

# Corpo, emoção e saúde mental de praticantes de yoga e meditação<sup>1</sup>

Cecilia dos Guimarães Bastos (UFRJ)

**Resumo:** O objetivo desta apresentação é discutir as dimensões da espiritualidade relacionadas à emoção e à saúde mental de praticantes de yoga e meditação. Entendo que a transformação por que passam seus corpos, através de técnicas físicas e mentais, envolve a adoção de um específico estilo de vida, “orientalizado” em sua visão de mundo ou maneira de pensar. Ao observar a maneira como técnicas de yoga e meditação se tornaram populares no Ocidente, discuto os processos de reflexividade e racionalidade inerentes a essas práticas com a intenção de compreender as distinções entre holismo e individualismo presentes em seus discursos. Praticantes de yoga e meditação tendem a ritualizar a vida como um todo, não apenas por atribuírem novos sentidos a suas múltiplas experiências, mas por se percebem como continuamente conectados à consciência ou o cosmo. Busco perceber de que maneira, através da investigação fenomenológica da mente e sua transcendência, os praticantes constroem uma identidade baseada no entendimento de sua natureza como o cosmo. Se essas técnicas se constituem de uma variedade individual, privada e introspectiva, nos mesmos termos do individualismo qualitativo de Simmel e Elias, foi buscando entender as contradições envolvidas em suas percepções de self que observo uma noção de comunhão cósmica baseada na inerente articulação entre saúde, corpo e emoção. A proposta é discutir mais precisamente como uma possível convergência é desenvolvida entre esse holismo e algo que podemos chamar de individualismo, entrando no debate de como essas técnicas se propõem “conscientizar” e “expandir” a mente.

**Palavras-chave:** Meditação; Espiritualidade; Individualidade

## 1. Introdução

Este texto é fruto do trabalho de campo realizado durante o doutorado em ciências sociais na UERJ (PPCIS) e também durante a continuação deste trabalho de campo no pós-doutorado em antropologia social no Museu Nacional (PPGAS/UFRJ). A questão principal é entender o ethos e estilo de vida de um grupo de praticantes de yoga e alunos de vedanta do Rio de Janeiro<sup>2</sup>. Este grupo consiste de estudantes universitários, aposentados, psicólogos, cineastas, engenheiros, chefs de cozinha, empresários, astrólogos, biólogos, terapeutas, tradutores, filósofos, escritores, dermatologistas, professores universitários, designers, entre outros, sendo grande a presença de professores de yoga e meditação. Entendo que estejam inseridos nos contextos das camadas médias

---

<sup>1</sup> Trabalho apresentado na 32ª Reunião Brasileira de Antropologia, realizada entre os dias 30 de outubro e 06 de novembro de 2020.

<sup>2</sup> Para mais informações sobre a pesquisa, ver Bastos (2016a; 2016b; 2016c; 2017a; 2017b; 2018; 2019a; 2019b).

urbanas da sociedade brasileira pelo fato de quase todos possuírem curso superior completo ou em andamento e também por grande parte do grupo já ter realizado ao menos uma viagem à Índia. Esta última realizada com o intuito de aperfeiçoamento nas técnicas de yoga e meditação ou aprofundamento do aprendizado de vedanta; para este último objetivo, viver alguns meses ou anos em um *ashram*<sup>3</sup> foi considerada uma vivência fundamental no sentido de assimilar o ensinamento enquanto imerso na cultura indiana<sup>4</sup>.

Durante meu convívio de aproximadamente dez anos junto ao grupo na associação cultural Vidya Mandir<sup>5</sup>, estudamos semanalmente as escrituras védicas, mais precisamente, as Upanishads e a Bhagavad Gita, considerados textos sagrados e que condensam o ensinamento do que significa ser um yogi e viver uma vida de yoga. Nas aulas ministradas pela professora, mestre ou guru Gloria Arieira<sup>6</sup>, é ensinado que se deve “apresentar à mente” o objetivo e a recompensa de práticas como a meditação, por exemplo, de forma que a mente se preste às mudanças que estão sendo propostas<sup>7</sup>. A maneira de se comandar a mente seria dar uma “direção” a ela, da mesma forma que se segura as rédeas do cavalo, segurando e soltando-as. A imagem que normalmente vem acompanhada deste exemplo é a de Krishna segurando as cinco rédeas de sua charrete, cujo significado é entendido como estar “conduzindo” os sentidos. O que está sendo proposto, com isso, é a construção de um novo hábito através da repetição da disciplina: a pessoa necessitará adquirir um novo hábito, já que a vida é construída com base em um estilo de vida, ao qual está habituada, e é nesse sentido que ela deverá conduzir sua mente repetidamente de forma a criar o novo hábito<sup>8</sup>.

