

Título: Yoga: um caminho para Deus.

Maria Cristina Alves de Pontes¹
(UFPB_ Especialista)
Guaracris2000@yahoo.com.br
Mística e iluminação

*“Yoga é consciência; transformação da
consciência humana em consciência divina.”
(Vjnánabhairava)*

0. Notas introdutórias

A experiência no trabalho com o yoga, além da percepção dos benefícios psicofísicos em seus praticantes, nos tem causado curiosidade e potencializado o estudo a cerca questões religiosas, sobretudo, no que concerne à existência do ser humano, a sua permanência na terra, a sua relação com o divino e consigo mesmo e com o outro. Foi na busca de respostas para questionamentos filosóficos e religiosos, aliada a isto a crença de que o ser humano é um ser complexo e que para tentar compreendê-lo, faz-se necessário vê-lo como um ser completo, observação feita principalmente enquanto professora de jovens e adolescentes da periferia e que buscam muitas vezes apenas o exterior, a beleza física e o visível.

A uma certa altura da vida e da profissão nos encontramos com a prática milenar do yoga. A partir deste encontro reavivamos nossa relação com uma atividade física, já exercida enquanto graduada em Educação Física e professora de tal disciplina nos ensinos médio e fundamental. Levantamos a hipótese a partir de então, que através do yoga é possível ir além da atividade física, trazendo ao ser humano o equilíbrio tão necessário ao seu bem estar físico e mental. Portanto, o estudo se propõe a identificar a influência do yoga no desempenho psicofísico e religioso do praticante, suscitando-lhe o encontro com o divino.

Um outro fato que vem corroborar com a execução do projeto é o nosso desempenho como orientadora na prática do yoga, para tal desempenho contamos com um espaço chamado Yoga Shanty, situada em Guarabira, no qual temos vinte e dois praticantes, todos adultos, de diferentes credos religiosos, com os quais temos uma proximidade e podemos observar o seu desempenho durante a prática, bem como,

¹ Orientadora de yoga e professora de Educação Física na SEC-PB. Especialização em Ciências das Religiões (UFPB)

através de relatos orais é possível visualizarmos a crescente busca do transcendente e do equilíbrio.

A prática é realizada através de asanas (posturas), pranayamas (exercícios respiratórios) e relaxamento, além de contar com um momento de reflexão, no qual os praticantes têm oportunidade de expor sua opinião sobre o texto lido e a prática propriamente dita. A participação em cursos relacionados à prática do yoga e em retiros de meditação têm nos proporcionado oportunidade de levantar questionamento quanto à influência que a prática do yoga tem na mudança de postura diante da vida e da visão de religiosidade.

Nesse sentido, observamos que a saúde física e mental do ser humano pode ser melhorada diante do encontro do ser humano com uma crença. Ao nos depararmos com pessoas que durante a prática de uma atividade que requer exercícios respiratórios, sentindo a vida pulsar-lhe a cada expiração e a cada inspiração e mais, a forte ligação com o divino, questionamo-nos a relevância de tal atividade na formação integral do ser humano. Portanto, achamos conveniente levantar dados sobre a história do yoga e o seu desempenho, sobretudo, no ocidente. É o que trazemos à baila durante o presente trabalho.

1. O yoga: um pouco do seu histórico

A prática do yoga no Ocidente é algo relativamente novo. Só a partir dos anos 60do século XX, o yoga ganhou espaço no Novo Mundo. No Brasil, começou a ser divulgado nos anos 70, principalmente, com o trabalho do professor Hermógenes. A prática do yoga tem-se expandido muito mais por seus praticantes buscarem um maior equilíbrio consigo mesmo, com os outros e com o cosmos. É por esse motivo que o presente trabalho visa observar a repercussão do yoga, depois de um certo tempo de prática e, sobretudo, a relação que essas pessoas têm com o divino e como isso volta para a vida social e para o equilíbrio psicológico.

Segundo Câmara Cascudo (2004; p.27) a parte ergológica da cultura humana sempre foi descrita com uma certa precisão, mas a cultura espiritual é sempre considerada como não comprovada cientificamente. Atualmente, constantes tem sido a busca por esse tipo de comprovação. Destarte, o trabalho realizado em salas de prática do yoga, de certa forma, comprova não apenas o bem estar físico e mental, mas, a harmonia com o cosmos, que esta prática milenar proporciona aos seus praticantes dentro da própria sala. Supomos que o yoga não é apenas uma atividade física, mas,

uma atividade que engloba o todo do ser humano e, por isso deve ser trabalhada com esse caráter.

Assim como tudo que tem sido criado pelo ser humano nasce de uma necessidade sua, a busca de uma prática que una o bem estar físico e mental com o seu equilíbrio espiritual, talvez a milenar prática do yoga tenha nascido de uma dessas necessidades e, dessa vez, não por uma busca material, mas por uma busca de plenitude humana. Essa descoberta pelos ocidentais tem sido muito recente e, de certa forma, talvez também nasça de uma não-satisfação aos padrões estabelecidos pela mídia até então apresentados.

