

Recebido em 09/07/2022 e aprovado em 08/09/2022

IOGA E O CUIDADO DE SI: UMA COMPARAÇÃO ENTRE OS EXERCÍCIOS ESPIRITUAIS DA ÍNDIA E GRÉCIA ANTIGA

Leonardo Stockler¹

Resumo: O presente artigo procura fazer uma comparação entre a prática do ioga e certos exercícios espirituais comuns à filosofia grega e latina da Antiguidade. Nossa intenção é a de destacar as semelhanças e diferenças neste conjunto de práticas para que possamos sublinhar a singularidade histórica de cada uma delas, tanto do ioga quanto da filosofia. O objetivo deste empreendimento é buscar estabelecer, através desta comparação, novos insights sobre as divisões entre Ocidente e Oriente e fornecer subsídios para aqueles que no futuro estiverem interessados em observar a transplantação de formas culturais específicas mediante certas noções que acabam alçadas à universalidade – e que nos permitem afirmar algo como uma “filosofia sem fronteiras” situada entre particulares e universais.

Palavras-chave: Ioga. Exercícios espirituais. Ascetismo.

YOGA AND SELF-CARE: A COMPARISON BETWEEN THE SPIRITUAL EXERCISES OF INDIA AND ANCIENT GREECE

Abstract: The present article compares the practice of yoga and certain spiritual exercises common to Greek and Latin philosophy of antiquity. We intend to highlight the similarities and differences between this set of practices so that we can underline the historical uniqueness in each of them, yoga and philosophy. The goal of this endeavor is to establish, through this comparison, new insights into the divisions between East and West, and to provide subsidies for those who in future will be interested in observing the transplantation of specific cultural forms through certain notions that end up elevated to universality – and that allows us to affirm something like a “borderless philosophy” situated between particulars and universals.

Keywords: Yoga. Spiritual exercises. Ascetism.

YOGA Y EL AUTOCUIDADO: UNA COMPARACIÓN ENTRE LOS EJERCICIOS ESPIRITUALES DE INDIA Y LA ANTIGUA GRECIA

Résumen: El presente artículo pretende hacer una comparación entre la práctica del yoga y ciertos ejercicios espirituales comunes a la filosofía griega y latina de la antigüedad. Nuestra intención es resaltar las similitudes y diferencias entre este conjunto de prácticas para poder subrayar la singularidad histórica de cada una de ellas, tanto del yoga como de la

filosofía. El objetivo de este esfuerzo es tratar de establecer, a través de esta comparación, nuevas percepciones sobre las divisiones entre Occidente y Oriente, y proporcionar subsidios para aquellos que en el futuro se interesen por observar el trasplante de formas culturales específicas a través de ciertas nociones que acaban siendo elevadas a la universalidad, y que permiten afirmar algo así como una "filosofía sin fronteras" situada entre lo particular y lo universal.

Palabras clave: Yoga. Ejercicios espirituales. Ascetismo.

Introdução

Diante de qualquer hipótese que, para se apresentar, tenha estabelecido um recorte e definido um objeto, é necessário ter em vista que a realidade histórica é mais vasta do que aquilo que cabe em qualquer comparação. Partindo deste pressuposto, e, tendo em vista o objeto aqui em questão, devemos afirmar que são muitos os iogas que a Índia produziu. Não apenas isso diz respeito às várias escolas, mestres, livros, manuais e tratados, mas, também, à própria definição do que vem a ser o ioga, uma palavra polissêmica em sua natureza. E, se fosse possível sintetizar uma variedade tão grande de tradições, isso só seria feito mediante a aplicação de um conceito externo àquele contexto – como assim pretendemos fazer neste artigo.

Assim, pois, é justamente a partir de um conceito, que tem como referência uma série de fenômenos reais, que conseguimos não apenas compreender a realidade de forma mais sintética, mas também deslocar este fenômeno para um outro plano de onde podemos, então, estabelecer comparações com outros fenômenos que estejam também subsumidos neste mesmo conceito, como se compusessem uma vizinhança de semelhanças.

Se pretendemos, pois, efetuar uma comparação entre o ioga e certos elementos da filosofia grega na sua prática vital, então, é porque acreditamos dispor de um conceito eficiente para tal tarefa. E qual é o objetivo que se esconde por trás deste empreendimento? Interessa-nos não apenas verificar a validade deste conceito como, também, aproximar certos fenômenos cujos significados, suspeitamos, a despeito das referências que prestam a elementos culturais únicos, dotados de semântica própria, não são tão diferentes assim quando observados de uma perspectiva mais alta – e que só a comparação

conceitual permite. Ou seja: nossa suspeita decorre do fato de que essa comparação foi feita poucas vezes na história do pensamento, tanto por questões de limitação linguística, quanto pelas determinações geográficas e históricas. Em tempos mais recentes, contudo, parece-nos até que esta comparação se tornou inevitável. Perguntas como: “o ioga é uma religião ou uma filosofia?” ou “a filosofia nasceu na Grécia?” pedem por respostas deste tipo. E entendemos que estas respostas se abrigam sob a possibilidade de um conceito que as integre.

O conceito de que estamos falando é o conceito de *exercício espiritual*. Ao integrar este conceito em nossa busca por respostas, acabamos corroborando com a perspectiva de uma “filosofia sem fronteiras”², cujo intuito é realçar as particularidades para observar ainda melhor o que existe no pano de fundo de onde todas estas formas emergem. Nosso interesse, portanto, não é o de estabelecer comparações entre metafísicas e ontologias, mas entre *práticas*.

1. O que são exercícios espirituais?

O que vem a ser, exatamente, um *exercício espiritual*? O termo tem circulado com alguma frequência na filosofia desde os trabalhos de Pierre Hadot e Michel Foucault, tendo encontrado recentemente, na obra de Peter Sloterdijk, uma outra nomenclatura. Assim, aquilo que chamamos aqui de *exercício espiritual*, expressão que se refere à definição criado por Hadot, encontra na obra dos outros dois outros filósofos conceitos análogos como *tecnologias de si* (FOUCAULT, 2014) ou *antropotécnicas* (SLOTERDIJK, 2012).

De acordo com Hadot, podemos compreender os exercícios espirituais como um conjunto de técnicas variadas que contribuem para uma “terapêutica das paixões” (HADOT, 2014, p.20). Não se trata apenas de um formato exclusivo de técnicas e práticas, mas de uma variedade cuja origem remontaria a tempos imemoriais (HADOT, 2014, p. 35). Seu aparecimento no contexto da Antiguidade, sobretudo na sociedade grega e romana – os casos

abordados por Hadot – estaria ligado à emergência da filosofia enquanto “arte da vida”, ou “arte do viver”.

Essas práticas pertenceriam a grupos sociais de indivíduos dedicados à busca da sabedoria, ou seja, os próprios *filósofos*. A busca pela sabedoria, que nos parece tão vinculada ao exercício da razão e à especulação metafísica, portanto, desde a sua origem, parece ter se associado à observação de si mesmo. Se atribuímos à Era Axial (século VIII a.C até II a.C) o momento paradigmático pelo qual a introspecção se tornou um comportamento difundido entre as culturas civilizadas, é porque estas práticas e exercícios se encontram no cerne do período assim definido por Karl Jaspers. Os cuidados com a mente e com o corpo, portanto, fazem parte deste movimento que no contexto da cultura grega clássica envolve a própria busca pela sabedoria e pela verdade.

