

UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA
INSTITUTO DE CIÊNCIAS HUMANAS
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIA DA RELIGIÃO

Alessandra Monzo dos Santos

Os Caminhos do Yoga no Brasil: o Pensamento e o Método Hermógenes de Yoga

Juiz de Fora

2025

Ficha catalográfica elaborada através do programa de geração
automática da Biblioteca Universitária da UFJF,
com os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

Monzo dos Santos, Alessandra.

Os Caminhos do Yoga no Brasil: : O Pensamento e o Método
Hermógenes de Yoga / Alessandra Monzo dos Santos. -- 2025.
120 f.

Orientador: Dilip Loundo

Coorientadora: Maria Lucia Abaurre Gnerre

Dissertação (mestrado acadêmico) - Universidade Federal de Juiz
de Fora, Instituto de Ciências Humanas. Programa de
Pós-Graduação em Ciência da Religião, 2025.

1. Yoga. 2. Brasil. 3. Professor Hermógenes. 4. Diálogo
intercultural. 5. Antropofagia. I. Loundo, Dilip, orient. II. Abaurre
Gnerre, Maria Lucia, coorient. III. Título.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA
INSTITUTO DE CIÊNCIAS HUMANAS
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIA DA RELIGIÃO

Alessandra Monzo dos Santos

Os Caminhos do Yoga no Brasil: o Pensamento e o Método Hermógenes de Yoga

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Ciência da Religião da Universidade Federal de Juiz de Fora como requisito parcial e obrigatório a obtenção do grau de Mestre em Ciência da Religião

Orientador: Prof. Dr. Dilip Loundo

Juiz de Fora

2025

UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA
INSTITUTO DE CIÊNCIAS HUMANAS
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIA DA RELIGIÃO

Alessandra Monzo dos Santos

Os Caminhos do Yoga no Brasil: o Pensamento e o Método Hermógenes de Yoga

Aprovada em: ___/___/___

Banca Examinadora

Prof. Dr. Dilip Loundo - Orientador

Prof^a Dr^a Maria Lucia Abaurre Gnerre – Co-orientadora (UFPB)

Prof. Dr. Lúcio Valera - ISKON

Prof^a Dr^a Alina Silva Sousa de Miranda (UFMA)

À Maria Lúcia Monzo (em memória)

Mãe, sem você nenhuma dessas palavras teria sido escrita....

Gratidão por tudo

Te amo infinitamente

“Um filho que assiste à libertação de sua mãe não pode ficar apegado às formas, ao corpo já decadente a impor-lhe uma torturante escravidão. O leito de morte de uma pessoa bondosa, é o berço de uma vida mais leve, colorida e feliz”

Hermógenes - Superação

AGRADECIMENTOS

Agradeço ao Yoga por ter se apresentado na minha vida e me auxiliar a prosseguir diante das adversidades, por ter me guiado ao Vedānta e ao meu professor, Jonas Masetti cujos ensinamentos foram e são âncora em tempos de grande tormenta. Ao meu orientador, Dilip Loundo, pelo acolhimento, pela compreensão, pela força, pelo auxílio. Aos meus pais, por terem me permitido essa experiência, e terem sido o sustento no meu caminhar. Às minhas irmãs e meu irmão pela torcida e carinho sempre presente. À minha eterna professora de Yoga, Aline Moreira, minha grande luz, aquela que primeiro me falou sobre observar meus pensamentos. À Cintia Chiavegatto, por trazer Hermógenes até mim. Ao meu esposo e minha filha, pela grande paciência. Ao meu Pai de Santo, Camilo Azarias e aos meus irmãos de santo, da Casa de Oyá, por me lembrarem da alegria e da ancestralidade. À minha amiga e terapeuta, Cida Almeida, pelo carinho e auxílio sempre que necessário, ao meu psiquiatra Tales de Souza Lima, pela sempre disponível atenção e paciência. Ao Thiago Leão, pela disponibilidade atenciosa aos meus questionamentos. A todos os colegas da UFJF que torceram mesmo à distância. Aos saudosos colegas e professores do Seminário em Pedagogia Waldorf, do Instituto Clarice Linspector que ainda que distantes, torceram para o nascimento desse sonho, tão sonhado e tão desafiador.

RESUMO

O objetivo dessa dissertação é compreender o Yoga de Hermógenes, aclarando sobre sua forma de pensar o Yoga e sobre a maneira através da qual ele apresentou essa tradição milenar indiana ao público brasileiro. Nossa proposta divide-se em três partes. A primeira refere-se a uma leitura hermenêutica das duas categorias de obras escritas por Hermógenes, as obras técnicas que se destinam a promover a saúde, a longevidade e o bem-estar e as obras de inspiração poética, produzidos por ele a partir de 1964. A segunda parte de nossa metodologia refere-se a informações a respeito da Academia e do Instituto Hermógenes que serão avaliadas de maneira suplementar. A terceira parte de nossa abordagem corresponde à aproximação daquilo que Pierre Hadot (1995) chamou de “filosofia como modo de vida”. A originalidade desta reflexão reside em propor uma interpretação hermenêutica do pensamento de Hermógenes sobre Yoga e relacioná-lo com a característica antropofágica da cultura brasileira nos termos de Loundo (2023), além de elucidar sobre a presença nos escritos poéticos de Hermógenes da dimensão de reencontro com o divino, a partir de um caminho de transformação cognitiva, conforme analisado também por Loundo (2022) e presente na tradição dos Upaniṣads.

Palavras-chave: Filosofia Indiana; Yoga; Hermógenes

ABSTRACT

The objective of this dissertation is to understand Hermógenes' Yoga, clarifying his approach to Yoga and the way he introduced this ancient Indian tradition to the Brazilian public. Our proposal is divided into three parts. The first refers to a hermeneutic reading of the two categories of works written by Hermógenes: the technical works aimed at promoting health, longevity, and well-being, and the works of poetic inspiration, produced by him since 1964. The second part of our methodology refers to information about the Hermógenes Academy and Institute, which will be further evaluated. The third part of our approach corresponds to the approximation of what Pierre Hadot (1995) called "philosophy as a way of life". The originality of this reflection lies in proposing a hermeneutic interpretation of Hermógenes' thought on Yoga and relating it to the anthropophagic characteristic of Brazilian culture in the terms of Loundo (2023), in addition to elucidating the presence in Hermógenes' poetic writings of the dimension of re-encounter with the divine, based on a path of cognitive transformation, as also analyzed by Loundo (2022) and present in the tradition of the *Upaniṣads*.

Keywords: Indian Philosophy; Yoga; Hermógenes

SUMÁRIO

| | |
|--|------------|
| INTRODUÇÃO | 10 |
| 1 A TRADIÇÃO DO YOGA NO HINDUÍSMO | 18 |
| 1.1 O YOGA NO BHAGAVAD GĪTĀ | 18 |
| 1.2 OS YOGA SŪTRAS DE PĀTAÑJALI | 26 |
| 1.3 O HATHA YOGA | 38 |
| 2 A EXPANSÃO DA TRADIÇÃO: REFORMULAÇÃO E DESLOCAMENTO | 44 |
| 2.1 VIVEKANANDA E A DISSEMINAÇÃO DO YOGA NO OCIDENTE | 44 |
| 2.2 SECULARIZAÇÃO, SAÚDE E RENOVAÇÃO | 50 |
| 2.3 O YOGA NA AMÉRICA LATINA E NO BRASIL | 60 |
| 2.4 A BIOGRAFIA DE UM MESTRE: VIDA E OBRA DE JOSÉ HERMÓGENES | 71 |
| 3 O PENSAMENTO E O MÉTODO DE YOGA EM HERMÓGENES | 83 |
| 3.1 CARACTERÍSTICAS DO MÉTODO | 84 |
| 3.2 OS ESCRITOS POÉTICO FILOSÓFICOS E A RISOTERAPIA | 92 |
| 3.3 A FORMAÇÃO DE UM DISCIPULADO | 103 |
| CONCLUSÃO | 108 |
| REFERÊNCIAS | 112 |
| ANEXO | 119 |

NOTA SOBRE TRANSLITERAÇÃO E PRONÚNCIA

A transliteração das palavras sânscritas segue o IAST (International Alphabet of Sanskrit Transliteration). Guia de pronúncia da transliteração*:

(i) Vogais, ditongos e semivogais

| | |
|---|---|
| ā | som de ‘a’ com emissão prolongada pelo dobro do tempo, soando como vogal aberta |
| ī | som de ‘i’ com emissão prolongada pelo dobro do tempo |
| ū | som de ‘u’ com emissão prolongada pelo dobro do tempo |
| ṛ | som de ‘r’ fraco, pronunciado com a língua no palato; aproxima-se do som regional do ‘r’ caipira em ‘prima’ |
| ṝ | som de ‘ṛ’ (ver acima) com a pronúncia prolongada pelo dobro do tempo |
| r | som de um ‘r’ fraco como em ‘caro’ |
| y | som de ‘i’ de ligação como em ‘iodo’ |

(ii) consoantes

| | |
|----|---|
| kh | som de ‘c’ aspirado |
| gh | som de ‘g’ aspirado |
| ñ | som da nasal gutural; geralmente seguido da consoante ‘k’, ‘kh’, ‘g’, ou ‘gh’ (ver acima), causando a nasalização da vogal ou ditongo precedente, como em ‘tanga’. |
| c | som de ‘tch’ como em ‘tchê’ ou na pronúncia carioca de ‘tio’ |
| ch | som de ‘tch’ aspirado |
| j | som de ‘dj’ como em ‘djalma’ |
| jh | som de ‘dj’ aspirado |
| ñ | som da nasal palatal que pode assumir duas entonações distintas: (i) quando seguido de vogal ou ditongo, adquire o som de ‘nh’ como em ‘senha’; (ii) quando seguido da consoante ‘c’, ‘ch’, ‘j’, ou ‘jh’ (ve acima), adquire o som de nasalização da vogal ou ditongo precedente, como em ‘canja’ |
| ṭ | som de ‘t’ pronunciado com a língua no palato |
| ṭh | som de ṭ (ver acima) aspirado |
| ḍ | som de ‘d’ pronunciado com a língua no palato |
| ḍh | som de ḍ (ver acima) aspirado |
| ṇ | som de ‘n’ pronunciado com a língua no palato |
| th | som de ‘t’ aspirado |
| dh | som de ‘d’ aspirado |
| ph | som de ‘p’ aspirado |
| bh | som de ‘b’ aspirado |
| ś | som de ‘x’ como em ‘xícara’. |
| ṣ | som de ‘x’ pronunciado com a língua no palato |
| h | som de ‘r’ forte aspirado, como na pronúncia em português da marca de carro ‘Hyundai’ |
| ḥ | som de ‘r’ forte aspirado (usado no final de palavras e frases) |
| m̥ | representação genérica do som de nasalização da vogal precedente; nesse caso, pode ser substitutiva do ‘ñ’, ‘ñ̥’, ‘ṇ̥’, ‘n’ ou ‘m’. |

* As sílabas em sânscrito não têm acentuação forte

* O som de letras não mencionadas acima aproxima-se de sua pronúncia em português

INTRODUÇÃO

Aprofundar-se a respeito das religiosidades e das tradições filosóficas da Índia talvez seja um caminho natural para uma parte dos admiradores e praticantes de Yoga. Meu primeiro contato com o Yoga aconteceu na Fazenda Ananda Kiirtana¹, em Belmiro Braga, pois havia me matriculado em uma formação de professores de Yoga motivada pelo autoconhecimento, na busca de compreender minhas angústias e encontrar uma “solução” para muito incômodo e agitação internas. Eu queria entender certas aflições e sensações para as quais eu não conseguia encontrar uma explicação “racional”. Naquela época, tudo precisava ter uma lógica, tudo deveria passar por um exame meticoloso da mente. Então, se existiam incômodos e angústias, minha única tarefa era entendê-las. Assim sendo, se o Yoga poderia conduzir a um conhecimento sobre mim, com certeza esse conhecimento me livraria das angústias. Ocorre que essa decisão dizia respeito também a intelectualizar algo que meu corpo nunca havia experimentado.

Todo ser humano não se constituiu apenas da parte que pensa, mas, também, da parte que sente. Poucas aulas foram necessárias para que eu compreendesse que eu precisava começar pelo início. Eu precisava vivenciar o Yoga antes de pensar o Yoga. Refletir sobre isso nesse momento, parece trazer a compreensão a respeito do que se revelava como necessário naquele momento. E o que se apresentava era a necessidade de criar maior intimidade com esse corpo, com essa personalidade. Decidida a começar pelo início, busquei pela minha atual professora de Yoga, e em 2017, iniciei minha caminhada por essa tradição, e a minha primeira lição foi “observe seus pensamentos”. Eu havia conhecido um livro chamado *Um Curso em Milagres*, que apresenta a mesma ideia (aquele que percebe os pensamentos não é aquele que pensa), mas tudo aquilo ainda era uma novidade considerável e um desafio imenso para mim. Após muitas posturas (*āsanas*), exercícios respiratórios (*prāṇāyāmas*) e tentativas de meditação depois, fui apresentada à história do professor Hermógenes. Fiquei admirada e bastante curiosa. Considerei uma história de vida singular e inspiradora. Depois de um tempo, a admiração surgiu como possibilidade de um projeto de mestrado e hoje se apresenta como uma dissertação cujo nascimento enfrentou muitos percalços. Mas sendo a vida um processo de redenção, sigo rendendo-me às formas pelas quais ela se apresenta.

¹ É uma comunidade espiritual considerada unidade mestra da Organização da Ananda Marga no Brasil, uma organização socioespiritual criada, em 1955, por Shrii Shrii Anandamurti, pensador e mestre espiritual indiano. A Ananda Marga combina práticas espirituais, como meditação e posturas de Yoga com serviços à comunidade. A unidade em questão está localizada no município de Belmiro Braga (MG).

Nascida na Índia há cinco mil anos e conhecida no Ocidente a partir de fins do século XIX, a disciplina do Yoga faz parte da aspiração humana à transcendência (Feuerstein, 2006), estando seu propósito original diretamente conectado ao aspecto espiritual da existência humana e ao próprio conceito de *religare* – processo de religar o homem a um aspecto divino da existência (Gnerre, 2011). Na prática, esse processo de busca transcendente consiste na transcendência do ego, um dos aspectos da consciência que faz com que o indivíduo se perceba separado do mundo no qual está imerso. Transcender essa falsa percepção de separação consiste em fundir-se na consciência universal que tudo permeia, e aí está a definição de Yoga: instrumento capaz de ligar a personalidade egóica individual, identificada com um sistema corpo-mente, à alma universal (Lyengar *apud* Gnerre, 2011).

A tradição espiritual do Yoga remonta aos textos védicos e, portanto, transita entre as três grandes religiões orientais: o hinduísmo, o jainismo e o budismo, já que está presente nos hinários das quais essas tradições se originam. Segundo Arieira (2018), os Vedas consistem em uma ampla tradição de conhecimento cujo foco é compreender a razão do sofrimento humano e buscar a solução para esse sofrimento. De acordo com esta tradição, a razão do sofrimento é a ignorância a respeito da verdadeira natureza humana, a ignorância a respeito do Ser, livre de limitação que é todo ser humano. Yoga é o estilo de vida capaz de conduzir a esse conhecimento, guiando a mente para a compreensão e a conexão com o Si Mesmo, *ātman*. Pensar o Yoga como estilo de vida significa perceber esse “instrumento de transcendência” como uma grande potência de transformação capaz de conduzir o ser humano a uma vida de plenitude, como fez no Brasil com Hermógenes, proporcionando uma vida de significado e alegria.

José Hermógenes de Andrade Filho nasceu em 1921, em Natal. Foi militar, professor, escritor, estudioso e um dos principais divulgadores do Yoga e de sua vertente Hatha Yoga no Brasil². O encontro de Hermógenes com a tradição milenar do Yoga ocorreu através de dois livros: *Yoga system of health and relief of tension*, de Yogui Vithaldas e *Yoga et Sports*, do indiano Selvarajan Yesudian e da húngara Elizabeth Haich. É a partir desses dois livros que Hermógenes inicia sua prática de *āsana* e *prāṇāyāma*, escondido no banheiro de casa, pois à época, enfrentava uma tuberculose e a recomendação médica era de repouso absoluto. Durante um período de isolamento forçado, Hermógenes inicia suas leituras de exploração espiritual ao

² Alguns títulos e prêmios existentes em sua biografia são: doutor em Yogaterapia pelo *World Development Parliament* da Índia, ganhador da Medalha de Integração Nacional de Ciências da Saúde, em Milão, em 1977, e o diploma *d'Onore* no IX Congresso Internacional de Parapsicologia, Psicotronômica e Psiquiatria. Em maio de 2000, o professor recebeu da Assembleia Legislativa do Rio de Janeiro a medalha Tiradentes em razão do bem-estar e benefício à saúde que sua obra proporcionou a vários brasileiros.

mesmo tempo em que pratica Yoga e começa a observar as melhorias e transformações de seu corpo. Essas transformações redirecionam seus estudos, pois ele passa a desejar entender sobre como o Yoga impacta seu corpo e ocasiona uma série de transformações. São esses estudos que resultam em seu primeiro livro, publicado em 1960, *Autoperfeição com Hatha Yoga*, o primeiro manual do tipo em língua portuguesa. Dois anos depois é aberta a Academia Hermógenes de Yoga no centro do Rio de Janeiro, e em 1965, Hermógenes lança seu segundo livro, *Yoga para Nervosos*, nascido da necessidade de sistematizar respostas e orientações às diversas cartas e solicitações de ajuda que recebera em decorrência do enorme sucesso de seu primeiro livro. Hermógenes é um dos grandes difusores do Yoga no Brasil, preocupou-se em deixar uma vasta literatura formada de livros técnicos sobre Yoga - os quais orientam não apenas sobre *āsanas* e *prāṇāyāma*, mas abordam temas como alimentação, purificações, repouso e atitude mental – e livros poéticos e filosóficos que se apresentam como um nível de aprofundamento sobre o Yoga, abordando poeticamente muitos temas da experiência humana e sua relação com o divino e com a própria vida.

Dessa forma, o objetivo dessa dissertação é compreender o Yoga de Hermógenes, aclarando sobre sua forma de pensar o Yoga e sobre a maneira através da qual ele apresentou essa tradição milenar indiana ao público brasileiro. Nesse sentido, recorreremos às duas principais biografias escritas sobre ele, a primeira de autoria de Vítor Caruso Jr e a segunda de Paula Bragaglia; aos documentários em sua homenagem; a vídeos de suas palestras e entrevistas, e a conversas com Thiago Leão, seu neto e coordenador da Academia e do Instituto Hermógenes.

No que se refere à metodologia, nossa proposta divide-se em três partes. A primeira refere-se a uma leitura hermenêutica das duas categorias de obras escritas por Hermógenes. Uma dessas categorias diz respeito às obras técnicas que se destinam a promover a saúde, a longevidade e o bem-estar. Essas obras trazem instruções relacionadas às posturas e aos exercícios respiratórios do Hatha Yoga e orientações sobre alimentação, purificações do corpo, atitude mental e repouso. As obras com esse tipo de conteúdo são: *Autoperfeição com Hatha Yoga*, lançada em 1960; *Yoga para Nervosos*, lançada em 1965; *Saúde Plena-Yogaterapia*, lançada em 1992; *Iniciação ao Yoga*, lançada em 1994 e *Saúde na terceira idade*, lançada em 1996. Neste trabalho nosso foco estará nas duas primeiras obras, por ser a primeira um marco na história do Yoga no Brasil e a segunda por ser uma resposta sistematizada às cartas recebidas em decorrência do grande sucesso editorial do primeiro livro. Para compreender o pensamento de Hermógenes a respeito do Yoga são de similar importância os livros de inspiração poética, produzidos por ele a partir de 1964. Esses livros existem em maior número em sua produção

literária e escolhemos como objeto de análise textos poéticos presentes no livro *Yoga, caminho para Deus*, cuja primeira edição data de 1975. Refletiremos também a respeito do poema *SE*, cuja popularidade provém de sua declamação no documentário feito por Marcelo Buainain em homenagem a Hermógenes intitulado *Deus me livre de ser normal*. A segunda parte de nossa metodologia refere-se a informações a respeito da Academia e do Instituto Hermógenes obtidas de forma direta e que serão avaliadas de maneira suplementar. A terceira parte de nossa análise corresponde à aproximação da ideia de “filosofia como modo de vida”, tal como definida por Pierre Hadot em seus estudos sobre a Grécia Antiga. Ele demonstrou que a busca pela sabedoria por parte dos filósofos era voltada para o conhecimento da Verdade com o propósito final de transformar o sujeito e promover um novo modo de existência no mundo. Nos relatos do professor Hermógenes, ele narra suas buscas por compreender Deus e seu descontentamento a respeito do deus que sua religião o trazia. Num dado momento da vida, encontra-se com o Yoga e, aprofundando-se cada vez mais na prática e nos estudos, inicia o caminho de uma vida de Yoga. Um caminho de autoconhecimento e aprimoramento, transformando inicialmente a sua vida e ao longo do tempo, a vida de muitos.

A originalidade desta reflexão reside em propor uma interpretação hermenêutica do pensamento de Hermógenes sobre Yoga e relacioná-lo com a característica antropofágica da cultura brasileira nos termos de Loundo (2023), além de elucidar sobre a presença nos escritos poéticos de Hermógenes da dimensão de reencontro com o divino, a partir de um caminho de transformação cognitiva, conforme analisado também por Loundo (2022) e presente na tradição dos Upaniṣads. A fidelidade à dimensão espiritual do Yoga conforme transparece na obra de Hermógenes é de grande importância, pois como explica Gnerre (2017), o discurso mais recorrente através do qual se apresentou o Yoga nos primeiros tempos do século XX enfatiza primordialmente os benefícios para o corpo, exaltando a conveniência das posturas e da respiração para a saúde, bem-estar e força física. É fato, de um lado o Yoga de Hermógenes abarca corretamente a ideia de saúde e bem-estar físicos, o que se evidencia pelo caráter pioneiro do emprego de suas práticas de yogaterapia em hospitais, em especial, a Santa Casa de Misericórdia do Rio de Janeiro, onde teria conseguido resultados importantes na cura de várias doenças (Gnerre, 2010). No entanto, a ênfase da saúde em Hermógenes caminhou lado a lado com os objetivos espirituais do Yoga, mantendo, portanto, as características originárias da tradição indiana.

Para nos auxiliar na compreensão do Yoga de Hermógenes, recorremos aos estudos de Sanches (2014) sobre as representações do Yoga no Brasil, aos muitos estudos de Gnerre sobre a dimensão do corpo e sobre o Yoga na cultura brasileira; e às reflexões de Loundo a respeito

da tradição filosófica indiana, dos diálogos estabelecidos entre Índia e Brasil e da dimensão antropofágica da cultura brasileira. Foram importantes, também, os trabalhos sobre história do Yoga no Brasil de Roberto de Andrade Martins e Carlos Alberto Tinoco, além de reflexões promovidas por Carlos Eduardo Gonzales Barbosa em sua plataforma ligada à estudos do Yoga e da tradição indiana. A pesquisa de Serafim Simões (2019) sobre o caminho do Yoga na América Latina também foi de grande valia para esse trabalho.

Para empreender a tarefa dessa dissertação, o texto foi dividido em três capítulos. No primeiro capítulo realizamos a exposição das três correntes de conhecimento que se conectam ao Yoga na contemporaneidade, *o Bhagavad Gītā*, *o Yoga Sūtras de Patañjali* e a tradição do *Hatha Yoga*. Ao explorar o significado de Yoga nos ensinamentos de Kṛṣṇa, partimos principalmente das reflexões promovidas por Loundo (2015; 2022) e por Schweig (2015). Loundo expõe a reorientação na ação de Arjuna a partir dos ensinamentos de Kṛṣṇa, quando a ação egóica transforma-se em uma ação desinteressada na qual os frutos são entregues ao Divino, um conceito fundamental do *karmayoga*. Esse processo, que envolve o yoga da ação (*karmayoga*), do conhecimento (*jñānayoga*) e da devoção (*bhaktiyoga*), não nega o mundo, mas propõe uma forma diferente de estar nele, transformando a vida cotidiana em uma prática espiritual contínua. É por meio do desapego aos resultados das ações que o indivíduo pode se libertar do sofrimento e do ciclo de renascimentos, alcançando a união com o Absoluto.

Já Schweig nos conduz ao entendimento a respeito do "poder de amor" que conecta a alma individual (*o yogī*) e a Divindade (*o yogesvara*). Sobre os *Yoga Sūtras* apontamos a sua importância para a tradição do Yoga a partir da sistematização da disciplina feita por Pātañjali, ressaltando o nascimento de uma vasta tradição de comentários (*bhāsyas*), como o de Vyāsa e o de Vijñānabhikṣu, que adaptaram o texto a diferentes escolas de pensamento, como o Sāṃkhya e o Vedānta. Além disso, discorremos a respeito dos oito membros do Yoga propostos por Pātañjali para alcançar a libertação. Esses membros - *Yama*, *Nyama*, *Āsana*, *Prāṇāyāma*, *Pratyāhāra*, *Dhāraṇā*, *Dhyāna* e *Samādhi* - são apresentados não como etapas lineares, mas como disciplinas que devem ser praticadas de forma simultânea e contínua. Elas visam eliminar os "obstáculos" (*kleśas*) que obscurecem a verdadeira natureza do ser. O texto aborda cada um dos membros, desde as disciplinas éticas e de autocontrole (*Yama* e *Nyama*) até os estágios de concentração e meditação que levam ao estado de unificação e êxtase (*samādhi*) e, finalmente, à libertação (*kaivalya*), um estado de pura consciência e isolamento.

Posteriormente passamos ao *Hatha Yoga* e sua origem tântrica. Apesar de sua forte ênfase física, o *Hatha Yoga* não pode ser rotulado como exclusivamente corporal, pois inclui também técnicas de concentração, meditação e *samādhi*. Ressaltamos também, com base em

Singleton (2020) que a literatura do Haṭha Yoga, como o *Haṭhayogapradīpikā*, consistia, na verdade, em um compêndio de práticas anteriores que foram popularizadas a partir do século XIX. Com a chegada das primeiras interpretações ocidentais, o Haṭha Yoga passou por transformações, dando origem a diversas formas de yoga, levando o corpo tântrico antes visualizado a ser sobreposto pelo corpo físico.

No segundo capítulo abordamos a atuação de Vivekananda, cuja apresentação no Parlamento das Religiões de 1893, em Chicago, despertou grande interesse pelo pensamento indiano. A partir de suas conferências e publicações, Vivekananda apresentou o Yoga em quatro vias - *Jñāna, Bhakti, Karma e Raja Yoga* -, adaptando-o às expectativas do público ocidental e consolidando uma síntese entre espiritualidade, ética e ciência. Após a apresentação a respeito de Vivekananda, abordaremos as transformações no universo do Yoga a partir dos trabalhos de Yogendra, de Kuvalayananda e de Krishnamacharya. Esse percurso foi pensado para permitir uma melhor compreensão do Yoga proposto por Hermógenes no qual convergem aspectos físicos, aspectos ligados à saúde, e aspectos filosóficos.

Explicaremos que a expansão e popularização do yoga resultam de um processo histórico de adaptações, traduções culturais e hibridizações, no qual espiritualidade, saúde, ciência e cultura física se entrelaçam. O chamado “Yoga Moderno” pode ser visto sob outra perspectiva, a de uma tradição viva que segue se transformando em constante diálogo com as demandas humanas em seus múltiplos contextos. Ao final deste capítulo faremos uma breve exposição do Yoga na América Latina, apontaremos suas origens ligadas ao esoterismo e sua relação com as religiosidades nativas, com base nas pesquisas de Serafim Simões. Logo em seguida, abordaremos sobre os principais difusores do Yoga no Brasil, e na sequência, apresentamos a biografia de Hermógenes, sua infância e vida familiar, suas leituras de exploração espiritual, seu desafio com a tuberculose, e seu encontro com o Yoga e sua transformação.

No terceiro capítulo, trataremos do objetivo principal desse trabalho que diz respeito ao método e a visão de Yoga de Hermógenes. Apontaremos as principais características desse método e faremos uma exposição a respeito de suas instruções sobre como planejar uma sessão de yoga a partir das orientações contidas em seu livro. Refletiremos sobre como Hermógenes se apropriou da tradição do Yoga, experenciou os elementos do Hatha Yoga em seu próprio corpo e criou a partir de sua experiência e leituras, um método próprio expressando a habilidade característica da cultura brasileira em apropriar-se de elementos externos, integrá-los a seus elementos originários e expressar algo novo e criativo.

Hermógenes, sob esse recorte, parece encarnar a dimensão antropofágica da cultura brasileira nos termos pensados por Loundo (2023), despontando não apenas como um divulgador do Yoga no Brasil, mas como figura *sui generis* da sociedade brasileira, cuja sensibilidade, sabedoria e habilidade antropofágica, o possibilitaram a explicar o Yoga para o público brasileiro de forma genuína, criando com esse público uma grande conexão, revelada no grande sucesso de seus livros e expressa nos depoimentos a seu respeito nos dois belíssimos documentários feitos em sua homenagem. Hermógenes inclui e integra o Yoga à cultura brasileira, apresentando um caminho de encontro com a plenitude tipicamente brasileira, no qual há florestas, mares, terreiros, catedrais, saúde, alimentação adequada, pensamento adequado e oração.

O caminho pensado por Hermógenes todos podem trilhar. O caráter inclusivo que o Yoga assume em Hermógenes, “um Yoga para todos”, contrasta com uma outra proposta da qual é contemporânea, o *Swásthya Yóga* de DeRose mais conectado a ideia de um yoga puro, ligado às raízes tântricas indianas e definido para um público específico, jovens vigorosos. Essa proposta de reflexão sobre o Yoga de Hermógenes é apenas uma pequena abertura – e humilde colaboração - em um universo amplo que requer uma análise comparativa mais detalhada capaz de fornecer mais elementos que elucidem a respeito da originalidade do pensamento de Hermógenes e seu profícuo diálogo com o universo brasileiro, dentro da medicina e dentro da religiosidade.

Hermógenes foi um autodidata e suas primeiras leituras sobre Yoga foram obras que já detinham uma interpretação dessa tradição milenar. Uma análise importante que não foi possível de ser concretizada, por ultrapassar a proposta dessa dissertação, consiste, em uma comparação entre o método Hermógenes e as leituras que o inspiraram. O pesquisador Roberto Martins ressalta que Hermógenes criou algo totalmente novo, diferente dos autores indicados em sua bibliografia, na primeira edição de seu livro *Autoperfeição com Hatha Yoga*. Hermógenes apresenta o Yoga como um estilo de vida que carrega em si uma filosofia de grande potência transformadora capaz de restabelecer a saúde do corpo e operar toda uma transformação no sujeito, proporcionando uma vida de significado e bem-aventurança. Essa vida transborda nos livros de Hermógenes e conclama outras vidas à transformação. Apontaremos no terceiro capítulo duas vidas transformadas pelo método Hermógenes. E, ainda que uma delas tenha sucumbido, foi responsável por iniciar um projeto inspirador em um presídio em no Rio Grande do Norte.

Ao longo de toda a presente dissertação, a transcrição de palavras em sânscrito segue o sistema do Alfabeto Internacional de Transliteração do Sânscrito (IAST) para garantir a

precisão e a uniformidade. As traduções de textos que não possuem uma versão em português disponível, citadas ao longo desta dissertação e que constam na bibliografia em inglês, foram realizadas pela própria autora com o intuito de facilitar a análise e a discussão.

1 A TRADIÇÃO DO YOGA NO HINDUÍSMO

A tradição do Yoga na Índia possui um caráter polissêmico vinculado aos ensinamentos presentes no *Bhagavad Gītā*, no *Yoga Sūtras* de *Patañjali* e na tradição do *Haṭha Yoga*. O contexto contemporâneo da tradição é herdeiro dessas três correntes de conhecimento. E sobre elas discorreremos a seguir.

1.1 O YOGA NO *BHAGAVAD GĪTĀ*

Consagrada como um dos grandes clássicos da literatura religiosa indiana e mundial, o *Bhagavad Gītā* é parte integrante do épico *Mahābhārata*³ e ocupa o lugar de uma disciplina de salvação transformacional cuja legitimidade se faz presente na eficácia de aplicação de seus métodos na contemporaneidade e não em uma autoria gloriosa do passado, conforme expõe Loundo (2015) em suas reflexões. Para a tradição do Yoga, os ensinamentos de Kṛṣṇa⁴ são fundamentais pois, tendo essa disciplina se originado no meio renunciante⁵, esses ensinamentos fizeram dela uma prática compatível com as atividades cotidianas (Mallinson; Singleton, 2022).

O *Bhagavad Gītā*, em português *A Canção do Senhor*, consiste no diálogo entre Arjuna e Kṛṣṇa pouco antes do início de uma guerra fratricida entre os filhos de Dhṛtarāṣṭra, os Kauravas, e os filhos de Pāṇdu, os Pāṇḍavas. Dhṛtarāṣṭra e Pāṇdu eram irmãos, nascidos na Dinastia Kuru, descendentes do rei Bharata - do qual se origina o nome *Mahābhārata* (*O Grande Bharata*). Dhṛtarāṣṭra era o irmão mais velho e isso faria dele o rei. No entanto, por ter nascido cego, o trono foi transferido para seu irmão mais novo, Pāṇdu, o qual falecera precocemente. Os filhos de Pāṇdu ficaram sob os cuidados de Dhṛtarāṣṭra e este se tornou o rei

³ Épico atribuído ao sábio Vyasa que contém fundamentos filosóficos das tradições de conhecimento do hinduísmo, além de expor sentimentos e verdades humanas universais. O *Bhagavadgītā* faz parte desta epopeia indiana, sendo um importante tratado literário e teológico. O texto ocupa posição de destaque tanto popular como em termos de autoridade dentro do hinduísmo, há aproximadamente mil anos (Theodor, 2015). Uma forma usualmente aplicada para se referir ao *Bhagavadgītā* é *Gītā*, de modo que ela também aparece neste trabalho.

⁴ Kṛṣṇa é o importante herói do épico *Mahābhārata*, junto com Arjuna, seu amigo e devoto. Kṛṣṇa é considerado um *avatāra* do absoluto Viṣṇu. A palavra *avatāra* denota o processo de “descenso” da Divindade Suprema ao mundo da forma finita, sendo, portanto, uma corporificação do Absoluto (Loundo, 2022, p.98).

⁵ Renunciante é aquele que por opção renuncia à vida social convencional para se dedicar à busca da libertação espiritual. Grupos renunciantes referidos coletivamente como *śramaṇas* são a referência mais antiga no desenvolvimento de técnicas de meditação (*dhyāna*) com a finalidade de findar com o ciclo de renascimentos (*samsāra*) e os sofrimentos produzidos pelo *karma* que caracteriza a existência humana. O objetivo em si era conhecido como *nirvana* (“extinguir”) ou *mokṣa* (“liberação”) e implicava a completa erradicação de traços cárnicos, incluindo a cessação da identidade pessoal, em um tipo de suicídio ontológico permanente. Essas ideias aparecem a primeira vez no âmbito das tradições *śramaṇas* e apenas posteriormente incorporadas aos ensinamentos védicos (Mallinson; Singleton, 2022)

interino. Os primos, os Pāñḍavas e o *Kauravas*, cresceram juntos na mesma casa real e foram treinados nas artes militares pelo habilidoso Droṇa e aconselhados pelo “avô” do clã, Bhīṣma. Porém, os Kauravas nutriam pelos Pāñḍavas um grande ódio e inveja. Duryodhana, o mais velho dos Kauravas, tramou matar seus primos e foi devido a cuidadosa proteção de seu tio Vidura e de seu primo Kṛṣṇa, sobrinho de Kuntī, mãe dos Pāñḍavas, que os filhos de Pāṇḍu puderam escapar das investidas contra suas vidas. A proteção de Kṛṣṇa sobre os Pāñḍavas ocorria por serem eles virtuosos e possuírem maior estatura moral. Além disso, os filhos de Pāṇḍu reconheciam Kṛṣṇa como a Suprema Personalidade de Viṣṇu, ao passo que os filhos de Dhṛitarāṣṭra não tiveram a mesma atitude, portavam a cegueira espiritual do pai e não eram piedosos como seus primos.

No desentendimento entre os dois ramos da família, o próprio Kṛṣṇa pleiteou a paz, mas suas propostas foram recusadas. Na inevitabilidade do conflito, Kṛṣṇa definiu que ele não lutaria pessoalmente, porém, quem desejasse poderia ficar com seu exército, ou poderia contar com seus conselhos e ajuda. Duryodhana optou pelo exército enquanto os Pāñḍavas desejaram poder contar com o próprio Kṛṣṇa. Ao confrontar-se com a fila dos guerreiros que integravam os dois exércitos rivais, minutos antes do início da batalha, Arjuna viu seus parentes e amigos e foi tomado por grande angústia e desânimo. O guerreiro sentiu compaixão por aquelas pessoas que haviam decidido lutar entre si, inclusive pelos combatentes do grupo oposto, dizendo a Kṛṣṇa:

Ó Govinda, de que nos adjantam um reino, felicidade ou até mesmo a própria vida quando todos aqueles em razão de quem somos impelidos a desejar tudo isso estão agora enfileirados neste campo de batalha? Ó Madhusūdana, quando mestres, pais, filhos, avós, tios maternos, sogros, netos, cunhados e outros parentes estão prontos a abandonar suas vidas e propriedades e colocam-se diante de mim, por que eu deveria querer matá-los, mesmo que, por sua parte, eles sejam capazes de matar-me? Ó mantenedor de todas as entidades vivas não estou preparado para lutar com eles, nem mesmo em troca dos três mundos, muito menos desta Terra. Que prazer obteremos em matarmos os filhos de Dhṛitarāṣṭra? (Prabhupāda, 2017, p. 58-59).

Kṛṣṇa ouvindo as reflexões e lamentações do líder dos Pāñḍavas respondeu:

Meu querido Arjuna, como foi que tais impurezas se desenvolveram em ti? Elas não condizem com um homem que conhece o valor da vida. Elas não conduzem aos planetas superiores, mas à infâmia (Prabhupāda, 2017, p. 68).

O guerreiro Arjuna, mesmo ciente de sua obrigação, segundo a qual, em conformidade com o código de cavalaria, as ofensas sofridas por ele e os seus deveriam ser vingadas, se vê incapaz de distinguir o certo do errado, e recorre a Kṛṣṇa solicitando uma instrução:

Agora estou confuso quanto ao meu dever e perdi toda a compostura devido a reles fraqueza. Nesta condição, peço-Te que me digas certamente o que é melhor para mim. Eis que sou Teu discípulo e uma alma rendida a Ti. Por favor, dá-me Tua instrução (Prabhupāda, 2017, p. 73).

Ao recorrer a Kṛṣṇa na busca por respostas que pudessem cessar sua angústia e sofrimento, Arjuna se colocou em posição de prontidão e alerta mentais cumprindo com o pré-requisito necessário para ouvir e entender as palavras de instrução do mestre (Loundo, 2022), as quais versavam sobre o ensinamento das disciplinas interdependentes no contexto do *Gītā*, que são: *karmayoga* (*yoga da ação*), *jñānayoga* (*yoga do conhecimento*) e *bhaktiyoga* (*yoga da devoção ou do amor*) (Loundo, 2017).

Loundo (2017) analisa que o *Gītā* promove uma instrumentalização soteriológica do cotidiano ao apresentar uma atitude não de renúncia ao mundo, mas de alteração da forma de estar no mundo, na qual devoção, conhecimento e ação se articulam organicamente. As palavras de instrução de Kṛṣṇa a Arjuna levam o guerreiro a um empreendimento intelectivo (*jñāna*) que visa a discriminação (*viveka*) entre o eterno e o efêmero, conduzindo a eliminação da confusão entre ambos, raiz de todo apego e sofrimento. Através desse processo discriminativo, Arjuna comprehende a efemeridade ilusória dos objetos empíricos e a eternidade do Absoluto Kṛṣṇa. Sendo essência imanente da alma, estando presente no coração de todos os entes, sendo princípio de unidade entre todas as coisas, essência de toda realidade, é em Kṛṣṇa que tudo existe. Uma vez que essa percepção se realize, se faz presente a devoção (*bhakti*) enquanto participação na própria essência do Absoluto.

Ao compreender isso, Arjuna percebe o erro fundamental de se enxergar como uma subjetividade autônoma separada de Kṛṣṇa e sua ação na guerra passa por uma reorientação cognitiva, na qual não está presente a preocupação com os frutos da ação (*karman*), pois estes pertencem a Kṛṣṇa e a ele são entregues em oferenda. A instrução de Kṛṣṇa a Arjuna consiste numa renúncia “na” ação na qual os desejos do sujeito agente interessado são diluídos e realiza-se uma ação sem desejo (*niṣkāmakarnam*). Não há, portanto, uma instrução de renúncia das ações, um “não fazer” mas a renúncia de uma dimensão qualitativa (os frutos esperados) da ação cotidiana (*karmayoga*) (Loundo, 2022).

De acordo com Loundo, o *Bhagavad Gītā* aponta uma pedagogia do desinteressamento, inaugurando o *dharma*⁶ extraordinário que conduz a *mokṣa*⁷ mediante um processo de

⁶ Realização de ações e deveres morais e rituais visando a obtenção de uma condição paradisíaca futura.