Corroboramos com o que diz Hermógenes (2000, p. 41) quando afirma que

As prescrições yoguis de ordem moral (Yama e Niyama) evolução psíquica e espiritual são outros aspectos primaciais no método yogui de rejuvenescimento, pois, a dar razão ao Dr. Schindler, que julga que há ‘natural deterioração nos velhos seja, na realidade, doença induzida pelas emoções’, ninguém preservará a mocidade se não conseguir pacificar a mente, orientar-se para o lado positivo da existência; se não disciplinar suas emoções, gozando as boas e afastando as más; se não integrar sua personalidade livrando-a de conflitos, ansiedade, complexos e neuroses; se não passar a vislumbrar novas explicações para a vida e para o universo; sem que logre penetrar em regiões de luz e paz, onde o ser humano pode mitigar seus naturais anseios de verdade, beleza, justiça e amor.

Pois a prática do yoga otimiza o rejuvenescimento por prescrever o equilíbrio psíquico e espiritual, ou seja, as emoções comandam o nosso estado bio-psíquico. Através da prática do yoga, as emoções são controladas e, portanto, equilibra todo organismo humano. Para melhor compreendermos isto dedicamos a próxima seção do trabalho a uma discussão sobre terminologias usadas no yoga e a sua etimologia.

2. Etimologia do yoga e demais nomenclaturas

A palavra yoga vem exatamente do lugar onde foi seu berço: a Índia. Trata-se de uma palavra do Sânscrito, tendo como raiz *yug* que quer dizer atar, reunir e concentrar a atenção sobre algo. Logo, falar de yoga é falar de união, união com Deus e com os outros. Como se trata de uma ciência milenar que tem sua origem numa língua antiga, muitas expressões utilizadas no yoga permanecem em tal língua, como vamos utilizar essas terminologias em larga escala, é necessário esclarecer algumas dessas nomenclaturas entre elas *Pranayama*, *Asanas*, *Yama*, *Niyamas*.

Para nós é necessário saber que como uma ciência que busca a totalidade do ser, o yoga conta com prescrições (Niyamas) e proscições (Yama) para que seu praticante

seja considerado um verdadeiro yogi. Portanto, Yamas e Niyamas são fundamentais para o praticante. Os Yamas são as atitudes e práticas éticas que regulam nosso relacionamento com os outros; os Niyamas são ações de auto-disciplinas construtivas que visam organizar a vida cotidiana, segundo Kupfer (1999, p.143)

Tal pensamento remete-nos a constatar quão completo é o yoga, podemos considerá-lo como uma ciência que tem uma abordagem transdisciplinar e sua visão é sistêmica e holística, como cita Arora (s/d; p.35), acrescentando ainda que o *yoga é uma ciência e uma arte: a ciência da vida e a arte de viver*.

Arora (s/d; p. 34) relaciona o yoga à sinérgica, ao afirmar que

Parece existir uma relação íntima entre a sinérgica e a ciência do yoga. Ambos objetivam cooperação, união e integração dentre os componentes de um sistema, sob uma visão orgânica, sistêmica e holística. Na realidade, o yoga é sinergia bem como sinérgica.

Em outras palavras, isso quer dizer que a prática produz uma harmonia interna e externa ao seu praticante, o que permite ao ser humano se perceber por completo. Foi visando essa completude que foram criadas as técnicas do yoga para assegurar a saúde psicofisiológica, ou seja, a integração psicossocial e o crescimento psicoespiritual. Há, portanto, algumas técnicas do yoga que acreditamos proporcionar tal harmonia. Entre essas técnicas do destacamos: Asanas e Pranayama, que são exercícios adequados, os quais auxiliam na manutenção de uma das regras do yoga que é respeitar o ritmo do praticante; os yamas e nyiamas, que representam as posturas éticas e dão ao ser humano a dimensão do que é ou não justo para o pessoal e para o social; e ainda a técnica de Meditação, que permite um total relaxamento nos braços do divino.

O tema por nós escolhido reúne dois grandes anseios: o de relacionar uma atividade que venha melhorar a vida do ser humano à sua busca do divino e, como segundo anseio, estudar as reações humanas diante de uma prática que converge para o ser integral. Interessa-nos ainda levantar os motivos pelos quais determinados grupos religiosos mantêm um preconceito quanto à prática do yoga.

Acreditamos que a pesquisa venha a contribuir com a divulgação de que o yoga auxilie na melhoria de vida do ser humano integralmente, livrando-o de preconceitos e radicalismo religiosos, levando-o a um melhor relacionamento consigo, com os outros e com Deus.

Conclusões preliminares

O trabalho encontra-se em fase inicial, contando com uma pesquisa de campo já iniciada com um grupo de pessoas adultas de diferentes credos religiosos, as quais fazem verdadeiros relatos sobre a influência do yoga em suas vidas e a busca mais freqüente de aprofundamento em sua prática religiosa e na busca do divino. Quanto à pesquisa bibliográfica estamos aprimorando o uso de teóricos que nos dêem suporte para discutirmos, principalmente, essa relação do humano com o divino.

5. Referências

CASCUDO, Luís da Câmara. *Civilização e cultura: pesquisas e notas de etnografia geral*. São Paulo: Global 2004.

ARORA, Lal Harbans. *Ciência moderna sob a luz do yoga milenar*. Fortaleza: imprensa universitária; s/d

HERMÓGENES, José. *Autoperfeição com hatha yoga*. Rio de Janeiro: Record: Nova Era; 2000

KUPFER, Pedro. *Dicionário de yoga*. Florianópolis-SC: Dharma; 1999.