---

<sup>3</sup> Local de moradia ou convívio de pessoas com busca espiritual.

<sup>4</sup> Faço uma analogia dos meus interlocutores com os “nativos” estudados por Gilberto Velho (1998), com o intuito de analisar o contexto de onde emergem os praticantes. À primeira vista enquadram-se no contexto das classes médias urbanas, mas isso implica aprofundar as discussões sobre o que são essas classes médias no Brasil. Gilberto Velho (cf. 1978 e 2013) cunhou a expressão “aristocracia das camadas médias” ou a dos “nobres” justamente para especificar a complexidade dos “grupos de ethos” no caleidoscópio urbano brasileiro. A partir disso, vejo que o estudo do yoga parece oferecer a meus entrevistados um amplo campo de possibilidades e, desta forma, eles o incorporam como filosofia de vida e projeto consciente (Velho 1994; Bastos 2017b).

<sup>5</sup> Associação cultural sem fins lucrativos, localizada em Copacabana, no Rio de Janeiro.

<sup>6</sup> Gloria, vista como mestre ou guru, aprendeu o ensinamento dos Vedas durante quatro anos e meio em um *ashram* na Índia, na década de 1970. Desde sua volta ao Brasil, ela se dedica a ensinar o aprendizado no Vidya Mandir.

<sup>7</sup> Porque é dito que, se o sujeito for muito rigoroso em suas práticas sem sentir prazer em realizá-las, será mais difícil concentrar na meditação e, assim que ele “relaxar” em seu rigor, a mente buscará o oposto, já que ela teria pouca tolerância à base da força.

<sup>8</sup> A proposta dessas práticas se baseia no sentido de “comando” e não de “controle”; para os yogis, o controle estaria baseado no rigor e o comando no entendimento, e é desta forma que a pessoa conseguiria “conquistar” sua mente, realizando mudanças a partir de um entendimento.

Considero, a partir disso, que esse ideal envolve viver como alguém que percebe e entende certa lógica dos impulsos e consegue não reagir às situações desencadeadas por eles; e ressalto que esse conjunto de práticas e atitudes constitui um *habitus*, no sentido que Bourdieu deu ao termo, para explicar um “sistema de disposições duráveis e transponíveis” que informa o comportamento diário; tendências a pensar e agir de certa maneira “natural” e evidente que funcionam como uma matriz de percepções, apreciações e ações (Bourdieu 1983). Esse *habitus* é produzido, como demonstrarei em relação aos yogis pesquisados, na repetição de determinadas disciplinas, na forma de ascetismo físico, mental e emocional mas também como um agenciamento terapêutico que é incorporado na pessoa e que deve ser estendido a todos os momentos de seu dia.

Observo que o ideal yóguico seja viver como alguém que percebe e entende certa lógica dos impulsos e consegue não reagir às situações que são desencadeadas por eles. O ato de disciplinar ou comandar a mente, dessa perspectiva, está diretamente ligado ao conhecimento de suas ações e reações, pois quando o yogi entende como sua mente funciona e percebe as reações a diferentes estímulos e sentimentos, ele teria um comando sobre eles – ao ver a si mesmo “de fora” de si mesmo, é possível não deixar as reações “assumirem o controle” e, com isso, ter mais racionalidade quanto aos sentimentos. Os pesquisados, apesar de se engajarem em suas obrigações, exercitam-se (mentalmente) de forma a estarem aptos a ir além da cognição e emoção quando se disciplinam para adquirir a capacidade de renunciar à reação, no sentido de receber o que o mundo traz sem reagir. Não reagir significa, para eles, “agir com base no discernimento” e de forma consciente. Mas um ponto essencial que devo esclarecer é que este exercício mental é praticado na forma de um ideal a ser conquistado – e não já totalmente alcançado.

