



## Yoga e a natureza na era do antropoceno

### Yoga and nature in the age of anthropocene

Luana de Almeida Telles<sup>1</sup>

Túlio Toledo<sup>2</sup>

**Resumo:** O presente trabalho tem como objetivo versar sobre as possíveis conexões do pensamento ecocêntrico ocidental contemporâneo com a sabedoria milenar do *yoga tradicional*<sup>3</sup>, na busca por uma reflexão e urgente ressignificação da *práxis* humana no seu relacionamento com a Terra e sua totalidade heterogênea de viventes. O *yoga verde*<sup>4</sup> aqui exposto se apresenta como uma potência de refinamento da mente rumo a uma reorientação do agir humano no mundo.

**Palavras Chave:** *Yoga Verde*. Natureza. Antropoceno. Ecocentrismo.

**Abstract:** This paper seeks to discuss possible connection contemporary western ecocentric thinking with the millenary wisdom of *yoga*, in the search for an urgent reflection and resignification of human *praxis* in its relationship with the Earth and its heterogeneous totality of living beings. The *green yoga* exposed here presents itself as a power to refine the mind towards a reorientation of human action in the world.

**Keywords:** Green *Yoga*. Nature. Anthropocene. Ecocentrism.

### Introdução

Vivemos na era do antropoceno<sup>5</sup>, isto é, quando as atividades humanas – ligadas ao antropocentrismo e a instrumentalização da Natureza – começam a ter seus impactos

---

<sup>1</sup> Mestranda do programa de Ciência da Religião pela Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF), membro do grupo de pesquisa Renatura- UFJF. E-mail: [lulu\\_telles@hotmail.com](mailto:lulu_telles@hotmail.com).

<sup>2</sup> Mestre em Ciência da Religião pela Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF), membro do grupo de pesquisa Renatura- UFJF. E-mail: [tuliotoledo@hotmail.com](mailto:tuliotoledo@hotmail.com).

<sup>3</sup> Os autores consideram o *yoga tradicional* aquele que Gnerre chamou de *Yoga Clássico* que seria o período no qual prevalecem as ideias de Patânjali (GNERRE, 2010, p. 252).

<sup>4</sup> O *yoga verde* seria, portanto uma reflexão baseada na aproximação feita por Feuerstein da relação do *yoga* enquanto um refinamento da mente e corpo com a preocupação e responsabilidade perante o mundo natural e sua complexa teia de seres.

<sup>5</sup> “O Antropoceno é uma época, no sentido geológico do termo, mas ele aponta para o fim da ‘epocalidade’ - enquanto tal, no que concerne a espécie. Embora tenha começado conosco, muito provavelmente terminará sem nós: O Antropoceno só deverá dar lugar à outra época geológica muito depois de termos desaparecido da face da Terra. Nosso presente é o Antropoceno; este é o nosso

globais no funcionamento da Terra. “Esta arrogante mundivisão<sup>6</sup> conduziu ao desaparecimento da relação recíproca, respeitosa, reverencial e espiritual entre os humanos e o resto da Natureza” (KUMAR *apud* ANTUNES, 2019, p. 175). Este quadro emergente transborda todos os níveis de relação do indivíduo como o âmbito social, cultural, ambiental, político e espiritual. Portanto, devemos compreender que essa crise está associada ao nível ontológico do Ser e, por isso, precisamos repensar nossa identidade coletiva, o papel do ser humano no cosmos e suas formas de atuação no mundo.

Para o pensamento indiano, o estado perverso onde nos encontramos representa a quebra da ordem cósmica, do *dharma*. Segundo o *Sámkhya*, o nosso sofrimento deve-se a *avidhyá*. As consequências nefastas da ignorância humana sobre tudo o que nos rodeia, nomeadamente sobre cada um de nós e a nossa relação no quadro da manifestação fenoménica, isto é, no mundo que se apresenta, tornou possível a degradação ecológica, social e individual da actualidade. (ANTUNES, 2019, p. 176).

O *yoga* da Natureza aqui apresentado se manifesta como uma potencialidade altamente indicada para se refletir sobre as questões e possibilidades de reorientação do ser e estar da humanidade na Terra, como uma espécie de busca por um refinamento da práxis humana perante o mundo natural e seu intenso jogo de múltiplas e heterogêneas relações. Essa busca parte da observância de uma tradição de pensamento extremamente convidativa para uma ressignificação profunda dos sentidos do humano, como por exemplo, presente na filosofia *yogue*, a ideia de *ahimsa*, a não-violência, que se apresenta muito além da noção de uma não-violência auto-imposta, como uma autoflagelação física e corporal, indo também além da violência perante o outro vivente, ela se manifesta como uma não-violência perante o mundo natural e sua infinita teia de viventes. O *yoga* verde teria como ponto basilar a ideia de uma profunda reorientação do relacionamento humano com a totalidade da Natureza. Desta forma, o *yoga* da Natureza se apresenta sob duas formas aqui elencadas: primeira, o *yoga* expressa uma visão de mundo que engloba a ética e a responsabilidade como fundamentos básicos que estruturam as ações do Ser e, em segundo,

---

tempo. Mas este tempo presente vai se revelando um presente sem porvir, um presente passivo, portador de um karma geofísico que está inteiramente fora de nosso alcance anular - o que torna tanto mais urgente e imperativa a tarefa de sua mitigação” (LATOURE, 2013, p. 109).

<sup>6</sup> Mundivisão é a percepção da realidade.

o *Yoga* é inerentemente *verde*, ou seja, os valores e as práticas fundamentais do *Yoga* tradicional coincidem com os valores promovidos pelo movimento da Ecologia Profunda. (...) Verde na realidade significa ter um coração e ser completamente sincero a respeito de reconhecer o fato que somos parentes de sangue de todo e qualquer tipo de vida extraterrestres, todos somos feitos da mesma substância básica, que alguns poeticamente chamaram de *poeira estelar* ou *poeira cósmica*. (FEUERSTEIN, 2010, p. 12).

Entendemos aqui que essa perspectiva verde vai além de uma visão ecológica representada apenas por ecossistemas e por um meio ambiente mapeado pelo saber científico, mas diz respeito a uma necessidade existencial de transformação no pensamento da sociedade, na nossa cultura, enfim, no existir da era dos humanos (antropoceno). Isso quer dizer que para uma visão verde - proposta do *yoga* da Natureza - tudo que existe coexiste em um emaranhado plenamente relacional de vida. Dentre os autores que também estão falando sobre essa interdependência verde no ocidente estão Arne Naess (1984) e Leonardo Boff (1999). O norueguês Arne Naess é o precursor daquilo que denominamos *Ecologia Profunda*, que surgiu no início da década de setenta. A *Ecologia Profunda* compreende que todos os entes – seres humanos, animais, plantas e etc – são parte do meio natural, por isso o mundo não é engessado por objetos isolados e identidades individualizadas, mas todos, e tudo, fazem parte de um organismo simbioticamente interligado. Já Boff chama a atenção para a relação do Ser do antropoceno com a sua realidade.