Mas a introspecção não é uma conquista separada da constituição coletiva deste grupo de buscadores. Assim, na medida em que passaram a “buscar juntos” a sabedoria, novas práticas e tradições do pensamento começaram a se estabelecer, mas de forma bastante diferente daquilo que chamamos de ritos e práticas religiosas, dependendo, pelo menos em tese, do ambiente cultural erigido pela *pólis* grega. Se num primeiro momento os filósofos da natureza, ou pré-socráticos, estão interessados numa especulação cosmológica, isso não os impede de adotarem certas noções próprias dos exercícios espirituais, como a meditação e uma dieta específica. Além disso, a dimensão que estes exercícios adquirem ao longo da evolução da filosofia, com Sócrates, depois Platão e as escolas pós-socráticas, é incomensurável, e de grande importância para o nosso argumento.

Segundo Hadot, por meio destes exercícios os sujeitos recolocariam a si mesmos numa perspectiva do *todo*, às vezes tomando o próprio pensamento como objeto, enquanto caminho para a auto-observação e autoestudo (HADOT, 2014). O termo remete ao sentido original da palavra grega, *askésis*, que significa *exercício*, e o seu sentido nas escolas pós-socráticas, como os estoicos ou epicuristas, teria adquirido uma tal relevância que a própria filosofia poderia ser compreendida, à sua vez, como um exercício contínuo

cujo objetivo é nada menos do que “se tornar melhor” (HADOT, 2014, p. 22). Hadot fala ainda de uma “*transformação interior*” (2014, p. 24) e de uma “*transformação na maneira de ver e de ser*” (2014, p. 22).

A busca pela sabedoria e pela verdade, portanto, faz o seu caminho no mesmo lugar em que se faz o caminho do autoaperfeiçoamento. E é claro que estas práticas possuem sua própria genealogia dentro da *paideia* grega. Atribui-se a Sócrates, e ao diálogo *Alcebíades*, a primeira referência à necessidade de um *cuidado de si* (FOCAULT, 2014). Esta referência é, no contexto do diálogo, um pressuposto para o governo dos outros. Cuida-se de si para poder cuidar dos outros. Trataremos disso mais adiante.

Se falamos, por ora, em autoaperfeiçoamento, falamos em *formação*. Mas, uma vez que a formação se prolonga pela vida toda, os exercícios espirituais são também indicadores de sua progressão. Nestas condições, a filosofia teria adquirido ou então apenas feito realçar as suas propriedades terapêuticas – na exata proporção em que ela é capaz de moderar e oferecer um tratamento para as paixões e sucedâneos da alma. Não nos esqueçamos de que na cultura grega do período não há uma distinção entre alma e mente, ambos os significados se ajuntam na ideia de *psykê*.

Quais exemplos temos destes exercícios, afinal? Encontramos referências a eles em diversos escritos tanto na época helenística quanto romana, de modos que eles já eram bastante difundidos e conhecidos pelos círculos letrados. Ao filósofo Filon de Alexandria (20 a.C. – 50 d.C.), um compilador tardio, são atribuídas duas listas de exercícios, a saber:

Uma dessas listas enumera: a pesquisa (*zetesis*), o exame aprofundado (*skepsis*), a leitura, a audição (*akroasis*), a atenção (*prosochè*), o domínio de si (*enkrateia*), a indiferença às coisas indiferentes. A outra nomeia sucessivamente: as leituras, as meditações (*meletai*), as terapias das paixões, a lembrança do que é bom, o domínio de si (*enkrateia*), a realização dos deveres. (HADOT, 2014, p. 25)

E não seria possível que estes exercícios, colocados na busca por uma vida melhor e por uma formação contínua de si na direção de um modelo de sujeito ideal, não tivessem exigido dos antigos que eles elaborassem uma

definição funcional daqueles que seriam os *obstáculos* para uma tal formação e das paixões e problemas que essa terapêutica visava aplacar. Aqui estes obstáculos são, na verdade, a própria causa do sofrimento e das infelicidades da vida.

Tomemos primeiramente o exemplo dos estoicos. Para eles, toda a infelicidade dos homens provém de buscarem alcançar ou manter bens que correm o risco de não obter ou de perder e de buscarem evitar males que frequentemente são inevitáveis. A filosofia vai então educar o homem para que busque alcançar apenas o bem que pode obter e busque evitar apenas o mal que pode evitar. (HADOT, 2014, p. 23)

Encontraremos uma outra formulação no epicurismo e uma outra modalidade de abordagem do problema do sofrimento:

Compreende-se bem que uma filosofia, como o estoicismo, que exige vigilância, energia, tensão da alma, consista essencialmente em exercícios espirituais. Pode-se, porém, ficar espantado em constatar que o epicurismo, habitualmente considerado uma filosofia do prazer, reserve um lugar tão grande quanto o estoicismo para práticas específicas que não são nada além de exercícios espirituais. É que, para Epicuro, como para os estoicos, a filosofia é uma terapêutica: "nossa única ocupação deve ser nossa cura". Dessa vez, porém, a cura consistirá em conduzir a alma das preocupações da vida à simples alegria de existir. A infelicidade dos homens provém do fato de que eles temem coisas que não são temíveis e desejam coisas que não é necessário desejar e que lhes escapam. A vida se consome assim na perturbação dos medos injustificados e dos desejos insatisfeitos. Eles são então privados do único verdadeiro prazer, o prazer de ser. (HADOT, 2014, p. 31-32)

Nem Hadot nem Foucault se ocuparam de refletir sobre o ioga – talvez, em sua época, lhe faltassem os insumos necessários para tanto. Apesar das imensas diferenças contempladas aqui, consideramos que é bastante fortuito um trabalho que indique as semelhanças entre a filosofia grega antiga e o ioga porque imaginamos que, na constituição da ascetologia contemporânea, haveria um encontro entre estes exercícios e uma possibilidade de ressignificação mútua ao longo das transposições culturais da sociedade global. Além disso, ao sublinharmos as características que singularizam os resíduos destes fenômenos ao longo do tempo,

disponibilizamos aos nossos leitores os recursos necessários que os impeçam de aderir a uma relativização quanto aos significados que estas formas possuem dentro de suas próprias culturas ou então que lhes foram acrescentados em apropriações posteriores.

2. O ioga enquanto exercício espiritual

O conceito de “exercício espiritual” tem alguma validade para tratarmos do ioga? É claro que o ioga possui um estatuto suficientemente definido para que tal nomenclatura sequer seja necessária. Se chegamos a considerar tal questão, contudo, é porque estamos interessados em colocar este conjunto de práticas definido enquanto tal num lugar de onde possa ser comparado com um outro conjunto de práticas.

Se começamos afirmando que são muitos os iogas da Índia, qual deles devemos escolher para proceder com a comparação pretendida aqui? Uma definição etimológica seria redundante, apontando para o sentido de *junção* e *união* enraizados no sânscrito. Definições sintéticas, como *yogacittavrttinirodha* (o ioga é a suspensão das propensões mentais) ou o *yoga é a junção do jīvātman com paramātmā* (a união do eu individual com uma alma coletiva suprema) resumem ao mesmo tempo a prática e o objetivo da prática. Além disso, do ioga de qual época estaríamos falando aqui? Do período clássico, medieval ou moderno?