Observo que eles buscam viver de acordo com certas premissas que influenciam sua visão de mundo e que, a partir disso, praticam diversas disciplinas, no sentido de busca de equilíbrio e sabedoria para escolher o melhor ou mais sensato possível. Como as situações são inesperadas, defende-se a necessidade de ter um preparo da mente na forma da meditação, com o objetivo de manter o equilíbrio e a paz internamente, a fim de que a sabedoria e o discernimento possam estar disponíveis na hora em que são necessários. Com uma mente disciplinada, entende-se que a pessoa permanece em si mesmo, no *atma*. Em “si” significa “independente” dos objetos para ser feliz, com capacidade de estar confortável consigo e com a mente “focada”. Dessa forma, a mente descobriria não apenas *shanti*, o momento de paz, mas “eu sou a paz” – apesar dos pensamentos. Não haveria, então, necessidade de “eliminar” os pensamentos, mas

descobrir satisfação e suficiência em si mesmo, enxergando o eu que é a paz ao mesmo tempo em que se enxerga a constante flutuação dos pensamentos. Quando isso acontece, essa pessoa é chamada de yogi.

## **2. Emoção e saúde mental**

Chamo atenção para o caráter bastante racional do ethos yóguico. Essa racionalidade, segundo Weber (1958, p. 170), seria apenas um instrumento para alcançar o objetivo da meditação ou contemplação; esta não necessariamente se torna um abandono passivo aos sonhos ou a simples auto hipnose (embora possa chegar a tais estados na prática); ao contrário, o caminho específico para a contemplação seria uma concentração bastante energética em certas verdades, que chegam a assumir uma posição central internamente e a exercer uma influência integradora sobre a visão total do mundo. Por outro lado, o yogi, chamado por Weber de “místico contemplativo” não percebe o significado essencial do mundo e daí o compreende de forma racional, pela mesma razão que ele já concebeu o significado essencial do mundo como uma unidade além de toda realidade empírica. É dessa maneira que a contemplação nem sempre resultou em um abandono do mundo social no sentido de evitar qualquer contato com este mas, ao contrário, esse indivíduo pode requerer de si a manutenção de seu estado pleno contra cada pressão da ordem mundana, como um índice do caráter permanente deste estado (Weber 1958).

Joe Dispenza, em seu livro *Evolve your brain*, explica que para transformar a saúde, padrões de atitudes de como se pensa precisam ser mudados, pois criam um estado de ser diretamente conectado ao corpo. Ao mudar essas atitudes, indivíduos começam a prestar atenção a seus pensamentos se esforçando conscientemente para observar processos de pensamentos especialmente negativos. Dispenza infere que a maior parte dos pensamentos são ideias que nós inventamos e começamos a acreditar e esse acreditar acaba se tornando um hábito. Todos seus entrevistados, pessoas que superaram a deficiência física (como paralisia) resultante de algum acidente, tiveram que lutar contra a noção de que seus pensamentos eram incontroláveis e, ao invés, escolheram ter mais controle sobre eles. Eles foram capazes de comandar seus pensamentos e eliminar modos de pensar que não os servisse, chegando à conclusão de que pensamentos conscientes, repetidos com frequência, tornam-se pensamentos inconscientes (Dispenza 2008, p. 45)

Assim como pensamentos desencadeiam reações químicas que conduzem o comportamento, é dito que nossos pensamentos repetitivos e inconscientes produzem padrões de comportamento automático que são quase involuntários. Esses padrões seriam hábitos que se tornam neurologicamente conectados no cérebro, então seria preciso consciência e esforço para quebrar o ciclo de um processo de pensamento que se tornou inconsciente, necessitando sair da rotina e olhar para a vida. Assim, através da contemplação e auto reflexividade, seria possível se tornar consciente de papéis inconscientes. Sobre essa tomada de consciência, Dispenza afirma que devemos observar esses pensamentos sem respondê-los de forma que não iniciem as respostas químicas e automáticas que produzem o comportamento habitual para que, dessa forma, possamos aprender a ter domínio sobre eles (2008, p. 46).

O fato é que apenas aprender informações intelectuais não seria suficiente para criar uma experiência diferente; seria necessário aplicar esse aprendizado. Daí que a rotina, sendo natural, fácil, familiar e automática, é vista como "dominada" pelas reações aos estímulos que absorvemos do ambiente. Segundo Dispenza, os circuitos neurológicos são fortalecidos inicialmente por associação e, então, através da repetição eles se tornam verdadeiramente conectados. (2008, p. 253). De certa maneira, se não estamos realmente pensando quando agimos baseados no que essas redes de neurônios programados iniciam, agimos inconscientemente a maior parte do tempo visto que depois que as redes de neurônios se tornam conectadas, tornamos-nos menos conscientes de sua atividade. Frequentemente, precisamos de apenas um pensamento ou pequeno estímulo do ambiente para iniciar um grupo programado de respostas e comportamentos. E quando esse programa está em execução, nossas ações se tornam automáticas, rotineiras e inconscientes. Isso resulta em não precisarmos mais pensar conscientemente como agir, sentir ou pensar – nossas respostas parecem naturais e normais porque as ensaiamos tão bem e por muito tempo. É nesse sentido que seria "fácil" ser do jeito que somos: comportar-nos habitualmente pouparia esforço, mas também não envolveria atenção consciente.