⁷ Libertação da ignorância constitutiva do eu-agente-interessado.

ressignificação e aprofundamento de sentido da ação e está, portanto, comprometido com os ensinamentos de um dever-fazer, ao passo que a autonomia adquirida pelo texto e sua consequente consolidação como ensinamento soteriológico, tornou-o um texto comprometido com um dever-ser (Loundo, 2015).

O autor explica que é na confluência entre ação e conhecimento, entre *dharma* e *mokṣa*, que se institui o sentido profundo de libertação transformacional do *Bhagavad Gītā*, onde a devoção tem no conhecimento e na ação desinteressada os instrumentos capazes de promoverem a meta maior de União com o Todo. Kṛṣṇa conduz Arjuna à compreensão de que o seu lamento e impulso por não lutar baseava-se em um interesse egóico, que o impedia de cumprir seu dever de guerreiro, seu *dharma*, do qual dependia a sobrevivência e a continuidade de seu grupo social e o equilíbrio da sociedade. A ignorância fundamental da qual Arjuna sofria relacionava-se a ausência de seu entendimento a respeito da verdadeira natureza de *ātman* ou alma (Loundo, 2015).

Para a alma não existe nascimento ou morte, ela é não nascida, eterna, sempre existente e primordial. Ela não morre quando o corpo morre, apenas toma novos corpos materiais. Ela não pode ser despedaçada por arma, queimada pelo fogo, umedecida pela água ou enxugada pelo vento (Prabhupāda, 2017). A alma é parte eternamente existente na Personalidade Suprema de Kṛṣṇa, portanto, Arjuna não deveria lamentar-se pelos corpos, pois todos ali eram indivíduos eternos, partícipes de uma Realidade Absoluta única e fundamental em Kṛṣṇa.

Loundo (2017) considera que nos ensinamentos do *Gītā*, a disciplina de *karmayoga* consiste em uma renovação de sentido de toda e qualquer ação existencial, se articula com a disciplina de *jñānayoga* (reflexão cognitiva enquanto inquirição sobre a verdadeira essência do Si Mesmo), estando ambas submetidas à disciplina de *bhakti* (pedagogia de devoção em serviço pleno), que une a reflexão cognitiva sobre a verdadeira natureza da alma com a renúncia aos frutos da ação, isto é, a renúncia gradual aos objetos de apego caracterizada por uma total submissão ao Absoluto Kṛṣṇa. É na renúncia gradual aos objetos de apego (*karma-phala-tyāga*)⁸ que se faz presente a condição de libertação, ou *mokṣa*. Na reflexão de Loundo (2022), *bhakti* é uma atividade gregária fundada no desinteresse pessoal e na compaixão que emana do Re-conhecer-se em Kṛṣṇa, quando então o devoto se rende em união com o Absoluto (Loundo, 2022).

Graham M. Schweig se aproxima da compreensão de Loundo a respeito da dimensão de *bhakti* nos ensinamentos sobre Yoga no *Gītā*, uma vez que os ensinamentos do *Yoga* contidos

⁸ O termo tem o significado de orientação renunciatória ou *Karma Yoga* (Loundo, 2022).

no *Gītā* trazem o propósito de união íntima de amor que submete tanto a alma como a Divindade. O Yoga é a força unificadora através da qual se alcança um estado de consciência transcendental que, em última análise, conduz à união da alma com a dimensão universal do divino. Ao perceber o Yoga a partir dessa dimensão relacional entre entidades aparentemente distintas, ou seja, entre a alma humana e a Divindade, Schweig (2015) aponta que o *Gītā* deixa claro que *yoga* é mais do que a ascensão a um estado de consciência mais elevado, *yoga* é o estado secreto de união com o amor supremo, consentido pela Divindade e, no qual, ela também está incluída.

Para compreender adequadamente o *yoga* como esse “poder de amor que transforma o coração e ao qual até mesmo a Divindade se submete”, Schweig analisa o conceito de *Yoga* presente no *Gītā* como contemplando quatro aspectos:

- (i) uma entidade particular;
- (ii) uma outra entidade particular;
- (iii) um elemento poderoso capaz de conectar necessariamente essas duas entidades
- (iv) uma conexão íntima e natural entre essas mesmas duas entidades

O termo *yuj*, raiz sânscrita da palavra *yoga*, significa em inglês *to yoke/to connect*, e em português, *juntar/unir/conectar*. O substantivo correspondente em inglês, *yoke*, corresponde, na língua portuguesa, à palavra *cangar* e ambas correspondem a um “jugo ou barra por meio da qual as cabeças ou pescoços de dois animais são mantidos juntos”. Nesse sentido, a própria palavra evidencia a existência de um elemento abrangente que une uma entidade à outra, e faz transparecer a relação íntima existente entre as duas (Schweig, 2015).

Yoga é, portanto, a intimidade experimentada entre duas entidades que estão unidas uma a outra por uma força ou poder especial manifestado nas expressões: *Yoga-māyā* (Poder Divino do Yoga), *Yogeśvara* (Senhor Supremo do Yoga), *Yogi*⁹ (Praticante do Yoga) e *Yoga* (Estado de União), presentes no *Gītā* cuja exposição será exposta a seguir.

O termo *yoga-māyā* é a potência presente em todas as formas de *yoga*. É o poder que facilita a aproximação mais íntima entre as duas entidades do *yoga* (*Yogeśvara* e *Yogi*), mas que, ao mesmo tempo, esconde das almas não comprometidas com esse processo de união, essa mesma intimidade. Segundo expõe Schweig (2015):

Yoga-māyā mantém secreto tudo o que é divino e revela esse segredo apenas àqueles que estão prontos para recebê-lo. Quando o poder divino de união não está facilitando intimidade entre a alma e a Divindade, está realizando uma conexão encarceradora

⁹ Schweig utiliza esta grafia, *yogi*, para se referir ao praticante de *Yoga*. Como nossa intenção é fazer uma exposição da reflexão desse autor, utilizaremos essa grafia ao longo da exposição.

entre a alma e este mundo, misto de felicidade e sofrimento, em um estado de completo esquecimento da Divindade (p.161)

Yogeśvara significa *O Supremo Senhor do Yoga*. É o nome atribuído a Kṛṣṇa, enquanto uma das principais manifestações divinas ou avatares de Viṣṇu. Kṛṣṇa é o *yogī* supremo, pratica yoga e se submete ao yoga. Ao mostrar para Arjuna sua forma cósmica, onde toda a realidade do passado, do presente e do futuro se manifesta simultaneamente, Kṛṣṇa pratica seu *yoga* divino e como tal é reconhecido pelo Arjuna. Além do mais, é de Kṛṣṇa que surge o segredo último do yoga que é por ele mesmo sustentado.

O termo *Yogī* faz referência à alma que pratica uma das formas de yoga anunciadas no *Gītā*, das quais as formas primárias são o yoga da ação (*karma-yoga*), o yoga do conhecimento (*jñāna-yoga*), o yoga da meditação (*dhyāna -yoga*) e o yoga do amor (*bhakti-yoga*). Sendo cada uma delas um caminho de união entre o eu individual (o *yogī*) e o Eu Divino.

Por sua vez, o termo *Yoga* diz respeito à união perfeita, realizada pela alma com a Divindade como resultado da prática de yoga. Como o yoga da Divindade constitui um elemento sempre completo e realizado, que é expresso por Kṛṣṇa de várias maneiras, o que resta é o movimento das almas em direção ao próprio Kṛṣṇa. Essa é a essência do *Yoga*.

A alma que pratica algum tipo de yoga caminha em direção ao divino e vive uma vida sem egoísmo. Ao se conectar de diferentes maneiras com alguma dimensão do Divino, essa alma experimenta um mundo interior de transcendência, no qual se situa o Absoluto *Brahman*. O oposto do movimento em direção ao divino faz com que a alma viva uma vida centrada no ego, presa a um mundo externo de conflito e sofrimento. Ao mover-se em direção ao *Yoga*, a alma pode ver o mundo interior do coração e descobrir nele a Divindade como a compreensão última do ser humano.

Ainda que as almas ajam de acordo com sua natureza inata e imutável sob a influência dos *gunas*¹⁰, tal como o exposto por Kṛṣṇa, elas possuem uma capacidade de escolha no ato de realização dos ensinamentos presentes no *Gītā*: perceber que este mundo aparentemente eterno, finito e povoado por individualidades estanques trata-se, de fato, de uma manifestação da Divindade eterna que articula e unifica a totalidade dos seres.

O Chamado de amor de Deus, encontrado nesses ensinamentos sagrados, desperta o livre-arbítrio, permitindo às almas ou aceitar o ciclo sem fim de nascimentos e mortes que prende a alma a este mundo, ou escolher o caminho que leva ao mundo eterno,

¹⁰ No contexto do *Yoga*, *gunas* são as qualidades fundamentais e dinâmicas da Natureza, cuja interação produz toda a estrutura do Cosmo, inclusive a psique. Os *gunas* são três: *sattva*, *rajas* e *tamas*. O primeiro possui qualidade ascendente e iluminante, o segundo tem uma qualidade estimulante e móvel, o terceiro tem a função de restringir, está relacionado à inércia e tem o poder de esconder (Feuerstein, 2006).

que liberta a alma do ciclo de sofrimentos. Indica-se na *Gītā* que este mundo mortal existe de forma que as almas possam exercitar sua escolha, sem a qual, novamente, não há possibilidade de amor. A consequência disso é que não pode existir amor verdadeiro no mundo divino sem um mundo alternativo. Portanto, este mundo, construído afinal para facilitar o amor, é criado pela Divindade para dar às almas liberdade de amar (Schweig, 2015, p.165).

A compreensão suprema do *yoga* é alcançada quando o iogue se torna um *bhakta* (devoto), ou seja, aquele que oferece o seu amor a Deus. Assim, ele se une com *yogeśvara* que é *bhagavat* (aquele que possui – *vat* - suas porções – *bhaga*) e é a fonte última do amor. A relação entre *yoga* e *bhakti* está expressa de forma conclusiva em Kṛṣṇa, que afirma que dentre todos os iogues, o mais absorto em *yoga* é o *bhakta*.

A prática de *yoga* no *Gītā* é, portanto, um caminhar em direção ao Divino que implica assumir a totalidade das responsabilidades pela ação no mundo. Não há, portanto, uma negação do mundo, nem tão pouco uma renúncia a ele, mas um caminhar por ele mesmo de forma qualitativamente diferente.

Nesse contexto, o *karmayoga* (*yoga* da ação), grande princípio ético transmitido a Arjuna, requer que o indivíduo continue exercendo suas obrigações e atividades costumeiras, porém, com uma atitude de desapego quanto aos frutos da ação, isto é, quanto aos possíveis ganhos ou perdas potenciais que poderiam resultar de tais atos. O mundo e suas formas de interação não devem ser abandonados. É na própria ação que a vontade do indivíduo deve unir-se ao fundamento universal, esta é a instrução de Kṛṣṇa dada a humanidade: “Luta pelo simples fato de lutar, sem levar em consideração felicidade ou aflição, perda ou ganho, vitória ou derrota – e, adotando este procedimento, nunca incorrerás em pecado” (Prabhupāda, 2017, p.100).

O *Bhagavad Gītā* traz um ativismo místico materializado na proposta que visa uma conciliação entre a atividade religiosa e ética convencional e as metas ascéticas supramundanas. *Yoga* é equanimidade, é o manter-se constante e inabalável em qualquer circunstância. Tal condição é possível de ser alcançada quando a mente se torna desapegada dos resultados das ações, isto é, quando a mente que pratica a renúncia na ação e se desfaz da ilusão de ser um sujeito agente autônomo. A mente livre da expectativa dos resultados das ações não é maculada pelas consequências delas mesmas. Com efeito, é o apego que põe em movimento a lei da causalidade moral (ou *karman*) que aprisiona o ser à roda da existência em sucessivos renascimentos. A mente liberta da mácula do apego, percebe as coisas como elas são, isto é, partes integrantes da Divindade. O iogue perfeito goza perenemente dessa visão divina.

Aqui faz-se necessário enfatizar que a ação depende não só da pureza, ou da intencionalidade subjetiva (o desapego) mas também da racionalidade objetiva, isto é, da

retidão moral. Além do desapego, é fundamental que os atos sejam justos e firmes segundo a moral e, tal aspecto, por vezes, foi desconsiderado por interpretações de alguns autores ocidentais¹¹.

Embora o *Gītā* não constitua uma exposição sistemática do *Yoga*, os principais elementos dessa disciplina lá estão presentes. Para Kṛṣṇa, a tarefa do iogue consiste na adequação total da vida cotidiana do indivíduo à natureza do Ser Supremo. A integralidade da vida deve transformar-se num *Yoga* contínuo e o iogue deve enxergar em todas as coisas, a presença de Deus. Ao agir no mundo como um instrumento de Kṛṣṇa, o iogue age desapegado da dimensão mundana das coisas, purificando sua vida, ao invés de se evadir dela. Com a mente no Supremo, o iogue permanece ativo no mundo, conduzido pelo puro desejo de promover o bem-estar de todos os seres. Muito mais do que disciplinas estanques, as práticas de *karmayoga* (yoga da ação), *jñānayoga* (yoga do conhecimento) e *bhaktiyoga* (yoga da devoção ou do amor) dentro do *Bhagavad Gītā*, devem ser entendidas como disciplinas que buscam integrar todos os aspectos humanos. Nesse sentido, Feuerstein (2006) classifica o caminho de Kṛṣṇa como uma espécie de “Yoga Integral”.

De todo modo, as reflexões acerca dos ensinamentos deste texto de cunho soteriológico e filosófico, ressaltam a importância da necessidade de uma dedicação plena à Divindade: esse é o aspecto primordial presente no *Gītā* que implica que o yoga é uma prática que envolve idealmente o coração. Como finaliza Schweig (2015):

A Divindade Suprema é o objeto de amor ou o propósito do yoga para todas as almas; as inumeráveis almas são o objeto de amor ou o fim do yoga para a Divindade Suprema. Porque a Divindade é sempre receptiva ao yoga com cada e toda alma, ela é conhecida como o Supremo Senhor do Yoga (yogeśvara). Essas duas entidades, o Senhor e a alma individual, são unidas pelo yoga, a união íntima de amor, que submete tanto a alma como a Divindade. Aprendemos com os ensinamentos de Kṛṣṇa que o poder do yoga pertence à Divindade, mas também é algo que a própria Divindade se submete, e do qual, inclusive, ela se torna dependente (p.167)

No Yoga expresso no *Gītā*, os aspirantes à compreensão da totalidade da existência alcançam o direito de relacionarem-se com a Divindade pela via das emoções e sentimentos.

¹¹ O *Gītā* é construído sobre a base ética do *Mahābhārata* e que tal epopeia é uma tentativa de definir a natureza do lícito (*dharma*) e do ilícito (*adharma*). A guerra enfrentada por Arjuna tinha por finalidade a conservação de uma ordem moral superior. Os kauravas eram governantes ambiciosos e corruptos e haviam usurpado o trono. Já os Pāṇḍavas tinham no coração o bem do povo. Arjuna reluta em lutar pelo o que é correto e lícito se horrorizando com a ação fratricida que dominaria a todos. Os ensinamentos iogues dados por Kṛṣṇa, em última análise, intencionam que o devoto vá além do campo moral e é evidenciado na passagem: “Deixando de lado todas as normas (*dharma*), procura abrigo em Mim somente. Livrar-te ei de todo pecado. Não sofras!” (Feuerstein, 2006, p. 245).

Kṛṣṇa surge como o restaurador de ensinamentos milenares que haviam sido esquecidos e omitidos da consciência da comunidade. Seu evangelho de devoção penetra a consciência popular e torna-se um veículo para as aspirações espirituais elementares de milhões e milhões de pessoas (Feuerstein, 2006).

1.2 OS YOGA SŪTRAS DE PĀTAÑJALI

A oralidade é uma marca proeminente na cultura indiana. É nesse sentido que devemos entender a funcionalidade dos *sūtras*, textualidades que expressam uma maneira peculiar de transmissão de ensinamento dentro das tradições do Hinduísmo, marcadas por sistemas de instrução via mestre-discípulo.¹²

Sūtra é um tipo de texto que, habitualmente, resultava como registro sintético de longos períodos de debates, durante os quais as ideias tratadas amadureciam ao sabor do calor de acirradas disputas verbais. Quando o consenso se formava e o sistema filosófico resultante parecia consistente, alguém dentre os melhores praticantes do sistema era instado a elaborar os *sūtras* que o perpetuariam (Barbosa, 2015).

O propósito dos *sūtras* consiste em utilizar o mínimo de palavras para transmitir uma mensagem com o máximo sentido e facilitar sua memorização (Arieira, 2017). São frases curtas, porém, cheias de significado, como é o caso de notas tomadas em aulas ministradas para aqueles que delas participam presencialmente e obtêm instruções orais, diretas e elaboradas, sobre determinado assunto. O significado literal da palavra *sūtra* é “fio” (Feuerstein, 2006). Assim sendo, os *sūtras* são uma composição de afirmações aforísticas que juntas dão ao leitor uma tessitura que amarra as ideias mais importantes que caracterizam aquela escola de pensamento.

Feuerstein (2006) aponta que os *sūtras* eram sumários oficiais que compilavam debates ocorridos ao longo de muitas gerações. Tal estilo deu origem a uma pluralidade de interpretações que atendiam às necessidades das diferentes disciplinas de processos de transmissão oral. A polissemia dos *sūtras* abriu espaço para a fertilidade e frescor dessas mesmas variações hermenêuticas. Feuerstein (2006) observa ainda que todas as mentes brilhantes da Índia tendem a tecer “o fio” de seus pensamentos inovadores na trama da sua própria tradição, fosse ela o Vedānta, o Budismo, o Jainismo ou o Yoga.

¹² *Paramparā* é o termo que conceitua a tradição de transmissão oral de conhecimento através da relação de mestre – discípulo que tem por característica uma dinâmica hermenêutica expressa nas diversas correntes e linhas de interpretação surgidas ao longo do tempo (Loundo, 2022).

É nesse contexto da literatura sútrica que surge a obra de Pātañjali intitulada *Yoga Sūtras*. Bem como as obras comentariais que a ela se seguiram, denominadas *bhāsyas*, isto é, obras explicativas originais que contêm esclarecimentos acerca do texto base. O mais antigo desses comentários, o *Yoga-Bhāshya* de Vyāsa¹³, provavelmente composto no século V EC¹⁴, insere-se dentro da tradição dualista do *Sāṃkhya*¹⁵. As tradições comentariais fazem parte do pensamento filosófico indiano e manifestam uma apropriação diversificada do texto base pelas escolas védicas¹⁶ dedicadas a uma reflexão radical a respeito dos fundamentos subjetivos e objetivos da experiência humana de modo a findar com o sofrimento. Um importante autor a tecer comentários sobre o *Yoga Bhāshya* de Vyāsa foi o filósofo hindu do século XV-XVI, Vijñānabhikṣu, que interpretou o Yoga a partir do ponto de vista vedântico. Vijñānabhikṣu defende que por trás da matéria e do espírito, há a Consciência Pura, *Brahman*, por cuja vontade o processo criativo se inicia novamente no final de cada *pralaya* (aniquilação). Este mestre procurou descobrir uma mesma verdade comum por trás dos distintos sistemas filosóficos da tradição védica, evidenciando que todos podem ser estudados juntos e todos tem a finalidade de conduzir pela senda da verdade os estudiosos sinceros (Feuerstein, 2006)¹⁷. Em seu

¹³ Vyāsa, supostamente, é a mesma pessoa que compilou os quatro hinários védicos, a epopeia do *Mahābhārāta*, os *Purāṇas* – enciclopédias sagradas populares – e vários outros textos. Vyāsa significa “compilador” e muitos pesquisadores acreditam que não se trata de uma pessoa, mas de um título aplicado a muitos indivíduos no decorrer de um longo período. Vyāsa é também o ponto original da grande guerra narrada no *Mahābhārata* (Feuerstein, 2006)

¹⁴ EC: “era comum”, expressão que substitui a ordenação cronológica d.C. que significa “depois de Cristo”.

¹⁵ Em síntese, pode-se dizer que o *Sāṃkhya* enfatiza a necessidade de um processo intelectual de *viveka* – discernimento – para distinguir o real e o irreal (*puruṣā* – espírito eterno x *prakṛti* – matéria provisória), enquanto o Yoga enfatiza a necessidade de *samadhi* (integração total) para fazer o mesmo. No Yoga a discriminação entre o eterno real e o provisório material é alcançada por um processo disciplinar que envolve a mente, a moral e o corpo. Maas argumenta que os sutras e os comentários atribuídos a Vyāsa deveriam ser considerados uma obra unificada de um único autor que compilou a porção textual do *sutra* a partir de fontes mais antigas em algum período entre 325 e 425 EC e sugere que o texto deveria ser chamado de Pātañjala-Yoga-Śastra-Śāṃkhya-Pravacana (“a exposição oficial do yoga que se origina em Pātañjali, o ensinamento imprescindível do Śāṃkhya) e representa uma tentativa bramânica de apropriar-se do yoga das tradições renunciantes (Mallinson; Singleton, 2022).

¹⁶ A tradição védica, conjunto de ensinamentos, práticas, textos e valores que se originam nos *Vedas* - as escrituras sagradas mais antigas da Índia - engloba cinco escolas filosóficas: *Nyāya*, *Vaiśeṣika*, *Yoga*, *Sāṃkhya Mīmāṃsā* e *Vedānta*. Essas escolas são conhecidas como *darśanās*, e também denominadas de *āstikas* - “aquele/aquilo que afirma a existência”. Tecer comentários sobre o texto base é parte da tradição de ensinamento dessas escolas. Elas aceitam a autoridade dos *Vedas* - textos de caráter revelatório que fundamentam a religiosidade e a filosofia indianas - e cada uma faz sua apropriação dos textos reflexivos chamados *Upaniṣads*, os quais inserem-se em uma tradição oral de transmissão de conhecimento baseado em uma reflexão sobre os fundamentos de toda a ação humana e sobre a realidade que lhe é inerente (Lounido, 2022).

¹⁷ Aqui, cabe a ressaltar que o presente estudo dará prioridade a essa leitura de aproximação entre *Yoga* e *Vedānta*, especificamente o Advaita Vedānta de Śaṅkarācārya uma vez que é esta a escola de maior influência na tradição do Yoga na contemporaneidade, contexto em que se insere o objeto sobre o qual se debruça a reflexão deste trabalho: a filosofia e o método Hermógenes de Yoga. Śaṅkarācārya enfatiza o caráter não-substancial do mundo da pluralidade e a unicidade radical de *Brahman*, o Absoluto não-qualificado. A pedagogia e a teleologia do Advaita Vedānta estão sintetizadas na expressão *kevalādvaita* que significa “apenas não-dualidade” apontando

Yogasārasaṁgraha, Vijñānabhikṣu argumenta que a solidão (*kaivalya*), objetivo final exposto na sistematização de Pātañjali, é o mesmo objetivo de Vedānta, que ele descreve como não-separação (*avibhāga*) do “eu” individual (*jīvātman*) e do “eu” supremo (*paramātman*) (Mallinson; Singleton, 2022).

A respeito de Pātañjali são poucas as informações biográficas sobre ele. Alguns autores afirmam que o que se sabe é lendário e de caráter hagiográfico¹⁸ (Zimmer, 1986), outros avaliam que tanto o conteúdo quanto a terminologia do *Yoga Sūtras* apontam para o século II EC como o século provável de sua vida (Feuerstein, 2016) e há aqueles que elucidam que Pātañjali foi criado dentro da tradição védica deixando um legado à humanidade que vai além dos *Yoga Sūtras* e corresponde a obras sobre medicina ayurvédica (*Ayurvedaśāstram*), e sobre gramática, o *Mahābhāṣyam* (Arieira, 2017).

De acordo com a tradição hindu, Pātañjali foi a encarnação de *Ananta* ou *Sesha*, o rei milecéfalo da raça das serpentes, que envolve e sustenta o Universo sob a forma de Oceano Cósmico e supostamente guarda os tesouros ocultos da terra. Uma das versões da lenda sobre Pātañjali diz que:

[...] uma yogini, chamada Gonika, vivia no noroeste da Índia Antiga, (território hoje pertencente ao Afeganistão). Seu maior desejo era transmitir sua sabedoria para um filho, mas não havia se casado e estava muito idosa para sonhar com um marido. Todos os dias, ela elevava preces aos deuses pedindo por um filho para que se cumprisse seu papel na vida. Enquanto isso, o deus serpente, que encarna o infinito, chamado Ananta, o mesmo que serve de apoio para o deus Narayana, meditava sobre seu imenso poder, mas em certo momento, sentiu-se incapaz de sustentar o peso de Narayana, enquanto este assistia a dança mística de Shiva Nataraja. Narayana explicou a Ananta que se tornara mais poderoso e mais difícil de se carregar em razão de estar praticando Yoga naquele momento. Ananta ficou impressionado, mas também ficou triste por jamais ter encontrado um mestre que lhe ministrasse os segredos do Yoga. A partir de então, Ananta ansiou por nascer como ser humano, para desfrutar da felicidade de ser iniciado no Yoga. Compadecido do sofrimento de Ananta e de Gonika, o grande deus Brahma extraiu uma centelha de Ananta com o formato de uma serpente de fogo, que caiu dos céus diretamente dentro das mãos de Gonika, convertendo-se instantaneamente em um belo rapaz que se prostrou aos pés da velha senhora, pedindo por sua iniciação. Gonika deu a ele o nome Patanjali porque o verbo ‘pat’ significa cair, como ele havia caído do céu. E ‘anjali’ é o nome do gesto em que as mãos juntas acompanham as preces, representando a súplica humilde, como ela mesma as tinha feito para receber o miraculoso filho (Barbosa, 2015, p. 47).

A iconografia tradicional representa Pātañjali com a metade inferior do corpo na forma de uma serpente enrolada em três voltas. Por outro lado, a parte superior do corpo apresenta quatro braços, dos quais dois estão com as mãos juntas na forma do gesto conhecido como

que não há distinção substantiva entre o princípio unicista do Real (*Brahman*) e a diversidade aparente da realidade empírica (Loundo, 2022)

¹⁸ Uma hagiografia é um estudo sobre a biografia de santos e possui caráter excessivamente elogioso.

*anjali*¹⁹ e as outras duas seguram uma concha e um disco. Acima de sua cabeça, saindo de sua coluna vertebral, posiciona-se a parte superior da serpente dotada de sete cabeças em forma de um dossel protetor (Barbosa, 2015).

Feuerstein (2016) considera que é razoável supor que Pātañjali tenha sido uma grande autoridade em Yoga e o líder intelectual de uma escola, na qual o auto estudo – *svādhyāya* – era visto como um aspecto importante da prática espiritual. Sua obra representa o clímax de um longo desenvolvimento da tecnologia iogue. Com isso, sua escola filosófica acabou sendo conhecida como um sistema oficial, *darśanā*, da tradição védica²⁰. Ainda que a “paternidade” do Yoga seja concedida a Pātañjali, a tradição diz que o criador do Yoga foi Hiranyagarbha, cujo nome significa “Germe de Ouro”. Na mitologia, Hiranyagarbha é associado ao embrião da criação, a primeira manifestação a surgir da base não manifesta do mundo. Assim, Hiranyagarbha não é um indivíduo, mas uma força cósmica primordial. Nesse sentido, afirmar que ele é o criador do Yoga, requer que se entenda que o Yoga consiste, fundamentalmente, em estados alterados de consciência através dos quais o iogue se identifica com níveis superiores da realidade.

Nesse sentido, portanto, o Yoga é sempre uma revelação e Hiranyagarbha um símbolo do poder ou da graça através do qual o processo espiritual é desencadeado e revelado. Comentadores posteriores do *Yoga Sūtras* de Pātañjali acreditavam que Hiranyagarbha teria sido de fato uma individualidade que teria escrito um tratado sobre Yoga. De qualquer modo, embora por certo devam ter de fato existido muitas outras compilações sobre Yoga antes de Pātañjali, o *Yoga Sūtras* deste último representou um marco para as tradições subsequentes, tornando-se, provavelmente, o mais abrangente e sistemático tratado sobre Yoga (Feuerstein, 2016).

O *Yoga Sūtras* de Pātañjali conferiu à tradição do Yoga uma estrutura teórica, expondo de maneira clara e concisa ideias e práticas que foram desenvolvidas ao longo de muitos séculos. Ele figura como o texto mais importante dessa tradição disciplinar de conhecimento espiritual hindu (Flood, 2014), e é composto por 196 aforismos divididos por editores posteriores, em quatro partes: *Sāmādhi-pāda* ou *Sādhya-pāda* (trata sobre o objetivo do Yoga, a beatitude), *Sādhana-pāda* (trata sobre o caminho a ser percorrido), *Vibhūti-pāda* (fala sobre os poderes que são alcançados com a prática) e *Kaivalya-pāda* (analisa a natureza e a função

¹⁹ *Anjali* é um gesto de mão sagrado em que as mãos estão unidas no centro em frente ao peito (saudando todas as pessoas), em frente a testa (saudando os mestres, guias ou os professores) e sobre a cabeça (saudando os deuses). Ele simboliza união e a reverência.

²⁰ As já mencionadas: Nyāya, Vaiśeṣika, Yoga, Sāṃkhya Mīmāṃsā e Vedānta.

da mente, a natureza do desejo e seu poder de aprisionamento, a natureza da liberação e seus efeitos) (Feuerstein, 2006)²¹.

Pātañjali aponta uma definição para Yoga no segundo *sūtra*, que diz: *yogaścittavṛttinirodhah*. Pode-se entender nesse *sūtra* que Yoga é o controle dos movimentos da mente, ou, Yoga é a cessação das oscilações mentais, ou ainda, Yoga é o recolhimento das atividades da mente. De todo modo, essa definição evidencia que as flutuações mentais precisam cessar para que haja yoga. Uma vez suspensas as ondulações mentais é que *tadā draṣṭuh svarupe vastahām*, ou seja, “então, há a permanência na natureza do sujeito” Desenvolver o domínio sobre a mente é necessário para que dessa forma ela seja conduzida ao conhecimento da natureza do eu, que é pura felicidade (Arieira, 2017).

Com a finalidade de se alcançar o comando necessário sobre a mente, Pātañjali ensina o *Aṣṭanga Yoga*, prática que se apresenta como instrumento fundamental na sistematização do caminho iogue para a liberação (*mokṣa*). O termo, *asta* (oito) e *anga* (membros) demonstra que esse ensinamento corresponde à *sādhanas* (práticas) diárias que precisam compor a rotina do iogue, com o intuito de que sejam eliminados os obstáculos que impedem o conhecimento da verdadeira natureza do Eu. Sendo assim, não se deve entender o *Astangayoga* como etapas a serem alcançadas e ultrapassadas, mas como disciplinas a serem vividas simultaneamente e permanentemente, pois é através delas que o iogue poderá eliminar os obstáculos que ocultam o brilho de sua verdadeira natureza, e o impedem de conhecer a felicidade (Arieira, 2017).

As *sādhanas* diárias ensinadas por Pātañjali são: *Yama*, *Nyama*, *Āsana*, *Prāṇāyāma*, *Pratyāhāra*, *Dhāraṇā*, *Dhyāna* e *Samādhi*. Essas *sādhanas* devem ser praticadas com afinco para que se desfaçam os *kleśas*²² e se torne possível o conhecimento a respeito da verdadeira natureza do Eu cessando o sofrimento e a necessidade de renascimento²³.

Yama são as disciplinas morais, regras éticas, que devem estar presentes na rotina do iogue e correspondem a cinco princípios: não-violência (*ahimsā*); veracidade com benevolência (*satya*); não roubar (*asteya*); castidade/continência sexual (*brahmacarya*); não ganância (*aparigrahā*). *Ahimsā* significa não ferir nem prejudicar ninguém por pensamento, palavra ou

²¹ Algumas edições trazem 195 *sūtras*. No entanto isso não altera o sentido do texto.

²² *Kleśas* são “aflições”, obstáculos mentais e emocionais que obscurecem a percepção clara da realidade e mantêm o indivíduo preso ao ciclo de renascimentos (*samsāra*) e ao sofrimento. Eles são: *avidyā* (ignorância, a confusão entre o permanente e o impermanente), *asmitā* (ego, identidade individual), *rāga* (apego, desejo por experiências prazerosas), *dveṣa* (aversão, repulsa por experiências dolorosas), *abhinivesā* (medo da morte, apego à vida, instinto de autopreservação, resistência à mudança).

²³ Conforme expõe a professora Glória Arieira, dentro da compreensão de Advaita Vedānta, a raiz para o nascimento de um indivíduo (*jīva*) é a ignorância somada ao ego e a seus gostos e aversões. Devido à ignorância o indivíduo se identifica como o agente da ação, realiza ações e recebe seus resultados. Ocorre que o agente das ações são os *gunāḥ* e não o eu. Eliminar essa ignorância sobre o eu constitui a libertação (Arieira, 2017).

ação e inclui também, a dimensão da autopreservação diante de uma ameaça à própria sobrevivência ou diante de uma injustiça. *Ahimsā* é conter o impulso de agressão pelo entendimento que há outros meios não violentos de autoproteção. Não agredir de forma alguma, na reflexão de Arieira (2017), só é possível para um renunciante ou um *sādhu*²⁴, uma pessoa boa e possuidora de compaixão em relação a todos, pois ambos não lidam com o mundo em nível pessoal. As demais regras éticas enraízam-se neste princípio, elas são praticadas de modo a observar e aperfeiçoar *ahimsā* (Mallinson; Singleton, 2022).

Satya corresponde ao compromisso com a verdade. É quando fala e mente condizem com seu objeto e quando fala e mente estão de acordo com o que é visto ou inferido. A fala não deve ser enganosa, confusa ou desprovida de informação. Ela deve ocorrer de modo a beneficiar todos os seres. Não deve intencionar ferir, pois dessa forma, ela seria uma falsificação de virtude. Deve-se falar a verdade após uma reflexão atenta sobre o bem-estar de todos (Mallinson; Singleton, 2022). Além de ser benéfica ao outro, essa verdade deve ser dita de forma agradável, sem criar ondas de reação na mente do ouvinte (Arieira, 2017). Há, portanto, uma dimensão de benevolência presente em *Satya* que pode ser entendida nas seguintes reflexões:

Vamos supor que sua mãe estivesse comendo e você recebesse uma carta informando sobre a morte de seu avô materno. Se sua mãe lhe perguntasse a respeito da carta, que resposta você daria? Se você aderisse à “verdade”, iria informá-la da morte de seu pai, o que causaria um grande choque aos seus sentimentos, e ela não poderia concluir sua refeição. Seria preferível, nesse caso, dizer que tudo vai bem com a família e depois dela ter terminado de comer, dizer que seu pai está doente, o que prepararia o terreno para que ela suportasse a notícia do infortúnio. Assim, mesmo que a verdade não fosse dita, a nobreza de *Satya* seria preservada [...]. Uma pessoa pede a você para se esconder e você não sabe se ela é culpada ou inocente ou não tem dúvida em relação a sua inocência. Ela é perseguida por um malfeitor que quer atacá-la. Se essa pessoa atemorizada procurasse refúgio e o agressor perguntasse onde ela estava, o que você faria? Aderindo a ideia pura e simples de verdade, você deveria informá-lo do paradeiro da pessoa. Caso houvesse homicídio, não seria correto considerá-lo responsável pelo mesmo? Seu erro poderia resultar na morte de um inocente. Aderindo a pura e simples verdade, você se tornaria culpado, indiretamente, por um crime abominável. Mas qual deveria ser a sua responsabilidade para que *Satya* fosse interpretada corretamente? A sua responsabilidade seria de não informar o paradeiro da pessoa e despistar o agressor em benefício do refugiado, para que este pudesse ir embora em segurança. (Anandamurti, 2001, p. 34-35).

Asteya é não querer pegar o que não lhe é oferecido e engloba uma postura interior sobre não se apoderar de algo que não lhe é devido. Exemplo, quando um indivíduo planeja mentalmente um roubo ou uma outra forma de apropriação indevida e tal ação não se concretiza,

²⁴ *Sādhu* é um termo que designa o renunciante peregrino que escolhe viver a vida com foco na prática espiritual, são considerados homens santos.

não por se ter clareza de que tal atitude não é correta, mas sim por receio e medo da lei ou de críticas. Isso é uma atitude contrária ao princípio de *Asteya*, do mesmo modo que o são o suborno e a sonegação de impostos (Arieira, 2017).

Brahmacarya é o compromisso com o estudo do Absoluto, *Brahman*, e com uma vida que esteja de acordo com isso (Arieira, 2017). Feuerstein (2006) define o termo como castidade, da mesma forma que o faz Flood (2014), uma vez que os escritos se contextualizam em um período marcado pelo ascetismo, no qual a moderação das atividades sexuais era necessária para o aspirante à liberação, já que o sexo era encarado como alimento na manutenção do desejo por experiências sensoriais, levando ainda à perda da energia vital (*semêm*). Feuerstein (2006) ressalta que todos os textos de Yoga concordam que a abstinência sexual fortalece o corpo do iogue.

No contexto atual do Yoga, marcado pela influência do *Advaita Vedānta*, no qual se insere o objeto de pesquisa e interpretação deste trabalho, *Brahmacarya* pode ser compreendido como uma atitude de dedicação ao aprendizado, a aquisição de conhecimento sobre *Brahman* e a permanência da conexão com este conhecimento (Barbosa, 2015). O estado de *brahmacarya* é a etapa da vida de dedicação total ao estudo de *Brahman* com um professor capacitado e, também, de uma vida limitada ao essencial, além da prática de disciplinas. A dedicação e o compromisso conferem à pessoa força interna e poder de alcançar o que deseja (Anandamurti, 2011). Uma das possibilidades de realizar tal conexão é perceber o mundo manifesto com o qual se tem contato, como uma das expressões de *Brahmam*, pois ainda que a mente se desvie de um objeto para outro, ela não se afastará de *Brahmam* porque extrairá sentimentos cósmicos de cada objeto (Anandamurti, 2011).

Aparigrahā está relacionado a ter uma vida simples, uma vida confortável, porém, sem excessos e sem apego, sem buscar por ter controle sobre os objetos ou sobre as relações de afeto. É saber que qualquer coisa que esteja em sua posse pode se perder ou se modificar e, mesmo assim, você pode permanecer confortável (Arieira, 2017). Incluído neste conceito está o hábito de não aceitar presentes, pois eles tendem a gerar o apego e o medo da perda. Assim sendo, este princípio encoraja os iogues ao cultivo de uma vida despretensiosa, pois o excesso de bens materiais apenas contribui para a distração da mente (Feuerstein, 2006).

A prática de *Yama* relaciona-se a um grande compromisso, um *mahāvrata* (um grande voto) que exige atenção aos impulsos e reações e se estende a todos os aspectos da vida, a todos os relacionamentos e atitudes cotidianas (Arieira, 2017). Enquanto os princípios de *Yama* levam a uma harmonização do relacionamento dos iogues com os outros seres, os cinco princípios de *Nyama*, disciplinas de autocontrole, são observâncias que harmonizam o relacionamento do

iogue com a vida em geral (Feuerstein, 2006). Eles dizem respeito à: pureza/limpeza (*śauca*), contentamento (*samtoṣa*), sacrifício/austeridades (*tapas*), busca do saber interior/autoestudo (*svādhyāya*) e entrega a *Īśvara* (*īśvarapraṇidhāna*), devoção ao senhor

A respeito de *śauca* seu sentido se desvenda no *Yoga-Bhāṣya* de *Vyāsa* que distingue uma limpeza externa, ligada a banhos e alimentação adequada e uma purificação interna, relacionada ao resultado da prática de concentração e meditação. A personalidade em seu aspecto mais elevado, *o sattva*, deve ser tão pura que possa espelhar, sem distorções, a luz do Si Mesmo transcendente (Feuerstein, 2006). O ser humano que se deixa guiar por seus instintos, que deixa a mente fluir cegamente em direção aos objetos de prazer ou quando se envolve com propósitos egoístas, tem a mente deformada. Os complexos que provocam essa distorção constituem a sujeira da mente (Anandamurti, 2011). Com a prática consciente deste *nyama*, relacionado à pureza externa, ao cuidado e limpeza com o corpo, a pessoa passa a desenvolver uma relação mais objetiva com o próprio corpo, sentindo-se bem consigo mesma e aceitando seu corpo como é. Uma relação mais objetiva com o próprio corpo faz nascer uma maior objetividade também em relação ao corpo dos demais, não se necessitando mais da aceitação desses outros corpos. Com menor subjetividade em relação ao próprio corpo e aos demais corpos, nasce o desapego, pois a pessoa consegue aceitar que ela é completa como é, e os outros como são (Arieira, 2017).

O conceito de *samtoṣa* aponta para a percepção da vida como uma benção. É não querer adquirir mais do que os meios à disposição (Mallinson; Singleton, 2022). O iogue precisa desenvolver uma postura de satisfação consigo mesmo, cultivar e manter em si um estado de contentamento, permitindo, assim, que a mente encontre equilíbrio, distanciando-se da euforia e da depressão. A solidificação desse equilíbrio traz objetividade para a vida do iogue, dando-lhe maior clareza e distanciamento diante das situações que possam afetá-lo. O cultivo desse estado torna-se natural e dele advém o estado de felicidade, que não está relacionado a pessoas ou objetos (Arieira, 2017). É possível dizer que *samtoṣa* é uma virtude oposta à moderna mentalidade consumista, que é movida pela necessidade incessante por coisas, na busca por um preenchimento do vazio interior. *Samtoṣa* é uma expressão de renúncia, um sacrifício voluntário de tudo aquilo que nos é tirado no momento da morte. Essa disciplina permite ao iogue enfrentar as adversidades e as fortunas da vida com calma e imparcialidade (Feuerstein, 2006).

