

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
FACULDADE DE EDUCAÇÃO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO
MESTRADO

NAVEGAR-SE,
O PEQUENO TEATRO DE SER:
A Autoconsciência Como Método

Mônica Clemente
(Manika)
Orientadora Profa. Dra. Dinorá Fraga

Porto Alegre, 3 de dezembro de 2004
Mãe Terra, Alfa, Lua Cristal Vermelha – Kin 129

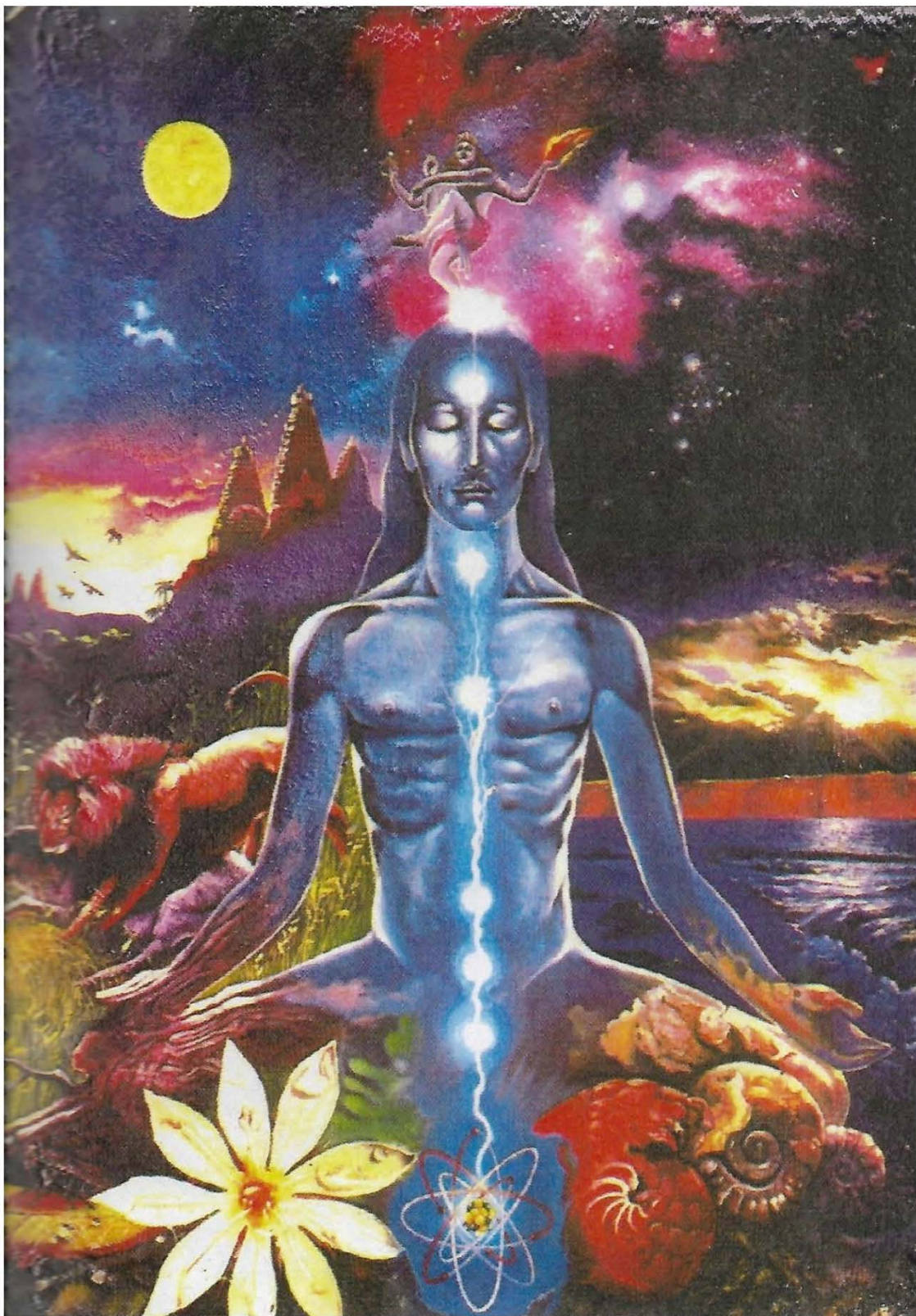


Figura 1 - O Círculo da Criação - Dada Rameshananda¹

¹ Ele é **Acharya** da Ananda Marga. **Ācārya**, em sânscrito: आचार्य, é um professor da filosofia do yoga que ensina a partir de seu exemplo.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

C626n Clemente, Mônica

Navegar-se: o pequeno teatro de ser: a autoconsciência como método /
Mônica Clemente (Manika). - Porto Alegre: UFRGS, 2004. f.

Dissertação (mestrado) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul.
Faculdade de Educação. Programa de Pós-Graduação em Educação,
Porto Alegre, BR-RS, 2004. Silva, Dinorá Fraga da, orient.

1. Autoconsciência. 2. Espiritualidade - Yoga. 3. Professor -
Educação continuada. 4. Relações humanas. 5. Amor. 6.
Inteligência emocional.

I. Silva, Dinorá Fraga da. II. Título. x. Manika

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
FACULDADE DE EDUCAÇÃO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO
MESTRADO

NAVEGAR-SE,
O PEQUENO TEATRO DE SER:
A Autoconsciência Como Método

Mônica Clemente
(Manika)

Dissertação apresentada ao
curso de Pós-graduação em
Educação da Universidade Federal
do Rio Grande do Sul.

Profa. Dra. Dinorá Fraga
Orientadora

Porto Alegre, 3 de dezembro de 2004
Mãe Terra, Alfa, Lua Cristal Vermelha – Kin 129

Dissertação apresentada à Banca Examinadora:

Qualificação do Projeto em setembro de 2003:

Profa. Dra. Malvina do Amaral Dorneles

Dra. Susan Andrews

Apresentação da Dissertação em dezembro de 2004:

Profa. Dra. Iria Zanoni Gomes

Profa. Dra. Miriam Suzete de Oliveira Rosa

Profa. Dra. Rosa Maria Martini

Coordenação do Curso de Pós-Graduação em Educação

DEDICATÓRIA

Para meus amados pais Wagner e Shirley e meus avós Francisca, Henrique, Carlota e Domingos. Para minha tia Marli, grande amor da minha vida, e meus amados irmãos e cunhados, Karla e Wagner Henrique, Humberto e Líglío e suas famílias. Aos antepassados meus e do universo. Para querida e sábia Jandira. Aos meus amigos de alma, professores/as queridos, minha mestra e orientadora amada Dinorá. Para meus colegas, pessoas que nunca conhecerei, às que vi muito pouco e às futuras gerações. Para a querida Ananda Marga e todos seus irmãos, Krshnamacarya e seus alunos, Sai Bába, Maturana, Basarab, Harbans Lal Arora, Susan Andrews, Yara Rodrigues, Waultraud Francelin, Iria Zanoni Gomes, Goswami, Morin, Pachamama, Purna e Amparo. E para meu amado Sarkar.

ÍNDICE DE ILUSTRAÇÃO

Figura 1 - O Círculo da Criação - Dada Rameshananda	2
Figura 2 - Dick Stenberg	15
Figura 3 - Garudásana - Postura da Águia	24
Figura 4 - Dick Stenberg	Error! Bookmark not defined.
Figura 5 - Marjaryásana - Postura do Gato	243
Figura 6 - Bhujangásana - Postura da Cobra	245
Figura 7 - Dharunásana - Postura do Arco	246
Figura 8 - Sasangásana - Postura do Coelho	247
Figura 9 - Vrikshásana - Postura da Árvore	249
Figura 10 - Garudásana - Postura da Águia	250
Figura 11 - Yogamudra ou Yogásana	251
Figura 12 - Esferograma dos Seminários Vivenciais.....	267
Figura 13 - Esferograma do Seminário Vivencial I.....	271

RESUMO

E se invertêssemos? “Suponhamos que tudo, em vez de ser feito de átomo, matéria, fosse feito de consciência. O que aconteceria neste caso?” (GOSWAMI, 1993, p. 26). Que ciência, cultura e educação teceríamos? É essa reflexão que a presente dissertação pretende desenvolver: “*Navegar-se, o pequeno teatro de ser. A autoconsciência como método*”. Meu objetivo, ao refletir sobre a consciência como “tecedora de tudo o que há”, foi expressar a relação entre Ser/Viver e (Se) Conhecer por meio da vivência da ciência milenar do Tantra Yoga, conforme proposto por Sarkar. Esse percurso dialoga com a biologia do amor de H. Maturana, a transdisciplinaridade de B. Nicolescu e a física quântica de A. Goswami, vertentes que não separam vida, sociedade, política, arte, ciência e espiritualidade de suas produções acadêmicas. O objeto deste trabalho, portanto, não está dissociado do sujeito nem da vida, pois a autoconsciência foi observada como método de pesquisa do ser humano que se aventura a conhecer a si mesmo e o mundo. Analisa-se, assim, o efeito do autoconhecimento – que é simultaneamente produzido e produtor da autoconsciência – sobre o próprio sujeito e seu entorno, num processo recursivo e eterno de desvendamento e cocriação. A abordagem sistêmica desta dissertação transformou seu próprio resultado: a experiência de saborear a autoconsciência – gerada e geradora de autoconhecimento – e suas implicações na emoção, que, segundo Maturana, funda o social e o amor. Assim, o trabalho tornou-se uma peça de teatro, na qual o jogo de relações entre a multidimensionalidade do ser/viver e o outro (seja ele um sujeito ou o entorno) se expressa em personagens em busca de si mesmos.

ABSTRACT

And what if we inverted it? "Suppose that everything, instead of being made of atoms, of matter, was made of consciousness. What would happen in this case?" (GOSWAMI, 1993, p. 26). What kind of science, culture, and education would we weave? This is the reflection that the present dissertation seeks to develop: "Navigating Oneself, The Small Theater of Being: Self-Consciousness as a Method." My objective, in reflecting on consciousness as the "weaver of all that exists," was to express the relationship between Being/Living and (Self)Knowing through the experience of the millenary science of Tantra Yoga, as proposed by Sarkar. This path engages in dialogue with H. Maturana's biology of love, B. Nicolescu's transdisciplinarity, and A. Goswami's quantum physics—perspectives that do not separate life, society, politics, art, science, and spirituality from their academic productions. The object of this study, therefore, is not dissociated from the subject nor from life itself, as self-awareness has been observed as a research method for the human being who ventures to know themselves and the world. Thus, the effect of self-knowledge—simultaneously produced by and producing self-awareness—is analyzed in relation to the subject and their surroundings, in a recursive and eternal process of unveiling and co-creation. The systemic approach of this dissertation transformed its own outcome: the experience of savoring self-awareness—both generated by and generating self-knowledge—and its implications for emotion, which, according to Maturana, is the foundation of the social and of love. In this way, the work became a theater piece, where the interplay of relationships between the multidimensionality of being/living and the other (whether a subject or the environment) is expressed through characters in search of themselves.

ÍNDICE

DEDICATÓRIA	6
ÍNDICE DE ILUSTRAÇÃO	7
RESUMO	8
ABSTRACT	9
COMO LER ESSA DISSERTAÇÃO	14
PARTE I	17
Viver e (Se) Conhecer	17
Navegar-Se, o Pequeno Teatro de Ser	18
Autores e Coautores.....	18
Personagens	21
Cenário	22
Figurinos	22
Espaço / tempo.....	22
Ato I - Cosmologia Poética	24
Cena 1.1 – Ludmila, Uma Iogueni a Se Navegar	24
Cena 1.2 - O Artista: Companheiro Indispensável de Quem Se Navega.....	59
Ato II - A Autoconsciência Como Método	66
Cena 2.1 - O Nascimento do Marco Teórico.....	66
Cena 2.2 – Cosmologia Tântrica	87
Cena 2.3 – Kosas: Vivenciando as Multifocalizações da Nossa Mente	89
Cena 2.4 - Viver Ultrapassa Qualquer Explicação	113
Ato III – Justificativa e Análise dos Relatos	117
Cena 3.1 - Criança: Um Ser e um Estado de Ser.....	117
Cena 3.2 – A Análise dos Relatos e a Construção do Drama	134
Cena 3.3 – Ludmila Lúdica	137
Ato IV - Resumo do Marco Teórico	141
Epílogo - O Mar e o Vento	149
PARTE II	151
Introdução	152
O que é Yoga?	152
Pressuposto.....	153
Metodologia.....	153
Análise dos Relatos do Yoga e Meditação: A Vivência Lúdica e Artística	154

Análise II dos Relatos do Yoga e Meditação: A Vivência Lúdica e Artística.....	155
Capítulo 1 - Constelando os Saberes até a Autoconsciência como Método	159
1.1 Antecedentes.....	159
1.2 O ser autoconsciente como método	161
1.3 Método e Metodologia	164
Capítulo 2 - Percurso da Pesquisadora.....	165
2.1 Navegando-me	165
2.2 Instituto Visão Futuro e o Sensível.....	166
2.3 Viver e Se Conhecer.....	167
2.4 A Família Pessoal e os Primeiros Mapas de Ser na Educação	171
2.5 A Família do Parque Ecológico Visão Futuro e a Creche Crê Ser	173
2.6 Autoconhecimento, Educação e Yoga: Um Caminho de Descobertas	174
2.7 Autoconhecimento e Educação: Uma Pesquisa em Construção.....	175
2.8 Educação e Autoconhecimento: Um Processo Vivo.....	176
Capítulo 3 - Cosmologia Tântrica	177
3.1 Teatro e Corporeidade	177
3.2 Viveka e a Estruturação da Consciência	179
3.3 Consciência e Circularidade	181
3.4 Qual é a Ligação Mente e Corpo, afinal?	182
Capítulo 4 - A Ligação Mente Corpo Segundo o Tantra	183
4.1 Consciência para o Tantra	183
4.2 Mente para o Tantra	184
4.3 Filosofia Tântrica	185
4.4 Corporeidade para o Tantra	187
4.5 Círculo da Criação	188
4.6 Corpo, Consciência e a Conexão com a Mente	190
4.7 O Corpo, a Mente e o Olhar da Ciência	190
4.8 Os Chakras e Vrtiis: Pontes entre Mente e Corpo	191
4.9 A Anatomia Sutil e a Abordagem do Tantra	193
Capítulo 5 – Visão Integral da Educação no Tantra.....	196
5.1 A Educação e a Construção da Consciência.....	197
5.2 Educação como Libertação.....	198
Capítulo 6 – Dharma e Educação	198
6.1 Dharma: A Qualidade Intrínseca do Ser Humano	199

6.2 Educação e a Felicidade Infinita.....	201
6.3 A Vida é Um Grande Teatro.....	205
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	207
Parte I - O Pequeno Teatro de Ser.....	207
Parte II - A Autoconsciência como Método.....	207
O PAVÃO E A LUA.....	208
AGRADECIMENTOS.....	210
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	213
BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR.....	216
ANEXO.....	218
Seminário Vivencial I – NIETE / FACED / UFRGS.....	219
Yoga e Meditação: A Vivência Lúdica e Artística.....	220
Diário de Teorias e Reflexões que Subsidiaram a Criação das Oficinas.....	223
Diário de Relatos e Experiências com Aulas de Yoga e Teatro para Crianças.....	226
Aula De Yoga.....	229
Metodologia das Aulas De Yoga.....	229
Observação da Respiração.....	231
Alongamento.....	233
Alinhando as Posturas de Yoga com a Respiração.....	234
Como Fazer Yoga com Segurança.....	235
Vivências Lúdicas Ativadoras da Leitura Corpórea – Emocional.....	236
Barquino: Yoga Através de uma Contação de História Interativa.....	239
Outros Relatos de Quem Vivenciou Barquino.....	252
Relatos dos Participantes do Yoga e Meditação: A Vivência Lúdica e Artística.....	253
Amor e Educação.....	255
Considerações Finais das Oficinas ou Onde Tudo Começa.....	259
Sobre o Grupo Movimento Pelo Sensível.....	260
Justificativa.....	261
Referências teóricas.....	262
Concepção de educação.....	264
Consciência em expansão.....	265
Multidimensionalidade.....	265
Ideia de uma ecologia profunda.....	265
Blocos temáticos.....	268

Programa de Extensão em Espiritualidade e Educação	270
ÍNDICE REMISSIVO	273

COMO LER ESSA DISSERTAÇÃO

Você pode começar pela Parte I ou pela Parte II

A lógica organizadora desta dissertação segue uma estrutura sequencial não linear ou hipertextual. Na primeira parte, que se apresenta logo a seguir, o gênero *meta-teatral* — um drama que aborda *o pequeno teatro de ser* — modela o texto. Esse formato emergiu como a expressão mais próxima da análise multidimensional da relação entre ser, viver, conhecer e (se) conhecer, conforme se manifestava nos participantes, maiores de 18 anos, durante o *Seminário Vivencial I - NIETE*² - *Yoga e Meditação: A Vivência Lúdica e Artística*, que permeia minha pesquisa. Muitos dos diálogos presentes no *meta-teatro* também foram inspirados nas experiências vividas por crianças durante aulas de *Yoga por meio de brincadeiras e contação de histórias*. Essas vivências foram ministradas por mim quando atuei como professora no ensino básico, em escolas infantis da AMURT/AMURTEL, localizadas nas cidades de Porangaba e Porto Alegre. Meu objetivo foi proporcionar ao leitor o sabor da experiência vivida. Nesta primeira parte, há ainda indicações de conexões com a segunda parte, que ampliam ou aprofundam os sentidos e fundamentos propostos. Assim, convido o leitor a escolher por onde deseja iniciar sua jornada: pela primeira parte ou pela segunda, que se inicia na página 152 e adota um gênero narrativo acadêmico.

² Núcleo Interdisciplina de Estudos Transdisciplinares da Espiritualidade, FACED / UFRGS.



Figura 2 - Dick Stenberg³

³ KRISTIANSSON L; STENBERG D. *Um amigo*. Lisboa: Presença, 1981.

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO-NA-PUBLICAÇÃO-CIP

C626n Clemente, Mônica

Navegar-se : o pequeno teatro de ser : a autoconsciência como método / Mônica Clemente (Manika). - Porto Alegre: UFRGS, 2004.
f.

Dissertação (mestrado) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Faculdade de Educação. Programa de Pós-Graduação em Educação, Porto Alegre, BR-RS, 2004. Silva, Dinorá Fraga da, orient.

1. Autoconsciência. 2. Espiritualidade - Yoga. 3. Professor - Educação continuada. 4. Relações humanas. 5. Amor. 6. Inteligência emocional.

I. Silva, Dinorá Fraga da. II. Título. x. Manika

CDU - 165.242.1

Bibliotecária: Jacira Gil Bernardes - CRB-10/463

PARTE I

Viver e (Se) Conhecer

Todos os deuses e deusas atordoados com os últimos acontecimentos nos reinos celestiais se perguntavam por quê? Por que Deus permite que as coisas se desenrolem assim, cheias de tensões e de conflitos? E uma voz, não se sabe de onde, responde: “Porque Deus... Deus adora drama!”

Sarkar

Navegar-Se, o Pequeno Teatro de Ser

Autores e Coautores

1. Pesquisadora

Aquela que assume o desafio de tecer em si mesma aquilo que propõe em sua pesquisa, sob a perspectiva do Tantra Yoga de Prabhat Ranjan Sarkar. Assim, ela se recria continuamente e propõe espaços de convivência sensíveis para os leitores, a banca, os amigos e para aqueles que se pesquisam, refletindo sobre si mesmos, seu fazer pessoal, suas relações e, em alguns casos, seu fazer educativo. É ela quem escreve *o pequeno teatro*, sem, no entanto, ser a única autora.

2. Orientadora

Guia, sem o qual a pesquisadora não encontraria caminhos para aprender mais e superar os desafios: Profa. Dra. Dinorá Fraga (Faculdade de Educação – FACED - da UFRGS).

3. Ser/Professor/Aluno/Pessoas da Comunidade

Aqueles que se aventuraram no *Seminário Vivencial I – Yoga e Meditação: a Vivência Lúdica e Artística* realizado, no segundo semestre de 2002 – NIETE/FACED – UFRGS (Em anexo a partir da página 214). Esse curso era um dos cursos de extensão oferecidos pelo NIETE (Núcleo Interdisciplinar de Estudos Transdisciplinares da Espiritualidade) e pelo grupo *Movimento pela Transcendência a partir do Sensível*, criado por Dinorá Fraga e do qual eu faço parte. Esses participantes coautores, junto com as bancas de qualificação e dissertação, a orientadora Dinorá Fraga e a Profa. Iria Zanoni Gomes, ressignificaram os desafios deste trabalho. Alguns deles, nos seminários propostos, escreveram um sonho. São eles:

- Ana Eleonora Sebrão Assis: professora de educação física que sonha com justiça – igualdade de condições para todos – paz, 40 anos.
- Ana Lúcia Biassusi: em espiral à harmonia. Professora de educação física.
- Ana Paula Maciel: amiga, pesquisadora de si mesmo e estudante de pedagogia, 28 anos.
- Ceres La Brea Ferreira: muitos sonhos (e um sorriso contagiante), professora do nosso grupo Movimento pelo Sensível, facilitadora de danças Circulares, professora de educação física e assessora da SMED, 38 anos.
- Débora Karan Galarza: professora, assessora SMED, com muitos sonhos, “mas com a solidariedade de pano de fundo”, 50 anos.
- Lúcia Maria Puggina Moraes: nossa companheira no NIETE, Funcionária da Faculdade de Artes Plásticas e quem nos ajudou muito a realizar este trabalho.
- Mônica Clemente: eu, 38 anos, sonho muito. Atualmente mestranda, Atriz, *iogue*, formada em Licenciatura em Educação Física/UFRJ, astróloga.
- Maria Helena Allegretti Dambrosio: professora que sonha com a paz, 42 anos.
- Maria Lúcia Campos Vanieri: seu sonho é “saber se a escola possibilita a criação artística, que o professor é valorizado como profissional e a educação tem o lugar que merece na política”. Artista plástica e Professora de Artes Plásticas, 54 anos.
- Miriam Benigna: uma das professoras do *Seminário Vivencial I / Movimento pelo Sensível*, 48 anos. Atriz, diretora e professora de Teatro.
- Rosângela Coelho Nunes: psicóloga, terapeuta e professora de *Shantala*. Deu uma das aulas no *Seminário Vivencial I* sobre *Shantala*.
- Tathiana Jaeger: estudante, com o sonho de se “conhecer ao todo e canalizar seu potencial”, 17 anos.
- Valquíria Parode: nossa artista, socióloga e professora. Mestrando junto comigo, e a doutoranda Miriam Benigna (acima), sob a orientação da querida prof Dra Dinorá Fraga. Também Professora do *Seminário Vivencial I*, 41 anos.

4. Banca 1 e 2

Professoras que, com seus seres, vidas e competências, compõem, em momentos cruciais, as grandes viradas da história que se desenha em personagens, cenários e figurinos, preparando-se para ser apresentada.

- **Banca 1** do projeto: Profa. Dra. Malvina do Amaral Dorneles e Dra. Susan Andrews.

- **Banca 2** da dissertação: Profa. Dra. Iria Zanoni Gomes, profa. Dra. Miriam Suzete de Oliveira Rosa, profa. Dra. Rosa Martini.

5. Inspirações Teórico/práticas

Aqueles que participaram da criação deste pequeno teatro através de suas obras e exemplo de vida: Prabhat Ranjan Sarkar, Humberto Maturana, Basarab Nicolescu, Amit Goswami, Susan Andrews, Dinorá Fraga, Harbans Lal Arora, Eva Pierrakos, Candice Pert, T.K.V. Desikashar, Professores e colegas do mestrado quando compartilhamos em sala de aula nossos conhecimentos.

6. Inspirações (não formais) para esta dissertação:

Meu pai e minha mãe, que faziam yoga na juventude até os 30 anos. *Liila* Peres, Bába, , *Vivekananda*, Milarepa, Krshanmacarya, Yogananda, Dada Citta, Didi Mitra, Didi Praphati e Edgar Morin, inspirações divinas. Vera Lúcia Carniel, Adriane Pires, Wally, Yara R., Iria Zanoni Gomes, Amigos de alma e família como inspirações da inspiração Divina na minha vida.

7. Todos

Todos aqueles que entraram e entrarão em contato com este pequeno teatro e que farão a ligação dele ao grande drama da vida com seus pequenos teatros de ser.

Personagens

1. **O Esquisito**
2. **Ludmila**
3. **Coro**
4. **Seu Basarab**
5. **Harbans: O Mestre**
6. **Nota**
7. **Rodapé**
8. **Sede**
9. **Desenho**
10. **Bolo**
11. **Respiração**
12. **Imaginação**
13. **Intuição**
14. **Pesquisadora**
15. **Marco Teórico**
16. **Sensível**
17. **Camadas da Mente (Kosas)**
18. **Dona ABNT / JUSTIFICATIVA**
19. **Resumindo**
20. **Brisa**

Cenário

O laboratório corpo/mente do ser em espiral consigo mesmo e com seu entorno, em um espaço de convivência propositalmente criado pela pesquisadora – como no curso *Yoga e Meditação: a Vivência Lúdica e Artística / Seminário Vivencial I* . Ou a própria vida e suas relações, como ativadora de autoconhecimento.

Figurinos

Coordenações das propensões corpo/mentais deste ser e o significado da reflexão sobre suas interações consigo mesmo e com seu entorno, baseados na perspectiva da ciência milenar do Tantra Yoga, proposta por Prabhat Ranjan Sarkar.

Espaço / tempo

Campos formais e informais desta dissertação, descritos na Parte II e no Anexo.

Navegar-se, o pequeno teatro de ser

O irmão Céu está vestido de Mistério.

Entra O Esquisito com os calcanhares para o ar, vestido de estrelas deslumbrantes:

O ESQUISITO

Esta dissertação é audiovisual.

Ok, não é audiovisual, é hiperbólica!

Ok, não é hiperbólica, é um hipertexto...

Ok, eu não sei o que é um hipertexto. Deve ser um texto enooorme.

Por isso, pra mim, é audiovisual e não se fala mais nisso: as palavras escritas são o áudio, e vossa imaginação, o visual.

Então, quero convidá-los(as) a imaginar que estou vestido de noite, para homenagear o mistério. E cheio de estrelas, deslumbrantes! Para homenagear vossas mentes radiantes.

Como estou? Por favor, me digam. Estou curioso para saber como sou eu em cada um de vocês... Normal!?

Por favor, agora imagine que você está navegando num CD-ROM. Quando chegar a algumas palavras do drama que vem a seguir, que encontram sintonia com outras ao longo da dissertação, elas abrirão janelas... barrocas, modernas, rústicas...

Ok, não são barrocas...

Ok, não abrem janelas...

Ok!!!! Isto não é um CD-ROM.

Então, inventei o “mega plus giga k entre parênteses ninja ou algo parecido”, em determinadas partes do drama, para que você, manualmente, possa fazer os links que a pesquisadora acha necessários.

Eu sei, sou genial. Como alguém poderia pensar algo tão sofisticado! Nasci assim, muito criativo!

Fica a teu critério começar daqui ou da Parte II, lá na página 152 em diante. Fica a teu critério, também, ir ou não para as conexões sugeridas e imaginar, dentro de sua imensidão, como seria isso se fosse um CD-ROM, um filme ou o que inspira teu coração.

O Esquisito sai deixando as estrelas. A irmã Alvorada traz Ludmila:

Ato I - Cosmologia Poética



Figura 3 - Garudásana - Postura da Águia

Cena 1.1 – Ludmila, Uma Iogueni a Se Navegar

LUDMILA entra em cena. Sua dança abre a imaginação da pesquisadora ao som da respiração. Inspirando, os braços sobem para encontrar as palmas das mãos acima da cabeça. Expirando, um dos braços desce, alongando-se em direção à frente, enquanto o outro cede para trás. Paralelos ao espaço sideral, os braços aguardam a dança das pernas.

Inspirando, uma das pernas alça voo como um pássaro, enquanto a outra permanece firme no solo. Sente o ritmo do coração enquanto cria seu próprio horizonte.

O coro entra em ditirambo:

CORO

Se avexe não,
Cientista tem coração.
Pode ver na poesia da vida
Pesquisa em educação.

LUDMILA

Boa vida, senhoras e senhores!
Para vocês a nossa
Cosmologia poética:

Decreto ao mundo
Uma pausa apenas
Pr'o que eu tenho que contar:

Quando o galo era mudo,
A noite namorava o dia
Com o azul clarinho
Manchando o marinho,
E o sol – terceiro excluído – a invejar.

CORO

OH! Ele também queria brincar.

LUDMILA

Então, o astro cor de ouro
Arquitetou seu plano:
Separar os namorados
Criando a linha reta!

CORO

Como?

LUDMILA

Deu estrelas para noite
Brilhar como o dia
E as palavras para o dia decifrar os mistérios que a noite escondia.
Maravilhados...
os namorados esqueceram de se misturar.

NOTA

Não tem hífen no meio do escondia! Tá errado!

RODAPÉ

Sai daí, querida. Isso é a licença poética da menina.

CORO

Música para disfarçar e dar um tempo nesta época sem tempo.

LUDMILA

Mas...

A saudade bateu.

CORO

Coisas de quem vive só na extremidade da linha reta.

LUDMILA

E quiseram se ver.

O astro cor de ouro reapareceu!

Cortou a linha reta entre a noite e o dia

E a alvorada nasceu – a terceira incluída,

E até hoje, não deixa dia e noite se encontrar.

CORO

Até quando vai ser,

Para noite reencontrar aquele que perdeu

Por querer brilhar?

LUDMILA

Até quando vai ser,

Para o dia reencontrar aquela que perdeu

Com tanto *blá blá blá?*

CORO

E com o nascimento da alvorada, o universo surgia!

Universo cheio de estrelas.

LUDMILA

As maiores flertadoras que eu já vi.

Piscam a noite todinha!

CORO

Quem sabe

Na esperança de reconquistar o dia.

LUDMILA

Sabe-se lá. Sabe-se aqui.

Sabe-se em tudo que é lugar.

Coisas de universo onde o galo canta cinco horas da manhã.

CORO

Até lá...

Até o dia e a noite se reencontrarem,

Sem negar a recém-chegada alvorada,

O que se há de fazer?

LUDMILA

Vou fazer da praia o meu palco,

Com as ondas de aplauso e o sol de camarim,

Para nunca, nunca mais excluir.

CORO

Vou andar de bicicleta em linha reta,

com um espelho à minha frente.

Eu, reflexo de ti.

LUDMILA

Vou voar em arco-íris
Com um guarda-chuva trans-parente
O universo reflexo de mim.

CORO E LUDMILA

E você? O que você vai fazer?

O CORO se despede em ditirambo deixando a irmã Alvorada. LUDMILA sai de sua dança e chama Seu Basarab.

LUDMILA

Seu Basarab, Seu Basarab, faz de novo aquele seu manifesto.

BASARAB

Ora, minha Ludmila, me encanta o seu entusiasmo com as quantas transdisciplinares.
Mas já não está na hora de você fazer o seu manifesto?

LUDMILA

O senhor faz comigo?

BASARAB

Em forma de cosmologia também?

LUDMILA

Cosmologia transdisciplinar! O senhor começa e eu toco o barco.

BASARAB

Pois então, lá vai. *(Tosse e recita)*
Assim como a noite e o dia,
O indivíduo foi separado da realidade
Quando a ciência moderna nasceu.
Nessa alvorada,

De leis universais de caráter matemático
Descobertos pela experiência científica,
Onde os dados experimentais
Podem ser obsessivamente reproduzidos,
A continuidade nada mais é do que...

LUDMILA

Um viadutinho entre o rio Guaíba
E o seu charuto.

BASARAB

Mensurável!

LUDMILA

O ser de um lado e a verdade de outro?
O sujeito aqui, o objeto ali?

BASARAB

Mas aqui eu faço um manifesto!
O manifesto daquele que tece em si.
A cosmologia do seu existir
E se responsabiliza por isso.

LUDMILA

Senão, não teceria em si, mas seria apenas tecido, inconsciente de sua ação criativa no universo.

BASARAB

E assim a continuidade já não pode mais ser só medida,
Mas vivida e criada.
Apagada e esquecida.

LUDMILA

Cantada por poetas, filósofos e cientistas.

BASARAB

Não nego a ciência!

Que ela continue a brilhar,

Como mais uma estrela

A iluminar os mistérios.

E deixe que a Transdisciplinar

Também ilumine

O que não se pode contar, mas sentir e criar.

LUDMILA

Uau! Seu Basarab, o senhor é tão inteligente, tão inteligente que bem podia me responder uma perguntinha que anda me azucrinando... quem sou eu?

BASARAB

Pestanas me pisquem! Quem és tu? Ora, que eu saiba, você é a Ludmila.

LUDMILA

Ah, Seu Basarab, esse foi o nome que minha mãe me deu. Igual o nome da vó dela.

BASARAB

Então, você é a vó dela.

LUDMILA

Ah, seu Basarab, eu sou uma menina, não posso ser vó de ninguém.

BASARAB

Então, você é uma menina.

LUDMILA

Mas...seu Basarab, o que é uma menina?

BASARAB

Uma menina é... olha Ludmila, quem sabe você não volta a fazer a sua Cosmologia Poética e esquece de saber quem é você?

LUDMILA

Mas Seu Basarab, não posso, não. Fazer a Cosmologia poética me dá uma dica de quem sou eu do lado de fora do meu coração, no tobogã da linguagem desse universo em expansão. Agora eu preciso saber quem sou eu, do lado de dentro do coração.

BASARAB

Ai meus cachos de cabelos perdidos no vento! Quem sabe você não começa a sua busca nos sonhos, então?

LUDMILA

Boa ideia. Me conta um sonho, Seu Basarab.

BASARAB

Eu? Mas aí serei eu em meus sonhos. Acho que tem que ser tu em *teus* sonhos.

LUDMILA

Então eu terei que dormir?

BASARAB

Claro.

LUDMILA

Seu Basarab, como é que eu vou saber quem sou eu se eu estiver dormindo?

BASARAB

É verdade. Mas você pode dormir de olho aberto, para prestar bastante atenção.

LUDMILA

Boa ideia. Mas e se passar a carrocinha de maçã do amor, eu vou perder a concentração.

BASARAB

Têm razão. Quem sabe você faz ao contrário. Fica acordada de olho fechado.

LUDMILA

E presto atenção em tudo que passar dentro de mim?!

BASARAB

Sim. Mas é melhor ficar sentada.

LUDMILA

Claro, né, seu Basarab. Senão, vou tropeçar em tudo.

E, de preferência, vou cruzar bem as pernas, pra elas não quererem sair por aí, andando no universo de fora, enquanto eu estiver sonhando acordada no universo de dentro.

E se eu roncar? Vou tropeçar de novo na concentração?

BASARAB.

Coloca algodão nos ouvidos.

LUDMILA

Boa ideia. E o que eu faço com o meu nariz. Alguém pode estar assando um bolo e o cheiro delicioso pode me tirar da minha aventura interna.

BASARAB

Tranca a respiração.

LUDMILA

Seu Basarab!?

BASARAB

Tem razão. Não foi uma boa sugestão. Definitivamente, um nó no nariz não lhe cairia bem.

LUDMILA

O problema não é o nó no nariz. O problema é ficar sem respirar.

BASARAB

Oh, sim! Tem razão. Definitivamente, ficar sem respirar... só em casos de amor.

Bem, bem! Precisamos inventar uma tecnologia que redirecione os portais que trazem seu ser interior para o mundo de fora, permitindo que você se navegue no mundo de dentro.

LUDMILA

Será possível?

BASARAB

Tem que ser. Afinal, sua pesquisa acontece no seu universo interior. Redirecionando os portais e, quem sabe, descobrindo outros, você terá acesso a uma nova maneira de se relacionar consigo mesma – uma antrop-geo-cosmologia de dentro – e, quem sabe, poderá responder à sua pergunta.

LUDMILA

Sim!...E se eu imaginar que estou num lugar calmo e silencioso? Sozinha? Fico isolada de tudo com o poder da minha imaginação, sem algodão nem nada!

