, e é uma boa altura para reflectir.

Joana: Quando regressa, sente que valeu a pena? Sente-se mais enriquecido profissionalmente?

Ferreira: Sinto. Primeiro venho cheio de força. Venho com vontade de mudar o mundo do avesso. Começa por aí. Acabo por fazer sempre modificações. Não venho com intenções de mudar o mundo, mas é uma forma... o desligar, digamos... eu gosto do que faço, gosto de contactar com as pessoas, agrada-me imenso, e depois sinto uma certa necessidade de ver as pessoas, de melhorar as condições.

Todos os anos essa reflexão conduz-me a procurar melhorar a capacidade de servir as pessoas no sentido do *yoga*, e procuro pôr em marcha, digamos, as lacunas que verifiquei que estão a acontecer ou que aconteceram no ano transacto. E modificar isso e verificar se de facto a pessoa está no grupo certo ou não, porque nem sempre acertamos. Às vezes fazemos umas burrices. Mas isso faz parte do processo de aprendizagem. Os métodos que usamos, as formas como fazemos, nem sempre surtem efeito porque retiradas dum contexto às vezes não têm

aplicabilidade, não é? Temos que ter essa capacidade de não procurar indianizar o Ocidente. Não é necessário.

Ir à Índia é, em primeiro lugar, no entender de Ferreira, uma forma de se distanciar da vida intramundana. Funciona como um retiro, o qual, por sua vez, se torna num hábito a cumprir. Em segundo lugar, é uma forma de aprendizagem e de actualização da prática. Em terceiro lugar, é uma boa oportunidade de, isolado dos outros, reflectir sobre o seu método de ensino, fazer uma retrospectiva dos anos transactos e procurar melhorar a sua relação com os outros enquanto instrutor de *yoga*.

As tentativas de integrar o *yoga* no mundo ocidental sofrendo apenas as transformações a que inevitavelmente ele está sujeito por ser adaptado a uma nova dimensão cultural são hoje cada vez maiores. Ferreira, no seu discurso, procura sublinhar a importância que atribui à genuinidade do *yoga*, distorcendo ao mínimo os seus princípios e objectivos. Fá-lo através de um 'método directo', indo ao encontro dos ensinamentos dos fundadores ou discípulos da prática no interior da própria cultura de origem. Resta, contudo, salientar que a própria ideia de 'genuinidade' e de 'distorção' dos princípios do *yoga* ou de qualquer outra prática é, ela própria, uma elaboração. A definição daquilo que se considera ser a genuinidade do *yoga* e a distorção dos seus princípios varia de Centro para Centro, sendo que cada um elabora uma espécie de 'ideologia da prática', que se pretende afirmar como a mais genuína relativamente a todas as outras. Por exemplo, enquanto para uns Centros de ensino a prática do *yoga* é apresentada ao público de acordo com a sua pedagogia tradicional, para outros ela é instrumentalizada e adaptada às especificidades culturais do local de importação, bem como às exigências dos públicos que a procuram, chegando-se mesmo em alguns casos a perder o seu significado original. Um dos exemplos mais paradigmáticos deste processo de transformação é a prática do judo que, em Portugal, é primeiramente encarada como um desporto no sentido tradicional da palavra e secundariamente enquanto técnica original de ataque, de defesa pessoal ou de aperfeiçoamento corporal e espiritual.

Relatos de trajetórias no mundo do *yoga*

Apresento neste ponto alguns relatos de *yogins* e *yoginis* do Centro Nori sobre os seus modos de iniciação à prática *yoguica*, bem como as suas trajetórias no Centro Nori e os seus processos de socialização na prática e na filosofia de vida a ela associada. Através deles, é interessante ver como, em alguns casos, uma simples inscrição nas aulas movida pela curiosidade resultou numa transformação radical da vida, ao ponto de serem eles próprios hoje instrutores de *yoga*.

Nuno é um *yogin* de 24 anos. É instrutor de *yoga* a tempo inteiro e praticante de *yoga* há cinco anos. É conhecido no Centro por ter passado por uma transformação física e psíquica num espaço de tempo fora do normal. É por todos elogiado, não só pelas suas potencialidades enquanto aluno praticante, como pela sua habilidade enquanto instrutor:

Nuno: Nem sabia que havia vários tipos de *yoga*. Só soube disso quando me comecei a dar melhor com as pessoas. Até lá era muito a pessoa como a [fulana], que entra e sai e não diz nada. Ou seja, muito caladinho, não falava com ninguém. Aliás, estava na altura com uma tensão enorme em mim, portanto, com umas trombas muito grandes, entrava e saía, ia lá descarregar e saía de lá melhor.

Joana: Dizes que ias lá, que entravas e saías, que ias lá descarregar... qual foi o principal motivo para começares a praticar?

Nuno: Foi a descompressão que me provocava, interna. Ou seja, provocava-me uma descompressão muito grande do sistema nervoso. Muito grande.

Joana: Com duas horas por semana?

Nuno: Sim, com duas horas por semana. Quando comecei a achar que eram poucas, comecei a pedir ao Carlos Rui para ir lá todos os dias. E isto foi um vício. Um vício ou um ciclo. Quando comecei a achar que ir lá todos os dias era pouco, comecei a pedir ao Carlos Rui para fazer duas horas seguidas. E então fui sempre descomprimindo cada vez mais para sempre ter o mesmo... no fundo era tentar sair de lá sempre num certo nível corporal e mental. Ou seja, não tanto tonicidade física,

mas mais tonicidade psíquica, ou seja, um tónus psíquico de bem-estar que viesse. E acho que isso acontecia. Saía de lá sempre muito bem. Quando comecei a fazer duas vezes por semana, quando comecei a ter um tónus psíquico que uma aula não me permitia, comecei a fazer duas. Quando duas aulas não me permitiam, comecei a fazer três. Quatro, cinco e seis (*risos*).

E às tantas... depois é o próprio processo. Esse processo que não acaba, que eu acho que é um pouco a vida. Que é o entender que às tantas já não era o fazer oito aulas de *yoga* por dia que me iriam pôr bem, então o que é que me vai pôr bem? O que é que há no *yoga* para me pôr bem? [...]

Há muitas pessoas que me acusavam de ser um... refugiar-me no *yoga* e fugir à vida. Eu acho que não. Acho que o *yoga* não é uma caixinha onde uma pessoa se fecha lá dentro. Acho que não. Acho que é um potencializador da vida. E pelo contrário, quando estou a fazer *yoga*, sinto-me muito a viver, e sinto que estou a mexer com tudo o que há em mim, não só com o corpo, não só com a minha cabeça, mas com os contextos onde vivo. Que quando saio para o mundo, o mundo já mudou, e que eu mudei com o mundo. Portanto, não estou ali fechado, de maneira nenhuma. Estou ali a abrir-me, que é um bocado diferente. A abrir-me para estar no mundo. E isso é um prazer muito grande.

Joana: E tu entretanto passaste a praticar quatro, e depois cinco, e depois seis horas e decidiste entrar para o curso, não é?

Nuno: Decidi entrar para o curso outra vez por causa do [fulano]. Ele dizia: "anda lá, eu vou entrar para o curso, anda comigo. O Carlos Rui precisa de seis pessoas para abrir, anda comigo". "Não, não vou. Só estou a praticar há um ano, é muito pouco tempo". E depois acabei por ir fazer o curso.

E fazer o curso de formação de instrutores já foi muito diferente de fazer as aulas. Porque aí foi o outro lado, que é ter o senhor Carlos Rui, não uma hora em cima de ti, mas um dia inteiro a desmanchar-te, a vassourar-te, e a limpar os restos e depois deitar para o lixo (*risos*). Era uma pessoa a sair de lá completamente arrasada emocionalmente e a sentir-me muito em baixo e às tantas a entender o que é que eu precisava e a arranjar todos os mecanismos que precisava para fazer aquele curso. No fundo é isso, o que é que eu preciso para fazer este curso e para... não para passar mas para fazê-lo.

Joana: Então no início foste-te a baixo, não é?

Nuno: No início vai-se sempre abaixo, nos primeiros três meses. Porque acho que é mesmo a aprendizagem que se faz. E depois eu acho que aprendi bem. Apesar de tudo aprendi bem. Rapidamente senti-me bem ali, senti-me muito bem com as pessoas que estavam ali.

E também adoptei um conjunto de mecanismos... não são mecanismos mesmo, mas um conjunto de formas de estar que me faziam estar bem com as pessoas dali. Ou seja, mudei a alimentação, comecei a ter cuidado com o que comia, passei a ter cuidado com o que fazia, e isso fez com que me relacionasse melhor com as pessoas, porque de facto estava no mesmo contexto que elas. Eu acho que isso ajudou-me.

Era muito novo na altura... era e sou... tinha vinte anos e acho que precisava de alguém e precisava de estar com pessoas e... não era identificar-me com um grupo mas ter um grupo de apoio. E acho que aquele grupo... ainda hoje, não tanto como antes... eu precisava deles como preciso agora. Mas isso ajudou-me.

O próximo relato é o de Armando, um *yogin* de 25 anos, também ele instrutor de *yoga* a tempo inteiro e com cinco anos de prática guiada. Começou a dar aulas a uma classe do Centro, embora já tenha experiência enquanto instrutor noutros locais do país:

Armando: Lembro-me da primeira vez que ouvi o nome, curioso, tinha sete anos. Falava com as minhas irmãs, numa sala, e elas diziam: "isto é uma das posturas do *yoga*". E eu 'plim', espera aí, mas o que é isto? Ninguém sabia mais nada. (*risos*) Ninguém sabia mais nada sobre o *yoga*. E eu fui perguntar.. "não, mas eu quero saber mais". E fiquei com aquilo. E então, naquela altura era muito pequeno, não tinha grandes formas de procurar o que era o *yoga*, e então deixei-me estar um bocado passivo, se calhar. As pessoas... ninguém conhecia o *yoga*.

E então, só mais tarde, quando fui para o liceu, com dezasseis anos, aproveitei uma visita de estudo a Lisboa, e fui à procura de livros sobre o *yoga* (*risos*). E depois comecei a praticar. E nunca mais me esqueci desse dia.

Joana: E quando começaste a ler esses livros...

Armando: E comecei a ler, e achei curioso, porque o *yoga*, a filosofia do *yoga* naquele livro que eu comprei, naquele caso, coincidia um bocado com a forma como

eu via as coisas e então sentia-me perfeitamente associado com aquilo e queria aprofundar. E achei piada, porque naquele momento que eu andava à procura não sabia que era do *yoga*, andava à procura de algo que me pudesse ajudar a nível de entendimento do mundo, que me pudesse ajudar a dar mais um passo. Porque senti que tinha chegado a um ponto que sozinho não conseguia perceber melhor o que é que estava por trás da vida (*risos*) e com o *yoga* abriram-se muitas portas. E depois aprofundava. E então decidi estudar a fundo e aprofundar o *yoga*, que me abria uma maior compreensão da vida.

Comecei a praticar sozinho com dezassete anos. Através dos livros que adquiri, comecei a ler, gostei e comecei a tentar fazer alguma coisa. Depois tive aulas com um professor que havia em [cidade], que não gostei muito devido à atitude do professor. E então, como tinha já muitas actividades, achei que me devia concentrar mais nas outras naquele momento, que eram bastante importantes, e deixar o *yoga* para uma ocasião melhor, em que tivesse um professor que gostasse mais, e que tivesse mais tempo e também possibilidades monetárias. Depois comecei a praticar com o Carlos Rui numas aulas há uns seis anos, mas não foi aqui no Centro, foi num curso de shiatsu que eu estava a tirar com ele, no Instituto de Macrobiótica, e então depois gostei, no ano a seguir entrei, e faz cinco anos.

Joana: Estás aqui desde o início?

Armando: Sim. Exacto. Logo que comecei a vir aqui para as aulas comecei logo com o curso de formação de instrutores.

Joana: Então, digamos, aqui no Centro estás há 5 anos, e a praticar há 8 anos...

Armando: Sim. Comecei a fazer umas coisas... Comecei a praticar alguns *âsanas*, a fazer exercícios respiratórios, isto em casa. Depois fui fazer aquela turma, mas era um bocado maluca, acho eu (*risos*). O professor... era tudo muito... pronto, era um bocado, se calhar, lento. As pessoas precisavam de mais tempo e de mais cuidados e eu queria era acelerar, se calhar (*risos*). E então achei que precisava de um professor mais rígido (*risos*).

E por isso tive a sorte de encontrar o Carlos Rui e pronto, encaixava perfeitamente naquilo que eu estava a precisar. Nem sinto necessidade de sair

daqui, ir à procura na Índia ou outra coisa qualquer. Neste momento, o que faço aqui preenche-me perfeitamente, preenche as minhas capacidades de aprendizagem. Portanto, continuo a aprender com ele.

Eis agora o caso de Inês, uma *yogini* com 51 anos de idade. É professora do ensino básico e instrutora de *yoga*. É praticante de *yoga* há 18 anos. Até há pouco tempo dava aulas 'caseiras' de *yoga*, num pequeno espaço que tinha lá em casa. Um dos grandes motivos porque enveredou pelo *yoga* teve a ver com o facto de lhe terem diagnosticado problemas graves com o seu nervo acústico. Na altura, alertaram-na para o facto de num espaço de alguns anos poder vir a ficar privada de audição, facto que ainda não sucedeu e que Inês atribui à prática de *yoga*:

Inês: Eu já conheço o Carlos Rui há muitos anos [...], antes dele começar a dar aulas de *yoga*. Portanto, o conhecimento do Centro deriva do conhecimento pessoal do Carlos Rui. É curioso que nós fazíamos as mesmas coisas em grupos separados. [...] A partir daí é que depois, quando o Carlos Rui começou a dar aulas e quando eu tive possibilidade, comecei a frequentar as aulas dele. [...]

Tenho um espaço em casa que em tempos eu disponibilizei para dar aulas, e dei ainda durante três anos, libertei uma divisão da minha casa, não muito grande, onde cabiam umas seis pessoas, e durante três anos ainda dei aulas ali em casa. Depois, por falta de disponibilidade de horário, deixei de dar, e este ano acabei por ocupar esse espaço, tenho um mini-escritóriozinho ali, mas tudo mais relacionado com o *yoga*. Mas tenho mesmo metade da sala dividida com um espaçozinho para praticar com equipamento como o Carlos Rui lá tem. Tenho as cordas e tenho espaço suficiente para praticar, e sempre que posso, em casa, faço a minha prática. [...] Neste momento, só estou a dar aulas num ginásio. O ginásio [nome do ginásio], um ginásio com equipamento direccionado para algumas actividades.

Apresento agora o relato de Carla, uma *yogini* de 33 anos de idade, também ela professora do ensino básico, instrutora de *yoga* e praticante de *yoga* há 9 anos. Carla é o 'braço direito' de Ferreira. Espelha, de alguma forma, o *yoga* que se pratica no Centro Nori. Inevitavelmente, recai sobre ela alguma responsabilidade pela imagem que 'sai' cá para fora. Participa na organização de todos os eventos associados ao Centro. É, talvez, a *yogini* mais dedicada do Centro:

Joana: Como é que tu vias o *yoga* antes de começares a praticar?

Carla: O *yoga* era uma coisa que eu achava assim muito estranha e não percebia qual a vantagem, o que é que atraía as pessoas a fazer aquilo, porque era uma coisa tão parada, para mim era uma coisa paradíssima, não se fazia nada, mas ao mesmo tempo sentia-me atraída um bocado por estas áreas um pouco diferentes que nos possibilitassem abrir uma porta para qualquer outra coisa que nos trouxesse um estilo de vida mais saudável, que nos fizesse sentir melhor.

E portanto, aquilo ficou ali durante muitos anos em banho-maria porque nunca cheguei a fazer, e depois foi através do Curso de Macrobiótica que comecei a fazer... No Centro de Macrobiótica, o Carlos Rui dava lá aulas de shiatsu, e disse às pessoas que se quisessem experimentar fazer *yoga*, como ele dava aulas de *yoga*, para irem experimentar, e havia lá uma colega que estava nas aulas, um dia vim com ela e experimentei. Caí redonda no chão. E tinha tanta experiência a nível de ginástica, de Educação Física e não sei quê, e caí redonda no chão. E realmente não tem nada a ver com o resto. É completamente diferente. E adorei.

Joana: E o que é que te levou a inscrever no *yoga*?

Carla: Eu não sei explicar muito bem isto, mas... aquela sensação muito estranha que as pessoas às vezes têm de quererem experimentar várias coisas e nunca se sentem bem em nenhuma delas a cem por cento. E eu acho também que essa minha... porque a partir do momento em que eu comecei a fazer *yoga*... pronto, eu continuei a gostar de fazer outras coisas, mas parece que foi uma procura que acabou por encontrar finalmente aquilo... não sei explicar. Andei anos e anos a fazer imensa coisa que gostava, mas, quer dizer, não é aquela coisa que eu dissesse assim: "é mesmo isto, estou apaixonada".

Agora estou a lembrar-me de uma coisa muito engraçada que a minha mãe uma vez me disse. A minha mãe uma vez viu uma coreografia minha do exame do Curso de formação, coreografia que são aqueles conjuntos de *âsanas*, e ela veio ter comigo no final da coreografia e disse-me: "Olha, eu nunca te vi a fazer uma coisa assim, mas não é só por ser bonito. É que eu olhei para ti e pensei assim: aqui é que ela está no seu mundo, aqui é que ela está a fazer aquilo que gosta. Aquilo é ela". E eu fiquei assim um bocado espantada, porque ainda não tinha percebido e pensei: "bom, realmente é verdade". E depois tudo isso transparece, não é?

E acho que nessa minha busca incessante por sentir-me melhor, comer melhor... por isso é que também fui fazer o Curso de Macrobiótica, experimentar vegetarianismo, etc., foi nessa busca constante que eu... pronto, eu experimentei aeróbica, experimentei... sei lá, tanta coisa, tanta coisa, tanta coisa, e quer dizer, era algo que se eu deixasse de fazer durante uns tempos também não afectava nada. E depois ginástica desportiva, sempre gostei muito de ginástica, mas quer dizer... também chega a uma certa idade e a ginástica desportiva acaba e não podemos continuar. E portanto, quer dizer, vi-me assim um bocado num beco sem saída... "o que é que hei-de fazer?" Fiz ginástica, fiz... sei lá, uma série de coisas. Mas pronto, são as tais coisas... se estivesse um mês de férias sem fazer não me afectava assim grandemente. E então quando comecei a fazer *yoga*, parece que foi assim de repente um mundo que se abriu e era aquilo que eu andava à procura. Não sei explicar de outra forma. E a partir daí nunca mais consegui deixar de fazer, porque realmente começou a modificar tanto a minha vida em todos os aspectos para melhor que realmente não me via a mudar para qualquer outra coisa que fosse. Pelo menos até hoje. Mas pronto, aquilo que eu acho que procurava encontrei. É aquilo que eu sinto. Sinto-me realizada, completamente. E só tenho pena de não ter tempo para explorar mais em termos de prática.

Por fim, o testemunho de Manuel, *yogin*, publicitário e instrutor de *yoga*, com 34 anos de idade e 6 de prática. É também uma personagem conhecida do Centro, com alguma influência na forma como a prática se encontra organizada e é dirigida por Ferreira:

Manuel: [...] Em toda a minha vida eu fui uma pessoa bastante dispersa, e pretendo sempre conhecer as coisas por mim próprio, e então sou tipo o homem dos sete instrumentos. Faço imensas coisas. Sou músico, toco bateria, fiz teatro profissional, fiz karate, faço surf, como desporto fui correr, fiz musculação... fiz milhares de coisas, nunca fiz nada a sério, o *yoga*, aliás, é a primeira coisa a que me estou a ligar mais a sério, porque encontrei ali de facto uma coisa que queria imenso.