A relação com a realidade concreta, com seus cheiros, cores, frios, calores, pesos, resistências e contradições é mediada pela imagem virtual que é somente imagem. O pé não sente mais o macio da grama verde. A mão não pega mais um punhado de terra escura. O mundo virtual criou um novo habitat para o ser humano, caracterizado pelo encapsulamento sobre si mesmo e pela falta do toque, do tato e do contato humano. Essa anti-realidade afeta a vida humana naquilo que ela possui de mais fundamental: o cuidado e a compaixão. (...) O cuidado serve de crítica à nossa civilização agonizante e também de princípio inspirador de um novo paradigma de convivialidade. (BOFF, 1999, p. 13-17).

Um novo paradigma de convivialidade se faz urgente e necessário e o *yoga* da Natureza se estruturaria não mais no paradigma centralizado e limitado do Ser da era do antropoceno, mas buscaria a reflexão e o constante sentimento de responsabilidade para

direcionar os sentidos humanos para uma forma distinta de habitar a Terra. Analisar e reconhecer os problemas oriundos da pretensa soberania do *homo sapiens* seria também buscar inspiração em um pensamento preocupado com a relação perante a diversidade do mundo natural, assim, certo antropocentrismo cederia seu egóico lugar para práticas de sentidos que teriam o *ecocentrismo*<sup>7</sup> como ponto basilar. No texto *Yoga e Cuidado de Si*, Santos e Lage (2020) consideram uma relação entre a sabedoria ancestral do *yoga* e a educação ambiental, e buscam compreender de que forma a sabedoria *yogue* em suas perspectivas educativas/ecológicas e de cuidado de si, poderia reconectar o indivíduo com a Natureza afetiva e cuidadora. “A arte de cuidar é um modo de vida que se volta para si e para o outro, para a escuta, a empatia, a partilha da vida e o desejo de servir” (SANTOS; LAGE, 2020, p. 279).

Seguindo este caminho, o presente trabalho busca abordar os saberes do *yoga tradicional* como uma reflexão constante para uma reavaliação dos nossos valores e do nosso estilo de vida, para que possamos ressignificar nossa atuação no mundo e nos relacionarmos de forma sábia e compassiva com os outros e com a própria Natureza, da qual ontologicamente fazemos parte. Para tal, vamos apresentar uma análise histórica sintética do conceito de Natureza para que seja possível compreender a proposta ecológica atual e compreender o pensamento e *práxis* do *yoga* nesse sentido.

## 1. Relação com a Natureza

“À medida que despimos a Terra da superfície arborizada, do cuidado com os rios e mares, nós nos privamos do cordão umbilical que nos mantém vivos” (FEUERSTEIN, 2010, p. 108).

Para entender a relação perante o mundo natural da era do antropoceno, precisa-se, primeiro, conhecer de forma sintética a história da ideia de uma Natureza que fora paulatinamente afastada da humanidade<sup>8</sup>. Hadot (2006) nos conta que na Grécia em distintos períodos a noção de Natureza foi sendo transformada, em períodos arcaicos a

---

<sup>7</sup> O ecocentrismo estende a compreensão para além da raça humana. A totalidade da Natureza – neste paradigma - seria entendida como condição de vida e não apenas um simples suporte para a vida. O humano nublado por sua individualidade arrogante parece que esqueceu que é totalmente inseparável e dependente do mundo natural.

<sup>8</sup> E aqui chamamos atenção para a crise do humano perante a Natureza que não se limita ao ocidente, visto que a Índia e a China, por exemplo, são os maiores poluidores do mundo atual.

Natureza era observada na interação e no mistério do perpétuo processo cósmico em geral. Já no primeiro século AEC<sup>9</sup>, com os estoicos apareceria uma “concepção personificada da Natureza”, que muitas vezes era concebida como uma deusa que se poderia invocar. Antes da elaboração do conceito de Natureza, já na Odisseia, imaginava-se que apenas os deuses tinham acesso ao funcionamento das coisas, visíveis e invisíveis e o escondia dos humanos. Os estoicos também enxergavam que a Natureza residia no todo orgânico e na ação determinante da causa primeira, isto é, de uma natureza originária e criadora. A Natureza que antes era mantida a distância do humano por se tratar de uma esfera divinizada, inalcançável, depois da aparição da noção filosófica e mecânica da mesma, paulatinamente, historicamente, a Natureza foi perdendo seu caráter de um mistério de perpétuo movimento natural e criativo de aspectos divinos, e foi assumindo o formato de segredos que possuiriam outra tonalidade e intensidade passando a manifestar a forma de uma Natureza que cada vez mais perdia sua sacralidade e se tornava vulnerável a vontade das ações humanas.

Domesticada pela humanidade e destinada a ser subalternizada, sendo colocada a força abaixo do humano na hierarquia dos seres. O *yoga verde* se apresenta como potencial reflexivo para um desvendar dos sentidos do humano para um reencontro perante o mistério da Natureza enquanto totalidade existencial não diferente de Si, que seria, portanto, a própria Natureza e sua cadeia de interdependência entre múltiplos e distintos viventes da qual o *homo sapiens* seria apenas mais uma espécie pertencente a um jogo de forças atemporais e naturais, anterior ao mundo das dualidades – que separa humano da Natureza.

O *yoga verde* é o *yoga* que incorpora a plena consciência ambiental e o ativismo na sua orientação espiritual, especialmente nesta época de grande crise global. Ele defende uma mente *sáttvica* e um mundo *sáttvico*. *Sattvificação* (autopurificação) ou purificação de si mesmo até que a noção do eu se dissolva. (FEUERSTEIN, 2010, p. 33).