Essa noção do hábito envolve pensar em quais seriam as consequências quando não apenas nosso comportamento mas crença, valor, atitude e humor entram no mesmo padrão completamente previsível e inconsciente. É dito que devemos parar o nosso modo mais natural de pensar e sentir para reprogramar nosso cérebro, o que exige esforço mental e determinação, pois nesse estado de mente “protegido”, estaríamos preparados para reagir com certo conjunto de respostas programadas para proteger o “self” (que

identificamos com o corpo). Dessa perspectiva, não mais pensamos ou ponderamos, apenas "reagimos" – um estado em que o desconhecido sempre ameaça o equilíbrio; e no qual estaríamos condicionados a desejar conforto, familiaridade e previsibilidade.

Dispenza afirma que nossas atitudes emocionais, que acreditamos serem causadas por agentes externos a nós, são resultado de como percebemos a realidade baseados em nossos vícios de como queremos nos sentir. Enquanto adultos, se não aprendemos nada novo ou temos novas experiências que mudarão o cérebro e a mente, usaremos o mesmo maquinário neurológico ativado pelas mesmas condições genéticas físicas e mentais de nossos pais. Para mudar essa condição, o autor ressalta que é preciso mudar nossas atitudes para que um novo sinal possa chegar às células e seria nesse sentido que nossas atitudes e como gerenciamos pensamentos estão diretamente relacionados a nossa saúde. Isso significa que se usarmos nosso lobo frontal para nos ajudar a alcançar concentração direcionada, na forma de meditação, nossos pensamentos poderiam se tornar mais reais do que o mundo externo, já que controlamos os elementos (de nossa realidade) em que escolhemos nos concentrar; quer dizer, se a realidade então pode ser o que escolhemos nos focar, ela nos proporcionaria opções múltiplas para as quais não estamos atentos.

A partir dessa noção, o autor remete ao experimento com monges budistas, em que esses mestres altamente treinados na meditação alcançaram resultados que estavam fora dos padrões em termos de medição da atividade dessa sofisticada região do cérebro. Foi constatado que os monges eram capazes de determinadamente focar em apenas um pensamento (de compaixão, por exemplo) e permanecer concentrados nesse pensamento através da virtude de seus lobos frontais. Claramente os monges conquistaram habilidades de aquietar outros centros do cérebro a fim de focar nesse único pensamento, o que significa que quando usamos essa parte do cérebro em sua máxima capacidade – através do contínuo exercício de meditação –, nosso comportamento e ações se adequariam a nossas intenções (Dispenza 2008, p. 354). Isso significa que é possível aprimorar nossas habilidades para usar o cérebro a fim de escolher selecionadamente onde e no que colocamos nossa atenção.

### **3. Racionalidade e individualismo**

Neste texto, trago outra perspectiva teórica para pensar o material etnográfico trazido do campo. Ao observar o ethos yóguico e verificar a complexidade desse estilo de vida, vejo que a racionalidade meditativa vai ao encontro do que Nery (2003, p. 17) sugere

como deslocamento: o indivíduo se colocaria “como espectador distanciado em relação ao próprio sentimento que o envolve naquela circunstância”. Entender o eu como além do corpo e mente, já que ele é atma para os yogis, envolve um deslocamento no sentido de entender a si mesmo como alguém que é além da pessoa que está pensando, falando e agindo – que seria o primeiro passo para se adquirir um comando sobre as emoções. O ideal yóguico busca, portanto, o comando dos sentidos e emoções com a finalidade de autoconhecimento: de conhecer suas reações às emoções tendo, então, um comando maior sobre elas e sobre si.