Joana: A tua entrada no *yoga* também foi um bocado essa onda, para além da parte alimentar...

Manuel: Sim, exactamente. Até porque era uma coisa que... eu sempre tive uma certa tendência e necessidade e fascínio por coisas orientais, embora não

gostasse das coisas místicas. A mística também me fascina, no sentido em que... só no sentido de curiosidade. [...] E então o *yoga* tinha assim um bocado esse lado... de coisa secreta, que eu não percebia muito bem o que é que era... Então vim também a seguir o conselho e já agora vou ver o que é que é, não é? Um bocado por aí. Nesse espírito. Mais uma coisa, mais uma experiência na vida.

Joana: Então, e o que é que te levou a inscrever no curso?

Manuel: [...] Foi para aprender a construir uma prática. Porque acho que sem o curso é impossível saber fazer uma prática diária. Tinha muita dificuldade fora das aulas em saber como é que se fazia. Como é que se praticava. Não memorizava as sequências. E até porque, podendo memorizar, não sabia se as estava a fazer bem. Se é assim, se não é. Nada disto é aleatório, não é? Uma prática é organizada com um determinado objectivo, e as pessoas não chegam aqui “bem, só porque me apetece agora vou fazer o *vîrabhadhrâsana* I e estico o braço e agora *Pârsvakonâsana* e... vai-te embora” Não. Há um trabalho, obviamente em função de um objectivo. E foi para perceber um bocado disso. Não, como te disse, não foi com o objectivo de vir dar aulas, não foi com o objectivo nunca de vir leccionar. É mais para aprender e mais uma experiência. Dentro da minha maneira de ser, mais uma experiência. “E porque não? Olha, deixa-me ver”. Até porque tive uma má relação com a faculdade e achei que era incapaz de estudar, mas aqui de facto comprovei que o curso é cinco anos, e eu vou fazê-los todos, e se viessem mais cinco fazia mais cinco. Porque é um assunto que eu gosto. Com a faculdade, como Direito, tinha uma relação horrível e às tantas pensei assim “não, eu não tenho nada a ver com aquilo”.

Experiências e práticas místicas no Centro Nori

Lembremos Vernet e regressemos à sua obra. Mais ou menos a meio do seu livro, o teólogo propõe um novo modelo de homem ocidental, o *homo mysticus* do século XXI, isto é, aquele que permanece silenciosamente sentado atravessando «[...] uma experiência mística laicizada e asseptizada de toda e qualquer forma institucional» (2003 [2002]: 91-93).

No decorrer das entrevistas com os praticantes de *yoga*, foi-me relatado um conjunto de experiências que Vernet certamente classificaria como místicas, alcançadas através de uma «meditação mediatizada pelo corpo» (*ibid.*: 90). Procuo apresentar aqui algumas delas. O seguinte testemunho é o de Carla, uma *yogini* que afirmou já ter passado pelo estado de *samâdhi*, esse estado de enstase definido por Eliade e que se assemelha também ao «sentimento atlântico» descrito pelo teólogo francês:

Carla: O objectivo último do *yoga* é atingir o *samâdhi*.

Joana: Mas o que é para ti o *samâdhi*? Como é que tu defines o *samâdhi*?

Carla: Isso é um bocado mais complicado, não é? Para já há vários graus de *samâdhi*. [...] Mas pronto, no fundo, da experiência que eu tenho, defino-o um bocado assim: é como... é estar num sítio onde não há espaço, não há tempo, não há fome, não há sede, não há preocupações, não há luz, não há...

Joana: Mas tu já atingiste alguma forma disso...

Carla: Também não sei dizer, porque quer dizer... pelas definições, posso ter tido experiências... Quer dizer, tenho consciência que tenho momentos talvez de maior consciência. Por exemplo, as práticas do retiro, etc., transportam-nos para estados de consciência maiores e que podem ser definidos como *samâdhi* tal, *samâdhi* tal, conforme o grau de percepção e de consciência do espaço exterior e interior. E portanto, quer dizer, eu não te sei dizer propriamente se atinjo o *samâdhi* tal, ou tal, ou tal. Eu tive a minha experiência, se isso se enquadra na definição de *samâdhi* X ou Y, é provável.

Joana: Mas, por exemplo, falando dessa tua experiência que tiveste...

Carla: Para mim estava no estado de *samâdhi* completo.

Joana: O que é que tu sentiste? Por aquilo que leio, há uma grande diferença entre atingir o *samâdhi*... o *samâdhi* nunca se deve confundir com o estado de transe, por exemplo...

Carla: Não, não. Por isso é que eu disse que uma pessoa tem que estar consciente.

Joana: Mas está consciente do exterior, está...

Carla: Sim, sim. Quer dizer, pode haver alturas em que há uma abstracção dos sentidos para dentro. Mas a pessoa nunca deixa de estar consciente. Nunca perde a consciência de forma a entrar em transe ou desmaiar, ou...

Joana: Mas ao nível dos pensamentos... estás a pensar ou procuras não pensar em nada?

Carla: Pronto, a meditação e o *samâdhi* no fundo definem-se como uma ausência de pensamento. É o momento em que a pessoa não pensa em nada. E isso permite realmente ampliar a consciência. Ora, isso é muito difícil de fazer, não é? [...] Portanto, é difícil logo no início a pessoa conseguir fazer isso. Abstrair-se do exterior...

Joana: Porque é preciso uma grande concentração para se atingir isso, não é?

Carla: É, é. [...] Porque um dos passos para atingir o *samâdhi* é que a pessoa entre num estado da meditação, não é? Que antecede o estado de *samâdhi*. Se a pessoa não entrar em meditação, e se não houver também... isso está definido em vários livros... se não houver kundalinî, a energia que ascende que no fundo promove essa impulsão da consciência, esse aumentar da consciência, se não houver isso, se essas condições não se reunirem, não se consegue entrar no estado

de meditação. Uma das coisas que define esse estado de meditação que leva ao *samâdhi* é que a pessoa tem que manter a atenção por tempo prolongado sob um determinado ponto, sem dispersar a atenção e de forma contínua.

Joana: Mas, por exemplo, eu sei que existem dois tipos de *samâdhi*...

Carla: Não são só dois, são vários. Há vários graus. Há dois. Um que é sem objectos e outro com objectos. E dentro dessas categorias ainda há, por ali fora... (*risos*) Portanto, divisões também de acordo com o grau de dificuldade, digamos assim. Portanto, teoricamente, a pessoa iria percorrendo essa escadaria toda. Só que nem sempre é assim. As coisas não são tão lineares, não é? Nem sempre é assim. [...] Porque é com objecto, ou seja, a pessoa começa a fixar um objecto exterior por tempo prolongado, começa a ficar num estado de meditação. Começa a entrar. Não quer dizer que esteja. Depois consegue permanecer com a atenção fixada nesse ponto por mais não sei quanto tempo e aí já começa a entrar num estado maior de meditação. Se consegue manter realmente a atenção contida nesse objecto por tempo indeterminado, entrou no estado de meditação. Isso é difícilíssimo.

Conseguimos fazer isso por um ou dois segundos e pouco mais. E eles têm uma imagem muito engraçada para mostrar isso, que é gotas de água caindo numa torneira. No início, a atenção é interrompida por vários pingos... tum, tum, tum, tum, tum... passado um bocado, com a prática, o fio começa a correr mais contínuo, mas ainda de vez em quando tem uns tum, tum, que é quando a atenção se desvia. Quando a pessoa consegue que o fio se mantenha contínuo, entra no estado de meditação.

E depois também há uma coisa importante, que é: se a pessoa mantém a prática, vai evoluindo, vai desenvolvendo. Portanto, vai explorando isso, vai desenvolvendo. Se a pessoa pára, porque pensou "ah, eu já atingi o *samâdhi*, eu já consigo fazer meditação", se pára, é um retrocesso também. E isso, tudo o que seja experiência prática vai em meses. Não é nada assumido. Se a pessoa pára de praticar passado um tempo já começa a ter dores nas costas, já não consegue fazer os exercícios, etc., etc., já não consegue meditar, já não consegue estar tranquilo, não consegue relaxar. Portanto, é uma coisa que se vai ganhando se a pessoa pratica. Mas se a pessoa também não pratica também retrocede logo. É certinho. Nada realmente é tomado como certo. É uma das coisas que também nos ensina a prática do *yoga*, não é?

Eis agora o caso de Rute, uma aluna do curso de instrutores do Centro Nori, a descrever a experiência por que passou ao apresentar a sua coreografia, a articulação de um conjunto de posturas *yogúicas*, geralmente apresentado acompanhado por música, e que faz parte da avaliação do curso de instrutores:

Rute: [...] Eu também tive uma experiência muito especial que foi a coreografia. [...] E para além disso, para além da experiência... foi também aquela coisa que eu estava a falar do *yoga*, no sentido da união com o todo. Na própria coreografia, para além da concentração, para além de ter pessoas, para além disso tudo, de nervosismo, tudo o que tu quiseses, consegui entrar dentro da minha coreografia no sentido das posturas e houve assim uma coisa... aquela coisa que não dá para explicar... assim um sentimento de união qualquer, de ser absorvida pela coreografia e não estar a executar uma coreografia. Houve assim uma coisa, nesse aspecto, que não consigo bem definir. Porque não sou eu. É quase como se fosse uma coisa energética. Não dá para descrever.

O caso da experiência dos *kriyas*, as técnicas de purificação de que falei no capítulo anterior, também foi referida por Paula, uma *yogini* a frequentar o primeiro ano do curso de instrutores:

Paula: Eu fiz um *kriya* com eles que foi o shanka-prakshalan, e então tive que fazer uma dieta orientada pelo Carlos Rui, e depois aquela limpeza toda, e depois mais uma semana de dieta... e aí senti... pronto, o que é que é estar... estava de férias, só a praticar *yoga*, e a fazer aquela purificação... aí senti grandes diferenças a nível da minha prática pessoal.

Joana: Para melhor?

Paula: Para melhor. E muito mais profundo. Começava o relaxamento e ao fim de uns segundos já estava... (*risos*) Aquela coisa, que tem que percorrer os dedos dos pés, os pés e os tornozelos... eu deitava-me e era...

Joana: Mas não adormecias?

Paula: Não adormecia.

Joana: Mas o que é que sentias?

Paula: Sentia logo uma diminuição incrível do ritmo respiratório a tal ponto, que parecia que nem respirava, portanto, todas as funções vitais eu senti-as a baixarem. Depois a mente muito mais parada, muito mais tranquila, muito mais tipo linha, sabes? Ao passo que isso nem sempre acontece. Então se as práticas... por exemplo, se fazes muitas retroflexões e não sei quê, chego ao *yoganidra* e tenho a cabeça a duzentos. Estou aceleradíssima. E com essa mudança de alimentação e com essa purificação, pá... não sei, houve ali... há uma paz incrível.

Joana: Esse *kriya* qual é?

Paula: É um *kriya*... chama-se shanka-prakshalan, que é uma... portanto, fazes uma semana de dieta. Começas durante três dias por só comeres arroz integral com tofu, ou arroz integral com lentilhas cozidas, e maçãs cozidas. E depois, [...] só comes arroz integral com maçã cozida, durante dois dias. Depois há uma noite, portanto, o quinto dia, que não jantas, ou no sexto dia, e no dia a seguir vais... fomos lá para o Nori, ingerimos água salgada, fazemos uma sequência de *âsanas*, essa sequência de *âsanas* provoca... portanto, bebes duas tigelas de água salgada morna horrível, vais e fazes a sequência de *âsanas*, depois voltas e bebes mais duas tigelas de água salgada, depois vais e fazes a sequência de *âsanas*, voltas nanana... a dada altura, a passagem do estômago para o intestino abre, e a água começa a correr. E tu começa a ir à casa de banho. E aquilo a sair, a sair. Se aquilo pára um bocado, voltas à sequência de *âsanas*, continuas a beber água, vais à casa de banho, tarantantaran. Até a água deixar de sair. Pronto, então há uma... sei lá, há uma limpeza brutal.

Joana: Depois de acabares isso sentes uma purificação total...

Paula: Sim. Eu... eu não me senti assim muito bem. Vem uma data de coisas ao de cima. Eu tive no dia a seguir uma dor de cabeça terrível. Não sei muito bem provocada porquê, se calhar purificação a mais (*risos*), mas depois, a nível da

prática é incrível. Olha, a elasticidade aumenta brutalmente. A resistência também. A leveza do corpo, é algo mesmo que se sente, sabes? É palpável. Pronto, é incrível. Eu já fazia outra vez. Ainda por cima tive imensa sorte, porque aquilo às vezes custa imenso, e às vezes é difícil, não é? E eu... correu-me super bem. Super bem. Ainda bem, não é?

A propósito da prática do retiro, da qual falo no ponto seguinte, Ana, uma praticante regular que passado pouco tempo da entrevista se inscreveu no curso de instrutores, afirmou ainda o seguinte:

Ana: É muito forte. Muito, muito forte. Eu acho que a pessoa sente coisas que não está à espera de sentir. Emociona-se com coisas que nem percebes muito bem porque é que te emocionaste tanto. Eu não sei. É uma experiência muito forte. Muito forte porque passas do... eu pelo menos senti isso. Porque passei por... ao longo dos dias eu passava por altos e baixos, por emoções muito fortes e irregulares. A seguir aos mantras parecia que tínhamos tomado coca e ríamos às bandeiras. Uma excitação tremenda, não conseguíamos dormir. Nas aulas era uma alternância entre um cansaço enorme e uma energia tremenda. Depois muitos altos e baixos emocionais. É tudo menos uma experiência unicamente física. É muito mais para além disso.

Retiros de *yoga*: uma forma de contextualizar a prática

É comum, no Centro Nori, realizar-se retiros de *yoga* anuais em diversos pontos do país. No ano de 2001, participei no retiro nas termas do Vimeiro, realizado de 14 a 17 de Junho no hotel Golf Mar. Éramos cerca de 70 praticantes inscritos, maioritariamente do Centro Nori, mas também de outros Centros onde leccionavam instrutores do Centro Português de *Yoga*. O preço que paguei pela estadia incluía a dormida, num quarto duplo que partilhei com outra praticante, as refeições, todas vegetarianas, o acesso às piscinas do hotel e a prática de *yoga*. Esta última era feita numa sala no exterior do hotel, com janelas cuja vista dava para uns campos verdes, muitos deles transformados em campos de *golf*.

A prática iniciava-se bem cedo, às cinco e meia da manhã, embora só os praticantes avançados fossem obrigados a comparecer. Só me atrevi a ir a estas aulas no último dia. Curiosamente, penso que toda a gente teve, nesse dia, o mesmo pensamento que eu: “hoje é o último dia, tenho que ir experimentar as aulas de *prânâyâma* dos avançados”. As manhãs eram repartidas pela prática de *âsanas*, pelos exercícios de *prânâyâma*, pela apresentação de algumas palestras por parte de alunos avançados e pelo pequeno-almoço. As tardes eram mais uma vez dedicadas às técnicas de *âsanas* e ao *yoganidra*, uma técnica de descontração física e mental.

A prática mais difícil de suportar foi, sem dúvida, a dos *âsanas*, pois exigia muito de nós fisicamente. Com o *yoganidra*, por sua vez, havia o problema de se adormecer, pois atingiam-se níveis de relaxação tão profundos que, aliados ao nível de cansaço físico e mental generalizado, era difícil conseguir manter a atenção e a lucidez. A meio da tarde, arranjava-se ainda lugar para a apresentação de coreografias elaboradas por alunos do curso de instrutores. Eram dos momentos mais emocionais, e chegou a criar ambientes de choro colectivo. Após o jantar, tínhamos meia hora de meditação, em que nos colocávamos todos em círculo fechado e, com as mãos dadas, recitávamos mantras.

No último dia, no encerramento, pedia-se para levar flores e fruta. Formou-se novamente um círculo fechado, com as flores e a fruta que os praticantes tinham levado no Centro, o que me fez evocar os rituais e sacrifícios védicos que tinha há bem pouco tempo estado a estudar.

Embora os retiros proporcionem um espaço de reflexão e de realinhamento do quotidiano, para os *yogins* e *yoginis* do Centro Nori eles parecem funcionar mais

como uma oportunidade de contextualizar a prática e de permitir um impacto psicofísico mais profundo. De facto, o isolamento naquele hotel e a prática de *yoga* sempre presente em todas as horas pouco espaço e tempo nos davam para pensarmos em mais alguma coisa. Vejamos alguns exemplos de testemunhos para os quais o retiro funciona como:

– um local privilegiado de convívio e de prática intensa.

Carla: Ao princípio eu via o retiro um bocado como a única hipótese que eu tinha de fazer *yoga* vários dias seguidos e várias horas por dia. Porque eu não conseguia por mim própria praticar assim. Portanto, aquilo para mim era o supra-sumo, não é? Quer dizer, ia praticamente como se fosse de férias. Ia para me sentir bem, ia de férias e pronto. [...] Hoje em dia é uma altura em que eu vou realmente praticar bem mais horas do que posso normalmente, porque dou muitas aulas e depois não dá para praticar assim todos os dias, é uma hipótese de conviver com uma série de pessoas todas ao mesmo tempo, o que é ótimo e dá imenso prazer, dá a possibilidade de participar na organização de um evento anual que este ano duplicou o número de pessoas, não é?

Pedro: A experiência do retiro era onde eu gostava de viver toda a minha vida. Em termos de prática acho fabuloso. Em termos de convívio acho ótimo. Porque cria-se uma aproximação entre as pessoas.

– um método de alargamento do 'eu'.

Rute: É assim, eu acho que não é tanto na altura do retiro mas depois, o que te resta do retiro. Quando tu chegas a casa é que tu sentes assim um vazio porque não acordas tão cedo e porque não tens aquela disciplina de acordares e ires logo fazer a prática e... é aquela sensação de vazio e de querer fazer igual. Acho que é mais o que fica depois.

Fernando: Arrasadora. Consegue-te levar ao limite extremo de sensibilidade física e intelectual. Durante uma semana eu estava com um grau de sensibilidade muito grande. Tudo mexia comigo.

– uma oportunidade única de, numa sociedade industrializada como a nossa, contextualizar a prática de yoga e de ser yogin ou yogini a tempo inteiro.

Manuel: É a criação do contexto favorável para que se possa estar a praticar como deve ser, percebes? É aquilo que eu gostava de viver todos os dias, diariamente, era ali, naquele estado. É o contexto. É aquilo que eu quero. Só se faz *yoga*, só se pratica, só se está com gente que está na mesma frequência, onde tu podes ser vegetariano em qualquer lado à vontade, onde podes praticar, onde podes expor pontos de vista sem te estarem a puxar [...]. Ao fim ao cabo, é o contexto favorável para que tu possas sentir o *yoga* na pele, o que é o *yoga* enquanto filosofia prática de vida.

O retiro, por sua vez, é o local ideal para disseminar um tipo muito específico de discurso que, embora já utilizado ao longo das aulas, procura ser interiorizado pelos praticantes e funcionar como balizador de um determinado ambiente de prática e filosofia de vida. Por exemplo, no pequeno guia que foi dado a cada praticante no retiro, onde se apresentam os principais exercícios a executar ao longo daquela estadia, sobre o retorno do *yoganidra* diz-se o seguinte:

«Aperceba-se da luminosidade através das pálpebras.