Desfazer o reflexo do ego da individualidade seria propiciar o reencontro da mente e corpo com sua característica originária de plena totalidade. “O *yoga* é essencialmente um ensinamento de libertação, o que significa que ele visa libertar a pessoa da ilusão de ser uma entidade independente e encapsulada, separada de todas as

---

<sup>9</sup> Abreviatura para Antes da Era Comum.

outras” (FEUERSTEIN, 2010, p. 35). A Natureza enquanto um segredo - visão que apareceu no período helenístico - passaria a ser interpretada, através de um processo linear histórico, cada vez mais de um modo físico e objetivo, como um ensinamento técnico que exerceria sua soberania em relação à Natureza, onde a mesma se tornaria uma potência subordinada a Deus e aos humanos. Mas é somente com as Revoluções Científicas do século XVII que ocorre uma mudança ainda mais radical em relação ao conceito de Natureza. Começaria a surgir uma ciência de objetos artificiais, ou seja, de utensílios fabricados pela mão humana para forçar a Natureza a agir a seu serviço, a partir de então, as ciências objetivas começariam definitivamente a se identificar e a estruturar um sistema de pensamento de controle perante o mundo natural. Para Hadot (2006), o cientista então, passa a operar como um engenheiro que tem de reproduzir e controlar as engrenagens e funções da máquina-natureza. A consequência desse pensamento é que a máquina, e não mais o organismo vivo, passa a ser o modelo que serve para conceber e explicar a Natureza.

Os elementos que existem à nossa volta na Natureza também compõem o corpo humano: oxigênio (65%), carbono (18%), hidrogênio (10%), nitrogênio (3%), cálcio (1,5%), fósforo (1,0%), potássio, enxofre, sódio, magnésio entre outros (1,5%). O oxigênio que se mistura com o hidrogênio para formar a água de modo que, quimicamente falando, correspondemos a um oceano em miniatura. (FEUERSTEIN, 2010, p. 62).

Essa concepção mecânica da Natureza pouco a pouco se intensificará com o avanço da cientificidade, e é nesse “momento em que a natureza perde seu valor, como sujeito agente, e deixa de ser imaginada como uma deusa, que ela aparece sob os traços de uma Ísis se desvelando, no frontispício de um número enorme de manuais científicos” (HADOT, 2006, p. 140). A Natureza não mais seria as qualidades ocultas e invisíveis, como uma força misteriosa, mas, graças a soberania idealizada da razão, do microscópio e do telescópio, seria antes de tudo, objetificada e transformada em materiais ou fonte de recursos, que o humano poderia utilizar como bem entender, enfim, a humanidade torna-se a mestra das obras dos deuses. Dessa forma, evidencia-se um problema, o saber científico histórico opõe à humanidade ao mundo natural, “difunde-se a ideia de que há que superar o lado natural do ser humano, identificado

com a animalidade, para desenvolver o sentido refinado de uma racionalidade como segunda aprimorada e grandiosa essência humana” (ANTUNES, 2019, p. 180). Quando o humano se coloca no centro do mundo através de certo humanismo oriundo do Ser do antropoceno, ele se separa ainda mais de uma totalidade coletiva e orgânica da Natureza, dessacralizando-a ao mesmo tempo em que a domestica, distanciando-se assim de uma comunidade cósmica relacional de seres vivos ao se reconhecer apenas como uma identidade individualizada e isolada portadora de ferramentas técnicas capazes de explorar o mundo natural e os ciclos.

O filósofo alemão Martin Heidegger faz uma crítica em seu texto *Cartas ao Humanismo*<sup>10</sup>, para ele o humanismo especifica o ser humano a uma única e determinada essência, que é a racionalidade, “a sentença do homem é ser um animal racional” (2005). Ainda para Heidegger, a essência do humanismo tem origem metafísica, onde a concepção de técnica seria elevada a título de soberania em sua determinação enquanto práxis de sentido. O problema é que essa crença se fundamenta na técnica como instrumento, como subordinada ao controle da racionalidade humana que coloca o humano no centro do universo. A metafísica do humanismo participa da história do esquecimento do Ser, que se torna incapaz de se pensar enquanto pertencente a uma totalidade interdependente, pois o Ser do antropoceno que compreende as relações de forma técnica e objetiva, acaba por transformar os infinitos viventes, o ecossistema e, inclusive o próprio sujeito em externalidades e objetos. Dessa forma, acreditamos que uma forma de libertação ao humanismo, “ou iluminação, tem lugar no momento em que deixamos de nos identificar com a nossa mente-corpo histórica e passamos a nos identificar com o Todo propriamente dito” (FEUERSTEIN, 2010, p. 36). Assim, a percepção alcançaria a possibilidade de libertação da soberania autoimposta pelo ego do humanismo, permitindo o aparecimento de uma alternativa ao modo do habitar humano na Terra.

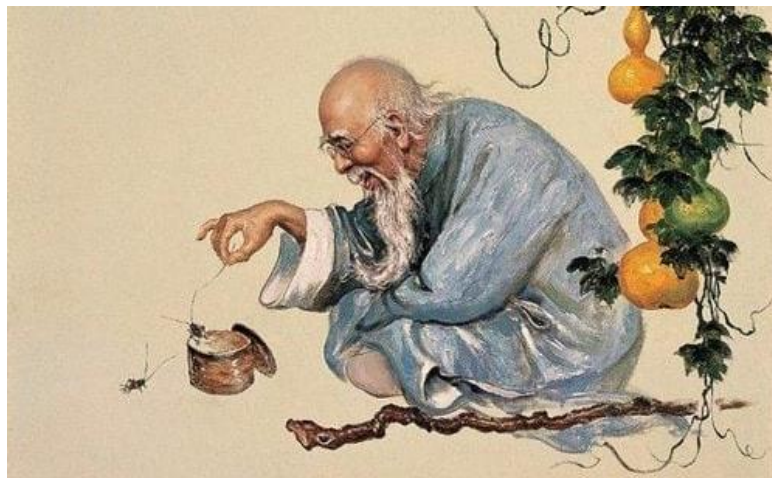
A vida é uma grande sinfonia na qual todas as numerosas formas de vida têm seu papel particular a desempenhar. É claro que a ecologia elaborou o seu próprio vocabulário técnico para falar a respeito desse assunto. Ela menciona a biodiversidade, o bioma, a biosfera, o ecossistema, a cadeia alimentar, o habitat, os nichos e assim por diante. (FEUERSTEIN, 2010, p. 42).

---

<sup>10</sup> HEIDEGGER. *Cartas ao humanismo*. São Paulo: Ed. Centauro, 2005.