Considero, a partir disso, as práticas de yoga e meditação assim como Foucault entende as técnicas de si. O autor as concebe como a efetuação de certas operações em seus próprios corpos, almas, pensamentos, conduta e modos de ser para transformá-los com a intenção de alcançar certo estado de felicidade, pureza, sabedoria, perfeição ou imortalidade – o que implicaria treinamento e transformação das pessoas para a aquisição de certas habilidades e atitudes (2004, p. 323-4). Ele as idealiza como um sistema de formação que envolve uma meta de vida encapsulada em um sistema de comportamento que requer formação através de processos de subjetivação e práticas ascéticas. Entendo que o sentido alterado de consciência criado a partir dessas técnicas constitui não apenas uma via para o bem-estar físico e mental dos praticantes mas contribui para pensar a reconstrução de identidades e sentidos do eu. Sobre as técnicas de yoga, De Michelis (2008, p. 255) ressalta que elas tornam o corpo e mente fortalecidos e treinados, por repetidas vezes e ciclo após ciclo de prática repetitiva. É importante lembrar que a repetição, neste caso, é constitutiva do eu e seria teleológica, no sentido de olhar para frente enquanto mantém continuidade com o passado. Isso significa que, através da repetição, o sujeito expressa um investimento profundo em sua existência particular (Valantasis 2002, p. 19).

Ao observar o ethos e estilo de vida do grupo, compreendi seu ideal ou objetivo maior como a contínua tentativa de ser um yogi, isto é, alguém que não se deixa levar por um padrão de reação, que tenta segurar os impulsos e desejos em sua mente, aceitando o que a ordem cósmica traz a ele, e que passou por um processo de questionamento ao entender os erros e situações como oportunidades para amadurecer. Um aspecto importante é a transformação por que passam ao vivenciar o ensinamento, que não deve ser vista apenas como uma mudança física, mas de visão de mundo – uma visão das situações que proporcionaria uma base para superar o sofrimento. O sofrimento então, de sua perspectiva, é considerado fruto da identificação com os pensamentos de julgamentos,

projeções, sentimentos e emoções. Dominar a mente, portanto, é entendido como não se associar a esses pensamentos a fim de enxergar claramente o eu que é livre, ou além, da mente, e que é a base do pensamento. Não se associando à mente, haveria a permanência no eu. Com isso, o “problema” seria que a mente funciona através de nomes e formas e não consegue identificar aquilo que é livre de qualquer tipo de qualidade. Nesse sentido, através da meditação, existe uma percepção de que a pessoa seria livre do corpo e da mente.

A partir dessa noção, na qual as práticas de yoga e meditação são um estágio inicial para a incorporação de um estilo de vida e visão de mundo orientalizantes<sup>9</sup>, surge uma identificação com o Oriente entendido enquanto valor, ligado à noção de holismo e preservação das tradições, valores e uma ética de convivência com os outros e o cosmo. Se tomamos o valor individual apresentado por Dumont como ponto de partida das trajetórias dos entrevistados, o individualismo fora do mundo, presente desde o estoicismo romano, oferece uma pista para compreender a cosmovisão a que os entrevistados aderem – cuja noção de indivíduo, como defendo, estaria subordinada à ideologia holista e à hierarquia. Apesar de Dumont dividir sua análise em dois polos – holismo e individualismo –, entendo que tanto a sociedade ocidental como a indiana não sejam definidas em termos lineares como holistas e individualistas. A análise empírica dos yogis mostra com qual intensidade a ideologia predominante apresenta-se.

Se um problema central na obra de Dumont era o alto nível de generalidade e abstração, por outro lado, ele reconhecia que, mesmo nas culturas totalizantes como a indiana, existe uma abertura à possibilidade de escolha, de individualização, o que traz uma pista à compreensão não da tensão, mas da associação entre identidade individualizada e totalizante (Nunes 2008). A partir disso, penso que, se os yoguis partiram de uma busca do cultivo de si e de interioridade, suas trajetórias mostram que eles procuram, através de técnicas, estratégias e tecnologias do self via yoga e meditação, aderir à visão de mundo hindu incorporando o estilo de vida yóguico, que preconiza a noção de pessoa coletiva e o pertencimento a um grupo social.