Tapas é o termo mais antigo na Índia para designar práticas semelhantes ao Yoga, e o significado literal da palavra em sânscrito é “calor”. O uso metafórico da palavra *tapas* está relacionado ao significado de calor da alma sob a forma de raiva e agressividade, mas também, ao significado de fervor, de zelo e dedicação amorosa (Feuerstein, 2006). De maneira mais

ampla, a palavra designa o esforço espiritual ou religioso que o homem impõe a si mesmo sob a forma de práticas ascéticas, isto é, práticas de austeridade que tinham como finalidade o alcance da libertação ou a atenção dos deuses para um pedido. No contexto do *Astangayoga*, *tapas* está relacionado às práticas que envolvem suportar extremos, como ficar em pé ou sentado por um tempo prolongado, suportar a fome, o calor, o frio e a sede. A finalidade dessas asceses é produzir uma grande energia psicossomática que o iogue deve canalizar para alcançar a consciência superior. Através da disciplina de *tapas*, o iogue adquire o poder de lidar com os pequenos sofrimentos da vida diária, aos quais Pātañjali chama de impurezas. *Tapas* destrói essas impurezas causadoras de sofrimentos e conduz o indivíduo ao controle de seu corpo, seus sentidos e sua mente. Através de *tapas* é possível conseguir a disciplina em dominar os impulsos dos sentidos e os órgãos de ação (Arieira, 2017).

Svādhyāya é deixar-se absorver pela sabedoria dos antigos, é uma compreensão mais profunda do que a mera assimilação pelo intelecto. É a contemplação de verdades reveladas por videntes e sábios que conseguiram atingir regiões que a mente não pode alcançar e só o coração é capaz de receber e deixar-se transformar. A palavra é composta por *sva*, “seu próprio” e *adhyāya*, “entrar em”, e denota o aprofundar-se, no sentido oculto, nas escrituras sagradas (Feurstein, 2006). É através desse aprofundamento oculto nas escrituras, tendo o coração como guia, que o indivíduo é conduzido à compreensão de sua identidade com o Todo e surge a integração com a divindade de sua escolha (*iṣṭa-devatā*). Compreendendo o conceito de *svādhyāya* a partir da visão de *Advaita Vedānta*, a professora Glória Arieira explica que:

Nossa mente não consegue conceber a totalidade que é *Īśvara*, então os Vedas nos apresentam aspectos do Todo, descrevem características desses aspectos e lhes dão uma forma simbólica para que possamos visualizar e, então, nos relacionar com *Īśvara*. Relacionamo-nos com *Īśvara* através dos muitos aspectos, chamados de *devatās*, ou deva, na forma masculina, e *devi*, na forma feminina. Um aspecto é uma forma, como o responsável pela criação, pela manutenção ou pela transformação do universo; ou ainda o conhecimento, a riqueza, o poder, a proteção e a coragem. Mas é comum nos identificarmos mais com uma forma ou outra, e esta se torna nossa *iṣṭa-devatā*, nossa forma preferida (Arieira, 2017, p. 155).

O último princípio de *Nyama* é a devoção ao Senhor, *īśvarapraṇidhāna*. Dentro da compreensão originária dualista do *Yoga-Sūtras*, o Senhor (*īśvara*) é um dos Si Mesmos transcendentais (*puruṣā*), os quais são múltiplos e fundidos entre si. A posição divina que o Senhor ocupa entre os múltiplos Si Mesmos se deve ao fato que Ele não se sujeita à ilusão de estar privado de sua onisciência e onipresença. Os demais Si Mesmos sofreram essa perda no momento em que se conceberam como uma personalidade egóica determinada, possuidora de um corpo e mente finitos e individuais. Ainda que todos os Si Mesmos sejam intrinsecamente

livres, somente o Senhor é eternamente consciente dessa verdade. A presença da doutrina de *īśvara* nos escritos de Pātañjali relaciona-se ao fato de que para ele e os iogues de seu tempo, o Senhor era muito mais do que um conceito, correspondia a algo que todos eles conheciam por experiência. Assim, *īśvarapranidhāna* é o coração que se abre para o Ser transcendente, que, para o indivíduo não iluminado, é uma realidade e uma força objetivas, mas que no ato da iluminação é percebido como idêntico ao Si Mesmo transcendente do iogue. A doutrina articulada no contexto da tradição de Vedānta parte do princípio de que todos os Si Mesmos transcendentes, entre os quais está *īśvara*, são eternos e onipresentes e mesmo sendo muitos, é necessário que coincidam uns com os outros (Feuerstein, 2006)²⁵.

Por fim, valendo-se do entendimento de Glória Arieira, a entrega a *Īśvara* é a compreensão de que não estamos separados, nem somos diferentes dele. Entregar significa ceder, abrir mão da resistência e da não aceitação. *Īśvara* é a causa da criação e das leis que mantêm o universo funcionando. O indivíduo é criado, é produto da criação, não há diferença ou separação entre criador, criatura e criação. É a sensação de individualidade e de separação que cria resistência à apreciação do Todo único. Quando esta Realidade única, que é *Īśvara*, e que não é diferente do indivíduo, é percebida, finda a resistência às leis universais ou a qualquer ideia de como o universo deveria ser (Arieira, 2017).

Além das regras éticas e observâncias a serem seguidas pelo iogue em sua vida cotidiana, Pātañjali orienta sobre as disciplinas de *āsana* e *prāṇāyāma*. Ainda que nos dias atuais estejam disponíveis várias posturas dentro da prática do Yoga, tal diversidade surge em um período posterior na história do Yoga. Para Pātañjali, *āsana* é o assento estável e confortável para a prática do controle da respiração e das técnicas meditativas (Mallinson; Singleton, 2022). A finalidade última do colocar-se em postura sentado é a meditação, o ato de sentar para meditar contribui para que a agitação diária se torne cada vez menor e a capacidade mental adquirida com a repetição da prática confere ao iogue, firmeza frente à suposta dualidade da existência (Arieira, 2017).

Uma vez conquistada a postura confortável e firme, o iogue deve dedicar-se aos exercícios de respiração, *prāṇāyāma*, cuja finalidade é disciplinar a mente através da regulação da força vital, *prāṇa*, e eliminar aquilo que atrapalha a percepção correta a respeito da Realidade. A prática de *prāṇāyāma* deve ser feita com a orientação segura e constante de um professor que já tenha praticado e possua a capacidade de ensinar (Arieira, 2017).

²⁵ Feuerstein (2006) discorda de alguns críticos que consideram a presença de *īśvara* como uma “intromissão” no contexto do Yoga Clássico.

Uma vez conquistada a postura imóvel e confortável, e tendo-se dedicado aos exercícios respiratórios, instruídos por um professor, o iogue desenvolve a habilidade de recolhimento dos sentidos, *pratyāhāra*. Ele não mais se deixa levar pela agitação do mundo manifesto, no qual os sentidos dispersam-se constantemente. É dito que os sentidos se tornam um com a mente e não a perturbam mais com suas informações promovedoras de fantasias (Arieira, 2017).

Com a habilidade de interiorização dos sentidos estabelecida, o iogue pode direcionar sua atenção e conter a mente, atingindo e mantendo um estado de imobilidade mental. A concentração, *dhāranā*, é o foco da atenção direcionada para um determinado suporte, seja uma área específica do corpo ou um objeto interno que foi interiorizado²⁶. A palavra *dhāranā* deriva da raiz verbal *dhri* que significa “segurar”. O que se segura é a atenção, que é fixada em um objeto interiorizado. O *dhāranā* iogue é uma experiência que toma o corpo inteiro sem impor tensão, muscular ou de outra espécie, de modo que chega a alcançar uma expressão extraordinária de profundidade psíquica na qual pode desenrolar-se o trabalho criativo interior (Feuerstein, 2006).

Arieira (2017) lembra que a mente se compara a um macaco que constantemente pula de galho em galho e tem a atenção sempre virada para todos os lados. Através da prática de *dhāranā*, a mente se torna um macaco domesticado quando lhe é dado algo com que se ocupar. Caso contrário, ela pula de pensamento em pensamento, em constante agitação. Ela deve aprender a se ocupar em uma direção determinada e é o exercício de concentração que dá a mente essa disciplina (Arieira, 2017).

A concentração cada vez mais prolongada e profunda conduz naturalmente ao estado meditativo, *dhyāna*, no qual o objeto ou a área do corpo interiorizada preenche o espaço da consciência. A meditação é um método pelo qual se concentra cada vez mais em cada vez menos coisas, enquanto objetos de apego ou coisas reificadas, sem perder o estado de alerta. O objetivo da meditação iogue é interromper o fluxo da atividade mental ordinária (Feuerstein, 2006). Em Pātañjali, fixação, meditação e *samādhi* constituem os estágios de desenvolvimento de um único processo conhecido como *samyama*²⁷ (Mallinson; Singleton, 2022). Nesse processo, a mente com capacidade de concentração é levada à meditação, que por sua vez conduz ao *samādhi*, apreciação da Realidade Única (Arieira, 2017).

²⁶ Pātañjali define *dhāranā* como fixação em um ponto, mas não especifica em qual. Diferentes textos apontam diferentes formas de fixação. A fixação tântrica, por exemplo, envolve uma visualização sequencial dos elementos. A parte comentarial do *Yoga Sūtras* lista como focos adequados para a fixação o *cakra* do umbigo (*nābhicakra*), o lótus do coração (*mūrdhni jyoti*), a luz na cabeça (*mūrdhni jyoti*), a ponta do nariz (*nāsikāgra*), a ponta da língua (*jihvāgra*) e outras partes do corpo e objetos externos (Mallinson; Singleton, 2022).

²⁷ De acordo com Feuerstein (2005), esse método visa um tipo especial de conhecimento e é reconhecido como uma forma válida de cognição (*pramāna*) pela maioria das escolas de filosofia hindu.

Na compreensão de Arieira (2017), meditar exige um determinado objeto e quando esse objeto é o Eu, *Ātman*, o que se vivencia é uma contemplação. A contemplação ocorre após a escuta dos ensinamentos sobre o *Ātman*, quando há uma reflexão sobre o que foi escutado. Na contemplação, se evoca uma parte do ensinamento escutado na forma de uma frase ou palavra e se aprecia a verdade do Eu. Ainda que tal compreensão se contextualize em um momento histórico posterior ao *Yoga Sūtra*, a não diferença fundamental com a totalidade, *Brahman*, a partir do olhar de *Advaita Vedānta*, expresso na compreensão de Arieira (2017), marca o entendimento dessa tradição na contemporaneidade.

A concentração e a meditação conduzem ao estado extático, *samādhi*. O *samādhi* comprehende uma larga variedade de estados, e os relatos daqueles que conseguiram alcançar esse estado de unificação são unâimes em dizer que a lucidez mental é um dos seus sinais distintivos. A psicotecnologia indiana aponta a existência de um estado de ser – o estado de identificação com o Si Mesmo – que a espiritualidade do Ocidente mal reconhece e que a ciência moderna ignora por completo. Ainda que sejam insuficientes as descrições capazes de elucidar por completo a respeito da natureza desse estado, é ponto pacífico que o elemento mais importante do *samādhi* é a sensação da fusão completa entre o sujeito e o objeto. A natureza do iogue assume a consciência do objeto contemplado e tal identificação é acompanhada de um sentimento de felicidade ou sensação de pura existência (Feuerstein, 2006).

Dedicando-se ao *Astangayoga*, o iogue alcança, ao longo do processo, poderes especiais, *vibhūtis* ou *siddhis*. Dentre esses poderes estão o conhecimento do passado e do futuro, o conhecimento de vidas passadas, telepatia, a habilidade de se tornar invisível, o conhecimento sobre a data da própria morte, sentidos paranormais, levitação, conhecimento dos cosmos e suas regiões, omnisciência (Flood, 2014). É dito que essas conquistas são, em verdade, um obstáculo para a libertação, pois uma vez que um pequeno poder é adquirido, o iogue pode perder-se em meio ao orgulho de suas conquistas e se deleitar na importância e admiração recebidas dos outros em razão delas. O ego é fortalecido e perde-se o caminho do Yoga (Arieira, 2017).

O iogue disciplinado, dedicado às práticas e guiado pela concentração e meditação diárias, consegue as rédeas sobre sua mente, atinge um profundo estado de interiorização e transcende a mente. Nesse estado de interiorização, o iogue consegue perceber que tanto a mente quanto a matéria são de uma realidade apenas aparente e liberta-se da identificação com o corpo e a mente finitos, atingindo *Kaivalya*: estado transmortal de simples Presença e Pura Consciência, em que o ser libertado permanece em perfeita solidão. Se na compreensão do Yoga Clássico sistematizado por *Patañjali*, a liberação final, *Kaivalyam*, está em separar-se

completamente dos ciclos da Natureza (*prakriti*), e identificar-se tão somente com o Si Mesmo sem atributos (o que também pode ser entendido como a morte do corpo físico), no contexto da tradição do Advaita Vedānta, o iogue passa por uma *libertação em vida*, tornando-se um *jīvanmukti*. A sistematização da tradição do Yoga por Patañjali conferiu a essa disciplina um corpo de orientação, um guia que presenteou a humanidade com uma espiritualidade capaz de conduzir as diferentes personalidades ao Instante abençoado de reconhecimento de sua liberdade inata que confere autoridade e poder para ver a Realidade em toda a sua nudez, indo além de dogmas, credos e teorias (Feuerstein, 2006).

1.3 O HATHA YOGA

Os métodos de *Hatha Yoga* são deduzidos primariamente do yoga tântrico e secundariamente de *Patañjali*. Além disso, trazem também inovações no que tange a certas práticas físicas: as práticas de purificação, as posturas não sentadas (*āsanas*), os complexos métodos de controle da respiração (*prāṇāyāma*) e os meios físicos de manipulação da energia vital (*mūdras*). Todas essas práticas são detalhadas pela primeira vez nos textos de *Hatha Yoga*, cabendo destacar que *āsanas* e *mūdras* guardam íntima semelhança com práticas ascéticas. O próprio termo *hatha* (força) evoca austeridades, e a adaptação de métodos ascéticos para um público mais amplo é, provavelmente, a razão para a composição dos textos de *Hatha Yoga* (Mallinson; Singleton, 2022). Por outro lado, métodos de concentração, meditação e *saṃādhi* também estão presentes nesses textos, o que impede a rotulação do *Hatha* como um yoga exclusivamente físico. O termo *Hatha Yoga* aparece pela primeira vez no século IV EC, no texto *Yogācārabhūmiśāstra*, e também está presente em vários textos do budismo *Vajrayāna*²⁸ (conhecido como budismo tântrico). Os laços do *Hatha Yoga* com o budismo *Vajrayāna* são históricos. Não por acaso, é a obra tântrica budista do século XI, *Amṛtsiddhi*, a primeira a trazer princípios e práticas posteriormente definidos como *hatha*. (Mallinson; Singleton, 2022). “Enquanto sistema formalizado e denominado Hatha Yoga, essa vertente iogue é ensinada pela primeira vez no texto *Dattātreayayogaśāstra*, um texto tântrico vaiṣṇava do século XII” (Singleton, 2020, p.120).

²⁸ O Budismo *Vajrayāna* é também conhecido como budismo tântrico ou budismo tibetano. Ele se desenvolveu na Índia e se espalhou para o Tibet e outras partes da Ásia. Enfatiza práticas esotéricas e rituais, incluindo mantras mandalas e visualizações com a finalidade de alcançar a iluminação mais rapidamente. Nesses textos, escritos entre os séculos XVIII e XX, o termo está predominantemente associado à restauração e/ou restrição do *sēmēm* (*vīrya, bodhicitta*) especialmente durante o ritual sexual, sendo considerado uma prática de último recurso (Mallinson; Singleton, 2022).

Nota-se, portanto, que as fontes teóricas que deram origem ao *Hatha Yoga* não advêm dos *Vedas*, mas dos *Tantras*²⁹, textos que como os *Vedas*, possuem um caráter de revelação e também se inserem em contextos de oralidade nos quais os ensinamentos são transmitidos pelos gurus aos seus discípulos. A palavra sânscrita *tantra* pode referir-se a um texto – muitos dos textos da tradição tântrica são chamados tantras – ou a um sistema de rituais ou instruções essenciais. Especificamente, *tantra* indica um corpo de conhecimento, ritual e prática cujo objetivo é acima de tudo a condição de união plena com a divindade. A natureza do objetivo varia, de acordo com os diferentes sistemas metafísicos das diversas tradições tântricas. Diferentes rituais e práticas foram desenvolvidos no âmbito de várias escolas tântricas, às vezes com ênfase em práticas transgressoras que envolviam o consumo ritual de substâncias proibidas, ritos sexuais e proximidade com a morte (Mallinson; Singleton, 2022).

Para os mestres tântricos, a libertação não passa pela renúncia aos prazeres e desejos, não é necessário deixar o mundo ou eliminar os próprios impulsos naturais para a Realização do Si Mesmo. Na concepção do Tantra, “*samsāra* é *nirvana*”, ou seja, o mundo fenomênico é coessencial ao Ser-Consciência-Beatitude transcendente (Feuerstien, 2006).

Os textos tântricos são apresentados de forma mais recorrente através de diálogos entre *Śiva* e a Deusa (*Devī*, *Pārvatī*, *Umā*). Importante ressaltar que muitos desses textos trazem a Deusa como figura central, como é o caso dos *Tantras* da tradição *Śākta*. Nesses textos, a Deusa é a divindade suprema que passa os ensinamentos a seu discípulo, *Śiva*. Já nos *Tantras Vaiṣṇavas*, que têm *Viṣṇu* como Absoluto, a Deusa, *Śrī* ou *Lakṣmī*, assume a qualidade de discípula e faz indagações a *Śiva*, o qual, na qualidade de mestre, responde. Essa estrutura narrativa reflete a centralidade do papel do guru no tantrismo, e apenas ele pode revelar o conteúdo dos *Tantras*, o que fará após submeter o discípulo a uma iniciação específica (Flood, 2014).

Em realidade, o culto da Deusa, presente no âmago de muitas escolas tântricas, já existia no princípio da época védica, tendo os mestres tântricos se aproveitado das histórias sagradas e elementos rituais já existentes. A presença de elementos do tantrismo na Índia antiga é um dos

²⁹ Assim como os *Vedas*, os *Tantras* são um conjunto fundamental de textos e tradições dentro da religiosidade e filosofia da Índia, ambos possuem um caráter de revelação (origem divina). A palavra *Tantra* significa “aquele que estende o conhecimento” e como movimento filosófico e religioso, surge no século IV EC e se expande a partir do século VI atingindo fortemente as camadas mais simples da sociedade. É considerado um movimento pan-indiano porque foi assimilado por todas as grandes religiões da Índia (Eliade, 1996). A união do *Tantra* com os cultos populares locais está no cerne dos três grandes monismos hoje existentes na Índia representados pelos devotos de *Śiva* – *Śaivismo*, devotos de *Viṣṇu* – *Vaishnavismo* e devotos de *Śkati-Śaktismo*. A divindade específica de cada uma dessas tradições é alcançada a uma posição suprema e encarna o Absoluto.

dados que levam alguns estudiosos a considerar a categoria “tantrismo” como nebulosa e equivocada, sendo mais uma criação dos pesquisadores ocidentais do que uma entidade nativa.

Os estudiosos ocidentais acreditaram que as noções e práticas descobertas nos textos chamados *Tantras* eram algo bastante específico dentro da filosofia e religiosidade indianas não observando a proximidade e/ou assimilação entre *Vedas* e *Tantras*, o que equivale dizer que, mesmo reconhecendo a existência de literatura tântrica, seu surgimento ocorre em um contexto de articulação e fusão com a tradição védica (Padoux, 2002, p. 17).

O movimento tântrico admite a autoridade dos *Vedas*, procurando mais assimilar e se ajustar à tradição ortodoxa do que excluir ou refutá-la. A mistura de características tântricas e vedantinas na vida moderna dos hindus, no seu modo de pensar e nos seus ritos, é tão homogênea que se apresenta como um todo orgânico (Zimmer, 1986). Em termos de conteúdo, os *Tantras*, ganharam notoriedade no ocidente em virtude da presença de elementos sensuais e eróticos em sua abordagem inclusiva do mundo material. Na prática espiritual tântrica, as fontes da vida, da qual fazem parte o coração e a sexualidade, são veículos para a transcendência (Eliade, 1996).

Em termos soteriológicos, a maioria dos textos tântricos está baseada na ideia de que o universo é divino, trazendo a marca da sobriedade e incluindo os mais diversos elementos. Embora sejam textos comprometidos com práticas esotéricas e energias divinas, os *Tantras* incluem digressões reflexivas sobre a origem dos mantras, as hierarquias cosmológicas, as iniciações, a dinâmica evolutiva do som, o yoga, a doutrina, os comportamentos corretos e a arquitetura dos templos. Eles abarcam quatro tópicos principais que constituem outros tantos “pés” ou “suportes” (*pāda*): a doutrina ou o conhecimento (*vidyā* ou *jñānapāda*), o ritual (*kriyāpāda*), o yoga (*yogapāda*) e a disciplina ou comportamento correto (*cāryapāda*) (Flood, 2014)

O yoga tântrico envolve visualizações complexas e multissensoriais de um corpo ritualizado e divinizado concebido como um análogo microcósmico do universo macrocósmico. Esse corpo consiste em uma rede de canais (*nāḍīs*) através dos quais a consciência do iogue ascende até que ele alcance a dissolução (*laya*) na divindade suprema. Esses canais (*nāḍīs*) quando purificados conduzem a energia vital do corpo (*prāṇa*) que pode, então, ser manipulada e direcionada. Um dos modelos mais influentes do corpo tântrico é descrito, pela primeira vez, no Kubjikāmatatantra, texto do século X pertencente ao culto tântrico Kaula da deusa Kubjikā. Nessa tradição, um sistema de seis centros de forças (*cakras*), equivalentes a seis variações da forma de Kubjikā e de seu consorte, são visualizadas em vários pontos ao longo da coluna vertebral. Embora, outros sistemas análogos sejam encontrados em textos tântricos, foi o sistema de *cakras* de Kubjikā que veio a ser aceito como modelo do corpo iogue. Os *cakras* são originalmente concebidos como centros não fisiológicos constitutivos da nossa condição individual, objeto central da prática meditativa, que tem como

referência física pontos específicos da anatomia humana e não entidades físicas a priori como se tornaram em textos *haṭha* posteriores (Singleton, 2020 p.122).

É também no *Kubjikāmatatantra* que está presente, pela primeira vez, a menção a deusa *Kuṇḍalini*, na ocasião vista como uma manifestação da deusa *Kubjikā*. Ela reside na base da coluna e por meio de práticas que de início incluíam apenas visualizações³⁰. Ela se eleva através do canal central (*suṣumnā*) até o topo da cabeça, unindo-se com sua contraparte masculina *Śiva*. Nos textos posteriores, o termo *Kuṇḍalinī* é descrito ora como deusa, ora como serpente ou energia que uma vez liberada, progride por todo o corpo produzindo imenso calor (Mallinson; Singleton, 2022)

Na consolidação do *Hatha Yoga* destaca-se, também, a sistematização atribuída à seita *Nāth* ou *Kānphaṭa*, cujas origens remontam ao santo *Matsyendranāth* e seu discípulo *Gorakhnāth* (Flood, 2014). O termo *nātha* significa senhor ou mestre e refere-se ao iogue adepto que realizou a liberação e possui poderes paranormais (Feuerstein, 2006)³¹.

Os *nāthas* são concebidos como seres imortais que vagam pelos Himalaias, e o absoluto *Śiva* é considerado o iniciador da linhagem. Uma das lendas diz que *Śiva*³² estava transmitindo a sua esposa *Umā* doutrinas secretas no fundo do oceano, onde ela criara um recinto especial para que ninguém pudesse ouvir os ensinamentos. No entanto, a luminosa estrutura atraiu muitos peixes e, no interior de um deles, estava *Matsyendra* que havia sido engolido enquanto pescava na baía de Bengala. A certa altura, *Umā* - ou *Pārvatī* - adormeceu e quando *Śiva* a indagou se estava ouvindo, um sim saiu de dentro da barriga do peixe e o deus percebeu *Matsyendra* no interior do animal. *Śiva* alegrou-se com a descoberta e disse “Agora vejo quem é meu verdadeiro discípulo” e passou a ele a iniciação. *Matsyendra* recebeu a iniciação e passou doze anos dentro da barriga do peixe, dedicando-se às práticas esotéricas recebidas. Ao fim desse período, um pescador pegou o peixe e abriu-lhe a barriga de onde *Matsyendra* saiu como um mestre realizado. *Goraksha* foi discípulo de *Matsyendra* e seu nascimento, segundo a lenda, também envolve o deus *Śiva*. Uma camponesa implorou a *Śiva* por um filho e o deus deu-lhe uma cinza mágica para comer. No entanto, a mulher em sua ignorância, atirou a cinza num monte de esterco.

³⁰ Subsequentemente, nas tradições do *Hatha Yoga*, esses elementos antes visualizados, *cakras* e *kundalini* adquiriram componentes físicos conforme expõem Mallinson e Singleton (2022).

³¹ Conforme expõe Feuerstein (2006), os *nāthas* fazem parte do movimento *siddha* que floresceu entre os séculos VIII e XII. O nome *siddha* significa realizado ou perfeito e refere-se ao adepto do *Tantra* que alcançou a iluminação e possui poderes paranormais de todo tipo.

³² A presença de *Śiva* nas narrativas mitológicas que envolvem os principais mestres do *Hatha Yoga* faz com que muitas linhagens hermenêuticas o referenciem como patrono da prática, rendendo-lhe reverências no início da disciplina de posturas (Gnerre, 2011).

Doze anos depois, *Matsyendra* ouviu, por acaso, uma conversa entre *Śiva* e sua divina esposa *Pārvatī* - ou *Umā*. Desejoso que a camponesa tivesse por fim o filho, *Matsyendra* foi visitá-la. Encabulada, a mulher confessou o que fizera com a dádiva de *Śiva* e *Matsyendra* disse-lhe que revirasse o monte de esterco. Ao fazê-lo, ela encontrou lá dentro um menino de doze anos, a quem deu o nome de *Goraksha* (“protetor das vacas”). *Matsyendra* tomou *Goraksha* como discípulo e pouco tempo depois a fama deste tornou-se maior que a do mestre. *Goraksha* viveu entre a segunda metade do século X e a primeira do século XI EC, e é lembrado como o maior dos taumaturgos. Ele entrou muito jovem na vida ascética, foi celibatário durante toda a sua existência e provinha das classes sociais mais baixas. A invenção do *Hatha Yoga* é atribuída a ele, apesar de muitos dos princípios e práticas dessa escola já existirem bem antes de sua época (Feuerstein, 2006).

Hṛ̥thayogapradīpikā é o primeiro texto a ensinar *hatha* como uma prática específica. Nele a prática *Hṛ̥tha Yoga* é definida como consistindo em posturas (*āsana*), retenções e controle de respiração (*kumbhaka*, *prāṇāyāma*), e na implementação de métodos de manipulação da respiração e de outras energias vitais (*mūdra*)³³ e de concentração no som interior (*nādānusamdhāna*). As seis ações de limpeza física (*śatkarma*) são apresentadas como ações preliminares. É a primeira vez que essas limpezas são mencionadas e a partir daí, elas tornaram-se uma característica dessa prática. O *Hṛ̥thayogapradīpikā* descreve 15 posturas (*āsanas*) sendo 8 posturas não sentadas, destinadas a manipular os fluidos e ventos do corpo ióguico ou atuarem como remédio para doenças. As posturas não sentadas representam um afastamento das tradições anteriores de yoga, nas quais, *āsana* é entendido, exclusivamente, como posição estável e confortável para a meditação (Singleton, 2020, p.123).

Na realidade, à medida que o corpus de textos sobre *Hṛ̥tha Yoga* se desenvolveu, o *āsana* passou por uma transformação, tornando-se uma de suas práticas mais importantes³⁴. O *Hṛ̥thayogapradīpikā* consagrou-se como a principal referência sobre os fundamentos desse antigo método indiano de libertação pelo tântrica. Ele teria sido escrito por *Svāmī Svātmārāma* e que é considerado um seguidor da linhagem de *Gorakṣa Nātha*. O nome da obra elucida sobre sua metodologia prática: a palavra *hṛ̥tha* significa esforço, violência, força; *yoga* consiste em um meio para se atingir a libertação espiritual e *pradīpikā* pode ser entendida como lamparina, como fonte de luz; temos, portanto, “uma luz sobre o método de libertação pelo

³³ Existem também as *mūdras* tânicas, atitudes físicas e gestos de mão adotados em rituais para promover determinados efeitos sobrenaturais ou a possessão por deidades a quem são associados (Mallinson; Singleton, 2022)

³⁴ Definido por Patañjali como um assento ou forma de sentar-se para a prática do controle da respiração e da meditação, o termo *āsana* passa a incluir uma grande variedade de exercícios físicos, a partir da segunda metade do século XVIII e início do XIX. No século XX, posturas que se tornaram parte do yoga moderno, mas não tinham qualquer precedente indiano foram classificadas como *āsana*. Um exemplo nesse sentido é a postura do triângulo, *trikonāsana* (MALLINSON e SINGLETON, 2022, p.113-121).

esforço” (Martins, 2017, p. 8). A obra divide-se em quatro capítulos. O primeiro assinala o *Hatha Yoga* como meio para se atingir a realização última, aqui denominada *rāja yoga* (yoga real); aponta *Śiva* como o mestre originário do método; afirma que o conhecimento do *Hatha Yoga* deve ser mantido em segredo; e recomenda que o *Hatha Yoga* deve ser ensinado por um mestre experiente que domine as práticas e que saiba quais são as adequadas para cada pessoa. O texto ressalva também que o *Hatha Yoga* deve ser praticado em um local isolado (Martins, 2017).

Além do *Hathayogapradīpikā* outros textos importantes do universo *Hatha Yoga* são o *Gheraṇḍa Saṃhitā*, o *Śiva Saṃhitā* e o *Siddhisiddhānta Paddhati* (Flood, 2014, p.139).

As práticas apontadas pelos textos de *Hatha Yoga* têm como objetivo a liberação do ciclo de nascimento e morte, e o fim definitivo do sofrimento. sendo que o *saṃādhi* é o mecanismo e pré-requisito para ambos. Os poderes ióguicos (sejam eles considerados como estados cobiçados que estimulam o jogo cósmico divino ou como inevitáveis, porém, indesejáveis à liberação) sempre estiveram presentes nas lendas populares sobre os iogues e eram presenças onipresentes em textos do yoga pré-moderno. Na medida em que o *Hatha* compartilha da herança tântrica, não causa espanto encontrar a realização de poderes em primeiro plano, uma vez que o Tantra é a tradição que mais leva em consideração a obtenção de poderes especiais. Nos textos iniciais do *Hatha*, as práticas de *saṃādhi* são vistas como algo que leva o iogue a um estado insensível, não-cognitivo e semelhante à morte. Um processo que se difere um pouco dos ensinamentos de Patañjali e seus níveis cognitivos, cada vez mais refinados. Difere, também, dos esquemas tânicos, nos quais o *saṃādhi* é um estágio inferior à apreensão ou fusão com a realidade suprema da divindade. Dentro do *Hatha Yoga*, as interpretações de *saṃādhi* variam de acordo com a afiliação sectária e metafísica do texto, e na medida que a herança do *Hatha* é variada e suas práticas são compartilhadas por uma ampla gama de grupos religiosos, uma variação é esperada (Singleton, 2020, p.125).

No final do século XIX, uma nova síntese de técnicas, práticas e teorias sobre *Yoga* passou a circular na Índia em função dos encontros coloniais com o ocidente (Singleton, 2023). Nesse contexto, surgem as primeiras interpretações do *Hatha Yoga* dirigidas a um público amplo. Dentro de um contexto em que a forma tradicional do *Hatha Yoga* sofre transformações e adaptações. Ocasionando a disseminação de “yogas diaspóricos” (Mallinson; Singleton, 2022, p. 22). Esse assunto será objeto do próximo capítulo.

2 A EXPANSÃO DA TRADIÇÃO: REFORMULAÇÃO E DESLOCAMENTO

O Yoga focado em posturas, existente hoje em academias e espaços dedicados a prática não é um herdeiro direto da tradição sistematizada por *Patañjali* ou da tradição conforme estruturada pela seita *Nāth*. A prática como se apresenta hoje foi moldada por contextos políticos e sociais, que incluem o nacionalismo indiano, a busca por uma identidade cultural autêntica, a influência de movimentos de ginástica e cultura física ocidentais que, ganharam popularidade na Índia durante o domínio britânico, e pressupostos de uma medicina científica. Em seu caminhar para este lado do Atlântico, o Yoga se encontrou ainda com outros elementos, e seguiu em um processo contínuo de assimilações, adaptações e reformulações para tornar-se comprehensível na multiplicidade de contextos de um mundo global (Singleton, 2023). Toda essa ressignificação evidencia a potência do Yoga enquanto tradição espiritual, já que uma tradição é um processo de criação e preservação de significações. Uma tradição viva segue crescendo, criando e respondendo a novas situações e desafios. Ela se abre para o crescimento e desenvolvimento de maneiras diversas (Mohanti *apud* Loundo, 2022).

2.1 VIVEKANANDA E A DISSEMINAÇÃO DO YOGA NO OCIDENTE

A introdução e disseminação do Yoga no ocidente tem como marca a figura de Narendranath Datta, mundialmente conhecido como Vivekananda. Nascido em Calcutá em 12 de janeiro de 1863, o discípulo de Ramakrishna³⁵ encantou o público ocidental com seu discurso no Parlamento das Religiões em 1893, na cidade de Chicago nos EUA. Neste evento, usando uma linguagem que prescindia do formalismo da ocasião, Vivekananda iniciou sua fala dirigindo-se aos presentes como “irmãos e irmãs da América”, foi aclamado pelas centenas que o assistiam (Rolland, 2019) e, a partir de então, sua popularidade cresceu cada vez mais, à medida que foi se tornando uma figura pública (Sanches, 2021).

A atuação de Vivekananda no Parlamento das Religiões obteve grande repercussão, acarretando um aumento do interesse do meio acadêmico norte-americano pelas tradições orientais e desdobrando-se em ciclos de palestras e aulas por diversas cidades, o que foi amplamente noticiado à época. Suas lições nessas palestras e aulas, tornam-se livros e são

³⁵ Ramakrishna Paramahansa foi um dos mais importantes líderes religiosos do século XIX na Índia. Ele era um devoto da deusa *Kali*, mas aderiu a várias práticas religiosas, entre elas o Cristianismo e o Islamismo. Seus ensinamentos eram baseados em parábolas e defendiam a unidade essencial das religiões como diferentes caminhos para o mesmo objetivo. Informações em <https://rkmdelhi.org/about-us/our-Inspiration/rama-krishna>. acesso em 03/02/2025.

consideradas as precursoras da tradição do Yoga neste lado do Atlântico. Sua releitura da tradição exerceu, também, grande influência na forma como essa disciplina era praticada na própria Índia (Sanches, 2021).

Em suas falas, Vivekananda não preconizava a conversão das pessoas a uma nova fé, sua intenção era ajudar qualquer religioso a se tornar uma pessoa melhor, dentro da sua própria crença. Segundo ele, cada um deve assimilar o espírito dos outros e ainda assim, preservar sua individualidade e crescer, de acordo com a sua própria lei de crescimento (Adiswaranand, 2007, p. 28). Dentro dessa proposta de diálogo entre as diferentes crenças religiosas, o *swami* baseava suas lições em dois eixos: o primeiro relaciona-se ao fato de que, diferente do cristianismo na modernidade, as tradições religiosas indianas eram tolerantes com as demais religiosidades. Elas nunca pretendiam converter outros povos e nem usaram de violência para esse fim; o segundo relaciona-se ao fato de que existe na tradição de pensamento indiana uma ferramenta de autoconhecimento e prática espiritual que pode ser adotada por qualquer religioso, sem o comprometimento de sua fé: a tradição de aprofundamento filosófico do *Vedānta* (Sanches, 2021).

Convencido da ideia de apresentar os tesouros espirituais da Índia para o desenvolvimento espiritual do ocidente, Vivekananda trouxe a esse público os quatro caminhos do Yoga: *Jñāna Yoga*, *Bhakti Yoga*, *Karma Yoga* e *Raja Yoga*. Esses quatro caminhos foram apresentados em palestras e posteriormente estruturados em livros que se tornaram referências clássicas da tradição. Seguir o caminho de Yoga possibilitaria a manifestação da divindade inerente em cada alma e a percepção da natureza divina nesta vida. Para poder perceber a divindade da alma e a unidade da existência, a pessoa deve seguir a variante do yoga que se adapta ao seu temperamento (Adiswarananda, 2007).

O caminho de *Jñāna Yoga* diz respeito ao caminho do conhecimento. É o caminho para aqueles que possuem personalidade questionadora e analítica. Para aqueles que se questionam a si próprios, suas ações, seus pensamentos, seus sentimentos e emoções. Segundo Vivekananda, tudo o que percebemos como eu/meu é apenas uma manifestação temporária. O eu verdadeiro (*ātman*) é a alma imutável e eterna, idêntica ao Ser Absoluto, *Brahman*. A identificação do sujeito com o corpo, sentimentos e pensamentos ocorre em virtude de uma ilusão fundamental que confere, ou deseja conferir, a objetos materiais e efêmeros, substancialidade e eternidade, o que causa sofrimento. Nesse caminho, quatro qualidades são consideradas como pré-requisitos: a discriminação entre o real e o irreal (*viveka*), o desapego

(*vairagya*), as seis virtudes (*śaṭ sampat*)³⁶ e o anseio pela libertação, ou seja, por *mokṣa*. *Jñāna Yoga* refere-se ao aspecto da sabedoria auto transcendente, baseada no discernimento entre o real e o ilusório. É similar a *gnosis* grega, um tipo de conhecimento ou intuição libertadora. Os termos *jñāna* e *gnosis*, sob o ponto de vista etimológico, têm a mesma raiz indo-europeia *gno*, cujo significado é “conhecer” ou *co-gnoscere* (Feuerstein, 2006).

Em *Bhakti Yoga*, o iogue segue o *caminho da devoção*, devoção a Deus. Nesse caminho, as emoções e sentimentos de amor, geralmente direcionados a pessoas e objetos do mundo manifesto, são direcionados a Deus. A devoção ao divino purifica o coração e a mente do devoto. Segundo Vivekananda, os rituais e imagens são etapas importantes para que a mente humana desenvolva a habilidade de aprender a se concentrar no divino. Esses elementos funcionam como pontos de partida para a devoção, a qual vai evoluindo para uma adoração mais abstrata e universal.

O caminho de *Karma Yoga*, *caminho da ação*, destina-se aos que buscam a libertação através de suas ações no mundo. No entanto, essas ações devem possuir uma qualidade específica, o desinteresse do agente. Vivekananda enfatiza que não se deve fugir da ação, mas mudar a atitude em relação a ela. A premissa fundamental é agir sem apego aos frutos da ação. Ao entregar os resultados das ações a Deus, ao não criar expectativas a partir das ações, o ego não se exalta em caso de sucesso ou se deprime em caso de fracasso.

Em *Raja Yoga*, Vivekananda descreve o *caminho real* do yoga, cuja intenção é a desidentificação com as ondulações da mente e a promoção de um controle mental. Quando cessam as identificações com as flutuações da mente, é possível que a verdadeira natureza do Ser se revele. Baseado no *Yogasūtras*, de Patañjali, Vivekananda diz descrever um método científico e prático para o domínio da mente e realização espiritual. Através desse *yoga real*, o ser humano pode alcançar a liberdade espiritual mediante a manifestação do divino em seu interior.

A obra *Raja Yoga*, publicada em 1896, agrega a doutrina de Patañjali com aspectos devocionais da disciplina, os quais se harmonizavam com o contexto histórico da época, o que fez dela uma importante referência dentro da tradição (Barbosa, 2015). Na compreensão de Vivekananda esses quatro caminhos do Yoga são interligados e devem ser realizados na prática e todos conduzem à realização espiritual e a união com Deus.

³⁶ Essas seis virtudes são o controle da mente (*sama*); o controle dos sentidos (*dama*); renúncia interior (*uparama*); perseverança (*titikṣā*); confiança (*śraddhā*) e concentração mental (*saṃādhāna*). *Jñāna Yoga*, Vol 2. The Complete Works of Swami Vivekananda. Disponível em: <https://archive.org/details/complete-works-of-swami-vivekananda-all-volumes-swami-vivekananda>. Acesso em 23/06/2025.

Alguns estudiosos consideram que a adaptação e adequação feita por Vivekananda das ideias indianas em sua transmissão ao público ocidental, são, em verdade, uma distorção, uma mistura das ideias indianas com ideias ocidentais, principalmente aquelas existentes na corrente *Brahmo Samaj*.³⁷ Ainda que esse debate exceda os limites dessa dissertação, é importante considerar alguns pontos. O primeiro diz respeito ao próprio mestre de Vivekananda, Ramakrishna cuja postura ecumênica de certo o influenciou. Além disso, ainda que possam existir elementos considerados cristãos dentro das explicações de Vivekananda³⁸ a respeito dos quatro caminhos do yoga, isso pode ser explicado pela necessidade desses caminhos se tornarem compreensíveis para um público de raízes cristãs, imersos em um universo herdeiro de postulados distantes da tradição indiana. O próprio Vivekananda deixa claro, em 1896, que os ensinamentos que propagava eram suas interpretações das escrituras hindus à luz da visão que seu mestre lançou sobre ele (Sanches, 2021). O que há, portanto, nos ensinamentos de Vivekananda sobre yoga, é uma síntese que pretendia harmonizar ciência e religião para tornar a tradição indiana mais compreensível e respeitada em um cenário intelectual ocidental (Barbosa, 2015).