A totalidade da existência e toda sua potência de interdependência não podem ser enclausuradas em questionamentos oriundos de uma visão apenas técnica do mundo, a heterogênea e múltipla teia de relação entre os seres extrapola a sistematização lógica e metódica do saber científico. Estes inúmeros conceitos (ecologia, bioma, ecossistema) idealizados pelas diversas ciências e categorias - que são estruturadas por certo humanismo - mantém domesticada e adormecida a vital reflexão sobre a pertença do humano perante o fluxo natural da Natureza a nível ontológico. Estamos evidenciando uma reflexão que traz à luz e desvela a relação fissurada, bipartida entre o Ser e sua própria essência imanente de pura Natureza. Em cada corpo, assim como no universo, habita um aglomerado de galáxias de viventes. “Essa é a essência da experiência da consciência cósmica, ou, na terminologia de Patânjali, *samprajnata-samadhi*, a identificação extática com um determinado objeto, desde um mero átomo ao universo como um todo” (FEUERSTEIN, 2010, p. 51).

**Figura 1:** *Lao Tzu, Colere.*



Disponível em: <https://br.pinterest.com/pin/621848661031218894/>

O *yoga verde* se expande na busca por um sentimento de respeito, de cuidado e o mais importante, de responsabilidade perante o jogo das relações com toda a complexidade e diversidade de viventes.

Já os românticos, a partir do século XVIII, se esforçavam na tentativa de devolver a voz e a sensibilidade à poesia da Natureza (*atitude órfica*, Hadot, 2006), eles renovariam o movimento de reação contra uma abordagem exclusivamente científica



(*atitude prometeica*, Hadot, 2006), apontando para o valor de uma abordagem *estética* da Natureza. Neste movimento teremos uma ressacralização do ambiente natural, que para Hadot (2006), está representada na figura de *Ísis de Sais*. Para ele, os românticos – que são “aqueles homens austeros que pretendem contemplar a realidade sem véus, sem ilusões” – acreditavam que ao desvelar Ísis, eles se reencontrariam com uma essência de Natureza inerente a sua própria estrutura humana, ou seja, ao desvelar a Natureza, eles desvelam o próprio eu, que também não é diferente da Natureza. Na própria inscrição da estátua de *Ísis de Sais* aparece: “Eu sou tudo o que foi que é e que será” (2006). No universo atemporal cíclico a totalidade da Natureza se perpetua independente das idealizações lineares e racionais do egóico pensamento centralizado em si mesmo.

A *atitude prometeica*, como citada acima, utiliza-se dos métodos da ciência e da técnica para descobrir à força os processos da Natureza, vai do início da mecânica grega, passa pelas revoluções do século XVII e adentra até os dias de hoje. Concepção essa que, abriu caminho para o mundo da tecnociência que vivemos. A cosmovisão antropocêntrica e a atitude prometeica transformam e condicionam tanto o sujeito como suas relações, o mundo natural passa a ter apenas um valor instrumental que serve apenas para os fins da humanidade, contribuindo assim, para o iminente e progressivo ecocídio, pois reduz a Natureza a um recurso natural comercializável legitimando a sua exploração, dominação e subjugação aos interesses humanos.

A ecosfera é a matriz doadora de Vida que envolve todos os organismos, intimamente entrelaçada com eles na história da evolução, desde o começo dos tempos. Os organismos são constituídos por ar, água e sedimentos que, por sua vez, são portadores de impressões orgânicas. A composição da água do mar é mantida por organismos que, ao mesmo tempo, estabilizam a improvável atmosfera. As plantas e os animais formaram o calcário nas montanhas, de cujos sedimentos são feitos os nossos ossos. As divisões falsas que estabelecemos entre vivo e não-vivo, biótico e abiótico, orgânico e inorgânico colocaram em risco a estabilidade e o potencial evolutivo da ecosfera.<sup>11</sup>

Hadot (2006) também aparece dizendo que a reflexão rumo a um saber da profundidade, aquele além do limitado saber dual, implicaria na reconciliação com a

---

<sup>11</sup> MOSQUIM, Ted; ROWE, Stan. **A Manifest for Earth** / tradução Alexandra Marcelino, 2004. Disponível em: < <http://www.ecospherics.net/pages/manifestoportuguese.htm> >. Acesso em: 01/10/2021.

morada Terra – e além da Terra - da qual o humano simbioticamente faz parte, ideia essa que surge também no movimento dionisíaco nietzschiano que aborda a experimentação humana através de um modo cósmico de enxergar as coisas por uma perspectiva de *eterno retorno* – jogo cíclico criativo de vida e morte - como apresentado por Nietzsche ao longo de sua jornada. Esse êxtase dionisíaco seria nesse sentido, a união indissociável do pensamento e do saber humano com o mundo exteriorizado da aparência, seria um reencontro *extasiado* perante a Natureza em sua integridade, bela e feroz. Para enxergar essa integridade, seria preciso, no entanto, a superação do olhar individual e parcial para compreender o ponto de vista dessa Natureza universal, da qual não somos diferentes.

Hadot (2006) busca diferenciar os modos de relação com a Natureza, são eles: (i) *o mundo da percepção cotidiana*, regido por nossos hábitos e também pela orientação de nossos interesses; (ii) *o mundo do conhecimento científico*, baseado no discurso teórico dos cientistas que obedece sempre a um mesmo paradigma objetivo; (iii) *o mundo da percepção estética*, aquele que não mais percebe as coisas de um ponto de vista utilitário, como um *olhar desinteressado*, que seria uma mudança total da maneira do Ser do antropoceno de perceber o mundo, seria como guiar o pensamento para uma práxis com os sentidos redirecionados para uma nudez da Natureza que é também uma nudez humana, de um modo ingênuo e desinteressado, atitude que está longe de ser simples, pois é preciso arrancar dos hábitos humanos o egoísmo.

Essas relações que Hadot apresenta (2006) dialogam com as etapas do processo de identificação ecológica proposta por Fox, como descreve Antunes (2019): (i) *identificação imediata* que é a forma como nos reconhecemos e individualizamos face ao existente; (ii) *identificação ontológica* onde o *self* vive uma experiência de comunidade com todos os seres vivos, ligada intimamente a outra vivência especial, de espanto e maravilhamento; e, (iii) *identificação cosmológica* que surge da compreensão de que toda a multiplicidade fenomênica deriva de uma mesma substância, da percepção de que a vida é essencialmente um organismo interligado em contínuo processo.