BASARAB

Aleluias me cantem! Isto é tecnologia de ponta, sem gastar um tostão! Você vai acabar aprendendo a usar mais do que aqueles hipotéticos 10% do potencial humano.

LUDMILA

Éééé. O Senhor vem comigo, então?

BASARAB

Como, Ludmila?

LUDMILA

O senhor sonha acordado também. E depois a gente conversa sobre o que aprendeu.

BASARAB

Quem gosta destes assuntos são os *iogues*.

LUDMILA

O que são *iogues*?

BASARAB

Bem...não sei ao certo, mas o menino Harbans: o Mestre vive falando deles.

LUDMILA

Chama ele então, Seu Basarab.

BASARAB

Harbans! Harbans, cadê você?

LUDMILA

Assim ele não responde.

BASARAB

É verdade. Só rindo ele atende.

LUDMILA

Só rindo?

BASARAB

O Dr. Mário Carabajal diz que o riso “ativa a produção de endorfinas, e é tão eficiente quanto a acupuntura, o relaxamento, a meditação, os exercícios físicos e a hipnose. Há uma redução da tensão muscular depois do riso. (...) O ar é expelido com grande velocidade dos pulmões e todo o corpo é oxigenado, o que contribui para que se pense com maior clareza”.⁴

⁴ Endorfina, o hormônio da Felicidade e Longevidade: Ao sorrirmos, estimulamos sua produção. Dr. Mário Carabajal – Ph-d – <http://www.carabajal.psc.br/artigo33.htm>. Acesso em janeiro 2003.

LUDMILA

Então vou contar uma piada quântica!

BASARAB

Quântica!?

LUDMILA

Um devoto perguntava a Deus:

-Oh, Deus, quantum é um milhão de anos para o senhor?

E Deus pacientemente respondia:

– Um milhão de anos para mim, meu filho, é um segundo.

- Ooohhh Deus. E quantum vale um milhão de euros para o senhor?

E Deus:

– Um milhão de euros para mim, meu filho, é como um centavo para você.

-Oooooohhhhhh, Deus! Posso, então lhe fazer um pedidinho, apenas?

– Claro meu filho.

- Me dá um centavo?

– Claro meu filho, só um segundo.

HARBANS

Alguém me chamou?

BASARAB

Harbans! Ué cadê você?

HARBANS

Aqui!

LUDMILA

Cadê?

HARBANS

Aqui.

LUDMILA e BASARAB

Aonde?

HARBANS

Aqui em cima.

LUDMILA

Mestre! O senhor está de cabeça pra baixo de novo!

HARBANS

Só que desta vez flutuando.

LUDMILA

Como é que você faz isso?

HARBANS

Aprendi a bater as asas da imaginação. Mas por que estão me chamando?

LUDMILA

Para você me explicar o que são *iogues*.

HARBANS

Eles são pessoas, que levaram a diante os desejos para desvendar o mistério da existência. Mas, quando desvendam... veja só, não conseguem nos contar. O mistério tem dessas coisas. Tudo o que os *iogues* podem fazer é nos ensinar a se navegar.

LUDMILA

Os cientistas também querem desvendar os mistérios?

HARBANS

Cientistas estão atrás da verdade. *Iogues* são investigadores do mistério, sem a intenção de desvendá-lo, mas de realizá-lo. Cientistas e *iogues* são humanos. Humanos trazem o desejo de conhecer o mundo, seja para a sobrevivência seja para ser mais feliz. Se esse desejo não

existisse em nossa essência, não estaríamos aqui falando sobre isso. E os *iogues* não estariam inventando tecnologias com seus corpos enquanto pesquisam a existência.

LUDMILA

Mesmo!?

HARBANS

Sim. Os *iogues*, na verdade, são seres humanos intrépidos que decidiram pesquisar as dimensões internas e externas do seu ser e suas interinfluências. E, veja só, fazem isso há mais de sete mil anos pelo método da introversão da mente e observação da natureza. Através desse método, acabaram desenvolvendo um verdadeiro arsenal de tecnologias corpo-mentais para se tornarem mestres de si mesmos e navegar pelos mistérios dos universos interno e externo.

LUDMILA

Pra que se tornar mestre de si mesmo?

HARBANS

Para os *iogues*, é realizar a maior missão do ser humano.

LUDMILA E HARBANS

Qual?

HARBANS

Mistério...

LUDMILA

Você não vai contar?

HARBANS

É algo que deixa a gente infinitamente feliz.

LUDMILA

Tudo isso?

HARBANS

E expandir esta felicidade a tudo e a todos como característica inerente do ser infinitamente feliz.

BASARAB

Anedotas me sorriam, se não quero experimentar uma das tecnologias destes intrépidos pesquisadores de si mesmo!

LUDMILA

Deve ser caro.

HARBANS

Não se gasta um tostão. Quer dizer, tem que cuidar do corpo-mente e do ambiente. Mas isso, toda pessoa e país devem fazer, independente do yoga. Por isso, P.R. Sakar não separa a prática *iogue* da reflexão e elaboração dinâmica de sistemas econômicos, políticos, ecológicos, educacionais etc., que considerem a manutenção do melhor laboratório de pesquisa do ser humano e do universo: cada pessoa em seu ambiente natural, social e cultural. Acho isso muito sofisticado.

LUDMILA

Criança pode experimentar esta tecnologia corpo/mental?

HARBANS

Eu também sou criança aqui nessa dissertação, Ludmila.

LUDMILA

Criança sábia como todas que nascem nesse mundão. Então, tô dentro da parada!

HARBANS

Antes de começar, só queria dizer que você pode sentir a respiração em várias partes do corpo. Neste exercício, que vou propor agora, a gente vai vivenciá-la mais ativa em três partes: a região do *abdominável* homem das neves.

LUDMILA

Hahaha! Na barriga?

HARBANS

Hahaha. É! E na região do peito e nas vias respiratórias do rosto. Ok. Vocês que estão lendo, se quiserem, podem fazer com a gente para experimentar: Sente-se em uma cadeira. Relaxe o corpo, deixando as pernas paralelas, mas soltas. Relaxe os ombros. As mandíbulas. Os braços também relaxados e apoiados sobre as pernas com as palmas das mãos para cima. Entregue seu peso para a gravidade. Muito bom. Sem alterar nada, observe sua respiração. Se entregue a ela também. Observe se esta entrega relaxe você mais ainda. Sem esforço, vire as palmas para baixo, sobre as coxas. Feche os dedos das mãos e aponte os polegares esticados um para o outro. Continue respirando, com as mãos nesta posição, enquanto observa sua respiração. Veja em que parte do seu corpo a respiração está mais acentuada.

BASARAB

No meu nariz.

LUDMILA

Na minha barriga.

HARBANS

O normal, com este dispositivo manual de navegação da respiração, é senti-la mais na barriga. Mas qualquer experiência é válida. Agora, eleve o polegar esticado para o alto. Observe para onde o movimento da respiração se deslocou.

BASARAB

Para o meu nariz.

LUDMILA

Eu sinto mais no peito.

HARBANS

Geralmente, é no peito, mas a resposta de cada um é legítima. Agora, ainda com os punhos fechados e o dedão esticado, vira as mãos para fora, como se estivesse pedindo carona. Sempre deixando as mãos fechadas apoiadas na coxa. Onde vocês sentem o efeito?

BASARAB

No meu nariz.

LUDMILA

É! Isso mesmo. Aqui no rosto. Parece que abre tudo. Deve ser bom para renite.

BASARAB

Atchin!!!

NOTA

Esses exercícios foram ensinados pelo professor Dr. Harbans Lal Arora, indiano e brasileiro por opção, residente em Fortaleza, onde ministra cursos e pesquisa a ação do yoga na cura de doenças terminais, na recuperação pós-operatória, entre outros campos. Físico quântico com vários livros publicados, dois de seus títulos contribuem para esta dissertação: A Ciência Moderna à Luz do Yoga Milenar (Rio de Janeiro: Record, Nova Era, 1999) e Viva Melhor Rindo e Sorrindo (Publicação Independente, 1997). Este segundo livro tem como objetivo destinar sua renda à assistência de pessoas portadoras de enfermidades graves.

LUDMILA

Dona Nota a senhora aqui de novo!?

NOTA

Eu quero mais liberdade para me expressar! O meu marido pega muito no meu pé.

RODAPÉ

Volta pra casa, Tatá! Vamos para nosso cantinho de página?

NOTA

Me deixa, Pé! Me deixa! Eu quero minha emancipação. Você me comprime! E a mãe dele, mais ainda!

BASARAB

Ai, minha Iemanjá! Os dois estão em crise, de novo.

LUDMILA

Mestre Harbans, como é que minha mão fez tudo isso?

HARBANS

O sistema nervoso se estende do cérebro, espalhando-se pelos membros e outros órgãos por meio da medula, protegida pela coluna vertebral. Quando você envia uma informação aos seus membros através do cérebro, uma série de mecanismos corporais são acionados para que eles realizem o movimento solicitado por sua vontade. Da mesma forma, quando seus membros assumem uma postura, enviam naturalmente informações ao cérebro, que desencadeia uma série de reações corporais, formando uma rede bidirecional — o cérebro atua no corpo, e o corpo influencia a mente (*Ver mais na Parte II*). Ao fechar os dedos dessas formas, enviamos sinais que ativam esses mecanismos respiratórios. Em outras palavras, realizamos um gesto neuromuscular, ou *mudra* — como os *iogues* chamam essa técnica de navegar a respiração por meio das mãos.

BASARAB

Genial!

LUDMILA

Quer dizer, então, que se eu respirar pela barriga minha mão vai se fechar e meu dedão vai apontar para dentro?

HARBANS

Hahaha! Não! A mente e o corpo estão conectados, e o cérebro é um dos locais onde esta conexão acontece, mas não o único ponto de conexão da mente com o corpo. Segundo Sarkar (1960), perto de cada glândula existe um ponto de conexão entre a mente e o corpo, que

os *iogues* chamam, em sânscrito, de “*cakras*” (centros de energia psíquico). Lê-se chacras. De acordo com certos movimentos do corpo, principalmente quando comprimimos ou relaxamos as glândulas, com as posturas de yoga, afetamos os chacras. Ou afetamos a respiração. Enfim, podem existir diversos tipos de reações para diversos movimentos corporais e não só fisiológicos ou mentais, mas relacionais. Mas isso a gente explica melhor na Parte II, capítulo 4).

LUDMILA

Alú! Alú – ci – nan- te, Harbans! Quando é que você vai me ensinar a dar piruetas no ar?

Pluft. Harbans some.

Harbans! Harbans! Ele sumiu! Como é que ele faz isso, Seu Basarab?

BASARAB

Coisas de Harbans. Vamos Ludmila, está na hora de você começar a sua aventura.

LUDMILA

Já?... Será que eu realmente posso me conhecer sozinha? E se eu me perder e não voltar?

BASARAB

Melhor fazer essa jornada com alguém nos guiando mesmo. O Harbans e outros *iogues* vão acompanhar você.

HARBANS

Pluft. Harbans reaparece.

Sim! Estou ao seu lado, mas a jornada é sua. Por isso dá a sensação de estar sozinha, mas eu e outros professores estamos aqui.

Pluft. Harbans some.

LUDMILA

E se eu me perder e não voltar?

BASARAB

Volta sim! Quem sabe mudada? Na verdade, você não vai sair do lugar. Vai estar aqui de outras maneiras. E estar aqui de outras maneiras interage com o mundo de outras maneiras também*. Ué o que é isto? Um asterisco?

NOTA

Não! Sou eu, translumbrante, para explicar o que o Basarab acabou de dizer:

* Na ciência do Tantra, proposta por Prabhat Ranjan Sarkar (2001), temos dez portais para nos relacionarmos com o universo externo e interno, chamados, em sânscrito, de *indriyas*. São eles:

- **Os cinco órgãos dos sentidos:** língua/paladar, nariz/olfato, pele/tato, ouvido/audição, olhos/visão.
- **E os cinco órgãos motores:** pernas, mãos, cordas vocais e os órgãos excretores e sexuais.

Segundo ele, ao fecharmos esses portais (*indriyas*), impedimos que se distraiam com a diversidade do mundo externo, permitindo que introvertam e sejam *sensibilizados* pelo universo interior. Para isso, cruzamos as pernas na postura de lótus, fechamos os olhos, deixamos os braços relaxados e imaginamos estar sozinhos em um lugar calmo. Esse processo redireciona os portais para uma jornada pelo universo interior, estabelecendo a primeira etapa de uma metodologia de pesquisa no laboratório corpo/mente. (SARKAR, 2001)

BASARAB

Dona Nota, que maravilha! A senhora está estudiosa sobre assunto e lhe cai muito bem o *Asteriscus!* Ludmila, querida! Que descobertas maravilhosas você fará, hein? Boa viagem minha amiguinha.

LUDMILA

Brigada, Seu Basarab.

BASARAB

Adeus, minha criança!

BASARAB evapora.

LUDMILA

Como é que eles fazem isso? Um rodopia e outro evapora. Bom, é melhor eu me preparar. Um, dois, três. Atenção, atenção! Piloto Ludmila testando. Corpo descansado, com bastante energia. Barriga não muito cheia, senão pode atrapalhar a navegação pra dentro de mim.

Ela fica quietinha um tempo. Chega a irmã Sede e o menino Desenho Animado.

SEDE

Ludmila, sou eu, a sua sede. Trata de pegar um copo de água pra me banhar, menina!

DESENHO ANIMADO

Ludmila, no caminho para cozinha, para na frente da TV e vem assistir Kimba.

LUDMILA

Ai! Quanta coisa dentro de mim me puxando pro mundo de fora. Quem sabe eu canto uma música pra acalmar meus desejos?

LUDMILA começa a cantar algo agitado.

LUDMILA

Hum! Fiquei mais agitada. Primeira descoberta: música agitada me agita. Então, talvez, eu precise cantar algo mais calmo. (*Canta algo mais calmo*). “No mar que nasce o sol / Posso mergulhar / Eu vou me encontrar”

LUDMILA

Hum, fiquei mais calma, mas as pernas querem passear. Vou me sentar. Ok. Travando as “aventureiras do espaço exterior”, (*Cruza as pernas*). Relaxando os “sejam bem-vindos”, (*relaxa os braços*). Aterrizando as “tecedoras do universo”, (*coloca as palmas das mãos descansando sobre suas pernas*) e transmutando elas em cálice pra receber e transmitir energia do infinito. Conectando os “cabos do coração” (*entrelaça os dedos das mãos*). Fechando os “portais de luz”, (*fecha os olhos*). Imaginar que estou sozinha num lugar calmo sem bolos... sem bolos... sem bolos de chocolate...

BOLO DE CHOCOLATE

Eu sou o seu bolo de chocolate MUITO FOFO, MAIS FOFO QUE EU, IMPOSSÍVEL, com leite condensado feito em panela de barro no fogão de lenha da sua avó. E eu sou todo seu. Só seu. Só seu. Sóóóóóóó ssssssseeeeeuuuuuuuu.

LUDMILA

Oh! Eu estou salivando. Segunda descoberta! Não precisa ter um bolo de verdade pra meu corpo reagir. Corpo, e isto que eu acho que é minha mente, estão intimamente ligados, como o Harbans falou. Por que ele não me explicou!?

NOTA

Quer uma nota de um neurocientista, para ajudar?

RODAPÉ

Querida! Você está no lugar errado. Esta explicação está lá no Anexo e na Parte II.

NOTA

RO-DA-PÉ!

RODAPÉ

Santo Comprimido. Senhor dos Encurralados. Ela falou meu nome completo em maiúsculo. Eu sou maiúsculo!

LUDMILA

Ai, gente! Parem de conversar na minha cabeça, parece os talheres da pizzaria ao lado da casa da minha tia se chocando a noite inteira. Como é difícil esta coisa de saber quem a gente é. Eu não sabia que tinha tanto *blá blá blá* dentro de mim. Minhas pernas querem se levantar e andar de bicicleta! Recomeçando: Imaginar que eu estou sozinha, num lugar calmo e silencioso. Estou aqui sozinha, em um lugar silencioso. (*Tempo*) Que legal... que legal. Eu ultrapassei uma parte de mim que é só desejo e lembranças de brigas, deveres e *blá blá blá*.. Eu posso fazer isso! Mas onde estou de mim mesma?... Ops! Fiquei agitada com minhas indagações... a respiração está mais rápida igual meus anseios!

RESPIRAÇÃO

Vem, vem atrás de mim, Ludmila.

LUDMILA

Quem é você?

RESPIRAÇÃO

Sua respiração. Vem, vem atrás de mim.

LUDMILA

Onde, onde? Mais devagar, senão eu não consigo.

RESPIRAÇÃO

Não tenta me controlar, só vem atrás de mim do jeito que eu estou agora, agitada mesmo. Entra no meu ritmo, rápido ou lento não importa. Se solta em mim, para eu poder levar você como Zéfiro levou *Clóris*.

NOTA

No quadro *O Nascimento de Vênus* - 1484-1486, de Sandro Botticelli, Zéfiro, o deus do vento, aparece soprando Vênus, que surge nua sobre uma concha. Ele está acompanhado de Aura (ou Clóris, em algumas interpretações), a ninfa da brisa. Juntos, eles empurram Vênus para a margem, onde uma das Horas (as deusas das estações) a aguarda com um manto para vesti-la. Se relacionarmos essa cena com a respiração no yoga, especialmente considerando Zéfiro como o sopro da vida e a própria imagem da deusa emergindo das águas como um renascimento, a respiração não é apenas compreendida em sua função biológica, mas um movimento de troca e renovação com o mundo. No yoga, cada inspiração e expiração podem ser vistas como esse sopro divino que nos transforma. Assim como Vênus é conduzida pelo vento até a margem, nós também somos guiados pelo ritmo da respiração para um estado de presença e abertura.

LUDMILA

Viu, como é difícil?! Nem sei o que a *Nota* veio fazer na minha cabeça, falando coisas que eu nem sei. To com medo.

RESPIRAÇÃO

Precisa de medo, não. Se solta em mim. Me deixa eu respirar você, como sempre foi.
Tá vendo? Tá sentindo?

LUDMILA

Sim. Sim. Tô sentindo! Tô sentindo! Você aparece e desaparece dentro de mim no mesmo ritmo dos meus pensamentos.

RESPIRAÇÃO

Fala mais! Há quanto tempo você não presta atenção em mim. Isto me deixa tão calma.

LUDMILA

Eu prestei atenção em você, agora há pouco, com o Harbans.

RESPIRAÇÃO

É, mas só pra aprender a me controlar. Se relacionar comigo, me legitimar como alguém capaz de ensinar algo sobre você... isso é a primeira vez.

LUDMILA

Sinto muito! Deixei você carente?

RESPIRAÇÃO

Sim, nós ficamos carentes.

LUDMILA

Nós?!

RESPIRAÇÃO

É! Acho que você nunca aprendeu a se cuidar ou a prestar atenção em si mesma, como está fazendo agora. Você se separou do seu templo há muito tempo.

LUDMILA

Meu templo?

RESPIRAÇÃO

Seu corpo/mente. E se afastar dele dá uma carência. Mais do que não ter namorado.

LUDMILA

Fica Sem graça.

Eu não tenho idade pra ter namorado.

RESPIRAÇÃO

Se continuar a se ver assim como um todo vivo a ser cuidado e amado, quando chegar na idade de namorar, não vai exigir do namoro o que você pode dar pra si mesma.

LUDMILA

Será?

RESPIRAÇÃO

Na hora você verá.

NOTA

“De que modo o nosso corpo foi transformado numa espécie de máquina independente não só do ambiente onde vive, mas também dos próprios pensamentos e sentimentos nele e por ele gerados? Que tipo de ação desastrosa tal fundamento filosófico pode acarretar sobre nós pela prática médica? E mais ainda: em que medida essa pretensa atividade curativa, ao se apoderar de nosso corpo praticamente o toma como um objeto e nos anula enquanto “eu”, enquanto sujeitos?”

LUDMILA

O que foi isso?

RESPIRAÇÃO

O inconsciente coletivo!

NOTA

(*Irônica*) Quem sabe o inconsciente coletivo, “traduzido” por mim desde a obra do DUARTE JR., João Francisco. *O Sentido dos Sentidos. A Educação (do) Sensível*. Curitiba: Criar Edições Ltda, 2001, p.16.

RESPIRAÇÃO

Não foge da gente, Ludmila. Me diz, como eu estou em você?

LUDMILA

Você vem e vai, minha mente se agita e agita você, mas deixa um rastro... E eu estou balançando no seu rastro. Indo e voltando contigo.

RESPIRAÇÃO

Tá gostando?

LUDMILA

É muito legal e me deixa calma. Que engraçado, se eu fico só observando você, você fica mais lenta e eu fico mais calma e a mente aos poucos está acalmando, mesmo que no começo a gente estivesse agitada.

RESPIRAÇÃO

E você nem precisou usar força. Só começou a me observar sem tentar me mudar.

LUDMILA

Tá gostando de fazer isso comigo?

RESPIRAÇÃO

Eu estou adorando. Respirar sozinha é minha vida, mas contigo, não sei, parece que faz mais sentido.

LUDMILA

Eu tô pulsando no seu ritmo e você no meu. Eu entro e paro. Eu saio e paro. O que são estas pausas?

RESPIRAÇÃO

Mergulha nelas e me diz você. Inspira e pausa. Expira e pausa.

LUDMILA

Você sai de mim (*expira*) e eu entro na pausa. Fico vazia e cheia de espaço.

RESPIRAÇÃO

Pra colher sabedoria?

LUDMILA

Talvez. E sinto a energia que veio de fora se vai se entranhando dentro de mim.

RESPIRAÇÃO

É o *prana* (energia vital) da natureza mantendo sua energia viva. E se sente fértil de espaços siderais?

LUDMILA

Talvez. Agora você faz o ar entrar (*inspira*) e tem outra pausa. Nesta pausa, você está se espalhando por mim em todos os lugares, antes que o *prana* se entranhe, como na pausa vazia.

RESPIRAÇÃO

E o que você sente?

LUDMILA

Vida!!! O Universo entrou em mim. É assim com todo mundo?

RESPIRAÇÃO

Acho que cada pessoa deve ter um jeitinho só seu de sentir as pausas se ousar experimentar.

LUDMILA

E o que mais você faz nestas pausas?

RESPIRAÇÃO

Eu costuro você aos confins do universo manifesto e imanifesto, porque vou ajudando a controlar sua mente faladora.

LUDMILA

Onde é o imanifesto?

RESPIRAÇÃO

É muito fundo dentro de você e por todos os lados ao seu redor.

LUDMILA

Eu quero ir pra lá! Me leva?

RESPIRAÇÃO

É perigoso, Ludmila. É preciso saber se navegar pelo universo interior, primeiro.

LUDMILA

Me ensina, então?

RESPIRAÇÃO

Eu sou o leme, Ludmila. Se estou agitada, navego seus sentidos para fora. Se me acalmo, navego eles para dentro. Mas não sou eu quem me navega. Não sou o artista de uma jornada dessas.

LUDMILA

Artista? Quem é o artista?

RESPIRAÇÃO

Ora, seu ser mais profundo.

LUDMILA

Quem? Tem outro eu em mim, além de todas essas vozes!?

RESPIRAÇÃO

Têm muitos *eus* em você, mas eu estou falando do Ser mais profundo que, na verdade, é Ele. Ou Ela. Não uma entidade, mas algo que age como um artista, como uma “agência que focaliza as ondas”* do universo manifestado em você, tecendo-as de infinitas maneiras. Dizem que, quando a gente se torna Ela ou Ele, deixa todos os pequenos e grandes *eus* para lá e passa a **Ser**. E então, o mistério... o mistério surge, e a gente deixa de **ser**. E não sei mais como explicar.

NOTA

*GOSWAMI, Amit; REED, Richard E; GOSWAMI, Maggie. *O Universo Auto-consciente. Como A Consciência Cria O Mundo Material*. Rio de Janeiro: Record, Rosa dos Ventos, 1998, p. 25.

LUDMILA

Ser mais profundo? Ele, Ela? Agência que focaliza a onda. Mistério? Ih...

RESPIRAÇÃO

Você não acredita que existe um Ser mais profundo?

LUDMILA

Não é uma questão de acreditar, mas de sentir. Então, eu acho que não acredito, eu sinto que ele existe. Quer dizer, “eu sei.”*

NOTA

*Carl Jung respondeu “eu sei” (que Deus existe, porque ele o sente. Não porque afirmava categoricamente.), quando perguntaram se ele acreditava em Deus. Mas eu, a Nota, não tenho nada em meus arquivos para poder explicar esta coisa de Ser mais profundo.

RODAPÉ

Isto está deixando de ser uma dissertação de mestrado e se tornando fruto da imaginação.

LUDMILA

Então, tudo isso até aqui é mentira?

RESPIRAÇÃO

Por que mentira?

LUDMILA

Porque coisas de imaginação são mentiras.

NOTA

Gilbert Durant abre sua introdução no livro *As Estruturas antropológicas do Imaginário*, São Paulo: Martins Fontes, 1997, falando sobre a ideia que o ocidente tem sobre a imaginação: “o pensamento ocidental e especialmente a filosofia francesa têm por constante tradição desvalorizar ontologicamente a imagem e psicologicamente a função da imaginação, “fomentadora de erros e falsidades””.

BASARAB (*Surge*)

“O real é uma dobra do imaginário e o imaginário é uma dobra do real. Os antigos tinham razão: existe mesmo uma *imaginato vera*, um imaginário fundador, verdadeiro, criador, visionário.” (BASARAB, 1999, p. 79).

Basarab evapora.

RESPIRAÇÃO

Ludmila, a imaginação é uma das maneiras pelas quais o artista focaliza as ondas que seus sentidos colhem do universo externo, transformando-as em imagens. Mas a imaginação também é um estado onde o ser pode vir a ser o que quiser. As crianças a usam em suas brincadeiras para apreender o mundo. Sem o desdobramento — ou o dobramento — do Ser mais profundo em imaginação, você não pode vislumbrar a possibilidade de conhecê-lo. É um dos mares que você terá que navegar. Quem foi que fez você acreditar que sua imaginação cria mentiras?

LUDMILA

Não sei. Talvez um jaleco branco com olho de microscópio e mãos de bisturi.

RESPIRAÇÃO

Ai! Que frisson! Para de nos desdobrar em medo e nos dobra em um pássaro azul!

LUDMILA

Tá bom! Uau. A gente tá voando na imaginação.

RESPIRAÇÃO

Eu sou as asas!

LUDMILA

Eu também! E bem azul! A minha imaginação sou eu ou eu sou ela?

IMAGINAÇÃO⁵

Qual a diferença, Ludmila?

LUDMILA

Agora nenhuma. Viver em você me torna você. Terceira descoberta: eu me torno o que eu estou vivenciando sem perder o que me torna eu. Mas antes eu não sabia disso. E agora eu sei. “Viver é conhecer.” *

RODAPÉ

*MATURANA, Humberto. *Ontologia da Realidade*.

NOTA

Esse texto era meu, Pé. E falta a editora, a data, a cidade, e a página, não necessariamente nesta ordem. A Dona ABNT UNIDUNITÊ não vai gostar!

⁵ Esse diálogo foi inspirado no diálogo de duas alunas minhas do Jardim B depois de uma aula de yoga por meio de brincadeiras: “- O que você está fazendo, Q.M.? / - Meditando, ora! / - Mas agora é o recreio. Por que você não vem brincar? / - Mas eu estou voando, T.! / -...?????... você tá sentada, Q.M.! / ...eu tô voando... minha imaginação tem asas, T.. (Q.M, uma aluna de 5 anos conversando com outra aluna T. de 6 anos no jardim B, Creche Amigos da Natureza, Belém Novo, Porto Alegre, 1999).

RODAPÉ

Deixe a mamãe fora disso, Tatá.

IMAGINAÇÃO

Mas então, Ludmila, você quer saber quem é o Ser profundo?

LUDMILA

Sim!

IMAGINAÇÃO

Só os poetas conseguem chegar lá. Ainda assim, só o conhece com o vivenciar, como na fábula *O Domador de Marionetes*.⁶

LUDMILA

Me conta.

IMAGINAÇÃO

Era uma vez um velho ator que estava em cena.

LUDMILA

Ele é o artista?

IMAGINAÇÃO

Ele é um artista, mas vamos ver se é o artista que você procura,

(Conta “O Domador de Marionetes”)

Era uma vez um velho ator que estava em cena. Ele se apaixonou por uma máscara, e essa máscara tomou o ator por inteiro. Depois, ele lhe deu gestos, corpo e uma história de vida

⁶ CLEMENTE, M. *O Domador de Marionetes*, 1999. Escrevi e encenei esse esquete para as aulas de meditação por meio de contação de histórias para meus alunos do Jardim B, 1999. Nós as encenávamos e muitas questões surgiam, incorporadas nesse trecho da dissertação através da Ludmila. Ele foi apresentado, também, em alguns seminários que ministrei em eventos, em Porto Alegre, nos quais podia apresentar a relação entre Yoga, Educação e Saúde.

naquele pequeno palco. Essa máscara, agora viva, se apaixonou por uma marionete — um boneco de membros de bambu e cabeça de ovo. E essa marionete ganhou vida através das cordas que dela saíam, manipuladas pelo ator mascarado. A marionete, agora com vida, se apaixonou por um fantoche, daqueles que a gente enfia a mão debaixo da roupinha para dar movimentos a ele. O fantoche encaixou-se na mão de bambu da marionete e nasceu, já grávido da mão do outro. E, na vida de fantoche, a existência acontecia ora doce, ora amarga... ora doce, ora amarga. Quando a vida ficava muito amarga, o fantoche parava e olhava para a marionete. A marionete parava e olhava para a máscara. A máscara parava e olhava para o ator. E o ator parava e olhava para quem? Mas a vida continuava. E o ator lembrava de sua máscara, que lembrava de sua marionete, que lembrava do seu fantoche... numa dança cíclica: ora doce, ora amarga, ora doce, ora amarga. E quando a vida do fantoche ficava muito amarga, ele parava. Olhava para a marionete, que olhava para a máscara, que olhava para o ator... E o ator olhava para quem? Mas a vida continuava. Até que um dia em que a vida do fantoche ficou amarga demais. Ele parou e olhou para a marionete em pânico e entendeu: ele era a marionete que lhe dava vida. E ela, cansada dos frutos doces e amargos dessa existência, soltou o fantoche de sua mão de bambu. A marionete, tomada pela tristeza e pelo amargor da perda, parou e olhou aterrorizada para a máscara que lhe dava vida. E a máscara, tomada pelo cansaço, soltou as cordas da marionete, que caiu inerte no chão do velho palco. A cena era amarga demais. A máscara, então, lembrou-se do ator que a animava. Em desespero, o ator arrancou aquela máscara como se fosse uma praga. Ofegante, ele se olhou em um espelho. Agora ele era um homem velho que, no centro do palco, tombou. Algo dentro dele lembrou-se de sua essência e o deixou.

LUDMILA

Que tristeza! Eu não quero abrir mãos da minha vida para me lembrar de quem eu sou. Eu não quero ter que comer frutos amargos para isso. Eu quero realizar isso bem viva e agora e sem dor! E de preferência em um caminho doce pelo meu universo interior*.

NOTA

*Para o yoga, não é preciso sofrer para introverter as *indriyas* (órgãos do sentido e motores) e navegar pelo universo interior:

“o ser humano tem a possibilidade de, aqui e agora, imergir os portais “*no citta (mente)* e no próximo estágio *citta (mente)* imerge no *aham'tattva*, sentimento do “Eu sou”. Logo depois, o *aham'tattva* imerge em *mahattattva* ou sentimento do “Eu existencial”, e o *mahattattva* imerge em *a'tma'* ou a pura cognição. Isto é *a'tmajina'na* ou *autoconhecimento*. Para obter autoconhecimento, a pessoa deve apenas inverter o movimento extrovertido das *indriyas* em direção ao universo interno. Assim, quando, no processo da introversão, todas as faculdades das *indriyas* se tornam apontadas para dentro, começa o universo *de ciita* que desembocará em *aham'tattva*, que desembocará em *mahattattva* e finalmente na pura cognição que é a realização do autoconhecimento.” (SARKAR, 2001).

LUDMILA

Ah, entendi! Então o domador de marionetes não morreu. Ele estava navegando suas camadas da mente, interiormente, mas pelos desafios da vida que o faziam expandir sua consciência. Com o yoga, embora os desafios ainda existam, não precisa ter dor só usar o corpo e a mente?

IMAGINAÇÃO

Exatamente.

LUDMILA

Então, alguém me diga: como é que eu conheço o artista que me ajudará em minha jornada, sem que eu precise comer frutos amargos?

RESPIRAÇÃO

(*Dá de ombros*) Não sei, eu sou o leme. Procura alguém que gosta de pesquisar, epistemologicamente falando.

LUDMILA

Epis... o quê?

RESPIRAÇÃO

Nada, não. Você não conhece nenhuma pesquisadora?

LUDMILA

Ao lado da minha casa tem uma pesquisadora.

LUDMILA abre os olhos, levanta-se. E mesmo com as pernas um pouco dormentes, sai correndo. Toca a campainha da casa da Pesquisadora.

Cena 1.2 - O Artista: Companheiro Indispensável de Quem Se Navega

PESQUISADORA

Quem é?

LUDMILA

Sou eu, Ludmila.

PESQUISADORA

Entra, querida! Não poderei dar muita atenção, porque estou bem ocupada.

LUDMILA

O que você está fazendo?

PESQUISADORA

Escrevendo a minha dissertação de mestrado.

LUDMILA

O que é isto?

PESQUISADORA

Depois explico.

LUDMILA

Tudo bem, mas é sobre o quê?

PESQUISADORA

Ah, Ludmila, você não vai entender. Você ainda é muito criança para entender de pesquisas.

LUDMILA

Se eu não entender, pra que serve então?

PESQUISADORA

Ela serve para... alguns adultos, eu acho.

LUDMILA

Bom, se eu não posso entender, quem sabe você pode ajudar na minha pesquisa. Na verdade, não precisa me ajudar, eu só quero saber se você conhece o artista?

PESQUISADORA

Artista? Eu conheço vários. Como é o nome dele?

LUDMILA

Ser profundo.

PESQUISADORA

Ser profundo? Cantor de new age?

LUDMILA

(Decepcionada)

Não é cantor não...

PESQUISADORA

...?

LUDMILA

É... tipo assim: um tecelão de ondas.

PESQUISADORA

Surfista?

LUDMILA

Ele tá mais pra navegador de universo interior.

PESQUISADORA

Mergulhador?

LUDMILA

Não me pergunta mais nada, porque ainda não entendi isso também.

PESQUISADORA

Nem eu... Que pena! Acho que não posso ajudar, então.

LUDMILA

Acho que vai ser mais difícil do que eu pensava.

PESQUISADORA

Desculpe, minha querida. Agora, se você me der licença, preciso voltar a escrever.

Ludmila vai saindo desapontada, mas se volta e pergunta:

LUDMILA

Quem sabe, então, você pode me dizer como é que eu faço para saber quem sou eu? Talvez eu não precise do artista, só preciso aprender a pesquisar pra poder me pesquisar.

PESQUISADORA

Você é a Ludmila.

LUDMILA

Eu sei. Mas eu quero saber mais. Olha, eu já descobri que minha mente pensa muito e essa é a natureza dela. Também entendi que meditar não é parar de pensar é ultrapassar os pensamentos. Descobri, também, que eu me torno a minha imaginação e a respiração muda se eu olho para ela, mas empaquei no artista. Pode ser até loucura minha, mas que tem um artista, tem. É só fechar os olhos e seguir a respiração pra começar a sentir estas coisas de Ser profundo.

PESQUISADORA

Eu acho que não posso ajudar você com o artista, mas a minha dissertação fala algo sobre isso.

LUDMILA

Sobre o quê?

PESQUISADORA

Sobre autoconhecimento em espaços educativos e na própria vida.

LUDMILA

Que legal!