Oiça os sons à sua volta.

Inspire profundamente cheirando o ar.

Engolindo saliva, humedeça os lábios.

Toque com a polpa dos polegares na polpa dos outros dedos, sentindo a pele suave e macia.

Movimente as mãos, os pés, a cabeça, espreguice todo o corpo bocejando e sorrindo muito bem disposto, terminando.»

Esta é também a forma com que usualmente terminamos as aulas no Centro Nori. Outras expressões, porém, fazem parte deste universo linguístico. Eis alguns exemplos: «revigorante e revitalizador do corpo e da mente», «estimular e focar a atenção», «melhorar a nossa postura e os movimentos do dia-a-dia», «libertar as costas, pescoço, ancas e joelhos conferindo-lhes força e vitalidade», «soltar o corpo».

Não posso ainda deixar de retornar ao início deste capítulo, e propor olhar para o Centro Nori, bem como para os lugares dos retiros, como uma espécie de «heterotopias», conceito foucauldiano apresentado por Silvano na sua pequena obra já citada. Trata-se de uma espécie de lugares privilegiados que, no caso presente, funcionam em parte como denúncia e contestação do espaço da vida real, frequentados por indivíduos que procuram criar um espaço, se não inverso, pelo menos alternativo àquele em que vivem diariamente (2001: 73-76).

Procurei, neste capítulo, abordar o grupo de *yogins* e *yoginis* enquanto estudo de caso central deste trabalho, embora esta análise seja complementada nos outros capítulos, especialmente no primeiro e último. Apresentei o Centro Nori. Debrucei-me sobre a análise do perfil do praticante de *yoga*. Dei a conhecer a principal personagem do meu Centro de prática e tentei dar conta do significado de um 'mestre' e dos seus ensinamentos no Ocidente. Sublinhei algumas trajectórias no mundo do *yoga*. Por fim, descrevi em 'primeira mão' algumas experiências vividas por alguns praticantes do Centro. No próximo capítulo, procuro retomar a análise sociológica do Capítulo I, agora sob o ponto de vista das relações entre corpo e modernidade.

Notas

¹ Silva, Mehta, et tal. (1990), *Yoga: the Iyengar Way*, Londres, Dorling Kindersley.

² Tradução livre: «São essencialmente os sectores médios e privilegiados, as profissões liberais, as categorias que tendem a privilegiar a 'forma' e o bom estado físico, preocupadas em encontrar uma vitalidade atrofiada pela imobilidade, pela falta de actividade física no exercício profissional. Categorias preocupadas com a saúde e com a prevenção da mesma, que procuram transformar o 'cansaço nervoso' acumulado durante o trabalho em 'cansaço são', isto é, num cansaço muscular e não num que se difunda por todo o corpo.»

³ Tradução livre: «A percentagem de trabalhadores que encontrei na área da saúde, da educação e do serviço social foi impressionante. No grupo dos não indianos, dominavam os médicos, as enfermeiras, os assistentes sociais, os professores e os voluntários do serviço comunitário, e muitos dos indianos eram membros altamente escolarizados envolvidos em profissões na área dos serviços, as quais se estendiam desde a saúde e a educação até ao turismo e à segurança pública (um total de 75% de praticantes não pertencentes ao *ashram* tinha formação superior e estava envolvido em profissões da área da saúde/educação/serviços).»

⁴ Assim denominado pelo Instituto Nacional de Estatística.

⁵ Para um aprofundamento da tipologia das localizações de classe em Portugal utilizada pelos autores veja-se Estanque, Elísio, Mendes, José Manuel (1997), *Classes e Desigualdades Sociais em Portugal, Saber Imaginar o Social* (col.), Porto, Edições Afrontamento.

⁶ Tradução livre: «A prática de *yoga* nos anos 90 é, em grande medida, um fenómeno de classe média, isto é, os praticantes de *yoga* tanto na Índia como no Ocidente, especialmente aqueles ligados a

Swami Sivananda em Rishikesh e a outros professores neo-hindus similares, tendem a ser indivíduos escolarizados com pelo menos algum rendimento suficiente para o lazer e turismo. De acordo com os níveis dos seus países de origem, eles não se encontram nem muito na base, nem muito no topo, da hierarquia económica. [...]»

7 Tradução livre: «As suas opções de estilo de vida reflectem um dilema comum a muitos indivíduos da classe média: como equilibrar os objectivos de desenvolvimento pessoal e de bem-estar com as obrigações face à família e à sociedade.»

8 Tradução livre:

«Controlo populacional versus crescimento populacional.

Estabilidade económica versus crescimento económico.

Trabalho gratificante versus trabalho produtivo.

Resposta governamental versus eficiência.

Responsabilidade pública versus interesses individuais.

Participação e cidadania versus não-envolvimento.

Cooperação internacional versus acções nacionais.

Organização em escala humana versus organização em larga-escala.

Estilo de vida não materialista versus estilo de vida materialista.

Preocupações individuais versus preocupações globais.

Políticas de energia renováveis versus políticas de energia finitas.

Conservação de energia versus produção.

Visão de longo-prazo versus visão de curto-prazo.

Evitar o risco público versus aceitar do risco.»

9 Tradução livre:

«Nem todos os praticantes de yoga são seekers no sentido em que as correntes New Age do Ocidente dão ao termo (Howell, 1995), procurando implacavelmente um caminho espiritual, procurando alcançar auto-conscientemente a iluminação que os libertará dos limites do próprio ser; nem são fundamentalistas hindus, nem ainda fanáticos pelo bem-estar físico procurando a imortalidade. A maioria dos praticantes com quem falei não tencionava renunciar a este mundo, e na verdade, tal como eles afirmam, a prática de yoga é especificamente uma forma de viver neste mundo, e de não morrer prematuramente de doenças provocadas pelo stress – isto é, uma forma de se manterem saudáveis de modo a melhorar a qualidade e o tempo das suas vidas.»

10 Tradução livre:

«[...] Para aqueles que queriam mais do que os livros, mas menos do que uma total e permanente transição de estilo de vida, a oportunidade de participar numas 'férias de yoga' na Índia ou em qualquer outro sítio, tal como muitos dos visitantes em Rishikesh fizeram, oferece uma forma temporária de realinhamento das nossas actividades diárias e, em última análise, das prioridades da nossa vida.»

Capítulo IV

NOVOS SABERES E REPRESENTAÇÕES SOBRE O CORPO

Uma reflexão sobre as evidências de uma corporalização

No primeiro capítulo, apresentei um conjunto de propostas para responder à principal questão teórica deste trabalho, a de reflectir sobre a razão de ser desta 'corrida' para o Oriente. Na esteira de Weber, sugeri a existência de uma via desencantada do Ocidente, associada ao projecto da modernidade, cujos produtos, se por um lado permitiram melhorias dos níveis de vida material, por outro criaram novos problemas ao nível da sociedade e do próprio indivíduo. Esta procura oriental é, assim, um sinal dos tempos. Espelha, por um lado, um sentimento de indeterminação e uma ausência de sentido e, por outro, o desejo de uma nova ordem moral, de um reequilíbrio, de uma reorientação do indivíduo para consigo próprio e face aos outros.

Neste capítulo, procuro dar continuidade a essa análise sociológica, agora na perspectiva do papel do corpo na modernidade. Antes de mais, de que forma é que este interesse generalizado por práticas corporais orientais se relaciona com a trajectória do corpo nas sociedades ocidentais? Retornemos à obra de Vernette. Quase a meio da sua obra, o teólogo coloca a seguinte questão: «O que procuramos nas místicas orientais?» (2003 [2002]: 66). Vale a pena determo-nos no conjunto das suas propostas:

– **«Procura-se, frequentemente, um mestre espiritual que acompanhe, inicie e ofereça um 'acompanhamento'.»** (*ibid.*)

– **«Alguns procuram respostas sobre a vida futura, o além, a recompensa dos actos bons e dos maus. E daí vem a vulgarização do termo da reencarnação, mesmo se este é transcrito num registo ocidental bem diferente do paradigma oriental.»** (*ibid.*)

– **«Decepcionados pelo ritmo acelerado das vidas estressadas nas sociedades industrializadas, procuramos um outro ritmo interior, um eu**

mais profundo, mais abundante, mais estável para além da sucessão de impressões sempre superficiais, instantâneas e efémeras.» (*ibid.*)

– **«Mais amplamente, o desenvolvimento das novas místicas traduz bem o despertar deste «Oriente em Nós», quer dizer, de certos aspectos da nossa pessoa que ficaram como que atrofiados na nossa cultura ocidental: 'A intuição, o universo simbólico, a expressão corporal, a receptividade ao concreto, em suma, o pólo feminino da nossa personalidade.»** (*ibid.*: 67)

As três primeiras propostas foram já referidas nos capítulos anteriores. A última, por sua vez, é inteiramente focalizada no corpo. Sugere que, se por um lado há um apagamento do simbólico e das manifestações somáticas no dia-a-dia dos indivíduos ocidentais, por outro assiste-se a um ressuscitar de interesse pela fisicalidade e pela mobilidade. Irei voltar a ela mais adiante.

Sarah Strauss, por sua vez, concluiu do seu estudo que as razões que levam as pessoas até ao *ashram* de Swami Sivananda em Rishikesh, embora sejam muito variadas, recaem em três categorias principais (mas não exclusivas): «aperfeiçoamento espiritual», «combate ao stress» e «melhoramento físico» (1997: 160). Quando perguntou aos seus entrevistados o que esperavam de uma aula de *yoga*, a maioria referiu «relaxamento», «redução do stress» ou «flexibilidade» (*ibid.*: 27).

Retomando a minha análise do Centro Nori, constatei que as coisas não se passam de modo muito diferente com os *yogins* entrevistados. Uma das primeiras questões que coloquei aos praticantes foi precisamente a de saber o que os tinha levado a inscrever-se no *yoga*. Fazendo uma análise do conjunto das respostas, verifiquei que entre os motivos realçados por eles se destacam:

– **a não agressividade da prática, a ausência de competição e o seu carácter holístico.**

Rui: Acho que foi mesmo essa componente de não agressão e de ser uma prática mais ou menos completa, não é? De ter a respiração, a parte da concentração, a parte da flexibilidade, a parte da resistência. [...] Foi mais, se calhar, por uma questão de prevenção. [...] Porque também ia com a ideia do

stress... e sabia que ia matar dois coelhos com uma... que era a vertente mental e física. Pronto, não só a concentração, o stress, como também ia ficar com mais alguma flexibilidade.

Fernando: É assim, eu tenho 47 anos e acho que há práticas que desenvolvem competições, desenvolvem interesses financeiros, e tudo o que é competição é sempre crítico. No *yoga* não existe essa competição e é uma prática física que quanto mais eu a fizer, melhor ela se torna para mim.

– o facto de ser algo novo e diferente, aliado a uma certa atracção e curiosidade em experimentar a prática; também a insistência de colegas e amigos, por vezes o grande motivo de entrada na prática.

Rita: Porque eu achava que de facto precisaria de fazer qualquer coisa. [...] O que acontecia é que eu tinha uma vida muito, muito sedentária, não é? Estava muito tempo ali, sentada, a ler, não sei que mais e depois... estava a precisar de fazer coisas diferentes e o *yoga* foi uma possibilidade.

Rute: É assim, o *yoga* sempre foi uma coisa que me falou. daquelas coisas que não dá para explicar. Mal eu faço estiramentos sinto logo, porque tenho alguma facilidade. E mexe comigo. Pronto, é aquela coisa. Não dá para explicar. É mesmo sentido.

Carla: [...] Sentia-me atraída um bocado por estas áreas um pouco diferentes que nos possibilitassem abrir uma porta para qualquer outra coisa que nos trouxesse um estilo de vida mais saudável, que nos fizesse sentir melhor. E portanto, aquilo ficou ali durante muitos anos em banho-maria porque nunca cheguei a fazer, e depois foi através do Curso de Macrobiótica que comecei a fazer. No Centro de Macrobiótica, o Carlos Rui dava lá aulas de shiatsu, e disse às pessoas que se quisessem experimentar fazer *yoga*, como ele dava aulas de *yoga*, para irem experimentar, e havia lá uma colega que estava nas aulas, um dia vim com ela e experimentei.

Eu não sei explicar muito bem isto, mas... aquela sensação muito estranha que as pessoas às vezes têm de quererem experimentar várias coisas e nunca se sentem bem em nenhuma delas a cem por cento. [...] pronto, eu experimentei aeróbica,

experimentei... sei lá, tanta coisa, tanta coisa, tanta coisa, e quer dizer, era algo que se eu deixasse de fazer durante uns tempos também não afectava nada. E depois ginástica desportiva, sempre gostei muito de ginástica, mas quer dizer.. também chega a uma certa idade e a ginástica desportiva acaba e não podemos continuar. E portanto, quer dizer, vi-me assim um bocado num beco sem saída. [...] E então quando comecei a fazer *yoga*, parece que foi assim de repente um mundo que se abriu e era aquilo que eu andava à procura. Não sei explicar de outra forma.

José: Foi o querer fazer, porque já queria fazer há muito tempo, e depois essa minha amiga...

Manuel: [...] Até porque era uma coisa que... eu sempre tive uma certa tendência e necessidade e fascínio por coisas orientais, embora não gostasse das coisas místicas. A mística também me fascina, no sentido em que... só no sentido de curiosidade. [...] E então o *yoga* tinha assim um bocado esse lado... de coisa secreta, que eu não percebia muito bem o que é que era... Então vim também a seguir o conselho e já agora vou ver o que é que é, não é? Um bocado por aí. Nesse espírito. Mais uma coisa, mais uma experiência na vida.

Sofia: Foi para mudar em relação àquilo que estava a fazer.

Joana: Por descontentamento com a prática que estavas a fazer?

Sofia: Sim, Sim. Porque eu já fazia outra coisa mais convencional e a determinada altura achei que já não me satisfazia e fui procurar uma coisa diferente. Foi-me aconselhada, também, por outra pessoa, mas por outro lado foi o facto de ser diferente.

– o facto de ir mais além da fisicalidade, o que se relaciona com o seu trabalho de interiorização e com a profundidade dos seus efeitos.

Ana: Eu pratiquei durante muitos anos aeróbica. Eu acho que a aeróbica, como todos esses desportos violentos, tem uma época. Quando uma pessoa é adolescente se calhar precisa de mais adrenalina... ou se calhar tem a ver com fases

da vida. Eu sei que naquela altura eu sentia que precisava de uma actividade física, mas não me apetecia nada o típico ginásio com a música como eu digo, *tunga, tunga, tunga*, e montes de gente, e muito barulho... não me apetecia nada disso. Apetecia-me uma coisa... eu até já tinha feito uma certa transição, porque tinha saído desses ginásios e tinha praticado aquaerobics que é uma coisa muito mais tranquila, mas não por isso menos poderosa fisicamente. Já tinha feito um bocadinho dessa transição, mas entretanto já não havia as aulas com o professor de quem eu gostava e eu sentia a necessidade de uma actividade física que me preenchesse, mas não àquele nível.

Paula: Sabes que todos os anos eu era aquela prática sazonal. Fiz imenso desporto de competição para aí até aos treze anos. E depois todos os anos me inscrevia numa ginástica qualquer. Nunca gostei de aeróbicas, fazia os alongamentos, mas ao fim de dois, três meses estava farta daquilo, arranjava desculpas para não ir e acabava por desistir. Continuei no *yoga* porque realmente me sentia super motivada e com imensa vontade de ir.

Joana: Mas qual é para ti a diferença entre essas ginásticas que praticaste e o *yoga*?

Paula: Olha, alguma diferença há de certeza, quanto mais não seja porque provoca em mim um desejo de continuar, ao passo que as outras eu deixava a meio. Mais talvez por esse trabalho de interiorização... Se calhar eu aqui senti um resultado mais directo sobre algo mais interno, não sei.

Susana: Porque eu tinha necessidade de me acalmar. Por estar na menopausa, estava muito ansiosa, com insónias. [...] Por necessidade, o meu corpo, a minha cabeça precisava de algo que me fizesse sentir bem novamente com o meu corpo e com a minha mente. [...] Eu nunca gostei desses negócios de aeróbica. Porque eu acho que não tem uma disciplina, sabe? "Vamos lá fazer qualquer coisa"... não gosto disso.

Pedro: O *yoga* era uma coisa que eu fui à procura porque era... pelas tais explicações que me tinham dado... que tinha alguma coisa de físico. Nunca ninguém me explicou que o suor era tão grande, porque senão se calhar não tinha

experimentado. Porque eu associava o suor a um esforço relativamente grande e isso já não me apetecia arriscar. Mas afinal não tem problema. Fui ao *yoga* por isso. Porque pareceu-me que talvez ali encontrasse uma actividade física. [...] Eu gostava muito de dizer que a componente psicológica era muito grande e a disciplina, e de entendimento com o mundo e o mundo era aqui com toda a gente, com o planeta, com a natureza, e com essas coisas... gostava muito de dizer isso. Mas ainda não sinto isso, por isso é melhor não dizer. E as práticas... não sei... isso só experimentando. Mas que dou de barato que isto está para além da actividade física, como eu dizia há bocadinho, está.

Nuno: Foi um colega meu que um dia me disse “tens de ir lá fazer uma aula, aquilo é mesmo para ti, vais gostar”. Pronto, depois vim, gostei e continuei. [...]

Joana: Disseste há bocado que praticavas *tai chi* antes de vires para o *yoga*. O que é que te levou a desistir e a optar pelo *yoga*?

Nuno: O *yoga* é mais profundo, é mais interno. Vai mais fundo. O *tai chi* é mais superficial. No *tai chi* há um contacto maior com a pele, por assim dizer. O *yoga* vai mais fundo com os órgãos. Ou seja, acho que o *yoga* vai para além dos órgãos. Uma pessoa está a praticar e está a ver ali o fígado a ser comprimido, a não aguentar mais. Mas às tantas vai mais fundo ainda. E eu acho que foi isso que me motivou. Foi perceber que tinha uma técnica onde podia ir o mais fundo que pudesse. Foi essa a razão. Ou pelo menos é a razão teórica que eu arranjo. Prática foi o gostar muito do Carlos Rui, o gostar muito daquele contexto, daquelas pessoas e sentir-me bem ali.

– a procura de uma solução para um problema físico específico.

Sandra: A aeróbica sempre tive a informação que fazia muito mal às costas. Foi assim um pouco por impulso... tinha muitas dores na coluna.

Pedro: E agora, porque é que fui à procura de uma actividade física? Foi-me diagnosticado osteoporose e na coluna lombar... sempre fui muito levezinho em relação a altura, o que quer dizer que a minha massa óssea nunca foi muito densa.

[...] Então fui experimentar essa coisa nova que era o *yoga*, porque lembro-me que tinha a ver com elasticidade, e pelo menos eu pela cintura ia-me dobrar... Já agora pagava para ver também o que é que acontecia. E aconteceu. Há retrocesso.

Inês: Na altura foram realmente razões muito nítidas e definidas. Por razões de saúde... eu tenho um problema auditivo, e então precisava de tomar medicação para a irrigação cerebral, para que o nervo acústico fosse mais irrigado. E eu sabia que nas posturas invertidas do *yoga* se fazia... pus-me a pensar que se fazia essa irrigação de uma forma natural. E foi então a procura de uma solução natural para um problema, para uma limitação minha na altura. Esse foi, vamos lá, o pontapé de saída. Claro que hoje em dia eu não faço *yoga* por essa razão. Depois penetrei tanto e fiquei com uma visão mais alargada... pronto, mas na altura foi realmente isso que me levou e que me puxou para o *yoga*.