A responsabilidade e o respeito surgem como movimentos naturais deste sentimento de íntima pertença coletiva e rizomática<sup>12</sup> neste emaranhado cósmico, assim como o reconhecimento e a reverência pela exuberância e pela pertença perante a

---

<sup>12</sup> Como uma ramificação que pode brotar de qualquer ponto, não tem um centro originário.



hospitalidade da Natureza que possibilita toda condição de vida da humanidade e de todo manancial heterogêneo de viventes. A humanidade precisa urgentemente fissurar a centralidade de um pensamento antropocêntrico para que possa ingressar em um movimento de reorientação das práticas de sentido, onde o humano retornaria para sua condição natural no jogo das diversidades dos seres, capazes de viver em sintonia com todo o Planeta e suas complexas teias de relações. Do *holoceno*, ao *antropoceno* e agora, inadiavelmente, precisamos, enquanto garantidores da perpetuação da vida humana na Terra, guiar nossos sentidos para uma reorientação do pensamento rumo a um *ecoceno*, (eco, do grego *oikos*, aqui evocado com a significação de morada natural interdependente) onde o humano não mais se distingue da totalidade da Natureza.

Em 2004, Ted Mosquin e Stan Rowe publicaram *A Manifesto for Earth* no *Journal Biodiversity*:

Muitos procuram por uma fé que ignore ou descarte o mundo, não compreendendo de forma profunda que nós nascemos da Terra e por ela somos nutridos durante nossas vidas. Na cultura industrial dominante de hoje, Terra-enquanto-casa não é um conceito óbvio. Poucos param diariamente para considerar com admiração a matriz envolvente da qual nós vivemos, e para a qual, no fim, nós todos retornamos. Porque nós somos Terra, a harmonia de suas terras, mares, céus e incontáveis organismos que carregam um rico significado pouco compreendido. Nós estamos convencidos de que até que a Ecosfera seja reconhecida como a indispensável base para todas as atividades humanas, pessoas vão continuar a colocar os seus interesses imediatos como prioridade. Sem uma perspectiva ecocêntrica que sirva como âncora para os valores e propósitos numa realidade maior do que a de nossa espécie, a resolução dos conflitos políticos, econômicos, e religiosos será impossível. Até que o foco limitado de comunidades humanas seja ampliado para incluir os ecossistemas da Terra - os lugares próximos e regionais nos quais nós habitamos - programas para uma forma de viver sustentável estão fadados ao fracasso. Uma confiante adesão para com a Ecosfera, uma empatia estética para com a Natureza que nos cerca, um sentimento de espanto pelo milagre da Terra Viva e sua misteriosa harmonia, é a maior herança não reconhecida pelo homem. Carinhosamente reconhecida novamente, nossas conexões para com o mundo natural irão começar a preencher a lacuna nas vidas no mundo industrializado. Propósitos ecológicos importantes que a civilização e urbanização têm deixado no escuro irão reemergir. O objetivo é a restauração da diversidade e beleza da Terra, com nossa pródiga espécie, uma vez mais como um cooperativo, responsável e ético membro<sup>13</sup>.

---

<sup>13</sup> Ibidem rodapé 11.



A vida humana está plenamente interligada e totalmente dependente da respiração, do oxigênio, do ar e, no *yoga*, esse movimento natural de pulsação diafragmática e pulmonar está associado ao termo sanscrítico “*prana* que significa literalmente ‘respirar’ e também simboliza a energia vital, o *élan vitale*, sustentador da vida” (FEUERSTEIN, 2010, p. 114). Assim como o ar, a condição de existência do Ser está intrinsecamente ligada a todos os elementos naturais. Para o *yoga da Natureza*, o humano não seria o mestre e dominador dos elementos, mas ele seria um aglomerado destes mesmos elementos.

A questão da identidade individual é correlativa da constatação da interconectividade de todos os seres vivos. Um pensamento relacional dissolve a separação dos pólos da relação num contínuo. Não há natureza e humano, sujeito e objeto, apenas um “contínuo de conexões”. (...) As coisas e os seres são considerados como processos e não como entes reificados, separados, alienados de um meio ambiente hostil ou indiferente. O sentido de si mesmo estende-se para além da perspectiva de um eu egoísta, biográfico e pessoal. (ANTUNES, 2019, p. 188).

George e Brenda Feuerstein também propõem o desenvolvimento de um ativismo pacífico que começa no âmbito da individualidade e que através do sentimento de reverência, contemplação e de responsabilidade adentra na atmosfera da coletividade em prol da diversidade da vida, baseado em uma identificação ontológica de perpétuo movimento de plena relacionalidade com o ambiente natural. A prática contemplativa do *yoga verde* surgiria como uma possibilidade para assegurar a vivência desta multiplicidade orgânica e rizomática que estava velada por uma compreensão de identidade isolada típica do Ser do antropoceno que mantém o pensamento enclausurado em formas conceituais lógicas, metódicas e duais. Para tal, seria necessário o reconhecimento da condição humana extremamente dependente de sua relação com o cosmos. “O corpo humano fervilha de vida microscópica. Na realidade, o nosso corpo funciona como um planeta para literalmente centenas de trilhões de micróbios” (FEUERSTEIN, 2010, p. 48).

O *yoga* se torna aqui o responsável pelo diálogo entre o lapidar da mente e corpo aliado a uma responsável prática ecológica. O casal Feuerstein demonstra essa questão quando apresenta o *yoga verde*, que se sustenta sobre dois pilares. O primeiro é o *Karma Yoga* apresentado no *Bhagavad-Gita* pois “não diz respeito apenas à salvação

peçoal, mas também ao bem estar de todas as espécies da Terra como um todo. O ideal social básico do Karma-*Yoga* é *loka-samgraha* (...) representa o ideal de trabalhar em prol do benefício material, social, moral e espiritual do mundo inteiro (FEUERSTEIN, 2010, p. 37). O segundo é o ideal *Bodhisattva Budista* que é a mesma coisa que *sattvificação*. Os autores chamam de *sattvificação* o processo de cultivo da plena consciência, quando os limites intransponíveis de sujeito e objeto não existem mais. Isto é, quando o polimento do cristal da mente é efetivado - que estava empoeirado pela ignorância e egoísmo - pode se refletir sobre a verdadeira essência do humano que não é diferente da pulsação plena da Natureza.

É meditação porque envolve os requisitos éticos contemplativos (*samatha*) inerentes à condição preliminar de *ataraxia* ou *apatheia*; é filosofia porque conduz, através de uma Razão Superior (*vicara*) que se exerce, necessariamente, nessa plataforma contemplativa, à realização da Verdade, princípio constitutivo de todas as coisas (*sunyata* ou vacuidade). E, finalmente, é prática porque conduz, definitivamente e em concomitância com a realização da Verdade, à Iluminação, i.e., à superação definitiva do sofrimento e à assunção de um compromisso definitivo de compaixão por todos os entes. (LOUNDO, 2019, p. 259).