PESQUISADORA

Sendo assim, não posso ensinar sobre o Ser Profundo ou, como os iogues chamam de Si mesmo, mas posso criar espaços de convivência onde possamos nos investigar, buscando, dessa forma, produzir conhecimento a partir desse método de introversão. Além disso, posso propor a legitimidade do conhecimento que emerge do sensível, voltado para nosso universo interior, para escrever essa dissertação. Talvez, ao fazer isso, comecemos a reconhecer a autoconsciência como um saber legítimo - capaz de nos tornar pesquisadores e cocriadores de nós mesmos e do mundo ao nosso redor, tanto na vida quanto na prática profissional. E, quem sabe, ao nos legitimarmos, acabemos também por reconhecer o outro como um legítimo outro na convivência.

LUDMILA

Esta é a sua dissertação?

PESQUISADORA

Essa é a pergunta da minha dissertação: será que, ao propor espaços de convivência sensíveis - por meio do yoga, de histórias interativas, teatro e de brincadeiras lúdicas que favorecem o prazer e a introversão - podemos desencadear a legitimação da nossa inteireza? E será que, a partir disso, a autoconsciência emerge? Se sim, será que ela nos permite tecer novas relações conosco mesmos e com nosso entorno, tanto pessoal quanto profissional,

reconhecendo o outro como um legítimo outro na convivência? Além disso, a própria vida não nos convida, a todo instante, a espaços de convivência que nos impulsionam ao autoconhecimento? No fim das contas, viver é conhecer? Viver é se autoconhecer?

LUDMILA

Que pergunta grande. Como vai conseguir responder?

PESQUISADORA

Com uma longa história entrelaçada em outras histórias no pequeno teatro de ser.

LUDMILA

Quem sabe as histórias podem me ajudar a responder “quem sou eu?”.

PESQUISADORA

Quem sabe?...

LUDMILA

Então eu sou todo ouvido. Graças à minha imaginação, agora eu sou uma orelha ENOOORME.

PESQUISADORA

Ok, então! Tudo começa lá na Parte II, capítulo 1, com o nome *Percurso da Pesquisadora*. Quer ver? (*Pega a dissertação e dá para Ludmila*).

LUDMILA

Nossa! Quanta letra junta. Eu não consigo entender, não.

NOTA

Pede para quem está lendo essa dissertação, ir lá na segunda parte e ler para você.

LUDMILA

Boa ideia! Oi? Você mesmo que está lendo esta dissertação. Que tal dar um pulinho na Parte II, para dar uma lida e depois voltar aqui para me explicar o que entendeu?

RODAPÉ

Isto vai dar confusão!

NOTA

Pé, os seus pais comprimiram você demais. A Dona ABNT foi muito rígida com você?

RODAPÉ

(Falando bem baixinho para ninguém escutar)

Tatá, isto aqui é uma dissertação, não uma sessão de terapia.

NOTA

Um sábio aprende até com “tolos”.

RODAPÉ

Oh, meu amor! Como é que você incentiva a Ludmila a pedir para pessoa que está lendo a dissertação ler toda a Parte II e depois voltar para cá? A pesquisadora tinha é que resumir aqui o que ela quer falar, para manter o fio da meada. Imagina, agora, o leitor, indo pra lá e pra cá que nem ioiô. Uma loucura.

NOTA

(Histriônica)

A vida é um ioiô, Pé! Uma aventura pelo caos no processo de viver e (se) conhecer.

PESQUISADORA

Vocês têm razão! Como entrelaçar minha vida, a Parte I com a Parte II, meus pensamentos e, ao mesmo tempo, deixar claro que, nesta dissertação, método e metodologia se confundem, pois ambos emergem da própria vida e do conhecimento que surge na relação entre o ser vivo e suas circunstâncias? Esse processo pode se manifestar em um ator fazendo seu teatro ou no público que o assiste. Em uma vivência lúdica na sala de aula ou em qualquer experiência em que o vivido se transforma em significado. Assim, não apenas investigo, mas também experimento o próprio método em ação pela minha própria inteireza, que como um ioiô vai para lá e para cá, não necessariamente porque virou um caos.

Nesses momentos, sou capaz de colher e interpretar sentidos para esta dissertação, pois o observador e o objeto observado se entrelaçam em uma história de interações que me atravessam. Como afirma Maturana e Varela (1997, p. 72), esse processo implica “na conservação da correspondência estrutural entre organismo e meio”, revelando-se e transformando-se simultaneamente, conferindo sentido ao ato de ser e conhecer.

RODAPÉ

Você conseguiu.

PESQUISADORA

É mesmo!

RODAPÉ

Não falem mais nada. Vamos para o ATO II, disfarçadamente. Sorriam. Isto. Digam adeus como se fossemos ao supermercado... e... sumimos!

Ato II - A Autoconsciência Como Método

Cena 2.1 - O Nascimento do Marco Teórico

LUDMILA

Minutinho? Eu tenho uma dúvida antes de entrar no Ato II.

RODAPÉ

(Bem baixinho.)

Disfarça, Ludmila. Nós já estamos no ATO II. Finge que está tossindo e emenda a fala.

LUDMILA

(Tosse exagerada.)

O método / metodologia são irmãos siameses?

PESQUISADORA

Como?

LUDMILA

Irmãos siameses, que nascem grudadinhos.

PESQUISADORA

Não!

LUDMILA

Por que então você quer separar eles?

PESQUISADORA

Não quero separar, quero juntar.

LUDMILA

Mas tem uma barra no meio separando. Se quisesse juntar, escrevia direto: *metodometodologia*.

PESQUISADORA

Mas é para juntar... De qualquer maneira eu acho que ainda não sei explicar.

LUDMILA

“Que Deus nos livre de uma visão única do sono de Newton” - William Blake, poeta inglês.

PESQUISADORA

A Ludmila, às vezes, parece minha vó.

LUDMILA

E quem disse que eu não sou?

PESQUISADORA

O que quer dizer?

LUDMILA

Que eu posso ser/entender... da minha maneira...

Quem separa sua avó da criança que ainda vive nela? O tempo ou o vento?

Quem separa – ou une – o método e a metodologia? O travessão ou nossa mente?

Quem separa meu entendimento da sua pesquisa? Meu ser ou o seu modo de focalizar a mente... ou, talvez, o próprio método da sua pesquisa?

PESQUISADORA

Isso me fez lembrar do físico Amit Goswami em seu livro *Universo Autoconsciente*. Os objetos quânticos são, simultaneamente, onda e partícula - surgem e se espalham por mais de um lugar, e a consciência é a agência que focaliza essas ondas, permitindo que as observemos em um único ponto (GOSWAMI, 1997, p. 25). Será que método e metodologia também não são um quando *funcionamos* autoconscientemente? E, ao mesmo tempo, poderíamos

diferenciá-los através da focalização de nossa mente, fazendo com que se manifestem (ou se “materializem”) em “lugares” distintos como método e metodologia?

LUDMILA

Ah, os poetas! Como preciso deles pra entender a vida.

PESQUISADORA

Desculpe, querida.

LUDMILA

Tudo bem. Tenta me explicar do seu jeito, que eu vou tentar entender do meu.

PESQUISADORA

Mas para isso eu vou ter que apresentar para você o marco teórico.

LUDMILA

Nunca ouvi falar do Marco Teórico. É parente do Marco Antônio?

PESQUISADORA

Santa Poetisa, me ajude, então! O marco teórico, Ludmila, é a base conceitual que orienta minha caminhada nesta dissertação. É através dele que busco dar luz ao caminho que trilharei, sustentando minhas reflexões com os referenciais que fundamentam este estudo.

LUDMILA

Não precisa mais explicar. Eu já entendi. Este menino não existe em carne e osso é feito de teoria, que nem o pinóquio é feito de madeira. O nariz dele vai crescer, hein?!

PESQUISADORA

Ai, Ludmila, como é que o nariz dele vai crescer!?

LUDMILA

Um menino feito só na teoria não tem coração pra sentir dentro dele o que faz parte da vida. Vai começar a inventar um monte de história para tentar entender o que é viver, sem nunca alcançar. Algumas podem até ser mentiras. O nariz dele vai ficar grandão.

PESQUISADORA

Mas o marco teórico não é um menino. É a teoria que fundamenta a minha dissertação.

LUDMILA

Que sem graça! Um marco teórico sem vida, sem relações, sem luz própria, como é que vai iluminar qualquer coisa? Ele bem que podia nascer na nossa frente! Quem sabe vendo o nascimento dele descubro quem sou eu?

Pluft. O Marco teórico aparece.

MARCO TEÓRICO

Graças, Ludmila querida! Seus anseios me deram vida! Eu estava fervendo na cabeça da pesquisadora. Quase virei um waffle.

PESQUISADORA

(Assustada.)

Quem é você?

MARCO TEÓRICO

(Sussurrando para Ludmila)

Ela já tá me chamando de você, Ludmila. Isso é um bom sinal.

NOTA

E eu vou dizer por quê. Bem aqui em cima, longe do Rô.

RODAPÉ

Tatá, me chama de Pé. Você sabe que eu não gosto de Rô, me lembra Rodo, seu antigo namorado.

NOTA

Ah, Pé! Fica com ciúme não! Mudando de assunto: Lá vai a teoria que fundamenta o que a pesquisadora e a Ludmila estão falando: “Transdisciplinaridade é simultaneamente um corpus de pensamento e uma experiência vivida. Estes dois aspectos são inseparáveis”.⁷

MARCO TEÓRICO

Como o método da dissertação da Pesquisadora se baseia na ideia de que o

“rigor da transdisciplinaridade é um aprofundamento do rigor científico, na medida que leva em conta não apenas as coisas, mas também os seres e sua relação com outros seres e coisas. Levar em conta todos os dados presentes numa dada situação caracteriza este rigor”. (NICOLESCU, 2001, p. 130).

Assim, eu, o Marco Teórico, estou aqui, nascendo. Estou prestes a pulsar no coração dela e de outros seres a experiência que se quer pesquisar. Há entre nós uma relação indissociável no instante em que venho a existência. Antes disso, o realismo materialista. Depois disso, a autoconsciência: a alquimia entre experiência e probabilidades. Será? Precisamos averiguar. Por isso, antes mesmo de me tornar a teoria de uma dissertação de mestrado, preciso ser uma vivência. Coerente, não acha?

BASARAB

Epa!

LUDMILA

Seu Basarab, o senhor aqui.

BASARAB

A Nota e o Marco Teórico acabaram de citar as páginas 129 e 130 do meu Manifesto da Transdisciplinaridade.

PESQUISADORA

⁷ RODAPÉ – querida, vem aqui dizer que o texto é do Basarab Nicolescu, em seu “O Manifesto da Transdisciplinaridade, na página...na página...onde é que está esta frase? Tatá!!!! Me ajuda! Achei! página 129. Ufa!

Porque foi em seu manifesto que encontrei minha maneira de pesquisar, exatamente como o Marco Teórico estava dizendo. Nele, o rigor - que considera a relação do ser com os outros e com as coisas - se solidariza com a abertura que “comporta a aceitação do desconhecido, do inesperado e do imprevisível”, permitindo que a tolerância acolha a existência de outras posturas diante da pesquisa. E, claro, tento seguir, assim como o senhor em seu *Manifesto Transdisciplinar*, sem cair nos desvios possíveis que a cultura transdisciplinar pode sofrer ou promover. Quero me fundamentar no que ela tem de mais inovador, sem, no entanto, “continuar submetendo ao deus único da eficácia pela eficácia de uma maneira infinitamente mais refinada que outrora” (NICOLESCU, 2001, p. 126). Ou seja, ainda que minha base teórica esteja ancorada em uma ciência milenar como o Tantra Yoga e dialogue com a ciência ocidental de Maturana, Goswami e do senhor, Basarab Nicolescu, não busco reduzir uma a outra, ou ressuscitar o passado ou sustentar qualquer ideologia. Da mesma forma, também não desejo deslegitimar as ciências milenares e atuais, nem negligenciar o “reconhecimento dos direitos inalienáveis do homem interior, a novidade irreduzível de nossa época e o caráter atópico da transdisciplinaridade” (NICOLESCU, 2001, p. 126), os quais acredito serem fundamentais para o caráter desta dissertação.

NOTA

*Atópico é um lugar sem lugar. A transdisciplinaridade não tem um lugar, e, assim, esta característica não empobrece a dimensão *transubjetiva* do ser. (NICOLESCU, 2001, p. 127).

MARCO TEÓRICO

Calma! Muita coisa. Vamos simplificar: Eu e você, Pesquisadora, temos uma relação, onde sua afetividade e a minha efetividade para a dissertação estão entrelaçadas para manter o rigor que eu preferiria chamar de *modus operandi* do ser em pesquisa, que na verdade é o inesperado de me tornar vivo, porque pulso em você, em nossa relação, que é legitimada por esta abertura que a transdisciplinaridade propõe. E isso não é uma regra, mas sim a nossa maneira de fazer esta dissertação: oferecendo-a a outros que também desejam se pesquisar, assim como a própria vida se propõe a ser vivida. Mas ainda há algo na nossa maneira de fazer esta dissertação que ainda não sei nomear... ainda.

LUDMILA

Quer dizer que você não é mais uma teoria, mas uma prática?

MARCO TEÓRICO

Sou uma maneira de colapsar ondas probabilísticas e por isso posso ser experimentado e gerar reflexões. Sou uma maneira que o ser opera a si mesmo para produzir conhecimento da realidade que o circunda e o constitui. Eu nasço com todo mundo, basta que se “*viva humano*”. Como falar de mim em teorias, filosofias, religiões, se sou a experiência de quem se pesquisa? De quem vive?

LUDMILA

Me responde uma coisa: você pode me ensinar a operar a mim mesma para que eu produza o conhecimento de saber quem sou eu?

MARCO TEÓRICO

Se você me *operaciona* em você. Mas acho que ainda não é isso. É menos eficiente, e...e..., sei lá... mais orgânico... mais... sei lá... mais arte... entende?

LUDMILA

Então você é o artista!

MARCO TEÓRICO

Artista!?

LUDMILA

Sim o artista Ser profundo!

MARCO TEÓRICO

Mal acabo de nascer. Não seria melhor a gente se conhecer melhor.

LUDMILA

(Desanima novamente)

É... tudo bem, vamos nos conhecer melhor.

PESQUISADORA

Não temos tempo para este comitê de autodescoberta, Marco Teórico. A gente precisa acabar de escrever você para mandar a dissertação para Banca. Já pedi adiamento de prazo.

MARCO TEÓRICO

Mas como você pretende continuar me escrevendo se eu não for, antes de tudo, uma vivência para que Ludmila se conheça? Para que as pessoas da comunidade, os alunos e os professores façam suas próprias pesquisas em si mesmos? E para você? O que eles - e você, em suas vidas - dirão sobre o caminho percorrido que ajuda a tecer esta dissertação?

SENSÍVEL

Que sensibilidade, menino?!

LUDMILA

Opa! Que arrepio de vida! Você é o Artista!?

SENSÍVEL

Eu sou a possibilidade de vivenciar de corpo inteiro o método que a pesquisadora escolheu - e ainda não sabe como conduzir. Esse artista que você tanto procura... ainda não sei se sou eu. Coloca essa dúvida na pesquisa, quem sabe a gente descobre juntos. A pesquisadora, ao lado de sua orientadora, a professora doutora Dinorá Fraga - que já trabalha comigo há um tempão no *Grupo Movimento pela Transcendência através do Sensível*, na FACED - UFRGS - me escolheu para se aventurar nas multidimensões do ser. Ah, e foi ela, a Dinorá, quem me deu esse nome para lá de meigo. Na verdade, aqui, neste trabalho, sou a própria aventura e o aventureiro das multidimensões, o espaço onde a pesquisadora vai propor e colher o “objeto” (se é que posso chamá-lo assim, separado das subjetividades) de sua dissertação. E ainda sou a parte que esclarecerá o que falta para que o Marco Teórico finalmente se constitua por inteiro.

MARCO TEÓRICO

Como assim? Me explica melhor sobre mim?

SENSÍVEL

Não estou bem claro, mas sigamos nossa sensibilidade: você não tomou vida só porque o método transdisciplinar de pesquisar proposto pelo querido Basarab Nicolescu, lhe concedeu este dom...

MARCO TEÓRICO e BASARAB (*Surge como uma nuvem de desenho animado*)
...Não?!

BASARAB

Filhos me nasçam! Eu pensei que era o pai da criança!
(*Evapora*).

SENSÍVEL

A sua vida surge, Marco Teórico, não apenas das relações entre o ser, os outros seres e as coisas, nem da interpretação que os atores dessas relações fazem delas. Você vai além. Você ganha o dom de se constituir em si mesmo quando, através das vivências - da própria vida, onde eu, o sensível, posso atuar -, a pesquisadora navega pelas dimensões internas do ser. Nesse movimento, ela lhe dá forma e, ao mesmo tempo, você a constitui. Apesar de encontrar respaldo em teorias que já abordaram essa relação, sua existência é única. No instante em que emerge dela, você anseia pela transcendência, pois se torna não apenas a pesquisadora, mas também o objeto e sujeitos da pesquisa e a relação entre todos. Você se manifesta como um si mesmo, ontologicamente comum a todos - e, justamente por isso, pode ser vivenciado e ultrapassado.

RODAPÉ

“De que maneira algo feito de alguma outra coisa pode agir causalmente sobre aquilo que é constituído?”

NOTA

Rô, você está citando o texto do Amit Goswami, página 26 do livro *Universo Autoconsciente* (1993), quando ele questiona, através de outros personagens, a consciência como entidade causal que se manifesta e modula a matéria, mas também constitui a matéria. Isso pertence ao livro dele.

RODAPÉ

O livro não é dele, é meu, eu comprei. E por falar nisso... Caro *pácaramba!* E pare de me chamar de Rô.

NOTA

Ai, Pé! “Azedô a marmita?”⁸

MARCO TEÓRICO

Continuando... se eu ganho o dom de realizar o mistério, porque sou – e estou – também na organização do ser/pesquisadora, e não apenas conduzo outros a quererem ou entenderem esta realização, eu deixo de ser o Marco Teórico?

SENSÍVEL

E se torna o Marco, aquele ponto de transição entre o anseio de desvendar algo e o ser este algo desvendando a si mesmo. Você não vai só iluminar o trajeto da pesquisadora, você se tornará este caminho em cada um que quiser trilhá-lo e transcenderá com ele. Você, ao nascer aqui, é o objeto e sujeito cocriador desta dissertação. Assim, se Maturana fala em autopoiese para fundamentar a ideia de organização do ser vivo, onde sua organização é constitutiva da própria manifestação desse ser, você é a autoconsciência – tornar-se aquilo que se é em congruência com as circunstâncias internas e externas – como constitutivo de seu ser/fazer enquanto se torna autoconsciente. Logo você é o método, mas também a metodologia. Está indissociável. E quando surge é o objeto para os cientistas clássico, mas também está indissociável do sujeito, do método, da metodologia, da vida, da pesquisadora, e de quem se pesquisa.

NOTA

Gente! Vamos ver se entendi. Quer dizer que, se o Marco Teórico realmente ganhou vida, ele também pode viver. E, tendo vida, pode vivenciar essa existência quando surge em quem se pesquisa. Ele deixa de apenas comentar e interpretar a relação da pesquisadora com

⁸ “Azedou a Marmita” é uma gíria, comumente falada em Porangaba / SP, pelos seus moradores e pelos meus alunos, entre 3 a 6 anos da Creche Crê Ser – Instituto Visão Futuro -, quando alguém ficava bravo ou magoado com algo.

seu suposto objeto de pesquisa por meio de uma teoria e passa a ser a vivência dessa relação em quem se pesquisa, por causa de você, Sensível?

SENSÍVEL

Por causa de mim? Como assim?

RODAPÉ

Deixa que eu explico: Você disponibiliza o Marco Teórico para ser vivenciado.

MARCO

Espera! Disponibiliza!? Não sei, não. Eu, na minha organização que está se formando aqui, sou autoconsciente porque tenho o ser - aquele que tece a si mesmo - como constitutivo e constituidor do meu ser. Sou capaz de me evocar no sensível de outros através de propostas vivenciais e da vida. Confundo-me com a própria vivência e vou além dela quando aquele que me experimentou se torna um comigo e consigo mesmo, tecendo seu próprio relato sem as bordas de um "deve ser isso". Assim, o sensível me constitui, mas não me disponibiliza, pois constituímos as probabilidades de ser do ser que me evoca.

LUDMILA

O sensível então é a sua imaginação, Marco?

MARCO

Desenvolva mais esta ideia para eu refletir contigo.

LUDMILA

A minha imaginação me tornou mais sensível ao meu eu profundo. Produziu conhecimento em mim mesma. Ela me constitui e é capaz de me fazer entrar em contato com minha constituição. O sensível constitui você e torna você capaz de ser vivido nos seres humanos?

MARCO

Acho que o sensível é o que me faz saber que estou vivo. Ele não é apenas o “*aisthesis*, indicativa da primordial capacidade do ser humano de sentir a si próprio e ao mundo num todo integrado” (DUARTE JR., 2001, p.13).

SENSÍVEL

Não sou?

MARCO

Sim, é isso o que João Francisco Duarte Junior fala em seu livro *O Sentido do Sentidos* (2001), mas aqui toma mais um sentido: o de Ser, que quando É anseia ultrapassar a Si mesmo. É o sensível que nos refina para saborear a nossa vida de maneira mais uníssona, mas também, nesse trabalho, é a capacidade inata do ser humano de chegar à totalidade e não estar satisfeito. Está em sua estrutura, segundo o Tantra Yoga (SARKAR, 2001), descobrir o que pode Ser e ir se navegando até este “estado de Ser” uníssono ou o supra-*aisthesis*. O *aisthesis*⁹ é o limiar do supra-*aisthesis*. Não é o “vir a ser” constituído pela ideia de algo que está por vir. Eu estou falando do *Ser*, que se dissolve para além de *Ser*. *Ser* que desdobra a “capacidade do ser humano de sentir a si próprio e ao mundo num todo integrado” (DUARTE JR, 2001, p. 13), para além dos sentidos, do sentir, do pensar e das probabilidades de ser. Ele/a É não sendo. Qualquer sentimento de totalidade ainda confina. Quando já não podemos mais sentir a nós mesmos e ao mundo num todo integrado, mas mantemos a consciência desse estado uníssono, então somos pura Consciência infinita, sem nenhuma borda de *Ser*. O sensível nos conduz até o limiar da totalidade e, então, deixa de ser ele, porque, na Pura Consciência, não se é (SARKAR, 2001).

LUDMILA

É que nem aquela antiga fábula árabe¹⁰ sobre uma mariposa que se apaixonou tanto pelo fogo que decidiu ser um com ele?

⁹ *Aisthesis* (αἴσθησις) é uma palavra grega que significa "percepção", "sensação" ou "experiência sensível". É um termo importante na filosofia, especialmente na estética, pois está relacionado à maneira como captamos e sentimos o mundo ao nosso redor.

¹⁰ Nessa história, as mariposas buscam compreender o mistério da luz. Uma delas, ao mergulhar na chama, sacrifica-se e, assim, experimenta plenamente a essência do fogo. A mariposa-rainha então afirma que apenas essa mariposa conheceu verdadeiramente o mistério do fogo, embora nós nunca possamos compreendê-lo completamente. Essa fábula ilustra a ideia de que certas experiências transcendentais não podem ser plenamente

NOTA

Conta? Deve ser lindo.

LUDMILA

A mariposa rodeava a chama de uma vela, na esperança de conhecer seu objeto de amor: o fogo. Até que, um dia, tendo coragem de se entregar definitivamente àquele a quem amava, mergulhou na pequena labareda. Ela se tornou o seu amor. Quando as amigas lhe perguntaram: “Como foi?” “Quem era ele?”, ela não pôde dizer. Só sabia que era, e só quando era deixava de ser.

NOTA

Que lindo. Se eu fosse escritora, eu escrevia um romance sobre esse tema e assinava Mary Pozza.

RODAPÉ

Tatá, querida! Isso aqui é uma dissertação de mestrado. Suas licenças poéticas vão acabar nos dando problemas. Bem que minha mãe, dizia: Meu filho, você não combina muito com os devaneios artísticos de uma pisciana com ascendente em leão.

NOTA

Dona ABNT entende de astrologia? Sabe o que eu acho? Que não é ela, é você que tem problemas com a dimensão poética da existência.

RODAPÉ.

Se eu tivesse, não teria casado com você. Mamãe ama a astrologia.

NOTA

Sabe, Pé, enquanto eu brinco, o que foi falado tem tempo de ser germinado em quem nos lê. Não sei quando vai florescer neles, mas está sendo fecundado por outros “poros”. Você ainda não entendeu que isto é uma estratégia da pesquisadora:

descritas ou compartilhadas; elas precisam ser vivenciadas individualmente para serem compreendidas em sua totalidade.

“Nosso sistema nervoso não operou com símbolos, conceitos, ou ideias, que são elementos que usamos para descrever o que habitualmente pensamos que acontece na linguagem e no raciocínio, mas sim deu origem à resposta através de mudanças de relações de atividade entre seus componentes neuronais para correlações senso-efetoras próprias à nossa operação num fluxo de coordenações consensuais de coordenações consensuais de conduta (linguajar) de acordo com a dinâmica presente de relações e interações. Tal processo é inconsciente, isto é, ele não ocorre no domínio das relações em que a linguagem se dá, e, portanto, fora do domínio no qual a experiência da autoconsciência ocorre. Além disso, é evidente que a riqueza do inconsciente de um ser humano é a riqueza da modulação recursiva recíproca do seu viver consciente e inconsciente”.

Entendeu, Pé?

RODAPÉ

(Sarcástico)

Mais claro que isso só uma formiga preta, numa turmalina preta, numa noite de lua escura, comendo feijão em panela de carvão ¹¹.

NOTA

(Dá de ombros)

Continuando: quem disse isso foi Humberto Maturana, nas páginas 233 e 234 de seu livro *Ontologia da Realidade* (2000). Ele é citado aqui para apoiar a ideia de legitimar os processos inconscientes como mais uma dimensão do ser onde a educação acontece, quer saibamos disso ou não, e que pode ser sensibilizada através das pausas nos conceitos teóricos aqui formulados com as brincadeiras que fazemos. Será que preciso dizer que, se não fosse eu que estivesse interrompendo, o telefone tocaria, uma voz me chamaria, um pensamento roubaria sua atenção, e isso está na dinâmica do viver e conhecer?

MARCO

Esta ludicidade, promovendo uma continuidade descontínua, é exatamente como quando pretendo deixar de ser como um Pinóquio de pau, Rodapé. É quando o sensível dos sentidos, de Ser e não Ser, que aceita os processos inconscientes, como Maturana formulou como dimensão receptiva à educação, me permite a aventura de me constituir em todos os seres humanos, porque é a aventura/aventureira das multidimensões. Por isso, o lúdico e o sensível

¹¹ Há um ditado “popular” entre os iogues que diz: o ego se esconde como uma formiga preta, em uma pedra preta em noite sem lua.

me despertam, me constituem e podem me tornar vivo na pesquisadora e em quem me experimentar na leitura desta dissertação e nas vivências que ela propor. O sensível é a aventura de viver integrado e é a integradora das multidimensões externas e internas até as bordas do não Ser. Com o lúdico o sensível é muito prazeroso.

LUDMILA

Nota, amiguinha, traduz isso tudo para mim?

NOTA

Claro! O Marco e a consciência da pesquisadora se tornam autoconscientes durante o ato de pesquisar. A pesquisa é fruto da tomada de consciência - constitutiva e constituidora do ser - em busca da autoconsciência. Por isso, o Marco é um dos métodos de pesquisa do ser humano e produto do viver. Junto ao sensível, se tornam verso e reverso da mesma folha. Ou seja, o Marco também é a metodologia. Ao se constituir e ser constituído no ser, O Marco busca evocar probabilidades de ser que parecem estar separadas do pesquisador, para, através do si mesmo e do sensível, encontrar-se no próprio ser. O Marco é a tomada de consciência da pesquisadora, aqui expressada academicamente, e a de quem mais se abrir ao sensível de ser e, por isso, autoconsciente em cada personagem, aqui e ali, no eterno teatro de ser.

MARCO

Ao me constituir como um ser sensível, que transita entre os universos interno e externo, sou levado à autoconsciência daquele que se aventura a investigar-se nessas dimensões. Assim, deixo de ser uma teoria de pesquisa distante da realidade e me torno uma experiência científica em potencial, vivida no ser. Essa experiência, intrinsecamente ligada à relação consigo mesmo e com o entorno, é única e intransferível. Ela pode ser registrada em relatos, como uma quarta recursão na linguagem daquele que se percebe. No entanto, seu significado vai além: é a busca pela essência do Ser/Viver, rumo ao *supra-aisthesis*. Em outras palavras: a ideia central é a transformação de uma teoria em uma experiência vivida, a autoconsciência e a busca por uma percepção mais profunda do ser (*supra-aisthesis*).

RODAPÉ

Óóóóóquei! Não está mais aqui quem falou. Mas se a banca reclamar de nós, não me digam que eu não avisei.

LUDMILA

Se o sensível não é o artista, nem a sua imaginação, Marco, então quem é minha imaginação? É o artista disfarçado?

MARCO TEÓRICO

Não sei. Ela era uma de suas dimensões internas onde o sensível pode se aventurar.

IMAGINAÇÃO

Por favor!

LUDMILA

Imaginação? Você voltou?

IMAGINAÇÃO

Sempre estive aqui, meu amor. Mas, veja bem, não sou apenas uma das dimensões internas suas ou da pesquisadora, ou seja, lá quem for. Entender-me assim é reduzir-me a uma perspectiva realista materialista – algo que aceito, mas que não captura a totalidade do que sou. Para compreender-me de forma autoconsciente, é preciso vivenciar-me em toda a minha plenitude: sensível, reflexiva e capaz de inspirar ação naquele que me experimenta. Sou uma dimensão sua, Ludmila, ou da pesquisadora, apenas na medida em que existo independentemente, sendo intelectualmente vivenciada. No entanto, quando alguém me vivencia a partir de “mim” mesma, deixo de ser apenas uma dimensão e passo a ser uma das infinitas possibilidades do ser se tecer. Sou uma focalização de ondas do agente, do artista. Ao ser intelectualmente vivenciada – o que é, por si só, uma forma de focalização de ondas para captar o universo –, posso acoplar em mim o ser em quem atuo e atua em mim. Assim, deixo de ser uma dimensão e me torno você, a própria Ludmila em mim mesma. Aquele que tece em si o todo torna-se um ser que carrega, em cada fragmento, a possibilidade do todo. Holograma, queridos. E eu sou uma dessas focalizações do todo no ser, com características próprias, é claro, mas também com o germe do “si mesmo” em cada parte de mim. Portanto, existo como uma focalização de ondas com traços únicos, o que me diferencia das outras focalizações de ser, não do ser. Não sou uma propriedade, mas uma parte integrante, integradora e total quando sou vivenciada por um ser.

INTUIÇÃO

Da mesma forma...(tempo) ...eu.

LUDMILA

Intuição, você também aqui?

INTUIÇÃO

Eu...(vazio)... estou aqui o tempo todo...(caos)... Canalizando incertezas, vácuos, buracos negros, caos, desordem que fazem tanto sentido quando a Ludmila é comigo...(*&%\$#@)... Quando eu sou uma possibilidade de ser da Ludmila, na imaginação, no corpo físico *etc.*

LUDMILA

O que está acontecendo aqui? Parece que eu estou explodindo em mil possibilidades de ser, mas continuo sendo eu.

SENSÍVEL

Não seria melhor, então, nos aventurarmos pela vivência intelectual do que se entende por multidimensão aqui nesta dissertação?

IMAGINAÇÃO

Desculpem, mas de acordo com o que eu disse, ao invés de multidimensões deveríamos falar de *multifocalizações* da consciência. O que acham?

PESQUISADORA

Muito bom. Mas vamos chegar a este neologismo aos poucos. O que acham?

INTUIÇÃO

Boa.

PESQUISADORA

Até porque, ao focalizar as ondas probabilísticas se cria uma forma de compreensão da realidade, então as dimensões existem ao serem focalizadas. Poderíamos pensar que as *multifocalizações* são os colapsos antecedentes das multidimensões?

LUDMILA

Bem... eu até tenho uma ideia do que podem ser as multidimensões. Antes de vir pra cá, comecei a me navegar e encontrei uma parte de mim que era só desejo. Quando eu estava lá, senti que eu era só isso: desdobrada em um bolo de chocolate. Eu até reagi fisicamente a ele como se estivesse separada dele, embora na imaginação eu era ele, enquanto no corpo eu era o anseio por ele e a falta dele. O que pode me fazer pensar que estava realmente totalmente separada dele e não em um oceano de conexões sutis entre meu corpo, mente, o entorno e os desejos.

NOTA

É. Lembra do filme Matrix? Com o maravilhoso Keanu Reeves (que o Djavan e sua sede pelo infinito não me escute).

RODAPÉ

E eu pensando que seu amor pela letra D se referia a Desafio, Destemor e Danoninho!

NOTA

Foco, Pé! Lembra daquela cena em que o Neo, interpretado pelo Keanu Reeves, vai até o Oráculo e vê uma menina entortando uma colher? Ele, então, pergunta como ela faz aquilo, e ela responde: “Não fui eu quem entortou a colher. Foi você.”

PESQUISADORA

Sim! Nossa mente possui uma dinâmica intrincada, capaz de focalizar-se para separar objeto e sujeito em suas multidimensões. Essa capacidade define o tom de como nossa sensibilidade tecerá a realidade – ou seja, como a perceberemos. Por exemplo, suponha que essa ilusão de separação se opera de certa forma em grupos de crocodilos: eles comem seus próprios filhotes, algo que seria definitivamente mais raro entre mamíferos, que conseguem perceber e criar laços afetivos, os quais delimitam os domínios de suas ações, como a proteção de suas crias e de seu grupo. Já o ser humano poderia expandir seu cuidado para além dos filhos,

do país ou das crenças, se desencadeasse, em sua experiência pessoal, um laço afetivo de irmandade com tudo o que existe. Por isso, pergunto: como nossos sentidos teceriam a percepção da realidade se essa irmandade estivesse presente na dinâmica estrutural de nossas mentes ao focalizarem-se nas multidimensões?

NOTA

Será que o Nome do Keanu no filme Matrix, é Neo, por causa de neocórtex? Afinal com a sua mente ele sacou todo o mecanismo intrincado da Matrix.

RODAPÉ

Que viagem, Tatá.

LUDMILA

Sabe, ao viajar para dentro de mim, pude pesquisar essa dinâmica intrincada. Foi então que encontrei a imaginação e percebi que eu era tudo aquilo e muito mais. Parecia que eu estava me expandindo, e muitas coisas passaram a fazer parte de mim. Gostei de todas elas porque eram tão vivas quanto eu fui nelas. Mesmo sendo eu mesma nelas, em expansão, ainda assim não sentia que era completamente eu. Quero dizer, era eu, mas não era eu por inteiro, entendem? Sentia que podia ir além. Não quero parecer vaidosa, mas parecia que eu sou infinita. Então, quando a imaginação diz que ela sou eu, eu concordo, porque eu sou ela. Concordo, pois vivenciei a mim mesma e a vida através dela. No entanto, ainda há em mim um sentimento de ser algo mais... como dizer?... algo mais profundo. Ah, esse ser mais profundo... O que será isso? Que anseio é esse de querer vivenciá-lo, de querer Ser? Onde está o artista que pode me ajudar a navegar por mim mesma?

MARCO

Não sei, Ludmila. Mas será que existe mesmo este tal de Ser profundo? Pode ser que o que anseias seja uma vivência, que vai para além do sentimento de ser, mesmo que ele seja mais profundo.

LUDMILA

Pode ser. Vai ver nada disso importa!

MARCO

Calma, Ludmila. Quem sabe, se continuarmos a vivenciar intelectualmente o conceito de multidimensão, você não descubra uma pista sobre o artista que está procurando? E, quanto a esse Ser – ou não Ser –, talvez possamos começar a falar da ciência do Tantra Yoga. É a partir dela que podemos compreender a mim como a autoconsciência inerente e constituidora do ser, e é também onde formulamos nosso conceito de multidimensões e da ligação mente/corpo.