Além da crítica sobre as distorções do yoga, recaiu sobre Vivekananda a crítica de que sua interpretação do *Advaita Vedānta* não seria uma continuação autêntica, mas uma versão sincrética destinada a responder ao colonialismo e às críticas europeias segundo as quais o pensamento indiano era passivo, individualista e baseava-se em práticas sócio religiosas marcadas por estruturas de estratificação social hierárquica. A interpretação de Vivekananda, na análise desses críticos, teria conferido ao *Advaita Vedānta* uma instrumentalização ética e social que se traduziria em conceitos como tolerância, igualdade, coexistência pacífica, irmandade, internacionalismo, comunidade das nações, democracia, justiça econômica, assim como nacionalismo e anarquia. No entanto, essa crítica também se demonstrou inválida conforme aponta Loundo (2023)

Loundo (2023) salienta em suas reflexões³⁹ que a obra de Vivekananda, em sua ênfase na pluralidade de caminhos religiosos expressa a singularidade do caldeirão cultural do

³⁷ O *Brahmo Samaj* foi um movimento de reforma religiosa e social na Índia do século XIX, conhecido também como Renascimento de Bengala. Esse movimento possuía influências cristãs e intencionava reformar as tradições indianas a partir de uma abordagem monoteísta e racional. No recém lançado, *História do Yoga no Brasil*, o pesquisador Roberto de Andrade Martins, com base nos estudos de De Michellis, afirma que Vivekananda fez interpretações controversas e misturou elementos ocidentais em suas apresentações dos mencionados quatro caminhos do yoga (Martins, 2024)

³⁸ No caso, a relação que ele aponta entre karma yoga Informações em: <https://archive.org/details/karma-yoga-by-swami-vivekananda/page/n61/mode/2up>. Acesso em 23/06/2025.

³⁹ Especificamente o artigo publicado em 2022, *O conceito de R̄̄ga (dívida) no Hinduísmo: Swami Vivekananda e a ética da não-dualidade (advaita)*.

subcontinente indiano, onde uma enorme diversidade religiosa converge para um princípio metalinguístico de unicidade ontológica representado pela tradição do *Vedānta* do hinduísmo e pelo budismo. Sua obra também contribuiu para a consolidação de uma plataforma cultural nacionalista - necessária em um contexto de libertação nacional - e expressa uma espiritualidade e religiosidade livres da homogeneização praticada pela configuração administrativa dos estados europeus a partir do século XVIII, o estado nação. Além disso, as críticas destinadas a Vivekananda possuem um caráter apologético e proselitista cristão, que se oculta sob o véu de uma neutralidade acadêmica, e interpretam equivocadamente a tradição do *Advaita Vedānta* o que se expressa, por exemplo, na leitura do conceito de *māyā*, como ilusão.

O mundo manifesto desdobrado em múltiplos entes e formas não é uma ilusão no sentido de não “ser real”: a premissa de que este mundo manifesto é “não real” acarretaria uma postura de evasão do mundo, no que se aproximaria a uma postura cristã de uma salvação em outro mundo. O sentido da ilusão se referiria apenas a uma falsa concepção do mundo onde os entes seriam separados uns dos outros. A ilusão seria, portanto, a ilusão da separatividade. No *Advaita Vedānta*, dizer que as personalidades individuais são insubstanciais significa dizer que elas são interdependentes entre si e ontologicamente dependentes do Uno, enquanto plataforma e condição de possibilidade de sua manifestação. A pedagogia de *Vedānta* é a de eliminação dos erros em relação à pretensa substancialidade do múltiplo. O múltiplo, a realidade manifesta em suas diferentes formas, existe no Uno, no Absoluto, na plataforma-príncipio fundacional de todas as coisas, *Brahman*. As textualidades da escola *Vedānta* apontam, ao mesmo tempo, que a essência desse Uno que é *Brahman*, é imanente a todos os entes (ideia base do yoga no *Gītā*, por exemplo), o que confere ao mundo manifesto uma sacralidade inata, que é percebida quando os erros são eliminados. Compreender a interdependência e a sacralidade da existência, promoveria um agir no mundo pautado na ética e em valores morais como a benevolência, o altruísmo, a compaixão e a responsabilidade. Essa é a intenção de Vivekananda ao adequar o conhecimento de *Vedānta* ao público ocidental, demonstrar as implicações éticas e morais que se desdobram a partir da pedagogia de *Advaita Vedānta*.

Retornando ao yoga apresentado por Vivekananda, Sanches (2021) esclarece que o swami tinha consciência de que sua audiência no ocidente ansiava por um método prático com resultados mensuráveis, um método acessível cuja eficácia poderia ser averiguada através da transformação de indivíduos em iogues, em mais ou menos tempo (Sanches, 2021). Conforme expõe o mencionado pesquisador, Vivekananda havia formado um círculo razoável de

discípulos/estudantes ao longo de sua temporada em Nova Iorque⁴⁰. Ele expressa, em carta do ano de 1895, o cansaço em relação às palestras e expõe a intenção de fabricar iogues. Na visão de Sanches (2021), Yoga foi a metodologia prática que complementou as reflexões de Vivekananda com base em *Vedānta* junto a seus alunos. Por meio do Yoga, os estudantes aprendiam as técnicas para se libertarem das identificações com o corpo e com os órgãos de percepção e seus objetos. Através das técnicas de meditação, auto-observação, ação desinteressada e práticas de respiração para a movimentação da energia vital, Vivekananda fornecia a seus discípulos diferentes caminhos de desenvolvimento espiritual em consonância com a adaptação do conteúdo de ensino às tendências desses mesmos discípulos, para que dessa forma fossem obtidos efeitos mais eficazes (Sanches, 2021).

Em suma, o Yoga foi apresentado por Vivekananda a seus discípulos como um método religioso que opera a remoção de obstáculos mentais - com os quais o iogue se depara no caminho da autorrealização - e que visa revelar ao indivíduo o vislumbre de seu verdadeiro eu (Sanches, 2021). Os ensinamentos de Vivekananda são objeto central de duas organizações fundadas por ele, a *Vedanta Society* e a *Ramakrishna Mission*. Esses ensinamentos se consolidaram como a base espiritual e filosófica do yoga pós século XIX que se convencionou chamar de Yoga Moderno⁴¹.

Ainda que hoje, no século XXI, posturas físicas, meditação, autoconhecimento, saúde, bem-estar e relaxamento sejam quase que instantaneamente associados ao termo yoga, essa combinação foi resultado da aproximação dessa tradição com outros elementos a partir de meados do início do século XX. Além disso, os equívocos e incompREENsões europeias também atuaram sobre a maneira como o yoga se configurou em dado momento. As posturas, por exemplo, não estão presentes nas obras de Vivekananda. Sua obra *Raja Yoga* de 1896, minimiza a importância das práticas inteiramente físicas do *Hatha Yoga* fazendo uma distinção enfática entre esses exercícios e os exercícios espirituais do *Raja Yoga* (dicotomia que ainda persiste, em certa medida, no mundo do yoga atual). A ausência das posturas físicas nessas obras ocorre em razão da desconfiança de Vivekananda em relação aos *hatha yogins*, e a má reputação destes entre os europeus, desde o século XV. Durante os séculos XVI e XVII, os primeiros encontros

⁴⁰ Conforme expõe Sanches (2021), em 1894 Vivekananda possuía, pelo menos, 230 alunos frequentando suas aulas regulares sobre Yoga em Nova Iorque.

⁴¹ Termo cunhado por Elizabeth De Michelis em 2004, que se refere a uma gama de práticas de yoga que surgiram a partir do século XIX, possuem diferentes propósitos e abrangem em suas várias formas a filosofia do yoga derivada dos *Vedas*, posturas físicas derivadas do *Hatha Yoga*, práticas devocionais, práticas baseadas no *Tantra* e abordagens hindus de construção da nação. Informações em: https://brill.com/view/journals/asme/3/1/article-p1_3.xml. Acesso em 02/04/2025.

entre europeus e *yogis* gerou uma má compreensão, por parte dos europeus, sobre a figura do *yogin* hindu e do *faquir* maometano. Os europeus do período não faziam distinção funcional ou metodológica entre eles. Além disso, os *Nātha Yogins*, praticantes de *Hāṭha Yoga* eram um grupo religioso armado e organizado militarmente, que controlava as rotas comerciais ao norte da Índia desde o século XV. Eles tornaram-se tão influentes e poderosos que foram considerados mercadores possuidores de poderes sobrenaturais.

Para os funcionários da Companhia das Índias Orientais, o termo *yogi* denotava menos o eremita do Himalaya do que o asceta saqueador. Em síntese, *yogi* na concepção europeia, significava o grupo de renunciantes itinerantes conhecidos por seu comportamento desonesto, violento e mendicante que realizavam austeridades bizarras. No final do século XVIII, muitos *hāṭha yogins* recorreram às apresentações de rua como meio de subsistência, o que aliado às nascentes tecnologias de fotojornalismo, fez das contorções posturais desses *yogins* um componente do “oriental exótico”, o que explica a ausência das posturas na síntese de Vivekanda. No século XIX, a erudição orientalista consolidou essa visão equivocada, e as primeiras traduções para o inglês de textos de *hāṭha yoga* trazem uma hostilidade arraigada às próprias práticas apresentadas neles. É o discurso de medicalização, proposto por pioneiros como Kuvalayananda e Yogendra, que vai recuperar as práticas do *Hāṭha Yoga* (Singleton, 2023).

2.2 SECULARIZAÇÃO, SAÚDE E RENOVAÇÃO

Na reflexão de Singleton (2025), a categoria “autenticidade” não se adequa às reflexões que buscam compreender o percurso da tradição do Yoga pelo mundo a partir do século XIX. Uma classificação nesse sentido diz mais sobre as inseguranças do século XXI do que sobre a prática de Yoga. É mais adequado pensar o Yoga como uma grande árvore vasta e antiga com muitas raízes e galhos. Desse modo, é possível um exame mais objetivo das práticas e crenças, dentro desse universo, em relação ao passado. Analisar o Yoga a partir dessa imagem não “trai” a tradição autêntica nem deixa espaço para uma aceitação acrítica de tudo que se autodenomina como “yoga” (Singleton, 2025).

Yoga é um caminho de disciplina espiritual e de trabalho sobre si com a finalidade de se obter o conhecimento a respeito do Si Mesmo e a libertação do sofrimento. Ao longo do tempo, dentro desse caminho, a saúde tornou-se um elemento cada vez mais presente e importante. O próprio termo saúde em sânscrito, *svāsthya*, traz o significado de *permanecer em si mesmo*, o que nos leva a pensar que a prática de posturas, *āsanas*, como ginástica curativa,

tão comum na atualidade, pode não estar tão em distorção assim com as raízes hindus do Yoga. O que se tenta explicar é que sendo o Yoga a busca pelo Si Mesmo, e estando a definição de saúde em sânscrito relacionada com o *permanecer em si mesmo*, é possível considerar a legitimidade da prática de yoga como uma disciplina espiritual, que também se relaciona e engloba a saúde.

É sabido que a medicina tradicional indiana, o *Āyurveda*⁴² entende saúde como um estado de bem-estar que envolve o físico, o mental, o emocional e o espiritual. Dentro dessa ciência médica indiana, comprehende-se que a vida humana é possível pela união de corpo, mente e alma, e que a saúde e o bem-estar estão relacionados com o equilíbrio dos constituintes internos do indivíduo e com sua relação com o meio ambiente. O indivíduo em estado de equilíbrio, pode se perceber como diferente das ondulações da mente, o que, por sua vez, pode conduzir ao fim do sofrimento causado pela identificação com os próprios pensamentos. Em um dos textos principais do *Āyurveda*, o *Caraka Saṃhitā*, dois são os termos relacionados ao conceito de “saúde”, o termo *aroga* e, o já mencionado, termo *svāsthya*. O primeiro termo, *aroga*, significa a *negação de uma condição de afastamento de sua própria natureza* e o segundo termo, *svāsthya*, traz o exposto significado de *permanecer em si mesmo*. Assim sendo, comprehende-se que o conceito de saúde dentro da medicina tradicional indiana está relacionado ao situar-se em sua própria natureza (Neto, 2014). Esse mesmo texto também remete a prática de *yoga* enquanto forma de obtenção de conhecimento, autocontrole, memória e concentração, necessários para uma saúde completa. E, ainda que o Yoga a que o texto se refere seja distinto no tempo, do Yoga baseado em *āsanas* que conhecemos hoje, a premissa dessa disciplina como promotora de saúde se mantém, da mesma forma que se mantém a saúde como elemento importante no processo de busca por libertação.⁴³

É bem mais tortuoso o percurso daquele que busca o Si Mesmo quando há em seu caminho desafios de desconforto em algum aspecto de sua existência. Nos *sūtras* de *Patañjali* a referência que se faz a *āsana* é de uma posição firme e confortável. E é nessa posição que o iogue deve se dedicar às técnicas de respiração e a consequente desidentificação das ondulações

⁴² *Āyurveda* pode ser traduzido como ciência da vida, tem suas raízes nos *Vedas*, especialmente no *Atharva Veda*. Baseia-se na ideia de que a saúde e a doença são determinadas pelo equilíbrio ou desequilíbrio dos *doshas* que são responsáveis por todas as funções do organismo humano. Para esse conhecimento existe uma analogia entre o ser humano e o universo, tanto em sua essência imaterial (alma) quanto em seus constituintes materiais; o intercâmbio balanceado entre esses elementos é ferramenta fundamental para aliviar o sofrimento humano. A vida enquanto personificação do cosmos e enquanto personificação humana do cosmos constituiu preocupação central do *Āyurveda* (Neto, 2014).

⁴³ Na compreensão do *Āyurveda*, a liberdade espiritual representa o estado de saúde perfeita.

mentais. Um corpo em dor ou em desconforto, não consegue se aquietar o suficiente para praticar a concentração e entrar em meditação.

Esse olhar sobre o Yoga como elemento para a saúde inicia-se na Índia do século XIX, em um contexto nacionalista de busca por valorização dos elementos culturais e religiosos indianos diante de uma dominação colonial que não compreendia muitas dessas tradições, já que as interpretava a partir de seu próprio universo dogmático cristão. Nesse contexto, a intelectualidade indiana começou a perceber o *yoga nāth* como uma espécie de ciência médica dos antigos hindus. No entanto, era preciso desvinculá-la da “perversão” *nāth* e aproximá-la da santidade dos *sadhus* (Barbosa, 2015).

Traduções para o inglês dos textos do corpus do *Hatha Yoga* começam a surgir, nesse cenário, com o intuito de redefinir e recuperar os significantes de “yogi” e “yoga”, diferenciando o que eles significam na prática e na linguagem popular do que eles deveriam significar. Destaca-se, nesse sentido, as traduções de Bahadur Srisa Chandra Vasu, que produziu traduções do *Hathayogapradīpikā*, *Gheranda Saṃhitā* e *Śiva Saṃhitā* – que até hoje são reeditadas - entre os anos de 1893 e 1915. Na visão de Vasu, através do pensamento científico, seria possível modelar um ideal do que um verdadeiro praticante de Yoga deveria ter como meta, um ideal informado pelos valores científicos e racionais da época. O Yoga deveria ser respeitado como uma ciência legítima e não desprezada pelos ocidentais. Vasu chega a omitir inteiramente a descrição de certas técnicas⁴⁴ tradicionais de *Hatha Yoga* de sua tradução por serem consideradas degeneradas (Singleton, 2023).

A visão do Yoga como ciência médica ganha grande destaque a partir da publicação, no ano de 1850, do livro *A Treatise on the Yoga Philosophy* (Um Tratado da Filosofia do Yoga), do médico e cientista bengali N.C. Paul (também conhecido como Navīna Candra Pāla). Essa obra marca a primeira tentativa de conciliar a teoria e prática do *haṭha yoga* à ciência moderna. Nessa obra, Paul evoca o enterro do guru Haridas⁴⁵ como exemplo do controle fisiológico ióguico. A primeira edição do livro em 1850 teve cópias queimadas por ser considerado ofensivo para a ciência da fisiologia e da patologia da época. No entanto, em 1888, o livro é relançado pela Sociedade Teosófica⁴⁶ como um texto fundamental na formulação inicial do

⁴⁴ Um exemplo é a omissão da técnica *vajrolīmudrā* em que o praticante suga os fluidos vaginais e seminais de volta para dentro do pênis durante o ato sexual (Singleton, 2023).

⁴⁵ Haridas foi um asceta iogue do século XIX que demonstrou controle fisiológico extraordinário ao ser enterrado por 40 dias. Conta-se que ele entrou em estado de *samadhi*, durante o qual seus batimentos cardíacos e respiração tornaram-se quase imperceptíveis. O caso é símbolo de que a prática de yoga em nível avançado pode levar o indivíduo a transcender limitações físicas.

⁴⁶ A Sociedade Teosófica realizou várias traduções de textos da tradição indiana, contribuindo para a disseminação das tradições indianas no ocidente, porém, não sem algumas incompREENsões.

hatha yoga como ciência (Singleton, 2023)⁴⁷. A obra traz estudos de casos de pessoas que entraram em hibernação prolongada, além de descrever posições e exercícios de yoga e seus benefícios. É dito que a fundadora da Teosofia, Helena Blavastky, ao deparar-se com o livro, acreditou erroneamente que o autor fosse um médico inglês. Ela observou que o livro causou sensação entre os representantes da medicina na Índia e uma polêmica acalorada entre jornalistas indianos e ingleses (Barbosa, 2015).

Nessa releitura do Yoga através de uma linguagem científica, a saúde e o condicionamento físico ganham cada vez mais espaço, até que no início do século XX, precisamente entre as décadas de 1920-1930, explode o interesse no yoga postural, primeiro na Índia, depois no Ocidente. Nesse contexto, cresce na Índia, assim como em grande parte do mundo, o entusiasmo pela cultura física. No caso da Índia esse entusiasmo guardava relações muito próximas com a luta pela independência nacional. Naquele momento, acreditava-se que corpos mais fortes aumentariam a chance de sucesso em caso de uma luta violenta contra os ingleses. Surgiu uma grande variedade de sistemas de exercícios que mesclavam técnicas ocidentais com práticas tradicionais indianas de disciplinas como a luta livre. Na maioria das vezes, o nome dado a esses regimes de fortalecimento era yoga. Nesse cenário, professores, disfarçados de guru do yoga, viajam pelo país ensinando técnicas de fortalecimento e combate destinadas a potenciais revolucionários. Esse era o caso de K. Raghavendra Rao, conhecido como Tiruka. O objetivo dos ensinamentos durante essas viagens, era preparar o povo para uma revolta contra os britânicos e sob o disfarce de asceta religioso, evitava-se o olhar das autoridades (Singleton, 2025).

Estava posto o cenário para o desenvolvimento do trabalho de duas figuras fundamentais para a configuração atual do Yoga: Haribhai Manibhai Desai, que se tornou conhecido como Yogendra (1897-1989) e Jagannatha Ganesa Gune, conhecido como Kuvalayananda (1883-1966). Ambos tiveram o mesmo mestre⁴⁸ e combinaram *āsana* e sistemas da cultura física indiana com as mais recentes técnicas europeias de ginástica e naturopatia. Com a ajuda do governo indiano, os ensinamentos de Yogendra e Kuvalayananda se disseminaram, e os *āsanas*

⁴⁷ Importante mencionar que algumas traduções para a língua inglesa do *Corpus Hatha* desempenharam um papel importante na construção do *hatha yoga* como um empreendimento médico e científico. Como, por exemplo, as traduções de S.C. Vasu que intencionavam criar um modelo de como um verdadeiro praticante de yoga deveria ser, um ideal informado pelos valores científicos, racionais e clássicos da época (Singleton, 2023).

⁴⁸ Ambos foram discípulos de Paramahansa Madhavadasaji, um asceta bengali que vivia na região de Gujarat e sobre o qual pouco se sabe. O que se conhece de sua biografia é fruto do relato de seus discípulos, e tanto Yogendra quanto Kuvalayananda o apontam como um grande defensor do yoga ecumênico, conciliando Yoga com devoção e ciência (Barbosa, 2015).

reformulados como cultura física e terapia ganharam uma legitimidade que não tinham antes do renascimento do Yoga a partir de Vivekandanda (Singleton, 2025).

Relata-se que Yogendra conheceu seu mestre em 1916, a pedido de um de seus colegas de classe em razão de seu desinteresse pelos estudos e certa depressão. Ao final desse mesmo ano, Yogendra vai para o ashram de Madhavadasaji onde vive por mais de dois anos. Em 1918 funda em Bombaim, hoje Mumbai, o *The Yoga Institute*, o centro de yoga mais antigo do mundo, fundamentado no princípio de ser uma escola de vida⁴⁹. Existente ainda nos dias atuais, esse instituto oferecia cursos abertos ao público e o trabalho desenvolvido nele estabeleceu um padrão para a educação e a prática de yoga em todo mundo, tornando-se referência para outros centros e instituições. Yogendra acreditava que o yoga deveria estar a serviço do homem comum e não ficar confinado, e mantido em segredo, entre os renunciantes ascetas. O próprio Yogendra constituiu família e praticava yoga, algo revolucionário para a época. Através da simplificação das complexas práticas de *hatha yoga*, Yogendra tornou o yoga acessível ao público em geral, evidenciando uma pedagogia inovadora e abrindo caminho para a posterior popularização do yoga e de sua incorporação como uma filosofia de vida (Barbosa, 2015).

O trabalho de Yogendra enfatizava uma prática holística para controle da mente e do corpo, e seus ensinamentos abrangiam princípios práticos para o cotidiano. O método criado por ele baseava-se em exercícios dinâmicos e práticas respiratórias, além da ginástica europeia⁵⁰. É ele o precursor do pensamento científico no Yoga, e foi o pioneiro na realização das pesquisas no campo da terapia do yoga⁵¹, tão comuns na atualidade. Yogendra foi, também, um dos primeiros iogues a levar o yoga para os EUA, fundando em 1920 o primeiro centro de Yoga em Nova Iorque. Com sua visão do yoga como uma "Escola de Vida" para o chefe de família, democratizou a prática, tornando-a acessível e aplicável aos desafios do cotidiano. Sua ênfase na simplificação, sistematização e no bem-estar holístico pavimentou o caminho para a aceitação do yoga como um estilo de vida saudável e uma ferramenta para o gerenciamento do estresse e da saúde mental no contexto urbano. Ele foi o arquiteto da popularização do yoga para o grande público⁵². Yogendra publicou um grande número de materiais sobre os benefícios do yoga para a saúde e defendeu os aspectos curativos do *Hatha Yoga*, reformulando-os como

⁴⁹ Informações em: https://artsandculture.google.com/story/yoga-you-series-with-dr-hansaji-yogendra-the-yoga-institute/jQUBi7y9nX_6Jw?hl=en. Acesso em: 02/04/2025

⁵⁰ Os sistemas de ginástica europeia que tiveram maior influência na Índia foram os sistemas escandinavos a partir de Ling, os ensinamentos de Sandow e a cultura física da YMCA (Young Men's Christian Association) (Singleton, 2023).

⁵¹ Informações em: <https://theyogainstitute.org/our-legacy>. Acesso: 02/04/2025

⁵² Informações em: https://artsandculture.google.com/story/yoga-asanas-simplified-the-yoga-institute/ugXBqhPA_YfbIQ?hl=en Acesso em: 01/04/2025

medicina e cultura física moderna. À luz do entusiasmo pelo yoga como cultura física, nesses primeiros anos do século XX, Yogendra empenhou-se em publicar uma literatura ilustrativa para suprir a demanda por informações sobre *āsana*. Entre suas publicações está o *Hatha Yoga Simplified*, de 1928, que trazia exercícios posturais como acessório para o estudo do Yoga clássico e o *Yoga Personal Hygiene*, de 1931, contendo a importância das purificações (*shatkarmas*) do Hatha Yoga para a saúde e o bem-estar holístico (Singleton, 2023).

Complementar ao trabalho de Yogendra, foi o trabalho de Kuvalayananda. Enquanto as ações de Yogendra buscavam tornar o yoga mais acessível ao público em geral, fazendo dessa disciplina uma filosofia de vida, Kuvalayananda buscava fazer do yoga uma ciência respeitada e reconhecida no meio acadêmico. Em razão de seu envolvimento com a luta pela independência da Índia, Kuvalayananda tinha acesso aos segmentos da aristocracia hindu que poderiam prover recursos e fazer a divulgação de seu projeto referente a um centro de pesquisas em saúde e yoga. Assim sendo, em 1924, ele fundou o *Centro Kaivalyadhama*, em Lonavla, que em pouco tempo se tornou a principal referência para o novo “yoga tradicional” (Barbosa, 2015). No mesmo ano, Kuvalayananda lança o jornal *Yoga Mīmāṃsā*, o primeiro jornal científico focado em yoga. Esse periódico foi, simultaneamente, uma publicação de vanguarda de revisão científica e um manual prático ilustrado de instruções, sendo adotado, rapidamente, como um guia prático por estudantes ao redor da Índia (Singleton, 2023). A abordagem racionalista e científica de Kuvalayananda tinha como propósito principal integrar a sabedoria antiga do yoga com os princípios científicos modernos, validando o yoga como uma forma de educação física e terapia. Com essa finalidade, ele focou na busca por explicações fisiológicas e psicofísicas para os efeitos das práticas de posturas e de controle da respiração. Sua intenção era medir o impacto do yoga em vários fatores fisiológicos, incluindo pressão arterial, digestão, circulação, nervos, respiração. A dedicação e o trabalho de Kuvalayananda conferiram a ele o status de pai dos estudos científicos iogues⁵³.

Atualmente, são corriqueiras as pesquisas a respeito dos impactos positivos da prática de Yoga. Em matéria recente, a BBC News Brasil, por exemplo, relata como o yoga modifica o cérebro, melhora a força, a flexibilidade e o condicionamento cardiorrespiratório. Além de reduzir os números de convulsões naqueles que sofrem com epilepsia, reduz, também, dor crônica e auxilia na reabilitação de derrames. A respeito dos efeitos no cérebro descobriu-se que o yoga altera sua composição afetando positivamente a estrutura e a função de partes do

⁵³ Informações em: <https://lifespringyoga.in/swami-kulvayanandas-rational-approach-to-yoga/02/04/2025> Acesso em 02/04/2025.

cérebro, incluindo o hipocampo, a amígdala, o córtex pré-frontal, o córtex cingulado e as redes cerebrais, incluindo a parte do cérebro envolvida na introspecção e no pensamento autodirigido. A matéria elucida ainda que estudos de neuro imagem revelaram que o yoga pode levar a um aumento no volume da massa cinzenta no cérebro - ou o córtex cerebral -parte fundamental para os processos mentais, como linguagem, memória, aprendizado e tomada de decisões⁵⁴. Todas essas pesquisas, hoje, amplamente difundidas, são devedoras dos trabalhos de Kuvalayananda e Yogendra.

Outro trabalho importante para a configuração do que hoje denominamos de *Hatha Yoga*, é a reinterpretação e adaptação realizadas por Krishnamacharya à época em que ele foi professor de yoga em Mysore⁵⁵, de 1931 a 1947. Krishnamacharya desenvolveu um estilo mais dinâmico e físico de yoga, somando elementos do *hatha yoga* tradicional com ginástica e outras influências ocidentais. O sistema criado por ele se tornou o alicerce do yoga postural moderno concentrado na prática de *āsanas* (Singleton, 2023).

Tirumalai Krishnamacharya descendia de uma família de brâmanes⁵⁶ vaisnavas e por sete anos, a partir de 1915, viveu no Tibete sob a tutela de Rāmmohan Brahmacāri⁵⁷. Ao final de seus ensinamentos, seu mestre o aconselhou a retornar à sociedade e disseminar a mensagem do *Yoga*. Mysore, quando do retorno de Krishnamacharya, era um centro pan-indiano de renascimento da cultura física e ele recebeu, diretamente do marajá, a tarefa de difundir e popularizar a prática de yoga. Importante mencionar que nos anos 1930, o yoga era percebido, em certos círculos, como feminilizante e como cultura física do homem pobre, contrastando com a construção de músculos do fisiculturismo (Singleton, 2023). Isso justificaria todo o empenho de Krishnamacharya na reformulação da tradição, fundindo a moderna prática de *āsana*, baseada em ginástica, com a tradição dos *yogasūtras* (Singleton, 2023).

De acordo com seu filho e discípulo, T.K.V. Desikachar, os ensinamentos de Krishnamacharya durante os anos em Mysore eram realizados com o espírito de inovação e

⁵⁴ Informações em: <https://www.bbc.com/portuguese/articles/c3d5nr0y75o>. Acesso em: 02/03/2025

⁵⁵ O palácio de Mysore é um palácio real histórico localizado na cidade de Mysore no estado de Karnataka, na Índia. Durante o governo de Krishnaraja Wodeyar IV (1884-1940), Mysore tornou-se um grande centro cultural e espiritual da Índia. É nesse contexto que Tirumalai Krishnamacharya (1888-1989) foi contratado pelo *maharaja* para ensinar yoga no palácio e para desenvolver um sistema de yoga que pudesse ser praticado por pessoas de todas as idades e habilidades. *Maharaja* ou marajá, nesse contexto, era um título nobiliárquico dado a um governante ou monarca de um estado principesco indiano. Eram lideranças locais que mantinham as tradições culturais, religiosas e administrativas de suas localidades. O império britânico se utilizava dos marajás como intermediários administrativos.

⁵⁶ Brâmane era o membro da mais alta casta do sistema de castas hindu, associada ao sacerdócio e aos estudos religiosos.

⁵⁷ As informações conhecidas sobre esse mestre iogue indiano vêm, principalmente de Krishnamacharya e seus discípulos. Krishnamacharya fala sobre seu mestre na obra *Yoga Makaranda*, publicada em 1934.

investigação. As posturas eram modificadas ou mesmo criadas, com a finalidade de adequação aos indivíduos. Existia no mestre um compromisso com a adaptação à constituição específica de cada aluno, de modo que a idade e a constituição dos alunos, sua vocação, sua capacidade e o caminho pelo qual se sentiam atraídos, são ensinamentos deixados por ele como elementos determinantes para a forma de prática de yoga (Desikachar *apud* Singleton, 2023).

Para Singleton (2023), os ensinamentos de Krishnamacharya representam uma mistura de adaptação cultural, inovação radial e fidelidade à tradição. A atribuição de seus ensinamentos à graça de seu guru, ao texto *Yoga Kurunta*⁵⁸, e o seu princípio fundamental a respeito da necessidade de que a prática de yoga deva ser adaptada para adequar-se à época, à localização e aos requisitos individuais de cada um, pode ser compreendida como uma convenção padrão em uma tradição viva. O autor salienta que a variedade de formas populares de cultura física⁵⁹ utilizadas por Krishnamacharya na reformulação e promoção do yoga não invalida o método, apenas elucida sobre uma osmose mais ampla entre a modernidade e a tradição (Singleton, 2023).

Krishnamacharya é, em verdade, o grande ícone do *Hatha Yoga* no século XX, profundamente relacionado ao chamado *Yoga revival* (Gnerre, 2022), um movimento de revitalização do Yoga no contexto do nacionalismo indiano que se desenvolveu no período em que a Índia lutava por sua independência. Praticamente, todo o yoga presente hoje nas academias, escolas e estúdios, tem profunda relação com a renovação do *hatha yoga* promovida por Krishnamacharya e disseminada por seus discípulos. A ênfase na prática de *āsana* rendeu a Krishnamacharya uma certa crítica de “desvirtuação” do yoga. Porém, vale lembrar que ele pertencia a tradição *vaiṣṇava* marcada pelo serviço devocional, o que conduz à reflexão de que suas ações ocorreram no sentido de um aprimoramento da prática com viés espiritual (Dasa *apud* Gnerre, 2022). Seu legado está presente no yoga desenvolvido por seus discípulos, que se tornaram grandes professores de yoga no ocidente. São eles: B.K. Iyengar, K. Pattabhi Jois, T.K.V. Desikachar (seu filho) e a russa, letã e posteriormente indiana Indra Devi.

⁵⁸ Em *Yoga Body*, Singleton (2023) elucida que esse texto foi escrito por Vamana Rishi (de acordo com a história oficial do Asthanga Vinyasa). Krishnamacharya aprendeu com seu guru através desse texto e posteriormente encontrou o mesmo texto em uma livraria de Calcutá, transcreveu-o e ensinou-o integralmente a seu aluno Pattabhi Jois. No entanto, o texto foi comido por formigas.

⁵⁹ Na visão de Singleton (2023), o movimento moderno da cultura física indiana, em cujo contexto se insere o Yoga desenvolvido por Krishnamacharya, surgiu em reação às formas estrangeiras e coloniais de disciplina do corpo. Contudo, esses sistemas foram incorporados a um amplo sistema sincrético que conferia uma maior importância às práticas nativas revividas (Singleton, 2023).

B.K.S. Iyengar⁶⁰ em sua obra *Luz sobre o Yoga*, inicialmente publicada em 1966, na Inglaterra, define yoga como “a cessação das flutuações da mente”, conceito oriundo dos *Yogasūtras* de Patañjali. Seu método enfatiza a precisão, o alinhamento e o uso de acessórios como auxiliares na execução das posturas. É considerado um método de yoga detalhado e acessível a todas as idades e condições físicas, o que faz com que sua abordagem seja muito procurada para fins terapêuticos ou por aqueles que buscam um entendimento profundo das posturas. Importante ressaltar que nesse método, as aulas destinadas à realização de *āsana* seguem uma progressão estruturada, permitindo que o corpo se adapte gradualmente. Além disso, as posturas são mantidas por mais tempo para desenvolver estabilidade, resistência e consciência corporal. Após a aquisição pelo aluno de estabilidade na postura, a prática de controle da respiração é introduzida de maneira progressiva⁶¹. Para Iyengar, a meditação é algo separado da prática de posturas e de respiração. Segundo ele, a meditação surge naturalmente quando o corpo e a mente estão alinhados e estabilizados através da prática consciente. Pois as posturas e a respiração consciente conduzem a um estado de interiorização e preparam o caminho para estados mais profundos de meditação⁶².

O contexto de pós-guerra na Europa foi marcado pela busca por práticas promotoras de saúde física e mental, bem como de desenvolvimento espiritual. É nesse contexto que Iyengar faz visitas periódicas ao Reino Unido, entre os anos de 1950-1960, ministrando aulas e palestras, e seu método encontra terreno fértil para se expandir, oferecendo uma abordagem sistemática e terapêutica que atendia às necessidades de uma população em reconstrução.

Em termos de EUA, Iyengar visita o país entre 1973-1976, quando então a publicação inglesa de *Luz sobre o Yoga* havia ganhado grande notoriedade. O primeiro Instituto de Iyengar Yoga nos EUA foi fundado em São Francisco em 1976 e a ele seguiram-se um instituto em Los Angeles em 1984, e um em Nova Iorque em 1987.

Nesse contexto, pós anos 1960, é a contracultura e o movimento hippie que contribuem para a expansão do Yoga, tanto nos EUA quanto na Europa. Muitos hippies e participantes da contracultura ansiavam por respostas que não obtinham no cristianismo ocidental tradicional, iniciando um movimento de aproximação e exploração das filosofias orientais, e o yoga tornou-se um caminho acessível nesse processo.

⁶⁰ Nome completo Bellur Krishnamachar Sundararaja Iyenga.

⁶¹ Informações em: <https://arimo.com.br/blog/bem-estar/o-que-e-iyengar-yoga-e-quais-sao-seus-diferenciais>
Acesso em: 04/03/202.

⁶² Informações em: <https://www.centroiyengaryogario.com.br/metodo/> Acesso em: 04/03/2024.

Ainda sobre os discípulos de Krishnamacharya, Pattabhi Jois desenvolveu o estilo conhecido como *Aṣṭāṅga Vinyāsa Yoga*⁶³, a partir de um extenso período de estudos com seu guru, nos tempos de Mysore. A característica central desta prática é o conceito de *vinyasa*, a respiração conectada com o movimento. A proposta de *Aṣṭāṅga Vinyāsa Yoga* é fazer o praticante sincronizar uma sequência básica de posturas com o fluxo de sua respiração (que com o tempo também vai se modificando), e não fazer o praticante sincronizar a sua respiração com uma sequência de movimentos apresentada por um professor ou outro praticante mais avançado. Com isso, fica claro que consiste em uma proposta de *Hatha Yoga* intencionalmente voltada para ser desenvolvida individualmente, com foco na interiorização e consciência do praticante (Gnerre, 2022).

A partir dos anos 1970 esse método ganha popularidade nos EUA e na Europa, conectando-se com uma crescente cultura *fitness*, uma vez que possui uma grande capacidade de responder às necessidades dos praticantes que optam por uma prática mais intensa e estruturada. No que diz respeito à meditação, Jois entendia que ela não deveria ser forçada ou praticada isoladamente. Em sua visão, a meditação é um estado que surge naturalmente através da prática dedicada e consciente do *Aṣṭāṅga*. Sua compreensão a respeito da meditação reflete a ideia de que ela é um processo orgânico que flui da purificação e do alinhamento do corpo e da mente.

T.K.V. Desikachar⁶⁴, por sua vez, é criador do método conhecido como *Vinyoga*, cuja característica mais marcante é a ênfase na personalização da prática de yoga para atender as necessidades individuais de cada praticante, considerando idade, saúde, estilo de vida e condições físicas. Essa abordagem ganhou relevância também a partir dos anos 1970, quando Desikachar iniciou uma série de viagens pela Europa e EUA realizando palestras e cursos sobre o método. Na Europa, a ênfase na terapia do yoga e na aplicação da prática para problemas de saúde específicos, contribuiu para a expansão dessa modalidade. Em 1976, em Chennai⁶⁵, na Índia, ele fundou o *Krishnamacharya Yoga Mandiram* em homenagem a seu pai. Esse instituto segue sendo um dos principais órgãos de disseminação dos ensinamentos de Krishnamacharya na visão de Desikachar (Singleton, 2023). Sua obra síntese mais popular é *O Coração do Yoga: desenvolvendo uma prática pessoal*, publicada em 1995.

⁶³ *Aṣṭāṅga* que significa oito membros ou oito partes, em referência aos oito ramos fundamentais do sistema descrito por *Patañjali*; *Vinyāsa* que se refere à sincronização entre movimento e respiração, criando um fluxo contínuo entre as posturas e *Yoga* aqui compreendida como a prática que une corpo, mente e espírito.

⁶⁴ Tirumalai Kesava Venkata Desikachar

⁶⁵ Em 1952, Krishnamacharya, seu pai, muda-se para Chennai para assumir as aulas de *Yoga* vespertinas no Colégio Vivekananda e lá falece em 1989.

Indra Devi, a única mulher a estudar com Krishnamacharya, nasceu sob o nome de Eugenie Peterson⁶⁶ na Letônia em maio de 1899 e faleceu na Argentina em 2002. Ela é considerada a embaixadora do Yoga no Ocidente e foi a primeira mulher, e primeira estrangeira, a ser aceita por Krishnamacharya em seu *yogaśālā* em Mysore. Para que fosse aceita como aluna, ela precisou fazer uso da amizade que estabeleceu com o marajá e sua esposa, pois Krishnamacharya, inicialmente, recusou-se em recebê-la para instrução, por ser mulher e estrangeira. Ela conseguiu estudar com ele por um ano, tempo definido por ele, e posteriormente, mudou-se para os EUA, onde ensinou yoga para celebridades. Indra Devi fez do yoga uma prática saudável e relaxante, usando um pequeno número de *āsanas* praticados lentamente. Segundo uma de suas biógrafas, seu livro *Yoga for Americans*, publicado em 1959, traz uma “prática alegre e secular, perfeitamente calibrada para a América”. Indra Devi foi uma das primeiras mulheres a ensinar yoga, inclusive na Índia, e ainda que através dela a tradição possa não ter mantido seus originários traços espirituais e filosóficos, posteriormente, esse aspecto foi reincorporado, em razão de sua aproximação com Satya Sai Baba⁶⁷. A linhagem de Krishnamacharya exerceu grande papel na expansão da tradição do Yoga desse lado do Atlântico, enfatizando-a enquanto posturas e exercícios respiratórios importantes para a saúde, para a criação de um corpo forte ou para o relaxamento e manutenção da beleza feminina⁶⁸. Além disso, ela manteve a meditação enquanto introspecção, seja em um momento posterior à prática de posturas ou como um desdobramento da realização harmoniosa de posturas e respiração.

2.3 O YOGA NA AMÉRICA LATINA E NO BRASIL

América Latina e Brasil possuem particularidades que as distanciam de uma definição de “sociedades ocidentais”. A pluralidade cultural dessas sociedades, as coloca em maior sintonia com o chamado oriente do que com seus antigos centros de poder metropolitanos. A distinção entre Ocidente e Oriente, estabelecida pela intelectualidade europeia no século XIX, funda-se na ideia da existência de uma diferença cultural que tem como cerne um ocidente marcado pela modernidade, pelo progresso e pelo desenvolvimento, e por um oriente marcado pelo colonialismo, pela tradição e pelo subdesenvolvimento. De acordo com essa divisão,

⁶⁶ Indra Devi nasceu na Letônia em 1899 e faleceu na Argentina em 2022. Apesar de uma carreira como atriz, teve contato com a cultura indiana, o que despertou seu interesse pelo Yoga.