Podemos, portanto considerar que o *yoga verde* é uma filosofia prática de reflexão e meditação que parte de uma contemplação diante da totalidade da Natureza e que busca uma reorientação das práticas de sentido do humano tendo a responsabilidade perante a morada Terra como ponto basilar.

## 2. A Árvore do *Yoga*

Este tópico não se trata de uma tentativa de tentar igualar o pensamento ecológico atual ao *darshana*<sup>14</sup> do *yoga*, mas de explorar algumas aproximações e pontos que podem ter servido de inspiração para alguns pensadores.

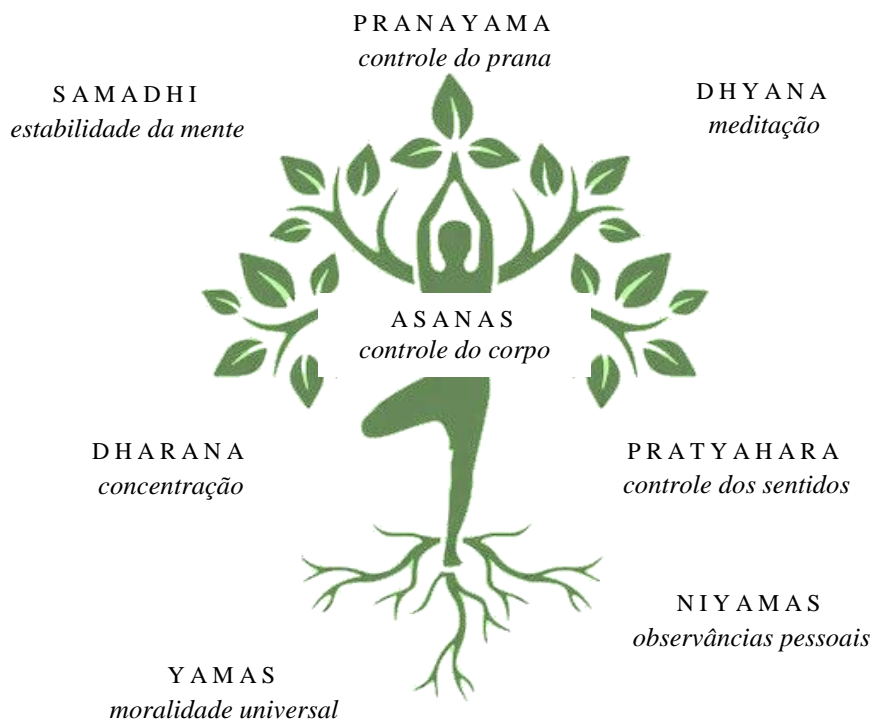
É intrigante para qualquer um com algum conhecimento das tradições religiosas que constituem o hinduísmo descobrir que os conceitos interconectados de não-violência (*ahimsá*), a unicidade de todos os seres vivos (*advaita*), o *self* (*átman*, *purusha*), e a *self-realização* (*moksha*) se tornaram parte do vocabulário do pensamento

<sup>14</sup> Darshana: são distintas escolas de filosofia baseadas nos Vedas.

ambientalista da Europa e da América do Norte. (ANTUNES *apud* JACOBSEN, 2019, p. 408).

O sábio Patânjali (2015), e também, posteriormente, o mestre B.K.S. Iyengar (Bellur Krishnamachar Sundararaja, 2021), associavam o *yoga* a uma árvore com oito ramos (*angani*), para o *yoga* era justamente a semente dessa árvore que cresce na nossa alma. Os dois primeiros ramos são nossas observâncias pessoais e também como observamos os outros (*niyamas e yamas*), para Iyengar eles são as raízes e o tronco da nossa árvore, respectivamente; porque sem cultivar nossos *niyamas* e *yamas* nossa árvore da interdependência não se desenvolve e não dá frutos, mas, se bem cuidadas, das raízes e do tronco, surgem os galhos, as flores e os frutos da nossa árvore não mais imersa na individualidade do ego. Os *yamas* são resultado do autocontrole de impulsos físicos e pensamentos nocivos, dentre eles está *satya* – a busca pela verdade, *aparigraha* – não cultivar sentimento de posse, *brahmacharya* – não ter excessos e *ahimsa* – não causar dano ou sofrimento. Já os *niyamas* são o cultivo de bons hábitos para aprimorar a mente, entre eles: *santosha* – reconhecimento de que a felicidade não depende de objetos, *tapas* – disciplina pessoal, *svadhyaya* – busca do saber interior e *ishvara pranidhana* – entrega.

**Figura 2:** Os oito *angani* do Ashtanga Yoga.



O terceiro *angani* são as posturas dos *yogues*, os *asanas*, que correspondem aos galhos da nossa árvore. Precisa-se, no entanto, compreender os *asanas* não como um exercício físico, mas como uma forma de encaminhamento para uma percepção elevada da vida, porque eles simbolizam uma nova postura e visão de mundo, que seriam capazes de desabituar o nosso apego e nossas posturas habituais. Trata-se de ampliar o ângulo que a visão e os demais sentidos possuem do cotidiano. O *asana* é um movimento que busca reorientar a compreensão sobre as posturas do corpo e mente que já estaríamos acostumados a reproduzir mecanicamente no dia-a-dia. Os *asanas* são manifestações da dança cósmica que representam a possibilidade de ressignificação das formas de ser e estar no mundo: enxergar através dos olhos da árvore em *vriśhkasana*, ou dos olhos macaco em *hanumanasana*. Por exemplo, a imagem da libertação que pode ser associada a uma palmeira, que se agita com a ventania, mas permanece com estabilidade, ela se enverga sem se quebrar. Essa é uma descrição fenomenológica do realizado, a liberdade, que é o objetivo e tem seu fundamento na estabilidade da mente – que é a sabedoria, que justamente é o elemento que realmente elimina a confusão dos sentidos. A estabilidade, a tranquilidade da mente, se chama *samadhi*.