O ioga ensinado a partir do século XX, por mestres como Krishnamacharya, Pattabhi Jois ou B.K.S. Iyengar, compõem o assim denominado *Yoga Postural Moderno*, uma classificação integrada a um conceito maior, que é o de *Yoga Moderno*, cuja abrangência cobre o período de sua definição na Índia, ao final do século XIX, e sua transplantação para o Ocidente, com Swami Vivekananda, em 1893 (DEMICHELIS, 2005).

Esta definição se popularizou a partir do trabalho de Elizabeth DeMichelis e tem servido, desde então, como uma chave de entendimento para as práticas e transformações modernas a que o ioga está submetido (DEMICHELIS, 2005; SINGLETON, 2010; JAIN, 2014). Todavia, ela não se estende

até o passado axial da Índia, um passado simultâneo ao dos exercícios espirituais gregos mencionados mais acima. Uma definição mais latitudinal pode ser aquela auferida nos trabalhos de Georg Feuerstein, que nos fala de um *Yoga Pré-Clássico, Clássico e Pós-Clássico* (FEUERSTEIN, 1998). Entendemos, contudo, que este autor parte de uma propositura um tanto essencialista no seu entendimento da prática e das tradições do ioga – o que acaba por prejudicar a crítica que ele faz às transformações do ioga ao longo de sua história, sempre abordadas a partir de uma noção de “degeneração” ou distanciamento de uma essência original.

O desafio de percorrer todas as tradições e escolas da Índia Antiga seria bastante ingrato, e, como já dispomos de uma fonte textual que foi, pela própria história do ioga – sobretudo em tempos modernos – colocada num lugar referencial para a compreensão do período clássico, não nos perderemos numa investigação tão longa. Afinal, a fonte que se refere à cultura grega também se ampara num material textual com elevado poder de síntese, tal como os *Yoga Sutras* de Patañjali servem de referência à compreensão daquilo que veio a ser chamado de *Yoga Clássico* (cuja composição se encontra provavelmente entre os séculos IV a.C e II d.C) e que, portanto, é também o ioga bramânico, de onde decorre inclusive uma boa parte de sua autoridade sobre os outros iogas anteriores e posteriores a ele. Para aquilo que nos interessa levaremos em consideração, portanto, os trabalhos de Geoffrey Samuel, Mark Singleton, James Mallison, entre outros. Qualquer seja o nome, afinal, todos os pesquisadores do tema concordam em afirmar que o ioga é um conjunto de exercícios e práticas cujos significados estavam prenhes de ideias relativas ao contexto dos buscadores espirituais do movimento *śramaṇa*, e cujas formas já se encontravam bastante delineadas ao longo do século V a.C.

Se lidamos com dificuldades ao tentar encontrar algum tratado grego antigo que seja sistemático na enumeração dos exercícios espirituais e na compreensão dos males e reveses que dificultam a vida, o mesmo poderia ser dito se fôssemos procurar na Índia Antiga por casos semelhantes e

formulações parecidas. Seria mesmo impróprio considerar que os *Yoga Sutras* de Patañjali são, em certa medida, um tratado sistemático de exercícios espirituais? O *Ashtanga Yoga*, ou, os oito ramos ali descritos fornecem uma base prática de exercícios espirituais com finalidades e propósitos muito claros, expedidos pelas noções metafísicas e soteriológicas daquele contexto e alimentadas principalmente pela filosofia *Samkhya*. O ioga, portanto, seria um conjunto de técnicas e exercícios voltados para suspender as propensões mentais, disciplinando o indivíduo para atenuar as suas causas, ou seja, os *klesas*, que são quatro: apego, aversão, medo da morte e orgulho³. Esta prática teria em vista um objetivo: a libertação (*moksha*) do *ātman* para além da ignorância e do sofrimento e a contemplação direta do *brahman*, fundindo-se com ele – momento que é chamado de *samadhi*.

Uma afirmação preliminar tem a função de nos fazer agir com cautela: é claro que as diferenças entre os exercícios espirituais ocidentais e os exercícios orientais são muitas, e isto se deve, obviamente, ao contexto cultural e religioso em que eles foram gestados. O momento de sua emergência, contudo, parece mesmo se dar na já mencionada Era Axial – momento em que há uma expansão psicológica dos indivíduos humanos e uma inflexão das tradições espirituais na direção da interioridade.

O ioga, no período de seu primeiro delineamento, pode, portanto, ser reconhecido como um exercício espiritual? Admitimos que sim. Talvez melhor até do que “religião”, “filosofia”, ou “prática”, teremos à nossa disposição uma nomenclatura mais apurada se o considerarmos um conjunto de exercícios espirituais.

3. Comparações possíveis

Temos, até agora, duas informações importantes: a) o ioga é um conjunto de exercícios espirituais cujo sentido aponta para uma libertação da alma, mediante uma autodisciplina do corpo e da mente; e b) os exercícios espirituais das escolas filosóficas gregas e latinas servem para disciplinar a alma/mente, preparando-a para o sofrimento terreno e libertando-a das suas

atribuições. Nosso interesse agora é comparar duas listas de exercícios espirituais, uma produzida no Ocidente, por Fílon de Alexandria, e outra produzida no Oriente, por Patañjali. As semelhanças que podemos elencar dizem respeito às técnicas e às funções que elas adquirem num percurso formativo. As diferenças, por outro lado, ficarão mais evidentes quando levarmos em consideração o ambiente onde cada uma destas práticas se desenvolveu e também o repertório de significados espirituais que cada uma encontrou à sua disposição.

3.1. O ambiente social

A *pólis* grega, a partir do século IV, encontrou condições inéditas para que os seus cidadãos, homens adultos, desfrutassem de grande liberdade política e social. A efervescência cultural, garantida por uma afluência de riquezas e trocas comerciais intensas, outorgou às cidades gregas uma centralidade importante no Mediterrâneo, dentro da qual, sobretudo Atenas, adquiriram um status mais cosmopolita. Para além dos problemas próprios da escravidão, que não deve se ser obnubilada, e dos limites da ordem patriarcal, a liberdade democrática e o valor conferido ao autoaperfeiçoamento, à escrita e aos princípios sintetizados por uma noção dinâmica de *paideia*, os filósofos gregos encontraram uma grande oportunidade para se dedicarem à especulação de temas ligados ora ao Cosmos, ora ao próprio indivíduo e seus dilemas éticos. A busca pela *arché*, iniciada com Tales de Mileto, Anaximandro, Anaxímenes, Xenófanos, Pitágoras e Heráclito, se ramificou em filosofias mais concentradas na vida política e social dos sujeitos gregos, como em Sócrates, ensejando reflexões éticas, numa metafísica preocupada com a *quididade*, o desenvolvimento e aprofundamento da *noética*, como em Platão e Aristóteles, ou numa prática vital, tal como foi com Aristipo, Epicuro e Diógenes.

Vejamos que a variedade dos exercícios gregos poderia ser atestada pela diversidade de escolas filosóficas da época, ao passo que ainda seria possível empreender uma história da evolução destes exercícios e seu

imbricamento com os exercícios provenientes da religião judaico-cristã na saída da Antiguidade.