Segundo a cosmovisão hindu, se a consciência refletida em cada corpo/mente é entendida como uma “parte”; da mesma maneira, quando o sol se reflete num lago, esse reflexo é como se fosse uma parte do sol. Dessa perspectiva, quando a pessoa se identifica com o corpo/mente, ela é um indivíduo, *jiva*, mas quando se identifica com a consciência,

---

<sup>9</sup> Ver Colin Campbell (1977) e Otavio Velho (1977).

ela é “livre de limitação”. A consciência, como se fosse uma parte do *jiva*, tornaria-se, assim, uma individualidade e se manifestaria nesse mundo dos indivíduos – todos eles fundamentalmente consciência. Apesar de esse *jiva*, ao “tomar” para si essa reflexão da consciência, tornar-se como que uma individualidade nesse corpo/mente, fundamentalmente ele seria uma única consciência, ou seja, apesar de aparentemente separados e diferentes, os “indivíduos” seriam entendidos como um só: consciência. Daí a noção incorporada ao ethos yóguico de que o eu não apenas é “parte” do todo, mas de que o eu é o próprio cosmo.

### **3. Espiritualidade e religiosidade**

Se a categoria espiritualidade é correntemente empregada para referir a manifestações de cunho religioso que vêm a se desenvolver fora dos marcos institucionais característicos da religião, procuro, neste texto, estendê-la para filosofias ou incluso práticas que aberta ou implicitamente se colocam em oposição ou procuram obviar qualquer noção de deus ou da transcendência. E se ainda, com espiritualidade tipicamente se faz referência a releituras de disciplinas espirituais originárias de contextos histórico-espaciais outros, no caso de práticas como yoga ou meditação, por exemplo, é utilizada igualmente para se referir a apropriações de tradições orientais que passam a ser entendidas e praticadas por fora dos marcos institucionais tradicionais e às vezes em contextos não religiosos. Embora seja menos abordado na literatura, inclui-se nesta problemática a emergência de concepções da espiritualidade que ignoram ou rejeitam a religião e a figura divina, aplicando-se também a possíveis espiritualidades que se entendam, implícita ou explicitamente, como ateias, agnósticas ou similares.

Sugiro, com isso, que a diversidade de utilização do conceito de espiritualidade, para além dessas conceituações, não implica apenas a existência de diferentes tradições, bricolagens e cosmovisões, mas envolve um lócus no qual essa relativização faz sentido para o praticante. Esse criativo movimento de incorporação de valores, tradições e elementos (nem tanto) esotéricos, explícito nas práticas orientalizantes, envolve a produção de específicas subjetividades que se fundamentam numa pluralidade de técnicas e rituais que são interpretados a cada prática e a cada uso e sentido atribuído. Com isso, discordo com a suposição de que as mediações daí derivadas envolvam a noção de um individualismo: de que se trate de concepções e práticas construídas apenas pelos próprios agentes. Vejo as implicações dessas mediações como uma tentativa de escapar do

individualismo radical ao assumirem que “lá no fundo” de cada pessoa haveria uma harmonia espiritual fundamental que a conecta não apenas com outras pessoas, mas com o cosmo como um todo (Bellah 1996).

No caso típico, as (chamadas) novas espiritualidades costumam englobar a noção do divino como transcendente, mas principalmente como imanente, isto é, em constante relação e interdependência com o cosmos, que pode ser concebido de variadas maneiras. É desta integração com a totalidade que resultam lógicas contemporâneas que ligam natureza ao aprimoramento pessoal. Todavia, neste texto, remeto à espiritualidade ao me referir a processos pessoais de busca de sentido vital que relativizam a noção de divindade, valendo-se inclusive de “substitutos” ou “equivalentes”, sejam este a natureza, a razão, a cultura ou o ser humano. O que interessa, em primeiro lugar, são os processos de construção de sentido existencial que se orientam a superar a mera materialidade ou aparência do mundo para procurar um sentido oculto dentro ou além dele; sentido este que é construído pelo próprio indivíduo e pode, ou não, incluir práticas rituais específicas. O que tentei demonstrar foi que um caminho espiritual percorrido por fora das instituições tradicionais não implica numa rejeição à autoridade (seja a autoridade do mestre/guru ou da tradição) ou ainda na ideologia individualista se apresentando como predominante.

A partir da noção de individualismo romântico de Dumont, derivada do individualismo qualitativo de Simmel, observamos o surgimento de novas configurações espirituais que se baseiam na ideia de um eu interior e do consequente cultivo de si - *bildung* -, configurando a existência de uma busca por realização. Em meio aos processos de reelaboração de si observam-se, frequentemente, técnicas corporais que introjetam valores que se constroem em referência ao cosmo. A partir disso, surgem novas configurações da construção identitária que apontam para uma dimensão não só interiorizada mas na qual a coletividade é ressaltada, especialmente nos percursos e rituais desses novos arranjos sociais. Compreendo, nesta noção, a abordagem de toda uma série de concepções e práticas comumente derivadas do religioso ou associadas à espiritualidade e que, no entanto, desafiam as categorias e teorias das ciências sociais da religião. Ressalto que isto se deve, entre outras coisas, à contradição inerente ao paradoxo do holismo e individualismo.