O *pranayama*, o quarto ramo da árvore, significa controle sobre o *prana*, energia vital, é uma meditação sobre a respiração com outro olhar, para perceber que o Ser não é distinto da realidade universal. Respirar é, portanto, participar da dinâmica da existência do cosmos; por isso que os *pranayamas* representam as folhas das árvores, “cuja interação com o ar fornece energia para toda a árvore” (IYENGAR, 2021, p. 28). Quando o *yogi* respira primeiro elimina as toxinas do corpo pela expiração e quando inspira assimila o néctar do ar, do *prana*. *Pratyahara*, o próximo membro da nossa árvore, significa direcionar os sentidos para o nosso cerne, nossa alma (*atman*), por isso BKS o associa com a casca da árvore. Quando o corpo, os sentidos e a mente se despem da sua individualidade, a consciência brilha como um cristal e reflete o que verdadeiramente é, *satchitananda* (êxtase da verdadeira consciência sobre o Ser absoluto). *Pratyahara* é o elo entre o aspecto externo do *yoga* (*yamas*, *niyamas*, *asanas* e *pranayama*) e o aspecto interno (*dharana*, *dhyana*, *samadhi*). *Dharana* é a atenção plena e *Dhyana* é a meditação, assim, a primeira é a seiva e a segunda as flores da nossa árvore, elas são resultados da nossa prática. Os frutos da nossa árvore é o assentamento



da mente, *samadhi*. Nossos frutos precisam ser distribuídos para nutrir, alimentar outros e dispersar nossas sementes, por isso,

O assentamento [ou tranquilização] da mente advém da demonstração de amizade, quando o assunto é conforto; de compaixão, quando o assunto é sofrimento; de alegria, quando o assunto é virtude; e de indiferença, quando o assunto é maldade. (PATÂNJALI, 2015, i.33, p. 71)

O que ele está ditando são as virtudes que deveriam ser praticadas pelo *yogi*, divididas em quatro categorias de atuação no mundo: (i) compreensão com aqueles que sofrem com o problema do apego; (ii) compaixão – não complacência – com aqueles que tem a presunção da permanência na impermanência; (iii) satisfação/incentivo que se manifesta pela ações das outras pessoas; e (iv) paciência para respeitar o tempo de cada um, e somente interferir se for necessário para ajudar na compreensão do que está atrapalhando o progresso do buscador. Isso significa que o *yogi* tem responsabilidade de cuidado com o outro, podendo assim, encaminhar os não-iniciados para a busca pela estabilidade da mente. “O que surge com [o assentamento da mente] é aquele colorido da atividade enfraquecida [de *citta*], como se fosse [o colorido] de um cristal precioso, que está ao mesmo tempo] lá no percebedor, na percepção e no objeto percebido” (PATÂNJALI, 2015, i.41, p. 72).

A mente dos não-iniciados (e talvez de muitos iniciados) no *yoga* está cheia de poeira – essa poeira é a ignorância que causa o nosso sofrimento, *avidhyá* – por isso, quando a luz do discernimento não passa por ela a deixa turva pela poeira e o indivíduo se identifica e se instrumentaliza. No entanto, a mente do *yogi* é como um cristal transparente e quando ela está livre da sujeira da objetificação, torna-se livre do apego aos objetos – a mente não tem mais ego e pode refletir a luz como um prisma ótico reflete o arco-íris: o cristal não cria o arco-íris, ele apenas revela que o branco já contém todas as cores. O objetivo do *yoga* não é conhecer nada novo, mas limpar e reconhecer a verdadeira realidade das coisas. Transformar a mente é a condição para o conhecimento real.

Estabilizar a mente é limpar o cristal e perceber as coisas como elas são, eliminando assim, as compreensões errôneas para perceber o mundo. É daí que surge o que as pessoas denominam dos *poderes do yogue*. Em Patânjali (2015): perceber o que



ninguém mais percebe, esse é o poder do *yogue*. É, na verdade, perceber além do cotidiano porque se limpou o espelho dos sentidos. Não é uma questão do objeto, mas de prestar atenção em algo já presente e fazer uso diferenciado dessa percepção. É revisitar sua experiência, seu cotidiano, para compreender a realidade pela discriminação e ir além, ressignificando o que se vê. Por isso, o *yoga* é uma disciplina da transformação, do desabotoamento, do cultivo e do cuidado. A diferença entre o objeto e a totalidade é determinada pela percepção.

Usando a metáfora da árvore, para os praticantes do *Ashram* de Mungueré é ensinado um ritual de adotar uma árvore, passado por Swami Niranjanananda Saraswati<sup>15</sup>. Deve-se adotar uma árvore e todas as noites o praticante deve acender um incenso, uma vela próxima a árvore, colocar um pouco de flores e regar um pouco de suas raízes. A árvore, símbolo da tradição espiritual, é semelhante à nossa própria vida: existem as partes que podemos ver, como o tronco que representa nosso corpo físico, os sentidos que são os galhos, nossos pensamentos e emoções que são as folhas e as flores e frutos que são nossas ações e realizações. Já a parte velada aos olhos, suas raízes, representam a nossa interdependência. A árvore retira seus nutrientes das raízes, por isso precisamos regá-la, senão ela vai adoecer e morrer. Similarmente, o ser humano precisa reconhecer sua pertença perante a Natureza para ter uma condição de vida plena, caso contrário, lhe faltará um ambiente saudável, vontade e sabedoria. Se o microcosmo reflete o macro, nossa árvore refletirá externamente nosso alento interior. Essa prática *yogue* nos mostra que:

O propósito original do *yoga* desenvolvido na Índia está diretamente conectado com o aspecto espiritual da existência humana, e ao próprio conceito de *religare* – palavra em latim na qual se baseia a palavra religião, e que designa justamente este processo de religar o homem a um aspecto divino da existência. Este processo de realização da própria realidade transcendente – que constitui o objetivo supremo do *Yoga* – se traduz, na prática, em um processo de busca do praticante pela própria transcendência (...), a experiência divina, só seria possível através da união ou fusão da consciência individual com a consciência universal (GNERRE, 2010, p. 248).

---

<sup>15</sup> Disponível em: < <http://satyanandayogabr.blogspot.com/2014/05/a-arvore-da-vida.html> >. Acesso em: 01/10/2021.



O praticante deve aprender com a *vida secreta das árvores*. Nas suas partes ocultas pela terra, o segredo das árvores é justamente que elas estão todas conectadas pelas raízes e a Terra é seu grande rizoma.

O mundo é uma floresta. (...) Uma floresta, sem dúvida, não é apenas a soma das árvores de uma determinada área. Mesmo que pudéssemos ver de uma só vez as árvores de uma floresta, ainda assim não veríamos a floresta. O motivo não é que a floresta seja simplesmente um conceito abstrato, o que na verdade também é. Na condição de uma realidade viva, a floresta é muito mais do que as árvores que definem a sua característica mais notável. Ela é um sistema vivo incrivelmente complexo. Ela é um todo vivo (FEUERSTEIN, 2010, p. 104).