Por outro lado, é comum encontrar em alguns dos excertos apresentados uma referência negativa às ginásticas ditas 'convencionais' ocidentais, tipicamente praticadas em ginásios, como é o caso da aeróbica. Alguns testemunhos ilustram bem o tipo de representação que os entrevistados fazem desta prática: é uma prática «superficial», «agressiva» e «acelerada».

Se a isto juntarmos a análise quantitativa baseada nas fichas de inscrição que passam por cada *yogin* do Centro Nori, constatamos que os principais motivos que levaram os 195 *yogins* do Centro Nori (e alunos de Ferreira) a inscrever-se no *yoga* recaem nas seguintes categorias (também elas não exclusivas): «equilíbrio físico e mental», «desenvolvimento da motricidade», «desenvolvimento mental/aperfeiçoamento espiritual», «curiosidade pelo *yoga*», «desenvolvimento pessoal», «recomendação do médico», «problemas físicos específicos» e, por fim, «formação profissional»¹. Vale a pena deter-me um pouco na explicação de cada uma destas categorias.

Um dos primeiros aspectos demonstrados por ambas as análises que efectuei foi a importância significativa do corpo, ou da fisicalidade do corpo, na opção pelo *yoga*. Da análise quantitativa sobressaiu que 26,5% dos *yogins* do Centro Nori afirmaram ter-se inscrito na prática *yogica* como forma de desenvolverem a sua motricidade. Procurei, com a categoria «desenvolvimento da motricidade», englobar todas as respostas relacionadas com o estímulo do corpo a nível fisiológico e orgânico: «adquirir consciência corporal», «maior flexibilidade/agilidade/elasticidade», «praticar

exercício físico», «desenvolver a musculatura», «aprender a respirar melhor», «coordenar e corrigir o corpo», «evoluir fisicamente», «controlar o corpo», «melhorar a relação com o corpo» e «conhecer melhor o corpo».

A categoria «equilíbrio físico e mental», contudo, foi aquela que obteve maior número de respostas (38,9%). Embora consciente de que a procura de algo pelo seu bem-estar físico e mental passou a simbolizar um 'chavão' na nossa sociedade, optei mesmo assim por considerar esta categoria, de forma a distinguir entre aquelas respostas direccionadas para aspectos mais mentais, psicológicos ou psicossomáticos dos indivíduos e as respostas que implicam a procura de experiências e estados mentais que vão para além dos superficiais e habituais. Incluí assim nesta categoria respostas como «combater o stress», «aumentar e melhorar a concentração», «aprender a descontrair», «domínio da mente», «relaxar, tranquilizar e acalmar», «desenvolver a energia interna», «sentir-me bem com o corpo» e «melhorar a qualidade de vida e procurar uma vida mais saudável».

Com percentagens de respostas na ordem dos 6% encontram-se as categorias «desenvolvimento mental/aperfeiçoamento espiritual», «curiosidade pelo *yoga*» e «desenvolvimento pessoal». Importa definir melhor cada uma destas categorias. Em primeiro lugar, procurar o *yoga* com objectivos de desenvolvimento mental e de aperfeiçoamento espiritual comporta em si um carácter mais místico e contemplativo do que meramente mental ou psicológico. Por este motivo procurei distinguir esta categoria daquela que descrevi no parágrafo precedente. Incluem-se assim nesta categoria respostas como «expandir a mente» e «conhecer melhor o espírito».

Por sua vez, a categoria «curiosidade pelo *yoga*» poderia ser ainda «prazer e atracção pelo *yoga*», «nova forma de estar», «nova experiência desportiva», «aprender o significado do *yoga*» ou «conhecer a filosofia subjacente à prática do *yoga*».

Por fim, a categoria «desenvolvimento pessoal» procura englobar todas aquelas respostas direccionadas para a formação do indivíduo enquanto «pessoa», para o seu processo de socialização, de afirmação e para o seu relacionamento consigo mesmo. Eis algumas das respostas dadas pelos praticantes: «maior auto-conhecimento», «procurar ser melhor ser humano», «aprender a estar comigo» e ainda «melhorar o relacionamento com os outros».

Com percentagens bastante minoritárias temos ainda as categorias «problemas físicos específicos» (1,2%) – entre os referidos, «problemas ortopédicos» e «melhoria da coluna vertebral» – e «aperfeiçoamento teórico-prático do *yoga*/formação profissional», razão esta referida por dois instrutores de *yoga* (0,8%).

Procurei, com a apresentação destas análises, mostrar as evidências de um regresso do corpo e de uma forte componente corporal neste interesse por práticas orientais. Mais do que isso, mostrar que, embora os objectivos desta preocupação com o corpo se centrem na prevenção da saúde e na manutenção física, não se reduzem apenas a isso. Antes de tudo, o uso que se faz do corpo tem em vista outros objectivos. O corpo é um mediador de práticas. Procura-se, através dele, algum tipo de transformação. No final, procura-se estar diferente: seja orgânica, física, mental ou espiritualmente. Mesmo aqueles que procuram o *yoga* para desenvolvimento pessoal, aperfeiçoamento espiritual ou formação profissional, acreditam que tal irá acontecer através da mediação do corpo.

De forma a saber o que levou a esta nova abordagem corporalizada do indivíduo, procuro, de seguida, regressar às origens e sistematizar alguns aspectos teóricos acerca da 'invenção' do corpo ocidental. No seu livro *Anthropologie du Corps et Modernité* (2002 [1990]), David Le Breton propõe precisamente analisar o mundo moderno tendo como fio condutor o corpo. A perspectiva que apresenta – ou a forma como interpreta o conjunto de práticas, de discursos, de representações e de imaginários relacionados com o corpo na modernidade –, revelou-se uma forte âncora teórica para o que aqui pretendo discutir.

Do individualismo à concepção desencantada do corpo: uma proposta teórica

Logo nas primeiras páginas da sua obra, o sociólogo francês afirma de forma clara que as actuais concepções ocidentais do corpo estão fortemente associadas ao desenvolvimento do individualismo enquanto estrutura social, à emergência de um pensamento racional positivista e laico sobre a natureza, ao retrocesso das tradições populares locais e ainda à história da medicina no Ocidente (2002 [1990]: 8). As representações e os saberes acerca do corpo, prossegue o autor, são assim tributários de uma visão particular do mundo. São o efeito de uma determinada construção social e cultural, e não uma realidade em si mesma. Daí as múltiplas representações que procuram dar ao corpo um sentido, por vezes tão contraditórias, insólitas e heteróclitas de uma sociedade para a outra (*ibid.*: 13-14).

O autor inicia a sua obra com um capítulo que procura fundamentar o que atrás escrevi. Começa por argumentar que a concepção do corpo que com mais frequência encontramos nas sociedades ocidentais encontra as suas raízes na anatomofisiologia, quer dizer, no saber proveniente da biologia e da medicina (*ibid.*: 14). Trata-se de um saber dualista e mecanicista do corpo que o vê como um objecto independente do homem, atomizado e fragmentado. Le Breton segue contrastando esta concepção com a existente nas sociedades tradicionais de tipo holístico, onde o corpo era um *continuum* do homem e da comunidade. Isto é, não existia como «factor de individualização», enquanto fronteira que marca a diferença entre um indivíduo e outro, tal como veio a acontecer na modernidade.

Em Le Breton, a teoria anatomofisiológica e o nascimento do individualismo ocidental sobrepõem-se um ao outro na análise da concepção moderna do corpo. À semelhança do método de análise usado por Elias, Le Breton apresenta uma perspectiva evolucionista do individualismo ocidental para depois chegar à noção de corpo na modernidade. E se, como mostrei no primeiro capítulo, Weber ligou o nascimento do individualismo ao plano religioso, Le Breton liga-o agora à vida profana.

As ideias fundamentais deste autor centram-se na «promoção» do indivíduo, do corpo e do rosto a partir da época renascentista, quer no plano político – com o nascimento da democracia –, quer no plano económico – com o desenvolvimento do comércio e da figura do comerciante, homem autónomo, ambicioso e cosmopolita, protótipo do indivíduo moderno –, quer ainda no plano religioso – com a

dessacralização da natureza e o conseqüente desenvolvimento da consciência e responsabilidade pessoal. A sua frase mais importante a este respeito é a de que o homem, a partir do século XV, sabe que é ele mesmo quem constrói o seu destino, e já não mais «as vias obscuras da providência» (*ibid.*: 41).

Esta nova noção de indivíduo, «[...] de ser él mismo, antes de ser miembro de una comunidad» (*ibid.*: 45)², tem grande afinidade com uma nova visão «desencantada» do corpo, que o vê como «objecto anatómico» e «objecto de exhibição». Da incisão à dissecação do corpo humano, das aulas de anatomia realizadas a partir de cadáveres humanos até à representação anatómica do corpo na tela, são tudo práticas que se trivializam. O voyeurismo mórbido do interior do corpo, como sugere Le Breton, levou a que o corpo passasse a ter um fim em si mesmo. A ser autónomo e estar dissociado do homem.

A medicina moderna e o saber biomédico nascem desta nova representação anatómica e fisiológica do corpo. A concepção cartesiana e a filosofia do cogito a ela subjacente são também um resultado desta época. A insignificância que os filósofos mecanicistas começaram a atribuir à dimensão corporal veio contribuir para a invenção do corpo ocidental. É a altura em que deixa de haver unidade para haver dualidade entre corpo e alma. O corpo passa a ser visto como um «resto», uma «máquina», um puro acessório que adquire um sentido depreciativo em sociedade. Surgem aqui claramente os esforços para afastar o corpo do seu estado natural e para lutar contra a sua natureza instintiva e primária. Trata-se, relembrando Elias, do «corpo civilizado».

Um «novo imaginário do corpo»

Le Breton faz remontar a história do corpo no mundo ocidental ao Renascimento até quase meio da sua obra. Após mostrar como o corpo foi reduzido a uma versão insólita do mecanicismo perdendo parte do seu carácter simbólico, segue sugerindo um «novo imaginário do corpo». Tal imaginário terá tido início em finais dos anos 60, e a sua emergência anda de par com uma segunda fase do individualismo ocidental. Vale a pena considerar com mais pormenor este tema.

Referi no primeiro capítulo como a década de 60, época por excelência do culto da transgressão e da libertação individual, foi a base para a generalização de uma «nova consciência religiosa». Segundo Le Breton, assistiu-se também, no fim dos anos 60, a um novo imaginário do corpo que conquistou práticas e discursos até então inéditos. Saído de um tempo de repressão, o corpo passou a impor-se como lugar privilegiado de bem-estar, bem como um tema predilecto de discurso social. Já vimos como, numa primeira fase do desenvolvimento do individualismo ocidental, o corpo perdeu o seu carácter comunitário e se tornou num «factor de individualização». Le Breton afirma agora que, numa segunda fase da estrutura individualista ocidental – caracterizada essencialmente pela atomização dos sujeitos, pela emergência de uma personalidade narcisista, pela preocupação com o 'eu', pela multiplicação dos *modus vivendus*, pela rápida obsolescência dos valores e pela indeterminação e ausência de sentido na vida – o corpo deixou de simbolizar o lugar do 'erro' para passar a ser um refúgio e uma via de salvação.

Esta «libertação do corpo», por sua vez, está intimamente relacionada com o conceito de «flexibilidade» de que falei no capítulo anterior. Ela anda de par com o desenvolvimento de um indivíduo com mais espírito de iniciativa, que procura e cria ele próprio soluções e novas referências para os seus problemas, recorrendo muitas das vezes a outros mapas culturais. E esta mobilização dos indivíduos em direcção a novas experiências, adverte Le Breton, não deixa de ter consequências no tecido cultural das sociedades em que vivem.

A nível corporal, por exemplo, o apagamento do simbólico na relação do Homem com o mundo nascido do modelo do corpo pensado enquanto máquina levou, de acordo com Le Breton, à procura de formas de socialização e de interacção que privilegiam o corpo, local por excelência de invenção e projecção simbólicas. A actual explosão de saberes sobre o corpo – Le Breton especifica, em nota de pé-de-página, a:

«Búsqueda desenfadada de otras teorías sobre el cuerpo, tomadas de Oriente, de la astrología, del esoterismo, recurso cada vez más frecuente a las formas tradicionales de curación que también incluyen diferentes teorías sobre el cuerpo y sin relación con el modelo anatomofisiológico de la medicina, recurso a las medicinas 'blandas', alejamiento de la medicina moderna y de su visión un tanto mecanicista del cuerpo.» (ibid.: 14)³

–, também ela indicadora de uma época caracterizada por um apego mais forte ao 'eu', por uma preocupação pelo natural e pelo corpo, pelo direito à saúde e pelo culto da juventude, veio, por sua vez, converter a anatomofisiologia numa entre muitas outras teorias, ainda que esta continue a ser a mais dominante. Vale a pena aprofundar este ponto e citar novamente Le Breton:

«La concepción un tanto desencantada de la anátomofisiología, y los recientes avances de la medicina y de la biotecnología, si bien favorecen el desprecio por la muerte, no hacen muy atractiva a esta representación del cuerpo. Muchos sujetos se dedican a buscar, incansablemente, modelos que convierten al cuerpo en una especie de suplemento de alma. Por eso se justifica que recurran a concepciones del cuerpo heteróclitas, a menudo contradictorias, simplificadas, reducidas, a veces, a recetas. El cuerpo de la modernidad se convierte en un melting pot muy cercano a los collages surrealistas. Cada autor 'construye' la representación que el se hace del cuerpo, individualmente, de manera autónoma, aun cuando la busque en el aire de los tiempos, en el saber de divulgación de los medios masivos de comunicación, o en el azar de sus lecturas o encuentros personales.» (ibid.: 15)⁴

Ideias semelhantes a estas, ainda que numa óptica diferente e menos reaccionária ou negativa, são as que Giddens apresenta em *Modernidade e Identidade Pessoal* (1994 [1991]) sobre o 'eu' e o corpo na «modernidade tardia». Não só nesta, como noutras obras deste autor, é notória a ideia de que o conhecimento reflexivo e especializado 'colonizou' todas as áreas da vida dos indivíduos, incluindo as mais íntimas. Quer isto dizer que a «modernidade tardia» é cada vez mais caracterizada por um conjunto de experiências que colocam o indivíduo «[...] em reflexão sistemática acerca do curso do desenvolvimento da sua vida» (1994 [1991]: 64). O indivíduo está em constante «auto-terapia», «auto-observação» e «auto-interrogação», com o objectivo de reconstruir a sua auto-identidade.

Giddens associa ainda a reflexividade do 'eu' à reflexividade do corpo. Se o indivíduo é responsável pela construção, organização e integridade do seu 'eu', também o é pelo seu corpo. E o corpo, tal como o 'eu', é, na modernidade tardia, cada vez menos um sujeito dominado, e cada vez mais um gerador de significados sociais. Talvez se compreenda melhor esta reflexividade do corpo se se afirmar que viver reflexivamente é viver acrescidamente consciente «[...] do pensamento, sentimentos e sensações corporais» (*ibid.*). A este respeito, no decorrer de uma entrevista com Ferreira em que falávamos sobre o seu método de ensino e sobre aquilo que ele procura transmitir aos praticantes, estabeleceu-se o seguinte diálogo:

Joana: Às vezes acontece passar por mim, dar-me uma palmada numa parte que estava adormecida e eu ponho-me logo em sentido...

Ferreira: Exactamente. Ligou, fez a ligação. Digamos, é no sentido da pessoa estar corporalizada todo o tempo, não é? Não fugir do corpo. E desenvolver a vida em zonas que estão inconscientes no cérebro. É chamar o seu corpo para a vida, para o seu corpo participar como um todo no seu bem-estar. Porque as partes adormecidas dentro do corpo são partes que estão a morrer precocemente. Não têm pulso eléctrico, têm uma actividade celular baixíssima, e as pessoas esquecem-se que estão a morrer precocemente sem vantagem nenhuma. Com grandes cabeças, mas o cotovelo está morto, não tem actividade, e de facto estão a perder aptidões fantásticas.

Joana: E esse objectivo, o de trazer o corpo à vida, é um dos principais que pretende transmitir aos praticantes...

Ferreira: Exacto. Agora, o que as pessoas fazem da vida não é da minha conta, não é? Não é nada da minha conta o que as pessoas farão depois da sua vida. Isso não me diz absolutamente respeito nenhum nem eu tenho interesse nenhum. Digamos, tenho interesse em que as pessoas melhorem a sua qualidade de vida, a sua relação com o corpo, a sua relação consigo, e se esta arte que é o *yoga* pode ser útil, eu fico satisfeito. Se não pode ser, paciência.

Um claro exemplo desta «consciência corporal» adquirida com a prática *yogúica*, e que Giddens também refere, é a constante auto-observação de processos

corporais como a respiração ou a postura corporal. No *yoga* treina-se muitas vezes práticas de respiração como o *ujjâyi prânâyâma*, um dos vários tipos de controlo da respiração de que já falei no segundo capítulo, particularmente caracterizado pela produção de um som no fundo da garganta. De acordo com diversas escrituras hindus, este exercício produz um grande número de benefícios curativos, muitos deles relacionados não só com o sistema respiratório, como também com o aparelho digestivo. Num estágio mais avançado, procura-se praticar cada *âsana* controlando e ritmando simultaneamente a respiração. Cada *âsana* procura ser uma postura de auto-observação contínua, onde ao mesmo tempo que se procura monitorizar conscientemente todo o corpo, se controla o processo interno da respiração, se sensibiliza o *yogin* para a acção que determinada postura está a exercer em certos órgãos corporais e se exercita a mente para entrar num estado meditativo de introspecção e auto-questionamento. O objectivo do *yoga* é que toda esta consciencialização corporal não se restrinja a cada aula, mas sim que seja aplicada a todo o momento na vida do praticante:

Carla: É porque estende-se [o *yoga*] a todas as áreas da minha vida, a qualquer área da minha vida. Posso estar, sei lá, sentada em qualquer sítio... às vezes estou no autocarro e estou a olhar para as pessoas e atenta, e para mim aquilo é estar num estado... pronto, é um estado diferente de estar, propriamente. Portanto, eu estou ali mas estou com uma percepção, uma observação muito diferente. Não estou alienada, estou consciente de tudo o que se está a passar. E para mim, isso no fundo é o *yoga*. Às vezes posso estar... por exemplo, a pessoa anda a correr de um lado para o outro para dar aulas, tem o tempo sempre contado e é um bocado 'stressante', mas porque já aprendi essas técnicas, sei que se parar um bocado e controlar a respiração fico bem. Portanto, a qualquer momento, a qualquer hora do dia, em qualquer situação, recorro sempre às técnicas do *yoga* de forma já quase espontânea. É o corpo que pede, ou a cabeça que pede, ou... é espontâneo. Por isso é que eu digo que já faz parte da minha vida. É uma forma de estar em qualquer sítio, em qualquer lugar. Não faço distinção já entre o *yoga* e a minha vida. Está tudo interligado.