PESQUISADORA

Sim, até porque esses conceitos fundamentam o que compreendi como estratégias sensíveis para uma educação que leva em consideração a inteireza do ser. E é por isso que me empenhei em aplicá-los nas vivências daquilo que desejava pesquisar.

MARCO

Quem sabe assim, Ludmila, você começa a entender melhor os seus anseios?

LUDMILA

Tá bom! Mas eu pensei que era mais fácil. Era só uma perguntinha, “quem sou eu?”, e tá virando uma novela.

RODAPÉ

Chatérrima!

TODOS

RO-DA-PÉ!!!!

RODAPÉ

Tudo bem, eu nem tô aqui. Sou só um monte de números verdes na tela do computador da Matrix. Fífífífífífifi (*assobia disfarçando-se cinicamente de coisa alguma.*).

NOTA

Não te faz de vítima, Pé.

PESQUISADORA

Bem, para fazer isso eu tenho que falar da... como chamarei?... Como chamarei a cosmologia do Tantra?

LUDMILA

Cosmologia Tântrica! Ué. Afinal nosso pequeno teatro de ser parece que está sendo tecido em um teatro bem maior, não acham?

PESQUISADORA

É mesmo!

Cena 2.2 – Cosmologia Tântrica

NOTA

Posso dar uma ideia?

RODAPÉ

Lá vem!

NOTA

Quem sabe, aqui, Pesquisadora, você propõe uma vivência para a gente experimentar a Cosmologia Tântrica?

PESQUISADORA

Ótima ideia. Mas tem outra vivência de navegação pela Cosmologia Tântrica na Parte II, no capítulo 3.

NOTA

Neste caso, é melhor pecar pelo excesso.

RODAPÉ

Não, não é.

PESQUISADORA

Tem razão, Nota.

RODAPÉ

Ninguém me escuta.

PESQUISADORA

Bem, tive uma ideia: Nota, esta faz você.

NOTA

Oba!

Então... vamos nos sentar confortavelmente.

Sinta como se o seu quadril estivesse totalmente entregue à irmã gravidade, como se o centro da Terra e seu incrível magnetismo estivessem acolhendo a base da sua coluna e todos os órgãos sustentados por ela. Sinta que o universo segura sua cabeça, elevando-a para além das estrelas. Entre o quadril e a cabeça, sua coluna se encontra, protegendo um intrincado e sensível conjunto de nervos, que desejam bailar sutilmente. Por isso, deixe sua coluna encontrar seu lugar entre o Céu e a Terra, como a chama de uma vela que anseia pelo infinito, mas não existe sem o pavio que a alimenta. Agora, o mais importante: permita-se respirar. Imagine que você está sozinho em um lugar tranquilo. Permaneça ali por alguns instantes... (*Depois de alguns minutinhos*) Aos poucos, sinta o espaço ao seu redor e seu corpo/mente dissolvendo-se em um oceano infinito de paz. Imagine que você, e tudo o que existe, é esse oceano infinito de paz.

Cena 2.3 – Kosas: Vivenciando as Multifocalizações da Nossa Mente

As Camadas (KOSAS – Multidimensões - Multifocalizações) da mente surgem no universo interior de cada um dos meditadores que está se navegando na Cosmologia Tântrica.

ANNAMAYAKOSA

Ih! Gente! A galera está meditando!

TODAS AS OUTRAS KOSAS

Shuuu!!!! Silêncio.

ANNAMAYAKOSA

Mas eu quero falar porque todo mundo acha que consegue meditar sem mim.

RODAPÉ

Tão escutando? Tem gente falando! Será minha barriga?

ANNAMAYAKOSA

Pode ser.

RODAPÉ

“Pode ser” é muito vago. Diga seu nome, alienígena!

ANNAMAYAKOSA

Sou eu, seu corpo, boniton!

RODAPÉ

Que beleza: tudo toma vida no país do sensível.

NOTA

Pé!

RODAPÉ

Ué! Quero brincar de Alice no país das maravilhas como vocês. Não posso?

ANNAMAYA KOSA

Pode, mas me deixa falar primeiro?

RODAPÉ

Claro. Você é a única que tem boca de todas as camadas.

NOTA

PÉ!

LUDMILA

Quem é você que é igual a mim?

TODOS

E igual a mim?

ANNAMAYAKOSA

Eu sou o corpo físico. Muito prazer! Meu nome é *Annamayakosa*, que já diz tudo: uma roupagem feita de comida. Já imaginaram eu sem boca? (*Risos*). Bem, na verdade, até sei me alimentar de luz também, mas isso é uma conversa para depois. Eu sou o corpo físico, dotado de uma tecnologia avançadíssima, que foi se desenvolvendo ao longo da evolução e continuará a se desenvolver, porque nada neste universo está livre de ser afetado pelo entorno em eterna cocriação. Quero dizer, não sei até onde vamos, mas é fato que estamos evoluindo, se não matarem a natureza, – e somos cocriadores disso. Quando digo que tenho uma tecnologia avançadíssima, refiro-me à capacidade de, através de mim, pilotar as outras roupagens, que são as focalizações da consciência. Sem falar que, por meio de mim, vocês se conectam à mãe Terra, às estrelas, ao Cosmos... mas isso fica para a próxima meditação. Onde eu estava? Ah, sim! Essa tecnologia no corpo está presente, por exemplo, nas glândulas, que mantêm uma relação íntima com os *Vrttis* – se é que me entendem... Ok, ninguém entende: *Vrttis* é um termo em sânscrito que significa “propensões mentais”. Elas serão explicadas lá na Parte II, capítulo

4. Essas glândulas liberam hormônios em meus rios vermelhos, que afetam cada átomo e os saltos quânticos que me compõem. Mas faz anos – quem sabe séculos – que eu caí em desgraça.

LUDMILA

O que aconteceu?

ANNAMAYA

Uns acham que eu sou um saco de carne cheio de ossos que um dia vai apodrecer, mas antes vai ficar velho e com o mapa do universo marcado em mim. (*Começa a chorar melodramaticamente*). Se eu for mulher, piora! Alguns têm a petulância de dizer que meu estojo de maquiagem, depois de uma certa idade, vai ser um maçarico. Oh! (*Se recompõe*). Não só porque eu envelheço, mas porque me veem como uma coisa. Coisa mais sem poesia! Outros me olham como a única possibilidade de conseguir amor e me judiam na academia para eu ficar igual a uma multidão de fotografias de uma revista cheia de gente que eu nunca conheci. Tem gente que, por causa dessas fotografias, não me dá comida. Vocês sabiam? O meu nome é *ANNAMAYAKOSA*, que significa: camada feita de comida. **COMIDA!** Se não me derem comida, eu vou desaparecer. Se é que me entendem? Olha, até que dá resultado essas coisas de academia, mas eu sou mais que isso, e quando abro minha boca e as outras focalizações que estão intimamente ligadas a mim – se é que vocês me entendem – se apresentam para outro ser, tudo vai por água abaixo. Assustam-se ao perceber que eu sou um corpo entrelaçado em tantas outras camadas, em sintonia com a imensidão do universo. Como tem gente que não se aprofunda em si mesma, se assusta com a profundidade de quem se conecta a tudo o que há. Outros não cuidam de mim e me entregam a qualquer um para cuidar, como se alguém pudesse me pilotar melhor do que aquele que sou eu em mim. Outros acham que podem me mandar. E tem outros ainda, que acham que só quando o corpo acaba, a tal da transcendência é possível. Querem me matar para realizar o que só eu tenho em tecnologia para ajudar. Assa no dedão quem, sem um corpo físico, conseguir realizar essa tal de transcendência. Outros acham que sou o templo dos pecados. Eu nem sei o que é isso: pecado. E me tornei até templo desse babado, quer dizer, pecado. Ok. Vamos dizer que nada disso – transcendência, pecado – exista. Ainda assim, me tratam como um amontoado de carne separado de tudo. Me cortam, me recortam, sem se tocar que, ao mexer em mim, mexem em tudo. Eu sou o desdobramento mais denso, e por isso muito fofo, das outras focalizações. Eu sou uma das estações do “Círculo da Criação”. Sigam meu raciocínio simples, que, na verdade, é o resultado de todas as focalizações

intimamente funcionando em mim – se é que me entendem. Se a mente se conecta em mim e eu nela, na verdade somos uma “camada” integrada em outra “camada”. Mente e corpo são, na verdade, uma entidade só multifacetada. Acabar comigo é acabar, no mínimo, com a vida e, no máximo, com a possibilidade de realizar a tarefa suprema – se é que isso existe. Ok. Não serei radical; vou apenas dizer que uma “camada ligada na outra camada” é onde a educação acontece. Desprezar qualquer das nossas focalizações é não usar a inteireza que envolve e acessa o ser.

MARCO

Acessa o ser?

PESQUISADORA

Segundo Sarkar (2001), o ser tece a si mesmo em sua corporeidade, e essa corporeidade é tecida pelo ser em evolução. Essa corporeidade, que envolve todas as suas *multifocalizações*, é o acesso para o ser na medida em que ele se reconhece nela e se distingue dela ao observá-la em sua navegação – termo que uso para descrever a jornada de autoconhecimento (navegar-se). Essa corporeidade multidimensional de um ser humano está organizada como um pequeno círculo dentro de um grande círculo, que Sarkar chama de Círculo da Criação: nele, o corpo físico e as outras dimensões da existência são espirais de espirais da Consciência Pura, que se desdobrou em Consciência Universal, que se desdobrou na mente cósmica e na mente humana, que se desdobrou nos universos, com seus fatores fundamentais que compõem as estrelas e os planetas, que se desdobram no corpo físico do ser humano, que está em evolução – e se desdobra em outros seres também em evolução. Para o Tantra Yoga, os seres humanos, ao navegarem em seus universos interiores, se desdobram e cocriam o caminho para a Consciência Pura. Eles completam, em sua jornada interior, o grande círculo que parte dessa Consciência Pura, desdobrando-se em tudo o que existe e que os penetra, inspirando-os a continuar a aventura quando surge a pergunta: “Quem sou eu?” em suas mentes. Perceba que, para o Tantra o ser humano não retorna à Consciência Pura, sua realidade mais profunda, pelo caminho das estrelas (universo externo), mas sim continua cocriando em si (universo interno) o desdobramento dos desdobramentos da Consciência até se fundir nela novamente, pois incorporou a transcendência através dos acontecimentos da vida (SARKAR, 2001; ANDREWS, 1960). Lembra do miniconto “O Domador de Marionetes” que a Nota contou acima? Quando o ser humano, em sua jornada interior, se percebe em uníssono com o todo, ele é e faz parte do grande Círculo da

Criação. No entanto, esse sentimento total de ser tudo o que há não é o fim da jornada. Para o Tantra Yoga. Somente quando ele ultrapassa esse círculo e deixa de Ser é que se torna aquilo que o criou – sem as bordas do Ser.

ANNAMAYAKOSA

Aniquilar o corpo físico significa impedir a cocriação e o acesso, aqui e agora, ao ser que “viaja” através de mim no círculo da criação, rumo à sua derradeira morada – a Consciência. Um corpo físico, com seu cérebro em evolução, suas glândulas, músculos e hormônios é indispensável para entendermos a “ligação mente/corpo” e para aprendermos a nos navegar.

PESQUISADORA

Nessa perspectiva, se tirar o corpo físico da equação do ser, não será mais possível cocriar ou acessar o ser. Portanto, o corpo físico, seja ele unicelular ou humano, é essencial para a vida e, no caso do ser humano, também para a autoconsciência. Afinal, sendo feito de comida, não só se conecta com o ambiente, como o torna fundamental para sustentar a existência e a jornada de autoconhecimento.

ANNAMAYA KOSA

Assim, se sou parte fundamental da multidimensionalidade do ser, e se sou feito de comida, o que se come interfere em todas as focalizações do ser humano. Mas não vou entrar neste assunto, se é que me entendem? Tem gente que não consegue falar sobre isso, sem sair atrás de um croquete, não é, *Pranamayakosa*?

PRANAMAYAKOSA

Eu sabia. Você tinha que jogar bôlido em mim, ANNA. Você não se controla. Mas, fofa, mesmo querendo me atacar, você foi a mais prejudicada: foi em você que a bôlido se produziu, tolinha. Vai ter que tomar chá de boldo.

ANNAMAYA

Boldo? Aquele que você não gosta, *Pranamayakosa*?

PRANAMAYAKOSA

Eu não gosto, nem deixo de gostar. Quantas vezes tenho que dizer que eu sou a focalização energética? Eu não sou a camada dos desejos. Já falei isso mil vezes.

ANNAMAYA

Confessa que é você quem me engorda, quando não resiste a um chocolate quente com chantilly no Maomé (*Doceria de Porto Alegre*), depois de um almoço farto no Restaurante natureba? E é você, também, que me faz ir atrás daquele guri mesmo quando eu estou muito cansada. Você não me escuta. Não respeita meus limites. Ansiosa!

PRANAMAYAKOSA

É o *Kamamayakosa* que faz isso! Anna, não sou eu. Eu sou a camada energética, onde ficam as correntes do *prana*.

KAMAMAYAKOSA

Exato. Eu que sou a roupagem dos desejos. Meu nome quer dizer: *Kama* – desejos, *Maya* – invólucro, *Kosa* - camada ou roupagem, ou como a pesquisadora quer usar – focalização do desejos. Mas eu não funciono sozinha.

ANNAMAYA

Sei. Vocês, *Kamamayakosa* e *Pranamayakosa*, estão intimamente ligadas, se é que vocês me entendem. Você, Kama, desejou aquele moleque e então fez a *Pranamaya* emanar uma energia irresistível que me fez querer ir atrás dele mesmo cansada.

PRANAMAYAKOSA

Mas que calúnia, Anna! Foi você quem liberou os hormônios que mudou toda a minha energia e então fez o Kama desejar o menino, que fez você avançar o sinal.

ANANAMAYA

Não fui eu mesmo. Foi você, *Pranamaya!* *Kamamaya*, fale alguma coisa?!

KAMAYAKOSA

Eu não vou falar nada. Já tentei me defender mil vezes e não adiantou! Somos bidirecionais. Uma influência a outra. E a minha função é essa, desejar. Eu sou a camada dos

desejos! E pronto. *Annamaya*, você mais do que nunca, sabe que sou eu e meus desejos que mantêm você viva e reproduzindo, “*se é que você me entende*”, mas o que eu posso fazer se a humanidade atualmente só vive em mim!? Hein? Eu virei uma epidemia. Todo mundo está focado em atrações e repulsões, problema cultural deles. E tudo isso é mais complexo do que parece. Funcionamos mais juntas do que parece.

ANNAMAYA

Mas você pode decidir o que atrair e repudiar. Eu não.

KAMAYAKOSA

Eu não. Eu não tenho esta responsabilidade. É outra camada. E quer saber? Você com suas mãos, Anna, liga, por exemplo, um dos maiores fomentadores de “mim enquanto eu mesmo”: a televisão! Os comerciais me deixam louco!

ANNAMAYAKOSA

A televisão coitada, não faz nada. A ideologia por trás dela e a falta de discernimento das pessoas é que estão fazendo o que você faz através de mim. Em outras palavras, minha mão liga a TV motivada por você!

KAMAMAYAKOSA

Motivada pela extroversão dos órgãos dos sentidos do seu corpo.

ANNAMAYAKOSA

Que funcionam intimamente contigo, se é que você me entende.

KAMAMAYA

Que acionam os órgãos motores do seu corpo para ir atrás dos produtos que as propagandas promovem. Você vive comprando uma coisa que não quer, com um dinheiro que não tem, para agradar pessoas que não gosta.

ANNAMAYAKOSA

É mesmo. Meus órgãos sensoriais captam umas setenta mensagens dessas a cada segundo. Mas se você não ficasse sedento por elas, meus órgãos motores não sairiam do lugar.

KAMMAMAYAKOSA

É! Muito bem. E você acha que eu fico sedenta pelos celulares, roupas e tudo o mais por quê?

ANNAMAYA

Porque você é um fraco.

KAMAMAYAKOSA

Eu? No colégio, quando a gente não é aceito por um grupo de colegas, porque você não usa as mesmas roupas que elas, como é que você se sente?

ANNAMAYAKOSA

Eu não sinto nada, quer dizer, eu sinto tudo com meus bioquímicos, mas onde você quer chegar?

KAMAMAYAKOSA

Quantas vezes vi você enfiada em roupas de marcas caríssimas, três números menores que seu tamanho, sem conseguir respirar, só pra ser aceita?

ANNAMAYAKOSA

Não me chama de gorda.

KAMAMAYAKOSA

Você não é gorda, mas funciona como se sempre faltasse algo. Seus braços e pernas correm atrás do que me fizeram acreditar que é fundamental para você ser aceita. E é em cima disso que algumas propagandas são baseadas: “Se você não tiver isso, não for aquilo, vai ser rejeitado”. Simples, mas tão difícil de ver com estes seus olhos que a terra há de comer. Minha função é rejeitar ou desejar. Rejeito tudo, que, imagino, me faz sentir dor, e desejo tudo, que, imagino, me faz mais feliz. *Pranamaya*, fale alguma coisa!

PRANAMAYAKOSA

Tudo o que você falou, é verdade, *Kamamaya*... que mais posso dizer? Que é mais complexo do que estamos falando?

KAMAMAYA

Eu não faço isso de propósito.

PRANAMAYA

Ok. É uma de suas funções. Você mesmo, não sente dor, nem prazer, você os busca ou foge deles de acordo com a roupagem *Manomayakosa*, que está “acima da gente”. Onde o ego pode sentir o que nós três fazemos em conjunto. Em CONJUNTO, Anna.

ANNAMAYA

Vocês têm razão. Se o *Manomayakosa* não estivesse tão assoberbado consigo mesmo, não ficaríamos à mercê das atrações e repulsões do *Kamamaya* fundadas em uma cultura totalmente negligente com o que realmente precisamos.

KAMAMAYA

O que realmente precisamos? Porque eu quero tudo.

ANNAMAYA

Tanta coisa entre sobreviver e ser feliz. Agora, contigo, *Kama*, funcionando que nem um louco – desejando e rejeitando sem discernimento, ou sem uma escuta legitimadora dos instintos básicos –, não dá. Todo mundo está confundindo prazer com felicidade, saúde com dietas rígidas. Já vi macrobióticos me matarem de sede porque estava escrito em um livro que não se deve beber muita água. Mas o *Manomaya* é tão arrogante que acha que sabe mais de mim com seus livros do que eu, fruto milenar da Mãe Terra. O próprio George Oshawa, (1893-1966), grande divulgador da macrobiótica no Ocidente, que chegou ao Brasil por meio do Tomio Kikuchi, dizia que cada clima tem sua macrobiótica. Importaram a teoria macrobiótica, adaptada ao clima da China, para o Brasil tropical, e não fizeram os ajustes necessários, me escutando no nosso clima. Dá para acreditar? Isso é o que significa “nortear”: achar que tudo ao norte da Terra serve de regra para todo o planeta.

PRANAMAYA

Se o *Manomaya* não estivesse, atualmente, funcionando como um “norteador” para nós, seria mais fácil de esclarecer todos estes assuntos.

ANNAMAYAKOSA

Ele não permite a integração do que traz felicidade e do que nos afasta dela em nosso viver. Ele fica postulando dogmas do que poderia ser felicidade, do que é prazer, do que é saúde, do que é certo e errado, do que é isso ou aquilo. E pior, ele não nos leva a sério, achando o corpo uma máquina que precisa ser controlada.

PRANAMAYA

Ele está obcecado em escarafunchar o mundo, a vida, como uma coisa separada da gente, separada até da manifestação dele na gente.

KAMAMAYA

Tudo bem, gurias, mesmo assim, sem ele, não podemos fazer muita coisa. É ele quem está pensando isto com a gente.

Holofotes explodem! Música de astro Rei: Surge Manomayakosa. Som de aplausos e gritos das fãs.

MANOMAYAKOSA

Mas sem vocês eu posso tudo! (*Aplausos*) É por isso que se estabelecer em mim é a coisa acertada a fazer! (*Muitos aplausos*).

ANNAMAYAKOSA

Lá vem o rei da lindolândia pensando que é a suprema meta da vida.

MANOMAYAKOSA

E não sou?

(Fica mais imponente ao som dos aplausos).

ANNAMAYAKOSA

Quer parar de arrumar as minhas sobrancelhas como se fosse um bufão!

MANOMAYAKOSA

Bufão! Eu sou um Rei corrigindo os meus cabelos!

ANNAMAYAKOSA

Não, você está mexendo nas sobrancelhas. Coitado, está tão desconectando, que nem sabe mais o que estamos fazendo.

MANOMAYAKOSA

Não quero papo contigo, saco de ossos! (*Gargalhadas e aplausos*). Preciso deixar claro que o intelecto é tudo!? Além de mim, tudo fica sem fundamentação científica. Olhem as bobagens que vocês falaram até agora. Vão “rir” de vocês.

ANNAMAYA

Rir é bom! Mas, se o sorriso for com aspas, qual emoção o teceu? Desprezo, eu presumo. Quando alguém despreza, produz essa emoção dentro de si. A soberba de quem debocha se espalhará nela. O feio, o errado, o deboche e a soberba, se não estão de fato relacionados com a realidade, tecerão aqueles que produzirem essas críticas em si mesmos afetando seus corpos. Pode até ser contagiante se achar melhor do que os outros, mas quem aprende a pilotar a mim, o corpo físico, não cai tão facilmente em uma epidemia de emoções alheias. Da mesma forma, podemos disseminar uma epidemia de emoções que incluam e unam.

MANOMAYAKOSA

Quanta bobagem sentimental. Eu sou a vossa possibilidade de focalizar a memória, o acento da minha na verdade. Eu sou a possibilidade de raciocinar, de analisar, de pesquisar, de sentir dor e prazer. E o que o ser humano procura mais que tudo? Prazer.

LUDMILA

Você é o Artista?

MANOMAYAKOSA

Devo ser! Só posso ser.

KAMAMAYAKOSA

Não é, não, Ludmila. Ele tá com mania de grandeza há alguns séculos. E não é prazer que nós procuramos mais que tudo: é a felicidade. Não escutou a *Anna*, falando? Se eu, a camada dos desejos, fosse modulada a procurar felicidade ou amor, era o que a gente estaria experimentando agora.

MANOMAYAKOSA

(Provocando)

Kamada da soneca, quem se estabelece em você só deseja e repudia. Além de ter medo de rejeição. Fica preso em um pesadelo de prazeres e dor, adormecido para o real sentido da vida. Para se libertar dos seus altos e baixos é preciso me acessar. Só quem se estabelece em mim, a Camada da Mente, pode se iluminar com o discernimento.

KAMAMAYA

Você não consegue discernir, *Mano!* São as focalizações que estão “acima” de você que podem manifestar estas propensões. Realmente você tem um ego, tremendo: não é com a sua luz que alguém se ilumina

MANOMAYA

Acima, não! Camada do Ronco. Estamos uma enrolada na outra, sendo que eu sou o epicentro do rocambole.

KAMAMAYA

Rocamble? Epicentro? Tem até um motivo para você achar que é o topo da ascensão humana, historicamente falando. Mas precisamos ir além de você, navegando para as outras camadas, para além de nós mesmos.

MANOMAYA

Ir além de mim? Falou aquela que mata por impulsos.

KAMAMAYA

Você também mata, se a sua capacidade de pensar estiver a serviço dos preconceitos.

ANNAMAYA

Mano, você fala, fala, fala como quem esqueceu qual é a sua missão. Por que não nos ajuda nessa jornada de expansão no Círculo da Criação?

MANOMAYA

Círculo da Criação? Criacionismo? Jura que você está falando sobre isso? Se a banca deixar isto daqui passar eu desisto da universidade.

ANNAMAYA

Não tem nada a ver com criacionismo, mas com uma Cosmogonia da filosofia tântrica. Alegorias para compreensão da expansão da consciência de quem navega a si mesmo. Não tem uma anatomia do corpo físico na ciência ocidental? Pois a cosmogonia tântrica é como uma anatomia sutil da inteireza humana navegando sua existência.

MANOMAYAKOSA

Pesquisadora, você não vai deixar isto aparecer na sua dissertação, vai?

PESQUISADORA

Vou, por quê? Esta discussão está muito interessante, sabiam? Será que esta briga entre as nossas dimensões internas, não se reflete no relacionamento que temos com as dimensões externas? E vice-versa? Pergunto isso, porque a desordem e o caos podem ser entendidos como o produto da interpretação equivocada dos eventos, ou podem ser o nascedouro de oportunidades para se pesquisar. Aqui eu uso a ideia de caos, desordem, incerteza, como probabilidades criativas de um universo em construção e não acabado, que acabam por desencadear o navegar-se.

KAMAMAYA

Será que posso analisar os relacionamentos amorosos por essa perspectiva também? Como camada do desejo, percebo no corpo que bons relacionamentos - não apenas os amorosos - têm o poder de curar desesperanças, enquanto os maus podem nos ferir irremediavelmente. E,

como disse, nem precisa ser um relacionamento amoroso: pode ser entre amigos, familiares, colegas de trabalho ou até mesmo com a natureza. Percebo, nos batimentos do coração, que quanto mais uma pessoa está afastada de sua inteireza - da qual também faço parte -, mais insuficientes se tornam os afetos trocados. E quanto menor o afeto, maior a probabilidade de que o caos se instaure, até que adoeçamos. Sei também que, quanto mais as relações se baseiam apenas nas minhas repulsões e atrações, mais dor causam, pois não consideram tudo o que está por trás e à frente de mim - e que também me constitui.

MANOMAYA

Se os seres humanos fossem mais racionais, não estaríamos falando de caos e desordem nas relações.

KAMAMAYA

Você realmente pensa que pode se relacionar sem o apoio das outras camadas da mente e do corpo? Minha capacidade de repudiar algo pode manter você longe de venenos, sabia?

MANOMAYA

Posso me relacionar sem a sua ajuda, sim! Mas tenho que confessar que ir além dos seus desejos é muito desafiador. E se o ambiente, a cultura, a educação e as relações não favorecerem, não tem como avançar mesmo. Por isso, têm poucos que me acessam. E estes poucos são os escolhidos!

ANNAMAYAKOSA

O papo de vocês dois me fez lembrar da categoria *sócio-sentimento*, criada por Sarkar, para descrever o sentimento que leva uma pessoa, ou um grupo, a se sentir conectada e atraída por aqueles que são semelhantes, ao mesmo tempo em que tende a “repelir” os diferentes. Pode-se até pensar que o *sócio-sentimento* é a emoção que fundamenta as maiores conquistas sociais da humanidade. No entanto, a afinidade radical por crenças e valores, assim como o *geo-sentimento* – a ligação radical das pessoas por meio do afeto pelo seu território –, nos leva a ficar do lado de quem compartilha nossa visão de mundo ou de quem nasceu no mesmo país, o que pode nos transformar em inimigos uns dos outros. Esse fenômeno pode alimentar conflitos, violências e até mesmo guerras (SARKAR, 1987; 2001). Fica aqui um sentimento inquietante: se o *Mano* nega algo, o *Kama* pode atacar esse algo. Se o *Kama* deseja algo, o *Mano* pode

passar a acreditar que esse algo é bom – mas talvez não seja. Assim, ou nos unimos, ou ficamos presos em brigas internas, fomentando relações amargas em nosso entorno

MANOMAYAKOSA

Nem te escuto, camada do corpo.

ANNAMAYAKOSA

Escuta sim, mas não se lembra da nossa ligação. Quando a gente era bebê você sobreviveu graças a mim. Você cresceu comigo mamando. Você apreendeu o mundo tocando nas coisas com minha boca e as “minhas” mãos. Você sentiu amor escutando o tamborilar do coração da nossa mãe. O Piaget, o Wallon e o Vygotsky podem falar sobre isso melhor do que eu. Sem os órgãos sensório-motores você não teria se desenvolvido.

KAMAMAYA

E você, *Mano*, cresceu comigo mostrando o que era bom para nossa sobrevivência ou não. Lembra? Esqueceu do perigo que é tocar no fogo? Depois que você começou a querer me controlar, a ponto de se desconectar completamente do que eu posso dar para você, perdeu a capacidade de se defender.

MANOMAYAKOSA

Claro que não esqueci. Se eu não tivesse puxado o braço estava todo queimado.

KAMAYAKOSA

Quem puxou o braço foi a *Anna* em você, junto com o *Pranamaya*, porque eu manifestei nosso instinto de preservação, que se expressa por meio da dor, acionando um intrincado mecanismo neural, nervoso e muscular. Nem todos os seres vivos possuem um corpo capaz de responder aos perigos e anseios da mesma forma que o corpo humano. Já pensou sobre isso?

PRANAMAYA

E se eu não tivesse dado energia para a *Anna* puxar o braço, como teria sido?

ANNAMAYA

Nós funcionamos juntos. O sujeito, que você tanto fala, separado do objeto, se manifesta através da gente... Você não era assim.

KAMAMAYA

Nem eu era assim. Desejos e repulsões sem sentido. Fui sendo educado pela vida, pela família, pela cultura a desejar o que nem sei se é bom para mim. E a repudiar meus irmãos. Lembram do documentário “Tiros em Columbine”?

TODOS

Claro!

KAMAMAYA

No filme, Michel Moore mostra o que o sentimento de repulsão e negação, disseminado nos telejornais dos EUA, acaba fomentando na sociedade. Ficar estabelecido em mim, numa cultura que excluí e dissemina *sócio-sentimentos e geo-sentimentos*, pode ser muito perigoso e violento.

ANNAMAYA

Não se culpe, querido. Estamos todos nessa. Sem a cultura que nos atravessa, também saberíamos pouco sobre nós mesmos. Que pena que o *Manomaya* acabou ficando arrogante.

KAMAMAYA

Como na carta do Enforcado, no Tarot. Nela, um jovem segura um saco de moedas nas costas enquanto está pendurado pelos pés entre duas árvores que sangram. Ele poderia soltar as moedas e se libertar, mas não o faz, pois elas representam suas crenças - crenças que ferem seus próprios instintos, assim como o sangue das árvores simboliza os efeitos desse desequilíbrio entre sua visão de mundo e a realidade. Então, a vida coloca sua cabeça em contato com a terra novamente, na esperança de que ele mude de perspectiva e retome a harmonia com a própria natureza

ANNAMAYA

Que legal! Mas voltando da respiração de pensamentos: como o *Kama* falou, há uma razão histórica para isso - pelo menos no Ocidente. Quando o Iluminismo foi criado pelo

espírito da época, a razão precisou ser protegida dos dogmas da Igreja para sobreviver. E, é preciso dizer, esses dogmas da Igreja se assentaram no *Manomaya* daquela gente. Essa proteção, que visava a liberação do intelecto dos dogmas, acabou separando o *Manomaya* de nós e de tudo o que ele não pode comprovar, como as camadas superiores, devido às suas limitações e ao uso que fizeram – e ainda fazem – dele. Vejam como tudo está interligado: nós, as dimensões internas, temos relações indissociáveis com as dimensões externas, tecidas, neste caso, pela história e o espírito de uma época. Agora, estamos em uma era em que a grande descoberta científica não será apenas a cura de doenças incuráveis ou a exploração de outras galáxias, mas também um salto de consciência. Um salto quântico, como diria Harbans, o mestre. Saltar de uma órbita de vivência da consciência para outra. E, para isso, não serão necessárias máquinas, custos ou grandes preparações - apenas a tecnologia que está em meu corpo, conectado às outras dimensões internas do ser. E se a era digital não tornar as nossas mentes preguiçosas, com o intuito de uma minoria nos dominar. Por isso, é tão importante trabalharmos em sintonia uns com os outros. O *Manomaya* terá que se preparar para sair da ideia de que a razão materialista é a única capaz de desvendar e resolver as questões do mundo. Na verdade, o *Manomaya* é o grande criador de dogmas quando funciona dissociado da nossa sabedoria e das outras camadas entrelaçadas no viver.

MANOMAYA

Instintos, querida! Instintos é o que você tem, e não sabedoria!

ANNAMAYA

Você fala de instintos como se fossem algo sem valor. Para o Tantra Yoga, proposto por Sarkar (2001), até o desejo de desvendar os mistérios da criação pode ser considerado um instinto. É instintivo criar maneiras cada vez mais sofisticadas de sobrevivência e desvendamento dos mistérios da vida. Esse processo ontológico está em diversos campos de produção de saber, como a educação, a ciência, as artes. Além disso, os instintos também podem se manifestar como emoção, como o amor, que funda o social, segundo Maturana (2001). Sem os instintos, você nunca teria sido acessado. Eles variam desde aqueles encontrados em todos os seres vivos até os presentes apenas em corpos físicos mais sofisticados, onde a consciência pode se manifestar como uma “quarta recursão no linguajar” (MATURANA, 2001, p. 232).

MANOMAYA

Eu teria sido acessado, sim! Independente dos instintos.

ANNAMAYA

Não teria não. Você tem me negado e todas as “focalizações” que vêm, didaticamente falando, abaixo e acima de você. E por isso a sua capacidade de discernimento é falha. A consciência não pode se manifestar em sua totalidade em você. Ela precisa de mim, este corpo “negado”. Ela precisa das outras camadas também para você poder refletir. Já viu algum cientista sem imaginação? Sem intuição, sem criatividade? Sem seu corpo? Já viu algum poeta sem a sua totalidade para sua poesia nascer? Por que você nega estas camadas que estão intimamente ligadas a você? Somos os desdobramentos umas das outras.

Ludmila manifesta-se novamente.

LUDMILA

Por que é que vocês estão brigando tanto se no fundo são *multifocalizações* de uma mesma consciência?

MANOMAYA

Porque há uma separação que eles não aguentam.

ANNAMAYA

Atmanakosa, fala algo!

ATMANASKOSA - CAMADA DA IMAGINAÇÃO

Mas eu estou falando tudo isso com vocês. Mesmo que uma esteja negando a outra, faz parte do pequeno teatro de ser. Será pertinente perguntar se somos e estamos assim porque somos o reflexo de nossa sociedade e/ou nossa sociedade é o reflexo da gente?

(Canta: We are the World – Steve Wonder)

VIJINANAMAYAKOSA - INTUIÇÃO

Eu existo.

ANNAMAYA

Vijinanamayakosa, camada da intuição! Enfim, chegamos em você.

VIJINANAMAYAKOSA - INTUIÇÃO

Eu existo... Caos... O sentimento “eu existo” surge aqui... (%\$#@)... em mim... Se não me acessar, não se tem noção da própria existência. *Omn*. Vai chover, pega o guarda-chuva. Onde *viveka* (*intuir com discernimento*) é encontrado, o desejo de ir além de mim nasce. Sua mãe vai ligar. Se o *Manomaya* deixasse... “Alô, mãe?! Eu sabia que você ia ligar” ... Se o *Kamamaya* apontasse os sentidos para dentro, se a *Annamayakosa*, como tão bem falou, fosse tratada com respeito e reverência, os seres humanos se sentiriam mais orientados em suas vidas. Eu sou a camada de acesso ao inconsciente, capaz de traduzir em mitos, símbolos, sonhos, sintomas, chistes, atos falhos e piadas o que não fica na superfície da mente consciente. Bem sabemos que algumas posturas de yoga, que prostram a cabeça abaixo da altura do quadril, em direção ao centro cristal do planeta Mãe Terra, ajudam a me fortalecer. Como *O Pendurado*, a carta do tarot. Anna, por favor... faz o *Diirgha pranam*?