#### **4. Considerações finais**

Através da descrição dos yogis, vimos que sua espiritualidade é entendida como associada à dedicação, ao esforço e à disciplina, com uma ênfase na responsabilidade e transformação pessoais. Esse estilo de vida envolve tipos de atitudes e práticas, tais como a constante observação de si e um tipo de regulação do eu, através do monitoramento das emoções, pensamentos e comportamentos. Com isso, entendo que haja uma “socialização” nas normas coletivas através da eficácia de certas práticas e atitudes. A questão que me pergunto, a partir disso, é como conceituar a espiritualidade em oposição à religião. Entendo que, se há uma responsabilidade pessoal pela realização ou liberação, há também por fazer as escolhas certas (influenciadas pelo mestre ou guru) com o objetivo de se transformar e comandar a mente através das práticas yóguicas.

Sendo assim, se a espiritualidade é vista como inerentemente conectada a um universo cósmico, no qual “indivíduos” procuram se integrar com a natureza e o outro através de práticas que demandam maior consciência e envolvimento, vimos que ela também implica numa subordinação à autoridade e à tradição, na medida em que praticantes aderem a normas e imperativos sociais. Concordo com Véronique Altglas quando ela reflete sobre o individualismo religioso na contemporaneidade defendendo que a espiritualidade esteja firmemente “ancorada” ao social e seus requisitos (2018, p. 102).

Recentemente, estão sendo publicados textos que desafiam a oposição entre religião e espiritualidade. Este tem sido o caso, por exemplo, nos estudos da Nova Era, das religiões orientais, das terapias alternativas, e do neo-esoterismo que têm chamado a atenção sobre a integração da espiritualidade com outras dimensões da vida social (Altglas & Wood 2018; Viotti 2018; Bastos 2019b; Toniol 2017). Em ocasiões, estes trabalhos têm abordado processos de construção de estilos de vida que implicam um diálogo entre as crenças e valores apropriados em contextos espirituais e outras dimensões da vida social como a saúde, as práticas políticas e os usos do tempo livre. Se as pesquisas focadas sobre a categoria de espiritualidade têm chamado a atenção sobre sua visibilidade no espaço público, as que focam a emergência de santuários, peregrinações e práticas de turismo religioso têm igualmente colocado em xeque as distinções substantivas entre o religioso e o secular.

Neste texto, procurei aprofundar a discussão sobre as contradições envolvidas nas percepções de self dos yogis. Como sublinhado, os interlocutores entendem que tudo o que acontece tem uma lógica ou função e, assim, está dentro de uma “ordem”. Consideram, desse modo, que existe “algo maior” que dá sentido a tudo e, por isso, têm

confiança de que o futuro é uma resposta do passado (conceito de carma). Segundo uma entrevistada, “religião é isso, saber que existe uma ordem cósmica e que não podemos achar que somos responsáveis pelo que acontece no universo, conosco e com os outros”. Entendo que o pressuposto de uma ordem cósmica, ao mesmo tempo em que retira a livre-escolha e autonomia de suas experiências, também instala uma agência tanto imanente quanto transcendente, que preconiza a existência do social e está embasada na relação do eu com o outro e com o cosmo. Considero que as práticas e técnicas aqui analisadas, ao pressupor essa noção de comunhão cósmica, convergem no limite entre o holismo e algo que podemos chamar de individualismo.

## Referências

ALTGLAS, Véronique. “Spirituality and Discipline: Not a Contradiction in Terms”. In: Altglas, Véronique; Wood, Matthew (editors). *Bringing back the social into the sociology of religion: critical approaches*. Leiden; Boston: Brill, 2018.

ALTGLAS, Véronique; WOOD, Matthew. *Bringing back the social into the sociology of religion: critical approaches*. Leiden; Boston: Brill, 2018.

BASTOS, Cecília. O método de racionalização de Weber e a não institucionalização de Dumont: uma visão sobre o hinduísmo e o Vedanta. *Revista de Estudos da Religião*, v. 14, n. 1, p. 77-93, 2014.

BASTOS, Cecília. *Em busca de espiritualidade na Índia: os significados de uma moderna peregrinação*. Curitiba: Editora Prismas, 2016a.