O testemunho de Carla é especialmente interessante por apresentar o *yoga* simultaneamente como prática de orientação do 'eu' e como filosofia de vida. Procura-se, com o *yoga*, criar um 'eu' mais autêntico, ao mesmo tempo que se

procura agir autêntica e coerentemente na vida do dia-a-dia. Ser autêntico, íntegro ou coerente, no sentido que Giddens lhe dá, é «ser honesto consigo mesmo», 'encontrar-se', orientando-se, para isso, primeiramente para objectivos mais gerais, como os de se libertar de certas dependências, hábitos ou rotinas. Já mostrei, no primeiro capítulo, a respeito da opção pela *gentleness*, como os praticantes tendem a estender os princípios do *yoga* para além das aulas. *Yoga* deixou de estar apenas associado a uma «disciplina corporal» ou a um «controlo da mente», para proporcionar mudanças em campos tão variados como o da alimentação, da saúde, dos hábitos e estilos de vida, da vida de relação e das atitudes face ao 'eu', face aos outros, face à vida e ao mundo. Neste sentido, a prática é, por um lado, um guia, uma âncora e, por outro, um elemento unificador que recupera os princípios morais e comportamentais da antiga tradição judaico-cristã.

É curioso também verificar que a 'aula de *yoga*' passou a ser uma parte essencial da vida dos praticantes, na medida em que existe uma preocupação e uma consciência de que o desempenho nela obtido depende do comportamento e das atitudes perante aspectos da vida como a alimentação.

Do ponto de vista de Giddens, todas estas mudanças seriam interpretadas como uma série de 'passagens' ou transições na trajectória da auto-identidade. Essas 'passagens' implicam escolhas, opções e decisões por estilos e hábitos de vida – como ser, estar, pensar, sentir e agir. Neste sentido, embora não possamos caracterizar qualquer grupo de indivíduos completamente, no grupo de *yogins* do Centro Nori, principalmente no de instrutores e de candidatos a instrutores, é possível encontrar um padrão mais ou menos ordenado de práticas de vida, de preferências, interesses e valores, independentemente das suas culturas de origem.

As novas representações do corpo: simulacro ou radicalidade? O caso do *yoga*

Importa, neste ponto, regressar a Le Breton e retomar a sua teoria. Uma das ideias com mais destaque na sua obra diz respeito à sua perspectiva sobre o modo como o processo de resimbolização, ou o regresso à corporalização, se está a exercer nas sociedades modernas ocidentais. De acordo com Le Breton, a carência do simbólico na relação do Homem com o mundo – noutros termos, o mundo desencantado de Weber –, bem como o individualismo ocidental, levou a uma procura de novas espiritualidades. Nada de novo nos diz Le Breton, pois vimos como Weber, Campbell, Vernet e muitos outros autores, seguindo linhas de orientação distintas, chegaram à mesma conclusão. O que é sedutor em Le Breton é o modo como ele fala dessas novas espiritualidades, isto é, enquanto simulacros, «[...] desarraigadas de su suelo original, de la filosofía y de los modos de vida que le otorgaban sentido, simplificadas, a veces, hasta llegar a la caricatura, transformadas en procedimientos técnicos...» (2002 [1990]: 88)⁵.

Le Breton quer atrás referir-se não só às novas espiritualidades, como também àquilo que denomina as grandes *Weltanschauungen* orientais:

«El *yoga*, el chamanismo, el zen, la acupuntura, los masajes, las diversas tradiciones, las artes marciales, se redujeron a algunas simples ideas, a un puñado de fórmulas ejemplares, de gestos elementales; se convirtieron en puras tecnologías corporales. Flotan en estado de ingravidez, disponibles para cualquier corrupción.» (*ibid.*: 89) ⁶

Le Breton não se fica por defender que o processo de resimbolização em curso tem funcionado como um simulacro. Vai mais longe, ao afirmar que as múltiplas representações do corpo que têm surgido na sociedade ocidental são contraditórias, por vezes antagónicas entre si. Consequentemente, os indivíduos constroem a sua visão do corpo com base nesta heterogeneidade de saberes. O saber que projectam sobre o seu corpo, prossegue Le Breton, é semelhante a um «traje de Arlequim», isto é, é um saber fantasiado, composto por imprecisões, confusões e conhecimentos abstractos. Por outro lado, ao recorrerem aos diversos tipos de saberes em simultâneo, nem se preocupam com a compatibilidade entre esses

mesmos saberes, e muito menos se apercebem da falta de coerência de tal acto.

Regressemos um pouco à ideia do simulacro. No caso do Centro Nori, esta ideia, a de que estamos numa época dominada pela reprodução imperfeita (também Vernet se referia, acerca da actual aventura espiritual, de relativismo doutrinal), é visível no facto das definições de *yoga* e no conhecimento acerca dos objectivos a atingir com a prática referidos pelos meus informantes se terem mostrado tão superficiais. Começemos pelas definições dadas de *yoga*:

Rita: Um meio para atingir um certo equilíbrio entre corpo e mente. Ou seja, corpo são e mente sã. [...] Acima de tudo um exercício que eu percebo que se dirige essencialmente à parte física, e tem reflexos depois noutros domínios, e são reflexos que para mim são positivos.

Sandra: Para mim, o *yoga* é igual a uma libertação total. Pelo menos comigo foi. [...] O *yoga* para mim é um caminho grandioso para tu te sentires melhor contigo própria. [...] É uma maneira de estar na vida.

Ana: Paz interior e exterior.

Rute: O *yoga* para mim, para além de ser um bem-estar, [...] é uma viagem mesmo interna, a nível dos órgãos, a nível de muitas coisas internas às quais nós nem sempre temos acesso. Acho que o *yoga* é assim uma chave para perceber muitas outras coisas. [...] Considero o *yoga* como uma chave que nos está a abrir imensas portas, sejam internas, sejam orgânicas, sejam físicas, sejam psicológicas, seja a nível da compreensão do cosmos, seja sentir-me eu parte do cosmos...

Paula: Neste momento é algo que fisicamente me faz sentir muito bem, que me provoca uma necessidade de me sentir bem com o meu corpo como um todo, que me dá estabilidade, me dá uma vontade de me alimentar bem. Há uma sintonia entre o meu eu físico e, vá lá, a minha mente.

Susana: Para mim o *yoga* une o corpo e a mente, e traz-nos paz interior e exterior. Interior pela mente, não é? Pela mente estar sã. E exterior pelo físico. E então une as duas coisas mais importantes que existem.

Pedro: Era e ainda se mantém como uma actividade física. E não tem nada de místico. [...] Há ali outra componente qualquer, e eu não te sei explicar exactamente qual é a componente, mas há outra. E não sei se tem a ver com bem-estar físico aquilo que proporciona ou não, e que basta não ir lá para me ressentir alguma coisa. [...] Há aí uma componente psicológica que eu não a sei explicar, mas que até me faz falta quando eu não vou lá.

Armando: É uma forma de vida. É uma opção de vida que tomei. [...] Eu acho que o *yoga* é uma descoberta fantástica que nos dá mais liberdade, que nos dá mais controle, que nos dá mais auto-estima e que nos dá uma segurança interior e um bem-estar. [...] O *yoga* é uma espécie de estratégia que me leva a aproveitar cada dia que passa e cada momento da melhor forma.

José: É um sistema de coordenação da parte física, do corpo, tanto do corpo externo e interno, dos órgãos. É uma maneira de pôr em contacto os órgãos internos com o corpo físico visível, e isso através da prática da atenção, da disciplina.

Manuel: Uma prática que dá um sentido de união muito forte entre a mente e o físico.

Inês: É uma maneira de estar na vida. Para mim, é a maneira ideal de estar na vida. É ideal porque é a forma que nos conduz ao auto-aprimoramento.

Nuno: O *yoga* para mim é uma técnica que me permite, primeiro, estar comigo, segundo, ter um poder muito grande sobre mim próprio e sobre as minhas capacidades, e terceiro ter uma maior capacidade de crescer como pessoa.

Sofia: O *yoga* para mim funciona muito como uma actividade física. Eu preciso muito de ter uma actividade física, e o *yoga* para mim funciona muito nesse sentido. [...] Eu fazia ginástica de manutenção, e quando achei que já estava a ser pouco para mim, o [fulano] falou-me no *yoga* [...], disse-me porque é que não vais experimentar, vais ver que é bom e não sei quê, e eu acabei por ir.

Fernando: O *yoga* não é o paraíso, não é? O *yoga* é um meio, um caminho, para nós nos sentirmos melhor, tanto em termos físicos, como em termos mentais.

Passemos agora às representações que alguns *yogins* e *yoginis* fazem acerca dos principais objectivos que se pretende atingir com a prática de *yoga*:

Rui: Os objectivos acho que seriam os de pôr o corpo e a mente em sintonia.

Rita: Imagino que um pleno domínio do corpo, mas um pleno domínio do corpo sempre a pensar em qualquer coisa que está para além disso, não é? Acredito que um controlo perfeito do corpo possa permitir, por exemplo, a regulação de energias, mas estou a falar de coisas que não conheço, percebes, não domino. [...] Mas admito que a prática séria, enfim, perfeita do *yoga* conduza a isso. A esse domínio rigoroso, há uma espécie de disciplina perfeita do corpo que te permite no fundo uma vida e uma existência equilibrada, em harmonia contigo própria e com o mundo que está em volta. E portanto, acima de tudo vejo o *yoga* como uma grande disciplina que pode ter resultados magníficos noutros planos.

Rute: Os objectivos da prática acho que são, como eu disse ao início, um bem-estar óbvio... porque eliminamos muitas toxinas e eliminamos muitas outras coisas durante a prática. De facto... haver aquela conexão de estarmos a meditar constantemente. Eu acho que é isso. Porque traz uma paz interna, digamos. Aprender a lidar, a conhecermo-nos a nós próprios e a lidar com todas as nossas emoções e com o nosso ser, com a nossa essência. Porque acho que tu, ao ultrapassares os teus limites, na prática física vais ultrapassar outros limites psicológicos. E acho que é isso, pronto. Digamos que simplesmente é uma paz interna.

Susana: É o meu bem-estar, certo?

Pedro: Do *yoga*? Eu gostava muito de dizer que a componente psicológica era muito grande e a disciplina, e o entendimento com o mundo, com toda a gente, com o planeta, com a natureza, e com essas coisas... gostava muito de dizer isso. Mas ainda não sinto isso, por isso é melhor não dizer.

Sofia: Eu penso que no fundo é manter um certo vigor físico. Eu dou um bocado importância a isso, porque eu acho que nós ficarmos velhotes e empenados foi uma coisa que sempre me fez um bocado impressão. [...] Pode-nos dar, mesmo

a nível psicológico, até outra preparação. Aquela parte final, em que nós fazemos aquela... não se pode chamar meditação, mas em que ficamos sossegadinhos, sem pensar em nada, que é o relaxamento, acho muito bom. E penso que isso pode ajudar em situações de stress. Não chega a ser uma alteração completa de vida, mas pode ajudar em determinados problemas.

Fernando: De um modo global, é a união e a disciplina do nosso físico e da nossa mente. Portanto, conseguirmos controlar uma das partes. E isso permite-nos a nós enfrentar o dia-a-dia com serenidade e com tranquilidade.

Excluí deste conjunto de excertos todos aqueles que me pareceram ser pouco espontâneos, incluindo definições e objectivos claramente baseados em livros técnicos, ou teoricamente aprendidos durante o curso de instrutores levado a cabo pelo Centro Nori. Não é que definições mais elaboradas do *yoga* não sejam tão ou mais importantes para uma análise desta prática em Portugal. Aliás, recorrerei a elas mais à frente. Por agora, pretendo mostrar como muitos dos *yogins* entrevistados, principalmente aqueles que têm uma relação mais desapegada com a prática, recorrem ao estereótipo «união entre corpo e mente» e «bem-estar físico e mental» para definir o *yoga* e para apontar os seus objectivos. Raramente os praticantes recorrem a definições mais elaboradas (de carácter mais técnico, religioso ou místico) do *yoga*. Mesmo aqueles que têm contacto já não somente com a prática, mas também com a teoria *yoguica*, como é o caso dos que frequentam o curso de instrutores ou que já são mesmo instrutores, raramente definem o *yoga* em termos religiosos ou místicos, atribuindo-lhe antes um cariz técnico.

A este respeito, vale a pena lembrar os testemunhos que apresentei no capítulo anterior acerca daquelas *yoginis* que afirmaram, uma ter passado por uma experiência muito perto do estado de *samâdhi*, outra que descreveu a sua experiência da prática dos *kriyas*. O exemplo do primeiro relato mostra, em primeiro lugar, que definições de *samâdhi* de cariz essencialmente religioso como as que dei a conhecer no segundo capítulo, tais como «libertação final», «identificação de *atman* (eu individual) com *Brahman* (eu transcendental)» ou «separação total do espírito da matéria», raramente são referidas por aquela *yogini*, o que leva a reforçar a ideia da separação desta prática do seu valor religioso tradicional. O *yoga* é definido pelos praticantes mais pelos seus benefícios físicos, psicológicos e

orgânicos, do que pelo seu aspecto religioso. O segundo relato mostra como os *kriyas*, na sua origem práticas mediadoras de outras formas do 'eu', tendem a resumir-se a simples instrumentos e procedimentos técnicos, esgotando-se nelas próprias, não representando um impulso para um patamar superior.

Por outro lado, as representações que muitos dos entrevistados construíram acerca dos objectivos do *yoga* são, muitas das vezes, subjectivadas e transformadas nos objectivos pessoais da prática, levando também a concluir que os conhecimentos teóricos dos praticantes acerca desta prática são poucos, abstractos e superficiais.

Perante este quadro, surge uma pergunta: «até que ponto podemos olhar para a cultura *yoguica* no Ocidente como uma 'cultura *light*' ou como uma simulação imperfeita de uma outra cultura?» Até aqui tudo leva a crer que a entrada no mundo do *yoga* no Ocidente se tem mantido muito aquém da autenticidade desta prática no seu local de origem. Contudo, ao extrair alguns outros exemplos de testemunhos, é possível sugerir que a cultura *yoguica* no Ocidente não parece ser assim tão *light* como dá a entender à primeira vista. Vários aspectos convergem para esta perspectiva. Já tive oportunidade de mostrar como uma ocasional e curiosa entrada no mundo do *yoga* provoca uma série de mudanças nas atitudes que estruturam o dia-a-dia dos indivíduos, que determinam as suas acções quotidianas (modos de estar, ser, pensar, sentir e agir) e até mesmo o seu futuro. Relativamente a este último aspecto, a maioria dos *yogins* e *yoginis* entrevistados demonstrou uma profunda desilusão com, e cansaço face, às suas actividades profissionais, que dizem ser demasiado 'stressantes' e reflexos da sociedade em que vivem. Um número significativo de praticantes chega mesmo a pôr a hipótese de num futuro, por vezes não muito longínquo, renunciarem às suas actuais actividades profissionais.

No terceiro capítulo, já apresentei um conjunto de dados que ajudam a mostrar como o *yoga* consegue reformular vidas no Ocidente e tornar-se numa estratégia de vida utilizada para superar as dificuldades criadas pela vida moderna e para transcender um conjunto de dicotomias legadas pela modernidade, como as de corpo/espírito, Ocidente/Oriente, espiritual/material, pessoal/global ou cultural/natural. Sublinho agora aqui algumas definições de *yoga* elaboradas por alguns dos meus informantes que, embora muito pouco espontâneas e claramente baseadas em livros, contêm algum significado e nos dão conta do grau de influência do *yoga* na vida dos indivíduos ocidentais:

Carla: O *yoga* é uma filosofia prática de vida, conduz ao *samâdhi*.

Paula: [...] Acho que em primeiro lugar, há toda uma consciencialização do próprio corpo, da própria pessoa. De facto, quando tu estás num *âsana*, e te dizem para abrires o peito, para esticares o braço, se tu fores a ver, metade da turma não está lá. Pronto, então há uma procura dessa união entre a mente e o físico. Em primeira instância.

Depois há uma série de etapas no *yoga*, nomeadamente, normas comportamentais do Homem para consigo próprio, do Homem para com a sociedade que o rodeia, que são os *yamas* e os *nyamas*. Também são objectivos a cumprir... vá lá... a atingir. Mas isso... o *yoga* é a liberdade, estás a ver? E então ninguém é obrigado a fazer isso. Só quem quer.

Depois também tens, através do *prânâyâma*, a condução de energia no teu corpo. Isso já requer um desbloqueamento e um bem-estar físico e uma libertação de toxinas ao seu máximo. Portanto, também tens de optar por fazer um determinado tipo de alimentação, um determinado tipo de vida, para conseguires esses resultados. Pronto, depois tens a meditação, a abstracção dos sentidos... isso tudo são práticas que eu considero adiantadas mas que, lá está, só quem quiser é que vai até lá e pronto.

Depois tens outro conjunto de técnicas que eu acho muito importantes, que são os *kriyas*... são técnicas que te vão ajudar a purificar por dentro, desde as vias respiratórias até ao estômago, até aos intestinos, até aos pulmões. Técnicas de estímulo de energia através de *prânâyâma*... mas isso... pronto são... eu acho que não dá para... não dá, por exemplo, para passar para a meditação. Nisso eu entendo o Carlos Rui. Acho que o trabalho da mente é um trabalho muito difícil, e começar por esta tomada de consciência do corpo, começar por uma vida mais regrada, começar por uma libertação de toxinas, faz todo o sentido como uma evolução, uma escalada, vá lá, na prática de *yoga*.

Inês: Sim, acho que é só uma palavra. Acho que aí vou mesmo aos livros e respondo mesmo só numa palavra, que é o auto-aprimoramento. Acho que isso é realmente o que eu pretendo com o *yoga*. O auto-aperfeiçoamento.

Passo agora para o curso de instrutores de *yoga* do Centro Nori. Que motivos levam as pessoas a inscrever-se num curso de instrutores de *yoga* no Ocidente?

Aqui, quase todas as respostas dadas pelos praticantes incluem a menção de querer conhecer mais sobre *yoga*, quer a nível da prática – aperfeiçoar e aprofundar o conhecimento das técnicas do *yoga* –, quer a nível da teoria. Embora o objectivo de dar aulas não seja, segundo a maioria dos informantes, o principal motivo que leva à inscrição no curso, ele é praticamente referido por todos os praticantes do curso. De uma forma geral, o desejo de ser instrutora ou instrutor está associado a um espírito de ajuda e de solidariedade.

Por outro lado, a análise de algumas narrativas mostra como os praticantes procuram combater a fragilidade das relações com os outros, típica da sociedade tecnológica ocidental, ao sublinharem o desejo de interagir com as pessoas. Esta procura de situações dominadas pela 'presença' humana, em vez de pela 'ausência', bem como de situações de interacção face-a-face, ou corpo-a-corpo, em vez de uma interacção distanciada, contraria uma das principais características da modernidade apontada por Giddens: a «descontextualização», isto é, as relações sociais mantidas à distância e afastadas do seu contexto local (2000 [1990]: 45).

A ideia, por sua vez, de poder vir a inscrever-se no curso de instrutores (para aqueles que ainda não o fizeram) mostrou-se bastante presente entre os praticantes. Cinco em seis praticantes afirmaram ter vontade de enveredar pelo curso. Referindo-se a esta hipótese, o testemunho de Rui, praticante regular, é bastante ilustrativo do processo de adaptação à ideia de tirar o curso:

Rui: Olha, até há bem pouco tempo não tinha pensado nessa ideia. Mas nos últimos tempos, pronto... tenho assistido à dinâmica da escola e já não está assim tão distante quanto isso. Porque eu via a coisa assim... uma entrega incrível e uma coisa assim distante... tenho muito que trabalhar até chegar lá. Mas de qualquer das maneiras já não vejo a coisa assim tão transcendental quanto via. Mas não... é só uma ideia. Está mais próximo, mas não tenho assim nada previsto para breve. Mesmo porque sei que é preciso uma grande disponibilidade. É preciso disponibilidade a nível de tempo e disponibilidade a nível mental e físico para aguentar o embate... saber que uma pessoa vai andar ali meses, que aquilo vai mesmo ser a sério, vai mesmo mexer com as pessoas, como nós reparámos em colegas nossos que foram para o curso de instrutores de *yoga* e que estão bastante diferentes a todos os níveis... a nível físico, a nível mental... aquilo mexe com as pessoas. E é assim, se uma pessoa vai entrar numa coisa dessas, que entre de corpo

e alma, não é? Agora a pessoa estar a entrar e fazer a coisa assim de fugida, acho que não tem muito sentido.