Mas no local de emergência, sua função estava bastante imbricada com a vida na *pólis*. Enquanto um tipo de pedagogia voltada para uma cidadania virtuosa, a formação dos gregos antigos, expressa no próprio conceito de *paideia*, envolvia necessariamente a vida política na cidade, pois é justamente a partir da liberdade política que as perguntas referentes à liberdade individual poderão ser formuladas pela primeira vez (FOCAULT, 2014). Estas perguntas convivem com o desenvolvimento da pedagogia e dos esportes, se espelham nas transformações próprias à noção de *areté*, e ampliam o repertório espiritual grego para além das determinações heroicas e aristocráticas herdadas de Homero.

Essa conjuntura social, cultural e política é bastante diferente daquela que encontramos na planície gangética durante esta mesma fase da Era Axial.

A compreensão das práticas e técnicas encontradas na Índia, sobretudo aquelas descritas nos *Yoga Sutras*, depende, afinal, de uma compreensão mais eficiente do campo religioso hindu e do contexto dos buscadores espirituais a que chamamos *srámana* – grupos que se encontravam quase sempre em ambientes externos à cidade, cujo estilo de organização remetia ao mesmo tempo à disciplina militar e a uma escola espiritual (SAMUEL, 2008).

Elas inauguram um novo capítulo no desenvolvimento histórico da cultura hindu na medida em que abrem caminho para uma nova autoridade religiosa externa à casta dos brâmanes, delimitam um novo escopo para a realização espiritual, a partir do ascetismo e da autodisciplina, deslocam, na direção dos deuses para os humanos, a responsabilidade sobre os desígnios da “alma” e aprofundam a experiência interna da espiritualidade, dando ênfase à introspecção, meditação e à renúncia às demandas sociais. Este novo movimento, que começa a se delinear no século VIII ou VII a.C., encontrará seu ápice nos séculos seguintes, com a aparição de verdadeiros heróis espirituais, tais como Buda, Gosala ou Mahavira. Estas novas tradições

demarcam uma nova área da espiritualidade indiana, cujo referencial geográfico não é mais a região de Kuru-Pancala, mas a planície do Rio Ganges (SAMUEL, 2008).

A sociedade indiana era, desde antes, uma sociedade dividida em castas, com uma experiência política muito distinta daquela vivida na *pólis* grega. Portanto, a noção de cidadania, liberdade e indivíduo não poderiam encontrar, ali, sentidos semelhantes. A busca espiritual, contudo, se torna definitivamente individual e a sua meta, dentro dos termos destas tradições, envolve a realização de algum tipo de liberdade. Esta liberdade, meta-empírica, também se expressa na vida pública dos sujeitos, ainda que deslocada dos centros urbanos. Ao redor deles, grupos de discípulos e seguidores irão se ajuntar dando origem a verdadeiras escolas espirituais. Nos séculos seguintes, estas escolas produziram textos e formas próprias de pensamento, às vezes se envolvendo em diatribes umas com as outras. Mais uma vez, diferentemente da Grécia, estes novos textos terão como referencial um conjunto textual anterior com uma autoridade social muito bem determinada, que é o dos Vedas – e cujos aspectos abrangem a totalidade da vida naquele ambiente.

3.2. O repertório espiritual

Existem referências a iogues e ascetas desde o estabelecimento da cultura védica (SAMUEL, 2008). Mas não encontramos ideias e práticas sistematizadas tal como aquelas que foram formuladas nos séculos seguintes. Sábios renunciantes dotados de superpoderes são figuras quase que perenes na história da religiosidade hindu, mas sua importância é acrescida na fase posterior à segunda urbanização da Índia. As escolas de ioga foram se definindo posteriormente, encontrando uma forma mais próxima daquilo que conhecemos hoje em dia somente na Idade Média indiana a partir dos mestres e discípulos da escola *Nath*. Não levaremos em consideração os desdobramentos do *Hatha Yoga* – por esta razão não faremos menção a

outros textos importantes da tradição, tais como o *Gheraṇḍa Samhitā* ou o *Hatha Yoga Pradīpikā*.

Está claro que as práticas tântricas e budistas inauguraram por sua vez várias outras e novas técnicas que não faziam parte do sistema de Patañjali. Dentre elas, a produção de mandalas, formas específicas de meditação e os ritos transgressores identificados como *ritos da mão esquerda*. Conceitos como *karma*, *ātman* e *samskara* são fundamentais para a compreensão do sentido destas práticas. Tanto como assim, posteriormente, noções vinculadas à fisiologia sutil, como o *prana* e os *chakras*, a partir dos insumos recebidos da alquimia chinesa, passarão a integrar e conferir significado a estas práticas ao longo da evolução do ioga no período medieval (SAMUEL, 2008).

Este repertório é completamente diferente daquele disponível para os gregos, cuja principal fonte seriam os mistérios órficos, ou as referências culturais trazidas do Egito (FOUCAULT, 2014). Todavia, a principal característica da filosofia grega é a progressiva diferenciação que ela faz da religião e dos mitos, ao passo que, na elaboração de uma metafísica própria, como em Platão, ela fará uso dos referenciais simbólicos legados por estas tradições tendo em vista uma fabricação filosófica poética. Filósofos como Heráclito, Empédocles e Parmênides, de fato, possuem um estatuto misterioso, ora vistos como místicos ou feiticeiros – e o mesmo pode ser dito sobre a seita dos pitagóricos, que possuía noções metafísicas quase que indiscerníveis da religião.

Em ambos os casos, podemos sopesar, ainda, os movimentos de ruptura e integração social. Se na Grécia há uma integração entre sujeito e *pólis*, na Índia haverá uma ruptura entre o buscador espiritual e o restante da sociedade. Será por isso que a filosofia grega, ao contrário da filosofia indiana, se dedicará à formulação concreta de soluções políticas práticas – tal como as encontramos em Platão e Aristóteles? Mas também na Grécia, desde os seus primórdios, a filosofia, e mesmo a sua instituição no seio da *pólis* grega, parece apontar para algum nível de ruptura, seja pelo estilo renunciante de indivíduos como Heráclito e depois Diógenes, como também na formulação

de um novo tipo de elitismo que separa os filósofos da Academia do restante do *corpus social*.

Por outro lado, há uma concordância quanto à ruptura com as tradições – o que é necessário para indicar a instauração de um novo capítulo na história de cada cultura. Mas na Índia as figuras iluminadas destes filósofos tão perfeitamente realizados serve de referência e orientação para o restante da sociedade, ao passo que na Grécia encontraremos situações de tensão entre os filósofos e os outros membros da sociedade. Se há também um tensionamento no que diz respeito à maneira com que as tradições são reinterpretadas pelos filósofos, isto não impede que alguns deles se inspirem com o auxílio das musas e se orientem pelos espíritos personificados da sabedoria e da inteligência – na Índia a situação é semelhante, e os iogues terão o deus Shiva como o patrono de sua disciplina.

Ora, e por último, cabe destacar algo que já foi mais ou menos tangenciado: não há, entre os gregos, qualquer preocupação com a preservação e o respeito à sabedoria dos textos antigos. Naquele contexto falamos de Homero e Hesíodo – poetas que serão atacados pela escola platônica. Na Índia Antiga, por outro lado, a autoridade dos Vedas e das Upanixades é praticamente inviolável. Entre estes últimos encontraríamos ainda uma série de referências aos sentidos soteriológicos e metafísicos do ioga, mas, como nosso espaço é pequeno e nossa atenção aqui é direcionada apenas à prática, não faremos maior menção a estes textos.