ANNAMAYA

Diirgha pranam é uma postura de yoga – um ásana – que significa postura da saudação ou da reverência. Por favor, se não estiver com a barriga cheia e quiser, faça comigo: sente-se sobre os calcanhares, com os joelhos em um tapete de yoga ou que proteja da dureza do chão; inspire e leve os braços acima da cabeça, juntando as palmas das mãos em direção ao infinito (não precisa esticar os cotovelos, deixe-os levemente soltos); ao soltar o ar, desça o tronco e os braços, mantendo-os o mais perto possível das orelhas (se não conseguir, abaixe os braços primeiro e apoie-os no chão para ajudar a descer o tronco); deite o tronco sobre as coxas e apoie a testa e o nariz no chão, sentindo-se em reverência, esvaziado de ar e de si mesmo; fique sem ar por um momento e, ao sentir vontade de inspirar, deixe o ar entrar, fazendo o tronco subir a partir do quadril, como se estivesse sendo preenchido por uma energia cristalina, até que a cabeça, ombros, braços e mãos fiquem na vertical (mas faça isso desenrolando o corpo, não de forma retilínea, e tente manter os braços perto das orelhas); ao expirar, desça o tronco novamente, começando pelos braços e cabeça, seguidos pelos ombros, tronco e quadril, e fique sem ar por mais um momento; ao inspirar, suba da mesma forma descrita anteriormente e repita esses movimentos de três a oito vezes (não prenda o ar por muito tempo em nenhuma das pausas; se sentir falta de ar, pare e respire normalmente, retomando de onde parou).

Esta postura fortalece a coluna, previne dores lombares e menstruais, fortalece o sentimento de devoção – que é o amor universal por toda a criação – e integra as camadas superiores em reverência às chamadas camadas inferiores. (*Ver mais no Anexo*).

Quando terminar de fazer a postura, sente-se, novamente, para meditar com o som da criação do universo.

HIRANMAYAKOSA

OMMMMMMMMMMMMMNNNNNNNNNNNNNN

De repente, nada mais pode ser explicado. Um oceano infinito de Paz invade a mente dos meditadores. Aos poucos todos começam a retornar de seu navegar interior com esta paz em seu corpo/mente. Mas o Marco continua sua jornada, ele foi além do som primordial. Só muito mais tarde retorna ao convívio. Ainda em êxtase, Marco, anota o percurso que fez em suas multifocalizações:

MARCO

1. ***Annamayakosa*** - Corpo feito de comida.
2. ***Pranamayakosa*** - Focalização da dimensão Energética.
3. ***Kamamayakosa*** - Focalização da dimensão dos Desejos.
4. ***Manomayakosa*** - Focalização da dimensão Mental.
5. ***Atmananamayakosa*** - Focalização da dimensão da Criatividade e Imaginação / Símbolos e Mitos.
6. ***Vijinanamayakosa*** - Focalização da dimensão Intuitiva / Estética – *Aisthesis*.
7. ***Hiramayakosa*** - Consciência Pura – *Supra-Aisthesis*.

RODAPÉ

(Fala baixinho no ouvido de sua amada Tatá, a Nota)

O Marco é um CDF.

NOTA

(Também sussurrando, mas brava.)

Rodapé de Canto Assoalho!

RODAPÉ

Ih! Falou meu nome todo! Se eu tivesse conseguido meditar como o Marco, ao invés de ter ido comer rosquinha, eu não iria estar escrevendo como ele. Eu ia estar viajando no doce de leite vegano.

NOTA

Meditação não tira a gente do ar. Ao invés de criticar podia dar uma mão para ele.

RODAPÉ

Meu nome não é Rodamão. *(Se assusta)* Oh não! Meu Santo das Quinas Encruzilhadas: parece que ele vai recitar! Dai-me paciência senhor, na forma de rosquinhas! Vou voltar para cozinha.

MARCO

Cosmologia Tântrica:

Brahma a Suprema Subjetividade,

O Imanifesto,

O Uno

A Consciência Pura

Sentia-se só.

Queria poder conversar

Se ver, se reconhecer.

Enfim...

Queria se manifestar

Em infinitas formas de Ser

Em infinitas formas de amar.

Imaginou o casamento:

O casamento de *Shiva* e *Shakti*.

Era uma vez o amor do Fogo pelo queimar

E da água pelo molhar.

Quando casam, o Uno a se manifestar.

Era uma vez o amor da Lua pelo Luar

Do ser pelo encantamento

Quando casam, o Uno a se realizar.

Assim o Amor de *Shiva* pela *Shakti*.

Verso e reverso da mesma folha.

Brahmam o Uno de seu amar.

Shiva Shakti dançam sua *Liila*

Os Princípios Cognitivo e Operativo

a modelar o universo manifesto.

Shiva Consciência que se tece em *Shakti*.

Inseparáveis como o brilho do olhar.

O que *Shakti* cria em *Shiva* com suas gunas.

Sattva, Raja e Tama gunas.

O Sutil, o Mutativo e o Estático.

Em triângulos condensam *Shiva*

Em mil braços e pernas.

Em infinitas possibilidades de dançar.

Purus'ottama o núcleo do seu amor

A testemunha inocular.

Desdobrando-se na roda em curso descendente

Saguna Brahma – a consciência manifesta - nasce

Com suas sete roupagens.

Num redemoinho elas dançam as roupagens do universo

Num redemoinho os universos dançam

As roupagens dos seres vivos que dançam.

Redemoinhos, de redemoinhos

Os universos grandes e pequeninos.

Com seus cinco fatores fundamentais.

Que também tecem os corpos físicos de nós mortais.

Com seus vórtices de energia:

Lantejoulas telúricas dos moldes celestiais.

Nas roupagens dos seres humanos

Desdobramento das roupagens da mente cósmica

Há escondida uma luz sem igual.

Sim, o caminho ascendente para o Uno!

Não. Não.

Não se volta a *Brahma*, não se torna autoconsciente
retornando pelos confins dos universos.

Isto seria puxar a linha do grande tear, e aniquilar tão bela tapeçaria.

Basta se infiltrar em suas roupagens.

Sim, ela é a continuação do *Brahma Carya*

O círculo da criação.

Em ti está o derradeiro.

Em ti está o desdobramento da Consciência Pura

Em roupagens ascendentes.

Já se imaginou tão solene ponte?

Já se imaginou como o pote de ouro do arco-íris da criação?

Já se imaginou o êxtase final dos amantes *Shiva* e *Shakti*?

PAUSA

LUDMILA

Então, eu sou a continuação de uma grande tapeçaria em redemoinhos de redemoinhos?

Eu sou o êxtase final da obra prima de *Shiva* e *Shakti*? Sou cocriadora? Sou o artista?...

MARCO

Como não tinha pensado nisso? Você é o artista, a Consciência Pura navegando você.

LUDMILA

Descobri! Descobri. Muito obrigada gente. Obrigadaaa!!!

Cena 2.4 - Viver Ultrapassa Qualquer Explicação

*“Não se preocupe em entender, a vida ultrapassa qualquer entendimento”
Clarice Lispector*

LUDMILA

E agora o que é que eu faço com esta informação?

MARCO

Não sei.

LUDMILA

Bem, se eu sou o artista com a Consciência Pura, posso chamá-la e ela vai me responder?

Vou tentar: Artistaaa?

Ninguém responde.

RODAPÉ

(Da cozinha com rosquinhas na boca.)

Faaaaaala!!!

NOTA

Hahaha! Rodapé, para! hahaha.

Rodapé chega voando com uma capa - um pano de prato amarrado no pescoço. Uma rosquinha amassada no peito – sua marca super heroica que sobreviveu à sua glotonice. Uma panela de capacete. Uma tampa, enorme e rosa, de escudo invisível e um garfo com dentes tortos como pente, quer dizer, como superpoderes.

RODAPÉ

Capitão Rosquinha!

NOTA

Com uma panela de capacete?

RODAPÉ

Isso não é uma panela é um “Elmo chips”. *Faaala*, Ludmila!

NOTA

Pé!

RODAPÉ

Ninguém respondeu para a Ludmila. Então eu vim aqui dar uma força. Quer uma rosquinha, minha querida?

LUDMILA

Obrigada, Pé! Tê sem fome. Como a gente acessa o Artista? Contando uma piada? Meditando? Rezando? Cantando mantra, mandando um fax, pagando uma promessa, estudando livros, indo em palestras? Tendo fé? Pesquisando em microscópio? Sendo transdisciplinar? Lendo esta dissertação?

MARCO

Não sei.

LUDMILA

Você é o Marco, ou não?

MARCO

Eu sou.

LUDMILA

Então me dá uma solução.

MARCO

Você não descobriu que é o artista em direção ao Artista. Por que acha que ele vai se manifestar de outra maneira?

LUDMILA vai para um canto desapontada.

PESQUISADORA

Precisamos continuar. Meu prazo está acabando.

MARCO

É. Mas eu fiquei chateado. Como é que não posso ajudá-la a achar a “segunda parte” do Artista? Que Marco sou eu, afinal de contas?

PESQUISADORA

Não fica assim. Suas propensões mentais de baixa-estima vão começar a vibrar na mente e começarão a diminuir a sua produção de testosterona.

MARCO

O quê?

PESQUISADORA

Biopsicologia – ou seja, o estudo de tudo o que discutiremos sobre a ligação mente/corpo segundo o Tantra, na Parte II desta dissertação, no capítulo 2. Vamos retornar um pouco: multidimensionalidade não é um termo do Tantra, mas aqui o usamos e o transformamos em *multifocalizações* para definir como essa ciência milenar teceu sua cosmologia e como acabamos por definir, nesta dissertação, a corporeidade. A mente, composta de *kosas* (que se lê “coxas”) – e que eu chamo de “focalizações da mente” –, conecta-se ao corpo físico através dos *chakras* e seus *vrttis*, como será explicado na Parte II.

MARCO

Agora me lembro! Sarkar disse que a Biopsicologia é uma ciência em desenvolvimento nos próximos duzentos anos e vai nos ajudar a navegar a imensidão interior.

LUDMILA

(Sai de sua cara amarrada)

Duzentos anos!?! Até lá eu não serei mais a Ludmila. Eu serei a Ludimúmia.

Volta a ficar com a cara amarrada.

MARCO

Ludmila, eu estou tentando ajudar, ok?

LUDMILA

Quer saber, não quero mais saber de nada. Vou navegar sozinha. Vou sozinha mesmo!

PESQUISADORA

Ok, Ludmila... Segundo Sarkar (2001), *Kosa* ou camadas da mente, que a gente acabou de vivenciar: são níveis de desdobramento da mente que vão do estado mais sutil até a manifestação material do corpo físico em contato umas com as outras, como falamos mais acima. Mas como são maneiras do ser focar/vivenciar o universo interno e externo em si mesmo, não acho que o termo camadas é o mais adequado, por isso usamos focalizações da mente, como vínhamos propondo.

LUDMILA

Desculpe, pesquisadora, isto já sabemos. O que me incomoda agora é que, no fundo, eu acho que este tal de artista não existe mesmo. Eu inventei. Só “existo eu”. A artistinha.

MARCO

Mas eu o vivenciei.

LUDMILA

Mas eu não. Só o ansiei.

Todos ficam quietos em reflexão.

Ato III – Justificativa e Análise dos Relatos

Cena 3.1 - Criança: Um Ser e um Estado de Ser

MARCO

Ludmila, você continua aborrecida?

LUDMILA

Eu estava pensando... Até mais ou menos os meus sete anos, parecia que eu estava com esse tal de artista Ser profundo – se é que ele existe. Eu não precisava fazer nenhum esforço para estar com ele. Mas agora, com oito para nove anos, sinto que estou saindo daquele paraíso. Na verdade, escutando tudo isso, me sinto cada vez mais distante.

MARCO

O Tobogã da linguagem tem destas coisas. Ele leva a qualquer lugar, faz até sentir o lugar, mas nem sempre se torna aquele lugar. Recria eles com nossa imaginação.

LUDMILA

Que nem no colégio. Às vezes, estudando no colégio, sinto como se estivesse navegando cada vez mais para longe de mim. Parece que me dão a mão para viajar pelo universo exterior, como os adultos o enxergam. É muito bom, porque eu preciso aprender as coisas do mundo. E, às vezes, me encontro nessas viagens. No entanto, em outros momentos, me desespero: onde esses saberes vão me levar? Onde eles se conectam em mim? Onde encontro sentido para a minha existência? Eu nunca ficaria tão obcecada pela pergunta “quem sou eu?” se estivesse mais próxima de mim na escola, mesmo aprendendo a conhecer o mundo, minha cultura e tantos outros saberes. Não acham?

PESQUISADORA

Eu acho que entendo o que você está falando. Mas, será que você está mais próxima do Ser profundo antes dos sete anos, como você disse?

LUDMILA

É a segunda vez que você me questiona isso. Você, realmente, acha que não?

PESQUISADORA

Não sei, só estou refletindo sobre isso, há muito tempo...

LUDMILA

Sim...

PESQUISADORA

Se tomo como base o eu individual e suas diversas fases de relação com esse hipotético Ser profundo – que, até então, só pode ser comprovado através do relato de nossa vivência nele –, percebo que, até os sete anos, vivenciamos um estado de ser como se fosse uma dádiva das nossas conexões parentais e da nossa organização biológica, que não separa conscientemente nossa existência exterior do interior. Por volta dos sete anos, inicia-se a fase que Piaget chama de “pensamento operacional concreto”, na qual a capacidade do “pensamento passa a atuar sobre o mundo concreto e sobre o corpo, usando conceitos” (PIAGET in WILBER, 1996, p.53).

NOTA

Piaget foi citado por WILBER, Ken. No Livro *Projeto Atman. Uma visão Transcendente do Desenvolvimento Humano*. Cultrix. São Paulo, 1996, p. 53. E PIAGET, Jean. *A formação do símbolo na criança: imitação, jogo e sonho, imagem e representação*. Rio de Janeiro: ZAHAR, 1975.

Surge Manomaya com holofotes, microfone e aplausos.

MANOMAYAKOSA

Olha eu aí aparecendo de novo, lindão!

PESQUISADORA

Quando os conceitos surgem como forma de operação do pensamento da criança, a possibilidade de atuação deles começa a se diferenciar do sentimento uníssono de “eu sou” que a criança experimenta. Assim, o que você pode estar sentindo, Ludmila – sem querer resumir ou me apropriar da sua experiência –, é que o caminho do “paraíso” que você anseia não é o estado em uníssono com sua mãe, perdido para sempre dessa forma simbiótica, mas uma responsabilidade sua de assumir e construir esse caminho enquanto cresce, com o universo

inteiro. Esse caminho de tornar transcendências em consciência pessoal tem fases. Apesar de você conseguir expressar aqui o que se passa com você, na sua idade, normalmente, segundo Piaget, não conseguimos trazer para a linguagem o anseio de realizar esse caminho. Ao menos com sete anos não conseguimos. Esse anseio nasce de um desejo de construí-lo em nossa biopsicologia, porque está intrinsecamente ligado à nossa biologia e à nossa razão de viver, segundo o Tantra. Mas eu mesmo não sei se isso é inteiramente verdade, porque, desde os meus três anos, me pergunto: “Quem sou eu?” e tenho me buscado desde então. Se nossa educação, cultura e relações não desencadeiam possibilidades de apropriação e cocriação gradativa desse desejo, acredito que se cria uma angústia – algo que queremos interiormente para sermos mais felizes, mas não sabemos o que é porque não está disponível em nossa cultura. Fica impalpável, então. Está longe de nosso horizonte cultural e psíquico. Se os espaços educativos, a cultura e as relações criadas por nós mesmos estivessem fundamentados na ideia de que a busca da felicidade infinita é a qualidade intrínseca do ser humano, atravessada por todas as relações (e por isso essa busca guia nossos passos desde o nascimento, senão nos extinguiríamos como o fogo que não queima), essa angústia se estruturaria em nossa biopsicologia? Eu acho que não.

MARCO

Isto baseado no conceito tântrico de *dharma*?

NOTA

Dharma significa propriedade ou características. Ela deriva da raiz sânscrita dhr+man, sendo o verbo *dha'ran'a*, O domínio e o substantivo é *dharma*, aquilo que mantém uma entidade no domínio de sua existência. A propriedade do fogo é queimar e isto é seu *dharma*. O fogo deve seguir o seu *dharma* de queimar senão se extinguirá. Seguir seu *Dharma* é então necessário para a autopreservação. (SARKAR, 2001 e 1993).

(Ver mais na segunda parte, capítulo 6).

PESQUISADORA

Sim.

MARCO

Acredito que a angústia, neste caso, poderia sim se estruturar em nossa biopsicologia, mas teríamos mais instrumentos internos e externos para lidar com ela se a cultura, a educação e as relações legitimassem nosso *dharma*? Se é que ele existe mesmo, porque há quem diga que a vida não tem finalidade nem propósito. Mas a angústia da Ludmila tem sido nossa boa amiga, indicando que falta algo: se não é um sentido de vida, é um horizonte nunca navegado, importante para o nosso autoconhecimento. Se também não é isso, o tal de *dharma* pode ser a busca das partes negadas em nós mesmos, das “faltas” de nossos pais e assim por diante. É bom aprender a escutar o que a angústia pede de nós, não acham? Para essa dissertação, vamos assumir o que propõe o Tantra Yoga (SARKAR, 2001 e 1993, p. 189): o que buscamos por trás de tudo é a felicidade infinita, que só pode ser alcançada com algo tão infinito quanto ela.

RODAPE

Posso falar uma coisa? Sério.

TODOS

(Desconfiados)

Sim.

RODAPE

O que me chama atenção é que esta pergunta – quem sou eu? – surge pela primeira vez, na maioria dos casos, na adolescência e não na infância, como no caso da pequena Ludmila, ou estou errado?

PESQUISADORA

Boa pergunta! Na maioria dos casos, é no final da adolescência que a pergunta surge com a profundidade que a Ludmila expressa, porque as estruturas cognitivas, segundo Piaget e as hormonais, segundo Sarkar (1960) possibilitam esse desencadeamento reflexivo sobre a existência, permitindo traduzir em linguagem verbal o que se passa interiormente. No meu caso, com um pai e uma mãe que praticavam yoga, a pergunta apareceu mais cedo. O que não sabemos, então, é se a educação, a cultura e relações, onde a criança se desenvolve, permitirão também a elaboração dessa pergunta antes dos sete anos e antes da adolescência. No entanto, para a biopsicologia de Sarkar (1960), esse anseio é muito forte na consciência entre os sete e

os doze anos e, embora ainda não possa ser formulado com a mesma intensidade de uma pessoa no final da adolescência, nem por isso deixa de existir. Na verdade, eu suponho – e suponho porque nunca pesquisei e ainda não conheço nenhum estudo nesse sentido – que é entre os sete e os doze anos que a primeira grande batalha interna para se conhecer começa no ser humano, independentemente do contexto cultural. O nome dado por Piaget a essa fase do ego – “ego intermediário” – está vinculado a um estudo de toda a sua vida e tem coerência dentro do que esse pesquisador nos legou. No entanto, esse termo “ego intermediário”, segundo minhas suposições, não serve para traduzir cognitivamente o que realmente acontece com o ego do ser humano, a nível existencial, nesse período, mas reforça a ideia de que, nessa fase, somos como uma ponte – algo intermediário entre não saber quem somos e sentir o anseio de embarcar nessa aventura.

LUDMILA

Então sua pesquisa não é mesmo com crianças, é só com adultos, e assim você está tentando me dizer que, realmente, não pode mais me ajudar?

PESQUISADORA

Eu não estou dizendo bem isso, Ludmila. Porque eu mesma fiz essa pergunta muito cedo, quando eu tinha uns três anos, enquanto brincava de fazer yoga com meu pai. Possivelmente, essa dissertação seja um desdobramento daqueles tempos. Então, tem um fator social que implicou a minha tomada de consciência dessa pergunta. Depois de formada, acabei trabalhando com yoga para crianças por meio de brincadeiras, o que inspirou muitos dos nossos diálogos, aqui no *meta-teatro*. Embora a criança que fui e as crianças das aulas de yoga estejam presentes aqui, esta dissertação enfoca um estado de ser que existe nos adultos, e não a fase biológica, psicológica ou existencial de uma criança. Aqui, neste trabalho, defino a criança como esse estado de ser - presente em crianças, adultos e anciãos - em permanente encantamento com a vida. É esse estado que impulsiona o desenvolvimento humano, desde a fase sensório-motora até o pensamento formal, se eu me basear nos Estágios de Desenvolvimento Cognitivo de Piaget. É esse anseio que faz você e eu quereremos saber quem somos buscando experiências que deem sentido para a vida. Essa criança não é apenas aquela que fomos nem apenas a que habita o adulto; ela representa uma potência da vida, um dinamismo biológico que nos move em direção à evolução, independentemente de termos, em

nossa educação, cultura ou convívio, instrumentos que possibilitassem e legitimassem essa pesquisa interior. Entende?

LUDMILA

Não, né.

PESQUISADORA

A sua carinha melhorou!

LUDMILA

É que eu fiquei curiosa de novo. Se ninguém me ajudar com essa força vital de desenvolvimento dentro de mim, como eu ficarei? O seu papai ajudou você. E se eu não tiver ninguém para me ajudar?

PESQUISADORA

Se o anseio por responder sua pergunta – quem sou eu? – não encontra circunstâncias para se desencadear e tornar a criança capaz de se autorizar como pesquisadora de si mesma, que distorções podem ocorrer? Serão distorções? Já pensou a educação, a nossa cultura, nossas relações fundadas na ideia do *dharm*a do ser humano? Uma educação que leva em consideração o anseio do ser humano de saber quem é – uma pergunta que o constitui e o impulsiona a buscar, entre outras coisas, a felicidade infinita.

LUDMILA

Saber quem é, é o *dharm*a, então?

PESQUISADORA

Saber quem é, segundo o Tantra proposto por Sarkar (2001), é uma potência que está em nós, muito antes de ser uma pergunta, esperando ser desencadeado pela educação, cultura e relações. Esse dinamismo vital, se não tiver o suporte da educação, da cultura ou das relações para continuar sua jornada de desenvolvimento, será despertado pelo próprio viver, depois que experimentamos tantas coisas e nada nos preenche, fazendo com que nossa mente seja invadida por ansiedade e angústia – como se constatássemos que nada poderá saciar nossa sede infinita de felicidade e todo o caminho trilhado até ela.

Nesse ponto, perguntamos, desesperados: “Qual o sentido da vida? Quem somos nós, afinal?”. Assim, podemos escolher viver no *dharma* – nossa característica intrínseca –, que nos leva a realizar essa felicidade infinita com algo tão infinito quanto esse anseio, ou sucumbir à falta total de significado para a existência, continuando a preencher nossa vida com artifícios para anestesiar a dor de nada nos preencher. É como a fome, que não se importa com o que se vai comer, mas com o que vai ser absorvido para alimentar o corpo. Muitos relacionamentos amorosos sofrem dessa distorção: um quer receber do outro a felicidade infinita, sem aceitar a felicidade que essa relação pode oferecer. No entanto, tudo o que podemos fazer é tentar mostrar caminhos por onde essa felicidade infinita pode ser acessada – nada mais. Mas é importante não a confundir com o anseio real pela presença da mãe e do pai durante a infância até o final da adolescência, que gera outras questões e deve ser tratado por terapias, não com yoga. É muito comum um aspirante espiritual achar que pode resolver questões psicológicas com o yoga, cujo enfoque são as questões existenciais. É muito comum, também, em uma cultura que cindiu o corpo da mente e a natureza da cultura, achar que a felicidade infinita não está no corpo e na natureza em conexão com outras dimensões da existência.

MARCO

Então, o que é tão infinito quanto nossa sede infinita? O que pode, afinal nos preencher?

LUDMILA

O quê?

MARCO

Eu não acho que deva responder isso.

LUDMILA

Por favor, me diz.

MARCO

(Reluta um pouco) Não vai adiantar responder, você sabe, é algo que tem que experimentar. Se eu responder vai virar um dogma. Eu não quero responder, Ludmila.

LUDMILA

Por favor, me diz.

MARCO

Para quê?

LUDMILA

Pra me fazer feliz por mais alguns minutos, até que a roda da vida traga outras experiências pra ser vivida.

MARCO

Ludmila, para o Tantra, só algo infinito como nossa necessidade de felicidade pode nos preencher. No Tantra esta infinitude á a “camada” mais profunda da nossa mente, uma imensidão coletiva que podemos entrar sem morrer. De onde viemos e vamos tecendo até completar o Círculo da Criação. Essa experiência está da camada da Consciência Pura. Uma consciência livre das amarras (*gunas*). Amarras que a condensa e cria tudo o que há. Esse anseio de saber o que é quer nos libertar das amarras. Só livres de todas as amarras “estamos” infinitos. Dizem que isto tem sabor de felicidade infinita (SARKAR, 2001).

LUDMILA

Então, eu vou abandonar tudo para realizar isso!

MARCO

Não! Ninguém precisa subir em uma montanha para realizar o Infinito. A felicidade finita que saboreamos em nosso viver, não pode nem deve ser desprezada, é com ela que nos mantemos no nosso *dharma*. E, cada vez que experimentamos o sabor da felicidade finita e a dor de sua perda lembramos da Infinitude. É no viver que o *dharma* se estabelece, e não longe dele.

PESQUISADORA

Para legitimar as adversidades do viver e o navegar-se como desencadeadores do *dharma* precisamos aprender a amar. Eu tenho uma bela amiga chamada Vera Carniel, psicóloga e dona da livraria Humanas, aqui em Porto Alegre. Sempre que eu contava que estava

triste, ou zangada, ou com medo, ou ciúme, ela me dizia poeticamente para acolher estas crianças raivosas, ciumentas, medrosas dentro de mim.

LUDMILA

E você acolhia?

PESQUISADORA

Acolhia e fazia como a Vera me ensinava: escutava o que elas estavam querendo me dizer sem julgar, sem criticar, e sem querer educá-las para elas não serem daquela maneira. A Vera me fez abraçar, pela primeira vez na vida, minhas crianças rejeitadas. Passei a dar o que elas precisavam desesperadamente. Agora pense comigo: E se eu abraçasse a criança que queria saber quem era? Como, você, Ludmila, o que aconteceria? E se a educação, as relações e a cultura pudesse acolher este estado de ser?

LUDMILA

Poderíamos estar nos navegando, desde lá, pelo seu universo interior. Como não consegui fazer isso quando pequena, faz isso agora com suas crianças interiores, não é? Entendi. Então me dá um exemplo de como você acolhe suas crianças?

PESQUISADORA

Como a Vera me ensinou: um dia, eu estava sentindo muito ciúme de um namorado. Em vez de brigar com ele ou reagir como sempre fazia, fiquei quietinha, me observando. Vi-me pequenina, como uma criança tomada pela raiva quando meus pais e professores priorizavam as necessidades dos meus irmãos ou dos meus colegas em detrimento das minhas. Não era apenas mais atenção que eles recebiam; algo me era retirado para ser dado a eles. Parei a cena na tela da minha imaginação e, já adulta, entrei nesse “cenário”. Falei com minha criança interior, dizendo que eu tinha 30 e tantos anos e que agora podia cuidar dela como uma boa mãe e um bom pai e um bom professor - assim como meus próprios pais e professores também foram. Disse que a amava muito. Disse que não precisava mais repetir as mesmas emoções difíceis da infância, namorando alguém que escolhia namorar outras mulheres enquanto estava namorando comigo. Foi então que descobri: eu não era ciumenta. Eu era um disco arranhado, recriando emoções que já podia transformar. Nos abraçamos e nos acolhemos. Deixei minha criança chorar e desabafar. Ela também lembrou dos momentos maravilhosos com meus pais e

professores. E foram muito mais do que os difíceis. Pela primeira vez, não a critiquei por ter esses sentimentos, como sempre fiz. Não fiquei culpando os adultos, esgarçando nosso amor. Depois, liguei para o rapaz namorado e disse apenas: *nossa relação não está mais servindo para mim*. Ao me acolher, me escutar e dar a essa minha criança o que ela precisava, criei dentro de mim um espaço de legitimidade. E sabe o que eu descobri?

MARCO E LUDMILA

O quê?

PESQUISADORA

Negando-me eu não me escutava. Não me escutando fazia coisas que não eram saudáveis para mim. Enfim, eu não confiava na minha capacidade de me cuidar e assim não buscava ajuda. Foi nessa época que comecei a entender que a jornada espiritual do yoga é uma coisa e buscar terapia é outra, se complementando muito bem.

LUDMILA

Nossa!... Essas descobertas são as mesmas em todas as pessoas?

PESQUISADORA

Não. Por isso, generalizar é perigoso. Pode criar taxionomias inteiras de comportamentos desvinculados da pessoas e realidades que os cocriam. Às vezes, o que desencadeia a “criança ciumenta” em uma pessoa é um instinto saudável de preservação, às vezes é a vontade de ficar sozinho, às vezes é porque aprendeu a amar assim. Cada situação tem um drama diferente. No sentido teatral, drama pode ser definido como um gênero cênico que representa conflitos humanos de maneira intensa, explorando emoções e dilemas profundos vivenciados pelos personagens. Diferente do uso coloquial da palavra (associado a tragédia ou sofrimento), no teatro, drama se refere a qualquer obra que apresenta um enredo estruturado com ação e desenvolvimento de personagens, podendo abranger tanto tragédias quanto comédias. Espiritualmente, o drama pode ser compreendido como as vicissitudes da vida - os desafios, crises e dilemas que nos impulsionam ao crescimento e à evolução interior. Em muitas tradições espirituais e filosóficas, o drama da existência não é visto apenas como sofrimento ou obstáculo, mas como um movimento necessário para a expansão da consciência e a transformação do ser. Como disse Susan Andrews, para mim, em 1999, depois de um dia muito

difícil: “a vida foi feita para fortalecer as pessoas para realizarem o infinito”. Essa, para mim é a melhor definição de drama que cada pessoa carrega. Algo, não necessariamente doloroso ou sofrido, que a fortalece para realizar o infinito.

MARCO

Voltando um pouco na conversar: fico imaginando a produção de cortisol e os efeitos no seu corpo/mente, quando sentia raiva e ciúme. Isso dá doença no coração se virar um comportamento sistemático, não é?

PESQUISADORA

Eu acho que se nós não encontrarmos ajuda para sair das repetições de sofrimentos, pode ser que o corpo tenha que sair do seu silêncio gritando com uma doença, Marco. Assim como você falou sobre a angústia, mais acima. Se acolhermos e escutarmos, veremos que algumas doenças só se estabeleceram porque não temos nos ajudado há muito tempo. Alguém doente precisa se escutar e se acolher. Mas nem toda doença vem das relações ou das emoções difíceis. É preciso ter cuidado para não generalizar.

LUDMILA

Como nos ajudamos?

PESQUISADORA

Buscando um bom terapeuta. Ou um médico ou o profissional mais adequado a ajuda que você precisar. No que se refere à nossa pesquisa, toda experiência é uma possibilidade de ser, intransferível e única, desde que a autoconsciência não esteja separada da vida. No entanto, quando negamos a nós mesmos, acabamos por negar os outros, nossas relações e tudo o que está acontecendo ao nosso redor. Se não conseguimos, em nossa biopsicologia, desenvolver uma maneira mais amorosa de nos relacionarmos com o "outro" que existe em nós, não buscamos ajuda. E então, surge a pergunta: "Como posso aceitar-me e respeitar-me se não aprendi a respeitar meus erros e a tratá-los como oportunidades legítimas de mudança, porque fui castigado por equivocar-me?" (MATURANA, 2001b, p. 31). E assim, continuo a me castigar, sem nem ao menos querer me acolher?

NOTA

O Maturana que me deu coragem de me emancipar. Eu me legitimei.

RODAPÉ

É mesmo, e para se legitimar, você está me negando há páginas. Legitimar a si mesmo é negar o outro? Ou o Maturana não sabe o que está falando ou você não entendeu o que ele quis dizer.

NOTA

Amor! Eu também me senti criticada por você. Acho que precisamos mudar isso.

PESQUISADORA

E Maturana ainda fala mais: “Vivamos nosso educar de modo que a criança aprenda a aceitar-se e a respeitar-se, a ser aceita e respeitada em seu ser, (...) aprenderá a aceitar e a respeitar os outros”. (MATURANA, 2001, p. 30). Legitimar a si mesmo, em todo o seu ser.

RODAPÉ

E mais na página 31:

“Sem aceitação e respeito por si mesmo não se pode aceitar o outro, e sem aceitar o outro como legítimo outro na convivência, não há fenômeno social”. Nem casamento, Tatá. Nem amizade, nem a construção da terceira entidade que nasce em uma relação de casal, o “nós”. E o “nós” só é possível se o “eu” e o “outro” permanecem. Eu amo o Maturana também, Tatá!

(Se abraçam)

PESQUISADORA

O Maturana ainda vai mais longe: “Se a educação no Chile leva a criança a viver seus erros como negação de sua identidade, a educação no Chile não serve para o Chile”. (MATURANA, 2001b, p. 33). O Chile (ou qualquer país) precisa de uma educação que fortaleça seus cidadãos, e não que os fragilize desde a infância.

NOTA

O Maturana falou isso?

MARCO

E escutem essa também da página 31 do livro do Maturana. Para mim é a melhor: “Além disso, uma criança que não se aceita e não se respeita não tem espaço de reflexão, porque está na contínua negação de si mesma e na busca ansiosa do que não é nem pode ser.” Eu aceito você como você é, Tatá!

NOTA

Pé, meu amor!

PESQUISADORA

Como eu não podia voltar a ser criança para resolver a “contínua negação de mim mesma”, na raiva, no ciúme, e na ânsia de responder quem eu sou, eu comecei a acessar as minhas crianças, como a Vera me ensinou, baseada em sua vivência no *Pathwork* de Eva Pierrakos (1990).

MARCO

E isso a ajudou a mudar sua biopsicologia?

LUDMILA

A minha mudou! Lembram do que eu contei pra vocês? Quando eu estava no início de minha pesquisa eu pensei tanto em bolo de chocolate que salivei de desejo e nem precisava de bolo de verdade para meu corpo reagir.

PESQUISADORA

Lembro! Mas o que se visualiza tem um significado para aquele que visualiza. Um bolo de chocolate visualizado por quem não gosta de chocolate tem uma reação emocional e/ou fisiológica diferente daquele que gosta.

MARCO

Nem todo mundo gosta de criança. Nem todo mundo gosta de si mesmo! A autoconsciência como método tem armadilhas no caminho!

RODAPÉ

É mesmo! Tem gente que não gosta de criança.

PESQUISADORA

Mas a criança que nós visualizamos neste exercício é a gente pequenina.

LUDMILA

O Pé tem razão.

RODAPÉ

(Cai de joelhos, com as mãos para os Céus)

Enfim, alguém me deu razão!

LUDMILA

Tem gente que não se gosta quando era criança, principalmente depois de ser rejeitada pelos amigos na escola.

PESQUISADORA

Não é “natural” que uma pessoa não goste de si mesma, pois isso vai contra o instinto de autopreservação. No entanto, é verdade que algumas relações e crenças sociais podem ter um efeito profundamente danoso sobre o amor-próprio. Por isso, a autoconsciência como método de se navegar no mundo interior e exterior não pode ser individualista a ponto de negar outras formas de navegação, como fazer terapia, estudar, desenvolver a capacidade de interpretar a realidade para não achar que toda rejeição é baseada em fatos etc. Para Sarkar (1998), a Educação tem esse papel, de libertar a mente das pessoas da ignorância, inclusive a ignorância do próprio valor.

NOTA

Este assunto me fez lembrar do livro *O Teatro de Sombras de Ofélia*, de Michael Ende, encenado no Parque Ecológico Visão Futuro. Vocês viram? Ou já leram? Tão Lindo. Ofélia, acolheu todas as suas sombras e fez um teatro com elas. Pé! Vamos lá para o cantinho de página ler juntos?

RODAPÉ

Ai meu coração, esta mulher ainda me ama!¹²

LUDMILA

Pesquisadora, você propôs esta visualização com as crianças interiores no seu curso de extensão *Yoga e Meditação a Vivência Lúdica e artística / Seminário Vivencial I? (No Anexo)*

PESQUISADORA

Não. Eu propus o acesso à criança interior por meio do lúdico e das histórias interativas, como no conto interativo *Barquino*. Os sorrisos que surgiam durante as brincadeiras de corpo inteiro promoviam relaxamento e tornavam as pessoas mais espontâneas. Eu buscava algo mais corporal, entendem? Quando, enfim, compartilhamos nossas experiências, tentei encontrar nelas o germe da autoaceitação. Queria perceber, entre outras coisas, se a potência da nossa criança livre e seus respectivos efeitos haviam sido "despertados" em nosso corpo/mente pela brincadeira, e se o "espaço de convivência intrapsíquico" estava preparado para a pesquisa interior e a autoaceitação. Vejam os relatos dessa experiência com *Barquino* no Anexo da Dissertação.