⁶⁷ Informações em: <https://www.nytimes.com/2002/04/30/world/indra-devi-102-dies-taught-yoga-to-stars-and-leaders.html>; https://en.wikipedia.org/wiki/Indra_Devi. Disponível em: 04/03/2025.

⁶⁸ O yoga ensinado por Indra Devi tinha uma apelação maior para o universo feminino.

América Latina e Brasil, seriam um “ocidente atrasado”. No entanto, uma análise mais profunda elucida que a distinção oriente - ocidente repousa, em verdade, em um princípio filosófico de individualidade monádica artificial, no qual o que se opõe não é uma civilização marcada pelo progresso e outra marcada pelo subdesenvolvimento, mas sim dois modelos de racionalidade: um cristão europeu que consagra o indivíduo abstrato como fundamento e o outro cujas formas de sociabilidades são interligadas por princípios coletivistas. O modelo de racionalidade marcado por princípios coletivistas é o que caracteriza as sociedades complexas existentes na América Latina, no Brasil, e na Índia. Nesses espaços, o princípio coletivista de fundo sociorreligioso responde à uma pluralidade e diversidade de culturas, etnias e/ou comunidades, e cria formas de sociabilidade de caráter aditivo promovendo um diálogo que acomoda e harmoniza o diferente (Loundo,2023).

Dessa forma, a tradição do Yoga, que se apresentou na América Latina, inicialmente através de correntes esotéricas, ao encontrar-se com o universo plural das religiosidades e elementos locais, harmonizou-se com esse universo e desdobrou-se em uma pluralidade de formas, seguindo seu trajeto de auxiliar a humanidade a “dar-se conta” da presença do divino. Segundo Roberto Serafim Simões:

Um iogue rezando pai nosso, um pai de santo praticando surya-namaskar, daimistas cantando mantras e iogues consagrando altares com seus mestres indianos ao lado de orixás, são cenários, sem dúvida, do universo malandro brasileiro (Simões, 2019, p. 69)

Ao contrário do ocorrido no cenário norte americano e europeu, a tradição do Yoga, na América Latina e no Brasil, na análise de Simões (2019), recebeu influências sociorreligiosas variadas, ocasionando reformas singulares. O Yoga chegou à América Latina por volta do ano de 1900 através de personagens místicos, os quais serão os responsáveis pela difusão do yoga entre os países latino-americanos por um longo período. O Yoga na América Latina surgirá sem uma influência india direta, talvez, como expõe Simões (2019), pela própria barreira de idioma. Ao longo do tempo, porém, surgiram expressões particulares unidas a elementos religiosos nativos e cristãos. Esse o caso do *Sattva Yoga* do chileno Gustavo Ponce; do *Yoga*

⁶⁹ Roberto Serafim Simões é mestre e doutor em Ciência da Religião pela PUC-SP. Sua análise sobre o desenvolvimento do Yoga na América Latina e Brasil tem como fonte: biografias, dados diversos disponíveis nos sites de divulgação das mais importantes organizações ióguicas existentes na América Latina, revistas de divulgação dessas organizações, trabalhos acadêmicos, entrevistas com iogues brasileiros e com cientistas da área da saúde que pesquisam o yoga como terapia. Informações em: <https://www.yogacontemporaneo.com/post/2019/04/13/yoga-malandro-o-in%C3%ADcio-de-tudo-na-am%C3%A9rica-latina>. Acesso em 04/01/2025. Seu trabalho é a principal referência para as explicações, sobre Yoga na América Latina aqui apresentadas.

Cubano de Eduardo Pimentel; do *Yoghismo* de Serge Raynaud desenvolvido na Venezuela; do *O Caminho do Coração*, do brasileiro Prem Baba; do *Swásthya-Yôga* do brasileiro De Rose e finalmente, da Yogaterapia, do também brasileiro, e objeto de reflexão deste trabalho, Professor Hermógenes. No contexto brasileiro, os trabalhos de DeRose e Hermógenes surgirão como duas concepções consideravelmente opostas, como elucida Sanches (2014) em sua análise a respeito das representações do Yoga no Brasil. Sobre essa oposição, trataremos mais à frente.

A respeito da identidade do Yoga na América Latina, Serafim Simões (2019) aponta a existência de cinco fases: a primeira, uma fase místico-esotérica; a segunda, a fase visitando a Índia; a terceira, a fase do yoga indiano conhecendo o yoga latino americano; a quarta, como uma fase de busca identitária e; uma quinta e última fase caracterizada por uma tensão entre “híbridos” e “tradicionalistas”. A fase místico-esotérica, iniciada em 1900, se estende até mais ou menos os anos 1950, tendo grande importância a atuação de Katherine Augusta Westcott Tingley, discípula de Helena Blavatsky. Katherine funda a primeira escola de ensino infantil com influências filosóficas do Yoga, que se tem notícia na América Latina: o *Raja Yoga Academy*, em Havana, capital cubana. Seu principal objetivo era difundir os ensinamentos ióguicos. E assim o fez, por meio de denominações esotéricas, como a teosofia, o martinismo, a rosa cruz e a maçonaria⁷⁰. Outra personalidade importante dessa fase foi Léo Alvarez Costet de Macheville (posteriormente chamado de Swami Sevananda) que percorreu os territórios da Argentina, Uruguai e Brasil entre os anos de 1924 e 1947, apresentando o Yoga como um veículo de desenvolvimento espiritual, e arrolando ensinamentos secretos de uma ordem iniciática chamada de Grupo Independente de Estudos Esotéricos (GIDEE). Ele apresentava o yoga como veículo de desenvolvimento espiritual, ao lado de conhecimentos como a cabala, a astrologia, o budismo e outros elementos ocultistas. Sevananda desempenhará um papel de destaque na história do yoga no Brasil. Viajando junto com sua companheira, Sadhana, ele realizou palestras nos países mencionados, nas quais falava sobre o pensamento de Cristo, Gandhi e sobre o Yoga Espiritual. Suas peregrinações foram nomeadas de *Cruzada Continental de Vida Espiritual*, e ao longo de uma delas, esteve em Niterói, no Rio de Janeiro, entre os dias

⁷⁰ Martinismo, Rosa-Cruz e Maçonaria eram movimentos esotéricos e iniciáticos, que se popularizaram no início do século XIX. Eles compartilhavam o interesse por um conhecimento espiritual e filosófico profundo, buscando a evolução moral e intelectual de seus membros. A Maçonaria era a mais conhecida. Ela se estruturava em rituais e símbolos (como o compasso e o esquadro) para transmitir seus ensinamentos sobre fraternidade, moralidade e aperfeiçoamento humano. A Rosa-Cruz era uma corrente filosófica mais mística, que se baseava em conhecimentos esotéricos, incluindo a alquimia e a cabala. Seus adeptos buscavam a sabedoria e a união com o divino através da transformação interior. O Martinismo, tinha como base a mística cristã, e algumas linhagens conciliavam elementos da tradição esotérica cristã com elementos da tradição esotérica do oriente. Seu foco era a reintegração do ser humano à sua condição original de pureza, através de um caminho místico e de meditação. Seu objetivo era a busca direta pela iluminação e pela reconexão com o divino, sem a necessidade de intermediários.

10 e 23 de novembro do ano de 1953, quando realizou conferências no Teatro Municipal e em outros locais públicos, fazendo, também, demonstrações práticas de yoga em seus vários aspectos.

No mesmo ano, na cidade de Resende, no interior do estado do Rio de Janeiro, Sevananda fundou a sede da *Associação Mística Ocidental* (AMO-PAX) que confluía em um *Ashram*⁷¹ de *Sarva Yoga*⁷² e um Mosteiro Essênio em uma área recebida como doação. No *Ashram*, Sevananda reuniu ensinamentos do ocidente e do oriente e aplicou sua doutrina de síntese pessoal. Nesse espaço, foram realizadas cerimônias matrimoniais de acordo com o sistema da *Egrégora Expectante*, igreja na qual até hoje Sevananda é considerado patriarca. O Yoga propagado por Sevananda possuía uma conotação monástica. E havia nele uma preocupação recorrente em evidenciar que o Yoga que ensinava era uma prática espiritual. Ele também promoveu uma aproximação do Yoga com o cristianismo brasileiro. Aproximação esta, também presente de forma bastante profunda, nas obras do professor José Hermógenes (Sanches; Gnerre, 2015). Segundo Carlos Alberto Tinoco, Hermógenes frequentou o Monastério AMO-PAX (Tinoco, 2023).

Um terceiro personagem relevante é Serge Raynaud de La Ferrier, que chega à Medelín, na Colômbia, em 1947. Sua intenção era difundir o yoga através da ordem mística europeia Grande Fraternidade Universal ou A missão da Ordem de Aquarius. Esteve também em Caracas, na Venezuela, e lá inaugurou a primeira sede de sua ordem esotérica e um *ashram* com aulas gratuitas. Em 1958, inaugurou na Colômbia esses mesmos espaços.

Outra figura que obteve destaque, nesse período, é de Cesar Della Rosa Bandio, que tinha o nome de Swami Asuri Kapila, e foi mestre de Sevananda. Ele era de ascendência franco-italiana e se estabeleceu no Uruguai no século XX, após a Segunda Guerra Mundial. Ele era reconhecido em alguns círculos ióguicos modernos como discípulo direto de Ramakrshna, e teria sido amigo íntimo do Swami Sivananda (esse fato, no entanto, não foi confirmado por nenhum outro discípulo desses mestres).

A segunda fase de expansão e desenvolvimento do Yoga na América Latina, na análise de Serafim Simões (2019), corresponde aos anos entre 1950-1973, quando então, os próprios latino-americanos irão formular o Yoga indiano a partir dos contextos de suas culturas. É nesse momento que, tanto DeRose quanto Hermógenes, figuras polares dentro da cultura brasileira

⁷¹ Espaço retirado, tranquilo e protegido, destinado para fins espirituais.

⁷² Foi o nome utilizado por Sevananda para designar seu método de Yoga. O termo pode ser traduzido como Yoga Integral. O termo faz mais sentido quando consideramos que Sevananda era seguidor do Yoga Integral de Aurobindo (Gnerre, 2022).

do Yoga⁷³, vão buscar a confirmação de seus trabalhos dentro do próprio cenário brasileiro em espaços dedicados a comunicação com o universo invisível e espiritual. DeRose teve o primeiro contato com seu mestre espiritual considerado um não-encarnado - Bhávajánanda - em 1969, no Rio de Janeiro. Enquanto Hermógenes, por outro lado, buscou sua confirmação junto à ciência biomédica e junto ao médium Chico Xavier, de quem se tornou amigo e professor de yoga. A busca por confirmação no universo mediúnico, em razão do contato que ele estabelece com o invisível, evidencia a presença de elementos das práticas indígenas e africanas na religiosidade brasileira e em certa medida, também explica a acolhida e a disseminação que o kardecismo⁷⁴ encontrara em solo brasileiro. Nem DeRose nem Hermógenes foram iniciados por mestres de tradição iogue diretamente indiana, pelo contrário, como aponta Simões (2019), é a própria religiosidade brasileira que os legitima como iogues. Aqui, cabe a ênfase, de que a partir de 1975, após sua primeira viagem à Índia, Hermógenes assume um mestre indiano, no caso Sathya Sai Baba. Mas quando isso acontece, sua projeção como um mestre iogue já está sólida no Brasil. Nesse período, surgem novos iogues latino-americanos que promovem a interseção entre o Yoga e suas próprias religiosidades nativas, em especial o cristianismo, e do Yoga com as terapias holísticas, oriundas da espiritualidade Nova Era, que se expressam a partir dos anos 1960.

Ao longo desses anos, muitos iogues latino-americanos absorvem o conhecimento do Yoga diretamente da Índia, de mestres legitimados por alguma tradição verdadeiramente indiana. Em 1967, a brasileira Ignez Novaes Romeu, retorna da Índia com os ensinamentos tradicionais de uma escola ióguica moderna: o Instituto Kaivalyadham, de Kuvalayananda. Em 1973, Maria Helena de Bastos Freire, em visita à Índia, conhece Pattabhi Jois. Nesse contexto, iniciam-se, também, as interpretações e traduções da doutrina clássica do Yoga, o que os latino-americanos só conheciam via primeira geração de iogues esotéricos.

Os primeiros contatos diretos entre os iogues latino-americanos e os iogues indianos, geraram comparações cujos desdobramentos marcam a terceira fase do desenvolvimento do Yoga na América Latina. Nos anos posteriores aos primeiros contatos, surge uma crescente preocupação com a descaracterização espiritual da prática. Isso gera uma série de ações na tentativa de regulamentar e institucionalizar o Yoga. É nesse momento, por exemplo, que surgem congressos e confederações de yoga nas principais capitais latino-americanas com a

⁷³ O uso desse termo aqui se faz apenas no sentido de ressaltar a pluralidade de modalidades e pensamentos sobre Yoga existentes no Brasil. Ressaltando a característica “antropofágica” à brasileira conforme expõe Loundo (2023) em suas reflexões.

⁷⁴ Doutrina reencarnacionista formulada pelo escritor e professor francês de pseudônimo Allan Kardec.

intenção de definir o que é e o que não é yoga. Em geral, toda escola de yoga sem o devido vínculo comprovado com uma linhagem indiana era classificada como não yoga.

À preocupação com uma descaracterização espiritual do Yoga, soma-se a busca por uma identidade espiritual própria, acarretando inúmeras tentativas de organização em federações e confederações, sejam elas nacionais, latino-americanas, sul-americanas ou internacionais. Ao longo desses anos, vários congressos são realizados em toda América Latina. Porém, a ideia das federações não alcançou a força pretendida. Simões (2019) enfatiza que entre 1980-1990, os iogues da América Latina procuraram estabelecer as diretrizes e delimitações da sua prática, ensino e formação de novos professores de yoga, e em termos de Brasil, o yoga começou a ser percebido como proposta espiritual alternativa.

A pesquisadora e professora Maria Lúcia Abaurre Gnerre, aponta três fases de desenvolvimento do Yoga no Brasil. Uma primeira fase marcada pelo encontro entre o Yoga e a cultura brasileira, e caracterizada por trânsitos, migrações e palestras itinerantes, da qual fazem parte as já mencionadas peregrinações de Sevananda. Gnerre ressalta que a “narrativa de origem” da trajetória do Yoga no Brasil não se baseia na migração de um iogue indiano para o país, como o que ocorreu nos EUA e Europa, mas na migração de um mestre francês, Sevananda. Essa primeira etapa de aproximação entre o Yoga e a cultura brasileira se encerra em fins da década de 1950, quando se consolida a presença do Yoga, principalmente, no sul e sudeste do Brasil. Os anos 1960 e 1970 correspondem a uma segunda fase, marcada pelo surgimento de figuras icônicas, como o coronel Caio Miranda, o Professor Hermógenes e o Professor DeRose⁷⁵. Nesses anos, a abordagem baseada no potencial terapêutico do Yoga, idealizada por Hermógenes, e a abordagem baseada em uma ideia de alta performance de DeRose polarizaram a cena do Yoga no Brasil, marcando uma fase que só seria atenuada nos anos posteriores, no caso, na década de 1990, período que corresponde à terceira fase do desenvolvimento do Yoga no Brasil. A partir desse momento, nascem outras maneiras⁷⁶ de pensar o Yoga, e o número de adeptos cresce exponencialmente (Gnerre, 2022).

A respeito da polarização existente entre a visão de Hermógenes e a visão de DeRose, cabe refletir que enquanto Hermógenes defendia uma visão inclusiva, terapêutica e

⁷⁵ De acordo com Martins (2024), Luiz Sérgio De Rose foi mudando seu próprio nome. Nunca usou o nome completo. Apresentava-se primeiro como ‘Professor De Rose’; a partir de 1985, passou a apresentar-se como ‘Mestre De Rose’. Dez anos depois, passou a escrever DeRose como uma palavra única. Mudou também a grafia de seu método em torno dos anos 1990: de *Svásthya Yoga*, para *Swásthya Yôga* e posteriormente para *SwáSthya Yôga*.

⁷⁶ Segundo Gnerre, a partir dos anos 1990 – 2000, a prática do Yoga cresce exponencialmente no Brasil e entram em cena práticas e mentalidades ligadas a Nova Era, se estabelecem diálogos com o Movimento Hare Krishna, e o Ashtanga Vinyasa Yoga chega no Brasil (GNERRE,2022,215-222).

profundamente ligada à cultura brasileira (Gnerre, 2022), DeRose propunha uma prática de alta performance, destinada a um público mais seletivo, composto por esportistas e profissionais liberais que não tivessem a necessidade de aplicação das técnicas de yoga para fins terapêuticos, nem para trabalhar a espiritualidade (Sanches, 2014). Para Hermógenes, o yoga não era apenas uma série de posturas físicas, mas uma ferramenta de transformação pessoal e um caminho para a saúde e a plenitude humana. Sua filosofia se baseava na ideia de que a prática deveria ser acessível a todos, incluindo idosos e pessoas com necessidades terapêuticas, e se integrava com a religiosidade brasileira plural. O objetivo era usar o yoga para um auto aprimoramento e não como elemento de uma competição, ou ainda como uma ferramenta para o desenvolvimento de habilidades e poderes, *os siddhis*. Para Hermógenes, o Yoga é caminho de autoconhecimento e de condução ao serviço para com a humanidade. Segundo Thiago Leão, neto e sucessor de Hermógenes, uma frase muito importante, sempre dita pelo avô era “praticar Yoga para ser melhor para os outros, não para ser melhor que os outros”. Importante também elucidar que ainda que seja corriqueiro o uso do termo “método Hermógenes”, Leão explica que não é uma patente, é simplesmente a maneira como o professor compreendia o Yoga⁷⁷, e cuja inspiração principal é o *Hatha Yoga*.

DeRose, por sua vez, desenvolveu e patenteou um método que se distinguia do de Hermógenes por seu caráter altamente hierarquizado. Sanches (2014) descreve essa abordagem como um aprendizado repetitivo e mecânico, fundamentado em uma rígida hierarquia e legitimidade institucional. Elementos como a padronização, o controle financeiro e a obrigatoriedade de filiação, permanente e sempre renovada, à sua instituição, a Uni Yôga, eram centrais. Diferentemente da pedagogia mais inclusiva e da integração defendidas por Hermógenes, o método de DeRose tem como marca o exclusivismo e o controle, limitando a busca por outras vias de conhecimento por parte de seus adeptos (Sanches, 2014)⁷⁸.

No Brasil, a tradição do Yoga, percorreu um caminho bastante curioso. Gnerre (2025) explica que as primeiras cenas mais marcantes do Yoga não surgem unidas aos *hippies* ou a

⁷⁷ INSTITUTO HERMÓGENES. **Método Hermógenes de Yoga.** Instituto Hermógenes, 2019 (1h31min51s). Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=mnZa5n_4yAU&t=7s. Acesso em 05/04/2025.

⁷⁸ Em sua dissertação de mestrado Sanches (2014) explica que os aspirantes a instrutores do método criado por DeRose eram submetidos a testes e avaliações cuja finalidade era verificar a assimilação dos conteúdos referentes ao método. Todas as respostas, performances e demonstrações requeridas precisavam estar em consonância com as obras e vídeo-aulas existentes, inclusive o fato de empregar o acento circunflexo na palavra Yoga. O autor expõe a existência de graus dentro da instituição criada por DeRose, graus cuja ascendência gerava o uso de um pequeno broche de metal, que mudava de acordo com o grau. Além disso, os diplomas daqueles que se formavam no método precisavam revalidar seus diplomas com certa periodicidade, para que os mesmos tivessem valor dentro da instituição. Sanches (2014) deixa claro que o caráter institucional do método criado por DeRose rendeu-lhe muitas críticas.

outros membros do movimento da contracultura em “belos gramados floridos praticando yoga”. Pelo contrário, surgem através de membros do exército brasileiro que escrevem os primeiros livros a respeito da prática no Brasil. No caso, o general Caio Miranda e o tenente José Hermógenes, os quais lançam seus primeiros livros no mesmo ano, 1960. Caio Miranda lança a *Libertação pelo Yoga* e Hermógenes lança *Autoperfeição com Hatha Yoga*.

Caio Miranda além de oficial do exército brasileiro, era membro da Sociedade Teosófica⁷⁹ do Brasil. Seu contato inicial com o Yoga ocorreu através de um livro chamado *As quatorze lições da filosofia yogui* de autoria de Ramacharaka. Relatos afirmam que Caio Miranda começou a dar aulas de Yoga em 1947, na Sociedade Teosófica. Depois, teria começado a dar aulas na sua própria casa, preparando apostilas para seus alunos. Em sua autobiografia, diz que entrou para a Sociedade Teosófica em razão de seu apreço pelos ensinamentos esotéricos, e isso ocorreu alguns anos depois de seu encontro com o livro de Ramacharaka. É também nesse ano, 1947, que ele teria tido a primeira visão de seu mestre espiritual (Martins, 2024).

Uma curiosidade a seu respeito, é que Caio Miranda foi nomeado Diretor Geral da Agência Nacional, após a posse de Getúlio Vargas em 31 de janeiro de 1951. Em março do mesmo ano surgiram as primeiras notícias públicas de seu envolvimento com o Yoga, pois através da portaria número 17, ele recomendou os princípios do Yoga aos funcionários da Agência Nacional. Essa recomendação, comicamente, rendeu sátiras a respeito de Caio Miranda na imprensa (Martins, 2024). Caio Miranda desenvolveu um método próprio, baseado em exercícios respiratórios, e posturas de resistência seguidas de relaxamento induzido feito em uma prancha inclinada. Formou os primeiros instrutores de Yoga no Brasil, os quais abriram sucursais do Instituto Caio Miranda em vários estados do país e fora dele (Tinoco, 2021).

Por outro lado, José Hermógenes de Andrade Filho, objeto central dessa investigação, estabeleceu o primeiro contato com o Yoga através de dois livros, *Yoga System of Health and Relief of Tension*, cuja autoria pertence a Yogui Vithaldas e *Yoga et sports*, do indiano Selvarajan Yesudian e Elizabeth Haich, em um contexto em que se encontrava fisicamente debilitado em virtude de uma tuberculose que o acometera anos antes, em 1956. O processo de recuperação da doença, dentro da recomendação médica da época, gerou um corpo cansado, muito acima do peso e desanimado. Foram as práticas de *āsanas* e *prāṇāyāmas*, somadas a

⁷⁹ A Teosofia, doutrina espiritualista, mística e iniciática fundada por Helena Blavatsky no século XIX e a “Sociedade Teosófica” desempenharam importante papel no início da divulgação do Yoga através da tradução (que se evidenciou problemática posteriormente) de textos e da promoção de palestras e eventos.

leituras, orações, meditações e outros exercícios espirituais, realizados ao longo do necessário período de isolamento, que lhe proporcionaram uma enorme transformação (Bragaglia, 2019).

As publicações de Caio Miranda e Hermógenes aconteceram em um cenário no qual o Yoga disseminava-se, também, através de outras personalidades. Em 1958, Shotaro Shimada fundou, na cidade de São Paulo, o Instituto de Cultura Yoga Shimada dedicado a ‘ginástica respiratória’. A primeira vez que Shotaro Shimada ouvira falar sobre yoga foi em 1951, ocasião em que um amigo lhe falou a respeito de exercícios respiratórios que havia encontrado em um livro. O livro em questão era *Ciência hindu-yogi da respiração*, de autoria de Ramacharaka. Shotaro e o amigo começaram a praticar os exercícios de respiração e foi a eles que Shotaro atribuiu o seu excelente rendimento no judô, consolidado em seus títulos de campeão estadual de judô nos anos de 1952, 1953 e 1954 (Martins, 2024). Também em 1958, no Rio de Janeiro, Jean Pierre Bastiou, francês que vivia no Brasil desde 1952, criou a *Sivananda School of Hatha Yoga of Rio de Janeiro*, fato esse que foi amplamente divulgado pela imprensa. Notícias da época indicam que Bastiou já tinha um grupo de alunos de *Hatha Yoga* e que era o responsável pelo departamento de ginástica corretiva do Colégio Anglo Americano. Na realização dessa atividade, Bastiou utilizava exercícios corretivos de *Hatha Yoga*, os quais detinham grande valor terapêutico (Martins, 2024).

Neste ponto da exposição, vale a pena levantar uma reflexão a respeito do impacto das obras responsáveis pela formação dos principais disseminadores da tradição do Yoga no Brasil, já que todos foram autodidatas. O nome Ramacharaka, por exemplo, era pseudônimo de William Walker Atkinson, um advogado que depois de ter sofrido e superado problemas de saúde, por meio de técnicas de cura mental, se converteu ao Novo Pensamento, um movimento sincrético espiritual norte-americano, influenciado pela teosofia e outras correntes espiritualistas e religiosas. Desde então, Atkinson escreveu vários textos sobre assuntos diversos, como yoga, magnetismo, telepatia, ocultismo, orientalismo, budismo, hinduísmo, parapsicologia e cura pelo pensamento, além de ter editado entre 1901 e 1919 duas importantes revistas do movimento Novo Pensamento. Além de Ramacharaka, Atkinson adotou outros pseudônimos como Swami Bhakta Vishita e Swami Panchadasi. Muitos são os livros atribuídos a ele e dedicados exclusivamente ao yoga. Mas, as circunstâncias por meio das quais Atkinson conheceu o yoga são incertas. A versão corriqueira diz que seu contato com o yoga aconteceu em Chicago, entre 1892 e 1893, por intermédio de Baba Bharata, que seria discípulo de Yogui Ramacharaka, um mestre indiano nascido nos últimos anos do século XVIII e que teria confiado a seu discípulo a tarefa de dar continuidade às suas ideias. Os livros de Ramacharaka teriam sido psicografados pelo próprio Atkinson, ou por outras pessoas sob orientação espiritual direta

do falecido mestre indiano. No entanto, não existem registros documentais sobre Baba Bharata, nem sobre Ramacharaka, seja na Índia ou nos EUA, o que coloca em dúvida se toda essa história não seria uma invenção motivada por razões publicitárias (Rocha Dias; Dias, 2021).

Roberto de Andrade Martins, professor e um dos pesquisadores sobre Yoga no Brasil, também aponta a necessidade de maiores estudos nessa perspectiva, pois, segundo ele, a base dos escritos de Ramacharaka-Atkinson, no referente à práticas de exercícios respiratórios, por exemplo, consiste em livros destinados ao treino da respiração com o objetivo de cantar melhor (Martins, 2024). Uma reflexão sobre o impacto dos textos inspiradores dos primeiros iogues brasileiros pode elucidar a respeito dos diferentes caminhos construídos aqui pela tradição, revelando as rupturas, as continuidades, as reformulações e inovações. Clarificando a potência da tradição em se fazer compreensível para diferentes públicos.

Personalidades femininas também contribuíram para a difusão do Yoga no Brasil, e ainda que muito ainda esteja para ser pesquisado e escrito⁸⁰, muitos nomes e trajetórias estão disponíveis, sendo importante mencioná-las. Uma dessas mulheres é Celeste Castilho, cujo primeiro contato com yoga foi através de um livro francês que pertencia a seu marido. Ela começou a praticar as posturas do livro (não se sabe qual era o título do livro) e a fazer os exercícios de respiração descritos nele. Essas atividades diminuíam as dores que ela sentia em decorrência de seu trabalho como costureira. Curioso é que seu esposo dizia que era perigoso que ela fizesse aquelas práticas sozinhas. E que ela precisava encontrar alguém que a orientasse, caso contrário, isso poderia conduzi-la à loucura. Fato é que o marido de Celeste praticava judô com Shotaro Shimada, e quando este criou seu instituto, em 1958, unindo o judô e o yoga (mesmo que na prática fosse “ginastica respiratória”), Celeste pode aprofundar-se nesse universo. Em 1960, a pedido de Shimada, Celeste o substituiu por uma aula, tendo seu trabalho agradado aos cerca de 200 alunos da Academia. Um ano depois, ela é convidada para dar aulas de Yoga no Jockey Club de São Paulo. Celeste não montou uma academia, sua principal contribuição para difusão do yoga foram as aulas que ministrava nos clubes de São Paulo. Foi a professora mais popular de yoga na cidade entre os anos 1960-1970. Em 1995, ela participou da organização do primeiro curso de pós-graduação *latu sensu* em Yoga, nas Faculdades Metropolitanas Unidas, sob a coordenação do professor Marcos Rojo, tornando-se professora do curso. Aos 86 anos de idade ainda dava mais de 40 aulas de yoga por semana, nos clubes Paulistano, Harmonia e Pinheiros (Martins, 2024).

⁸⁰ MARTINS, Roberto de Andrade. **Shri Yoga Devi**. Como estudar a história do Yoga no Brasil? (19min12s). Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=BuaPuPX9bxo>. Acesso em 27/08/2025.

Similar a Celeste em São Paulo foi Myriam Both no Rio de Janeiro. Aluna de Caio Miranda, e tendo encontrado o yoga em virtude de uma depressão, Myriam deu aulas de yoga em vários clubes do Rio de Janeiro. Em 1968 dava aulas no Tijuca Tênis Clube, América Futebol Clube, Clube Municipal Orfeão Portugal, Academia Moderna de Ginástica e na Fundação Getúlio Vargas. Em 1970, Myriam lança seu primeiro livro, *Yoga para Você*, que era acompanhado por um disco de vinil com orientações para a prática em casa. O livro ensinava as posturas, técnicas de respiração e *hasta-mudrás*, isto é, os gestos de mãos utilizados em práticas meditativas. Myriam escreveu ao longo dos anos, mais seis livros⁸¹. E em 1972 relata-se que ela tinha quase 2.000 alunas, e em 1976 o Instituto de Yoga criado por ela, tinha filiais em Saenz Penha, Copacabana, Campo Grande e Ilha do Governador (Martins, 2024).

Em sequência a essa breve exposição a respeito das mulheres, cujas atividades também contribuíram para a difusão do Yoga no Brasil, assinalamos agora a criação do primeiro curso de formação de professores, a nível de curso superior, de Yoga no Brasil. A mulher responsável por isso foi Maria Helena Bastos Freire, que desempenhou um importante papel para a difusão do Yoga em São Paulo. Ainda existem poucos detalhes biográficos a seu respeito. Seu interesse pela Índia inicia-se aos treze anos, ao deparar-se com versões condensadas do *Rāmāyana* e do *Mahābhārata* na fazenda de seu avô. Aos 34 anos, em 1962, começa a praticar yoga com Celeste Castilho no Instituto Shimada, tornando-se, pouco tempo depois, professora no mesmo espaço. Em 1965 cria seu próprio instituto, o Centro Narayana. É de Maria Helena Bastos Freire o ímpeto para a realização do primeiro Congresso de Yoga⁸² no Brasil, que ocorreu na cidade de Bertioga, em 1973, colocando o Brasil no mapa internacional do Yoga (Martins, 2024).

Existem outros nomes que poderiam ser listados como responsáveis por ajudar na disseminação do Yoga no Brasil. Alguns deles são: Alberto Lohman (parceiro de Hermógenes) que levou o yoga para hospitais psiquiátricos, Marúsia Ramalho Batista que deu aulas de yoga em Fortaleza na década de 1960 e, finalmente, Theodalina Marques Cury, Monserrat Rosa Fernandes, Maria Alvim Veiga e Ivete Buck que foram pioneiras como professoras de Yoga no estado do Paraná (Tinoco, 2023). Estes e outros nomes não citados mereceriam uma análise mais detalhada sobre sua contribuição para a disseminação do Yoga no Brasil. No entanto, essa investigação ultrapassa os limites dessa dissertação.

⁸¹ Os livros são: *Seu Caminho na Yoga* (1972); *Yoga – a arte de descontrair e bem viver*; *À Luz da Yoga*; *Yoga: costas, pescoço, ombros; Meus pensamentos de prata*; *Yoga para jovens de coração* (Martins, 2024).

⁸² Ao que parece, esse congresso ocasionou desentendimentos e desconfortos entre muitas figuras importantes do universo do Yoga no Brasil à época. Uma curiosidade a respeito dos fatos narrados por Martins (2024), em seu *História do Yoga no Brasil*, é que houve uma denúncia ao Serviço de Informação do Exército (estávamos em plena ditadura militar) dizendo que os professores indianos que viriam para o Congresso eram terroristas. Ao que parece, o “terrorista” era Prabhat Ranjan Sarkar, fundador do movimento Ananda Marga, em 1955.

Por fim, importante ressaltar, que há no Brasil, de acordo com Gnerre (2016), uma gama de práticas corporais de conexão espiritual e empoderamento de corpos (danças indígenas, o transe dos terreiros e a capoeira) com as quais o yoga, cuja centralidade espiritual também se radica no corpo, vai se encontrar e consequentemente se reconfigurar. Muitas dessas reconfigurações apresentam o yoga como uma ginástica capaz de produzir benefícios, em termos de estética, e em termos de saúde, para o corpo e para mente. No yoga do “método” Hermógenes, saúde, beleza e relaxamento estarão presentes pensados, no entanto, em uma perspectiva de integração do ser humano com o divino que o habita, quer ele esteja ciente ou não dessa condição. No Yoga de Hermógenes, a espiritualidade inerente ao Yoga encontra-se com a religiosidade plural brasileira, principalmente em sua face católica popular que combina, de forma sincrética, a tradição europeia com as matrizes religiosas indígenas e africanas. Com efeito, o corpo sagrado que dança nas tradições dos povos originários e dos povos de terreiros e é incorporado pela tradição católica (Gnerre, 2016), é ressignificado no contexto de Hermógenes enquanto o corpo saudável do yoga visando a realização da plenitude.

2.4 A BIOGRAFIA DE UM MESTRE: VIDA E OBRA DE JOSÉ HERMÓGENES

A trajetória de vida e obra do professor Hermógenes despertou o interesse de muitos pesquisadores, empenhados em compreender os fatos e motivações que o conduziram a suas explorações espirituais e ao Yoga. Nesse sentido, existem duas biografias publicadas de Hermógenes. A primeira biografia, de 2012, foi escrita por Victor Caruso Júnior, um de seus alunos, e que dedicou seis anos às pesquisas e conversas com Hermógenes, em um trabalho biográfico que se conecta com sua história particular de superação de uma doença grave (o câncer). A segunda biografia é de autoria de Paula Bragaglia, que foi aluna de Celeste Castilho e depois de Marcos Rojo⁸³, figura proeminente da linhagem de Kuvalayananda no Brasil e fundador do Instituto de Pesquisa em Yoga. A biografia escrita por Paula, resultante de seu trabalho de conclusão de curso, também aborda a vida e obra de Hermógenes. As informações biográficas apresentadas neste trabalho foram extraídas dessas duas obras.

Ambos os biógrafos, ao analisarem a vida de Hermógenes, destacam elementos chave de sua formação e evolução pessoal. Eles ressaltam sua natureza contemplativa desde a infância, a religiosidade familiar, os desafios de saúde, a busca por estabilidade material através

⁸³ Importante dizer que Rojo foi aluno de Ignez Novaes Romeu, primeira mulher a ser aceita no curso de Yoga do Instituto Kuvalayananda em Lonavla, na Índia. Ignez introduziu o Yoga na Universidade de São Paulo.

da carreira militar, a sensibilidade demonstrada através de sua atuação como professor, a experiência da tuberculose que culminou em sua transformação pessoal, a produção literária, as mudanças em sua vida pessoal e sua contribuição para a vida de muitos. Caruso (2012) e Bragaglia (2019) apresentam a trajetória de vida de uma personalidade cuja vida e obra impactaram significativamente outras pessoas e que continua a ser forte fonte de inspiração através de seus livros e de sua presença no cenário digital contemporâneo.

Hermógenes nasceu em Natal, no Rio Grande do Norte, em 9 de março de 1921. Segundo Bragaglia (2019), a beleza natural de Natal despertou-lhe o olhar de poeta. Tinha o apelido de “cazuza⁸⁴”. Na infância, alguns acontecimentos encarnam uma áurea mística, como a cura pelo sol, um sonho acordado e o quase afogamento. Por volta dos seis anos contraiu malária, tinha crises intensas de febre de 40 graus, alternadas com frio intenso. A mãe entrou em desespero por ver o filho naquela situação, pegou-o ao colo e levou-o ao sol dizendo: “Sol! Cura meu filho!” Nesses dias, sob a influência da malária, ele não podia movimentar-se e “pôs-se quase a meditar e sonhou, como que quase acordado, que estariam matando um homem em Recife. Assustado, contou o sonho à família. Posteriormente, todos souberam que naquele dia, 26/07/1930, morrera, vítima de um assassinato, o presidente da Paraíba, João Pessoa” (Caruso, 2012, p. 22). Aos 10 anos estava na praia, entrou no mar mas distraiu-se, e uma onda o levou de repente, arrastando-o. Debatia-se para não afundar, até que, cansado, lembrou-se de um ensinamento que o pai havia dado a ele e aos irmãos;

[...] quando estiverem em perigo, digam: “que a paz e a luz de Deus estejam comigo”. Naqueles segundos de desespero, colou-se a repetir mentalmente a frase, até que alguém se aproximou gritando: “Não se afobe garoto! Amoleça o corpo e confie em mim!” Ao afrouxar-se o menino ajudava seu socorrista e a si mesmo. Foi a sua primeira experiência de “entregar-se” sem resistência (Bragaglia, 2019, p. 18).

E seu pai foi a figura responsável por uma das principais marcas de Hermógenes, sua profunda fé e entrega ao Criador. Gostava de brincar de padre, o que fazia em frente a um pequeno altar de papelão, o qual, através de sua imaginação, se transformava em templo de devoção (Caruso, 2012). Posteriormente, o catolicismo o decepcionou⁸⁵.

⁸⁴ O termo tem uma ligação com o nordeste brasileiro, significando ‘moleque’ ou ‘garoto travesso’.

⁸⁵ Em dada ocasião, antes de ser acometido pela tuberculose, quando iniciaria seus estudos para ensinar filosofia no Colégio Militar no Rio de Janeiro, Hermógenes foi verificar esta cadeira na PUC-RJ e soube que um sábio padre português estava lá para ministrar aulas e encarou essa presença como uma oportunidade de esclarecer dúvidas sobre o que aprendera do catolicismo e suas vivências místicas desde a infância, como o sonho com o assassinato de João Pessoa e o episódio de entrega em um quase afogamento. Bo entanto, sua pergunta “As verdades do catolicismo são só as verdades do Evangelho?” foi definida como herética pelo padre. Isso desmotivou Hermógenes, que foi buscar respostas em outras regiões da experiência humana (Caruso, 2012).

Perdeu o pai durante a adolescência quando tinha 17 anos. Por vezes, trabalhou com o irmão como lanterninha no teatro da cidade para auxiliar no orçamento da família. Esse trabalho no teatro despertou em Hermógenes sua face comediante, fazia imitações e gostava de contar piadas aos frequentadores. Sobre esse tempo, Hermógenes dizia que ser pobre não significava infelicidade, significava ser desafiado (Caruso, 2012). Ao concluir o ensino médio, teve a ideia de ingressar na Academia Militar, na cidade do Rio de Janeiro, onde teria farda, estudos, alojamento e um salário. Com a ajuda do irmão mais velho, que recorrera a um empréstimo financeiro, em 1938, com 17 anos, muda-se para o Rio de Janeiro, para o bairro de Madureira, passando a morar com a avó paterna (Bragaglia, 2019). A rotina desse tempo foi bastante difícil, do “sertão⁸⁶” de Madureira até a Urca⁸⁷, eram duas horas de viagem.

O ingresso no universo militar ocorreu após alguns percalços. Inicialmente, as notas obtidas no exame de admissão não foram suficientes e Hermógenes retorna para Natal. Pouco tempo depois, descobre que as notas que obtivera não eram suficientes para a escola militar no Rio de Janeiro, muito disputada, mas eram suficientes para a escola de preparação de cadetes na cidade de São Paulo, recém inaugurada. Após seis meses em São Paulo, em virtude das boas notas, consegue a transferência para o Rio de Janeiro, mas quase é barrado no percurso em razão de uma forte miopia no olho direito. O destino coloca na mesma situação o filho de um general, que naquele momento, naquela instituição, vivia uma situação parecida a de Hermógenes. Ambos foram admitidos na Academia Militar do Rio de Janeiro, em Realengo, onde Hermógenes permanece de 1941 a 1945 (Bragaglia, 2019).

Em 1946, Hermógenes retorna a Natal para cursar Métodos e Processos de InSTRUÇÃO, com a finalidade de tornar-se instrutor no Colégio Militar. Retorna ao Rio de Janeiro e em 1947, casa-se aos 26 anos com sua primeira esposa, Yonne, e junto com ela monta um curso preparatório para o colégio militar, na residência do casal. Hermógenes lecionava Geografia, História e Matemática, e Yonne, professora na rede estadual, Português. Em 1962, torna-se professor da recém implantada disciplina curricular OSPB (Organização Social e Política Brasileira) (Bragaglia, 2019, p. 27).

Os anos de Exército guardam histórias ilustrativas a respeito da sensibilidade e da maneira diferenciada através da qual Hermógenes “agia no mundo”. Em certa ocasião, na noite de Natal, Hermógenes ausentou-se da família por algumas horas, para estar entre os alunos do Colégio Militar que não tinham com quem passar essa noite de celebração cristã (Caruso, 2012).

⁸⁶ Forma com que Hermógenes se referia ao bairro em virtude da distância (Caruso, 2012).