Rui, para quem tirar o curso de instrutores esteve, até há bem pouco tempo, longe do pensamento, parece ter começado, não a ambientar-se à ideia de tirar um curso de instrutores, mas sim a consciencializar-se que o curso existe e que pode vir um dia a fazer parte do seu universo pessoal. Começou a 'imaginar-se' no curso, a 'comparar-se' com outros colegas que já deram esse passo, a analisar as experiências de outros praticantes. De uma forma geral, é assim que a maioria dos praticantes inicia a sua relação com o curso: começam por analisar os outros e por reformular lentamente os seus hábitos e estilos de vida para que este novo compromisso 'encaixe' nas suas vidas.

Dos cinco praticantes que puseram a hipótese de num futuro próximo poderem vir a tirar o curso de instrutores, dois fizeram-no pouco tempo depois de realizadas as entrevistas. Tal como os praticantes já inscritos no curso, também estes vêm no curso uma forma de aprofundar os conhecimentos teóricos sobre o *yoga*, bem como a técnica do *yoga*, sendo que o objectivo de ser instrutor de *yoga* é remetido para segundo plano.

Apenas duas *yoginis* afirmaram quase categoricamente estar fora de causa poder vir a tirar no futuro o curso de instrutores, principalmente por se acharem incapacitadas, física e mentalmente, para se entregarem à prática da mesma forma que vêem certos praticantes fazer.

Se relembarmos o modo como o *yoga* e o pensamento oriental foram integrados no Ocidente no final do século XIX, verificamos que são hoje os próprios indivíduos ocidentais a procurar a 'radicalidade' que, inteligentemente, alguns místicos orientais não procuraram na altura introduzir. O caso do materialismo ocidental, por exemplo, na altura um valor que os indivíduos deviam, não evitar, mas antes 'contornar' procurando lidar com ele, é nos dias de hoje um valor altamente criticado e evitado. Por outro lado, embora a ideia de simulacro sugerida por Le Breton seja real – de facto, a orientação dada ao *yoga* no Ocidente passou pela sua simplificação e redução às suas fórmulas mais elementares –, não nos podemos esquecer de que o Ocidente tem um longo passado do qual é difícil desenraizar-se, e que só mesmo naqueles casos em que o que interessa é a manipulação comercial, muito dificilmente as verdadeiras *Weltanschauungen*

orientais se instalavam no Ocidente sem se converterem em tecnologias corporais ou num conjunto de procedimentos técnicos. Aliás, a estratégia passou também por aí: introduzir sem fundamentalismos, e esperar que cada um procurasse e aprofundasse livremente o seu próprio caminho.

Dos novos saberes do corpo às suas ambiguidades

Num capítulo da sua obra dedicado à análise do novo imaginário do corpo, Le Breton procura desenvolver a ideia de que a repentina e actual paixão pelo corpo anda de par com as ambiguidades herdadas dos séculos XVI e XVII. Quer isto dizer que, de acordo com o sociólogo, o paradigma dualista ocidental persiste e acompanha a «libertação do corpo». Alterou-se, no essencial, o imaginário do corpo, mas sem que se tenha alterado a tradicional dualidade entre mente e corpo (2002 [1990]: 151-172).

Algumas páginas adiante, o teórico francês apresenta o testemunho de Jerry Rubin, autor de *Do It: Scenarios of Revolution*, uma das grandes obras da contracultura americana dos anos setenta. Vale a pena citá-lo também, para melhor compreender o ponto de vista de Le Breton:

«Seré un viejo que no sufrirá esta amenaza (cáncer, crisis cardiaca, etc.)... (abre un placard lleno de frascos y de cajas de remedios). Me comprometí a hacerlo más larga posible mi vida. Tomo vitaminas, Sales minerales. Como cereales en el desayuno y ensalada al mediodía. Nunca como carne ni alimentos que tengan grasas. Me ocupo de mi cuerpo como si fuese de una revolución. Como para alimentarme, no por placer. Estos son los complementos naturales que tomo para el equilibrio general: cuarenta por día. Aquí está el Max Epi que protege de los accidentes cardíacos. Betacarotina, sacada de las plantas para retrasar el envejecimiento de las células; y aquí hay otros que impiden el desarrollo del cáncer o que limpian a la sangre de impurezas. Ginseng, que refuerza la energía y permite que me prepare para los esfuerzos deportivos. También tomo vitaminas para dormir a la noche y vitamina B.» (cit in ibid.: 159)⁷

Le Breton usa este e outros exemplos para mostrar como prevalece actualmente nas sociedades ocidentais a ideia do corpo enquanto máquina. Embora se tenha passado do «corpo objecto» ao «corpo sujeito», isto é, embora o valor do corpo se tenha invertido e em lugar de signo de declínio simbolize, hoje em dia, uma tábua de salvação, o corpo assemelha-se novamente a uma máquina que há que manter de forma a dela obter o melhor rendimento. No fundo, prossegue Le Breton, modificou-se o conteúdo do dualismo sem que a sua forma se tenha alterado.

O exemplo de um folheto de *yoga* fazendo publicidade às aulas num dos Centros do país onde se encontram instrutores alunos de Ferreira não se afasta muito do género de conteúdo do testemunho de Rubin, suscitando uma interpretação igual à de Le Breton. Transcrevo a seguir parte dele:

FAZER YOGA PORQUÊ

Porque o *yoga* com as técnicas físicas (*âsanas*) restitui-lhe a flexibilidade muscular, articular e mental, desenvolvendo a sua resistência, tonicidade muscular, consciência corporal e sentido de equilíbrio.

Porque com os exercícios respiratórios (*prânâyâma*) aprende a respirar melhor e mais eficientemente melhorando a sua capacidade de oxigenação celular e cerebral.

Porque as técnicas de descontração (*yoganidra*) vão eliminar as tensões musculares parasitas, acabando com a sensação de fadiga geral, melhorando a sua qualidade de sono e vitalidade geral.

Porque os exercícios de meditação (*dhyana*) vão ampliar a sua concentração e memorização, permitindo que desenvolva o relacionamento consigo e com o mundo que o rodeia numa forma mais compensadora, criativa e divertida.

Le Breton entende este novo paradigma do corpo como uma espécie de psicologização do «corpo-máquina», ou da matéria. Enquanto que o corpo anatomizado do saber médico ocidental se isolava do sujeito e possuía pouco valor simbólico, o «corpo alter-ego» ou narcísico da modernidade psicologizou-se, transformando-se numa espécie de suplemento da alma e conquistando um novo simbolismo social.

A obra de Breton encontra-se repleta de ideias. É, a meu ver, uma obra de referência para quem pretende analisar as relações entre corpo e modernidade. A ideia da continuidade do dualismo entre mente e corpo, por exemplo, anda de par com a ideia de que, embora o «retorno» ao corpo seja efectivo, a «libertação do corpo» é, na realidade, um pouco ambígua, se não mesmo mitológica, e só deixará

de o ser quando a preocupação pelo corpo tiver realmente desaparecido. Os novos saberes sobre o corpo, por exemplo, bem como todas as práticas e discursos corporais que proliferam nos dias de hoje, têm a eles associados um conjunto de valores cardinais impostos pelos meios de comunicação, pela publicidade e pela sociedade de consumo. Le Breton realça a juventude, a saúde, a sedução, a aparência, a resistência física, a suavidade, a higiene, como exemplos desses valores relacionados com a condição física e que rapidamente se disseminam pelos sujeitos, muitas das vezes já não na forma de valores, mas sim enquanto obrigações.

Por outro lado, a simples existência de modelos e de normas corporais específicos que regem a vida social faz com que os indivíduos privados de os ter e usar sejam socialmente estigmatizados e recordem a fragilidade da sua condição humana. Le Breton prossegue afirmando que somente quando os idosos, os incapacitados, os obesos, e todos os outros que não correspondam a um modelo estético vigente, passarem a integrar o espaço comunicacional sem serem estigmatizados, só quando tal acontecer é que a «libertação do corpo» é efectiva.

Ainda relacionada com a ideia do mito da «libertação» do corpo está a perspectiva de Le Breton sobre as horas e os lugares dedicados aos saberes e às práticas corporais. O teórico francês encara-os como momentos e lugares privilegiados de distensão, de relaxamento do corpo dos rituais a que quotidianamente é sujeito. São um parêntesis da vida quotidiana, onde o atrofiamento das funções corporais é, ainda, uma realidade.

Elementos para uma análise da situação actual do corpo: da «hipercorporização» à «descorporização»

Não chegou Marcel Mauss, na década de 30, no seu célebre tratado sobre as técnicas do corpo, ter alertado para o facto de o primeiro e mais natural objecto técnico do homem ser o corpo: «Cometemos, e cometi durante muitos anos, o erro fundamental de só considerar que há técnica quando há instrumento. [...] Antes das técnicas com instrumentos, há o conjunto de técnicas corporais» (1974 [1936]: 217-218).

Mauss era antropólogo. Procurou fazer dos hábitos corporais das várias sociedades uma área de estudo distinta. A ideia de que as formas de interacção não verbais são fundamentais para compreender as sociedades e o estudo do corpo enquanto meio de classificação dos indivíduos em sociedade tomaram um lugar central nas gerações de antropólogos seguintes.

O mesmo já não aconteceu na Sociologia. Apesar de podermos falar – usando a expressão de Miguel Vale de Almeida – de uma época «pré-corpo» (1996: 5), é comum afirmar-se que sempre houve uma abordagem dualista do corpo. Dualista no sentido em que a fisicalidade do corpo foi simultaneamente negligenciada e analisada, ainda que de forma pouco explícita, pelos fundadores desta disciplina.

Podemos partir do ponto de vista de que o actual boom do tema do corpo nas ciências sociais é, mais do que uma reacção ao seu esquecimento enquanto objecto de investigação privilegiado, um produto da nossa época em que, como afirmou Lévi-Strauss já na década de 50, «[...] o desenvolvimento dos meios mecânicos à disposição do homem tende a desviá-lo do exercício e da aplicação dos meios corporais» (1974 [1936]: 4).

O título do presente ponto foi-me sugerido ao ler um pequeno texto do sociólogo Pierre Guibentif sobre a situação actual do corpo nas sociedades ocidentais (1991: 77-87). Nele, o sociólogo elabora a seguinte hipótese: coexistem nas sociedades actuais dois regimes radicalmente opostos do corpo. Por um lado, um regime de forte investimento do corpo. Por outro, um regime de forte marginalização do corpo.

Estamos assim perante uma contradição que pode ainda ser formulada da seguinte maneira: por um lado, deu-se o desenvolvimento da produção que tem o corpo como finalidade. É o caso do desporto, da moda, dos vários tipos de dieta, da cirurgia plástica, da cosmética e das novas terapias e práticas alternativas do corpo.

Por outro, deu-se o desenvolvimento da produção que pretende tornar o corpo desnecessário. Das práticas de reprodução medicamente assistida às práticas de produção de equivalentes funcionais do corpo – como a produção de próteses ou o transplante de órgãos, passando pela «[...] celebração [dos seres] híbridos» (Nunes: 1994: 7), «[...] caracterizados pela heterogeneidade das suas características» (*ibid.*: 3)⁸ –, ou ainda às práticas de produção que, embora não relacionadas directamente com o corpo, contribuem para relegar algumas das suas funções vitais para segundo plano: as novas tecnologias da informação, a automatização da vida doméstica, os transportes e uma série de lazeres fisicamente passivos.

Verificamos assim que, enquanto numas áreas se dá o recuo da importância do corpo, noutras aquele parece funcionar cada vez mais como peça essencial da sociedade. A sua situação actual é a de presença-ausência, pois ao mesmo tempo que desempenha um papel essencial na inserção dos indivíduos na sociedade e é suporte sine qua non de todas as práticas sociais, só existe para o sujeito quando deixa de cumprir com as suas funções habituais ou quando desaparece da rotina da vida quotidiana (Le Breton, 2002 [1990]: 124).

Estes regimes contraditórios do corpo, a que podemos chamar «descorporização» e «hipercorporização», foram também de alguma forma analisados por Le Breton na obra que tenho vindo a citar. Após ter analisado o processo de hipercorporização baseando-se nas ideias de um novo imaginário e de um novo paradigma do corpo, o teórico francês procurou analisar o regime de descorporização. Numa secção denominada «O corpo supernumerário», apresenta um texto onde começa por afirmar que nunca em época alguma no Ocidente se utilizou tão pouco a motricidade, a mobilidade e a resistência física do homem como actualmente:

«El desgaste nervioso (stress) tomó, históricamente, el lugar del desgaste físico. La energía propiamente humana (es decir los recursos del cuerpo) se volvió pasiva, inutilizable; la fuerza muscular ha sido relegada por la energía inagotable que proporcionan los dispositivos tecnológicos. Las técnicas del cuerpo, incluso las más elementales (caminar, correr, nadar, etc.), están en retroceso y se utilizan parcialmente en la vida cotidiana, en el trabajo, en los desplazamientos, etc. [...] En este sentido, el cuerpo de los hombres de los años cincuenta e incluso de los sesenta, estaba mucho más presente en la conciencia, utilizaba mucho más sus recursos

musculares en la vida cotidiana. [...] En esa época, la noción de un 'retorno' al cuerpo hubiese parecido incongruente, difícil de entender. De ahí en más, en efecto, el compromiso físico del hombre no dejó de declinar.» (ibid.: 161-162)⁹

Após este notável parágrafo, Le Breton procura apresentar o seu ponto de vista. Já mostrei atrás como, na perspectiva deste teórico, a ausência de dimensão simbólica e o modelo do corpo pensado enquanto máquina foram um impulso em direcção à corporalização e à procura de práticas corporais que privilegiam o corpo. Agora o autor complementa-a, argumentando que é também pelo facto do corpo na modernidade ter perdido parte do seu poder de acção que se explica a amplitude tomada pelas novas práticas e discursos corporais. A actual procura de novas práticas corporais não se resume, assim, a uma mera iniciativa dos indivíduos, mas simboliza, antes de tudo, a necessidade de lutar contra a fragmentação do indivíduo, a carência do indivíduo em 'escutar' o seu corpo e o esforço para restituir ao corpo a sua mobilidade:

«[...] La sofrología, los masajes, el yoga, las artes marciales, entre otras prácticas que proponen un uso inédito del cuerpo, da cuenta de esta necesidad antropológica de una nueva alianza con un sentido del cuerpo poco utilizado por la modernidad. [...] La búsqueda inherente a las artes marciales traduce, en efecto, una preocupación por la integración del movimiento y de los sentimientos en el juego de la vida, y su objetivo es una unificación del sujeto. Del mismo modo operan el shiatsu, la danza, etc., en los que los practicantes se enfrentan a ellos mismos o, más bien, a su cuerpo en posición de alerta. Estos sujetos trabajan la estimulación de una sensorialidad, de una motilidad complicada y de una movilidad del cuerpo que, por otra parte, raramente puede alcanzar su medida mayor.» (ibid.: 124-125)¹⁰

Em Le Breton, esta ausência de movimento e de sensorialidade anda de par com a metáfora do mundo feito imagem, isto é, da apreensão do real maioritariamente feita através de imagens, seja da comunicação social, das novas tecnologias e meios de diagnóstico de ponta, da fotografia, do vídeo, etc. O corpo orgânico passou a ser reduzido a um conjunto de imagens electrónicas, a pura informação, afastado do seu imaginário simbólico.

Em território nacional, ideias semelhantes a estas foram realçadas por José Luís Garcia num artigo intitulado «Sobre as origens da crítica da tecnologia na teoria

social» incluído na obra *Dilemas da Civilização Tecnológica* (2003). Garcia desenvolve os conceitos de «mobilidade autónoma» de Simmel e de «imobilidade cinestésica» dos sujeitos de Husserl para ilustrar o estado da mobilidade do homem nas sociedades tecnológicas actuais. De acordo com o autor, a automobilidade das coisas, das máquinas e dos veículos, isto é, a sua auto-suficiência, levou ao atrofiamento da mobilidade do homem e do seu corpo. A este respeito, vale a pena citar o autor: «O homem passou a ser movido heteronomamente para todo o lado, obedecendo a trajectos e a horários, bem como a ser espectador de tudo – através do reino multimédia – sem quase precisar de realizar um movimento» (2003: 121). Garcia alerta-nos ainda para o facto desta mobilidade impessoal, por sua vez, ou destes substitutos heterónomos da mobilidade física, debilitarem a relação do homem com o mundo real, ou de, para usar a expressão de Baudrillard, desrealizarem o mundo dando-nos a ilusão desencantada das imagens (1996 [1995]).

A um nível mais radical, é importante ainda mencionar aquelas correntes de pensamento (literárias e cinematográficas também), para uns talvez ainda utópicas e fantasiosas, às quais Hermínio Martins, em *Hegel, Texas e Outros Ensaios da Teoria Social* (1996) propôs chamar «gnosticismo tecnológico», por tenderem a ver a tecnologia contemporânea como algo gnosticizante, isto é, como algo que não só pretende ultrapassar a condição finita, limitada, mortal e corporal do homem, como aspira atingir a perfeição humana. Os profetas da sociedade de informação, por exemplo, sugerem que o nosso mundo material e sensorial pode vir a ser convertido em pura informação, enquanto que os teóricos da inteligência artificial advogam que, num futuro próximo, o nosso cérebro, visto como um mero 'computador de carne', poderá vir a ser substituído por um software inorgânico, consumando-se assim quer o progresso tecnológico, quer a dominação total da natureza pela técnica, e atingindo-se, como consequência, o estágio mais alto do «gnosticismo tecnológico». Martins, num texto posterior (2001) onde procura retomar alguns destes temas desenvolvidos na obra citada, propõe, por sua vez, falar na «descarnação humana» ou na consumação da descorporização humana através das novas tecnologias. Como ele afirma, a «fleshware» ou «meatware» dos nossos corpos irão dar lugar ao «immortal, superintelligent software».

Apesar de não caber aqui reflectir sobre a existência de uma relação entre o desenvolvimento do processo de hipercorporização e de descorporização, é importante salientar a dificuldade em determinar qual destes dois regimes terá sido,

ou tem sido, causa do outro. A este respeito, as opiniões de Guibentif e de Le Breton convergem. No seu texto, o sociólogo coloca como primeira hipótese a descorporização da sociedade e o desenvolvimento de todas as práticas de produção a ela associadas. Este processo terá levado, por sua vez, a uma crise do indivíduo, uma vez que o corpo perdeu parte do seu poder natural de intervenção na sociedade. Diversos sintomas dão conta dessa crise do indivíduo: primeiro, a generalização de patologias de diversas ordens, tais como os estados depressivos, o stress e outras doenças ditas psicossomáticas; segundo, o aumento de interesse pelo indivíduo e seu corpo; terceiro, o forte desenvolvimento de práticas de atenção para com o corpo. À luz desta perspectiva de análise, a generalização de práticas de atenção para com o corpo deixa de ser interpretada como uma consequência do regime de forte investimento do corpo, passando a ser encarada como uma reacção angustiada face ao processo de descorporização.