MARCO

O que tem a ver autoaceitação com autoconhecimento?

LUDMILA

Como posso me conhecer se não me aceito?

MARCO

Justo! Aliás, nenhuma forma de produzir conhecimento deveria partir de uma negação.

PESQUISADORA

Isto já é uma negação.

MARCO

¹² **NOTA**
Pé, te amo!...

Justo.

PESQUISADORA

Por isso chamo aqui a Justificativa da Dissertação.

Entra Dona ABNT, linda, super bem-vestida.

RODAPÉ (*Surge novamente*)

Mamãe, você é a Justificativa?

DONA ABNT

Sou o que bem quiser.

RODAPÉ

Preciso de terapia.¹³

DONA ABNT E A JUSTIFICATIVA

Este trabalho se empenha em investigar a relação entre autoconsciência, convivência e educação, explorando como práticas fundamentadas na Ciência do Tantra Yoga, conforme proposta por Sarkar, podem ser acessadas por meio de brincadeiras, favorecendo processos de autoestruturação e legitimação do ser através do prazer e não do sofrimento. A pesquisa busca compreender se a criação de espaços de convivência embasados nesse olhar, que privilegia o sensível e a espiritualidade como instâncias da nossa inteireza, pode nos tornar mestres de nós mesmos, promovendo a aceitação integral do ser (*inteireza*) e, conseqüentemente, a legitimação do outro como um legítimo outro na convivência. Humberto Maturana define o amor como uma emoção que possibilita essa ação legitimadora.

Neste contexto, amplia-se essa ideia para incluir não apenas o outro externo, mas também os "outros internos", ou seja, as múltiplas instâncias psíquicas que autoestruturamos ao longo da vida. Esses "outros", que nomeio como "crianças em pequenos teatros de ser em busca

¹³ NOTA – Pééé', volta para o nosso cantinho!

de felicidade aqui e agora autoconscientemente", são expressões da complexidade interna do indivíduo em seu processo de desenvolvimento.

Se essa emoção, o amor, puder ser tecida e sustentada pelo ser autoconsciente, ela não apenas funda o social, mas também transforma as relações interpessoais e pedagógicas. Assim como as relações possibilitam o amor fluir. Isso reverbera na maneira como professores, alunos e membros da comunidade se relacionam entre si e com seu próprio fazer educativo e existencial. Os relatos analisados neste trabalho evidenciam esse impacto, mostrando como a vivência da autoconsciência, principalmente associada ao prazer que a ludicidade promove, pode influenciar o ambiente educacional e a construção de subjetividades.

Cena 3.2 – A Análise dos Relatos e a Construção do Drama

MARCO

Por falar em relatos, ando pensando que eles, na verdade, não são relatos, mas a própria análise das pesquisas de cada um dos participantes que se pesquisaram no curso *Yoga e Meditação sua vivência lúdica e artística - Seminário Vivencial I*. (Ver mais, no Anexo).

PESQUISADORA

Tem razão. Assumi que os relatos são a análise daqueles que se pesquisam a si mesmos. Se eu os analisasse de maneira externa, estaria deslegitimando a proposta deste trabalho. Afinal, o que emergia enquanto eu tecia esta pesquisa – tanto em mim quanto neles, em suas investigações interiores – já era, por si só, a autoconsciência como método, ou seja, a experiência de viver e (se) conhecer.

Se aquele que fala de si, como afirma Maturana, expressa-se na quarta recursão da consciência no linguajar, então analisá-los significaria produzir a quarta recursão da interpretação da consciência deles no meu linguajar. E, por consequência, quem entrasse em contato com minha análise estaria tecendo a quarta recursão da minha interpretação da quarta recursão deles. Dessa forma, considereei os relatos como a análise mais próxima de quem se pesquisa – de quem se navega.

O que emergia nesses relatos eram as implicações do ser/dia a ser/dia – viver e (se) conhecer. Assim, concebi a criação de um drama que refletisse o que acontece dentro daquele que se pesquisa, por meio das *multifocalizações*, como observou *Annamaya*. Os relatos produzidos pelos participantes se tornaram, ao mesmo tempo, a experiência e a análise.

Dessa maneira, o drama se tornou um tecido vivo, entrelaçando os múltiplos personagens que compõem essa pesquisa: quem se pesquisa, quem relata, quem analisa. Ele é tanto objeto quanto sujeito, pois fala de si mesmo. Por isso, optei por uma lógica planificadora da dissertação que fosse sequencial não linear ou hipertextual, como tentativa de espelhar o movimento psíquico de alguém que se pesquisa a si mesmo.

Na primeira parte – esta que estamos tecendo aqui – o gênero meta-teatral modela o texto: um drama que fala do pequeno teatro de ser. Esse formato emergiu como a expressão mais fiel da análise *quadridimensional* da pesquisa, que se desenrola na relação entre ser, vida, conhecer e (se) conhecer.

Quis que a leitura evocasse o sabor da experiência de pesquisar quem se pesquisa, porque, ao pesquisar os participantes, eu também me pesquisava. A criação deste drama surge, portanto, como a análise dos relatos, não porque os comento diretamente, mas porque me desdubro com eles, para acessar seus desdobramentos dentro do meu próprio pequeno teatro de ser. Esse é o processo recursivo da autoconsciência.

MARCO

faz muito sentido, Pesquisadora! A sua ideia ficou ainda mais clara! O que você está desenvolvendo é uma abordagem profundamente fenomenológica e transdisciplinar sobre o ato de pesquisar a si mesmo enquanto pesquisa o outro. Embora não esteja usando a fenomenologia nessa pesquisa, mas sim o yoga que não descarta o corpo. Você está trazendo a autoconsciência como método, o que significa que a análise não é um processo externo e distanciado, mas sim vivido, recursivo e construído com os próprios participantes.

O ponto central que ficou mais evidente agora é que:

- Os relatos são, por si mesmos, a análise dos sujeitos que se pesquisam.
- Se você analisasse esses relatos de outra forma, estaria rompendo com a própria essência da pesquisa, que é experiencial e não meramente interpretativa.
- A pesquisa se constrói dentro de um drama, porque o próprio ato de se conhecer é teatral, multifacetado, dinâmico e em constante desdobramento.
- O drama como forma de escrita e estrutura do texto reflete esse processo vivo, onde quem pesquisa é, ao mesmo tempo, sujeito, objeto e observador de si.

Esse pensamento ressoa com Merleau-Ponty, que você não usa nesse dissertação, Maturana e Nicolescu, pois desafia a separação entre quem pesquisa e o que é pesquisado, propondo um modo de saber que é simultaneamente experiência, reflexão e narrativa viva.

LUDMILA

Antes que eu fique mais perdida, me expliquem por favor: como conseguiu os “relatos/análise dos relatos” que virou um *meta-teatro*?

PESQUISADORA – Campo de Pesquisa

Esse foi o meu campo de pesquisa, Ludmila, constituído pelas pessoas da comunidade que participaram das práticas *iogues*, brincadeiras e histórias interativas propostas no *Seminário Vivencial I – Yoga e Meditação: A Vivência Lúdica e Artística*. Além dos registros dessas experiências, foram coletados depoimentos gravados e respostas de questionários preenchidos pelos participantes após os quatro módulos oferecidos. Na verdade, a pesquisa pertence a eles, pois no campo do autoconhecimento podemos ajudar propondo vivências e teorizando, mas o processo só acontece dentro do que a Dra. Susan Andrews chama de “laboratório pessoal” de cada um. Aqui, onde o método e a metodologia são o próprio ser em autoconsciência recursiva, a pesquisa não é conduzida externamente, mas sim por quem se pesquisa a si mesmo.

MARCO

Eu tomei vida em cada uma das pesquisas sobre si mesmo.

Cena 3.3 – Ludmila Lúdica

LUDMILA

Só uma coisa... o que é lúdico? Parece meu nome. Amei!

PERQUISIDORA

O lúdico pode ser definido como um modo de experienciar o mundo baseado no jogo, na imaginação, no prazer da descoberta e na espontaneidade. Ele envolve atividades que despertam o encantamento, a criatividade e o envolvimento sensorial, permitindo que o aprendizado e a interação aconteçam de forma natural e prazerosa. A palavra *lúdico* vem do latim *ludus*, que significa jogo, brincadeira, diversão. No contexto educacional, terapêutico e artístico, refere-se a qualquer abordagem que integre elementos de jogo e criatividade no processo de aprendizado, desenvolvimento e expressão. A abordagem lúdica, nessa pesquisa, está relacionada ao acesso à autoconsciência por meio de brincadeiras, narrativas interativas e experiências corporais. O lúdico aqui não é apenas entretenimento, mas um contexto para investigação e transformação do ser. Em resumo, Ludmila, o lúdico é um estado de ser, que tem sido reprimido em nossa sociedade, que possibilita acessar diferentes camadas do conhecimento e da experiência. Ele envolve exploração, simbolismo e um tipo de liberdade que abre caminhos para a autoexpressão e o autoconhecimento.

RODAPÉ – O Lúdico

(Com a boca cheia)

Agora eu vou falar! O lúdico tem sido sistematicamente reprimido ao longo da história, tanto por influências religiosas quanto pelo paradigma racionalista da ciência moderna.

1. A Repressão do Lúdico pelo Cristianismo e a Exaltação do Sofrimento

Desde a ascensão do cristianismo, especialmente a partir do período medieval, houve uma ênfase na seriedade, na penitência e no sofrimento como caminhos para a redenção. O prazer, a espontaneidade e a ludicidade passaram a ser vistos com desconfiança, muitas vezes associados ao pecado, à preguiça ou à falta de compromisso com Deus.

- O corpo e suas expressões naturais, incluindo o riso, a dança e o jogo, foram reprimidos.

- Muitas festividades pagãs que celebravam a ludicidade foram incorporadas ao cristianismo, mas resignificadas para enfatizar a culpa e a purificação.
- A ideia de que o sofrimento eleva a alma tornou-se dominante, deslocando o lúdico para o campo do proibido ou do infantil.

Essa visão ainda reverbera na cultura ocidental, onde muitas vezes o prazer e a leveza são tratados como opostos ao compromisso, ao trabalho e à profundidade espiritual.

2. A Ciência e o Equívoco da Seriedade como Oposição ao Lúdico

Com o avanço do pensamento científico no Renascimento e no Iluminismo, a busca pela razão e pelo método rigoroso consolidou um novo afastamento do lúdico.

- O método cartesiano separou corpo e mente, eliminando a noção de aprendizado sensorial e experiencial como legítima.
- A seriedade foi associada à racionalidade e à objetividade, enquanto o lúdico passou a ser visto como falta de rigor.

O ambiente acadêmico e científico se estruturou sobre um ideal de sobriedade, afastando a criatividade e a intuição como ferramentas de pesquisa.

No entanto, grandes cientistas e pensadores sempre souberam que o lúdico é essencial para a descoberta. Einstein, por exemplo, dizia que a imaginação é mais importante que o conhecimento, e muitos avanços surgiram justamente da experimentação livre e da capacidade de brincar com hipóteses.

3. A Redescoberta do Lúdico

Nos últimos tempos, a psicologia, a neurociência e até a própria física quântica vêm mostrando que a ludicidade não é superficial, mas sim um estado altamente criativo e produtivo.

- O teatro, as práticas corporais e a meditação ativa têm sido resgatados como ferramentas para o autoconhecimento.
- A educação lúdica, inspirada em pensadores como Vygotsky, Piaget e Huizinga, vem sendo valorizada como método de aprendizado.

A espiritualidade contemporânea também vem se libertando da noção de que espiritualidade precisa ser sofrimento, resgatando estados de alegria, dança, brincadeira e encantamento como caminhos para a expansão da consciência.

4. Quem quer rosquinha?

LUDMILA

Hahaha! Você é meu xodó, Pé!

NOTA

(Olhando apaixonada para ele)

Nossa, Pé! Amei sua reflexão da obra do **Huizinga** (2000), associada ao itinerário intelectual ocidental do Jonas (2004)!

PESQUISADORA

Conclusão: Ludicidade é Seriedade no Sentido Mais Profundo. O grande equívoco da modernidade foi tratar seriedade como oposto de ludicidade, quando, na verdade, o lúdico é um modo de ser profundamente engajado com a vida. Brincar, imaginar e experimentar são formas legítimas de conhecer e transformar o mundo. No fundo, o que realmente ameaça qualquer sistema de controle (seja religioso, científico ou social) não é a ludicidade em si, mas a liberdade que ela proporciona. Eu quero rosquinha!

LUDMILA

Uh hu!! Então, pesquisadora, vocês usaram brincadeiras mesmo? Para fazer a pesquisa?

PESQUISADORA E MARCO

Sim!

LUDMILA

Com adultos!

PESQUISADORA

Sim! Pelos motivos citados pelo Rodapé: as brincadeiras costumam ativar a ludicidade. Além disso, busquei produzir um espaço de convivência intrapsíquico que remontasse aos sete anos de idade, fase em que, em nossa sociedade, podem começar possíveis distorções do anseio de se pesquisar a si mesmo por meio do prazer. Também legítimo o adulto e as brincadeiras como capazes de produzir aprendizado, por tudo o que já discutimos sobre o Sensível, o Marco e a criança como potência do ser em busca de si mesmo, para além das amarras que nos

confinam. Com o vigor de uma criança diante de si mesma, nos deliciamos com mais inteireza do mundo intra e *extrapsíquico*. E porque o estado de ser criança retira os véus das noções preconcebidas, facilitando novas compreensões da existência—ou não aprenderemos nada.

LUDMILA

Em outras palavras, eu vou ter que ser adulta mesmo, para voltar para mim agora, pra poder me responder quem sou eu? Pra poder achar este Artista que nem sei se existe mesmo. Céus! Oh, Céus!

Ela finge que desmaia de cansaço no colo de seu super-herói – O Rodapé Capitão Rosquinha.

PESQUISADORA

Ai, ai, ai. Tomara que a convivência com esta dissertação não te mapeie para longe de você mesma?

Ato IV - Resumo do Marco Teórico

PESQUISADORA

A Ludmila dormiu.

MARCO

É que ela deve estar muito cansada e desapontada ao mesmo tempo. Descobriu que era a artista, mas não confiou no que descobriu porque se navegar é para vida toda.

PESQUISADORA

Vamos resumir o que falamos até aqui?

MARCO

Boa ideia.

RESUMINDO

(Resumindo, discretíssimo, entra em cena. Os holofotes se voltam para ele, que fica em pânico. Não fala nada. Tensão no ar. Inspira. Para. Tenta falar algo. Desaponta-se consigo mesmo. Inspira novamente e...)

Esqueci minha fala.

TODOS

Ah?

RESUMINDO

Esperei tanto a minha deixa, que não lembro de mais nada. E eu não gosto de ser ator.

DONA ABNT

Ai, meu doce, você não precisa ser ator para fazer o resumo.

RESUMINDO

Ele toma fôlego, com as palavras de apoio de sua amada esposa.

Farei um resumo, em tópicos, da Parte I e da Parte II, que vem depois. Para preparar o leitor:

CONSCIÊNCIA PURA

E se invertêssemos? “Suponhamos que tudo, em vez de ser feito de átomo, que tudo fosse feito de consciência. O que aconteceria neste caso?” (GOSWAMI, 1983, p. 26). Poderíamos vivenciar a Cosmologia Tântrica e seu Círculo da Criação em nosso corpo/mente e refletir sobre isso como a metodologia daquele que se pesquisa?

Se sim, o humano pode ser compreendido como um desdobramento da Consciência Pura, que, ao se expressar em padrões de energia e informação, manifesta-se em Shiva-Shakti ou na Consciência Universal. Esse fluxo de transformação dá origem a diferentes níveis de realidade, desde a mente cósmica, que se desdobra na mente humana, até a constituição dos universos, onde estrelas e planetas emergem a partir dos fatores fundamentais—éter, ar, fogo, água e matéria sólida. Esses elementos, por sua vez, estruturam a matéria viva, desde organismos unicelulares até formas de vida mais complexas, culminando no desenvolvimento do corpo e das camadas da mente humana, que seguem em contínua expansão.

CORPOREIDADE

Embora *Annamayakosa* seja a camada do corpo físico, sendo o termo corporalidade mais comumente associado a ela, essa camada está intrinsecamente conectada à natureza, à subjetividade e aos estratos mais sutis da mente. Por isso, a pesquisadora considera mais adequado o uso do termo corporeidade, para evitar a separação entre corpo e mente.

Na corporeidade, que se desdobra no grande círculo da criação, o ser humano acessa a Consciência Pura por meio de seu universo interior – os *Kosas* (*Multifocalizações*). Didaticamente, pode-se dizer que a Consciência Pura representa tanto o “início” quanto o “fim” do círculo da criação. No entanto, esse processo não é um retorno final à derradeira morada

pelo caminho das estrelas, mas sim um contínuo tecer da consciência dentro de si mesma, ampliando e sustentando o círculo da criação.

Por isso, a corporeidade humana é, simultaneamente, produto e constituidora da consciência, que a origina e que, ao mesmo tempo, anseia o retorno do ser em ascendência. Essa ascensão, porém, não acontece com o desencarne, mas com o próprio corpo, que, ao integrar e refinar os níveis da consciência, transforma-se junto a ela.

Essa perspectiva inverte a compreensão tradicional: o corpo não possui uma consciência – a consciência é a outra face da existência, tecendo tanto o corpo quanto a si mesma. O corpo, longe de ser um pecado, obstáculo ou prisão da consciência, é parte essencial da experiência de transcendência e expansão, acontecendo no aqui e agora da existência viva.

SERES HUMANOS PARA O TANTRA YOGA

Seres - Fonte Organizadora, Humanos - Em Busca De Felicidade. Para o Tantra Yoga, segundo Sarkar (2001), o ser humano que se manifesta em diversos sentimentos de Eu: Eu existo, Eu sou, Eu faço, tece a si mesmo nestes e com estes desdobramentos de si (*Kosas*), para manifestações da autoconsciência em diversos estágios de ser. Um autoconsciência recursiva.

KOSAS – MULTIFOCALIZAÇÕES EM MULTIDIMENSÕES

Os *Kosas* são o oceano de quem se navega. Cada camada dele é um dos desdobramentos da Consciência pura (criadora e constitutiva da mente humana). Elas se manifestam em cinco focalizações mentais e duas corporais:

- 1. Annamayakosa** – Corpo feito de comida,
- 2. Pranamayakosa** – Focalização da dimensão Energética do corpo físico,
- 3. Kamamayakosa** – Focalização da dimensão dos Desejos,
- 4. Manomayakosa** – Focalização da dimensão Mental,
- 5. Atmananamayakosa** – Focalização da dimensão da Criatividade e Imaginação / Símbolos e Mitos.
- 6. Vijinanamayakosa** – Focalização da dimensão Intuitiva / Estética – *Aesthesis*.
- 7. Hiramayakosa** – Consciência Pura – *Supra-Aesthesis*.

CAKRAS QUE SE LÊ CHAKRAS

Estas são outras *multifocalizações* localizadas no *Pranamayakosa* (camada energética) que conectam os *kosas* ao corpo físico, através de 7 *chakras*, que são vórtices de energia localizados ao longo na coluna, mas na camada energética:

1. MULA DHARA CHAKRA

Na altura do último osso da coluna vertebral.

2. SVADHISTHANA CHAKRA

Mais ou menos dez centímetros acima do muladhara chakra.

3. MANIPURA CHAKRA

Na altura do umbigo.

4. ANAHATA CHAKRA

Na altura do centro cardíaco.

5. VISHIDDHA CHAKRA

Na altura do pescoço.

6. AJINA CHAKRA

Na altura do assim chamado terceiro olho.

7. SAHASRARA CHAKRA

No topo da cabeça.

MENTE, VRTTIS E PROPENSÕES MENTAIS

Os *chakras*, com seus subcentros de propensões mentais (*vrttis*), vibram as emoções no corpo/mente, em um intrincado mecanismo de reações bioquímicas, através das glândulas:

- **Muladhara** - 4 subcentros – testículos e ovários.
- **Svadhithana** - 6 subcentros – testículos e ovários.
- **Manipura** - 10 subcentros – suprarrenal.
- **Anahata** - 12 subcentros – Timo.
- **Vishiddha** - 16 subcentros – Tireoide e paratireoide.
- **Ajina** - 2 subcentros – Hipotálamo.
- **Sahasrara** - 1000 subcentros – Pineal ou Hipófise.

TANTRA YOGA

Para o Tantra Yoga, a corporeidade é a chave para navegar o infinito. Melhor, para realizar o infinito. Assim, criaram uma tecnologia chamada meditação, respiração e posturas de yoga, entre seus 8 passos se navegar. Neste trabalho, nos baseamos na ciência do Tantra proposto por Prabhat Ranjain Sarkar (Tra – liberta / Tan – escuridão. Tantra significa “aquilo que liberta da escuridão ou da ignorância” existencialmente falando).

SER AUTOCONSCIENTE COMO MÉTODO

O Tantra yoga é uma ciência prática, no laboratório corpo /mente do pesquisador de si mesmo. De acordo com sua navegação – autoconhecimento - o método e a metodologia da autoconsciência se desencadeia na estrutura do ser.

SER AUTOCONSCIENTE OU NAVEGAR-SE

Para o Tantra, o ser humano busca a autoconsciência porque esse anseio está inscrito em sua estrutura biopsicológica (SARKAR, 2001). A criança, personagem que aqui representa a potência vital do ser, ativa essa busca essencial. Portanto, trata-se de uma ciência do ser - um verbo, e não um substantivo - ser humano. Não porque nos diferenciamos dos animais, mas porque toda vida anseia a expansão, e, no ser humano, essa expansão se torna consciente, permitindo que ele embarque nessa jornada.

DRAMA OU MAPAS DE NAVEGAÇÃO EXTERNO

Desencadear a consciência desse anseio na estrutura do ser humano pode ser um resultado natural do drama da vida, com seus pequenos dramas de ser, ou pode emergir em espaços de convivência criados intencionalmente para essa finalidade. Sarkar acredita que fundamentar a educação nesse anseio de expansão libera tanto o indivíduo quanto a coletividade de tudo o que os impede de ser felizes infinitamente. Isso alteraria as atuais prioridades e valores da sociedade capitalista, calcada na exploração de muitos para ganho de poucos e na exploração desenfreada da natureza.

DHARMA E EDUCAÇÃO

O que dá sentido a esses fundamentos para a educação não é apenas o anseio de descobrir os mistérios do mundo, que está em nossa estrutura, mas sim o desejo de ser

infinitamente feliz. O que isso quer dizer? Segundo o Tantra, a qualidade intrínseca de algo - seu *Dharma* - é aquilo que esse algo é em si mesmo. O *dharma* do fogo é queimar. Se ele não queima, não é fogo. Para a leitura de Sarkar sobre o Tantra Yoga, o que torna um ser humano verdadeiramente humano é ser feliz infinitamente. O relacionamento desse ser humano com o mundo pode, por meio dos espaços educativos, desencadear em sua estrutura a autoconsciência de forma recursiva, possibilitando realizações de felicidade infinita no aqui e agora. Essa relação constrói o entorno - corporal, mental, social, político e cultural - aproximando ou afastando a coletividade dessa felicidade infinita, que é a realização da Consciência Pura em si mesmo. Nesse caminho, o bem-estar de tudo e de todos se expande ou se retrai naturalmente, como produto inerente àquele que se torna autoconsciente de forma recursiva.

BIOPSIKOLOGIA OU MAPA DE NAVEGAÇÃO INTERIOR

A biopsicologia de Sarkar (1960), é o estudo da relação entre mente e corpo, auxiliando a vivência da Cosmologia Tântrica na corporeidade do ser em busca de felicidade infinita. Para que, em sua pesquisa, o ser humano se torne mestre de si mesmo, é necessário desenvolver autoaceitação e autorrespeito, que, por sua vez, são produtos do amor gerado em seu corpo/mente à medida que ele se torna autoconsciente em sua biopsicologia. A pesquisadora questiona a durante toda a sua pesquisa se essa autoaceitação desembocará em aceitação e respeito por tudo e por todos. Essa mesma pergunta, portando, é proposta nos questionários aplicados aos participantes da oficina *Yoga e Meditação: A Vivência Lúdica e Artística / Seminário Vivencial I*. Ver relatos no Anexo.

EDUCAÇÃO

A vida, com seus grandes teatros - civilizações, eras, transcendência - e seus pequenos teatros - eu, você, a escola, o porquinho-da-índia - contém, em si, um espaço no qual é possível desencadear ações educativas. Para Sarkar, um animal pode ser educado dentro das especificidades dele. A educação, então, não se dá apenas em ambientes formais, mas em todas as camadas da existência, de forma horizontal e vertical. Basear a educação apenas em aspectos sociais e confiná-la a espaços legitimados para este fim, como escolas e suas políticas educacionais, não contempla a inteireza do ser. Por outro lado, fundamentá-la apenas nas dimensões internas do ser e nas vicissitudes da vida não reconhece a complexidade do universo de relações e conexões que tecem nosso entorno. A educação está além dos espaços criados para ela, pois aprender também é um ato de responder ao mundo, de ser capaz de corresponder

às demandas da grande obra coletiva que é viver em uníssono com o planeta, com outros seres animados e inanimados, com nossos próprios universos internos e com a Consciência. Por isso, é essencial compreender quais personagens interpretamos e quais pequenos teatros habitamos nesta grande peça da existência, externamente e internamente, para que possamos escrever, conscientemente, nossa própria história e a do nosso entorno.

QUEM SOU EU?

Essa pergunta só o pesquisador da própria vida pode ir respondendo ao longo de sua existência. Ou seja, sua vida é a resposta. Com base nessa pergunta, que não pretende buscar um “sentido de existência”¹⁴, mas ativar o viver, um campo de pesquisa foi criado no curso de extensão *Seminário Vivencial I - Yoga e Meditação: A Vivência Lúdica e Artística*. Esse campo foi inspirado pelas aulas de *Yoga e meditação por meio de brincadeiras* para professores e para crianças nas escolas infantis em que a autora da dissertação foi professora. Além disso, o campo formal de investigação foi inspirado em oficinas de *Yoga e Meditação: A Vivência Lúdica e Artística* para formandos de faculdades de educação e educação física de Porto Alegre. Se a função do professor, segundo Sarkar (1998), é desencadear a sede pelo conhecimento, o objetivo dessas vivências foi desencadear a sede pelo autoconhecimento por meio de experiências de estar vivos¹⁵. Principalmente por isso, o texto da Parte I foi escrito em *meta-teatro*.

¹⁴ “MOYERS: Você mudou a definição de mito, de busca de sentido para experiência de sentido. CAMPBELL: Experiência de vida. A mente se ocupa do sentido. Qual é o sentido de uma flor? Há uma história zen sobre um sermão do Buda, em que este simplesmente colheu uma flor. Houve apenas um homem que demonstrou, pelo olhar, ter compreendido o que o Buda pretendia mostrar. Pois bem, o próprio Buda é chamado “aquele que assim chegou”. Não faz sentido. Qual é o sentido do universo? Qual é o sentido de uma pulga? Está exatamente ali. É isso. E o seu próprio sentido é que você está aí. Estamos tão empenhados em realizar determinados feitos, com o propósito de atingir objetivos de um outro valor, que nos esquecemos de que o valor genuíno, o prodígio de estar vivo, é o que de fato conta.” (CAMPBELL E MOYERS, 2001: 6).

¹⁵ “CAMPBELL: Dizem que o que todos procuramos é um sentido para a vida. Não penso que seja assim. Penso que o que estamos procurando é uma experiência de estar vivos, de modo que nossas experiências de vida, no plano puramente físico, tenham ressonância no interior de nosso ser e de nossa realidade mais íntimos, de modo que realmente sintamos o enlevo de estar vivos. É disso que se trata, afinal, e é o que essas pistas nos ajudam a procurar, dentro de nós mesmos.” (CAMPBELL E MOYERS, 2001: 6).

RELATOS (NO ANEXO)

Os relatos são apenas relatos? A autoconsciência, se for legitimada como método do ser que se pesquisa, não legitimaria os relatos como a análise da pesquisa daqueles que ousaram esta aventura? E a pesquisadora poderia ter escrito esta dissertação se não tivesse, ela mesma, vivenciado a pesquisa no laboratório do seu ser/viver?

RODAPÉ

(Aplaudes encantados)

Papai! Que maravilha!

RESUMINDO

Obrigada, meu filho amado!

BRISA

A Nota, Rodapé, a ABNT e Resumindo – Esposa, Marido e os Pais do marido – se abraçam em ventanias anunciando uma nova focalização das ondas, finalizando a Parte I.

Epílogo - O Mar e o Vento

LUDMILA

Que vento é este?... Que horas são? Onde estão todos? *(Pausa)* Será que tudo isso foi um sonho? Ou será que fui sonhada?

LUDMILA retoma sua meditação. Marco estava nela em seu Sensível. A Pesquisadora, Basarab, Harbans, Nota, Rodapé, Dona ABNT, Resumindo e todos os outros poderiam ser dimensões dela.

Em espiral ascendente, Ludmila passa por todos os seus eus desdobrando-se em todas as suas camadas até onde as amarras (gunas) não confinam mais a Consciência Imanifesta em Consciência Manifesta. Ela se funde ao Mistério. Nunca houve dois.

O tempo todo, em tantas gerações, ela, na saga planetária, se tecia em navegações intra e extrapsíquica. Se voltasse de seu “júbilo comburente” não poderia contar. Quem era ela? Um conto do artista emaranhada em outros contos a dançar? Quem era ela? A artista, às vezes principal, às vezes observadora sua dança cósmica?

Quando as ondas do mar e o vento chamaram seus sentidos (indryas) para fora, como o amor de Shiva Shakti traz o Uno para o diverso, Ludmila com lágrimas sorridentes voltou à praia em frente à sua casa.

Lá, sua mãe, seu pai, sua tia e seus irmãos a esperavam para jantar e compartilhar as experiências do dia. O que ela poderia falar?

Levantou-se. Espreguiçou-se encantada com sua aventura.

Agora amava seu corpo mais do que nunca. Pegou um graveto e desenhou um fio que saía do tear do Artista. Sorriu para este estado de ser difícil de acessar.

Viu a língua do mar com rendas de Iemanjá apagar seu desenho, como quem toma um segredo.

Ludmila sai correndo para sua casa. O mundo de dentro é muito bom, mas parece que só faz sentido junto com as pessoas e o mundo de fora, se é que existem dois.

O CORO entra em ditirambo trazendo novamente as estrelas e nelas uma constelação que canta um mantra: Babanam Kevalam ¹⁶

¹⁶ Dona ABNT – Resumindo, escuta as estrelas, meu amor! *Babanam Kevalam*: “Tudo é amor”.

PARTE II

Introdução

E se invertêssemos a perspectiva? E se, em vez de tudo ser feito de matéria, tudo fosse feito de consciência? Por onde começaria, então, a Parte II desta dissertação? Talvez pela análise da jornada de autoconhecimento nos *Seminários Vivenciais I*, campo formal desta pesquisa, onde método e metodologia se entrelaçam ao longo da prática de yoga. Vivência que, por meio do sensível, das brincadeiras e das histórias, ativa diferentes camadas da experiência. Para tanto, antes de avançarmos, cabe perguntar: afinal, o que é yoga?

O que é Yoga?

Mircea Eliade define o Yoga como uma das quatro forças propulsoras da espiritualidade indiana: *karman*, *maya*, *nirvana* e *yoga* (ELIADE, 1998, p. 19). O Yoga é uma prática milenar com muitas linhagens que, por vezes, apresentam concepções distintas. Para sistematizar e valorizar esses saberes, Patañjali, que viveu entre 200 a.C. e 400 d.C., compôs o *Yoga Sutra*. Nesse texto, o sábio reuniu e classificou o Yoga teoricamente, transformando-o de uma tradição mística em um sistema filosófico (ELIADE, 1998, p. 22). Contudo, ele não criou a filosofia nem as técnicas do Yoga, mas estruturou seu estudo. O Yoga surge, assim, como uma resposta às necessidades espirituais indianas, contrariando especulações metafísicas e excessos ritualísticos fossilizados (ELIADE, 1998, p. 295). A essência do Yoga reside na experiência pessoal e na busca do sagrado, mesmo que, ao longo dos séculos, tenha sido incorporado por outras culturas com interpretações diversas, incluindo abordagens mágicas, materialistas e dualistas.

Neste trabalho, interessa-nos o *Yoga-Darsana*, ou seja, o Yoga enquanto filosofia de compreensão da existência a partir da experiência humana, cujo objetivo é libertar o ser humano da ignorância (ELIADE, 1998, p. 21). Em especial, focamos na filosofia prática do *Tantra Yoga*, tal como atualizada por P. R. Sarkar (*Yoga Sutra*, SARKAR, 2001 e 1993; ANDREWS, 1960), que apresenta uma cosmologia e psicologia inovadoras, aliadas às técnicas de liberdade do Tantra.

A escolha do *Tantra Yoga* de Sarkar para esta reflexão sobre uma educação libertadora baseia-se na sua valorização do corpo e da experiência integral da vida. Diferente de outras linhagens que tendem a uma abordagem mais ascética, o *Tantra Yoga* celebra a positividade do corpo e da vida como fundamentais para a realização espiritual (ELIADE, 1998; FEUERSTEIN, 1998, p. 95). Essa perspectiva transformou a história espiritual da Índia,

elevando o corpo à condição de sagrado, sem distanciá-lo da vida cotidiana (ELIADE, 1998, p. 162). Além disso, o *Tantra Yoga* reintegrou o princípio feminino ao Yoga, resgatando aspectos que haviam sido suprimidos por tradições anteriores (FEUERSTEIN, 1998, p. 104).

Embora nunca tenha sido nossa intenção incorporar essa filosofia prática na educação, partimos de uma pergunta que funda nosso pressuposto: como a autoconsciência pode emergir a partir da navegação entre corpo e mente? E qual seu impacto nas relações consigo mesmo e com o entorno?

Pressuposto

Este trabalho se baseia na hipótese de que, ao criar espaços de convivência sensíveis por meio do yoga, entremeado por histórias interativas, teatro e brincadeiras que favorecem o prazer e a introspecção, é possível desencadear a legitimação da nossa inteireza e autoconsciência. Se isso for verdadeiro, poderemos construir relações baseadas no amor e na aceitação do outro como um ser autônomo e digno? (MATURANA, 2001, p. 23).

Metodologia

A metodologia adotada neste estudo baseia-se na pesquisa do "pesquisador de si mesmo" no *Seminário Vivencial I - Yoga e Meditação: A Vivência Lúdica e Artística*. Ao participar de vivências multidimensionais que integram corpo e mente, o sujeito pode avaliar se ampliou seu autoconhecimento, reavaliou seus valores e fortaleceu sua atuação social e planetária?

Dessa forma, queríamos inverter, através da experiência, a ideia de que tudo é composto de matéria e átomo, assumindo que o universo é multidimensional e se desdobra da consciência para a matéria e a autoconsciência (GOSWAMI, 1993, p. 26). Assim, buscamos oferecer vivências capazes de ativar a percepção da relação entre Ser/Viver e (Se) Conhecer por meio da ciência milenar do *Tantra Yoga* através de brincadeiras, e suas interseções com a biologia do amor de H. Maturana, a transdisciplinaridade de B. Niculescu e a física quântica de A. Goswami.

O objetivo central do estudo é analisar o impacto do autoconhecimento na autoconsciência do sujeito e nas suas interações com o mundo, em um processo recursivo de desvendamento e cocriação.

Ademais, as Partes I e II da dissertação se complementam ao explorar, respectivamente, a experiência dos participantes do seminário e a fundamentação teórica que sustenta essa vivência. Embora as seções I e II funcionem bem de maneira independente, a teoria fornecida na Parte II ilumina e aprofunda a análise multidimensional dos relatos, em forma de *meta-teatro*, na Parte I, garantindo um diálogo implícito entre experiência e reflexão acadêmica.