⁸⁷ Ficava na Urca um cursinho preparatório gratuito para os exames do Colégio Militar (Bragaglia, 2019).

Outro episódio demonstra a habilidade de Hermógenes em lidar com as contrariedades e transformar os “equívocos” de seus estudantes em ensinamentos preciosos. Relata-se que em um dado dia de prova, Hermógenes fala a seus estudantes: “Vocês vão ficar aqui, mas não é para consultar o livro nem o colega. Confio em vocês e já volto”. Quando voltou, viu que um dos alunos estava consultando o livro. Com tranquilidade, pegou a prova do menino e lhe disse: “Vou lhe dar nota 10. Você deve estar precisando muito do 10 para ter feito isso, então vou dar”. O menino constrangido, pediu que não lhe desse a nota, no entanto, ela foi mantida, mas não sem antes todos ouvirem a explicação de que muito mais do que o resultado, era o esforço envolvido em cada gesto (Bragaglia, 2019).

Outra história conta sobre um ocorrido quando Hermógenes foi tenente no 16º Regimento de Infantaria de Natal. Na ocasião, um soldado estava a correr na direção de Hermógenes desesperadamente pedindo socorro. Do outro lado, estava um sargento, muito forte e com um facão em punho, ameaçando a todos, e bradando que ninguém o colocaria no xadrez. Hermógenes conta que se viu em uma situação muito difícil, com sua baixa estatura como poderia enfrentar e prender aquele homem? Foi quando, dirigiu-se a ele e a todos ao redor, falando firmemente: “Ninguém prende esse homem! Um homem como este aqui, ninguém prende! Homem desta magnitude, deste caráter, reconhece sozinho quando comete algum erro! No seu caso, tenho certeza, ele mesmo vai sozinho até a cela, tranca-se e entrega a chave!” Para surpresa de Hermógenes, e de todos, foi exatamente isso o que aconteceu. Hermógenes atribui à inspiração divina a forma como agiu diante dessa situação, e cita essa história como um de seus mais valiosos aprendizados sobre a força e o poder da brandura (Caruso, 2012).

Mais uma narrativa a indicar uma personalidade acolhedora, é a memória de uma de suas filhas, no caso Ana Lúcia, de um acontecimento na escola, quando ela tinha oito anos. A lembrança narrada por Caruso (2019) diz que em uma ocasião de “festa do dia dos pais”, ao perceber que a criança da frente não tinha o pai a seu lado, e, ao indagá-la obter a resposta de que ele havia morrido, Hermógenes passa a servir de pai não só da filha, mas, também, da outra criança.

Se a infância em Natal forjou a poesia no olhar, se a simplicidade material da família forjou a coragem para encarar os desafios cotidianos de sobrevivência material, os anos como instrutor do Colégio Militar forjaram o professor e o escritor. Essa atividade conduziu Hermógenes escrever quatro livros educacionais e, após ser reformado, em 1973, outros dois. Os livros da época do Colégio Militar foram: *História do Brasil no curso de admissão: a pergunta que ensina*, de 1954; *Iniciação à nossa história*, de 1958; *Programa de História do Brasil – a pergunta que ensina*, de 1960; *Programa de história – saltando obstáculos* de 1963.

Já como militar reformado, quando então pode dedicar-se, exclusivamente, ao yoga, ele escreveu os seguintes livros: *Programa de saúde*, de 1975 e *Juventude, verdade* (Bragaglia, 2019).

Segundo Bragaglia (2019), o livro *Juventude, verdade* destacava-se, pois, além de trazer temas relativos à Educação Moral e Cívica, como ética e moral, ele aborda também, os temas espírito e matéria, religiosidade e liberdade e outros tópicos pertinentes à formação espiritual e cidadã de um jovem. Naquele contexto de ditadura militar, a disciplina de educação moral e cívica tinha como finalidade forjar na juventude cidadãos aliados aos valores e projetos do regime⁸⁸, e sendo Hermógenes um professor militar, ele seguia seu trabalho dentro de suas prerrogativas⁸⁹. Atualmente, os livros educacionais de Hermógenes geram críticas ao seu pensamento como doutrinador e moralista⁹⁰. No entanto, ressalta-se que os seres humanos também carregam as questões de seu tempo e de seus contextos, o que requer um olhar reflexivo mais atento.

A grande transformação em Hermógenes, seu “ponto de mutação”, advém de um diagnóstico de tuberculose aos 35 anos de idade. Sobre suas condições quando do diagnóstico, Hermógenes relatava, conforme narrado por Caruso:

Aos 35 anos, vi-me, inesperadamente, tuberculoso. Quando um tardio diagnóstico foi estabelecido, o estrago já era muito grande: os pulmões, na radiografia pareciam colmeias, e a garganta já com as cordas vocais soldadas -fiquei quase totalmente afônico. A energia e a alegria de viver quase haviam sumido; um desânimo pesado e a fadiga desmoralizante, se acentuavam e me abatia ao final de cada tarde (Caruso, 2012, p. 17).

⁸⁸ A esse respeito ver: VIEIRA, Cleber Santos. **Entre as coisas do mundo e o mundo das coisas:** Prefácios cívicos e impressos escolares no Brasil Republicano. São Paulo, USP, 2008 ou ainda HONORATO, Tony; GUSMÃO, Daniele Cristina Frediane. Ideias de homem civilizado veiculados nos livros didáticos de educação moral e cívica na ditadura civil-militar. **Revista História da Educação** (online) 2019, v.23.

⁸⁹ Caruso relata que em certa ocasião durante sua carreira como professor no Colégio Militar, Hermógenes desenvolve um manual de disciplina para os estudantes em resposta às necessidades de uma comissão, existente na instituição, ligada a tais questões. A respeito do ocorrido, Hermógenes dizia que o “guia do aluno” foi um sucesso. Mas quem escreveu foi a Comissão, pois ele não podia dizer diferente, afinal, era o mais simples membro dessa comissão (Caruso, 2012).

⁹⁰ Em recente publicação sobre História do Yoga no Brasil, de autoria de Roberto de Andrade Martins, o autor aponta Hermógenes como um doutrinador e moralista, motivo pelo qual, após o início do regime militar, ele se posicionou, “no prefácio do seu livro, contra a subversão, contra os protestos políticos e contra a leitura de autores de esquerda” (Martins, 2024, p. 242). O livro em questão é *Autoperfeição com Hatha Yoga* e o prefácio a que Martins (2024) se refere é: “A imprensa internacional abre espaço [...] para informar que os jovens estão trocando Marx por Krishna, Marcuse por Jesus, Mao por Buda, Lenin por Gandhi e Luther King. Muitos estão deixando o viver egoístico pela generosidade de Karma Yoga, o erotismo extremado pela Bhakti Yoga (amor devoto), as demonstrações destruidoras de protesto pelo ahimsa (não – violência), a devastação física e moral pela Hatha Yoga, os manuscritos de subversão pelo Gita, pelo Evangelho ou pelo Damapadha” (Hermógenes, 2021, p.21).

Anos depois, Hermógenes refletiu que seus hábitos “normóticos⁹¹” teriam sido a causa de sua doença, cujo tratamento consistia em pneumotórax⁹², quimioterapia, repouso e forte alimentação. Ao todo, foram três anos de tratamento, tempo esse que foi preenchido com leituras, relaxamentos, autoanálises, reflexões, meditações, autossugestões, preces, vivências espirituais⁹³ e muita alimentação. O repouso era seriamente vigiado. Ana Lúcia, sua filha mais velha, relata que se aproximava do pai para abraçar ou para brincar, mas era repreendida pois ele necessitava de repouso completo, além disso, havia o medo do contágio. Todo o processo médico do período foi bastante desafiador e doloroso. Houve a necessidade de realização de procedimento cirúrgico no pulmão antes da aplicação do pneumotórax. Esse procedimento possuía uma anestesia apenas parcial, na incisão, porém, a anestesia não era aplicada no interior do corte, de modo que a dor interna foi sentida. Além disso, era fundamental que o paciente mantivesse a imobilidade, ainda que em uma posição muito difícil: deitado sobre o lado esquerdo, mantendo o braço direito erguido e apoiado em um anteparo acima da cabeça. O único movimento possível era fechar a mão e emitir algum som discretamente. A necessidade de autocontrole era fundamental (Caruso, 2012).

Diante dessa situação extrema de dor física, uma percepção sobre alguma distinção entre sua própria consciência individual e o seu corpo talvez tenha se estabelecido em Hermógenes. A prática de meditação, desenvolvida ao longo do processo da doença, pode ter respondido a uma maior necessidade de introspecção e silenciamento na tentativa de encontrar alívio diante de toda aquela situação. Após os procedimentos cirúrgicos, quando se recuperava em casa, Hermógenes acabou desenvolvendo uma gripe e uma outra situação de saúde relativa aos pulmões: uma pleurisia (inflamação das pleuras pulmonares). Tudo isso, na análise de seus dois principais biógrafos despertaram em Hermógenes a busca por uma re-ligação ao divino:

⁹¹ O termo se refere aos hábitos adquiridos no convívio social e considerados normais. A respeito do contexto gerador da doença, Caruso (2012) afirma que as pressões da vida familiar, da agenda e dos maus hábitos, como fumar, faziam parte da rotina de Hermógenes. As tensões e pressões do cotidiano conduziram-no a se distrair de seus próprios cuidados, desatento a respeito de como seguia sua vida. Em seu primeiro livro, Hermógenes define *normótico* como: composto por maus hábitos, valores falsos, desejos e apegos irrationais, egocêntricos, alimentação incorreta, alienação e outras calamidades normais na vida de todos. Uma característica dos normóticos é o seu mesmismo. Uns normalmente imitam os outros, mantêm os mesmos valores, os mesmos hábitos e cacoetes, os modismos, o gostar e o detestar as mesmas coisas (Hermógenes, 2021). O indivíduo normótico padece da normalidade patológica e da ausência da paz. É um alienado, prisioneiro e angustiado por frequentes e múltiplos choques entre selvagens paixões, apegos, ódios, fobias, ambições (Hermógenes, 1996).

⁹² Essa técnica consiste na inserção de um tubo ou cateter no espaço pleural (entre o pulmão e a parede torácica) para retirar o ar que ali se acumulou. O objetivo é permitir que o pulmão se reexpanda, aliviando a falta de ar.

⁹³ A diversificação de atitudes de Hermógenes “meditações, autossugestões, relaxamentos, vivências espirituais” compõem o cenário definido como Nova Era, iniciado nos anos 1960. Refere-se a uma pluralidade de práticas, terapias e rituais, que camuflam o sagrado e o espiritual em novos arranjos de racionalidades. Reorganizando elementos de tradições religiosas antigas em função de uma lógica profana (Guerreiro, 2003).

Aqueles anos de rotina, imobilidade e isolamento em casa despertaram em Hermógenes uma nova compreensão [...] aprendeu a valorizar a solidão e relembrava suas “orações-sentimentos”, além de redescobrir o poder de escutar o silêncio. O quintal da casa transformou-se em seu observatório da natureza: as pequenas situações que via, todos os movimentos cotidianos e simples [...] o colorido das árvores mudando de acordo com as estações [...] as vozinhas das filhas [...] lhe desvelavam uma realidade transcendente, que em outras circunstâncias certamente lhe estaria oculta [...] era na profundidade da sua alma que a verdadeira cura acontecia: uma terapia mais útil ia avançando e religando-o a Deus (Bragaglia, 2019, p.34).

Era Deus que se desvelava em todas aquelas cenas observadas e nos sons percebidos. Um Deus não distante ou diferente do mundo. Todo desconforto e dor experimentados ao longo da doença reforçaram nele a seguinte ideia:

“Tranquilize-se em Deus. Entregue-se incondicionalmente a Deus, Deus proverá”. O acontecimento confirmava e reforçava alguns dos estudos de Hermógenes [...] os ensinamentos da Bhagavad Gita, as orientações de Yoga de Krishna para Arjuna. Principalmente as orientações ligadas à importância da fé, a qual havia sido semeada em sua infância (Caruso, 2019, p. 19).

As leituras nesses anos conduziram-no à poesia de Ramakrishna e a Vivekananda, e também à Teosofia⁹⁴, ao místico persa Abdu'l Bahá, a Pietro Ubaldi e Huberto Rodhen, a Pastorino, Santa Tereza D'Avila, Ramana Maharshi, Chico Xavier e muitos outros⁹⁵. O encontro com as posturas e os exercícios respiratórios da parte física do Yoga chegaram a Hermógenes através de dois livros que ele encontrara no centro do Rio, especificamente, na livraria Da Vinci, próxima ao Largo da Carioca⁹⁶. Os livros em questão (já mencionados anteriormente) são: *Yoga system of health and relief of tension*, de Yogui Vithaldas (com várias ilustrações, porém explicações não muito claras) e *Yoga et Sports*, do indiano Selvarajan Yesudian e da húngara Elizabeth Haich (recomendava a prática diária de posturas, e era mais claro e fácil em termos de orientação da prática) (Bragaglia, 2019). A história do autor Yesudian parece ter inspirado Hermógenes, pois também tinha uma história de superação de um físico frágil com a prática de Yoga. As práticas de postura começam a ser realizadas no banheiro em decorrência da recomendação médica de repouso absoluto (Caruso, 2012, Bragaglia, 2019).

⁹⁴ Mais tarde, já professor de yoga na Academia Hermógenes, Hermógenes tornou-se vice-presidente da Sociedade Teosófica do Brasil (Bragaglia, 2019, p. 36).

⁹⁵ De acordo com Caruso (2012, p.35) outros autores lidos foram Blavastky, Annie Besant, Swami Sivananda e Patanjali.

⁹⁶ INSTITUTO HERMÓGENES. **Método Hermógenes de Yoga.** Instituto Hermógenes,2019 (1h31min51s). Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=mnZa5n_4yAU&t=7s . Acesso em 05/04/2025.

Sobre o início, naquele tempo, de sua prática física diária, Hermógenes expôs, anos depois, em seu best-seller *Autoperfeição com Hatha Yoga*:

Quando comecei a tentar, estava gordo como uma lata de banha e duro como engrenagem enferrujada. Lentamente, contentando-me com um pouquinho de cada vez, fui vencendo todos os obstáculos e, de quando em quando, me surpreendia com os progressos (Hermógenes, 2021, p. 44).

A respeito das práticas de posturas e exercícios respiratórios, Bragaglia (2019) considera que através destes, Hermógenes começou seu tratamento no nível energético, iniciando o Yoga primeiro pela parte filosófica e metafísica, em que sua “aliada” foi a dor, e depois pela parte física com os *āsanas* e *pranāyāmas*. Fato é que, as primeiras sensações físicas e psicológicas despertadas causaram surpresa: as roupas estavam frouxas, o rosto apresentava um colorido diferente, a disposição aumentou e uma sensação de alegria e serenidade começou a colorir seus dias (Bragaglia, 2019).

Hermógenes enfrentou com a doença seu primeiro grande desafio existencial. Ele voltou-se para dentro, parou, observou e observou-se. Estudou, refletiu, praticou. Transformou-se de um normótico para alguém em plena saúde física e mental (Bragaglia, 2019). O aspecto disciplinador do Exército favoreceu a dedicação disciplinada⁹⁷ de Hermógenes às posturas e aos exercícios respiratórios. Sua autotransformação demonstrava-se em seu físico, mas todo um universo interior particular fora transformado. Uma nova forma de ser e estar no mundo estabeleceu-se em todos os sentidos, incluindo os alimentares. Afinal, o corpo como templo do sagrado deveria ser objeto de atenção e cuidado.

Anos depois, em 2011, daria uma entrevista⁹⁸ explicando que sua experiência particular de transformação lhe demonstrou o potencial terapêutico do Yoga, e que ao se aprofundar, na busca por compreender melhor sua transformação, percebeu dois eixos no Yoga, um no nível filosófico e um no nível físico. Percebeu que o Yoga que havia praticado e que o transformara profundamente, poderia ajudar outras pessoas na conquista da saúde em seu sentido pleno, saúde enquanto estado de plenitude humana. Estado em que se é completo, inteiro e cheio. Um estado no qual nada falta. Um estado imerso em sua qualidade de totalidade, abundância e satisfação. Sua mudança na maneira de ser e estar no mundo vinha atrelada a uma mudança na forma de perceber as coisas.

⁹⁷ INSTITUTO HERMÓGENES. **Quem é Hermógenes?** Instituto Hermógenes, 2019 (57min06s). Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=UrG9ipqerss>. Acesso em 05/04/2025.

⁹⁸ DOELINGER, Betta Von. **Dr. Márcio Bomtempo entrevista Professor Hermógenes.** Grupo União Planetária (29min 41s), 2011. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=wnfua4J-5SE>. Acesso em 10/06/2025.

Essa nova forma de enxergar convocou-lhe para a escrita de seu livro, *Autoperfeição com Hatha Yoga*, nascido com o objetivo de compartilhar com os demais sua experiência de autotransformação e plenitude. O livro é considerado a obra que teve o maior impacto na divulgação do Yoga, na década de 1960 no Brasil, e a primeira edição se esgotou em dois meses de venda. O grande sucesso do livro, a transformação física evidente e o restabelecimento pleno da saúde, fazem surgir as primeiras solicitações de aulas de yoga. Porém, para Hermógenes aquilo se apresentava como uma grande questão. Seus estudos a respeito do Yoga trouxeram-lhe a compreensão da sacralidade dessa disciplina espiritual, o que inviabilizava, nos seus entendimentos, a cobrança de qualquer valor financeiro por essas aulas. Ocorre que a vida se organiza e uma palavra deu a Hermógenes um outro entendimento. Ele recebeu a ligação de uma grande amiga que argumentara que tendo Hermógenes escrito o livro e mostrado o caminho, era seu dever ensinar as pessoas. Sob esse argumento, sua personalidade forjada pela disciplina e consciente de suas responsabilidades, cedera às solicitações e através das ações de um amigo, o qual também insistia para que Hermógenes desse as aulas, nasceu em 1962, na Rua Uruguaiana, no centro do Rio de Janeiro, a Academia Hermógenes de Yoga. A Academia tinha como princípio receber e acolher a todos, pudessem ou não arcar com o pagamento das aulas. Sua função era ajudar as pessoas a melhorarem seu estado de saúde de maneira holística, o físico, o mental e o espiritual⁹⁹.

A Academia tornou-se um laboratório para Hermógenes, muitos dos casos narrados em seus livros foram observados e acompanhados em seus próprios alunos. Por algum tempo, a vida se dividiu entre as aulas de yoga na Academia e as atividades militares, que seguiu até 1973, quando então tornou-se coronel reformado pelo Exército e pode então dedicar-se com exclusividade ao yoga. O grande sucesso de *Autoperfeição com Hatha Yoga* desdobrou-se em muitos convites para a realização de palestras e participação em congressos. Um desses convites veio do jornal Folha de São Paulo. Hermógenes fora convidado a realizar uma palestra de três dias sobre a filosofia do yoga. É nessa ocasião, que Hermógenes conhece Celeste Castilho, a famosa professora de Yoga de São Paulo, que como ele, fora autodidata. Hermógenes precisava de um praticante que demostrasse as posturas, e Celeste era excelente em sua prática. Ela e algumas alunas demonstravam as posturas durante as falas de Hermógenes (Bragaglia, 2019)

O encontro de Hermógenes com o Yoga trouxe mudanças significativas para sua vida. Sua maneira de ser e estar no mundo havia se transformado. Os hábitos cotidianos tinham

⁹⁹ INSTITUTO HERMÓGENES. **Quem é Hermógenes?** Instituto Hermógenes, 2019 (57min06s). Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=UrG9ipqerss> Acesso em 05/04/2025.

mudado e o sucesso de seu primeiro livro gerou uma grande movimentação em sua vida. Hermógenes e Yonne, a primeira esposa acabaram se distanciando e a separação concretizou-se em 1963, mesmo ano em que conhece sua segunda esposa, Maria, que fora sua aluna na Academia (Caruso, 2012).

Na companhia de Maria, Hermógenes conhece Chico Xavier¹⁰⁰, em 1971, e pergunta-lhe se deve continuar escrevendo e se está no caminho certo. O espírito do médico Bezerra de Menezes responde a esse questionamento estimulando o caminho trilhado por Hermógenes e afirmando que seu trabalho contava com apoio de uma elevada equipe espiritual (Caruso, 2012). Hermógenes também esteve com outro famoso médium brasileiro, José Arigó, famoso pelas curas que realizava. Hermógenes chegou a realizar uma cirurgia espiritual com um médium que incorporava o espírito do Dr. Fritz e melhorou bastante a visão depois dessa intervenção (Caruso, 2012, p. 90).

Muito importante na vida de Hermógenes foi Sathya Sai Baba, de quem torna-se discípulo. Sai Baba foi um líder espiritual indiano, tido por seus seguidores como uma encarnação divina. Ele tornou-se famoso por suas materializações de cinzas sagradas (*vibhuti*) e doces (*amrita*) (Caruso, 2012). No entanto, sua atuação ia além desses fenômenos. Ele é o responsável pela criação da Organização Internacional Sri Sathy Sai (SSSIO), que coordena ações espirituais, educacionais e de serviço humanitário inspiradas em seus ensinamentos baseados em princípios universais de amor, serviço altruísta, e vida virtuosa. Hermógenes foi uma das primeiras pessoas a disseminar, no Brasil, os ensinamentos de Sai Baba. Ao redor de 1985, um grupo reunia-se toda última sexta-feira do mês para estudar os textos de Sai Baba. Após as leituras e os estudos, eram entoados cantos devocionais e mantras, especialmente o Gayatri¹⁰¹. Junto com Maria e outros devotos, fundou o *Centro Bhagavan Sri Sathya Sai Baba do Rio de Janeiro*, em 1991, que ficou conhecido como *Centro Sathya Sai de Vila Isabel*. Mesmo sendo devoto de Sai Baba, Hermógenes sempre teve o cuidado de não estimular os alunos a se tornarem seus discípulos, nem discípulos de Sai Baba. Ao contrário, estimulava-os ao discernimento e à sua própria busca interna (Bragaglia, 2019).

Ao longo de sua vida, Hermógenes escreveu vários livros e traduziu muitos outros. Sua produção literária traz sua visão do Yoga e seu método. Suas obras estão divididas em livros técnicos, os quais englobam aspectos da ciência, da moral, da religião e do Yoga, tendo o intuito

¹⁰⁰ Durante os anos do Colégio Militar, Hermógenes se aproximou de um núcleo espírita que existia lá (Caruso, 2012).

¹⁰¹ O *Gayatri* mantra é considerado a essência dos *Vedas*, um poderoso meio de alcançar a iluminação, a sabedoria suprema e a realização espiritual.

de promover a saúde, a longevidade e o bem-estar, e livros poéticos e espiritualistas, fundamentados em suas inspirações e também no Yoga. Além de suas próprias obras autorais, Hermógenes traduziu e editou obras espiritualistas, como a coleção *Libertação Humana* editada pela Record, todos escolhidos e prefaciados por ele (Bragaglia, 2019). Os títulos escolhidos para estarem nessa coleção eram considerados por Hermógenes como essenciais ao conhecimento dos brasileiros (Caruso, 2012) e eram: *A Religião do Homem* de Rabindranath Tagore, que fala da religião como esforço dos homens para cultivar e expressar qualidades que lhe são inerentes; *Energia Sexual e Yoga* de Elisabeth Haich, que fala do uso da energia sexual através da percepção da sua natureza como divina, inferindo daí uma felicidade orientada pela ética; *Sabedoria Antiga* de Annie Besant, que aponta a universalidade da busca espiritual, o desenvolvimento do ser, e a filosofia compartilhada por todas as tradições espirituais e religiosas do mundo; *Maha Yoga* de Sri Ramana Maharish, que expõe a doutrina e esclarece sobre os preceitos e métodos ensinados por esse sábio e, finalmente, *O Homem dos milagres* de Howard Murphet, que conta a vida e diversas histórias de Sai Baba.

Em janeiro de 1993, Maria sofre um acidente de trânsito na Índia. Ela estava com 72 anos. Cansada da viagem - o casal e o grupo com o qual estavam havia acabado de chegar – atravessou a rua sem atenção para a mão inglesa e uma enorme jamanta arremessou-a a mais de 15 metros de distância. Hermógenes, ainda que assustado vendo-a toda ensanguentada, pediu que lhe trouxessem uma bacia com água e começou a limpar os ferimentos da esposa. Pensou que Maria estivesse morta e logo lembrou dos ensinamentos de São Paulo “Tudo ocorre para o bem para aqueles que amam a Deus”. Conseguiram um taxi e estavam prestes a sair quando um senhor surge correndo do *ashram* com uma vasilha cheia de *vibhuti* recomendando que o aplicassem nos ferimentos de Maria. Ela permaneceu dezoito dias no hospital, sete na UTI, e o retorno ao Brasil aconteceu apenas após a estabilização de seu quadro clínico. É nesses dias de apreensão que Hermógenes incorpora a frase “Entrego, Confio, aceito e Agradeço”. De volta à residência do casal, as mudanças foram significativas, pois Maria dependia cada vez mais de auxílio externo para as tarefas cotidianas. Faleceu oito anos depois desse acidente, aos 81 anos em 2001 (Bragaglia, 2019).

Hermógenes viveu mais 14 anos e faleceu em 2015. Ele desenvolveu Parkinson por volta dos 92 anos, de modo que o corpo se tornou cada vez mais debilitado. A respeito desses últimos tempos, seu neto Thiago relata que o avô dizia que “estava na hora de ir lá em cima trocar de roupa”. Foi nesse período que Bárbara Tavares entrou em contato com Thiago demonstrando o interesse em fazer um documentário sobre Hermógenes. Thiago relata que não se agradou muito da proposta, pois desejava preservar o avô, mas ainda assim, conversou com

ele a respeito e o avô prontamente respondeu que queria participar do documentário, segundo ele porque todas as pessoas deveriam saber que “mesmo o Hermógenes, que praticou Yoga e que se alimentou bem, envelhece, adoece e morre, não existe super-homem. Não vou viver para sempre”. Esse ensinamento dado por Hermógenes a seu neto pode ser entendido como exemplo da importância do autoconhecimento na trajetória de uma verdadeira vida de yoga, uma vez que:

Todas as práticas e disciplinas de uma vida de Yoga não são um fim em si mesmas. Os pensamentos e as emoções não podem ser realmente controlados, e o corpo, por mais saudável que seja, um dia adoecerá e encontrará o seu fim. As práticas e disciplinas visam preparar a pessoa para que ela possa conhecer aquilo que nela mesma permanece em paz, imutável e livre dos problemas associados ao corpo e à mente. O autoconhecimento é o coração de uma vida de Yoga (Masetti, 2022, p.95).

Thiago relata que mesmo com muita dificuldade e com a voz bastante debilitada era possível ouvir Hermógenes cantando, sussurrando o *Gayatri Mantra*. A trajetória de Hermógenes, marcada por uma infância permeada por acontecimentos ligados a religiosidade, por uma juventude de disciplina e dedicação e por uma vida adulta marcada pelas dores e desafios da tuberculose, conduziram Hermógenes a busca por respostas de cunho filosófico e espiritual. A vida o conduziu ao encontro com o yoga, e seu aprofundamento no universo filosófico indiano encontrou-se com suas reflexões ligadas a outras tradições filosófico religiosas, ocasionando não apenas um processo de autotransformação, mas um aprimoramento de sua percepção a respeito do Yoga. Diferentes universos parecem ter convergido em Hermógenes, que curioso e aberto ao diálogo conferiu ao yoga uma roupagem tipicamente brasileira, marcada pela religiosidade plural onde vários elementos se encontram.

3 O PENSAMENTO E O MÉTODO DE YOGA EM HERMÓGENES

A experiência de Hermógenes com o Yoga, proporcionou-lhe uma transformação profunda. Segundo suas próprias palavras:

Resgatado da infeliz “normalidade” de nossos dias, rejuvenescido, forte, em harmonia comigo mesmo, tendo aprendido a amar a Deus, e no desejo de servi-Lo em meus semelhantes, lancei a primeira edição desse livro que em dois meses, esgotou-se. As edições subsequentes foram conquistando centenas de milhares de pessoas, dando uma nova direção e dimensões novas às suas vidas. O “milagre” que se dera em mim, com a Graça de Deus, se multiplicou (Hermógenes, 2021, p. 17).

Em Hermógenes, yoga é transformação. Uma transformação a partir de um trabalho do indivíduo sobre si mesmo, seu corpo, seus hábitos, suas emoções, sua mente. Em Hermógenes, yoga é também ciência, pois, em suas próprias palavras, “houvesse suspeita que não fosse uma ciência [...] não teríamos tido alegria de aplicar yogaterapia a internos na Santa Casa de Misericórdia no Rio de Janeiro, não teria eu tantas oportunidades de fazer conferências em faculdades de medicina” (Hermógenes, 2021, p.19). E, principalmente, yoga é uma filosofia, cujo objetivo é a união com o Inefável. Yoga é a recuperação da natureza divina do homem, perdida atrás da grossa cortina da ignorância (Hermógenes,1996).

Guiar seu público de leitores e alunos através do yoga para remoção dessa ignorância coloca o método e a filosofia Hermógenes de yoga em diálogo direto com a tradição de pensamento indiana e sua razão soteriológica. Uma razão que conduz ao conhecimento da Verdade e à Felicidade (Loundo, 2022). Felicidade essa já presente na natureza de todos os entes - mas ocultada por uma ignorância inerente à própria experiência humana - e que será desvelada justamente a partir da transformação promovida pelo yoga. Nas palavras de Hermógenes:

A humanidade no ocidente precisa fazer um autorretrato verdadeiro, se libertar do encantamento que a define como pecadora, filha do pecado [...] cessar com a autodepreciação, dizer sim à glorificação de seu verdadeiro Ser (Hermógenes, 1996, p. 20).

Esse verdadeiro Ser, na tradição do Yoga, é *Brahman*, o fundamento ontológico da Totalidade perfeita e indivisível (Loundo, 2025). É, na visão de Hermógenes, também o Deus dos cristãos, ainda que esse venha com o peso do pecado mencionado por Hermógenes, o pecado que conduz a ideia de separação e quase eterna punição. Ainda que em Hermógenes o termo “Ser” evoque a imagem de um “Ser Supremo” que se aproxima da ideia de um Deus

pessoal e criador como na teologia cristã, e que, portanto, se distancia do conceito original de *Brahman* como objetividade totalizante, como Realidade indivisível onde as todas as aparentes partes são uma manifestação ilusória (Loundo,2025) a leitura realizada por Hermógenes a respeito do universo de origem do Yoga contribuiu para que no Brasil, o Yoga se encontrasse com outros elementos e se harmonizasse com a religiosidade brasileira. Assim, ao ver-se transformado pelo yoga, ao ter encontrado as respostas para suas inquietações a respeito de Deus, Hermógenes experimenta a re-ligaçāo com o divino, percebido em sua experiência de plenitude e, a partir daí, sente que poderia auxiliar outros a também conquistarem essa plenitude¹⁰². Yoga, em Hermógenes, é filosofia de vida. É a terapēutica que orienta sobre uma forma de ser e estar no mundo, uma forma íntegra, plena e feliz. Na trajetória de Hermógenes, o yoga foi ferramenta de transformação pessoal e de construção de uma vida mais autêntica e significativa. O que nos conduz às reflexões de Pierre Hadot (1995) a respeito da filosofia antiga. De acordo com Hadot, filosofia é uma maneira de viver, uma opção existencial, que exige do indivíduo uma mudança total de vida, um desejo de se viver de certa maneira.

3.1 CARACTERÍSTICAS DO MÉTODO

A produção literária de Hermógenes relacionada ao Yoga, segundo ele mesmo relata, divide-se em duas categorias: uma técnica e outra de inspiração poética. Os livros considerados técnicos têm como propósito promover o restabelecimento da saúde, e possibilitar a longevidade e o bem-estar. Dessa categoria fazem parte os seguintes livros: *Autoperfeição com Hatha Yoga*, *Yoga para Nervosos*, *Iniciação ao Yoga*, *Saúde plena- yogaterapia*, e *Saúde na terceira idade*. Este trabalho ateve-se aos três primeiros livros dessa categoria: *Autoperfeição com Hatha Yoga*, *Yoga para Nervosos* e *Iniciação ao Yoga*. Essa escolha se justifica por ser *Autoperfeição com o Hatha Yoga* o primeiro livro escrito por Hermógenes e ter obtido um enorme sucesso editorial; *Yoga para Nervosos* se justifica por ser o que primeiro apresentou ao universo brasileiro a ideia do yoga como uma prática física relacionada a um alívio das tensões e perturbações de humor tão normalizadas nas sociedades urbanas e, por fim, *Iniciação ao Yoga*, por fazer parte de uma coleção idealizada pessoalmente por Hermógenes vinculadas a ideias fundamentais necessárias ao público brasileiro.

¹⁰² Entrevista concedida a Márcio Bomtempo no programa Saúde em Pauta. Vídeo disponível no Youtube, : <https://www.youtube.com/watch?v=wnfua4J-5SE Acesso> em01/09/2011.

Em *Autoperfeição com o Hatha Yoga*, Hermógenes apresenta seu método fundamental: *Hatha Yoga*. Ele explica o que é essa prática e como ela atua na fisiologia do corpo físico e do corpo sutil. Segue explicando sobre os *prāṇāyāmas* e os *āsanas*, trata das purificações, da higiene alimentar e aborda a respeito da importância do repouso. Além disso, trata da questão da atitude mental e apresenta o Yoga como caminho de plenitude para todas as faixas etárias. A respeito do planejamento da prática, ele afirma que para que o exercício das disciplinas ocorra adequadamente, é necessário o estudo atento (no caso, às orientações de seu próprio livro) para uma execução correta e proveitosa. É necessário estabelecer uma sequência de técnicas e seguir a por, no mínimo, um trimestre. Cada sessão deve durar em média uma hora e é composta pelas seguintes fases: fase inicial, fase de práticas respiratórias, fase de equilíbrio, fase dos exercícios com a coluna, fase das técnicas de inversão, fase psicossomática e relaxamento (Hermógenes, 2021).

A fase inicial destina-se a promover um estado de atenção e concentração para o início da sessão. É importante a escolha de um ambiente adequado e a organização do próprio ambiente interno pessoal para que a mente esteja integrada ao exercício. Após essa auto percepção inicial, a pessoa de pé deve fazer o sopro “há”¹⁰³, depois ela deve colocar-se na postura de *pratasana* (em pé), estando atenta à respiração (testemunhar a entrada e saída do ar), quando a respiração estiver bem calma, entoar três vezes o *pranava OM*¹⁰⁴. Após entoar o *pranava*, a pessoa precisa se sentar e praticar o *prāṇāyāma* escolhido. Hermógenes recomenda que nos três ou quatro meses iniciais de prática, deve-se optar pelos exercícios respiratórios que conferem mais vigor e melhor tônus e eficácia aos músculos respiratórios. Após a execução da respiração, a pessoa deve colocar-se de pé para praticar o *āsana* de equilíbrio escolhido. Praticando essa categoria de *āsana*, na visão de Hermógenes, desenvolve-se o equilíbrio emocional. Após as posturas de equilíbrio, seguem-se então, os exercícios da coluna, que consistem em alongá-la, flexioná-la em todas as direções e fazê-la girar em torno de seu próprio eixo. Hermógenes ressalta que é preciso trabalhar a coluna em toda a sua extensão, da região cervical à lombar.

¹⁰³ O sopro “há” (diz-se “rá”) destina-se a expulsar alguma inquietação existente no corpo de modo que a pessoa possa se colocar mais atenta à prática. De pé, inspira elevando os braços o mais alto possível, flexione o corpo para frente com um movimento mais vigoroso e expulse bruscamente o ar pela boca, de forma a soltar uma quase explosiva sílaba *ha*, relaxe o tronco e os braços. Suba o tronco lentamente inspirando.

¹⁰⁴ Os *Vedas* dão a *Īśvara* o nome *OM*, uma vez que *Īśvara* não pode ser determinado por uma palavra qualquer, pois ele é tudo, toda a criação e a causa dela. O *OM* é antecedido e seguido de silêncio, e é constituído de três letras (A, U e M) que representam os três estados de consciência, acordado, sono e sono profundo, e o quarto estado, que é a pura Consciência sempre presente (Arieira, 2017, p.68).

Depois das posturas que trabalham a coluna, seguem-se as posturas invertidas, e nessa fase é fundamental que se obedeça a um aprimoramento gradual fazendo uso, por exemplo, do apoio na parede. Segue-se, então para a fase psicossomática, quando, a pessoa de joelhos deve empurrar o quadril para trás, na direção dos calcanhares, e jogar o tronco para frente, estendendo-o sobre as coxas. A cabeça deve repousar no chão e os braços devem ficar ao lado do corpo ou estendidos à frente. A última postura a ser realizada é a postura do morto, *Śavāsana*, que consiste no relaxamento. Tendo finalizado a prática a nível físico, segue-se para a meditação, e ao fim dela, Hermógenes aconselha uma oração em agradecimento ou uma autossugestão e indica, nesse sentido, um texto de Yogananda¹⁰⁵ (Hermógenes, 2021), orientando que a pessoa deve-se sentar virada para o norte.

Sobre o tempo ideal de permanência na postura, Hermógenes enfatiza sobre a importância de se ter atenção ao corpo. É necessário que haja uma sensação de conforto para se prolongar uma postura e o oposto também se estabelece, havendo desconforto é necessário suspender a postura e substituí-la. Hermógenes explica ainda que considera ideal a realização de duas sessões ao dia, uma no início da manhã, “naquela hora em que a algazarra dos pássaros saúda o dia que nasce” e outra ao crepúsculo. Para a prática da manhã, a sequência indicada é a da saudação ao sol, *suryanamaskar*¹⁰⁶ cuja execução deve ocorrer após algumas outras atividades, no caso, a higiene matinal, inclusive a evacuação. Hermógenes afirma que o momento do despertar do sono já é em si, um ritual para a felicidade. Ao acordar, o contato com a chamada realidade, deve ser marcado por ato de amor e gratidão ao Criador. Um sentimento de alegria e espreguiçamento de corpo inteiro devem iniciar o dia, em suas palavras: “Faça como a passarada. Cante, dentro da catedral de sua alma, o mais lindo de todos os salmos: ‘Eu sou Tu’”.

A palavra principal para definir o método Hermógenes é treinamento. Ao longo de seus livros e em suas muitas entrevistas e palestras disponíveis na internet, o professor é enfático quanto a isso. Segundo ele, a felicidade, a saúde e a segurança de uma pessoa não pode ser externa à própria pessoa, se isso ocorre, é escravidão. Desse modo, na visão de Hermógenes, a busca por uma vida plena, feliz e significativa requer compromisso e autorresponsabilidade para assumir um novo estilo de vida. Um estilo de vida comprometido com o aprimoramento e bem-estar. A colaboração e a responsabilização para com a própria

¹⁰⁵ Ver Anexo I

¹⁰⁶ Hermógenes ressalta que a pessoa deve estar voltada para o sol nascente.

transformação são imprescindíveis. Assim sendo, não é a postura de um paciente¹⁰⁷ que se espera de alguém que procura o caminho do yoga, mas de alguém comprometido com o restabelecimento positivo de si mesmo.

Hermógenes deixa claro que todas as suas orientações têm o propósito de ajudar o ser humano a ser mais feliz, e que para isso, o indivíduo não deve ficar na dependência de um terceiro. Por isso, escreveu seus livros contendo orientações precisas e fáceis, para que cada pessoa possa se comprometer com sua própria transformação. Em suas palavras, “a instrução de um livro honesto é preferível as de um instrutor despreparado”¹⁰⁸ (Hermógenes, 2021, p. 288). Para praticar as posturas, as respirações, meditar, cuidar da alimentação e do próprio estado mental, a pessoa não precisa estar sujeita a um professor, e nem sempre é possível encontrá-lo, portanto, seguindo atentamente as instruções do livro, ela pode obter as mesmas transformações que Hermógenes obteve através de sua dedicação disciplinada ao yoga, enquanto prática física e caminho de aprofundamento filosófico espiritual.

Treinar-se em yogaterapia significa utilizar-se dos elementos presentes na ciência do yoga para o autoconhecimento e a autotransformação, e nesse processo, o corpo é o instrumento que será purificado, aperfeiçoado e harmonizado pelo *Hatha Yoga*. Hermógenes explica que o ser humano não percebe a presença divina que o envolve, o alimenta e o anima em razão das imperfeições que carrega. Através do *Hatha Yoga*, o sistema psicossomático humano (sistema corpo e mente) é aprimorado, corrigido, harmonizado, e desse modo, a presença divina pode ser sentida (Hermógenes, 2021).

Além do aspecto físico corporal, a terapia do yoga atua também por meio de uma frente filosófica e moral. Através da frente filosófica, cria-se uma postura capaz de vencer o tédio, o medo e o egoísmo gerados pela ignorância a respeito da própria natureza e geradores da infelicidade, do embrutecimento, da fragilidade e da doença. Através da frente moral, é possível substituir o ódio pelo amor, o medo pela serenidade, o embuste pela verdade, o ressentimento pelo perdão, a violência pela benevolência, o pedir pelo dar, a dependência pela libertação (Hermógenes, 2021). O professor evidencia que as prescrições iogues de ordem moral, *yama e niyama*, e a evolução psíquica e espiritual são atitudes fundamentais para aqueles que buscam a manutenção de um estado de mocidade. Assim sendo, é preciso pacificar a mente, orientar-se para o lado positivo da existência, integrar a própria personalidade, vislumbrar novas

¹⁰⁷ Na visão de Hermógenes, paciente é aquele que recebe algo de alguém, no caso, de um médico. Para ele, a postura daquele que deseja transformar sua vida através do yoga precisa ser diferente.