BASTOS, Cecília. Uma espiritualidade “hindu” no Ocidente: a influência do Vedanta no contexto Nova Era. *Ciências Sociais e Religião*, n. 24, p. 33-53, 2016b.

BASTOS, Cecília. A construção social de uma ideia de Índia. *Novos Olhares*, v. 5, n.2, p. 98-111, 2016c.

BASTOS, Cecília. Perspectivas antropológicas sobre o turismo religioso: atravessando as fronteiras do turismo e da peregrinação. *Debates do NER*, v. 18, n. 31, p. 307-330, 2017a.

BASTOS, Cecília. A busca espiritual de viajantes à Índia: filosofia e prática de um estilo de vida. *Revista Brasileira de História das Religiões*, v. 09, n. 27, p. 229-255, 2017b.

BASTOS, Cecília. Em busca do sentido da vida: a perspectivas de estudantes de Vedanta sobre uma “vida de yoga”. *Religião e Sociedade*, v. 38, n. 3, p. 218-238, 2018.

BASTOS, Cecília. Meditação e yoga nas camadas médias do Rio de Janeiro: análise do campo nos estudos da Bhagavad Gita. *Religare*, v. 16, n. 2, p. 659-691, 2019a.

BASTOS, Cecília. Devoção e yoga nas camadas médias do Rio de Janeiro: análise do campo nos estudos da Bhagavad Gita. *Revista Antropológicas*, v. 30, n. 1, p. 281-306, 2019b.

BELLAH, Robert et. al. *Habits of the heart: individualism and commitment in American life*. University of California Press, 1996.

BOURDIEU, Pierre. *Sociologia*. São Paulo: Ática. Coleção Grandes Cientistas Sociais, v. 39. p. 82-121, 1983.

CAMPBELL, Collin. A orientalização do Ocidente: reflexões sobre uma nova teodicéia para um novo milênio. *Religião e sociedade*, v. 18, n. 1, p. 5-22, 1997.

DE MICHELIS, Elizabeth. *A History of Modern Yoga. Patanjali and Western Esotericism*. London: Continuum, 2008.

DISPENZA, Joe. *Evolve your brain: The science of changing your mind*. Health Communications, Inc., 2008.

FOUCAULT, Michel. Tecnologias de si, 1982. *Verve. Revista Semestral Autogestionária do Nu-Sol*. v. 6, 2004.

NERY, Paulo. *Relatos de viagem e construção da pessoa em Guimarães Rosa: o deslocamento como valor*. Brasília: Universidade de Brasília, v. 331 (Série antropologia), 2003.

NUNES, Tales. *Yoga: do corpo, a consciência; do corpo à consciência. O significado da experiência corporal em praticantes de yoga*. Dissertação (Mestrado em Antropologia Social – Universidade Federal de Santa Catarina, 2008.

TONIOL, Rodrigo. Nova Era e saúde: balanço e perspectivas teóricas. *BIB* v. 80, p. 27-41, 2017.

VALANTASIS, Richard. “A Theory of the Social Function of Asceticism”. In: W, Vincent; R. Valantasis. *Asceticism*. Oxford: Oxford University Press, p. 544-552, 2002.

VELHO, Gilberto. “Observando o familiar”. In: NUNES, E. *A aventura sociológica: objetividade, paixão, improviso e método na pesquisa social*. Rio de Janeiro: Zahar, p. 36-46, 1978.

VELHO, Gilberto. *Projeto e metamorfose*. Rio de Janeiro: Zahar, 1994.

VELHO, Gilberto. *Nobres e anjos: um estudo de tóxico e hierarquia*. Rio de Janeiro: Editora da FGV, 1998.

VELHO, Gilberto. *Um antropólogo na cidade: ensaios de antropologia urbana*. VIANNA, H.; KUSCHNIR, K.; CASTRO, C. Rio de Janeiro: Zahar, 2013.

VELHO, Otávio. A orientalização do Ocidente: comentários a um texto de Colin Campbell. *Religião e sociedade* 18, n. 1, p. 22-47, 1997.

VIOTTI, Nicolás. De las mediaciones a los medios: la vida material de la espiritualidad contemporánea. *Ciencias Sociales y Religión* 20, n. 29, p. 17-40, 2018.

WEBER, Max. *The religion of India. The sociology of Hinduism and Buddhism*. Glencoe, Illinois: Free Press, 1958.