Esta perspectiva de Guibentif e, em parte, de Le Breton baseia-se na ideia de que a revolução tecnológica das sociedades terá dado início a uma crise do indivíduo e a uma conseqüente busca de sentido e significado da vida traduzida no desenvolvimento de uma série de práticas de concentração no 'eu', nos indivíduos e seus corpos. Esta é uma entre várias interpretações.

Neste capítulo, procurei partir da ideia de que a actual preocupação com o corpo representa algo mais profundo do que uma simples forma de hedonismo e de narcisismo aparentemente sem explicação. Completando a análise do primeiro, tentei mostrar e interpretar a associação entre a actual explosão de interesses pelo Oriente e o regresso da corporalização. Restam-nos agora as conclusões. Termino, todavia, da mesma forma que terminou Vernet na sua obra, ao dizer que o caderno de encargos do século XXI será, muito simplesmente, ser (2003 [2002]: 206). Ser espiritual mas também corpóreo, qualidades que se comungam. Como afirmou Vale de Almeida, a propósito deste novo discurso do corpo que o eleva a sujeito e não mais a objecto, «[...] o nosso corpo é o nosso modo de ser (estar)-no-mundo [...] é o terreno da experiência e não objecto dela» (1996:12).

Notas

¹ Refira-se ainda a percentagem de indivíduos que não respondeu a esta questão, 13,2%.

² Tradução livre: «[...] de ser ele mesmo antes de ser membro de uma comunidade».

³ Tradução livre: «Busca desenfreada de outras teorias do corpo vindas do Oriente, da

astrologia, do esoterismo; o recurso cada vez maior a meios tradicionais de cura que também incluem diferentes teorias sobre o corpo e sem relação com o modelo anatomofisiológico da medicina; o recurso às medicinas alternativas e o desacreditar na medicina moderna e na sua visão mecanicista do corpo.»

4 Tradução livre: «A concepção [do corpo] um tanto desencantada da anatomofisiologia e os recentes avanços da medicina e da biotecnologia, se é certo que favorecem o desprezo pela morte, não tornam esta representação do corpo muito atractiva. Os sujeitos procuram incansavelmente modelos que convertem o corpo numa espécie de suplemento da alma. Justifica-se assim que recorram a concepções do corpo heteróclitas, contraditórias, simplificadas, reduzidas, às vezes, a receitas. O corpo da modernidade converte-se num melting pot muito próximo das collages surrealistas. Cada autor 'constrói' a representação que faz do corpo, individualmente, de forma autónoma, ainda que o procure no ar dos tempos, no saber da divulgação dos meios de comunicação ou no acaso das suas leituras e encontros pessoais.»

5 Tradução livre: «[...] desenraizadas do seu local de origem, da sua filosofia e dos seus modos de vida que lhes atribuem sentido, simplificadas, por vezes caricaturizadas, transformadas em procedimentos técnicos...»

6 Tradução livre: «O *yoga*, o xamanismo, o zen, a acupunctura, as massagens, as diversas tradições, as artes marciais, reduziram-se a simples ideias, a um punhado de fórmulas exemplares, de gestos elementares; converteram-se em puras tecnologias corporais. Flutuam em estado virgem, disponíveis para qualquer corrupção.»

7 Tradução livre: «Serei um velho que não irá sofrer esta ameaça (cancro, crises cardíacas, etc.)... (abre uma gaveta cheia de frascos e caixas de remédios). Comprometi-me a levar a minha vida o mais longe possível. Tomo vitaminas, sais minerais. Como cereais ao pequeno-almoço e salada ao almoço. Nunca como carne nem alimentos que tenham gordura. Ocupo-me do meu corpo como se se tratasse de uma revolução. Como para me alimentar, não por prazer. Estes são os complementos naturais que tomo para o equilíbrio geral: quarenta por dia. Aqui está o Max Epi que protege dos acidentes cardíacos. Betacaroteno, extraída das plantas que retardam o envelhecimento das células; e aqui estão outros que impedem o desenvolvimento do cancro ou que limpam as impurezas do sangue. Ginseng, que reforça a energia e ajuda-me a preparar para os esforços desportivos. Também tomo vitaminas para dormir à noite e vitamina B.»

8 Relembrando o pequeno texto do autor sobre a proposta de uma transição paradigmática do conhecimento científico, sobre a qual Arriscado Nunes reflecte baseando-se em dois enredos, a «redescoberta da moral», isto é, o aumento da reflexão em volta do triângulo ciência, racionalidade e moralidade, e a «celebração dos monstros», isto é, a criação de seres híbridos que, pela sua natureza heterogénea, vêm confrontar a tendência dicotomizante e classificatória do pensamento moderno associadas àquilo que o autor designa por «princípio da 'purificação», isto é, «cada coisa no seu lugar» (1994: 1-15).

9 Tradução livre: «O desgaste nervoso (stress) tomou, historicamente, o lugar do desgaste físico. A energia propriamente humana (quer dizer, os recursos do corpo) tornou-se passiva, inutilizável; a força muscular foi relegada pela energia inesgotável proporcionada pelos dispositivos tecnológicos. As técnicas do corpo, incluindo as mais elementares (caminhar, correr, nadar, etc.) estão a retroceder e são utilizadas de forma parcial na vida quotidiana, no trabalho, nos tempos livres, etc. [...] Neste sentido, o corpo do Homem dos anos 50 e 60 estava muito mais presente na consciência, utilizava muito mais os seus recursos musculares na vida quotidiana. [...] Nessa época, a noção de um «retorno» ao corpo parecia incongruente, difícil de entender. De aí em diante, com efeito, o compromisso físico do homem não parou de declinar.»

10 Tradução livre: «[...] A sofrologia, as massagens, o *yoga*, as artes marciais, entre outras práticas que propõem um uso inédito do corpo, dão conta desta necessidade antropológica de uma nova aliança com um sentido do corpo pouco utilizado pela modernidade. [...] A busca inerente às artes marciais traduz, efectivamente, uma preocupação pela integração do movimento e dos sentimentos no jogo da vida, sendo o seu objectivo uma unificação do sujeito. O mesmo acontece com o shiatsu, com a dança, etc., onde os praticantes se enfrentam a si mesmos, ou melhor, tomam consciência do seu corpo. Estes indivíduos desenvolvem ao máximo o estímulo de uma sensorialidade, de uma motricidade e de uma mobilidade do corpo raramente alcançados de outra forma.»

CONCLUSÃO

O desenvolvimento deste trabalho oscilou sempre entre duas análises: uma sociológica, ao analisar o actual panorama de deslumbramento dos ocidentais pelo Oriente, outra antropológica, ao descrever a realidade de um Centro de prática de *yoga* em Portugal, bem como as experiências vividas por um conjunto de *yogins* e *yoginis* nesse mesmo Centro, as suas percepções, representações e atitudes face à sociedade ocidental, ao *yoga* e ao Oriente.

O primeiro capítulo procurou alcançar três objectivos. Primeiro, o de mostrar as evidências de um actual interesse generalizado dos ocidentais pela cultura oriental. Segundo, o de reflectir sobre as razões e o significado desse mesmo interesse. Terceiro, o de apresentar o movimento de ocidentalização e laicização do *yoga* como movimento responsável pela massificação desta prática no Ocidente.

Apoiando-me nos escritos de Vernet, começo por invocar um retorno da espiritualidade numa sociedade ocidental secularizada e por questionar a sua razão de ser. A este respeito, propus a tese weberiana sobre o processo de desencantamento do mundo como uma, entre muitas outras vias de interpretação. Mostrei como, na perspectiva do teórico alemão, a ética calvinista desencadeou uma visão desencantada do mundo, não só em termos religiosos, com a individualização do crente e com a desemocionalização da religião, como também do ponto de vista da própria vida quotidiana, a qual foi sendo gradualmente racionalizada e tecnicizada. Realcei ainda análises de outros autores que, na mesma óptica de Weber, sugerem o progressivo afastamento do Homem do seu *status naturalis*.

Com estas análises, sugeri assim que a sociedade desencantada do Ocidente e a fórmula de vida a ela associada não só são elementos-chave na explicação deste regresso ao sagrado, como também são responsáveis pela mudança que afirmo estar a verificar-se no panorama religioso ocidental em direcção a um modelo religioso com referências tipicamente orientais. A este respeito, explorei a perspectiva de Campbell acerca de um processo de orientalização do Ocidente ou, no entender de Vernet, de uma «reviravolta decisiva na história da humanidade», ou ainda no de Nunes, de uma «redescoberta da moral».

De acordo com Campbell, o panorama religioso ocidental viu-se invadido por um conjunto de crenças e movimentos espirituais. A especificidade destas novas abordagens é a sua afinidade com a cultura oriental, a qual, longe de qualquer

conceptualização e racionalização da vida, valoriza a procura, a experiência pessoal, os afectos e os sentidos.

Campbell analisa as evidências deste processo principalmente em termos religiosos. Procurei, no entanto, alargar a sua análise e mostrar como o actual interesse pelo Oriente se manifesta também noutras áreas da vida, como na alimentação, na saúde, na relação com o 'eu', com os 'outros' e com a vida em geral, invocando para isso estudos que dão conta do crescente interesse por certos movimentos e práticas – o movimento *New Age*, as medicinas alternativas, as práticas corporais como o *yoga*, o *tai chi*, as artes marciais, as técnicas de meditação, o vegetarianismo, o ambientalismo, etc. O que estes movimentos e práticas têm em comum é a fidelidade a um conjunto de valores que orientam hoje mais do que nunca a vida social: a primazia do indivíduo, o culto do corpo e da forma, o direito à saúde e à liberdade individual, a procura do natural.

Os conceitos de «holismo» e de *gentleness* foram centrais nesse capítulo. Procurei, com eles, reforçar a ideia de uma abertura do Ocidente a novas formas de abordagem dos mais variados aspectos da vida. Tal abordagem é holística, isto é, crê na unidade das coisas e no seu entrelaçamento, bem como evoca a opção pela *gentleness*, ou pela delicadeza e suavidade, em oposição a agressividade e brutalidade.

O significado desta «corrida para a alma», como a definiu Vernet, acompanhada de uma explosão de procuras em todos os ângulos, necessitava de uma interpretação. Procurei fazê-lo, sob vários pontos de vista. Enquanto que para uns este fenómeno social é visto como uma tentativa de reencantamento e de reencontro do 'eu' numa sociedade carente de afectos e de referências, para outros é uma tentativa de dessecularizar uma sociedade hiper-racionalizada e individualista. Para outros ainda, trata-se meramente do culminar do processo de racionalização que termina agora de forma irracional, ou ainda de uma simples adaptação religiosa ao mundo moderno.

Introduzi, por fim, o *yoga* enquanto resposta a esta procura. Procurei mostrar porque motivos o *yoga* e não outra prática oriental se transnacionalizou tornando-se numa prática reconhecida em quase todo o mundo, invocando para isso o movimento de ocidentalização do *yoga* iniciado por uma série de místicos indianos no fim do século XIX, de onde destaquei o nome de Vivekananda. Através desta descrição, mostrei como o *yoga* foi laicizado, e a sua prática e ideologia preparadas para realçar dois dos valores centrais da modernidade: a saúde e a liberdade

individual. Ao serem importadas para o Ocidente, o *yoga* e todas as ditas *Weltanschauungen* orientais 'esbarraram' com uma sociedade centrada na responsabilidade e na liberdade individual, onde a responsabilização pelos estados de saúde e de bem-estar e pela direcção das nossas vidas (flexibilidade individual) recaí antes de tudo sobre o indivíduo, sendo cada vez menos fruto do acaso ou de qualquer tipo de instituição.

A par destas duas estratégias, realcei uma outra, agora relacionada com a apresentação do *yoga* no Ocidente enquanto conhecimento prático, convergindo assim com a tradição ocidental da validação das coisas segundo uma base científica e experimental. Por outro lado, procurei mostrar como a essência do *yoga*, prática tradicionalmente individualista e virada para o 'eu', anda de par com uma das características centrais do Ocidente: o individualismo narcísico. Tudo isto, aliado ainda à orientação holística da prática, criou as condições ideais para um interesse generalizado pelo *yoga*.

Este estudo teve como objecto praticantes de *yoga* de uma sociedade ocidental. Um dos factos de terem optado por uma prática corporal alternativa com características orientais. Ao longo deste capítulo, procurei cruzar o quadro teórico que tenho vindo a descrever com as posições e atitudes dos praticantes nos mais variados campos da vida social. A nível empírico, concluí que esta 'corrida' para o Oriente está, em parte, relacionada com uma certa crise religiosa expressa numa falta de fé e numa descrença e desilusão com o modelo religioso cristão. Por outro lado, é também uma resposta a uma sociedade hiper-racionalizada, individualizada e tecnicizada, que vê o indivíduo como uma máquina produtiva e que anula a sua dimensão espiritual. A necessidade de uma abertura e exploração do espaço interior, mais do que do espaço exterior, levou a que a cultura oriental, pelas características que apresenta, fosse uma alternativa de resposta: a sua forte dimensão espiritual, a sua tradição de interiorização e introspecção, a sua dimensão egológica, a importância que atribui ao 'eu' e à realização pessoal, a sua visão holística do indivíduo, da vida e do mundo.

Embora se possa afirmar que os meios de comunicação e a publicidade possam ter alguma responsabilidade neste interesse em massa pelo Oriente, não só pela divulgação, mas também pela imagem positiva que, a este respeito, tendem a transmitir da cultura oriental, não me parece que sejam suficientes para impulsionar por si só esta 'corrida'. A globalização, por sua vez, permitiu a transnacionalização

das culturas, o que, aliado a um certo cansaço pelo estilo de vida ocidental, levou a uma abertura e a uma curiosidade por formas diferentes de ser, estar e agir.

O segundo capítulo é uma narrativa histórica acerca do *yoga*. Compreenderíamos melhor o que é o relativismo desta prática no Ocidente se regressássemos às suas origens. Foi esse o meu objectivo. Por um lado, procurou ser um contributo para o conhecimento do *yoga* enquanto sistema teórico-filosófico em Portugal. Por outro, seria um paradoxo defender a divulgação de um *yoga* 'arlequinado' nas sociedades ocidentais e não apresentar o seu legado histórico e a sua genealogia metafísica.

Nele defini o *yoga*, bem como um conjunto de conceitos a ele associados: *guru* e discípulos, *yogin* e *yogini*, entre outros. Apresentei a sua trajetória, desde a Idade da Pedra e o xamanismo até à contemporaneidade, marcada pela sua introdução em massa no Ocidente. Defini o *yoga* como um «fóssil vivo» e como uma dimensão específica da espiritualidade indiana. Procurei esta prática no seu estado mais 'puro', e para isso mostrei o que é o *yoga* dos hindus, dos brâmanes ou dos monges tibetanos. Apresentei um conjunto de palavras estranhas e desconhecidas para a maioria dos ocidentais, senão mesmo para a maioria dos praticantes de *yoga* no Ocidente: *siddhis*, *tapas*, *Brahman*, *atman*, *Patañjali*, *prakriti*, *purusha*, são alguns exemplos. Apresentei o *Yoga-Sûtra* de Patañjali e os oito patamares do *yoga*: *yama*, *niyama*, *âsana*, *prânâyâma*, *pratyâhâra*, *dhâranâ*, *dhyâna* e *samâdhi*. Descrevi ainda o *yoga* na sua modalidade mais corporal, o *hatha-yoga*, e falei de um dos seus estilos mais conhecidos, o *Iyengar-yoga*.

O terceiro capítulo foi todo ele uma deambulação pelas representações elaboradas por mim e pelos informantes deste estudo do Centro Nori e da realidade que lá vivemos. Foi, de todos, o capítulo mais empírico. Apresentei o Centro Nori. De seguida, elaborei uma análise em volta do perfil do praticante de *yoga*, evidenciando uma clara relação entre a classe média e este tipo de práticas. Apresentei o 'mestre' responsável pela comunidade de prática que analisei, procurando as imagens (representações) dos praticantes sobre o seu papel de 'mestre' e sobre os seus ensinamentos. Dando continuidade à análise antropológica, descrevi os primeiros momentos de aprendizagem de *yoga* de Ferreira nos *ashrams* da Índia, bem como as representações por ele elaboradas acerca desses locais de prática. Apresentei também algumas biografias no mundo do *yoga* de *yogins* e *yoginis* ocidentais que hoje se dedicam de 'corpo e alma' à prática, bem como o relato de algumas das experiências por que afirmaram ter passado como

consequência da prática *yoguica*. Finalmente, dei a conhecer a prática do retiro que anualmente é organizada por aquele grupo.

No quarto e último capítulo retomei a análise sociológica. Este capítulo procurou ser um complemento do primeiro, agora sob o ponto de vista da relação entre a actual procura oriental e o corpo. Defendi um regresso da corporalidade e evidenciei-o através de algumas narrativas dos praticantes sobre as razões da procura do *yoga*, para além de outros estudos que mencionei. A minha hipótese para este capítulo foi a de que a emergência de novas abordagens do corpo e do indivíduo estavam directamente relacionadas com o desenvolvimento de uma concepção desencantada do corpo, ao longo de séculos, no Ocidente. Baseando-me nas teses de Le Breton, defendi que tal concepção, que encontra as suas raízes no saber anatomofisiológico nascido da época renascentista, inclui o atrofiamento de determinados aspectos da cultura ocidental – o universo simbólico, a mobilidade, a sensorialidade –, o desenvolvimento de uma visão dualista e mecanicista do indivíduo, a submersão das técnicas e dos recursos corporais, a favor dos novos meios tecnológicos e da mecanização da vida do dia-a-dia (a descorporização e o desenvolvimento da mobilidade impessoal), e, na contemporaneidade, a visão do corpo humano enquanto imagem e pura informação.

Tudo isto provocou um clima de hipercorporização, ou de regresso à *somatosis*, isto é, um renovado interesse pelo corpo, local por excelência de projecção simbólica. A explosão de novos discursos, saberes e representações do corpo é, por sua vez, um reflexo desse clima. Na senda de Le Breton, sugeri, assim, a emergência de um «novo imaginário do corpo» em que o corpo, de objecto reprimido, passou a lugar privilegiado de bem-estar, e de lugar de 'erro' passou a simbolizar uma via de salvação. Este novo imaginário do corpo simboliza, assim, a sua libertação.

Na continuação da análise de Le Breton, procurei interpretar este regresso da corporalização através da introdução destes novos saberes no Ocidente. As representações orientais sobre o corpo mostraram-se, a este respeito, uma forte e sedutora âncora para os ocidentais. Tal como a espiritualidade, também as grandes *Weltanschauungen* orientais privilegiam o corpo enquanto sujeito e suporte *sine qua non* de outro tipo de práticas e estados do 'eu'.

Le Breton apresenta uma perspectiva destas novas práticas e espiritualidades orientais bastante crítica e negativa. Referindo-se à orientação dada ao *yoga* e a outras práticas similares no Ocidente, desenvolve o conceito de «simulacro». De

acordo com o seu ponto de vista, o processo de ressimbolização em curso no Ocidente através destas práticas tem funcionado como um simulacro. O *yoga* e outras práticas afins, por exemplo, reduziram-se a puras tecnologias corporais, simplificaram-se num conjunto de procedimentos técnicos. Mas mais do que isso, as representações que os indivíduos constroem hoje do corpo, baseadas em saberes pouco profundos e abstractos, estão muito próximas das colagens surrealistas, são um *melting-pot* de diferentes discursos e visões. São, portanto, representações fantasiadas e 'arlequinadas', porque frágeis e mal sustentadas.