3.3. O aspecto formativo e as práticas meditativas

Temos, portanto, à nossa disposição, dois conjuntos de exercícios espirituais que emergem de contextos sociopolíticos e espirituais diferentes e que, portanto, têm em vista objetivos diferentes. Mas por que estas técnicas, para além das diferenças que observamos em seu derredor, são em si mesmas tão semelhantes?

Precisamos dizer que, olhando de longe, todo exercício espiritual é um retorno a si mesmo, na medida em que toda formação, ou melhor, toda educação, compreende também uma conversão.

Em se tratando da dimensão da experiência religiosa, temos a oportunidade de ver William James sugerir que a reintegração do indivíduo consigo mesmo, a *re-união* em torno de seu próprio eixo, é um de seus maiores efeitos e uma das características definidoras daquilo que vem a ser uma *conversão espiritual* (JAMES, 2017, p.110). É também a partir da obra de James que encontramos um entendimento da experiência religiosa como uma abertura para o caminho que culmina numa felicidade atrelada ao equilíbrio mental.

Se tivéssemos de fazer a pergunta: “Qual é a principal preocupação da vida humana?”, uma das respostas seria: “A felicidade”. [...] e precisamos também reconhecer que as maneiras mais complexas de experimentar a religião são novas formas de produzir felicidade, maravilhosos caminhos interiores para uma categoria sobrenatural de felicidade, quando o primeiro dom da existência natural é infeliz, como tantas vezes acontece. (JAMES, 2017, p. 81)

Assim, encontraremos no conceito de exercício espiritual, tanto uma menção explícita ao fenômeno da *experiência*, quanto também um dos aportes de significado da prática.

O encontro do indivíduo consigo mesmo, resultado mais pleno do autoconhecimento, é, no contexto clássico da Índia, o encontro com um Eu-*Todo*. Este significado do ioga talvez acabe por apontar para os outros significados constituídos em campos semelhantes da experiência humana sem que tenhamos de aventar uma fenomenologia universal – trata-se de entender os seres humanos como seres exercitantes, como assim sugeriu Peter Sloterdijk, produzindo a si mesmos e construindo diferentes caminhos na direção de seus objetivos (SLOTERDIJK, 2012).

Michel Foucault identificou nos diálogos socráticos aquela que seria a exortação capaz de sintetizar a questão espiritual da sociedade ateniense no século da filosofia: *epimeléia heatôu*, ou, o *princípio do cuidado de si*. Por

meio do estudo da genealogia deste princípio, podemos perceber a importância e a validade dessa exortação enquanto uma condição para uma exortação posterior que resumiu uma grande quantidade de significados da busca filosófica dos atenienses: “*conhece-te a ti mesmo*”. Ora, segundo Foucault, o “*conhece-te a ti mesmo*” é nada menos que um dos caminhos fundamentais para aprender a “*cuidar de si mesmo*”. De acordo com o filósofo francês, o cuidado de si precederia historicamente a pedagogia do “*conhece-te a ti mesmo*” (FOUCAULT, 2014, p. 7). Neste caso, o “cuidado de si”, ou, a exigência por um cuidado de si, tal e qual proferida por Sócrates no diálogo *Alcebiades*, seria o momento de um primeiro despertar – um sentido fundamental para a filosofia greco-romana.

E no que consiste esse princípio? Consiste basicamente num “*modo de ser e estar no mundo*”, numa conversão do olhar do exterior para o interior e no desenvolvimento de técnicas e práticas de meditação (FOUCAULT, 2014, p. 15). O princípio do cuidado de si é, portanto, uma busca que situa a filosofia dentro de uma questão espiritual ampla e, num certo sentido, é importante o bastante para que a própria espiritualidade grega seja compreendida a partir das suas práticas ascéticas que levam ao autoconhecimento. Pois em que medida é conveniente afirmar que se trata de uma questão espiritual? Na medida em que estes exercícios garantem um autoconhecimento acoplado ao conhecimento da verdade. Definida a partir destas características, a busca espiritual e filosófica dos gregos assume que a verdade só pode ser acessada por meio de exercícios, e não apenas mediante a razão. De fato, não havia aqui uma separação entre conhecimento e espiritualidade e, muito pelo contrário, os termos se completavam.

Ainda assim, não se deve esquecer e é preciso reter sempre na memória, que esta exigência de ocupar-se consigo, esta prática - ou antes, o conjunto de práticas nas quais vai manifestar-se o cuidado de si - enraíza-se, de fato, em práticas muito antigas, maneiras de fazer, tipos de modalidades de experiência que constituíram o seu suporte histórico, e isto bem antes de Platão, bem antes de Sócrates. Que a verdade não possa ser atingida sem certa prática ou certo conjunto de práticas totalmente especificadas que transformam o modo de ser do sujeito, modificam-no tal como está posto, qualificam-no transfigurando-o, é um tema pré-filosófico que deu lugar a numerosos

procedimentos mais ou menos ritualizados. Havia, se quisermos, muito antes de Platão, muito antes do texto de *Alcibiades*, muito antes de Sócrates, toda uma tecnologia de si para ter acesso à verdade, quer do acesso global à própria verdade. A necessidade de pôr em exercício uma tecnologia de si para ter acesso à verdade é uma ideia manifestada na Grécia arcaica e, de resto, em uma série de civilizações, senão em todas. (FOUCAULT, 2014, p. 58-59).

Meditação e respiração, *dhyana* e *pranayama*: a origem variada dessas técnicas, provenientes da região do Mar Negro ou da Caxemira, não nos parece indicar um parentesco em comum, mas apenas que sua aparição nos leva a considerar e a especular sem grandes pistas sobre os distintos caminhos culturais que elas percorreram em seus intercâmbios, e os diferentes usos e significados que os seres humanos conferiram a elas ao longo do tempo, ora incorporando-as a sistemas e doutrinas religiosas, ora empregando-as numa pedagogia voltada para a formação de cidadãos e líderes virtuosos.

A hipótese de um parentesco se interrompe no desenho do traçado: a sugestão de que seitas tântricas, de séculos posteriores, como os *kapalika* e *pasupata*, apresentam ao cenário cultural e espiritual indiano figuras semelhantes à do Hércules mitológico e dos filósofos cínicos (SAMUEL, 2008). A semelhança se encontra em certas características fundamentais à identidade desses indivíduos e a sua posição naquela sociedade: marginais, bestiais, perigosos, poderosos, associados às florestas, à natureza e aos animais, e, ainda, capazes de realizar feitos heroicos pela força dos seus poderes (*siddhis*). Esta comparação segue caminhos ainda mais agudos quando se assume o cão como o animal simbólico deste estilo de vida. Os tântricos, nas suas primeiras aparições históricas, são seres marginais que andam acompanhados de cães, tal como os cínicos (que herdaram daí o seu nome grego) (SAMUEL, 2008).

Mas, diferentemente de Diógenes de Sinope ou de Crates de Tebas, os tântricos acumulam poderes sobrenaturais, lidam com uma ordem espiritual bastante diferente da realidade de um cínico. Há, todavia, na vizinhança filosófica da Grécia, outras figuras a quem os seus discípulos e biógrafos teriam

atribuído certas capacidades sobre-humanas. Se no caso dos tântricos falamos de telepatia, imortalidade e levitação, na Grécia encontramos, principalmente, o talento premonitório e medicinal de Empédocles de Agrigento, Anaxágoras de Clazómenas ou Parmênides de Eleia.