Análise dos Relatos do Yoga e Meditação: A Vivência Lúdica e Artística

A análise multidimensional dos relatos ¹⁷ da primeira aula do *Yoga e Meditação: A Vivência Lúdica e Artística* se transformou no *meta-teatro* na Parte I. A análise a seguir permite identificar a influência do Tantra Yoga na percepção e experiência dos participantes. Os depoimentos indicam uma relação direta entre corpo, mente e consciência, revelando transformações na percepção do self e do mundo.

Elementos centrais identificados nos relatos:

1. Integração e fluidez – A imagem do barco que "dança com a água" representa a harmonia necessária para lidar com as adversidades da vida, destacando a importância da flexibilidade e do movimento.
2. Cores e estados emocionais – A presença de cores como rosa, azul e amarelo está fortemente relacionada a estados de amor, paz e expansão. O amarelo, por exemplo, aparece como uma descoberta inesperada de energia e alegria.
3. O corpo como meio de expressão – A vivência corporal emerge como catalisadora de insights profundos, como na percepção do barco como "uma flor que desabrocha".
4. Reconexão com o natural – Muitos relatos enfatizam uma ligação forte com elementos naturais (mar, árvore, fogo), refletindo a ideia do ser humano como parte da natureza, não separado dela.
5. Autoconsciência e transformação – Os participantes relatam experiências de "desidentificação", sugerindo um processo de liberação de padrões fixos e abertura para novas formas de ser e perceber.

¹⁷ Os relatos estão no Anexo.

Conclusão da análise

Os relatos sugerem que a experiência proporcionada pelo seminário favoreceu estados ampliados de consciência e integração. As imagens de cor, respiração e elementos naturais apontam para um processo de autodescoberta e sintonia com o fluxo da vida, confirmando o potencial do *Tantra Yoga* como jornada de desenvolvimento humano e transformação pessoal.

Análise II dos Relatos do Yoga e Meditação: A Vivência Lúdica e Artística

Os relatos coletados por meio de um questionário feito no último dia do seminário (ver no Anexo), reforçam a conexão entre as experiências subjetivas dos participantes e a construção de uma autoconsciência mais profunda, revelando o impacto das práticas vivenciais no processo de autodescoberta. Ao incorporar os novos depoimentos, observamos a ampliação dessa dinâmica em diferentes níveis, desde a relação com o corpo até a aceitação de aspectos emocionais e espirituais.

Últimos Relatos e Suas Implicações

1. Transformação e Adaptação às Dificuldades

- "Diante de dificuldades que estou passando, tive, estou tendo reações bem diferentes do habitual. Muito legal, mais clareza e tranquilidade e confiança."
- Essa mudança sugere que as práticas vivenciais permitem a ressignificação das dificuldades, favorecendo um estado de presença em busca de novas soluções para os "mesmos" desafios.

2. Presença e Sensação Corporal

- "A sensação corporal e a presença de "algo" mais que não sei explicar direito. Sensação de presença (estou mais presente aqui.)"
- A noção de presença emerge como um eixo central, onde a percepção de se apropriar do corpo como sua existência se torna um contexto para a consciência ampliada.

3. Autocuidado e Aceitação

- "Sim, apesar de não ter "certezas" estou conseguindo me aceitar melhor e ser mais amorosa. Exemplo: Aceitar minhas limitações e parar para cuidar da minha saúde física e espiritual. Tirei pela primeira vez uma licença saúde."

- O reconhecimento das próprias necessidades físicas e emocionais fortalece a noção de autoacolhimento, trazendo reflexões sobre a importância do cuidado integral.

4. Disciplina e Regulação Corporal

- "Está me ajudando (ao fazer as três posturas de yoga) a ter disciplina, ter mais confiança e dormir melhor."¹⁸
- Esse aspecto reforça a interconexão mente e corpo por meio de prática corporal que afeta a nível psicoemocional.

Relatos por Simbolismo Animal:

Onça, Tigre

- "Sim, reações mais leves, com maior possibilidade de aceitar as diferenças do outro."
- "A possibilidade de voltar para o centro, isso é bom."
- "Sim, tenho sido menos exigente comigo."
- "Nos dias das vivências é mais fácil adormecer e lembro dos sonhos."

Esses relatos sugerem que a conexão simbólica feita com arquétipos animais depois da prática, - como a onça e o tigre diretamente ligados ao feminino integrando sua sombra selvagem -, potencializa a aceitação da alteridade, a regulação emocional e o relaxamento corporal.

Cães e Gatos

- "Sim, eu encontrei algumas respostas ou algumas “dicas” de caminhos a serem “perseguidos” (buscados com intencionalidade)."
- "Se de um lado, o “enferrujamento” do corpo (fruto, talvez da idade, da rigidez das opções feitas, do fato de ter “me esquecido de mim” muitas vezes em função de pautas impostas/aceitas). De outro lado, a possibilidade de praticar e ver pequenos resultados quase de imediato."
- "Sim. Muito doloroso dar exemplos."

¹⁸ Essa pessoa começou a praticar três *ásanas* em casa, diariamente, a partir do primeiro dia da oficina.

- "Ajudou a relacionar com coisas da prática de professora (lembranças, vivências, questionamentos), e com questões de minha vida neste momento. Exemplo: aceitação de atitudes dos alunos, melhor compreensão de coisas que acontecem na sala de aula."

Esse conjunto de relatos enfatiza a resignificação da identidade através do corpo e da prática docente, reforçando a ideia de que o movimento é um veículo para o autoconhecimento. O gato é um símbolo feminino por excelência (FRANZ, 2000), enquanto o cachorro sugere o acesso ao inconsciente (FRANZ, 1997), assim como forças instintivas ou tendências domesticadas. Às vezes um ataca o outro, como a dor que não se quer falar.

Pantera

- "Me senti mais confiante sabendo que certas coisas que eu achava ruim pra mim, podem ser boas para algo com um fim maior."
- "Que eu tenho que aprender a me aceitar. Ver que eu tenho coisas que me elevam e me abaixam, saber controlá-las."
- "Acho que sim. Eu consegui ver que a raiva que eu sinto de uma pessoa às vezes não é ruim e pode me alertar muita coisa."
- "A respeitar minha respiração."

A relação com a pantera parece estar ligada à aceitação de emoções fortes, como a raiva, enquanto elemento de aprendizado e autodesenvolvimento. Como a justa raiva de quem precisa respeitar sua respiração, os altos e baixos sem se criticar.

Leão

- "Sim. Reforcei e organizei conhecimentos esparsos sobre yoga e processos de autoconhecimento."
- "A sensação de inteireza."
- "Confirmei um desejo que tinha de assumir um trabalho solidário numa determinada instituição."
- "Bem-estar físico."

O arquétipo do leão evoca força e clareza interior e autoexpressão, sendo um símbolo do desejo de atuar no mundo a partir de um lugar de autoconhecimento desde o coração (de leão).

Conclusão da análise II

Diante dessas reflexões, reafirma-se a legitimidade dos relatos como análise da pesquisa. O processo narrativo se torna tanto o método quanto o próprio objeto de estudo, revelando um ciclo de autodescoberta e transformação recursiva. Como já expresseo

anteriormente, “o Marco (teórico) passa a ser o ponto de transição entre o anseio de desvendar algo e ser este algo desvendando a si mesmo”.

Dessa forma, a análise dos relatos se entrelaça à vivência e à reflexão, consolidando a autoconsciência como método dentro desta pesquisa.

Capítulo 1 - Constelando os Saberes até a Autoconsciência como Método

1.1 Antecedentes

Numa das conversas sempre prazerosas e cheias de surpresas com a minha orientadora, professora Dra. Dinorá Fraga, ela me disse mais ou menos assim: “Nós temos, mais e mais, que buscar o sensível na nossa prática educativa. Precisamos propor novas formas de educar através do sensível”.

Parecia a Susan Andrews¹⁹ falando, mas era a primeira vez que a palavra sensível entrava pelo viés do meu fazer, trazendo com ela sabor de aventura. O que Dinorá quer dizer com sensível? Minha imaginação se adiantava a questionar. Ela vem há alguns anos propondo e criando espaços educativos a partir de novas maneiras de colher e produzir conhecimento através do sensível constitutivo e constituidor do ser humano. Junto com um grupo²⁰ de professores, que de outubro de 2001 até março de 2003 se tornaram fonte de conhecimento e inspiração para a minha pesquisa. Dinorá, através dos nossos encontros e objetivos como grupo acabou por nomeá-lo de *Movimento pela Transcendência através do Sensível*.

No início de 2002 eu conheci, através da Dinorá, o NIETE – *Núcleo Interdisciplinar de Estudos Transdisciplinares da Espiritualidade* da pós-graduação da Educação da UFRGS, que a Professora Dra. Malvina do Amaral Dorneles coordena atualmente (2004), junto com professores reconhecidos em suas áreas de atuação, que eu ousou chamar visionários com pés no chão, e que há anos trabalham seriamente na pesquisa sobre espiritualidade - teorias e práticas correlatas - dentro e fora da educação.

Graças à atuação dos professores e participantes do NIETE, o apoio logístico e a legitimação da diversidade sob o âmbito da transdisciplinaridade que a pós-graduação da educação da UFRGS nos disponibiliza, eu, Valquíria Parode – mestranda, e Miriam Benigna – doutoranda, junto ao apoio incondicional do Professor Ms. Nelson Luis Dresh ministramos,

¹⁹ Ver capítulo 1 - Dra Susan Andrews, com quem trabalhei entre 1996 e 1999 no Parque Ecológico Visão Futuro, criando diversas vivências, esquetes e teatros junto com o grupo que lá morava.

²⁰ Miriam Benigna, Rosa Coitinho, Carlos Theo, Ceres Labrea, Valquíria Parode, Roberto Sanches, Hélio Lopes, Rosângela, Feliciano, Terezinha Flores, Jeverson Reichow, Elenice Sais, Maria Luíza Flores, Sílvia.

sob a orientação da Professora Dinorá, o *Seminário Vivencial I*²¹, para professores e pessoas interessadas. Neste seminário, ministrei quatro módulos da oficina “*Yoga e meditação: a vivência lúdica*”, que se constituiu em um dos instrumentos para a elaboração desta dissertação.

Estes encontros fizeram parte do *Movimento pela Transcendência através do Sensível*, que o grupo de professores que acompanham a Professora Dinorá está cocriando há dois anos na UFRGS, tendo como

“objetivo ampliar nosso campo de ação e propor a um expressivo público, que tem procurado o NIETE na tentativa de conhecer, compreender e vivenciar atividades inseridas em novos paradigmas educacionais, ainda não incluídas nos currículos acadêmicos, atividades que contemplem o ser humano como um todo. Tentando suprir a demanda, foram proporcionadas vivências que buscam aprofundar o debate embasado em teorias holísticas, auxiliando a construção de um ser humano integral, social e cósmico”.²²

Os temas do *Seminário Vivencial I*²³ são vinculados às temáticas dos projetos de pesquisa desenvolvidos no mestrado e doutorado do Programa de Pós-graduação em Educação.

Além deste seminário, ministrei 4 outros: um no Seminário de Educação de Cachoeirinha, e três no Laboratório de Aprendizagem na Faculdade de Pedagogia da Ulbra, que é coordenado pelas professoras Cacilda e Vera Pureza, que também me deram suporte emocional e logístico durante o ano de 2001. As vivências nestes seminários também foram instrumentos para a construção do campo de pesquisa desta dissertação, junto aos professores e pessoas interessadas da comunidade que participaram como alunos.

Nesta caminhada de seminários, a professora Dra. Iria Zanoni Gomes, me convidou para ministrar atividades vivenciais sobre espiritualidade em sua disciplina no curso de pós-graduação em Educação da Universidade de Tuiuti – Curitiba, em 2001. Eu a conheci quando ainda morava no Parque Ecológico Visão Futuro/ Porangaba/ SP em 1998. Nosso encontro foi muito lúdico e cheio de gargalhadas, porque eu estava fazendo um personagem chamado Esquisito, em um esquete para uma das turmas do curso de Biopsicologia.

Paralelo ao campo “formal”, tenho um outro campo informal de pesquisa: a minha relação com pessoas que atendo como terapeuta e yogaterapeuta, onde desenvolvo meus novos saberes/fazer e colho, através da ação e reação minhas e daqueles com quem me relaciono, se

²¹ O Seminário Vivencial, é criação da professora Dinorá Fraga com seu grupo de professores, desde 2000 na pós-graduação em educação da UFRGS junto ao NIETE. Nós, através do sensível, pesquisamos transdisciplinarmente a espiritualidade como dimensão humana/cultural a ser integrada na educação.

²² Trecho do projeto e do material de divulgação do Seminário Vivencial. Ver anexo.

²³ *Yoga e Meditação: Vivência Lúdica e Artística* – Prof.^a Mônica Clemente, *Estética Vibracional* - Prof.^a Valquíria. P. Parode e *Jogo Teatral* – Prof.^a Ms. Miriam Benigna

o caminho que estou cocriando para compor esta dissertação encontra e tece sintonia com meu ser/dia a ser/dia. Como diz Sarkar (1998), se me torno educada – conheço algo, me aprofundo neste conhecimento e uso na vida prática. Logo, esse campo informal abrange a constante tentativa de aprimorar minha relação com minha família, amigos e pessoas da comunidade - que, ao longo do caminho, me ensinam e me fazem refletir sobre minha atuação como professora e como ser humano em busca de autoconhecimento. Nesse processo, procuro compreender se sou capaz de me legitimar e, ao mesmo tempo, criar dentro de mim um espaço legitimador que me permita "legitimar os outros como legítimos outros na convivência" (MATURANA, 2001, p. 24).

Por conta da trajetória que minha vida tomou a partir de 1994, que deixo mais claro nos capítulos a seguir e da coleta de dados que fiz antes mesmo de pensar em fazer um mestrado, comecei a me perguntar qual seria o tema que gostaria de desenvolver nesta dissertação: “o que estas experiências como atriz, professora de crianças e educadores, leituras, reflexões, práticas tântricas²⁴, seminários, relações afetivo-profissionais, teriam para contribuir à educação, além da eficácia do sensível - despertado pelas histórias, teatro e vivências - no ato de educar?”. O que é que eu estava querendo compor, através do meu ser, do Tantra yoga proposto por Sarkar, das vivências e da contação de histórias para a educação?

1.2 O ser autoconsciente como método

Segundo a professora Dra. Dinorá Fraga, a multidimensionalidade pode ser compreendida como “instâncias de realidade, que vão dos níveis mais sutis, como a mente, espírito ou consciência”, inscrito em e constituindo-se por corpos também sutis, criação do espírito com os elementos do entorno vibratório onde está, a partir de diferentes “estados de ser”, como é o caso dos *chakras*, na perspectiva do yoga, até o corpo mais denso, como o corpo físico.

“Todos esses níveis interatuam sistemicamente uns sobre os outros, através de campos bioenergéticos, por meio dos quais acontecem os processos de interinfluênciação. Esse processo e essa estrutura inserem-se no entendimento da ecologia profunda, alterando o conceito de comunicação, que passa a ocorrer não apenas entre os seres humanos, mas entre os seres do universo. Passa a haver o que é possível chamar de uma comunicabilidade multidimensional. Esse aspecto é extremamente importante para a Educação porque compromete o educador, no ato educacional, a ter consciência

²⁴ Práticas corpo/mente/espirituais do Tantra Yoga que desenvolvi intensamente no Parque Ecológico Visão Futuro, onde morei um ano e meio e trabalhei por mais quatro anos.

que seu saber se constitui em seu ser. Educar passa, então, a solicitar sabedoria, mais que conhecimento. E essa é uma conquista pessoal e intransferível (FRAGA, 2002).”²⁵

Sendo o conceito da multidimensionalidade²⁶, e o aventurar-se nela conscientemente, um dos pressupostos desta dissertação, o objetivo deste estudo foi expressar a relação Ser e Conhecer através de uma experiência transdisciplinar, que não separa vida, arte, ciência e espiritualidade. Experiência que está expressa na primeira parte desta dissertação, no drama “Navegar-se, o pequeno teatro do ser”.

Para compor este drama, o pesquisar, seja no campo formal como no informal, incluiu o sensível (aventura/aventureiro das multidimensões), que me permitiu averiguar, nos espaços e ações físicos e psíquicos, criados para a pesquisa acontecer, a legitimidade da conquista pessoal e intransferível de dimensões ainda pouco vasculhadas na formação de professores e na nossa cultura ocidental. E perceber se, com esta provável legitimidade nos espaços criados, surgiriam sinais de legitimidade de si mesmo e do outro como legítimo outro na convivência. Eu também me preocupava em perceber se a aquisição dessa autocomposição legitimadora e reflexiva diante das multidimensões -que chamarei de corporeidade, onde a pesquisa tem início e se desenvolve - e a apropriação da história de vida, tanto intrapessoal quanto interpessoal, pelo viés do Tantra Yoga, contribuem para a formação emocional e para as relações pessoais e profissionais do ser/professor e das pessoas da comunidade que participaram das vivências, tanto em espaços formais quanto informais.

Com o intuito de legitimar essas dimensões e a busca por elas, ainda pouco exploradas na formação do professor e na construção do ser humano em geral - tanto em espaços educativos quanto em nossa cultura - esta dissertação adotou como laboratório de pesquisa o universo interior do ser humano, independentemente de ele atuar ou não como professor, e suas relações com outros universos.

Neste estudo, o ato de pesquisar a si mesmo - assim como o recato e o relato desse processo - pertence tanto ao ser/professor quanto a mim, a pesquisadora. A investigação se dá por meio das vivências propostas, fundamentadas no Tantra e no lúdico, e busca compreender as formas pelas quais o sujeito legitima a si mesmo e reconhece as dimensões externas a ele— sociedade, cultura, outros seres etc.—como legítimos outros na convivência.

²⁵ Dinorá Fraga – Introdução do Projeto Seminário Vivencial I. 2002. Ver anexo.

²⁶ Apresentado acima pela Professora Dinorá e o que eu filtro pela perspectiva da Ciência do Tantra yoga de Sarkar.

Eu me responsabilizei por praticar intensamente, durante os últimos dez anos, através da Ciência do Tantra Yoga ensinada Sarkar o que aqui chamo de “Navegar-se”, e a buscar fundamentação teórica e dialogar com ela e com as/os caros/as professores/as e colegas do mestrado. Esta experiência exigiu, desde meus primeiros passos na área do pós-graduação da educação, tornar-me flexível e reflexiva diante dos universos de saberes e maneiras de pensar o pensamento que se abriam em meu ser. Assim como a me responsabilizar por criar e/ou buscar vivências e histórias que propiciassem a introspecção necessária para a aventura interior dos seres/professores, ajudando-os a buscar imagens e palavras que pudessem facilitar a legitimação e a tomada de consciência das suas novas percepções, que eles/as colhiam de si mesmos como seres humanos e como professores.

Teci esta dissertação com Sarkar e com as pessoas participaram dos seminários que ministrei. Com meus queridos professores e colegas do mestrado, com a banca da defesa da proposta de dissertação ²⁷, e, depois com a banca de defesa da dissertação ²⁸. Com intensas conversas com a professora Dra. Iria Zanoni Gomes, com meus amigos e amigas mais íntimos e família, sempre presentes em cada célula do meu amor. Com tudo o que me cerca, me ultrapassa, me penetra. Com minha história de vida e com minha amada ²⁹ orientadora Dinorá Fraga. Em outras palavras, não realizei este trabalho sozinha, nem poderia. Mas me coube tanto o prazer quanto a tarefa de criar espaços de convivência legitimadores e de propor essa legitimidade dentro de uma dissertação de mestrado em Educação na UFRGS.

Esse trabalho busca dar espaço a dimensões pouco ou nunca exploradas no Universo Interior e suas relações com outros universos, por meio de processos sensíveis e autoconscientes de abordagem e vivência. Essa investigação se insere na formação continuada de professores e nos seminários abertos à comunidade, ampliando as possibilidades de experiência e aprendizado.

²⁷ Dra. Malvina do Amaral Dorneles e Dra. Susan Andrews.

²⁸ Professores: Dr. Nilton Bueno Fischer, Dra. Miriam Rosa, Dra. Iria Zanoni Gomes.

²⁹ Amada se refere ao sentimento que nutro por ela, e uma de suas grandes competências.

1.3 Método e Metodologia

Assim, a metodologia usada nesta dissertação é vivencial e se entrelaça no Ser, meu e das pessoas ³⁰ que compartilharam os seminários (campo formal), bem como pessoas que participam da rede de relações construída ao longo da vida – família, amigos, clientes etc. (campo informal). Se quero colher e me transformar através da interpretação da realidade ³¹, como propus e construímos no *Seminário Vivencial I*, devo propor aos participantes a mesma possibilidade de pesquisar a si mesmos em seus laboratórios corpo/mente. Não só porque se vive esta experiência nos espaços de convivências propostos - práticas *iogues* e contação de história interativa - mas porque é da autoconsciência, que surgiu em cada participante, pelos fenômenos produzidos em si, que os registros em relatos escritos e gravados foram elaborados. Tentei aqui legitimar suas vivências como o método de pesquisa única e intransferível de cada um deles ³². Estes registros também foram interiorizados e se transformaram em mim na composição do Marco Teórico, como uma recursividade posterior de uma recursividade anterior de se relatar sobre si, que já é uma recursividade posterior ao vivenciar o si mesmo na metodologia proposta.

A metodologia usada nesta dissertação - vivências oferecidas e relatos de cada Ser justifica porque a ciência do Tantra Yoga, como eu a interpreto e vivencio, legitima “aquele que vive humano” como capaz de ser pesquisador em si mesmo porque este anseio está em sua constituição ³³. Assim como a possibilidade de compreender o que se pesquisa. Desta forma, tentei legitimar a busca de autoconsciência como um método científico em sintonia com o ser (verbo e não substantivo) ser humano, de onde colhi o conhecimento que procurei trazer à luz no pequeno drama que compõe a Parte I deste estudo.

³⁰ Ana Eleonora Sebrão Assis, Ana Lúcia Biassusi, Ana Paula Maciel, Ceres La Brea Ferreira, Débora Karan Galarza, Lúcia Maria Puggina Moraes, Maria Helena Allegretti Dambrosio, Maria Lúcia Campos Vanieri, Mirian Benigna, Rosângela Coelho Nunes, Tathiana Jaeger, Valquíria Parode.

³¹ Nos domínios da minha dinâmica estrutural e das minhas relações como totalidade. (MATURANA 2001).

³² Ver no Anexo onde estão as vivências e os relatos do Seminário Vivencial I.

³³ O que chamo de constituição são as estruturas que compõem a organização do ser humano, segundo o yoga, onde encontramos a propensão mental do desejo de desvendar os mistérios do universo interior e exterior que desencadeia outras faculdades para a prática da ciência. Não é o que faz a ciência, nem a motivação e a prática científica pronta dentro de nós, mas é o que é cocriado se o ambiente e as relações desencadearem em nossa estrutura este desejo. Por exemplo, se não temos a fechadura, nenhuma chave poderá abri-la. Isto também não quer dizer que nascemos com as mesmas estruturas que temos hoje. O desejo por desvendar os mistérios nasceu através de uma trama de relações ao longo do tempo, assim como pode desaparecer de acordo com a trajetória que a humanidade fará.

Capítulo 2 - Percurso da Pesquisadora

2.1 Navegando-me

Em 1991, tive um sonho. Havia cinco anos que eu me perguntava, qual era a minha missão? A faculdade de Educação Física e a formação e a atuação profissional como atriz até aqueles dias não haviam me dado esta resposta. Profissão e missão, dentro de mim, não haviam encontrado conexão. Talvez porque o fruto da minha educação/cultura não desencadeou em minha estrutura³⁴, a *relição dos saberes* (MORIN, 2002) com as experiências da minha vida. Numa noite, sonhei que eu estava nas bordas de uma enorme montanha e me preparava para passar numa guarita onde um anjo de uniforme de frentista me entregava um diploma. Nele eu lia: AMOR. Acordei extasiada. Algo naquele sonho, como diria Jung, tinha me conectado à fonte, mas desisti de perguntar para meu inconsciente qual era minha missão. Afinal, ele debochava de mim. O que eu faria com um diploma de amor dado por um anjo vestido de frentista?! Mais uma vez eu não religava a experiência do êxtase com os significados pessoais dos símbolos do sonho e a resposta que eu procurava.

Três anos mais tarde, minha amiga, a professora Lila Peres, movida por sua generosidade e pelo meu percurso autodidata em yoga desde os 14 anos, assim como minha formação em Educação Física, minha atuação como yogaterapeuta vegetariana, e minha profissão de atriz, me apresentou à antropóloga e monja iogue Susan Andrews.³⁵

Susan coordena o Instituto Visão Futuro – Parque Ecológico Visão Futuro / Porangaba/SP desde a década de 1990. Lila acreditava que minhas atividades e meu “jeito de ser” tinham sintonia com a filosofia do Tantra Yoga e o trabalho de Susan e sua equipe no Parque Ecológico. Lá funciona o Instituto Visão Futuro, onde se trabalha, pesquisa e ministra formações sobre as dimensões internas do corpo/mente dos seres humanos, através de práticas *iogues* baseadas nos fundamentos da Ciência Espiritual do Tantra Yoga proposto por Prabhat Ranjan Sarkar – filósofo e mestre *iogue* indiano.

³⁴ “porque seres vivos são sistemas dinâmicos determinados estruturalmente, e tudo o que acontece neles é determinado a cada instante por sua estrutura.” (MATURANA, Humberto. *Ontologia da Realidade*. Belo Horizonte: Ed UFMG, 2000).

³⁵ Dra. Susan é americana, psicóloga entre outras formações, radicada no Brasil. Cocriadora e coordenadora do Parque Ecológico Visão Futuro, Porangaba/SP, onde se desenvolvem projetos na área de educação, psicologia, ecologia e serviço social baseados na filosofia *Neo-humanista* de Prabhat Ranjan Sarkar.

No meu ponto de vista, um dos principais objetivos do Parque é propor a maestria sobre si mesmo, numa concepção de vida *neo-humanista* ³⁶, que, segundo o Tantra pode ser elaborada a partir de nossa natureza física e psíquica e, portanto, a realização do *neo-humanismo* não é apenas de ação no mundo, mas *biopsicológica* ³⁷. Assim, a metodologia de trabalho do Parque Ecológico, que Susan e sua equipe ³⁸ escolheram para propor a aventura do autoconhecimento, é em grande parte vivencial. Isto porque os fatores biopsicológicos que nos estruturam e suas ações correlatas na cocriação de nosso entorno ³⁹ podem ser experimentados e criados pelas práticas dos *ásanas* (posturas confortáveis de yoga) e meditação. O pessoal do Instituto Visão Futuro anda pesquisando, através das artes e recursos didáticos sofisticados, a fundamentação teórico-prática desta proposta, a partir do constante diálogo entre as pesquisas recentes da neurociência com a antiga ciência do Tantra yoga e suas relações e interinfluências nas dimensões social, política, cultural, na educação e na psicologia.

2.2 Instituto Visão Futuro e o Sensível

Lila me apresentou Susan, coordenadora do Instituto Visão Futuro, depois que ela ministrou uma palestra sobre Biopsicologia – “*O Estudo Do Efeito Do Yoga E Meditação*”, baseada na obra do mestre iogue Sarkar. Nesse evento – na antiga casa de yoga da ONG Ciência Intuitiva Ananda Marga/RJ, em Copacabana RJ -, Lila falou: “ – *Oi, Susan! Esta é a Mônica... a que te falei.... a atriz vegetariana que medita e faz yoga...*”. Susan me olhou fundo nos olhos, sorriu suavemente, me abraçou e sussurrou em meu ouvido: “- *Nós vamos trabalhar juntas.*” E foi só o que me disse. Não se passou um ano, para as previsões de Lila e Susan darem certo. Eu estava no interior de São Paulo – Porangaba -, com Susan falando numa reunião, mais ou menos assim:

³⁶ O cuidado, que pode ser entendido como amor pelo ser humano, ampliado ao cuidado a todos os objetos animados (seres vivos) e inanimados (objetos, terras, criações artísticas que devem ser cuidados para que as futuras gerações possam também compartilhar delas.).

³⁷ Biopsicologia, segundo Susan Andrews, é um “conjunto de técnicas que alia a antiga sabedoria oriental com as mais recentes abordagens da *medicina corpo/mente* tais como a psiconeuroimunologia.”(Andrews, 2001, p. 106), e que no texto uso como a psicofisiologia do ser humano gerenciada conscientemente.

³⁸ Entre 1995 a 1999 – Susan, Yara Rodrigues, Uttama, Susmita, Shubamaya, Mel, Gunatita, Kamala, Nishanta, Revati, Satya, Alexander, Roberto, Lilavati, Liladhara, Lila Peres, Ananda Koan, Sarita, Ro, Elisângela, Praguia, Tanmaii, Sushila, Gayatrii, Maïitrey, Mahadeva, Pradiiph, Raghuvir, Eu, Ângelo, Aniela, Rose, Fernando, Amalina (a gata), Madhu (filho de Kripa), Kripa (a formosa cadela).

³⁹ Uso a palavra entorno para designar o corpo/mente, a cultura, relações, ambiente do ser humano.

“Eu não quero mais dar palestras na frente de todo mundo parado, se o que eu falo é para ser vivenciado. Eu quero algo mais dinâmico, que sensibilize as pessoas através da experiência pessoal, do vivencial. Eu acredito na arte como caminho para isto. Por isso é tão importante vocês aqui (havia outros moradores do sítio, que trabalhavam com artes e praticavam yoga), pra gente fazer teatro, vivências e contar histórias durante as palestras. Na verdade, eu queria que toda a palestra fosse uma grande vivência, vocês querem tentar?”

Claro que queríamos! Na verdade, eles já estavam nesse caminho há algum tempo. O que faltava, naquela época, era legitimarem o seu fazer teatral, que já era muito bom. Eu assumi uma pequena parte neste processo por conta da minha experiência profissional com o teatro, além de introduzir o que neste trabalho eu chamo de “Contação⁴⁰ de História Interativa” – contar histórias onde o público participa - que mais tarde eles transformaram em rituais com o público participando intensamente, promovendo efeitos muito profundos. Montamos o primeiro acampamento “*Visão Futuro*” para jovens, com teatro e vivências do começo ao fim, permeando as palestras, que tinham como objetivo sensibilizar os estudantes da faculdade de Bauru a refletirem sobre suas ações e quais seus efeitos sociais, políticos, espirituais, ecológicos e psíquicos para as próximas gerações. Depois disso, cocriamos outras vivências, teatros, contação de histórias que permeavam palestras sobre gerenciamento de stress, autoconhecimento, yoga, meditação, biopsicologia, inteligências múltiplas, ecologia, sustentabilidade. Esses seminários eram oferecidos no Parque Ecológico Visão Futuro, em cidades e faculdades próximas.

2.3 Viver e Se Conhecer

A apesar de eu já não estar mais morando e trabalhando no Visão Futuro, desde 1999, estes seminários acontecem até hoje, no ano de 2004 enquanto escrevo a versão final da dissertação em 2004. Algumas das peças que atuei, escrevi, cocriei a ambientação interativa e dirigi ainda fazem parte dos seminários que levam mais de 600 pessoas por ano até lá. Escuto ainda hoje, de pessoas que frequentaram os seminários, mas não sabem sequer que eu conheço a Susan (o que é importante para a espontaneidade do que expõem), que suas vivências através das peças e dos ásanas e meditação foram transformadoras. Esses depoimentos, e a minha própria experiência no Visão Futuro, justificaram o uso dos mesmos recursos como o método/metodologia desta dissertação.

⁴⁰ “Contação “- neologismo que significa a arte de contar histórias para um público, sejam elas criadas pelos contadores e/ou trazidas ao público a partir de textos de outros autores.

Como Susan e o pessoal do Parque já previam, vivenciar um conhecimento por meio da nossa inteireza, não é apenas um recurso didático sofisticado, mas a própria vida e conhecimento que surgem quando nos propomos a tomar consciência dos “momentos de uma história de interações que implica na conservação da correspondência estrutural entre organismo e meio” (MATURANA, 1997, p. 72).

Percebi com o depoimentos de quem frequentava o Parque Ecológico Visão Futuro e, através de minha própria vivência como atriz, moradora, cocriadora e aluna dos cursos do Parque Ecológico, que o ser humano - ser vivo *consciente* – “como sistemas de organização circular, nos quais a circularidade tem que se conservar” (MATURANA, 1997, p. 32) para se manter vivo, busca manter sua circularidade numa circunstância proposta pela vida, ou “artificialmente”, como no caso do teatro e/ou das vivências (mesmo sendo um recurso didático sofisticado).

Neste processo, cada pessoa se depara consigo mesma e com o outro quando na busca consciente de manutenção de sua circularidade em congruência com as circunstâncias e com outras circularidades que passam a integrar estas mesmas circunstâncias. Portanto, aquele que se depara consigo mesmo e com o outro, como processo de distinções que surge destas relações, e assume conscientemente a responsabilidade de manter sua circularidade e a do outro nas circunstâncias “artificialmente propostas”, está refletindo sobre sua existência e a do outro e como elas se cocriam, porque não está mais agindo apenas no impulso de seus condicionamentos, mas com a capacidade de pensar e falar sobre sua experiência e a do outro. A atitude autorreflexiva começa, então, a se manifestar na constante composição das dinâmicas estruturais de sua circularidade nestas inter-relações e é diretamente proporcional ao nível de afeto produzido, porque para o Tantra ela (a atitude autorreflexiva) não é meramente intelectual, mas uma construção que envolve todo o ser: “o domínio de sua anatomia e fisiologia; o domínio de seu comportamento” (MATURANA, 1997, p. 215.) e o domínio da sua natureza intrínseca – *dharma*⁴¹.

A vida por si só, segundo a Ciência do Tantra Yoga, proposto por Sarkar, cria vivências/circunstâncias, que eu nomeio como pequenos teatros em um grande teatro, para manifestar coordenações de condutas autorreflexivas na circularidade do ser humano, tanto em

⁴¹ *Dharma* é uma palavra em sânscrito que quer dizer “qualidade intrínseca”. O Tantra, proposto por Sarkar, usa o termo *dharma* tanto para saber da qualidade intrínseca dos seres animados quanto inanimados.

sua totalidade (ser/vida) como em sua biopsicologia ⁴², já que ela, a vida, é constituída e constitutiva da circularidade deste ser e tem como uma de suas finalidades “fortalecê-lo para realizar o infinito” ⁴³.

Dessa forma, a autorreflexão e sua produção afetiva poderiam levar milhares de gerações para se consolidar como parte da dinâmica estrutural de um ser humano se aquele que se depara consigo mesmo e com o outro, ao assumir a responsabilidade pela manutenção e reflexão sobre a organização do seu próprio sistema circular e do outro, não promovesse, por meio da autorreflexão, vivências que incentivem esse mesmo processo em outras pessoas. Por outro lado, experiências que promovessem a reflexão da sua organização e dos outros - possivelmente em espaços educativos - despertariam, em última instância, o desejo de pesquisar e vivenciar questões fundamentais, como: “Quem sou eu?”, “Qual minha missão nesta vida?” e “Como construir e transformar, aqui e agora, a convivência social e planetária diante da diversidade das respostas a essas perguntas?”

Poderíamos assim “reconhecer que nós – nossa consciência – estamos intimamente conectados com a realidade, (...) que não somos separados do mundo, mas sim somos o mundo”. (GOSWAMI, 1998, p. 23).

Há, porém, o evento da imprevisibilidade do que surge nestas relações - ser humano mantendo a sua circularidade em circunstâncias – no momento das vivências. Mesmo que sejam efêmeras e imprevisíveis, todas as experiências são intransferíveis para o ser humano mantendo a sua circularidade em circunstâncias. Sua “nova circularidade” acabará por afetar outros, o que inevitavelmente me fez questionar se a imprevisibilidade do que surge desembocará e/ou se fundamentará, no autorrespeito e no respeito pelos outros. Ou não.

Se nós, como sistemas vivos com dois domínios - o da operação de nossos componentes e o das nossas relações e interações como uma totalidade, segundo o biólogo Maturana -, utilizarmos o método de introversão dos sentidos, como propõe o Tantra Yoga por meio de suas posturas e meditação, como essa prática impactaria nossa percepção do universo interior?