O *yoga* é ir além do Eu e do outro, é experimentar o todo de forma cósmica e olhar para a vida com um *olhar desinteressado e contemplativo*, por isso, é a rememoração da nossa condição originária que é retomar a consciência do fato que fazemos parte da Natureza infinita e indizível; e esse reconhecimento levaria a percepção à verdade da realidade.

Logo, se podemos relacionar o que ambos querem dizer – o *yoga* e o pensamento ecológico atual – é que o indivíduo se esqueceu de que faz parte de um Todo cosmológico interligado. Pela perspectiva estética ou pela contemplação *yogue* proposta pela *yoga verde* ou o *yoga da Natureza*, podemos rememorar a nossa verdadeira essência, entendida aqui como uma relação intrínseca com o mundo natural. E, se podemos compreender algo sobre o fluxo humano na poesia da Natureza, este seria, nas palavras de Hölderlin, “tornar-se um com todas as coisas vivas, retornar, por um radioso esquecimento de si, ao Todo da Natureza” (HADOT *apud* HÖRDERLIN, 2006, p. 338).

## Conclusão

Neste trabalho, buscamos compreender o *yoga* como o responsável pela possibilidade de diálogo entre a teoria ecológica e a prática de refinamento da mente e corpo. Não se trata, portanto, do corpo do eu, ou da mente do eu, ou do espírito do eu, mas de compreender o eu em sua completude, inclusive na sua tentativa de se perceber como Natureza. O movimento filosófico da percepção estética, dos românticos, dos



naturalistas, dos transcendentalistas buscava uma reconexão com a Natureza pela perspectiva poética e contemplativa da intimidade do humano com o mundo agreste, que também seria uma das bases do pensamento do *Yoga Verde* do casal Feuerstein. Buscou-se aqui, portanto, refletir sobre as contribuições desses movimentos ecologistas e estéticos, em paralelo com a tradição do *yoga*, para uma proposta de reformulação da relação do Ser com o ambiente natural.

Retornemos então à natureza! Isto significa: ao contrato exclusivamente social acrescentar a assinatura de um contrato natural de simbiose e reciprocidade para a escuta de admiração, de reciprocidade, de contemplação e de respeito, onde o conhecimento não considere mais a propriedade, nem a ação dominadora (ANTUNES *apud* SERRES, 2019, p. 196).

O *yoga verde* é uma prática que libera a mente das amarras do corpo e vice-versa reconduzindo-os em direção à totalidade da Natureza. “A árvore do *yoga* - *yoga vrksa* -, por meio de sua prática, nos conduz por cada uma das camadas do nosso ser, até chegarmos a viver e a experimentar a ambrosia do fruto do *yoga*” (IYENGAR, 2021, p. 93), que seria a visão de uma identidade não mais corporificada e limitada que, agora, encontrar-se-ia imersa na totalidade e na sabedoria da Natureza.

### Referências Bibliográficas

ANTUNES, Paula de Cristina Lourenço Morais. **Fundamentos Filosóficos do *Sámkhya* e do *Yoga***. 2019. 342 f. Tese (Doutorado em Filosofia) – Universidade de Lisboa, Lisboa, 2019.

BOFF, Leonardo. **Saber Cuidar: Ética do Humano – Compaixão pela Terra**. Petrópolis, Rio de Janeiro: Vozes, 1999.

ELIADE, Mircea. ***Yoga: Imortalidade e Liberdade*** / Mircea Eliade; tradução Teresa de Barros Velloso. São Paulo: Palas Atena, 1996.

FEUERSTEIN, Georg; FEUERSTEIN, Brenda. ***Yoga Verde*** / Georg e Brenda Feuerstein; tradução Cláudia Gerpe Duarte – São Paulo: Pensamento, 2010.

GNERRE, Maria Lucia. **Identidade e Paradoxos do *Yoga* no Brasil: Caminho Espiritual, Prática de Relaxamento ou Atividade Física?** In: Fronteiras, Dourados, MS, v. 12, n. 21, p. 247-270, jan./jun. 2010.



HADOT, Pierre. **O Véu de Ísis: Ensaio sobre a história da ideia de Natureza**. São Paulo: Edições Loyola, 2006.

IYENGAR, B. K. S. **A Árvore do Yoga: O Guia Definitivo para Yoga na Vida Diária** / B. K. S. Iyengar; tradução Greice Costa – São Paulo: Mantra, 2021.

LATOURE, Bruno. **Jamais fomos modernos**. São Paulo: Editora 34, 2013.

LOUNDO, Dilip. **Meditação como Filosofia Prática: Os Vínculos Estruturais entre Análise Racional (*vicara*) e Meditação (*bhavana*) na obra *Bhavanakrama de Kamalasila***. In: *Ciência e Arte na Filosofia e Escola de Kyoto* / Florentino Neto, A.; Giacoia Jr, O. (orgs). Campinas: Phi Editora, 2019, p. 243-260.

NAESS, Arne; SESSIONS, George. **Basic Principles of Deep Ecology**, The Anarchist Library, 1984.

NONAKA, Álvaro Itie Febrônio. **A Questão da Técnica e o Humanismo de Martin Heidegger**. In: *Primeiros Escritos*, São Paulo, n. 9, 2018.

PATÂNJALI. **Os Yoga Sutras de Patânjali** / tradução Carlos Eduardo Barbosa. São Paulo: Mantra, 2015.

SANTOS, Otávio; LAGE, Allene. **Capítulo 21: Yoga e Cuidado de si – por uma Cultura Ecológica, de Paz e Não-Violência**. In: *O Meio Ambiente Sustentável 2* / organizadoras SILVA-MATOS, Riassa; OLIVEIRA, Analya; MATOS, Samia. Atena Editora, 2020a.

\_\_\_\_\_. **Epistemologias da Floresta: Ecologia e Modos de Vida Integrados com a Natureza**. In: *Revista Eletrônica do Mestrado em Educação Ambiental*. Rio Grande, v. 37, n. 3, p. 328-348, mai./ago. 2020b.

SITE, Satyananda Yoga Brasil. **A Árvore da Vida**. Disponível em: <https://satyanandayogabr.blogspot.com/2014/05/a-arvore-da-vida.html> . Acesso 01 jan 2021 às 19:51.

SCHOLZ, Susanne. **Reading Patânjali's Yoga Sutra like the Bible in Sunday School: About Orientalist and Western Protestant Hermeneutical Assumptions in Contemporary English Translations Of Patânjali's Yoga Sutra**. Disponível em: <file:///C:/Users/Admin/Downloads/Article-Reading-Patânjali-Scholz.pdf> . Acesso 26 dez 2020.