No que diz respeito à meditação e aos exercícios respiratórios, entretanto, práticas certamente mais realizáveis, tanto Empédocles como Pitágoras de Samos os recomendavam como técnicas de concentração e disciplinamento mental (FOUCAULT, 2014). A definição sintética do yoga *enquanto suspensão das propensões da mente*, nos leva a querer sublinhar uma outra comparação possível: que dentre os exercícios espirituais prescritos pela escola filosófica dos estoicos, encontramos na meditação um recurso para que se estabeleça uma vigilância sobre o fluxo de representações mentais (FOUCAULT, 2014, p. 356).

No caso do neoplatonismo poderíamos encontrar prescrições dietéticas que incluem o vegetarianismo e objetivos muito semelhantes àquilo que é o *samadhi*, o objetivo final do ioga, segundo algumas descrições particulares encontradas hoje em dia, e que sugerem uma não-identificação com os fenômenos temporais e um mergulho na unidade cósmica e na natureza última da realidade (HADOT, 2014).

Somente quem se liberta e se purifica das paixões – que escondem a verdadeira realidade da alma – pode compreender que a alma é imaterial e imortal. Aqui o conhecimento é exercício espiritual. Somente quem opera a purificação moral pode compreender. É ainda aos exercícios espirituais que se deverá recorrer para conhecer não mais a alma, mas o Intelecto, e sobretudo, o Um, princípio de todas as coisas. Nesse último caso, Plotino distingue claramente o “ensino” que fala, de uma maneira exterior, de seu objeto e o “caminho”, que realmente leva ao conhecimento concreto do Bem. [...] Numerosas são as páginas de Plotino que descrevem exercícios espirituais que não têm somente por fim conhecer o Bem, mas tornar idêntico a ele por meio de uma ruptura total da individualidade. É preciso evitar pensar numa forma determinada, despojar a alma de toda forma particular, afastar todas as coisas. Opera-se então, num lampejo fugidivo, a metamorfose do eu: “Vendo-o então, não mais vê seu objeto, pois, nesse instante, não se distingue mais dele; ele não concebe mais duas coisas, mas ele, de algum modo, tornou-se outro, ele não é mais ele mesmo, nem pertence a si mesmo, mas é um com o Um, como o centro de um círculo coincide com um outro centro”. (HADOT, 2014, p. 54-55).

Este último parágrafo expressa muito bem um dos objetivos centrais aos exercícios espirituais neoplatônicos: integrar-se com o Um é reintegrar-se consigo mesmo. Em termos iogues, ficaríamos tentados a falar de *jñana* (conhecimento/gnose) e *citta* (consciência). Neste caso, é impossível omitir um dos significados que o ioga adquiriu ao longo de sua história, saindo das Upanixades teístas e se ressignificando precisamente no contexto do *Hatha Yoga* medieval: *a união da alma individual (jīvātman) com a grande alma (paramātmā)*; a fusão do indivíduo com o Todo. O encontro do indivíduo consigo mesmo, resultado mais pleno do autoconhecimento, é, no contexto clássico da Índia, o encontro com um Eu-Todo.

Podemos, afinal, encontrar ainda uma relação entre aqueles elementos que na filosofia ocidental são identificados como as infelicidades da vida, os estorvos da alma e aquilo que no ioga são os *klesas*, termo que, em sânscrito, significa *veneno* e cujo efeito é acentuar as propensões mentais (*vrttis*).

Quando Platão, no *Fedro*, sugere uma metáfora para a alma enquanto um atrelamento de cavalos que precisa ser conduzida em uma direção, ou de que um apelo para a fixidez e a imobilidade sugira um recolhimento da alma, como se mantida sob *jugo* (FOUCAULT, 2014, p. 62-70), pensemos na palavra *yoga* desde o seu significado original do qual deriva o sentido de um *jugo* sob o qual se mantém a própria carruagem. Etimologicamente, o termo possui uma origem indo-europeia, e daí derivamos também palavras como *yoke* e *jungir*. Este significado mais longínquo do *yoga* parece mesmo fazer referência ao contexto militar da cultura ariana, e pode ser localizado já nos *Vedas*, antes que a palavra alcançasse então uma amplificação semântica e doutrinária nas *Upanixades* e, posteriormente, no próprio *Mahbharata* (SAMUEL, 2008).

Deste modo, uma comparação entre os exercícios espirituais da Antiguidade Clássica grega e aqueles da Antiguidade indiana não pareceria descuidada. Sabemos que cada conjunto de exercícios, a seu modo, possui uma historicidade própria ao longo da qual se imbricam com outros inúmeros movimentos e tendências, sendo reinterpretados, reformados e revitalizados. Quando falamos de meditação, por exemplo, é claro que a meditação

praticada pelos iogues indianos não é absolutamente a mesma praticada pelos filósofos estoicos na Roma Antiga. Uma vez que remontam a um período muito arcaico, a compilação destes exercícios coube a alguns indivíduos somente depois do momento em que eles se fixaram na cultura. Importante para a sua preservação e o seu cultivo é a presença das seitas: no caso helênico, as escolas filosóficas dos platônicos, dos cínicos, dos estoicos, dos terapeutas etc.; no caso indiano, as diversas tradições espirituais tântricas, budistas, jainistas e, posteriormente, a escola Nath e os *sampradayas*. Mas sabemos que são sociedades, no mínimo, bastante diferentes, e as diferenças aparecem com maior veemência quando levamos em consideração o significado da *pólis* grega, e do sentido conferido ao indivíduo no seio daquela sociedade, em contraste com a profunda busca indiana para aplacar um sofrimento que encontra um enorme lastro religioso e espiritual – situando os seus exercícios, portanto, dentro de uma possibilidade soteriológica, muito mais do que apenas “formativa” ou “pedagógica”, como no caso grego.

Um estudo comparativo histórico demandaria um espaço do qual não dispomos, de modo que apenas podemos situá-lo num plano comparativo ideal, sem que tenhamos a chance de averiguar em seus detalhes a natureza e o sentido de cada um destes exercícios para as escolas e tradições que se valeram deles. Tratam-se de perspectivas filosóficas e espirituais muito diferentes que terão consequências soteriológicas muito distintas, posto que partem de concepções cosmológicas também distintas. Os gregos, mesmo que considerem a vida após a morte, não chegaram perto de formular uma noção de economia da ação como o *karma*, nem tampouco de um ciclo de renascimentos tal como a roda do *samsara*. Ainda que Platão compreenda a realidade fenomênica como um curso inexorável de degeneração, essa ideia nem de longe corresponde à noção hindu do *dharma* e do papel que cada classe social, sobretudo os brâmanes, exerceriam para a sua preservação.