¹⁰⁸ Em entrevista ao médico Márcio Bomtempo, no programa saúde em pauta do grupo união planetária, disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=wnfua4J-5SE>. Hermógenes diz que estudou muito para escrever seu primeiro livro, pois não desejava parecer que o livro era de um curioso. Acesso em: 09/07/2025

explicações para a vida e o universo, manter pensamentos positivos de coragem, cultivar a reverência por todas as manifestações da vida e viver exclusivamente cada momento, sem ligá-lo ao passado ou ao futuro. A enfermidade e a saúde são reflexões dos pensamentos e emoções, as quais reverberam organicamente (Hermógenes, 2021).

Por isso a importância da ação psicossomática promovida pelo *Hatha Yoga*, a qual não se assemelha a uma ginástica comum. Além de agir sobre o corpo a nível muscular, nervoso, circulatório, endócrino e reprodutor, o *Hatha Yoga* atua sobre parte interna do corpo, como os órgãos e as vísceras, e soma-se a isso, a forma como ele atua sobre a energia, captando-a e acumulando-a, promovendo a restauração de forças. Ao final de uma sessão de *Hatha Yoga*, a pessoa deve sentir-se forte e tranquila, caso isso não aconteça, a prática foi errada (Hermógenes, 2021, p. 40). A ideia da prática de yoga como ginástica limita os grandes resultados que o Yoga enquanto prática cotidiana, enquanto filosofia de vida é capaz de proporcionar. Para Hermógenes, pessoas que praticam yoga como ginástica, por não mudarem velhos hábitos e condicionamentos alimentares e valores ético morais, continuam filosoficamente inseguras e mentalmente agitadas. Ainda que consigam proveitos, esses proveitos são menores do que poderiam ser (Hermógenes, 2021).

Falando brevemente sobre as posturas na perspectiva de Hermógenes, em sua visão, os *āsanas* além de atuarem sobre o corpo – requisitando ao movimento músculos, articulações e órgãos não requisitados rotineiramente nas ações cotidianas – atuam sobre a mente e o psiquismo, facilitando a concentração e eliminando a instabilidade emocional e a inquietação mental. Através das flexões, por exemplo, os *āsanas* proporcionam prazer e de forma geral atuam sobre o corpo *prânico*, interferem na circulação energética e asseguram saúde e flexibilidade e praticamente todos os *āsanas* cooperam no combate à prisão de ventre, ativando os movimentos peristálticos (Hermógenes, 2021).

Um outro elemento importante do método Hermógenes é a sua característica higiocêntrica (Hermógenes, 2021). Sua proposta está focada na promoção da saúde, no sentido da plenitude humana, que está relacionada à sensação de bem-estar, à harmonia e ao sossego espiritual (Hermógenes, 2021). Neste treinamento, o leitor e/ou aluno é atuante e responsável, e suas ações devem se dar com engajamento, dedicação e discernimento. A yogaterapia como uma proposta de reeducação integral do homem, é consolidada, na obra de Hermógenes intitulada *Saúde Plena – Yogaterapia*, cuja primeira edição é de 1992. O método yogaterápico sugere atenção especial com a alimentação, buscando nutrição disciplinada e inteligente, com estímulo à desintoxicação e ao vegetarianismo. Hermógenes ressalta que o natural no ser humano é o estado de saúde e felicidade e é esse estado que deve ser descoberto na essência de

cada um. Aqui, vale apontar, portanto, que o Yoga na perspectiva de Hermógenes, foi adaptado para uma linguagem “moderna” em sua busca de promoção de saúde mas manteve sua ligação com a tradição filosófica india e sua premissa de que a felicidade e a bem-aventurança são inerentes a cada ser humano, requerendo apenas que sejam descortinadas, que sejam percebidas.

Essa proposta de reeducação integral do ser humano possui seis pilares: o recondicionamento do corpo físico (somaterapia), o recondicionamento do corpo energético (pranoterapia), o saneamento da mente (psicoterapia), a retificação do comportamento moral (eticoterapia), o refinamento da sensibilidade (esteticoterapia) e a aproximação do ser da divindade (logoterapia) (Bragaglia, 2019). Nas palavras do próprio Hermógenes, em uma de suas palestras, sua proposta consiste em uma medicina holística auto-aplicada¹⁰⁹.

No seu segundo livro, *Yoga para Nervosos*, cuja primeira edição data de 1971, Hermógenes elucida sua intenção em demonstrar como as atitudes psicológicas do Yoga podem substituir a necessidade de psicotrópicos. Da mesma forma que em *Autoperfeição com Hatha Yoga*, a obra *Yoga para Nervosos* aponta o Yoga como um caminho de autoconhecimento e equilíbrio. Traz em uma linguagem acessível orientações técnicas a respeito das práticas de posturas e respiração e alterações na alimentação. Ressaltando que para uma transformação real, é importante uma maior profundidade e, para isso, é preciso um caminho espiritual. Os ensinamentos do Yoga surgem como profilaxia e cura filosófica, psíquica e moral (Hermógenes, 2020). Em suas palavras:

Sádhana como preventivo [...] é mais eficaz e compensador do que como método de curar [...] na Índia é ensinado como método de alcançar a libertação (moksha). Seu fim é a fusão do jiva (ego ou alma individual em evolução) em Paramatman (alma universal). Sádhana, como eu imagino para o nervoso, é apenas uma adaptação que visa a conquista da saúde, à restauração da paz e uma razoável dose de felicidade para o ser humano vulgar e sofredor [...] é forma de viver orientada para o encontro da paz, da beatitude, da libertação [...] é a evolução do ser através do saber, do fazer e do amar, sem egoísmo e, portanto, sem dissabor ou limitação [...]. Estude-as e ponha-se em execução e experiência (Hermógenes, 2020, p. 143-144).

Dentro desse caminho espiritual, Hermógenes fala da importância do auto estudo¹¹⁰, da observação sobre as próprias reações, do estudo da filosofia como chave para a libertação do sofrimento, da importância da leitura de textos sagrados de qualquer tradição religiosa, da

¹⁰⁹ INSTITUTO HERMÓGENES. **Medicina sem remédio.** 18/01/2020 (21min42s) Disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=ijZTEyVg1N0> Acesso em: 02/04/2025.

¹¹⁰ Importante ressaltar que o auto estudo e a auto observação inspirados em livros, são marcas biográficas da trajetória de Hermógenes, uma vez que na tradição india a presença de um mestre que detenha o conhecimento a respeito da verdadeira natureza do sujeito é fundamental como guia e orientador no caminho de transformação e realização.

meditação como ferramenta para uma melhor percepção da distinção existente entre o mundo interno e o externo. O professor explica que as reações humanas de medo, ódio, cobiça, ciúme, apego e todas as outras emoções através das quais o ser humano reage no mundo, são originadas por um estado de ilusão corriqueiro no qual se desconhece a Realidade. É necessário, então, que na disciplina do caminho espiritual, se pratique o discernimento, *viveka*, para se diferenciar o falso do verdadeiro, o efêmero do eterno, o Eu que é Uno com Deus dos pensamentos, sentimentos e emoções e também das adversidades ou desafios apresentados pela vida. Hermógenes apresenta os princípios filosóficos profundos da tradição indiana relativos a *jñana yoga*, *bhakti yoga* e *karma yoga* de forma simples e compreensível para o público brasileiro, que, em grande parte, desconhecia tais princípios. Em Hermógenes, todo o universo filosófico conceitual do Yoga como *santosha*, *ahimsa*, *ishvarapranidhana*, e outros torna-se acessível ao público de maneira clara e convidativa. Os aspectos sutis, filosóficos e espirituais do humano são demonstrados como atuantes na realidade corpórea fisiológica. Neste contexto, vale a pena ressaltar a apresentação à 58^a edição do livro, publicada em 2020, feita pelo médico psiquiatra e neurologista Luís Mário Duarte:

Yoga para Nervosos foi escrito em meados da década de 1960. Até aquele tempo, pouco auxílio legítimo a Psiquiatria oferecia aos que padeciam dos males mentais. Muitas teorias sobre a psicodinâmica mental e pouca ajuda ao sofrimento mental. Quase nenhuma pesquisa ou compreensão biológica sobre o comportamento psíquico. Os tratamentos eram pouco eficazes, poucos os recursos. As doenças eram mal compreendidas e os doentes estigmatizados e considerados “culpados” ou responsáveis por seus males. Neste cenário [...] o autor percebe que o Yoga possuía uma compreensão profunda sobre a mente humana, uma psicologia perfeita e testada com sucesso ao longo de setenta séculos [...] sete mil anos de validação dentro dos cânones severos de testagem e comprovação das teorias mais modernas. Não houvera jamais um iogue infeliz (Duarte In: Hermógenes, 2020, p. 14).

A felicidade dentro de uma compreensão usual é vista como uma emoção e/ou como algo a se alcançar. No entanto, se olharmos a partir da tradição do *Advaita Vedānta*, felicidade é um estado do Ser, ou melhor, é a natureza do próprio Ser, a natureza do Absoluto que permeia toda existência e está presente em todos os seres. Portanto, não há propriamente uma busca, pois ela já é o próprio ser. A ação necessária a se fazer é remover a ignorância a respeito da natureza do ser, e é essa a finalidade de Hermógenes através das práticas de *hatha yoga* conforme exposto anteriormente. Sua proposta de terapia através do yoga, que, inclusive, aplicou sobre si mesmo, levando-o a uma transformação, é um método de vida, uma reeducação integral, um caminho de libertação composto por exercícios que atuam sobre o sistema corpo-

mente humanos e sobre a própria fisiologia cerebral¹¹¹. Além dos exercícios, há uma filosofia, uma ética superior, uma higiene mental e um conjunto de técnicas de natureza variada como cuidados dietéticos, fitoterápicos, cromáticos e musicais (Hermógenes, 2020).

Refletindo dessa maneira, é possível afirmar que Hermógenes apresentou ao público brasileiro a tradição de pensamento de *Advaita Vedānta*¹¹², de uma maneira simples e didática. O indivíduo já é a própria felicidade, sua natureza já é divina, mas há obstáculos que o impedem de percebê-la. Esses obstáculos podem e devem ser removidos, e o serão, através da adoção de um novo estilo de vida. Um estilo de vida de Yoga que compreende o humano sob um ponto de vista holístico. Nesse sentido, praticar Yoga dentro da perspectiva do método Hermógenes, é assumir responsabilidade pela própria felicidade, pela saúde em todos os níveis, assumir o controle sobre a própria mente, emoções, energia e corpo e tudo isso sob uma plataforma de aprofundamento filosófico espiritual. Nas palavras de Hermógenes, o yoga “fora do tapetinho” precisa ser rotina¹¹³.

Importante notar que o livro *Yoga para Nervosos*, é uma resposta sistematizada das cartas que recebera solicitando ajuda a respeito de várias questões. Para tanto ele prestou sua sensibilidade e atenção para com aqueles que a ele recorriam, o que confere a essa obra uma dimensão de diálogo entre professor e aluno. Dentro da tradição indiana, um momento de diálogo entre professor e alunos que buscam o conhecimento sobre si mesmos é algo especial e inspirador, já que através da elucidação de questões nasce uma clareza e um entendimento maior¹¹⁴. Muitas pessoas relatavam que buscavam o yoga por se sentirem angustiadas, aflitas e tensas, sujeitas a algo que não conseguiam identificar. O próprio Hermógenes, por vezes, indagava: “Mas o que exatamente você sente?” E quase sempre a resposta era: “Eu não sei, me dá uma coisa que me paralisa....”. Esse estado de fobia, angústia e paralisação é definido por Hermógenes, nessa obra, como “a coisa”. Anos depois, a medicina identificou “a coisa” como síndrome do pânico e a partir de então, ela passou a ser tratada como doença e os psicotrópicos tornaram-se os instrumentos mais utilizados nesse sentido. No entanto, a ação desses medicamentos não atinge a causa da “coisa” e, portanto, não promovem uma cura real apenas cessam os sintomas. Para Hermógenes, curar-se não é deixar de sentir os sintomas, mas trocar

¹¹¹ Hermógenes define os exercícios do *Hatha Yoga* como psicossomáticos (atuam sobre corpo e mente) e psicotrópicos (atuam sobre o cérebro, modificando seu funcionamento alterando o humor) (Hermógenes, 2020).

¹¹² Importante dizer que ao longo do tempo, essa escola fundada por Śaṅkarācārya deu origem à subescolas que permeiam as múltiplas religiosidades hindus. Os biógrafos de Hermógenes ressaltam a influência das leituras de Vivekananda sobre Hermógenes.

¹¹³ INSTITUTO HERMÓGENES. **Palestra Método Hermógenes de Yoga do Instituto Hermógenes.** (1h31min51s) 2019. Disponível em https://www.youtube.com/watch?v=mnZa5n_4yAU Acesso em 02/04/2025.

¹¹⁴ <https://www.vidyamandir.org.br/single-post/2018/01/18/o-satsanga>.

a repressão pela compreensão, a ansiedade pelo contentamento e a alienação pelo autoconhecimento. Enquanto tal transformação profunda na filosofia de vida não ocorre, é ilusória e até superficial, a “cura” (Bragaglia, 2019). Curar-se não é deixar de sentir sintomas, é assumir uma outra forma de olhar para si mesmo e para o mundo, e a partir daí, assumir uma outra forma de agir no mundo (Hermógenes, 2019).

A inspiração para essa outra forma de ser e estar no mundo, segundo Hermógenes, está presente em seus escritos poéticos, pois a poesia possui um poder terapêutico e através dela, é possível aproximar-se do divino que está dentro de si mesmo¹¹⁵.

3.2 OS ESCRITOS POÉTICO FILOSÓFICOS E A RISOTERAPIA

A habilidade de Hermógenes em vislumbrar no Yoga os potenciais terapêuticos capazes de auxiliarem o desenvolvimento humano de forma holística desdobrou-se também em escritos inspiradores de natureza poética e filosófica, os quais existem em superioridade numérica em sua produção literária. Através de poemas, pensamentos e poesias, Hermógenes falou ao coração do público brasileiro adicionando ao universo do Yoga elementos do cristianismo e fez a ponte entre esses dois mundos. Hermógenes expressou-se a partir de seu próprio coração, de seus *insights* e percepções, encarnando aquilo que Loundo (2023), denomina de *método antropofágico brasileiro*, isto é, a habilidade peculiar de nossa cultura em digerir e disseminar elementos externos através de uma harmonização das diferenças. Os livros de natureza místico-poética de Hermógenes conduzem seus leitores por um caminho de reflexão que coloca em diálogo Índia e Brasil, Yoga e Cristianismo, demonstrando a potência de diálogo entre esses dois universos sociais originariamente plurais (Loundo, 2023).

Entre esses escritos estão, *Presença da Realidade*, *Mergulho na Paz*, *Yoga-Caminho para Deus*, *Superação*, entre outros¹¹⁶. Neste trabalho utilizaremos, principalmente, *Yoga-Caminho para Deus* e de maneira secundária *Yoga: Paz com a Vida - Logoterapia para Nervosos*, *Deus e Amor Universal*. Os dois últimos são versões de edição de bolso, da Coleção Sabedoria de Hermógenes da editora Nova Era. Segundo o próprio Hermógenes, seus livros de

¹¹⁵ INSTITUTO HERMÓGENES. **Medicina sem remédio.** 18/01/2020 (21min42s). Disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=ijZTEyVg1N0> Acesso em 02/04/2025.

¹¹⁶ Os outros títulos poéticos de Hermógenes são: *Convite a não-violência*, publicado em 1983; *Deus investe em você*, de 1985; *Viver em Deus*, de 1987; *O essencial da vida*, de 1989; *Cintilações I*, de 1995; *Dê uma chance a Deus*, de 1996; *Cintilações II*, de 19978; *Silêncio, Tranquilidade e Luz*, de 1999; *O presente*, publicado no ano 2000; *Setas no Caminho de volta*, também do ano 2000 e *Sabedoria*, de 2001.

poesia têm mais Yoga do que seus livros de yoga¹¹⁷. Talvez, se esconda por detrás dessa afirmação a ideia de que há mais *união* em sua poesia do que em seus livros de instrução sobre as posturas e exercícios respiratórios.

Seu primeiro livro poético foi *Presença da Realidade*, publicado em 1964. Em 1970, é publicado um de seus livros mais celebrados, *Mergulho na Paz*, que traz pensamentos poéticos sobre vários temas que norteiam a vida humana, os dilemas, as necessidades, a solidão e as próprias buscas de Hermógenes, as quais tornam-se objetos de uma comunicação poética nessa obra. A face escritora do autor expressa seus sentimentos, sua mística e seu conhecimento, cultuando a beleza, buscando a verdade e aspirando ao divino. Sua alma de místico percebe Deus em todas as coisas (Bragaglia, 2019). Até 2001, seguem-se, ao menos 15 livros nessa temática, e no livro, *Canção Universal*, de 1979, Jean Pierre Bastiou faz uma apresentação que merece ser ressaltada:

O vento da Unidade se agita, sopra, anima e dezenas, centenas, milhares de seres como Hermógenes entoarão a Canção Universal, até que a humanidade toda possa viver as palavras de Vivekananda: - Conheço apenas uma religião: o culto a Deus (Bastiou In: Caruso, 2019, p. 45).

Mas quais seriam os termos dessa unidade apontada por Bastiou e apresentada por Vivekananda no país que melhor encarnou uma racionalidade pragmática e materialista baseada no individualismo? Uma unidade capaz de articular estruturas pré-existentes diversificadas, uma unidade que inclui e compõe com o diferente, uma unidade sem uniformidade, capaz de harmonizar-se com as particularidades dos diferentes grupos humanos existentes ao redor do globo terrestre. No caso do Brasil, o Yoga, através de Hermógenes, se apresentará como uma proposta de integração do ser humano com si mesmo (proposta dos textos técnicos pautados no restabelecimento da saúde) e em diálogo constante com o catolicismo em sua face mais popular. O citado livro *Canção Universal*, por exemplo, como observa Bragaglia (2019, p.104) possui um caráter ecumênico e ensina o amor em forma de poesia a partir de experiências simples do cotidiano, como observar o cair da chuva, o espreguiçar de um gato ou mesmo a empatia humana (atividades, ressalta-se, altamente contemplativas):

¹¹⁷ YOGA INTEGRAL POÁ. A Poesia do Professor Hermógenes, 2022. (3min56s). Essa fala de Hermógenes é apontada por seu neto e sucessor na Academia Hermógenes de Yoga. Disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=QsiLBhaUDgI> Acesso em: 27/07/2025.

Alguém, muito além chora, lágrimas em meu rosto. Muito além, alguém sorri. Alegria desenha meus lábios. Muito longe nasce alguém. Sinto-me nascer. Bem distante, moribundo anônimo expira. Sou eu também a morrer. Não há distâncias, separações. Não há aléns para a unidade dos seres, para o ser. Que sejam todos venturosos, pois o sorriso do próximo lança luz em minha alma (Hermógenes *apud* Bragaglia,2019, p.104)

Canção Universal é lembrado por Leonardo Boff em seu depoimento sobre o professor Hermógenes no lindo documentário feito por Marcelo Buainain, em 2005. Segundo Boff, Hermógenes difundiu a importância da espiritualidade e da meditação para a saúde humana, e o fez através do caminho do Yoga e seu propósito de integração do sagrado existente em todo ser humano¹¹⁸. Um dos poemas prediletos de Boff presentes neste livro chama-se “Glória ao Uno” e diz o seguinte: “Pedi benção a Krishna e Cristo me abençoou. Orei ao Cristo e foi Buda quem me atendeu. Chamei por Buda e Krishna respondeu” (Hermógenes *apud* Caruso, 2019, p. 46).

Outro poema, dentre os muitos de Hermógenes que também dialogam com o cristianismo é:

A Jesus, pelo que me disse como ensino, pelo que ensina sem dizer, pelo que deu de amor, pelo que aceitou e perdoou, pelo que foi, é e será: Eternidade. A Jesus – Amor, Verdade e Ação -, que nos leva de volta ao Pai. A meu amado Guru, Jesus, O Cristo, este livro e todo meu ser (Hermógenes,2021).

O cristianismo especialmente católico, como relatado anteriormente em sua biografia, esteve presente na vida de Hermógenes desde a infância. Uma de suas brincadeiras rotineiras era assistir à missas, e outra, era brincar de ser o padre que conduzia a missa. Posteriormente, decepcionou-se com alguns aspectos do catolicismo normativo, como já mencionamos anteriormente, no entanto, preservou a importância da figura do Cristo. Sua personalidade inclinada à contemplação e aos questionamentos sobre a existência, casou-se com a necessidade de repouso forçado em razão da tuberculose que o acometera. Em função desse evento, Hermógenes intensifica suas leituras e estudos relacionados ao entendimento da existência humana. Muitas foram as leituras nesse sentido ao longo de sua vida, e uma delas foi a leitura do *Bhagavad Gītā*¹¹⁹. Ao que parece, as leituras espiritualistas de Hermógenes, conduziram-no a um encontro mais profundo e verdadeiro e com o próprio Cristo. Um encontro ansiado desde

¹¹⁸ MB. **Hermógenes: Deus me Livre de Ser Normal.** (54min52s). 2015. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=qpjUJ0y66U4&t=2132s>. Acesso em: 10/02/2025

¹¹⁹ Não há informações disponíveis que elucidem sobre qual tradução desse importante texto foi lida por Hermógenes, e que teria exercido, portanto, alguma influência sobre ele e sua obra.

a infância, mas que não teria sido possível de se concretizar pela via do cristianismo católico institucional e formal, em razão de seu dogmatismo.

O prefácio da obra, *Yoga, Caminho para Deus*, foi inspirado na obra *A Divina Comédia*, de Dante Alighieri. Ele aponta para uma mensagem profunda que evidencia a presença de Yoga em seus textos poéticos. Um de seus versos diz o seguinte: “Oh vós que tendes o intelecto são, Mirai a doutrina que se esconde Sob o véu destes estranhos versos!” (Dante Alighieri *apud* Hermógenes, 2021, p. 9).

Dentro da tradição de *Advaita Vedanta*, é fundamental que o intelecto (*budhi*) esteja “afiado” e direcionado no caminho do autoconhecimento para que a discriminação ou *viveka* possa se estabelecer. Hermógenes faz então um *Convite*, cujas partes mais relevantes são transcritas abaixo:

A hora é chegada. Se você quiser, pode ficar onde está: a perder tempo. Se você quiser, pode ficar inconsciente e sem rumo [...] A viagem redentora é na direção de dentro, dentro de nós. Ali se encontra o Senhor, o próprio Brahman, Ser Absoluto. Yoga é o rompimento de grilhões, de condicionamentos e dependência. É libertação. Yoga é vitória sobre as trevas. É iluminação. Yoga é reencontro com o Ser-Verdade. É divinização. Yoga é esforço, luta e vitória. [...] (Hermógenes, 2021, p. 19).

Esse “reencontro” consigo mesmo é exatamente a proposição da filosofia indiana através dos *Upaniṣads* e seu caminho de racionalidade no sentido de conhecimento da Verdade e realização da Felicidade. Os *Upaniṣads* propõem uma restauração rememorativa da divindade dos entes e de toda a totalidade da existência (Loundo, 2025).

A proposta dos *Upaniṣads* de compreensão da unicidade ontológica do Real e, portanto, de um mundo não diferente de *Brahman* - Realidade Absoluta e Única, eterna e indivisível - (Loundo, 2025) parece estar mais evidente nas linhas que se seguem:

[...] nosso caminhar tem de ser não contra o mundo, mas a favor de Deus. Será a universalização e divinização do nosso amor que poderá cortar as amarras da servidão e dar-nos, na unificação com o Deus que amamos, a libertação salvadora. A isto se chama Bhakti Yoga. Se o que nos tem frustrado a sede da felicidade, e nos tem amargurado e retido é nosso agir egoístico e alienante, nosso caminhar consistirá em divinizar nossa atuação no mundo de Deus e, assim, unir-nos ao Deus do mundo. A isto se chama Karma Yoga. Se o que nos empobrece e ameaçou é a ilusão de sermos antiDeus, padecendo uma distância frustradora imensa, nosso caminhar precisa ser no rumo da sabedoria, buscando a “Verdade que liberta”. A isto se chama Jnana Yoga [...] (Hermógenes, 2021, p. 20)

Nesses versos, Hermógenes parece intencionar explicar aos seus leitores que devoção, entrega e redenção, princípios presentes em *Bhakti Yoga*, são as posturas necessárias para se perceber em si, um sentimento de amor a tudo, que por sua vez, conduz a união/libertação em

Deus. Além disso, o autor elucida que as atitudes no mundo, não devem ser motivadas pelo apego aos seus resultados. O devoto deve, ao invés disso, entregar os frutos dessas ações a Deus. Agindo sem a intenção de obter algo para si (ou evitar algo para si) o indivíduo se une a Deus, e isso é *Karma Yoga* unida à *Bhakti Yoga*. Por fim, o indivíduo transcende o sentimento de separação em relação a Deus, isto é, ele realiza o caminho do conhecimento, *Jñāna Yoga*. Com isso, ele reconhece a verdade sobre Si Mesmo, isto é, o fundamento do “eu” enquanto não diferente de *Brahman*, fundamento ontológico da Totalidade. Hermógenes parece indicar que todo esse percurso requer uma certa qualificação, marcada pela percepção por parte do indivíduo de sua própria condição sofredora, e sua redenção no Amor. Para tornar esse percurso compreensível a um público cristão, Hermógenes conecta esses princípios a Cristo, despondo como um representante de um cristianismo poético brasileiro, e afirma:

De um lado, o mau humor, a má ação e o mau conhecimento nos fazem egoístas e sofredores. De outro, o Yoga, como processo integral de divinização do amar, do atuar e do conhecer, é caminho redentor.

Não é exatamente isto o que Cristo ensinou, exemplificando? [...]

Ele insistiu: “Amai a Deus sobre todas as coisas e o próximo como a vós mesmos.”

Ele nos prometeu: “Conhecerei a Verdade, e a Verdade vós libertará.”

Ele determinou: “Aquilo que quereis que vos façam, fazei vós aos outros”.

Ele nos acordou com benditos açoites de Sua Verdade. Desafiou-nos a “tomar a cruz” e segui-lo. Foi no exemplo perfeito de discernimento (viveka), desapego (vairagya), devoção-amor (bhakti), ação perfeita (karman), sabedoria (jnana), bravura e resignação (tapas), autoentrega ao Pai (Ishwarapranidhana).... [...]

Vamos, você e eu realizar o Yoga que o Cristo sempre foi e jamais deixará de ser?

Vamos pedir aos grandes sábios e santos da Índia que nos elucidem sobre o que ainda não percebemos perfeitamente na imortal mensagem cósmica de Jesus? [...] Vamos romper as barreiras e realizar uma vida ecumênica no bendito redil do Pastor?

Vamos meu amigo, aprender e praticar, até chegarmos ao nirvana e podemos dizer: “Eu e o Pai somos Um!” (Hermógenes,2021,p.20-21).

Nesse fragmento há uma grande associação das quatro fundamentais disciplinas do Yoga a simbologias cristãs, demonstrando a grande característica de Hermógenes em unir elementos do universo do Yoga a elementos do universo cristão. Hermógenes adiciona ao açoite e à cruz, símbolos ligados ao sacrifício de Cristo, as disciplinas constitutivas do Yoga, reafirmando sua premissa exposta na obra *Iniciação ao Yoga* de que a humanidade cristã precisa se livrar da ideia de pecadora e fazer um autorretrato verdadeiro. Curioso refletir que ele conclama à Índia trazer lucidez a respeito do que não é percebido perfeitamente na mensagem de Jesus. Recorrendo ao conceito de conversação hermenêutica de Gadamer, como o faz

Loundo (2023) em suas reflexões, as quais colocam em diálogo escritores brasileiros e a tradição filosófica indiana. Hermógenes ao aprofundar-se no Yoga e na filosofia indiana, talvez e principalmente, ao tornar-se discípulo de Sai Baba, não se distanciou do cristianismo, mas o ressignificou e o aprofundou, provocando uma grande transformação em si e conclamando a essa mesma transformação, seus leitores e alunos. Uma transformação na qual é a Índia que acende a luz. Ao menino que fugia para ir à missa e ao adulto cujos questionamentos foram tidos como heréticos, somou-se o iogue devoto, disciplinado, sábio e cristão.

Na mesma obra, na passagem intitulada *A Viagem*, Hermógenes pontua que o caminhar em direção a Deus precisa ser voluntário. Possuidor de rumo, meta e método. E sábio é aquele que se coloca nesse caminho em virtude de suas profundas e decisivas experiências. Já o ignorante, identificado com o mundo perecível é consumido, exaurido e preso por esse mesmo mundo (Hermógenes, 2021). Esse método de conhecimento é destacado na tradição de *Advaita Vedānta* e nos ensinamentos filosóficos dos *Upaniṣads* como aquele que é ensinado por um mestre que tenha o conhecimento da Verdade, da Totalidade, de *Brahman*. Dentro da tradição indiana, essa transmissão de conhecimento, consiste numa disciplina de aprofundamento cognitivo. A literatura poética de Hermógenes, falando ao coração e às emoções, parece, de fato, intencionar conduzir o público a um aprofundamento a respeito do Yoga. Evidenciando, que o Yoga, em sua visão, não está vinculado ao simples esticar e torcer de corpos, mas a um caminho de libertação em Deus. Nesse sentido, seus textos poéticos são um nível de aprofundamento de seus manuais explicativos sobre Yoga enquanto método de aperfeiçoamento e purificação do sistema corpo-mente. Essa ideia está claramente evidenciada no poema *Yoga* :

[...] Yoga é exatamente a viagem, dos que intoxicados de divertimento, acordados pelas abençoadas bancadas das vicissitudes, saudosos da “casa do Pai”, já decisivamente convertidos, tornaram-se aspirantes ao Eterno.

Yoga é o caminho e o caminhar que conduzem a Deus.

Você, ainda estranhando, poderia perguntar: “Como pode uma ginástica fazer tanto?!”

Yoga não é ginástica. Nenhuma ginástica, só, é Yoga.

Há uma ginástica muito inteligente chamada Hatha Yoga que ajuda o caminhante, dando-lhe adequadas condições físicas e psicológicas para que vençam as obstruções e as fadigas do caminhar. Mas é apenas um aspecto particular de todo um nobre sistema que, alquimicamente, leva a alma a Deus [...] Yoga é a aproximação do que está longe. Junção do fragmento disperso. Reintegração do que se vê desintegrado. Por isso, é redenção[...]

Yoga é esforço, ação e vitória.

É o partir, o caminhar e o chegar.

É esclarecer-se.

É servir.

É amar.

É esclarecer-se, servir e amar até atingir a ansiada “casa”. Até Deus.

Enquanto prática, Yoga é método.

Enquanto sumir-se e consumir-se em Deus, é meta.
[...] (Hermógenes, 2021, p. 30-32)

Um outro poema, dessa mesma obra, *Prece do Yogui*, elucida a respeito dessa postura de redenção, devoção e reencontro com o divino presente em tudo:

Prece do Yogui

Senhor, estou aqui para adorar-Te em todas as imagens; nos santos de todas as religiões; em catedrais, sinagogas, capelas, mosteiro, mesquitas, terreiros; em ladaimhas, terços, mantras, pujas, missas, rituais e ofícios; em todos os altares; nas florestas, nas praias, nas ruas, nas, casas, nas estradas, nos corações, em sorrisos e lágrimas, em todos, em tudo.

Vem ajudar-me, dando pureza, infinitude, eternidade e universalidade a meu amor. Eis-me aqui, Senhor Jesus, Senhor Buda, Maitreya, Senhor Krishna, Sai Baba, Maria de Nazaré, Ramakrishna, Mahoma, São Francisco, Babá-U-Lláh, InayatKhan, Sankara, Ramanuja, Ramana, Santa Tereza...

Eis me aqui, todos os Avatares, Rishis, Siddhas, Gurus, Mahatmas, Hierarcas, Santos conhecidos e desconhecidos.

Quero apreender o Amor que liberta

Aqui estou, Senhor Supremo, para que me ajudes a vencer a frustradora ignorância; afastar as ilusões, enganos e encantos; a afastar-me dos opositos obsedantes; a retirar a venda dos meus olhos...

Já não me satisfaz o vulgar conhecer intelectual.

Quero agora vivenciar a Verdade que liberta.

Eis-me aqui, Senhor, como instrumento impessoal. Querendo apenas servir. Lança mão de mim em teu divino agir.

Quero aprender a empreender o agir que liberta.

Faz de minha mente, meu Deus, o teu sacrário.

Que Tua Paz a domine. Que Tua Luz a ilumine.

Diviniza, Senhor, minha mente.

Eis-me, Senhor.

Tu és eu. Eu sou Tu (Hermógenes, 2021, p. 43-44)

A importância desse poema está estabelecida em duas instâncias, a primeira por deixar claro que em Hermógenes, o Yoga manteve a sua essência de disciplina espiritual cujo propósito é a união, e a segunda, é que a essa proposta, Hermógenes adicionou, como um bom representante do antropofagismo brasileiro, símbolos de diferentes religiões, percebendo o Divino que se manifesta em todas as formas, em todos os lugares, e principalmente, para além de uma dicotomia entre *bem* versus *mal* ou entre *bom* versus *ruim*, já que a adoração ocorre tanto nos sorrisos quanto nas lágrimas. Adorar entre sorrisos e lágrimas, rendendo-se à Vida como se apresenta, foi exatamente o que Hermógenes fez, conforme relatado por Bragaglia (2019) quando viu sua esposa ser arremessada a 15 metros de distância em 1993. A capacidade de manter-se são, não permitindo que seus olhos o conduzissem ao desespero e trazendo para a mente a frase “Tudo ocorre para o bem para aqueles que amam a Deus” diante daquela circunstância, demonstra alguém cujas palavras e atitudes encontravam-se alinhadas.

A expressão de seus poemas estava em sua própria vida. *A Prece do Yigin* ao concluir a um olhar que percebe Deus em tudo, convida a vivenciar a Verdade que liberta, ou seja, a experimentar a Verdade de forma direta, desfazendo a ignorância que separa e faz sofrer. Além disso, a prece exorta ao servir desinteressado e menciona as principais figuras de diferentes tradições religiosas como formas devocionais. Por fim, ao final, a última frase realiza a proposta fundamental do Yoga, a União. A essência da *Prece do Yigin* está em demonstrar uma unidade em meio à diversidade, apresentando uma visão de unidade sem uniformidade, evidenciando em Hermógenes, sua postura inclusiva que acomoda os diferentes resguardando sua autonomia.

Entre todos os textos poéticos de Hermógenes, aquele que sintetiza sua compreensão a respeito da Vida, é o poema *Se*. É dito que muitos são os planos de existência, mas que apenas aqui, na forma humana, é possível a compreensão de Deus. Nos planos superiores não há sofrimento que impulsiona o percurso na busca do reencontro, ao passo que nos planos inferiores, não há “consciência” suficiente que possibilite o acender da luz. É, portanto, aqui, no plano humano, que se apresenta essa possibilidade de uma rememoração de Deus, que é ela mesma, um desvendar-se, um acender a luz, um revelar-se na Totalidade da Existência. Cito abaixo, em razão de sua importância, o texto completo:

Se, ao final desta existência,
alguma ansiedade me restar
e conseguir me perturbar;
se eu me debater aflito
no conflito
na discórdia...
Se ainda ocultar verdades
para ocultar-me,
para ofuscar-me com fantasias por mim criadas...
Se restar abatimento e revolta
pelo que não consegui
possuir, fazer, dizer e mesmo ser...
Se eu retiver um pouco mais
do pouco que é necessário
e persistir indiferente ao grande pranto do mundo...
Se algum ressentimento,
algum ferimento
impedir-me do imenso alívio
que é o irrestritamente perdoar,
e, mais ainda,
se ainda não souber sinceramente orar
por quem me agrediu e injustiçou...
Se continuar a mediocremente
denunciar o cisco no olho do outro
sem conseguir vencer a treva e a trave
em meu próprio...
Se seguir protestando
reclamando, contestando,
exigindo que o mundo mude
sem qualquer esforço para mudar eu...

se, indigente da incondicional alegria interior,
 em queixas, ais e lamúrias,
 persistir e buscar consolo, conforto, simpatia
 para a minha ainda imperiosa angústia...
 Se, ainda incapaz
 para a beatitude das almas santas,
 precisar dos prazeres medíocres que o mundo vende...
 Se insistir ainda que o mundo silencie
 para que possa embeber-me de silêncio,
 sem saber realizá-lo em mim...
 Se minha fortaleza e segurança
 são ainda construídas com os materiais
 grosseiros e frágeis
 que o mundo empresta,
 e eu neles ainda acredito...
 Se, imprudente e cegamente,
 continuar desejando
 adquirir,
 multiplicar,
 e reter
 valores, coisas, pessoas, posições, ideologias,
 na ânsia de ser feliz...
 Se, ainda presa do grande embuste,
 insistir e persistir iludido
 com a importância que me dou...
 Se, ao fim de meus dias,
 continuar
 sem escutar, sem entender, sem atender,
 sem realizar o Cristo, que,
 dentro de mim,
 Eu Sou,
 terei me perdido na multidão abortada
 dos perdulários dos divinos talentos,
 os talentos que a Vida
 a todos confia,
 e serei um fraco a mais,
 um traidor da própria vida,
 da Vida que investe em mim,
 que de mim espera
 e que se vê frustrada
 diante de meu fim.
 Se tudo isto acontecer
 terei parasitado a Vida
 e inutilmente ocupado
 o tempo
 e o espaço
 de Deus.
 Terei meramente sido vencido
 pelo fim,
 sem ter atingido a Meta.
 (Hermógenes *apud* Caruso, 2012, p. 46-49)

Nesse poema síntese, Hermógenes não propõe uma mudança no mundo para que o indivíduo realize a interiorização, “insistir ainda que o mundo silencie para que eu possa embeber-me de silêncio”, ele aponta, em todos os versos, a importância de um trabalho sobre si, de maneira permanente e profunda, para que a meta (da União) possa ser realizada.

Hermógenes expõe de maneira poética, falando ao coração, a importância do desapego, do discernimento e da desidentificação, para ser União. A respeito da capacidade de discernir entre o mutável e o imutável, tão fundamental no universo de Yoga, Bragaglia (2019) explicita que Hermógenes lamentava não ver essa palavra ensinada no catolicismo de sua infância, no lugar de dogmas inquestionáveis. O exercício de discernir com serenidade é também o exercício da equanimidade, estar no mundo com atenção para distinguir objetivamente o substancial entre todas as outras coisas, é fundamental para um estado de tranquilidade.

Uma vez estabelecida a União, naturalmente chegamos ao riso, e para Hermógenes, o riso é terapêutico. Risoterapia refere-se à maneira bem-humorada e divertida que o professor possuía em sua condução da vida. Essa abordagem estava sempre presente em suas palestras, nas quais, rotineiramente fazia piadas. Ao que parece, a risoterapia, tornou-se um traço de sua personalidade (Caruso, 2012). Essa forma leve de lidar com a vida, esteve presente em Hermógenes mesmo depois do acidente vascular cerebral que o acometeu aos 86 anos, e acarretou a perda gradual da visão de um dos olhos. Mesmo nessas condições, passava as tardes a olhar o Pão de Açúcar e a admirar os pássaros que cruzavam sua janela. Rezava por um voo seguro para todos os aviões que via subir do Aeroporto Santos Dumont. Quando indagado se estava bem, costumava responder: “Não posso ir melhor para não fazer inveja” (Caruso, 2012, p.117).

Na compreensão de Hermógenes, o riso e a espontaneidade eram meios de cura e iluminação. Suas palestras eram permeadas de tiradas leves seguidas por ensinamentos indagadores. Lotou o Teatro Vanucci, no Rio de Janeiro, com o tema *Risoterapia* por duas vezes (Bragaglia, 2019). Episódio ilustrativo dessa abordagem descontraída que Hermógenes cultivava é o relato segundo o qual, um rapaz com um semblante muito tenso procurou-o na Academia e logo começou a enumerar suas necessidades: “*professor, preciso de yoga porque estou com cifose, escoliose, artrose...*”. Enquanto enumerava todas as “oses”, Hermógenes respondeu: “*Meu amigo, o que você tem é uma baita ‘esculhambose’!*” (Bragaglia, 2019, p. 55). Através dessa forma leve e bem-humorada, mas sem jamais desmerecer o sofrimento o sofrimento alheio cativava a todos

Sobre o riso e a descontração, o próprio Hermógenes diz:

[...] “uma terapia para ser completa, não pode dispensar a contribuição do riso, da risada. O riso é uma propriedade exclusivamente humana. Então, quanto mais rir, mais somos humanos. Quem está preso em mau humor, raiva, está com seu sistema imunológico seguramente enfraquecido, portanto, está sujeito a infecções”¹²⁰. Sorrir

¹²⁰Deus me Livre de Ser Normal <https://www.youtube.com/watch?v=qpjUJ0y66U4&t=2143s>

descontrai, solta, ilumina, desengatilha, cura. É como o raiar do sol, dando um chega pra lá na escuridão da noite. Deus abençoe todos os palhaços do mundo (Hermógenes *apud* Bragaglia, 2019, p. 129).