Aquela é a visão de Le Breton. Procurei, pessoalmente, colorir um pouco este quadro, mostrando a existência de alguma profundidade e radicalidade nas atitudes dos praticantes do Centro Nori. Apresentei um conjunto de dados empíricos que procuram sugerir que a cultura *yoguica* no Ocidente parece não se reduzir, pelo menos da forma que Le Breton fez crer, a uma simulação imperfeita daquela de onde a prática é originária. A este respeito, concluí que são hoje os próprios indivíduos a procurar a radicalidade inerente a este tipo de práticas, radicalidade essa que tão inteligentemente Vivekananda e outras personalidades orientais souberam não introduzir.

Um outro momento central deste trabalho diz respeito às ideias invocadas por Le Breton acerca das ambiguidades destes novos saberes do corpo. A sua análise, a meu ver de enorme interesse, é uma chamada de atenção para o facto de os novos saberes sobre o corpo darem continuidade ao modelo dualista e mecanicista do homem. Mudou-se de imaginário do corpo, alterou-se a relação do indivíduo com o seu corpo. No entanto, este continua a assemelhar-se a uma máquina de que é preciso cuidar para não falhar. Para Le Breton, um dos traços mais importantes deste novo paradigma do corpo é a psicologização do «corpo-máquina» que, embora conquistando um lugar com mais presença e dignidade na sociedade, é ainda comparado a um 'motor'.

Por outro lado, a libertação do corpo que se diz terem os novos saberes e representações proporcionado está mais próxima do mito do que da realidade, pois só quando a existência de modelos e normas corporais específicas for banida do quadro comunicacional se poderá falar de uma libertação efectiva do corpo.

Estas foram as linhas de orientação fundamentais deste trabalho. Outros e novos trabalhos seriam certamente precisos para poder obter comparações empíricas e análises teóricas que nos elucidassem melhor acerca deste panorama geral de interesse pelo Oriente. Por exemplo, estudar outros contextos de prática, outros grupos que não se restrinjam à prática de *yoga*, mas que se estendam

também ao *tai chi* ou às artes marciais, ao *shiatsu* ou à acupunctura. Por outro lado, seria interessante aprofundar a observação participante, tirando um dos cursos de instrutores, experimentando um conjunto de práticas de purificação corporais, bem como adoptando determinados comportamentos no campo da alimentação e da saúde.

As perspectivas teóricas propostas neste trabalho não são, obviamente, as únicas possíveis. Explorei a hipótese de Campbell acerca de uma orientalização do Ocidente, por exemplo, por considerá-la com algumas virtudes. A primeira delas relaciona-se com o facto de entroncar num tema fundamental da Sociologia Clássica, a dominação da racionalidade cognitiva e instrumental e o conseqüente desencantamento do mundo. A segunda, porque tem um olhar crítico sobre a modernidade ocidental, tentando evitar as abordagens nacionalistas e de superioridade ocidental, e compreendendo a existência de uma interacção histórica entre Oriente e Ocidente.

Estou, no entanto, consciente do facto de as linhas de investigação sobre as novas religiosidades de cariz oriental sofrerem de alguma complexidade. Essa complexidade exige muito mais do que aquilo que aqui foi proposto e analisado. Outras vias de orientação teórica seriam igualmente possíveis. Outras questões teóricas urgem colocar-se. Por exemplo, no mesmo número da revista e imediatamente a seguir ao seu texto sobre a orientalização do Ocidente, Campbell é confrontado com alguns comentários críticos de Octávio Velho a algumas das suas propostas. A ideia com que ficamos ao ler o conjunto desses comentários é que vivemos numa época de misturas e de sincretismos. Octávio Velho leva mesmo o leitor a reflectir sobre a real existência de um novo panorama religioso no Ocidente. Não estará, antes, a sociedade ocidental a trilhar um caminho niilista?

Deixo ainda em aberto dois comentários de Vernet. No primeiro, questiona o hiper-atrofiamento narcísico do indivíduo através destes novos saberes e representações – «Será que não existe também um risco do indivíduo se instalar narcisicamente na sua interioridade, esquecendo a acção do mundo, a implementação social?» (2003 [2002]: 95). No segundo, manifesta o receio do facilitismo da perspectiva com que estes mesmos saberes e representações têm penetrado no Ocidente – «O facto é que ao contrário das vias do Oriente, que se baseiam na dissolução do eu, as técnicas do Ocidente querem obter ao mesmo tempo ambas as coisas: o desenvolvimento do ego e da espiritualidade, o êxito nos negócios e na mística, o temporal e o eterno» (Ibid: 92). Dois comentários que dão que pensar.

**"[...] Uma folha de mim lança para o Norte,
Onde estão as cidades de hoje que eu tanto amei;
Outra folha de mim lança para o Sul,
Onde estão os mares que os Navegadores abriram;
Outra folha de mim atira ao Ocidente,
Onde arde ao rubro tudo o que talvez seja o Futuro,
Que eu sem conhecer adoro;
E a outra, as outras, o resto de mim
Atira ao Oriente,
Ao Oriente donde vem tudo, o dia e a fé,
Ao Oriente pomposo e fanático e quente,
Ao Oriente excessivo que eu nunca verei,
Ao Oriente budista, bramânico, sintoísta,
Ao Oriente que tudo o que nós não temos,
Que tudo o que nós não somos,
Ao Oriente onde – quem sabe? – Cristo talvez ainda hoje viva,
Onde Deus talvez exista realmente e mandando tudo..."**

Álvaro de Campos (1986), *Obras Completas de Fernando Pessoa*.
Poesias de Álvaro de Campos.

BIBLIOGRAFIA

Livros

ALASUUTARI, Pertti (1996 [1993]), *Researching Culture: Qualitative Method and Cultural Studies*, Londres, Thousand Oaks e Nova Deli, Sage Publications.

ALMEIDA, Joana (2002), «Práticas Corporais Orientais no Ocidente: o Caso do Yoga» *Revista MON*, 1, Junho, Monte de Caparica, Centro de Artes Orientais.

ALMEIDA, Miguel Vale de (2000 [1996]), *Senhores de Si: uma Interpretação Antropológica da Masculinidade*, Lisboa, Fim de Século Edições.

ALMEIDA, Miguel Vale de (1996), «Corpo Presente» in Miguel Vale de Almeida (Org.), *Corpo Presente: Treze Reflexões Antropológicas sobre o Corpo*, Oeiras, Celta Editora, pp. 1-22.

ALMEIDA, Miguel Vale de (1994), *Corações de Pedra: Discursos e Práticas da Masculinidade numa Aldeia do Sul de Portugal*, Dissertação de Doutoramento em Antropologia Social, ISCTE (documento policopiado).

ARON, Raymond (1992 [1965]), *As Etapas do Pensamento Sociológico*, Lisboa, Publicações Dom Quixote.

BAINBRIDGE, William Sims (1997), *The Sociology of Religious Movements*, Londres, Routledge.

BAKHLE, S. W. (1991), *Hinduism: Nature and Development*, Índia, Sterling Publishers Private Limited.

BAUDRILLARD, Jean (1996 [1995]), *O Crime Perfeito*, Mediações (col.), Lisboa, Relógio D'Água.

BENDIX, Reinhard (2000 [1960]), *Max Weber*, Argentina, Amorrortu Editores.

BENSON, Herbert, et al. (1999 [1991]), *Espírito e Ciência: um diálogo entre o Oriente e o Ocidente*, Lisboa, Relógio D'Água.

BOURDIEU, Pierre (1994 [1989]), *O Poder Simbólico*, Memória e Sociedade (col.), Lisboa, Difel.

BOURGOIS, Philippe (1997 [1995]), *In Search of Respect: Selling Crack in El Barrio*, Cambridge, Cambridge University Press.

CAPRA, Fritjof (1989 [1975]), *O Tao da Física: uma Exploração dos Paralelos entre a Física Moderna e o Misticismo Oriental*, Lisboa, Editorial Presença.

CRESPO, Jorge (1990), *A História do Corpo*, Memória e Sociedade (col.), Lisboa, Difel.

CUNHA E SILVA, Paulo (1999), *O Lugar do Corpo: Elementos para uma Cartografia Fractal*, Epistemologia e Sociedade (col.), Lisboa, Instituto Piaget.

DOUGLAS, Mary (1996), «The Choice Between Gross and Spiritual: Some Medical Preferences» *Thought Styles: Critical Essays on Good Taste*, Londres, Sage Publications, pp. 21-49.

ELIADE, Mircea (1999), *O Sagrado e o Profano: a Essência das Religiões*, Vida e Cultura (col.), Lisboa, Livros do Brasil.

ELIADE, Mircea COULIANO, Ioan P. (1993), *Dicionário das Religiões*, Lisboa, Publicações D. Quixote.

ELIADE, Mircea (1988 [1969]), *O Mito do Eterno Retorno*, Perspectivas do Homem (col.), Lisboa, Edições 70.

ELIADE, Mircea (2000 [1962]), *Patãnjali e o Yoga*, Lisboa, Relógio D'Água.

ELIADE, Mircea (1987 [1956]), *Ferreiros e Alquimistas*, Antropos (col.), Lisboa, Relógio D'Água.

ELIADE, Mircea (1990 [1954]), *Yoga: Immortality and Freedom*, Nova Jersey, Princeton University Press.

ELIAS, Norbert, DUNNING, Eric (1992 [1985]), *A Busca da Excitação*, Memória e Sociedade (col.), Lisboa, Difel.

ELIAS, Norbert (1989a [1939]), *O Processo Civilizacional*, vol. I, Lisboa, Publicações Dom Quixote.

ELIAS, Norbert (1989b [1939]), *O Processo Civilizacional*, vol. II, Lisboa, Publicações Dom Quixote.

ESTANQUE, Elísio, MENDES, José Manuel (1997), *Classes e Desigualdades Sociais em Portugal*, Saber Imaginar o Social (col.), Porto, Edições Afrontamento.

FEATHERSTONE, Mike, et al. (1996 [1991]), *The Body: Social Process and Cultural Theory*, Theory, Culture & Society (col.), Londres, Sage Publications.

FEUERSTEIN, Georg (1990), *Encyclopedic Dictionary of Yoga*, Londres, Unwin Paperbacks.

FEUERSTEIN, Georg (1990 [1989]), *Yoga: the Technology of Ecstasy*, Wellingborough, Crucible.

FEUERSTEIN, Georg (1989 [1979]), *The Yoga-Sutra of Patañjali: a New Translation and Commentary*, Rochester, Inner Traditions International.

FOUCAULT, Michel (1998 [1975]), *Vigiar e Punir: Nascimento da Prisão*, Petrópolis, Editora Vozes.

FOUCAULT, Michel (1992 [1979]), *Microfísica do Poder*, Rio de Janeiro, Edições Graal.

FREUND, Julien (1970 [1966]), *Sociologia de Max Weber*, Rio de Janeiro, Companhia Editora Forense.

GARCIA, José Luís (2003), «Sobre as Origens da Crítica da Tecnologia na Teoria Social: a Visão Pioneira e Negligenciada da Autonomia da Tecnologia de Georg Simmel» in Hermínio Martins e José Luís Garcia (Coord.), *Dilemas da Civilização Tecnológica*, Lisboa, Imprensa de Ciências Sociais, pp. 91-139.

GIDDENS, Anthony (2001 [1992]), *Transformações da Intimidade*, Oeiras, Celta Editora.

GIDDENS, Anthony (1994 [1991]), *Modernidade e Identidade Pessoal*, Oeiras, Celta Editora.

GIDDENS, Anthony (2000 [1990]), *As Consequências da Modernidade*, Oeiras, Celta Editora.

GIL, José (1997 [1980]), *Metamorfoses do Corpo*, Antropos (col.), Lisboa, Relógio D'Água.

GOFFMAN, Erving (1993 [1959]), *A Apresentação do Eu na Vida de Todos os Dias*, Antropos (col.), Lisboa, Relógio D'Água.

GOODY, Jack (2000 [1996]), *O Oriente no Ocidente*, Memória e Sociedade (col.), Lisboa, Difel.

IYENGAR, Bellur Krishnamachar Sundaraya (1994 [1988]), *The Tree of Yoga*, Londres, Aquarian.

JACKSON, Michael (1989), *Paths toward a Clearing: Radical Empiricism and Ethnographic Inquiry*, Bloomington, Indianapolis, Indiana University Press.

JUNG, C. G. (1991 [1971]), *Psicologia e Religião Oriental*, Petrópolis, Editora Vozes.

LASCH, Christopher (1991 [1979]), *The Culture of Narcissism*, Nova Iorque e Londres, W. W. Norton & Company.

LE BRETON, David (2002 [1990]), *Antropología del Cuerpo y Modernidad*, Cultura y Sociedad (col.), Buenos Aires, Ediciones Nueva Visión.

MARTINS, Hermínio (1996), *Hegel, Texas e Outros Ensaios da Teoria Social*, Biblioteca do Pensamento Contemporâneo (col.), Lisboa, Edições Século XXI.

MEHTA, Silva, et al. (1990), *Yoga: the Iyengar Way*, Londres, Dorling Kindersley.

PAIS, José Machado (coord.) (1999), *Traços e Riscos de Vida*, Trajectórias (col.), Porto, Âmbar.

QUIVY, Raymond, CAMPENHOUDT, Luc Van (1992 [1988]), *Manual de Investigação em Ciências Sociais*, Lisboa, Gradiva.

ROCHER, Guy (1977), *Sociologia Geral*, vol. 1-5, Lisboa, Editorial Presença.

SARDAR, Ziauddin (1999), *Orientalism*, Buckingham, Philadelphia, Open University Press.

SAUSSAYE, Chantepie De La (s/d), *História das Religiões*, Lisboa, Editorial Inquérito.

SILVANO, Filomena (2001), *Antropologia do Espaço: Uma Introdução*, Oeiras, Celta Editora.

SHARMA, Ursula (1995 [1992]), *Complementary Medicine Today: Practitioners and Patients*, Londres e Nova Iorque, Routledge.

SHILLING, Chris (1999 [1993]), *The Body and Social Theory*, Theory, Culture & Society (col.), Londres, Sage Publications.

STRAUSS, Sarah (2000), «Locating Yoga: Ethnography and Transnational Practice» in Vered Amit (ed.), *Constructing the Field: Ethnographic Fieldwork in the Contemporary World*, Londres e Nova Iorque, Routledge.

STRAUSS, Sarah (1997), *Re-Orienting Yoga: Transnational Flows from an Indian Center*, Dissertação de Doutoramento em Antropologia, Universidade da Pensilvânia, EUA (documento policopiado).

THOMAS, Lewis (1985 [1974]), «O Sistema de Cuidados de Saúde» *A Medusa e o Caracol: Apontamentos de um Observador de Biologia*, Ciência Aberta (col.), Lisboa, Gradiva, pp. 57-63.

TURNER, Bryan S. (1997 [1984]), *The Body and Society: Explorations in Social Theory*, Theory, Culture & Society (col.), Londres, Sage Publications.

VERNETTE, Jean (2003 [2002]), *Só a Religião Salvará o Século XXI*, Sinal dos Tempos (col.), Lisboa, Editorial Notícias.

WEBER, Max (1990 [1905]), *A Ética Protestante e o Espírito do Capitalismo*, Lisboa, Editorial Presença.

Artigos de Revistas e Jornais

BUESCU, Jorge (2001), «O Mundo está Perigoso» *Gazeta de Física*, 24 (Janeiro/Março), Sociedade Portuguesa de Física, pp. 42-45.

CAMPBELL, Colin (1997), «A Orientalização do Ocidente: Reflexões sobre uma Nova Teodiceia para um Novo Milénio» *Revista Religião e Sociedade*, 18/1 (Agosto), Rio de Janeiro, ISER/CER, pp. 5-22.

DOMINGUES, Frei Bento (2003), «O Mendigo de Fátima» *Público*, Secção Espaço Público, Domingo, 27 de Julho, p. 6.

ESTEVES, João Pissarra (1993), «Poder e Subjectividade» *Revista de Comunicação e Linguagens*, 19 (Dezembro), José A. B. Miranda (org.), Lisboa, Edições Cosmos, pp. 151-169.

GUIBENTIF, Pierre (1991), «Tentativa para uma Abordagem Sociológica do Corpo» *Sociologia – Problemas e Práticas*, 9, pp. 77-87.

HERVIEU-LÉGER, Danièle (1997 [1993]), «Representam os Surtos Emocionais Contemporâneos o Fim da Secularização ou o Fim da Religião?» *Revista Religião e Sociedade*, 18/1 (Agosto), Rio de Janeiro, ISER/CER, pp. 31-47.

JONES, Todd (2000), «The Right Triangle» *Yoga Journal*, Winter, USA, Berkeley, Califórnia, pp. 78-87.

LÉVI-STRAUSS, Claude (1974 [1936]), «A Obra de Marcel Mauss» *Sociologia e Antropologia*, vol. II, São Paulo, EPU, pp. 1-36.

MARTINS, Hermínio (2001), «Goodbye Body! Momenta of Discarnation in Technoscience Today» *The Body Fast Forward*, Porto, Porto 2001.

MAUSS, Marcel (1974 [1936]), «Noção de Técnica Corporal» *Sociologia e Antropologia*, vol. II, São Paulo, EPU, pp. 211-218.

NUNES, João Arriscado (1994), «A Celebração dos Monstros e a Redescoberta da Moral: Dois Enredos de Transição Paradigmática», *Oficina do CES* (Col.), 40, Coimbra, FEUC-CES.

PEREIRA, Carlos Rui (s/d), *Yoga Técnico versus Yoga Místico*, Centro Português de Yoga (documento policopiado).

STEVENS, Phillips (2001), «Magical Thinking in Complementary and Alternative Medicine» *Skeptical Inquirer Magazine*, 25 (vol.), 6, (Novembro/Dezembro), Nova Iorque, CSICOP, pp. 32-37.

VELHO, Octávio (1997), «A Orientalização do Ocidente: Comentários a um Texto de Colin Campbell» *Revista Religião e Sociedade*, 18/1 (Agosto), Rio de Janeiro, ISER/CER, pp. 23-29.

Artigos Electrónicos

FEUERSTEIN, Georg, «Yoga: The Art and Science of Self-Transcendence» *Site do Yoga Research and Education Center (YREC)*, http://www.yrec.org/art_science.html, (página consultada em 1999).

FEUERSTEIN, Georg, «A Short History of Yoga» *Site do YREC*, <http://www.yrec.org/short-history.html>, (página consultada em 1999).

FEUERSTEIN, Georg, «Timetable of Yoga» *Site do YREC*, <http://www.yrec.org/Yogatimetable.html>, (página consultada em 1999).

FEUERSTEIN, Georg, «Archaic Yoga» *Site do YREC*, <http://www.yrec.org/archaic.html>, (página consultada em 1999).

FEUERSTEIN, Georg, «Styles of Hatha Yoga» *Site do YREC*, <http://www.yrec.org/styles.html>, (página consultada em 1999).

FEUERSTEIN, Georg, «Forty Types of Yoga» *Site do YREC*, <http://www.yrec.org/forty.html>, (página consultada em 1999).

RAO, Seshagiri, «Yoga and Ecumenism: An Interview with Georg Feuerstein» *Site do YREC*, http://www.yrec.org/yoga_ecumenism.html, (página consultada em 1999).

SEIDMAN, Barry F., «Medicine Wars: Will Alternative And Mainstream Medicine Ever Be Friends?» *Site do Committee for the Scientific Investigation of Claims of the Paranormal (CSICOP)*, <http://www.csicop.org/si/2001-01/medicine-wars.html>, (página consultada em 2001).