A tabela a seguir, portanto, pretende elencar, lado a lado, uma lista de exercícios espirituais atribuídas aos filósofos estoicos e epicuristas, organizada por Fílon de Alexandria, e os oito princípios do *Ashtanga Yoga* formulado por

Patañjali – que, nunca é o bastante dizer, sabemos não ser a única listagem dos exercícios iogues, embora seja a mais conhecida atualmente:

Tabela 1 - Exercícios espirituais da Índia e Grécia

<i>Ashtanga Yoga</i> , de acordo com os <i>Sutras</i> de Patañjali	Exercícios espirituais elencados por Filo de Alexandria
Yamas, princípios éticos dirigidos aos outros: ahimsa (não agressão); satya (verdade ou autenticidade), asteya (não roubar), brahmacharya (vida espiritual regrada), aparigraha (não cobiçar); Niyamas, cinco princípios éticos voltados para si mesmo: sauca (limpeza), santosa (contentamento), tapas (sacrifício), svadhyaya (estudo ou busca pelo saber interior) e isvarapranidhana (entrega a Isvara); Asana, postura correta; Pranayama, exercícios respiratórios; Pratyahara, controle sobre as influências externas; Dhárana, concentração; Dhyana, meditação; Samadhi, liberação.	Zetesis, a pesquisa; Skepsis, o exame aprofundado; a leitura; Akroasis, a audição; Prosochè, a atenção o domínio de si; Enkrateia, a indiferença às coisas indiferentes; Meletai, as meditações; a lembrança do que é bom; a realização dos deveres.

É necessário indicar que as comparações feitas até agora não se restringem às tipificações desta tabela. Ambas as listas possuem um estatuto de *síntese*. Vários outros textos das Upanixades poderiam ser evocados para uma comparação mais ampla, mas então acabaríamos tomando um desvio, e terminaríamos por falar mais das formulações metafísicas do que da prática do ioga em si mesmo – e cujos recursos são pouco ou quase nada especulativos.

É notável que uma retórica tão característica dos espaços contemporâneos de ioga, tal como aquela que sublinha a preocupação máxima com o “aqui e agora”, possa também ser verificada num outro corpo de exercícios espirituais, no caso, o da filosofia helênica. Muitas das técnicas empregadas por aqueles filósofos, sobretudo os das escolas do estoicismo e do epicurismo, adquirem a precisa função de despertar os indivíduos para a presença do momento, descartando das suas preocupações mentais as hipóteses futuras ou os problemas passados (FOUCAULT, 2014). A concentração no “aqui e agora” é, pois, uma das ferramentas necessárias

para que se imponha um controle sobre a agitação mental, demasiadamente atribulada pelo fluxo de pensamentos gerados pelas nossas inquietações. Quando essa questão aparece vinculada à possibilidade de uma abertura para a consciência cósmica, amalgamando a observação de si à vida contemplativa, os exercícios espirituais acabam encontrando no *discernimento* a razão da felicidade (MARÍN-DÍAZ 2015, p. 144). Discernir as coisas boas das ruins, as coisas mutáveis das imutáveis, o absoluto e o temporal – em suma, uma possível tradução helênica para o sentido de *viveka*.

De que modo estes exercícios, que se originam de contextos e tradições filosóficas e espirituais diferentes, adquirem relevância na atualidade? Certamente que a sua importância presente se dá como a culminação de caminhos históricos muito distintos, mas que acabam por se encontrar na construção de uma *paideia* contemporânea. No caso das tradições filosóficas helênicas, elas são reinterpretadas de acordo com o florescimento da cultura medieval, introduzidas naquilo que se concebe como o desenvolvimento de uma técnica de governo dos homens a partir da pastoral judaico-cristã, sendo, finalmente, readequadas à realidade neoliberal do século XX por meio da autoajuda (MARÍN-DÍAZ, 2015). No caso do ioga, partindo de escolas diferentes, ele se integra ao mesmo tempo ao bramanismo, ao jainismo, ao budismo e às tradições populares do tantrismo, de acordo com o contexto ascético do movimento *Śramaṇa* (SAMUEL, 2008). As tradições iogues, então, se aprofundam conceitualmente a partir do desenvolvimento de uma fisiologia sutil, travando contato com a alquimia chinesa, o sufismo e passando, finalmente, por uma reforma modernizante nas primeiras décadas do século XX que alterará profundamente o seu caráter místico, facilitando o seu uso terapêutico para um amplo público mundial (DEMICHELIS, 2005; SINGLETON, 2010; JAIN, 2014).

Cumpram-se apontar ainda para alguns problemas concernentes à questão conceitual do “exercício espiritual”. Como foi dito, aquilo que Hadot denominou “exercícios espirituais”, Foucault preferiu chamar de “tecnologias

de si” – a prática de si incorporada à arte de viver. A opção por um ou por outro depende do entendimento que se pretende atingir. A crítica elaborada por Hadot ao conceito foucaultiano sugere que o termo “tecnologia de si” não dá conta da questão cósmica envolvendo o exercício espiritual, ou seja, a sua vinculação a uma perspectiva do Todo. O foco individual da análise foucaultiana parece não levar em consideração o grau de importância que o exercício espiritual empresta à localização do sujeito neste espaço cósmico.

Por ora, digamos então que parece difícil, de um ponto de vista histórico, admitir que a prática filosófica dos estoicos e dos platônicos tenha sido apenas uma relação consigo, uma cultura de si, um prazer obtido em si mesmo. O conteúdo psíquico desses exercícios me parece totalmente diferente. O sentimento de pertencimento a um Todo me parece ser o elemento essencial: pertencimento ao Todo da comunidade humana, pertencimento ao Todo cósmico. (HADOT, 2014, p. 293-294).

Não desfrutamos, afinal, das mesmas condições que os gregos desfrutavam quando puderam observar o florescimento da filosofia. Grande parte dos significados da prática do ioga antigo também nos escapam. O século XIX foi o momento decisivo da *desespiritualização* das práticas ascéticas. Se, para os gregos, a vida era um exercício em si, entre nós, modernos, o exercício será sempre a “construção de algo” (MARÍN-DÍAZ, 2015, p.104). O arcabouço de exercícios espirituais, tecnologias de si ou antropotécnicas que temos à nossa disposição é mais vasto e mais diversificado do que aquele do qual os gregos ou os indianos dispunham, uma vez que temos agora à nossa disposição e ao mesmo tempo, guardadas as devidas proporções, tanto as heranças gregas quanto as heranças indianas – que por sua vez se encontram no seio de uma matriz judaico-cristã. Entretanto, o acesso a estes exercícios é mediado por uma estrutura social e cultural em que este conjunto de técnicas aparece desterritorializada e subsumida a exigências e demandas que não são, de forma alguma, puramente espirituais. Foucault é bastante enfático ao dizer que aquilo que marca o pensamento moderno é a separação do conhecimento da espiritualidade (FOUCAULT, 2014, p.22). Mas, se a reunião destas duas instâncias é tornada possível dentro

de algumas subculturas esotéricas, desde o século XIX, então seria o caso de uma emergência pós-moderna? Ora, o surgimento do *Yoga Moderno* e a própria transplantação do ioga do Oriente para o Ocidente parece ser um episódio bastante singular deste processo de longa duração em que consiste a historicidade das práticas do cuidado de si. Segundo Newcombe, a natureza espiritual do ioga depende bastante das variações individuais, ou seja, daquilo que os seus praticantes atribuem ao exercício (NEWCOMBE, 2005, p.14). Singleton, por sua vez, afirma que, precisamente na medida em que o ioga se despiu de suas vestes religiosas, é que ele pôde aparecer como o primeiro passo na caminhada de uma vida espiritual (SINGLETON, 2010, p. 154) – por estas razões, também não foi difícil para os iogues indianos do início do século XX se inspirarem nas noções helênicas de cuidado corporal (DEMICHELIS, 2005; SINGLETON, 2010).