Além da risoterapia, como um ensinamento a respeito da importância da alegria e da leveza, Hermógenes utilizou outros termos diferenciados para transmitir ensinamentos importantes, são eles: desilusionismo, egoesclerose, humildação, eticoterapia, esteticoterapia e logoterapia e musicoterapia. O desilusionismo refere-se ao permanente exercício de *viveka*, mantendo em mente a clareza sobre a impermanência do mundo fenomênico; egoesclerose, que elevada ao grau máximo, gera o egoísmo e a autopromoção, o doente egoesclerosado é um sujeito estressado e distante dos demais, isolado em seus apegos e incapaz de exercitar a compaixão; a humildação significa apequenar o ego para que eventuais ofensas não sejam valorizadas, quem se humilde não se vê como “especial”; a eticoterapia é o viver a partir da compreensão interna das regras morais, dentro de cada cultura e religião, é viver de acordo com o *dharma*, agindo com retidão e justiça consigo mesmo e com os demais; esteticoterapia significa a busca pela harmonia nos sons, nas cores e nas formas, significa cultivar um contato com a natureza e com a arte através de escolhas nutritivas para a alma, refinando a sensibilidade e apurando o bom gosto; a logoterapia difundiu-se de Viktor Emil Frankl, médico psiquiatra sobrevivente ao Holocausto, e designa uma proposta de terapia por meio do sentido da vida. Em Hermógenes, a ação logoterápica ocorre através da oração, da meditação, dos cânticos devocionais, da prestação de serviço em benefício do outro e pela humildação, é a oração a Deus realizada nas palavras, no sentir e no agir (Bragaglia, 2019).

O método Hermógenes de Yoga, seus textos de inspiração poética e filosófica e sua personalidade espirituosa, marcada por um jeito leve e bem-humorado de estar no mundo, delinearam a vida de muitas pessoas. Sua forma simples de apresentar e explicar o método, e a filosofia do Yoga são, nesse sentido, um potente elemento de transformação. Uma dessas transformações levanta bastante curiosidade, é o caso de Luiz Henrique Gusson e o projeto criado e coordenado por ele na Penitenciária de Parnamirim, no Rio Grande do Norte, que inclusive contou com a coordenação geral do próprio Hermógenes. A história de Gusson gerou um documentário, sobre o qual, falaremos a seguir, e ainda que o desdobramento não tenha sido o melhor, a história é no mínimo, atípica. O impacto da obra de Hermógenes pode ser percebido através das muitas cartas que ele recebera ao longo dos anos, não só de brasileiros, mas de pessoas de outros países, como Portugal, Angola e Bélgica.

3.3 A FORMAÇÃO DE UM DISCIPULADO

Os alunos que ingressaram na Academia Hermógenes de Yoga desde a sua fundação, dedicaram-se ao método do *Hatha Yoga* dentro de perspectiva de yoga terapia, em acordo com o método pregado nas obras de Hermógenes. Ao longo do tempo, muitos desses alunos tornavam-se cada vez mais aprimorados no método. A dedicação e disciplina de seus alunos, nesses primeiros anos da Academia, despertou em Hermógenes a possibilidade de que eles pudessem se transformar em professores, e muitos passaram a ser observados nesse sentido, recebendo, na ocasião oportuna, o convite do próprio Hermógenes, que os orientava a fazer outras leituras além das relacionadas ao método pensado por ele. Uma nova turma de professores foi extremamente importante para Hermógenes, pois liberou-o para dedicar-se a sua obra e encontrar tempo para participar de congressos, iniciar as viagens a Índia e escrever novos livros (Bragaglia, 2019).

No percurso de aprimoramento dos alunos para que eles se tornassem professores, foi fundamental a parceria e comprometimento de João Batista, aluno que se tornou o primeiro professor da Academia Hermógenes de Yoga. Outros alunos que se tornaram professores são: Arthur, Abreu, Fernando, Palmerim, Norival, Alberto, Myrian, Luis Mário, Valéria e os netos, Thiago e Rafael. Vários alunos da Academia Hermógenes, exerceram a função de professores de yoga, como é o caso de Francisco Alberto Cosmelli, que levou o método Hermógenes para o Rio Grande do Sul (Caruso, 2019).

Atualmente, o legado de Hermógenes segue através da Academia Hermógenes de Yoga, espaço dedicado às aulas diárias, e do Instituto Hermógenes¹²¹, instância dedicada a coordenar os cursos para o desenvolvimento de professores que busquem por aprimoramento e aprofundamento no método de Yoga de Hermógenes. O Instituto está em sua terceira turma de formação de professores, tendo a primeira se iniciado em 2022. Conforme informações do próprio site do instituto, é necessário que o aluno tenha, pelo menos, um ano de prática de yoga comprovada mediante declaração. O conteúdo programático do curso aborda os seguintes temas: Hatha Yoga, Técnicas de Relaxamento, História e Filosofia do Yoga, Yoga para gestante, idoso e criança, Yoga Sutras de Patanjali e principais textos do Yoga, Didática, Anatomia, Neurofisiologia e Fisiologia, Yogaterapia, Noções de Sânsrito, Método Hermógenes e Estágio e Meditação. A coordenação do curso é de Thiago Leão, neto de Hermógenes, e de Fabíola Moretzsohn. Uma análise breve das informações disponíveis no site

¹²¹ Site do Instituto Hermógenes: <https://institutohermogenes.com.br/>

sinaliza para a manutenção das ideias e propostas de Hermógenes, de Yoga como filosofia de vida, como prática de saúde e bem-estar, cujos benefícios são reiteradamente evidenciados por diferentes pesquisas.

O sucesso dos livros de Hermógenes e a mudança no estilo de vida por eles estimulada alcançou as celas de uma prisão no estado do Rio Grande do Norte, e gerou a criação de um programa, baseado em Yoga, para o qual Hermógenes foi inclusive contratado como instrutor e consultor pela Secretaria de Estado da Justiça e Cidadania do RN. A história gerou um documentário, *Do Lodo ao Lótus*¹²² e um livro chamado *Luz da solidão: o despertar de uma alma na prisão* publicado em 2006.

A metamorfose se deu na vida do jovem Gusson que chegou à Penitenciária de Parnamirim em 2004, após três anos de prisão provisória sob a acusação de homicídio e formação de quadrilha. Durante o período de sua prisão provisória, um amigo leva para ele o livro *Autoperfeição com Hatha Yoga*, ao qual o jovem passa a dedicar-se intensamente. Seguindo as instruções do livro, o jovem torna-se um autodidata em Hatha Yoga nos moldes do método Hermógenes. A partir daí, Gusson passa a ensinar outros presos da penitenciária, e posteriormente, implanta seu projeto *Mente Livre*, o qual obteve grande repercussão não só no estado do Rio Grande do Norte, mas também, na Paraíba, no Ceará e no Paraná. Hermógenes chega a ser contratado para ser instrutor e consultor desse projeto pela Secretaria de Estado da Justiça e Cidadania do RN, vai a penitenciária (não foi possível apurar quantas vezes), conhece Gusson e os demais presos que participam do projeto. Tudo isso é possível verificar no mencionado documentário. As práticas de yoga e meditação aconteciam em uma sala pintada e decorada especialmente para essas aulas. Nela havia um altar preparado para colocar incenso e vela além de um quadro de Sai Baba. As práticas de yoga e meditação alteraram os hábitos e horários de alimentação no presídio e influenciaram o comportamento, o padrão higiênico e a autodisciplina. Gusson sob orientação de Hermógenes, era o mestre do projeto e responsável pela coordenação do espaço, pelas aulas de yoga e pelos estudos da doutrina. As sessões de yoga aconteciam três vezes na semana. E em cada encontro era lida e interpretada uma mensagem curta, que geralmente era extraída da obra de Sai Baba. Em novembro de 2005, as sessões de yoga foram estendidas à unidade feminina da penitenciária João Chaves, sendo realizadas duas sessões semanais de yoga, coordenadas por Gusson. Esse projeto obteve grande

¹²² CAMINHOS DO SER PSI. **Do Lodo ao Lótus.** (22min 13s) 2017. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=wsxZQEiqdUI> Acessado em 26/03/2025.

destaque no I Congresso Brasileiro de Direitos Humanos, Sociedade e Estado, realizado em maio de 2006 no Rio Grande do Norte (Moreira, 2007).

O documentário sobre essa história traz depoimentos de Gusson, de seus familiares, de outros detentos envolvidos no projeto e de autoridades do presídio. Além, é claro, de mostrar encontros entre Hermógenes e Gusson. O jovem fala sobre sua perdição ao buscar o conforto do mundo material, agradece o fato de estar preso, já que foi na prisão que conheceu o Yoga, Hermógenes e Sai Baba. Gusson torna-se vegetariano, hábito que os 12 membros iniciais do projeto também adotam. O jovem relata que através dos ensinamentos de Hermógenes pode perceber como estava envolvido nas ilusões do mundo, preso nas redes de *mayā* e que não conseguiria sair disso sozinho. Gusson escreve um livro sobre sua experiência e usa o termo “normótico” para qualificar a sua forma de viver em um mundo de aparências:

Precisei passar pela dor do encarceramento, ficando inicialmente um ano e meio em uma solitária, para começar a me questionar e mover-me internamente na busca de respostas para meu agir inconsequente. É por isso que escrevo, na intenção de que outros possam despertar para as verdadeiras leis da vida sem que tenham, necessariamente, de passar pelo malho da dor, que pode se apresentar de inúmeras formas na vida de cada um de nós. Nunca se esqueça de que "a semeadura é livre, mas a colheita obrigatória". Pois bem, dentro do estado normótico em que norteava as minhas ações, tentei buscar a felicidade em um mundo de aparências e descobri, da pior maneira, que ele não pode dá-la. Aprendi e sei que a felicidade tão almejada e disputada por cada um de nós, é um estado de SER e não uma questão de TER (Gusson, 2006, p. 29).

Sobre como o livro *Autoperfeição com Hatha Yoga* chegou até ele e como as palavras de Hermógenes reverberaram inicialmente em seu universo interno, ele esclarece:

[...] reconheço por experiência própria a verdade dita por Sathya Sai Baba de que "Se dermos um passo na direção de Deus, Ele dará centenas na nossa". Eu havia falado com um amigo sobre a possibilidade de ele conseguir na biblioteca da Universidade Federal do Rio Grande do Norte, da qual era aluno, alguns livros que falassem de filosofias orientais, principalmente aqueles que, porventura, fornecessem dados práticos que eu pudesse utilizar na execução de meus anseios em busca do Divino. Na semana seguinte, no dia de visitas, meu amigo me apresentou ao livro *Autoperfeição com Hatha Yoga*, do queridíssimo Professor Hermógenes. Esse livro foi, sem nenhuma dúvida, o divisor de águas em minha vida. Parafraseando o professor, sei que foi a partir desse momento que começou a "morrer" o velho homem, para "nascer" o novo homem. Li todo esse belo livro (que mais parece um manual Divino para a vida diária) antes de começar propriamente as minhas práticas de Yoga, pois queria sentir se sua mensagem era algo que transmitisse credibilidade. Ao término da leitura, descobri que o livro não só transmitia essa necessária credibilidade, como também uma sinceridade e amor tais, que só seriam possíveis, na minha opinião, a alguém que realmente praticasse aquilo que pregava - o que é o caso desse magnífico mestre, o professor Hermógenes. No livro, com palavras gentis, porém firmes, encorajadoras, sábias, amorosas, verdadeiras e ao mesmo tempo desafiadoras, o Professor Hermógenes, através de um estilo de vida saudável, inteligente e científico pelo qual ele nos apresenta o Yoga, me convidava a inverter o rumo de minha vida, modificando

ídéias, conceitos, pensamentos, emoções e tudo aquilo que eu considerava como sendo a minha "realidade" (Gusson, 2006, p. 36).

No ano de 2012, Gusson participa de uma mesa de debates, junto com a Monja Coen, sobre Resiliência no Cárcere, promovida pelo Instituto Brasileiro de Ciências Criminais¹²³. Ao que parece, toda essa transformação na vida de Gusson perdeu espaço nos desafios que se estabelecem na vida de um ex-detento, e ele retornou para o presídio.

Muitas outras vidas foram impactadas positivamente pelos livros de Hermógenes. O documentário *Deus me Livre de Ser Normal* dirigido por Marcelo Buainain¹²⁴ faz uma homenagem a essa figura icônica da história do Yoga no Brasil, trazendo vários depoimentos e apresentando o jeito risoterapeuta de ser de Hermógenes. Importante mencionar o trabalho desenvolvido por Marlene Franco também exposto no documentário.

Marlene relata que sofria de amigdalite crônica desde a infância, mas que com apenas um mês de práticas de yoga, viu sua saúde ser restabelecida. Com base nos livros do professor Hermógenes, Marlene desenvolveu uma metodologia própria para cuidar dos idosos residentes no Abrigo São Francisco de Assis¹²⁵ usando as posturas e movimentos ensinados pelo professor junto com cantigas regionais. Seu trabalho intencionava despertar a potencialidade de vida, existente naqueles idosos, através de movimentos que proporcionam uma melhoram na circulação, na elasticidade, na postura e contribuem para um aumento da qualidade de vida dessas pessoas, permitindo-lhes, mais independência. Esse é o caso de uma das senhoras que relata que através do Yoga recuperou a capacidade de movimentar os braços.

O documentário *Hermógenes, Professor e Poeta do Yoga*, lançado em 2015, sob a direção de Bárbara Tavares, também apresenta muitas histórias de vida impactadas e transformadas por Hermógenes. Nesse documentário, Hermógenes já está com a idade bem avançada e o corpo debilitado. Mas esclarece que continua praticando Yoga. Praticou yoga ao dizer ao neto Thiago que desejava sim participar de um documentário, pois julgava ser importante que todos soubessem que uma vida de yoga, de cuidados e de disciplina para com o

¹²³ INSTITUTO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS CRIMINAIS. **Mesa de estudos e debates.** (11h28min20s). Disponível em: https://arquivo.ibccrim.org.br/tvibccrim_video/373-Resiliencia-no-Carcere-Debates. Acesso em: 02/04/2025.

¹²⁴ Deus me livre de ser normal. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=qpjUJ0y66U4&t=2151s>. Acesso em: 02/04/2025.

¹²⁵ Não foi possível identificar o local do abrigo a partir do documentário. Uma pesquisa indicou o município de Caldas Novas, no entanto, existem muitos asilos com esse nome e não havia algo que trouxesse precisão nas informações encontradas.

corpo, a mente e a alimentação, não impediria a morte do corpo. Ela chega para todos. Essa foi a última lição que Hermógenes desejou deixar.

CONCLUSÃO

O presente trabalho buscou refletir sobre como o Yoga se reconfigura no Brasil sob o método e o pensamento do professor Hermógenes, um de seus pioneiros no país. Inicialmente, a disseminação do Yoga na América Latina e no Brasil, foi impulsionada por líderes religiosos esotéricos que o integraram a outros sistemas filosóficos, distanciando-o de suas origens indianas. Na América Latina, o Yoga será reconfigurado unindo-se a elementos das espiritualidades e religiosidades locais, como por exemplo, tradições indígenas xamânicas. No Brasil, José Hermógenes de Andrade Filho encontrou o Yoga em um momento de dor e isolamento, vitimado por uma tuberculose aos 35 anos de idade. O Yoga chegara até ele através de dois livros, que orientavam sobre *āsanas* e *pranāyāmas*. Determinado a superar o quadro físico de desânimo e cansaço em que se encontrava, oriundo do tratamento de recuperação da doença, Hermógenes passa a dedicar-se, disciplinadamente, às práticas diárias de *āsanas* e *pranāyāmas*. Ao mesmo tempo em que se dedicava a essas práticas, Hermógenes realizava diferentes leituras de cunho filosófico – religioso – espiritual na busca por respostas para suas indagações existenciais. A curiosidade existente em Hermógenes abriu-lhe o coração para formas de compreensões para além do cristianismo católico tradicional, que o havia decepcionado com seu dogmatismo institucional.

Enquanto realizava sua jornada de exploração espiritual, Hermógenes percebeu a profunda melhora e transformação de seu próprio corpo e mente, resultados diretos da prática diária sistemática (duas sessões por dia) de posturas, técnicas de respiração e meditação. A dimensão terapêutica do *Hatha Yoga*, focada na saúde, tornou-se evidente para Hermógenes através das notáveis transformações positivas em seu corpo. Ele, então, redirecionou seus estudos para essa perspectiva, no sentido de compreender o que exatamente havia lhe proporcionado tamanha transformação. Dessa forma, Hermógenes busca entender os efeitos do Yoga como uma prática de saúde, um conceito que, embora comum hoje, não era amplamente reconhecido na época. Segundo seus próprios relatos, ele se preocupou em pesquisar exaustivamente para evitar que seu primeiro livro transmitisse a impressão de ser amadorismo ou resultado de uma pura curiosidade superficial. Afinal, sua própria experiência transmitia a verdade e eficácia do método. No entanto, com o Yoga ultrapassou a recuperação física. O restabelecimento de sua saúde ocorreu em um nível holístico, abrangendo não apenas o corpo, mas também a mente e o estado emocional. Essa transformação profunda impactou a totalidade de seu ser e demonstrou que o Yoga não se restringia a uma prática terapêutica, era, também,

um método científico, que quando aplicado com precisão e disciplina, produz os resultados esperados.

Ao se tornar seu próprio instrutor, Hermógenes empreendeu um processo de autoconhecimento e autodisciplina. O Yoga, para ele, manifestou-se como um auto treinamento integral, que o levou a uma profunda mudança cognitiva. Essa mudança na compreensão de si mesmo, de seu corpo, mente e vida foi a gênese de toda sua transformação pessoal. Nesse sentido, o Yoga revelou seu caráter filosófico: uma disciplina que promove a plenitude do ser humano. A totalidade de sua experiência, portanto, serviu de motivação para compartilhar esse conhecimento e inspirar outros a empreenderem suas próprias jornadas de transformação. Após compartilhar sua experiência através de seu primeiro livro, *Autoperfeição com Hatha Yoga*, o qual foi um grande sucesso de vendas, Hermógenes recebeu um grande retorno através de cartas que traziam agradecimentos, relatos positivos de transformação e solicitações de ajuda e orientação. Toda a repercussão do livro desdobrou-se na fundação da Academia Hermógenes de Yoga, e Hermógenes fez desse espaço um laboratório de aplicação e observação de seu método e permanente estudo, do qual fazia parte o Yoga, a saúde e leituras filosóficas e espiritualistas. Hermógenes verificou todas as potencialidades existentes no Yoga, assimilando-as e integrando-as, criando com isso, uma proposta original. Essa habilidade em digerir “algo de fora”, no caso o Yoga, e transformá-lo em algo novo, é a marca da sociedade brasileira na concepção de Loundo (2022).

A criação de algo novo é apontada inclusive por um dos críticos a Hermógenes, o professor Roberto Martins Andrade, que ao comparar tabelas de exercícios teceu o seguinte comentário a respeito do livro *Autoperfeição com Hatha Yoga*: “Se fizermos uma comparação com a tabela de exercícios de Antonio Blay, outro autor muito citado por Hermógenes, veremos que é totalmente diferente. O livro de Hermógenes foi baseado em diferentes livros que estudou - não é uma cópia de nenhum deles” (Martins, 2024, p. 239).

Ao expressar sua leitura do Yoga para o público brasileiro, Hermógenes precisava fazê-lo de modo que ocorresse uma aproximação para que se estabelecesse uma compreensão. Se as técnicas corporais podiam ser explicadas através da linguagem da medicina (o que também o aproximava da abordagem de Kuvalayananda nos primeiros anos do século XX), o aprofundamento filosófico poderia ser explicado através de uma linguagem religiosa, o que Hermógenes fez através de seus escritos de inspiração poética. A relação com a religiosidade plural brasileira é expressa, por exemplo, no poema *Prece do Yigin* nos termos “nas florestas”, matriz indígena, “nos terreiros”, matriz africana e “nas catedrais”, matriz católica cristã. No Yoga síntese de Hermógenes todos fazem parte, no entanto, o diálogo mais próximo foi com o

cristianismo católico, franciscano, conforme já apontado por Gnerre (2022) e expresso no hábito do professor em cantar a oração de São Francisco nos grandes eventos de Yoga ao longo dos anos 1970-1980. O cristianismo católico também está presente em uma música cantada por Hermógenes em muitos dos eventos dos quais ele participava, a letra diz: “Eu sou sempre feliz e vou dizer porque, o Deus que está em mim, também, está em você Namastê O Deus que está em mim, saúda Deus em você Alegre eu canto assim Namastê Namastê Namastê”¹²⁶. Qualquer brasileiro que tenha tido alguma proximidade com o universo das missas católicas perceberá a semelhança. Todos esses elementos fazem de Hermógenes um importante símbolo do antropofagismo brasileiro nos termos expostos por Loundo (2023) como a habilidade singular de “devorar” um elemento estrangeiro e colocá-lo em diálogo com elementos pré-existentes criando uma totalidade de dinâmica inclusiva que possibilita a expressão de uma pluralidade de símbolos.

Baseado em sua experiência pessoal, Hermógenes percebeu o potencial terapêutico do Yoga. Ele integrou essa percepção à tradição, acrescentando dimensões que refletiam a sua própria vivência. Nesse processo, sua visão de Yoga manteve a conexão com a tradição indiana de fusão e/ou união com/no divino. Além da dimensão espiritual, Hermógenes revestiu o Yoga como uma prática destinada ao cultivo da saúde em sua plenitude, no qual estão presentes o bem-estar, a harmonia e o sossego espiritual. Desse modo, o Yoga no método Hermógenes é uma disciplina de vida que está disponível para todos.

Contrário a essa proposta de um Yoga acessível e holístico disseminada por Hermógenes, emergiu no cenário brasileiro das décadas de 1960 e 1970, uma abordagem diametralmente oposta: o *Swásthya Yoga*, sistematizado por DeRose. Enquanto Hermógenes propôs um Yoga unido a elementos da cultura brasileira, idealizado a partir de sua própria experiência, DeRose desenvolveu seu método de Yoga a partir uma “revelação” do que seria o mais antigo Yoga da Índia, através do qual todos os outros teriam se originado. Seu *Swásthya Yoga* seria um yoga tântrico do caminho da mão direita¹²⁷, baseado em um *Sankhya* não teísta e o fora revelado por seu mestre incorpóreo, Bhavajananda. Esse mestre fora descrito por uma vidente a DeRose, em 1960, e posteriormente descrito novamente em uma sessão de Umbanda

¹²⁶ INSTITUTO HERMÓGENES. SHORTS. Disponível em: <https://www.youtube.com/shorts/Yy8d36ChjCM>. Acesso em: 02/04/2025.

¹²⁷ Essa seria uma tradição dualista da vertente do *Tantra Śaiva*, que enfatizava a adoração de Śiva sem Śakti, acreditava que a libertação era apenas o resultado de uma poderosa iniciação ritual e prática ritual subsequente, e não queria desafiar as normas sociais prescritas pelos sacerdotes brâmanes da sociedade Védica (Wallis, 2022).

através de uma entidade incorporada. Segundo DeRose, na infância, ele desenhara uma figura¹²⁸ que correspondia a essas visões (Martins, 2024). Como apontado por Simões, no Brasil, a “legitimidade” das ações desses primeiros disseminadores do Yoga foi conferida pela própria religiosidade aqui existente, e nesse ponto, Hermógenes e DeRose se aproximam, já que o primeiro recorrera ao médium Chico Xavier, e o segundo ao seu mestre revelado através de espaços mediúnicos. No entanto, enquanto Hermógenes desenvolveu um Yoga inclusivo, e trouxe para esse universo originalmente hindu elementos do cristianismo, DeRose desempenhou uma postura mais “purista” e dogmática, repelindo outras filosofias ao definir seu método como o “verdadeiro yoga hindu”, postura que, em última instância, acaba por se distanciar da tradição, que é prática, adaptável e flexível aos diferentes contextos, por isso é viva e eficaz em seu objetivo de findar com o sofrimento. Além do mais, no Yoga de Hermógenes todos cabiam, fossem jovens, idosos, mulheres ou crianças; já no yoga de DeRose, a indicação era para pessoas jovens e saudáveis. A postura dogmática de DeRose também se manifestou nas atividades e abordagens de sua instituição, a Uni-Yôga, altamente hierarquizada. A relação entre esses dois ícones do Yoga no Brasil guarda peculiaridades. Caruso (2012) afirma que pouco depois da publicação de *Autoperfeição com Hatha Yoga*, o jovem DeRose teria procurado Hermógenes requisitando aulas, explicações e ensinamentos, tornando-se um dedicado aluno. O afastamento teria ocorrido tempos depois. Martins (2024) adverte que o afastamento entre Hermógenes e DeRose, teria ocorrido após a publicação do livro de DeRose, em 1969, em razão de algumas fotografias que teriam escandalizado Hermógenes e gerado o rompimento com seu antigo aluno. No entanto, segundo Martins (2024), DeRose afirma que nunca fora aluno de Hermógenes e que inclusive sofria perseguição por parte de Hermógenes.

Colocando de lado eventuais desavenças pessoais entre essas duas personalidades, fato é que os dois reconfiguraram o Yoga de maneira bem distinta entre os anos 1960-1970 no Brasil. Enquanto Hermógenes incorporava em seu método elementos brasileiros e buscava difundir o Yoga como um modo de vida para todos, DeRose difundia seu método como o verdadeiro Yoga Hindu, não desenvolvendo qualquer diálogo mais profundo com a cultura e religiosidade brasileira.

¹²⁸ “Essa figura seria um hindu de olhar fulminante [...], a pele muito escura, longos cabelos e barbas, totalmente brancos” (Martins, 2024, p.269).

REFERÊNCIAS

ARIEIRA, Glória. **O Yoga que conduz à plenitude:** Os Yoga Sutras de Patañjali. Rio de Janeiro: Editora Sextante, 2017.

BARBOSA, Carlos Eduardo. Sanskritforum.org, 2015 Disponível em:
<https://sanskritforum.org/carlos-eduardo-g-barbosa/?srsltid=AfmBOoprJt6sOzt82ohZNdRN2mtNPEAcgP4q0vRKEim6X9JxDncaY-Rp>

BRAGAGLIA, Paula. **Hermógenes:** Vida e Obra de um mestre yogui. Editora Rima, 2019.

CARUSO JR., Vitor. **Professor Hermógenes:** Vida, Yoga, Fé e Amor. São Francisco de Paula: Bodigaya, 2012.

DESIKACHAR, T.K.V. **O coração do Yoga:** desenvolvendo a prática pessoal. São Paulo: Mantra, 2018.

DIAS, Andrea Calazans Rocha; DIAS, Cleber Augusto Gonçalves. Primórdios da Ioga no Brasil. **Movimento**, [S.I.], v.27 e27062, 2021. Disponível em:
<https://seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/view/114204>. Acesso em: 11 ago. 2023.

DUARTE, Letícia Rocha. **A Ioga do Professor Hermógenes** - Mediações Culturais. Rio Claro: 2009.

ELIADE, M. Yoga. **Imortalidade e Liberdade.** São Paulo: Editora Palas Athena.

FERREIRA, Mário. A Terminologia técnica do Yoga Clássico. In: ROJO, Marcos (Org.) **Estudos sobre Yoga.** São Paulo: Phorte, 2006.

FEUERSTEIN, Georg. **A Tradição do Yoga.** São Paulo: Pensamento, 2006.

FEUERSTEIN, Georg. **Uma Visão Profunda do Yoga:** Teoria e Prática. São Paulo: Pensamento, 2005.

FEUERSTEIN, Georg. **Enciclopédia do Yoga da Pensamento**. São Paulo, Pensamento, 2005.

FLOOD, Gavin. **Uma Introdução ao Hinduísmo**. Juiz de Fora: Editora da UFJF, 2014.

FOULCAULT, Michel. **A Hermenêutica do sujeito**. São Paulo: WMF. Martins Fontes, 2010.

GADAMER, Hans-Georg. **Hermenêutica em retrospectiva**. Vols. I e II, Rio de Janeiro: Vozes, 2007.

GADAMER, Hans-Georg. **Verdade e método**: traços fundamentais de uma hermenêutica filosófica. Rio de Janeiro: Vozes, 2002.

GANDHI, Mahatma. **Autobiografia - Minha Vida e minhas experiências com a verdade**. 12 ed., São Paulo: Palas Athena Editora, 2023.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GNERRE, Maria Lucia Abaurre. Identidades e paradoxos do yoga no brasil: caminho espiritual, prática de relaxamento ou atividade física? **Fronteiras**, Dourados, MS, v.12, n.21, p.247-270, jan/jun 2010.

GNERRE, Maria Lucia Abaurre. *Gheranḍa Samhitā: Corpo e Libertação na Tradição Hatha Yoga*. **Numen**, Juiz de Fora, v.14, n.2, 2011, pp. 459-486.

GNERRE, Maria Lucia Abaurre e; BAEZ, Gustavo César Ojeda. Tradições religiosas e filosóficas da Índia na perspectiva de Mircea Eliade. **Reflexus**, vol. 7, p.143-160,2013.

GNERRE, Maria Lucia Abaurre e; BAEZ, Gustavo César Ojeda. Para dentro de Si e fora do Lar: Yoga e emancipação feminina no Brasil das décadas de 60 e 70 do século XX. In: LOUNDO, Dilip *et al* (Org.). **A Índia no Brasil**: doze anos de estudos em religiões e filosofia da Índia. Juiz de Fora, MG, Editora UFJF/ Selo Estudos de Religião, 2023.

GNERRE, Maria Lucia Abaurre e; SANCHES, Raphael Lugo. As representações de Sevananda como pioneiro no campo do Yoga Brasileiro. **Revista Cultura Oriental**, vol.2, p.59-70, 2015.

GNERRE, Maria Lucia Abaurre. “Yoga heritage in Brazil. History and culture in the development of a Brazilian Yoga”. *Internacional Journal of Indic Religious*, vol.1, article 2, 2017. Disponível em: <https://digitalcommons.shawnee.edu/indicreligions/vol1/iss1/2> Acesso em 02/04/2025.

GNERRE, Maria Lucia Abaurre. Hatha Yoga e Movimento Hare Krishna no Brasil: histórias entrecruzadas. In: CAVALHO, Leon Adan Gutierrez de *et al* (Org.). **O Movimento Hare Krishna no Brasil: estudos em perspectivas**. Foz do Iguaçu. Edunila,2022.

GNERRE, Maria Lucia Abaurre. **Religiões Orientais: Uma Introdução**. João Pessoa: Ed. Universitária UFPB, 2011.

GNERRE, Maria Lucia Abaurre; MIELE, N. Da Dança de Shiva ao espantalho no jardim. In: POSSEBON, Fabricio (Org.). **Cultura Indiana: Ensaios e Reflexões**. João Pessoa: Ed. Universitária UFPB, 2010, p. 265-291.

GUERRIERO, Silas. **Novos Caminhos Religiosos: o quadro brasileiro**. São Paulo: Paulinas, 2006.

GUERRIERO, Silas. **A diversidade religiosa no Brasil: a nebulosa do Esoterismo e da Nova Era**. *Correlatio*, vol.2,n.3, p.128-140,2003.

HADOT, Pierre. **Philosophy as a way of life**. Tradução de Michael Chase. London: Blacwelles,1995.

HADOT, Pierre. **Exercícios Espirituais e Filosofia Antiga**. São Paulo, É realizações,2014.

HALBFASS, Wilhelm. **Tradition and Reflection: Exploration in Indian Thought**. Delhi: Sri Satguru Publications, 1992.

HEIDEGGER, Martin. **Ser e Tempo**. Tradução de Márcia de Sá Cavalcante. Petrópolis: Vozes, 2015.

HERMÓGENES, José. **Autoperfeição com Hatha Yoga**. 67ed, RJ: BestSeller,2014.

HERMÓGENES, José. **Yoga para Nervosos**. 58^aed. RJ: Best Seller, 2020.

HERMÓGENES, José. **Iniciação ao Yoga**. 3^aed.RJ: Record, 1996.

HERMÓGENES, José. **Yoga: um caminho para Deus**. RJ: BestSeller, 2021.

IYENGAR, B.K.S. **Luz na Vida**: a Jornada da ioga para a totalidade, a paz interior e a liberdade suprema. São Paulo, Summus, 2007.

LARSON, Gerald & R. S. BHATTACHARYA. **Yoga: India's Philosophy of Meditation** [The Encyclopedia of Indian Philosophies, vol. XII]. Delhi: Motilal Banarsidass, 2011.

LOUNDO, Dilip. **Razão com Sabor de Mel**: Ensaios de Filosofia Indiana. Campinas: Editora PHI , 2022.

LOUNDO, Dilip. **A praia dos mundos sem fim**: Brasil, Índia e a poética do encontro. Campinas:Editora PHI, 2023.

LOUNDO, Dilip. A hermenêutica transformativa da Bhagavad Gita IN: SILVESTRE, Ricardo Souza; THEODOR, Ithamar. (orgs) **Filosofia e Teologia da Bhagavad Gita**: Hinduismo e Vaishnavismo de Caitanya – Homenagem a Howard J. Risnick. Curitiba, Juruá Editora,2015. p.65-82.

LOUNDO, Dilip. Afinal de contas, o que é Filosofia? **Revista de Filosofia do IFCH** da Universidade Estadual de Campinas. v. 9, nº 20, jan/jun 2025. Modernos e Contemporâneos.

LOUNDO, Dilip. O Conceito de RNA (Dívida) no Hinduísmo: Swami Vivekananda e a ética da não-dualidade (advaita). **Interações**. v. 17, nº 01, p. 074-088, Belo Horizonte jan/jul2022.

MARTINS, Roberto de Andrade. **História do Yoga no Brasil:** A fase formativa, até 1970. 1^aed. Extrema: Shri Yoga Devi, 2024.

MASETTI, Jonas. **Yoga e Vedanta.** Tópicos especiais. 1^aed.RJ,2022.

MUNIZ, Concília Cléria Ferreira. **Tantra e Hatha Yoga no Brasil:** histórias de vida. Tese de Doutorado. João Pessoa, UFPB, 2021.

PADOUX, André. "What Do We Mean by Tantrism? In The Roots of Tantra. State University of New York Press,2002.

PANIKKAR, K. M. **A Dominação Ocidental na Ásia.** Rio de Janeiro, Paz e Terra,1979.

PATANJALI, Yoga Sutras. **Texto Clássico Fundamental do Sistema Filosófico do Yoga.** Tradutor: Carlos Eduardo Gonzales Barbosa. Mantra, 2017.

POSSEBON, Fabrício [Org.]. **Cultura Indiana:** Ensaios e Reflexões.1ed. João Pessoa: Editora Universitária da UFPB,2010.

RABELLO, Ernesto Grillo. **Cultivar uma prática de si no contemporâneo:** Yoga, um êthos. Vitória. UFES,2017.

SAID, Eduard, W. **Orientalismo:** O Oriente como invenção do Ocidente. São Paulo, Companhia das Letras, 2007.

SANCHES, Raphael Lugo. **Curar o corpo, salvar a alma:** as representações do Yoga no Brasil. Dourados, MS, UFGD, 2014.

SANCHES, Raphael Lugo. **A construção do santo:** Swami Vivekananda e sua experiência no Ocidente (1893-1897). Mariana, UFOP, 2021.

SCHWEIG, Graham M. O Yoga da Bhagavad-Gītā. In: SILVESTRE, Ricardo Souza e THEODOR, Ithamar (Orgs.) Filosofia e Teologia da Bhagavad-Gita, Hinduísmo e Vaishnavismo de Caitanya: Homenagem a Howard J. Resnick. Curitiba, Juruá,2015

SIEGEL, Pamela e BASTOS, Carolina, L. G. Barreto. **Yoga: um objeto de fronteira?** Interface, Comunicação, Saúde e Educação. Laboratório de Práticas Alternativas, Complementares e Integrativas em Saúde, Departamento de saúde coletiva, Faculdade de Ciências Médicas, Unicamp, SP,2020.

SILVESTRE, Ricardo Souza e THEODOR, Ithamar (Orgs.) **Filosofia e Teologia da Bhagavad-Gita, Hinduísmo e Vaishnavismo de Caitanya:** Homenagem a Howard J. Resnick. Curitiba, Juruá,2015.

SIMÕES, R. **Yoga Malandro.** Editora Dialética, 2020.

SIMÕES, R. **Filosofia da Religião:** uma análise sobre os vários estudos da prática religiosa do Yoga. Dissertação de Mestrado. Programa de Pós-Graduação em Ciência da Religião. PUC, SP.

SINGLETON, Mark. **Yoga Body: As origens da prática postural moderna.** Coordenação Marcus Vinícius Rojo Rodrigues; tradução Gabriela de Alarcon Guimarães. 1^a ed. São Paulo:2023.

SIBGLETON, Mark e MALLINSON JAMES. **Raízes do Yoga.** Tradução Gabriela de Alarcon Guimarães. SP: Svarupa,2022.

SINGLETON, Mark. **Early HathaYoga. Routledge Handbook of Yoga and Meditation Studies.** 2020. Ed.Routledge.

SVATMARAMA, Svami. **Hatha- Yoga – Pradīpikā: Uma luz sobre o Hatha- Yoga.** Tradução de Roberto Martins. Mantra,2007.

TINOCO, Carlos Alberto. **A História do Yoga no Brasil.** 1^aed. Curitiba: Appris 2023.

VIVEKANANDA. Swami. **Bhakti –Yoga, o caminho do amor.** Editora Vedanta,2013.

YENGAR, B.K.S. **Luz na Vida: a jornada da ioga para a totalidade, a paz interior e a liberdade suprema.** São Paulo: Summus,2007.

YENGAR, B.K.S. **A sabedoria e a Prática da Ioga.** São Paulo: Publifolha,2010.

YOGANANDA, Paramahansa. **A Yoga da BhagavadGita: Introdução à Ciência Indiana Universal da Realização Divina.** Editora Self Realization, 2009.

YOGANANDA, Paramahansa. **A eterna busca do homem.** Editora Self Realization, 2007

ZIMMER, Heinrich. **Filosofias da Índia.** São Paulo: Palas Athenas, 2003.

ANEXO

Texto de Yogananda

Em cada altar de sentimento,
 De pensamento e vontade,
 Oculto moras Tu.
 Oculto moras Tu,
 Pois Tu é sentimento, vontade e pensamento.
 Tu, que os guias,
 Faz que saibam seguir-Te, faz que te sigam,
 Para que sejam como Tu és.
 No templo da consciência,
 A luz, Tua luz, tem estado sempre,
 Mas não soubevê-la.
 O templo resplandece e está íntegro.
 Sonhei que ominavam
 O medo, a ansiedade, a ignorância.
 Agora que me despertaste,
 Agora que me tens desperto,
 Encontro o templo íntegro.
 Encontro o templo íntegro,
 E nele quero adorar-Te.
 E nele quero adorar-Te...
 Amo-Te no coração
 Amo-Te na estrela e nos seres humanos.
 Amo-Te em todos os animais e plantas,
 Nas células de meu corpo.
 E, no corpo, na estrela, na nebulosa...
 Quero adorar-Te.
 Quero adorar-Te em toda parte.
 Tua vontade divina,
 Que se fez humana em mim,
 Brilha em mim, brilha em mim.
 Eu quererei e desejarei,
 Pensarei e agirei,
 Guiado sempre por Ti
 Eu quererei e agirei com vontade plena
 Pleno de Ti...
 Faz-nos qual, crianças, Pai
 Pois delas é Teu Reino.
 Tu nos queres perfeitos.
 Como és Tu perfeito, assim o somos:
 Em corpo, em mente e em saúde,
 Igual ao que Tu és.
 Tu és perfeito, Pai
 E somos filhos Teus
 Tu estás em toda parte,

E onde estás está a perfeição.
Tu está no altar de cada célula,
Em cada célula do corpo.
Minhas células são sãs.
Minhas células são sãs e perfeitas.
Faz que eu Te sinta nelas,
Em todas elas, em cada uma delas.
Oh, Vida de minha vida, Tu és sãos,
E estás por toda a parte:
Em meu cérebro, em meu coração,
Em meus olhos, em meu rosto;
Assim como em meus membros.
Tu moves meus pés.
São sãos e perfeitos.
Estás em minha pele, membranas, mucosas...
São todas sãs, perfeitas.
Tu cintilas em minha medula.
Está sã. É perfeita.
Fluis por meus nervos.
São perfeitos e sãos.
Por minhas veias de artérias Tu circulas.
São sãs e perfeitas.
Estás em meu estômago e em todas as minhas entranhas.
São sãs e perfeitas.
A saúde e a perfeição moram em minhas vísceras, aparelhos e tecidos
Pois Tu os animais e sustentas.
Todo o meu corpo é sã e perfeito:
Tu nele resides.
Tu és meu e eu sou Teu
Tu és meu. Eu sou Tu.
És meu cérebro.
Ele é lúcido e sã, pois Tu és a luz e a saúde.
Minha imaginação tem poder criador:
Estou sã ou doente quando assim o penso.
Cada dia, cada hora,
Tenho saúde mental e física
Estou sã e alegre.
Estou sadio e feliz.
Sonhei que me achava doente,
Mas despertei e sorri
Era apenas um sonho.
Até aqui estava apenas sonhando
Que estava enfermo
Estou sã. Estou perfeitamente sadio.
Faz-me, Pai, sentir tua vibração de amor,
Pois sou teu filho,
Pois, bom ou mau, sou teu filho.
Faz-me, Pai, sentir a vibração de Tua saúde,
E conhecer Tua sábia vontade

Adaptação de Afirmações Científicas de Paramahansa Yogananda In: Hermógenes, José. Autoperfeição com Hatha Yoga. 67^a ed. RJ: BestSeller,2021.p.259-261.