Considerações finais

Nosso percurso aqui foi partir de uma comparação entre o ioga indiano e a filosofia grega fazendo uso da noção de *exercício espiritual* e do *princípio do cuidado de si*. Tendo em vista que são formas muito abrangentes, cuja semântica só encontra um sentido completo em sua própria vizinhança histórica, o nosso interesse era sublinhar aquilo que existe de universal nestas técnicas e aquilo que há de particular.

O que há de universal é, propriamente, a busca por uma disciplina. O diagnóstico que leva os indivíduos a compartilharem estas buscas é semelhante porque aponta para as atribulações mentais provenientes do desejo, da expectativa, do apego e da ignorância. As técnicas, em si mesmas, também são parecidas, ainda que contenham linguagens próprias: a meditação, a renúncia, a dieta, os exercícios respiratórios.

O que há de particular são as formulações soteriológicas e conceituais que acompanham cada conjunto de técnicas, o que termina por estabelecer metas finais bastante distintas: a libertação espiritual, no caso do ioga, e o autoaperfeiçoamento no exercício da vida pública, no caso greco-romano.

Nossa comparação permitiu elencar as diferenças culturais, sociais e religiosas que definiam de forma um tanto geral os repertórios de cada um dos cenários de onde estes exercícios emergiram: a *pólis* grega ou os *ashrams* da Índia. As semelhanças, contudo, podem também ter indicado os caminhos pelos quais o ioga se popularizou no Ocidente, onde então passou a fazer parte de um repertório mais amplo que envolvia estilos de vida e a busca constante pelo autoaperfeiçoamento.

Tendo em vista os esforços recentes dos estudos decoloniais em questionar a originalidade da filosofia grega, apontando para uma precedência egípcia (MORAES, 2019; PONTES, 2019), a comparação aqui demonstrada pretende aprofundar ainda mais o problema, posto que, encontrando correspondências entre a filosofia grega e o ioga, poderíamos nos questionar se o ioga é de fato indiano, e se não haveria um ioga próprio para cada cultura e civilização. Tendo em vista a argumentação aqui desenvolvida, se ela possui alguma serventia para a polêmica que vem se desenrolando nos últimos anos, talvez a própria filosofia egípcia, concebida a partir da noção de *rekhet*, esteja muito mais próxima do ioga indiano do que da filosofia grega.

A resposta para essa pergunta, portanto, dependeria do nosso interesse em estabelecer uma divisão: *ioga lato sensu* versus *ioga stricto sensu*, assim como uma *filosofia lato sensu* versus *filosofia stricto sensu*. É claro que todos os povos do mundo produziram suas próprias formas de sabedoria e conhecimento, e não haveria problema nenhum em nos referirmos a uma filosofia indiana, chinesa, ou egípcia, mas a filosofia grega não é uma sabedoria comum e tradicional – ela se difere das outras próprias formas de sabedoria difundidas na Grécia, inaugura um novo campo de atividade destacado dos outros, cujo efeito muitas vezes é o de desestabilizar a própria cultura. Recordemo-nos que Sócrates foi condenado à morte, Platão era contrário à democracia e os cínicos viviam vidas transgressoras em relação ao senso-comum. No mesmo sentido, o ioga não é apenas um conjunto de práticas posturais, meditativas e respiratórias, mas um caminho com um significado espiritual delineado e cuja prática também instaura um novo

campo de existência na realidade hindu – e cujos membros, por sua vez, também se destacam da própria estrutura tradicional das castas, questionando a autoridade bramânica. Em cada uma destas formas culturais existe algo de universal pelo qual, tomadas como referências, interpretamos as formas semelhantes encontradas em outros lugares. Num sentido contrário, buscando aquilo que há de singular, temos uma oportunidade melhor de descrever a situação concreta e original de onde estas formas emergem, e é justamente isso que confere a elas a singularidade de que precisam para continuarem sendo objetos válidos de pesquisa.

REFERÊNCIAS

DEMICHELIS, E. **A History of Modern Yoga: Patanjali and Western Esoterism**. London: Continuum, 2005.

FEUERSTEIN, G. **A Tradição do Yoga: História, Literatura, Filosofia e Prática**. São Paulo: Pensamento, 1998.

FOUCAULT, M. **A Hermenêutica do Sujeito**. São Paulo: Martins Fontes, 2014.

HADOT, P. **Exercícios Espirituais e Filosofia Antiga**. São Paulo: É Realizações, 2014.

JAIN, A.R. **Selling Yoga: from counterculture to pop culture**. New York: Oxford University Press, 2014.

JAMES, W. **As Variedades da Experiência Religiosa: um estudo sobre a natureza humana**. São Paulo: Cultrix, 2017.

MARÍN-DÍAZ, D. L. **Autoajuda, educação e práticas de si: genealogia de uma antropotécnica**. Belo Horizonte: Autêntica Editora, 2015.

MORAES, M. J. D. Filosofia, ética e política de origem africana egípcia.

Voluntas: Revista Internacional de Filosofia, v. 10, p. 216-237, 2019.

NEWCOMBE, S. Spirituality and 'Mystical Religion' in Contemporary Society: A Case Study of British Practitioners of the Iyengar Method of Yoga. **Journal of Contemporary Religion**, v.20, n-3, p. 305- 322, 2005.

PONTES, K. R. Rekhet: um exercício que transcende o ato de filosofar. **Ítaca**, v.36, p. 43-78, 2019.

ROBBIANO, C. Can Words Carve a Jointless Reality? Parmenides and Śāṅkarā. **Journal of World Philosophies**, n. 3, p. 31-43, 2018.

SAMUEL, G. **The Origins of Yoga and Tantra**: Indic Religions to the Thirteenth Century. New York: Cambridge University Press, 2008.

SINGLETON, M. **Yoga body**: the origins of modern posture practice. New York, Oxford University Press, 2010.

SLOTERDIJK, P. **Has de cambiar tu vida**. Valencia: Pretextos, 2012.

NOTAS

1. Doutorando em Ciência da Religião pelo Programa de Pós-Graduação em Ciência da Religião da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP). E-mail: lanzzi@yahoo.com.br
2. Com isto acreditamos ser possível comparar formas religiosas e filosóficas de contextos diferentes, alcançando tanto as semelhanças quanto aquilo que as distingue. As semelhanças podem revelar aspectos universais da experiência humana, ou então caminhos de influência mútua. As diferenças, é claro, revelam as particularidades de significado que cada grupo humano produz para dar conta das dimensões acessadas em suas jornadas filosóficas. Se a realidade é uma só, e ela não se encontra disponível para todos nós, a comparação talvez seja a melhor forma de acessar estas diferentes camadas, integrando-as numa totalidade humana comum. ROBBIANO, C. Can words carve a jointless reality? Parmenides and Śāṅkarā. *Journal of World Philosophies* (Summer 2018): 31-43.
3. Há outras listagens que podem ser encontradas em outros manuais do período, e, também, em outras tradições espirituais, como no budismo, cujas práticas foram sabidamente influenciadas pelos iogues. No budismo estes “venenos” às vezes são listados como sendo três (ignorância, apego e aversão), ou então como sendo cinco (ignorância, apego, aversão, orgulho e inveja), ou até mesmo listas com dez (ganância, ódio, ilusão, vaidade, pontos de vista errados, dúvida, torpor, inquietude, descaramento, imprudência).