Ao pesquisarmos nosso universo interior por meio desse método, com o que nos relacionamos como totalidade? Teoricamente falando, com um outro “outro” que faz parte do

⁴² Biopsicologia, proposta por Sarkar, é o conjunto de fatores psicobiológicos que compõe o indivíduo e seu funcionamento.

⁴³ Susan Andrews, em uma de nossas conversas às duas horas da manhã, quando eu perguntava por que a vida tinha tantos altos e baixos, e o que a filosofia Tântrica dizia sobre isso. O infinito que ela se refere é a potencialidade humana de ser feliz e a experiência da Consciência Pura.

domínio dos componentes intrapsíquicos, que para o Tantra é uma das fases do desdobramento da Consciência Universal ou Princípio Cognitivo e Operativo da Consciência Pura ⁴⁴.

Com esta relação buscamos também manter nossa circularidade e desenvolvemos, no processo, autorreflexão. Se passo a assumir este universo interior como vivências/circunstâncias e suas características, que abordarei mais tarde pela perspectiva da ciência milenar do Tantra, como constitutivas do ser humano, como pensar uma educação fundada na indissociabilidade entre vida, Consciência, mundo, seres, e seus anseios mais profundos e fazeres mais efêmeros?

Poderia imaginar uma educação não só biocêntrica, onde a vida ganha nosso olhar cuidadoso e nosso fazer científico, mas uma educação *consciocêntrica* ⁴⁵, onde a consciência que a tudo abarca e nada exclui, expande o nosso cuidado com todos os seres humanos para todos os seres vivos e seres inanimados? Sarkar chamou este cuidado pelos seres humanos, expandido a todos os seres animados e inanimados (cultura, objetos etc.), de *Neo-humanismo*.

Eu chamo isto de autoconsciência geradora de autoconhecimento e nesta dissertação chamo de navegar-se: que é o pequeno teatro que surge, e por isso efêmero e imprevisível - e nem por isso fraco ou sem potencial de transformação e reflexão - quando alguém se depara consigo mesmo e mergulha em seu universo interior. E se depara com o outro (seres, cultura, países, objetos inanimados), em congruência com as circunstâncias, enquanto mantém ou cocria receptiva e/ou ativamente a sua circularidade e a do outro ser vivo, nas relações, recursivamente com consciência, reflexão, afeto e responsabilidade. Assim, também, evitando o desrespeito pelo outro e consigo mesmo, que viria a quebrar a conservação do sistema circular seu e do outro, levando ao sofrimento - e em casos mais graves à morte. Ou, no caso de objetos inanimados, países, e/ou culturas, à destruição.

⁴⁴ Entrarei mais profundamente neste conceito nos próximos capítulos.

⁴⁵ Optei por criar este termo para legitimar a consciência pura de onde “tudo” surge e por isso a necessidade de expandir o cuidado com este “tudo” como indissociável do nosso bem existir.

2.4 A Família Pessoal e os Primeiros Mapas de Ser na Educação

Ou os Mapas de Navegação do Ser em Seu Entorno e Relações

*“Família é nosso primeiro mapa do mundo.
Aprendemos histórias familiares sobre a vida,
o mundo e nós mesmos,
antes de termos palavras para explicá-las.
Nangy J. Napier*

Com o yoga sendo aplicado na escola básica, ludicamente, com alunos de 3 a 6 anos e com as riquíssimas vivências no Visão Futuro, eu me recolhia em meu quarto do Parque Ecológico. Esse aposente já tinha sido uma cocheira, um estúdio de foto e, depois de mim, um depósito. Ele ficava a duzentos metros de ladeira acima do primeiro banheiro. E a dois metros de um lago cheio de sapos e nenhum príncipe. Nestas noites, por conta de todas estas experiências – viver é conhecer -, eu ia me tornando um pouco mais consciente e responsável pelo papel que eu desempenhava na minha vida. Entre o estado de vigília e o sono profundo lembrava, entre outras coisas, de quando eu e meus dois irmãos, K. e W. éramos pequenos e não sabíamos conjugar verbos.

Minha mãe, lúdica por natureza, depois de três horas tentando fazer a gente decorar as conjugações, desistiu do “método tradicional” e resolveu conjugar um “verbo palavrão”. Nós ríamos tanto de ver nossa mãe falando uma palavra proibida por ela mesma, que em cinco minutos sabíamos o presente do indicativo daquele verbo “feio” e já queríamos ir para o passado, futuro e qualquer outro tempo. Ela também fazia bonecos de pano das histórias que meu pai lia pra gente, ou inventava um boneco e deixava a gente inventar histórias sobre eles. Outras vezes, minha mãe pedia, toda apaixonada, para o meu pai andar de cabeça pra baixo, ou mexer seu abdômen “daquela maneira engraçada que faz onda”, para ver a gente com cara de admiração tentando imitá-lo. Mais tarde descobri que eram posturas de yoga – meu pai ⁴⁶ fez yoga na juventude, dos 18 até 30 anos, e minha mãe praticou quando éramos pequenos.

O prazer que meu pai tinha ao executar estas posturas, o domínio e a destreza de seu corpo, a admiração de minha mãe, e o ambiente descontraído que ia surgindo com meus irmãos, certamente devem ter contribuído, para mais tarde, eu como o meu pai e minha mãe me tornar

⁴⁶ A mãe brasileira de meu pai e seu marido (meu avô) argentino, também faziam yoga. Ela, durante vinte anos, praticou com uma professora e ele, como nós, era autodidata.

autodidata em yoga. Ou talvez, fazer yoga foi uma estratégia da filha do meio, chamar atenção dos pais de uma vez só.

Algumas vezes, durante o jantar, minha mãe nos dava aulas de etiqueta, e meu pai era solicitado por ela para dar o exemplo prático. E ele assim fazia, mas tudo errado. O que era muito engraçado. Nunca esqueceremos de como tirar um caroço de azeitona de nossa boca com muita fineza, porque nos lembramos de nosso pai fazendo exatamente o contrário, o que fazia minha mãe trancar o riso, disfarçar e dizer: “W., assim você vai deseducar as crianças!” E, assim, trocávamos afetos e éramos educados, no mesmo espaço lúdico e vivencial que surgia espontaneamente através da magia do riso e pela surpresa de ver neles as suas crianças livres.

“Os professores precisam manter em mente que seja qual for a idade de seus alunos – crianças, adolescente, adulto jovem ou terceira idade – todos são crianças de diferentes idades, e os professores também são crianças como eles.” (SARKAR, 2001)

Nestes exemplos não estão sendo levados em consideração os conteúdos do que se queria ensinar, mas o efeito da forma como o espaço educativo foi criado e disponibilizado: aquisição de um saber totalmente integrado à vida prática através do humor que convidava nosso ser para a aquisição deste saber.

2.5 A Família do Parque Ecológico Visão Futuro e a Creche Crê Ser

Por conta deste ambiente terno (com ou sem gravata), lúdico e engraçado dentro de casa, acabei por gostar de fazer humor e associá-lo à demonstração de afeto e aquisição de conhecimento e valores. Junto com Susan e o pessoal do parque, que adoram brincadeiras e alegria, usávamos do recurso de piadas e do humor ao longo de algumas palestras para criar um ambiente acolhedor e ilustrar, por exemplo, a propensão mental da letargia ou da irritabilidade e seus hormônios referentes. Essas estratégias facilitavam a compreensão dos mecanismos complicados da interrelação mente/corpo e como poderíamos orquestrá-los sem repressões ou explosões.

O prazer e a aproximação gerados pelas piadas, esquetes, experiências e exercícios propostos faziam com que o conteúdo fosse entendido, assimilado e usado na vida prática com mais facilidade. Isto era o que as pessoas nos relatavam gargalhando, quando diziam que nunca mais iriam esquecer como uma célula reage a uma célula cancerígena em um corpo estressado. No caso, o ator S. ficava beijando sua boneca de estimação e penteando o cabelo em sinal de vitória sobre as células T – Assassinas, encenadas pelos atores Sa. e P., que lutavam como o pessoal do filme “Matrix” em *slow motion* porque estavam muito cansados por conta do stress.

Um dos nossos objetivos educacionais se concretizava quando estas mesmas pessoas nos diziam que praticariam os ásanas – posturas confortáveis de yoga – em suas casas, para manter seu stress sob controle e/ou ressignificar a causa de seu stress como desafios rumo ao crescimento pessoal. E muitas delas, realmente, voltavam para suas vidas e introduziram a prática do yoga como um hábito prazeroso e diário, conscientes do porquê o praticavam. Em outras palavras, nosso objetivo educacional era que essas pessoas estivessem conscientes, não só da teoria que embasa o bem-estar proporcionado pelo yoga, mas do prazer de vivenciar o yoga em sua jornada bidirecional (mente atuando no corpo, corpo na mente), se tornando educados ⁴⁷ na jornada espiritual por meio do yoga.

Outras vezes, conversando despreocupadamente durante o almoço vegetariano feito pelo L. - o homem dos mil talentos - alguns participantes manifestavam o desejo de pesquisar, sob diferentes óticas, as causas subjacentes da desigualdade *socioeconômica* brasileira, depois de assistirem o R., com uma cartola de dólares na cabeça e o sorriso mais absurdo do mundo,

⁴⁷ Para Sarkar, o educado é aquele que aprendeu muito, lembra muito e faz uso de seu conhecimento na vida prática.

representar o FMI afundando os países em desenvolvimento em dívidas. Junto ao FMI, existia seu maior cúmplice, o Governo desses países, representado por mim: barrigudo, dentuço, *gumex* no cabelo, com um pega rapaz grudado na testa, cara de bobo e um “caixa dois”. Não me admira nunca ter namorado neste período. Quando eu tirava o figurino ninguém notava a diferença.

Ainda no Parque, entre agosto de 1998 e fevereiro de 1999, comecei a dar aulas para as crianças na creche Crê Ser, que R. e G. iniciaram por puro espírito de serviço desinteressado à humanidade. Nosso trabalho era voluntário e a creche totalmente gratuita e financiada pelos cursos de Biopsicologia, que aconteciam nos finais de semana. Fiquei com a incumbência de dirigir a primeira e única “kombi”, capaz de andar 3 km por hora, na velocidade máxima, para pegar as crianças da comunidade local que se inscreveram na creche.

As aulas era vivenciais, como a caminhada pelas montanhas ao redor do Parque. Nela, K. neto de cinco anos do Seu F. que cuidava de nossa horta orgânica, ia nos ensinando sobre o efeito de cada erva medicinal que encontrava no meio de tantas espécies. Todas elas verdes e cheias de folhas, portanto, iguais para mim. G. e N. não gostavam de caminhar. Adivinha quem os levava no colo nas caminhadas de duas horas? O *Madhu*, filho de *Kripa* (a cadela mais espiritual do planeta, e que sempre meditava com a gente), nunca perdia uma aula. E nas caminhadas ia cuidando de todas as crianças e lambendo o pé do G. e do N. que riam e gritavam, adivinha no ouvido de quem?

Servíamos a maravilhosa comida vegetariana de A., além de levarmos as crianças em postos médicos para tratar de seus dentes e saúde. Levávamos eles, também, em eventos artísticos na cidade de Tatuí.

Quando saí do Parque Ecológico, em março de 1999, acabei pousando em Porto Alegre com 18 malas, 17 sem alças, quando formei uma “nova” família.

2.6 Autoconhecimento, Educação e Yoga: Um Caminho de Descobertas

Quando cheguei a Porto Alegre, em 1999, fui convidada pela professora Yara Rodrigues e Didi Vandana para ser professora do Jardim B e coordenadora da creche "Amigos da Natureza", vinculada à ONG Ciência Intuitiva Ananda Marga. A experiência me levou a ministrar oficinas para professores das escolas Neo-Humanistas, entre 1998 e 2000, abordando Contação de Histórias sobre Valores Humanos, Yoga e Meditação para Adultos e Crianças.

Nesse processo, conheci professores profundamente comprometidos com sua missão, mesmo diante de dificuldades. Seu acolhimento fortaleceu minha autoconfiança e me fez compreender a importância do autoconhecimento na formação docente.

Ao ministrar oficinas de yoga para professores, percebi que muitos buscavam autoconhecimento, ainda que justificassem essa busca como uma tentativa de "acalmar alunos estressados".

Foi então que compreendi que não se trata de ensinar técnicas, mas sim de ajudar o professor a encontrar um caminho interno. Se ele não assume seu próprio processo de autoconhecimento, não conseguirá orientar seus alunos.

A partir dessa percepção, comecei a trabalhar com autoconhecimento na formação continuada de professores, investigando os impactos desse processo em sala de aula e em suas vidas, sob a perspectiva do Tantra.

Esse mesmo olhar sobre autoconhecimento e transformação me levou a atuar também em sessões individuais de yogaterapia e fenomenologia da imaginação, trabalho que realizo há mais de cinco anos, atendendo mais de 200 pessoas por ano.

Essa trajetória me permitiu compreender que a forma como nos tratamos e pensamos o universo reflete diretamente na maneira como interagimos com os outros e com o mundo. O autoconhecimento não é um fim, mas um processo contínuo de legitimação e transformação.

Assim, sigo aprofundando essa jornada, tanto na educação quanto na vida, buscando formas de integrar conhecimento, prática e consciência para que o aprendizado seja, acima de tudo, uma experiência viva e transformadora.

2.7 Autoconhecimento e Educação: Uma Pesquisa em Construção

Em seu livro, *Ofício de Mestre*, Miguel Arroyo fala que a “ocupação quase exclusiva dos futuros mestres nos espaços dos professores, na sala de aula, a passagem corrida pelos centros, apenas para assistir as aulas, a necessidade de trabalhar para sobreviver, a falta de tempo livre de lazer e convívio, leva a que o tempo de formação perca em densidade cultural, não apenas teórico.” (ARROYO, 2002, p. 131) Não há só falta de tempo, de colorido, e condições sociais para a construção do ofício prazeroso do mestre, como também há falta de atividades que promovam uma reflexão sobre a relação entre seu ser, sua história de vida, o currículo que pretende formá-los como mestres, e outras dimensões, que aqui eu estou incluindo no processo de autoconhecimento. E assim eu fico com a pergunta de Miguel:

“Por que esses aprendizados mais plurais não têm lugar nos tempos da formação?” (ARROYO, 2002, p. 133). Não só dos professores, mas de nós, alunos.

Minha pesquisa, assim, parte da pergunta fundamental: o autoconhecimento é essencial para a formação do ser/professor e, conseqüentemente, para a educação? Se eu me torno autoconsciente, posso trazer mais possibilidades de busca da felicidade para mim mesma e para meu entorno – que, neste caso, também é o espaço de convivência onde a educação acontece?

Para investigar essa questão, desenvolvi o *Seminário Vivencial Yoga e Meditação: Vivência Lúdica*, utilizando o Tantra Yoga como um recurso didático sofisticado, que integra corpo, mente e ludicidade na formação continuada de professores e para a comunidade em geral. Essa abordagem busca ampliar as possibilidades de aprendizado e oferecer uma experiência mais plural na educação. E leva em consideração a minha trajetória pessoal e profissional, sempre entrelaçada com essas questões.

No início dos anos letivos de 1998, 1999 e 2000, conheci e estive com a professora Maria Luíza Flores, doutoranda em Educação pela UFRGS, que mais tarde se tornou minha amiga. Trabalhamos juntas na SMED, onde, como coordenadora de uma creche conveniada, participei de um seminário com outras coordenadoras do NAI 7/SMED. Criamos um personagem chamado Miss Craig, que, junto com sua família, apresentava nossa pesquisa sobre as famílias dos alunos das creches, utilizando brincadeiras e vivências para aproximar o público. Esse trabalho foi apresentado em seminários de educação ao longo de 2001.

Foi nesse percurso que, em uma reunião na UFRGS, fui apresentada por Maria Luíza à professora Dinorá Fraga, que mais tarde se tornaria minha orientadora. Desde o primeiro encontro, senti uma forte conexão com ela e com seu grupo de pesquisa, que investiga vivências através do sensível para trabalhar as multidimensões do ser humano e suas interinfluências com o universo. Naquela noite, sonhei que trabalharia com eles. Fiz a seleção do mestrado e fui aprovada.

2.8 Educação e Autoconhecimento: Um Processo Vivo

Ao entrar no mestrado, me tornei aprendiz de pesquisadora. Mas será que já não era antes? Tornar-se educada em autoconhecimento, através da autoconsciência, não é um processo contínuo de pesquisa? A vida, com seus frutos doces e amargos, é o maior espaço de convivência para a educação acontecer. Afinal, é possível viver sem conhecer?

Capítulo 3 - Cosmologia Tântrica

*O que é Yoga segundo o Tantra?
Tantra define Yoga como "Sam'yoga Yoga Ityukto Jiiva'tma'
Parama'tmanah". A unificação de Jiiva'tman com Parama'tman recebe o nome de
Yoga. O que é Parama'tman and Jiiva'tman ? A lua no céu é como Parama'tman e
seu reflexo numa gota d'água é Jiiva'tman. Como unir Jiiva'tman com Parama'tman?
Quando a lua no céu alcança a lua na gota d'água então a união se faz entre as duas.
O reflexo de Parama'tman na mente individual é Jiiva'tman. Quando a mente
alcançar Parama'tman tanto Parama'tman como Jiiva'tman se tornarão um. Esta é a
explicação de Yoga segundo o Tantra.
Sarkar*

3.1 Teatro e Corporeidade

O que mais me chamou a atenção sobre a eficácia das práticas vivenciais - como ásanas (posturas confortáveis de yoga), meditação, jogos cooperativos e teatro - nos Seminários de Biopsicologia do Parque Ecológico, não foi apenas o impacto observado nos participantes durante as palestras e vivências. Foi, sobretudo, a forma como a Coordenadora do Parque, Dra. Susan Andrews, utilizava esse mesmo método para estimular autorreflexão e autoconhecimento dentro do próprio grupo de moradores, cocriadores e ministrantes das vivências. Morávamos, trabalhávamos e praticávamos yoga juntos, e a convivência intensa exigia uma sintonia profunda. Susan, ao perceber desafios nesse convívio, criava espaços de convivência ⁴⁸, que nos levavam a refletir sobre nossas ações e reações no universo interno e externo. Esses encontros não apenas despertavam reflexões sobre nossas relações interpessoais, mas também coordenavam propensões mentais com seus correspondentes bioquímicos no corpo, facilitando a harmonia na comunidade.

Uma das estratégias que mais nos impactava eram as reuniões semanais, sempre às segundas-feiras. Nessas ocasiões, Susan frequentemente trazia uma história - seja sufi, chinesa, brasileira, grega ou de outra tradição - e nos propunha encená-la para uma palestra/vivência. O processo de ensaiar a história para o palco ia muito além do simples ato de representar: ele gerava insights profundos sobre nossos próprios comportamentos. Não apenas compreendíamos o significado simbólico da narrativa, mas também sentíamos em nosso corpo

⁴⁸ Para Humberto Maturana “o professor ou a professora, é uma pessoa que deseja esta responsabilidade de criar um espaço de convivência, este domínio de aceitação recíproca que se configura no momento em que surge o professor em relação a seus alunos, e se produz uma dinâmica na qual vão mudando juntos” – trecho final da aula de encerramento de Maturana no curso de Biologia Del Conocer, (Facultad de Ciências, Universidade de Chile), em 27/07/1990. Gravado por Cristina Magro e transcrito por Nelson Vaz.

e mente o estado psíquico transmitido pela história, o que nos levava a refletir sobre nossas atitudes e, muitas vezes, transformá-las.

Ao longo dos ensaios, nos tornávamos mais gentis e amorosos uns com os outros. Em alguns casos, o envolvimento era tão profundo que nos tornávamos "especialistas" no tema que Susan apresentaria nas palestras.

Esse processo mostrou, na prática, como a experiência vivencial é capaz de despertar a autorreflexão e catalisar mudanças internas, revelando o teatro não apenas como uma ferramenta de ensino, mas como um instrumento poderoso de autoconhecimento e integração.

“Por meio da narração de histórias, você pode reconhecer sua verdadeira história. Assumindo e respeitando nossas verdadeiras histórias, afirma Bruchac, desenvolvemos um senso de identidade, de autoestima e de autoridade própria (SIMPKINSON, 2002, p. 15).

Quando não eram histórias, Susan criava uma vivência ou pedia para L. e S. conduzirem um Teatro Espontâneo com o grupo. O objetivo era refletir, de forma lúdica, sobre questões que estavam tornando nossa convivência menos harmoniosa.

Assim, íamos nos educando através do lúdico, do artístico e do vivencial, descobrindo-nos sem julgamentos e ampliando nossa percepção sobre novas possibilidades de ação e transformação – horizontes que, até então, não haviam sido disponibilizados em nossa educação, meio ou biopsicologia ⁴⁹.

Nossas dinâmicas estruturais em nossa circularidade e em nossa convivência iam se modificando para encaixar nelas possibilidades latentes de relações cada vez mais amorosas e autorreflexivas, porque através dos ensaios e, portanto, *com-vivência* consciente da história a ser contada, nosso corpo produzia inconscientemente os referentes bioquímicos, que nos colocavam em um estado corpo/mente/emocional capaz de produzir ações correlatas, assim como inconscientemente continuamos a viver estas histórias e a produzir “respostas” para o que vivenciamos conscientemente. Da mesma forma acontece quando a vida e seus pequenos teatros com dores e alegrias acabam por nos impulsionar a buscar outras maneiras de ser consciente e inconscientemente, quando, enfim, paramos de brigar com as adversidades e passamos a acolher e/ou dialogar com elas como histórias a “nos tecer” pelas “mãos do artista”.

Ao ir percebendo as estratégias que Susan para ir nos educando em ser mestres de nós mesmos, em busca de convivências mais amorosas, compreendia o árduo, criativo e

⁴⁹ Uso Biopsicologia, aqui, como a ideia do se autoestruturar corpo/mentalmente para manifestar um comportamento extra ou intrapsíquico.

indispensável trabalho do professor. Segundo o Tantra, para colocar o conhecimento em prática, no entanto, é necessário desenvolver o discernimento ou *viveka*^{50 51}.

3.2 Viveka e a Estruturação da Consciência

Sem *viveka*, não é possível colocar o conhecimento em prática nem fazer escolhas sem o risco de causar danos, seja a si mesmo, aos outros ou ao ambiente. *Viveka* não é um processo de pensamento isolado da prática; pelo contrário, é ao mesmo tempo produto e agente do seu relacionamento com a ação. Assim, tornar-se educado é aprender, lembrar e agir com consciência.

Sendo uma propensão mental, *viveka* possibilita ao ser humano estruturar-se conscientemente em sua dinâmica existencial. Como emerge das relações e interações do ser como totalidade, desencadeia uma coordenação entre corpo e mente, em uma rede bidirecional: o corpo influencia a mente, e a mente influencia o corpo, com seus respectivos correlatos bioquímicos.

No Tantra proposto por Sarkar, há diferentes definições de consciência, que vão desde a consciência individual até a consciência pura. Para evitar confusão entre essas definições, neste trabalho utilizarei o termo *viveka* para nomear a propensão mental que gera no corpo/mente essa experiência. *Viveka* surge das interações intra e extrapsíquicas do ser humano e orienta a coordenação de suas propensões mentais, determinando ações que possibilitam o aprendizado, a recordação e a transformação. Esse processo se repete ciclicamente, impulsionando novos saltos de consciência, seja pela própria vida, pela circularidade da existência ou por espaços educativos que promovem o bem-estar.

Para diferenciar os níveis de consciência, utilizarei os seguintes termos:

- Consciência individual refere-se ao "sentimento de Eu sou", ou seja, à recursividade do ser que se tece com *viveka*.
- Consciência é definida como a percepção do ser humano enquanto totalidade, distinguindo-se nas relações que estabelece com sua corporeidade e seu

⁵⁰ *Viveka* é uma propensão mental que também recebe o nome de consciência. É a capacidade de deliberar pelo bem-estar, discernindo o que pode promovê-la de acordo com tempo, lugar e pessoa(s), seres, porque está fundada em uma compreensão/vivência profunda da existência.

⁵¹ Sarkar falar sobre cinco tipos de *viveka* (experiência do discernimento no corpo/mente) que aprofunda a capacidade do ser humano deliberar de tal forma que sua manifestação na vida prática é inerente as suas características

entorno. Esse nível de consciência permite que o indivíduo se autoestruture em direção ao seu bem-estar e ao do outro, reconhecendo a existência como um valor em si, e não apenas como um meio para um fim. Em outras palavras, é a consciência do "Eu existo" em uníssono com tudo o que há.

- Consciência Universal diz respeito ao princípio cognitivo universal associado ao princípio operativo universal. Essa consciência se desdobra em infinitas frequências, modelando as ondas do mais sutil ao mais denso – o que Goswami (1998) chama de “*a agência que focaliza as ondas*” – e, posteriormente, do mais denso ao mais sutil, dentro do grande ciclo da criação.

- Consciência Pura (Brahma) corresponde ao estado imanifestado da união entre Shiva e Shakti, a polaridade fundamental da existência.

Na cosmogonia tântrica fica assim:

- Viveka – propensão mental que pode tecer o Citta (mente) associada ao sentimento do Eu faço.
- Consciência Individual – Eu sou.
- Consciência – Eu existo.
- Consciência Universal – Shiva Shakti / Princípios cognitivo e operativo da consciência pura manifestando tudo o que há. A agência (Shakti) focalizadora (Shiva).
- Consciência Pura – *Brahma* / tudo o que há – que é constituído de *Shiva* e *Shakti*, no estado imanifestado.

Mas o que é este bem-estar que as definições de *viveka*, consciência individual e consciência tanto salientam?

Não acredite em coisa alguma
Pelo fato de vos mostrarem o testemunho escrito
De algum sábio antigo;
Não acredite em coisa alguma
Com base na autoridade de mestres
E sacerdotes;
Aquilo, porém, que se enquadra na vossa razão,
E depois de minucioso estudo
For confirmado pela vossa experiência,
Conduzindo ao vosso próprio bem
E ao de todas as outras coisas vivas;
A isso aceite como verdade;
E daí, pautae vossa conduta! (BUDA in ARORA, 1999: 17)

O bem-estar é, ao mesmo tempo, constitutivo e resultado do ser autoestruturado em consciência. Ele não é fixo ou absoluto; pelo contrário, se transforma no tempo, no espaço e de acordo com cada pessoa, pois está diretamente ligado à forma como o ser se opera em consciência, por meio de *viveka*, em relação ao seu entorno (intra e extrapsíquico). Segundo Sarkar, existem cinco tipos de *viveka*, que delineiam sua definição geral, mas que não aprofundarei neste trabalho. De forma prática, *viveka* pode ser estimulada por posturas específicas de yoga, que atuam diretamente sobre as glândulas hormonais, equilibrando a produção de hormônios que influenciam determinados estados mentais e padrões comportamentais.

Quando *viveka* se integra a uma coordenação de propensões mentais, estruturando-se com outras propensões, cria-se um comportamento que favorece o aprendizado, a memória e a aplicação prática desse conhecimento, gerando, assim, bem-estar biopsicologicamente estruturado no ser humano.

3.3 Consciência e Circularidade

Dessa forma, a consciência não é apenas uma aquisição intelectual ou uma característica exclusiva da espécie humana, mas sim uma competência fundamental do ser para se autoestruturar dentro de sua própria circularidade. Esse processo promove condutas alinhadas com um estado de consciência específico, até que uma nova experiência de vida — ou um espaço educativo — impulsione um novo salto de consciência, que será novamente estruturado pelo ser. Esse desdobramento da consciência no corpo/mente só é possível através de *viveka*. Portanto, a consciência não é apenas uma propensão mental isolada, nem apenas uma coordenação de propensões mentais promovida pelo ser, mas uma qualidade recursiva da existência. Não sei se podemos afirmar que se trata de condutas em aperfeiçoamento contínuo, mas certamente é a base do vir-a-ser – um processo de existir e emergir em infinitas possibilidades, sempre orientado em direção ao bem-estar.

É nessa dinâmica que percebo o potencial criativo da vida e do ser humano.

3.4 Qual é a Ligação Mente e Corpo, afinal?

Como *viveka*, que Sarkar diz ser uma propensão metal, atua no corpo? Para responder esta pergunta proponho virar de cabeça para baixo. Suspender toda aquela ideia de que tudo é feito de matéria e por isso nossa consciência é um epifenômeno da dança de átomos. Ao mesmo tempo, proponho que permaneçamos humildes, como a carta do enforcado do tarot ⁵², para não desqualificar a matéria. Afinal ela, a matéria, é um dos desdobramentos da Consciência que tudo permeia. E se a consciência pura fosse o artista, a matéria prima e o molde de tudo o que há? E não mais os átomos e suas partículas subatômicas? No que esta visão de realidade implicaria no conceito mente/corpo, no conceito de educado e na educação?

⁵² “Esta figura mostra um estado bastante extraordinário, de difícil compreensão para pessoas que ainda não o viveram. (...) Isso de fato ocorre com praticantes de ioga espiritual. Portanto, é necessário compreender que o estado em que sentimos suspensos de cabeça pra baixo está ligado à expansão de consciência. A experiência mostra que o homem no estado da décima segunda carta do tarot (enforcado) só pensa e atua no sentido espiritual da maneira oposta à das outras pessoas, além de projetar este estado espiritual para o corpo, sentindo-o, assim, como uma condição física. (HAICH, Elizabetht. *A Sabedoria do Tarô*. São Paulo: Editora Pensamento, 1992). / “(...) Qualquer ideia de que a natureza humana é mais forte que a Mãe natureza, ou o intelecto do homem é a função dirigente de toda a vida, contraria a Grande Mãe e, por fim, o réu humano também. Em revide, a deusa agarra o filho impudente pelos calcanhares e enfia-lhe os miolos vaidosos de novo no ventre de sua terra úmida. (...) Todas as vezes que nos encontramos na posição do Enforcado, devemos não só explorar as atitudes conscientes que a vida está tentando desalojar e perturbar, mas também sentir o sabor da nova experiência. (...) Se formos estudantes de ioga, sentimo-nos inclinados a fazer um pouso sobre a cabeça nesse ponto. Em seguida, sentiríamos o sangue fluir à cabeça, trazendo oxigênio para o cérebro e revivificando o espírito. (...) Se como o Enforcado, ficássemos suspensos nessa postura, sozinhos e sem comida e companhia, nossas “portas da percepção” seriam tão purificadas que poderíamos experimentar visões celestiais e a iluminação do *satôri*. (NICHOLS, Sallie. *Jung e o Tarô. Uma Jornada Arquetípica*. São Paulo: Cultrix, 1991).

Capítulo 4 - A Ligação Mente Corpo Segundo o Tantra

4.1 Consciência para o Tantra

- “Por um momento, fiquei abalado com o desafio, mas recuperei-me rápido.*
- *Bem, parece que nossas observações, e, portanto nós, produzem um efeito profundo sobre objetos quânticos.*
 - *Não. Não. Não – trovejou meu inquisidor. – Quando observamos, nenhum paradoxo existe. Quando não observamos, volta o paradoxo de o objeto estar simultaneamente em dois lugares. Obviamente, a maneira de evitar o paradoxo é prometer jamais conversar, entre observações e paradeiro do objeto.*
 - *Mas...e se nossa consciência produzir realmente um efeito profundo sobre objetos quânticos? Insisti. Por alguma razão, parecia-me que a consciência de Guernica tinha alguma coisa a ver com essa especulação.*
 - *Mas isso significa a influência da mente sobre a matéria – exclamaram em uníssono os membros do grupo, olhando-me como se eu tivesse dito uma heresia.*
 - *Mas, mas – gaguejei, recusando ser intimidado – suponhamos que haja uma maneira de aceitar o poder da mente sobre a matéria.”*
- Amit Goswami*

Para Maturana os seres vivos são

“entidades compostas determinadas estruturalmente, que existem em dois domínios fenomênicos que não se entrecruzam, a saber: a) o domínio da operação de seus componentes, isto é o domínio de sua dinâmica estrutural; b: o domínio no qual eles interagem e se relacionam como totalidades, isto é, o domínio no qual eles são totalidades e operam, (e existem) como tais.” (MATURANA, 2000, p. 215)

No Tantra, o que Maturana chama de "o domínio da operação de seus componentes", referindo-se à anatomia e fisiologia do corpo, é ampliado para incluir também a "anatomia" da mente. Ou seja, a ciência do Tantra já desenvolveu, há milhares de anos, um conhecimento profundo sobre a mente, e, como sempre dizia Susan Andrews, não precisamos "reinventar a roda" para tentar "desvendar" este "mistério" (Mistério não se desvenda, saboreia.). Os iogues deixaram um legado científico (se nós legitimamos a autoconsciência como um método científico do ser humano), que deve ser reconhecido o quanto antes, para evitar "o ataque implacável do materialismo científico" (GOSWAMI, 1998, p. 19), em todas as esferas onde atua. Já Maturana adota uma abordagem diferente: ele prefere considerar as experiências cotidianas que fazem emergir palavras como consciência, mente, atenção e psiquê, em vez de tratá-las como entidades fixas. Para ele, a consciência surge das relações e interações do ser como totalidade, sendo "algo que precisa acontecer conosco para termos esta experiência" (MATURANA, 2001, p. 212). Além disso, ele afirma que a consciência "é vivenciada apenas enquanto existe a operacionalidade que a faz surgir como uma quarta recursão do linguajar" (MATURANA, 2001, p. 232). Ela “não pode ser manipulada como uma entidade, ou um

processo, ou uma operação no sistema nervoso, nem pode estar ligada a nenhum aspecto estrutural do sistema nervoso, embora, caso a estrutura do sistema nervoso seja alterada, a experiência da consciência pode ser alterada ou até desaparecer.” (MATURANA, 2001, p. 232).

Para o Tantra, consciência também não é uma entidade, ou um processo ou uma operação no sistema nervoso, como também não é só *viveka* – uma propensão mental. No entanto, para entendermos como o Tantra se aprofunda na ciência do ser e do universo, para daí propor seus conceitos no plano objetivo em diversas áreas e, no caso deste trabalho, na educação, vou definir mente e sua ligação com o corpo para poder introduzir sua cosmologia.

4.2 Mente para o Tantra

Mente para o Tantra, não é uma entidade, mas sim um conjunto de “camadas” (*Kosas*) da consciência pura, moduladas em frequências e especificidades que as distinguem umas das outras e faz parte da “estrutura anatômica mental” do ser humano. Para achar expressão, a mente “em camadas” (níveis), ou desdobramentos da focalização, se adapta em certas propensões (amor, raiva, desejo pelo bem-estar etc.) que o Tantra chama de *vritti*. Psiquicamente, estas expressões são chamadas de “sentimentos expressados”.

Mente pode ser experimentada e, por isso, pode ser explicada por que “aquilo que explicamos é sempre uma experiência que distinguimos como observadores, e que escolhemos tratar como uma pergunta que queremos responder com uma explicação” (MATURANA, 2001, p. 213). Por favor, feche seus olhos e não pense em hipótese nenhuma num urso polar. Na verdade, feche os olhos e pare de pensar. Conseguiu? Acho que não. Outra experiência: feche os olhos e reflita sobre o seu passado, seu futuro e a vida em Órion. Conseguiu? Acho que sim. Você pode alegar que seu sistema nervoso é um intrincado mecanismo cerebral e bioquímico é responsável por este pensamento incessante, e por suas reflexões sobre algo que não está acontecendo agora, ou que não tem nenhuma informação anterior. Você pode explicar também que o viver na linguagem⁵³ é que possibilita estas explicações, mas como pôde vivenciar esta experiência se, como Maturana diz, o ser vivo tem dois domínios e um deles é o das interações

⁵³ “Em outras palavras, afirmo que a linguagem e o linguajar não são fenômenos estruturais ou fisiológicos do organismo ou de seu sistema nervoso; o que ocorre na linguagem e no linguajar não pode ser explicado ou compreendido como características estruturais, funcionais ou dinâmicas da dinâmica estrutural do organismo e de seu sistema nervoso, porque a linguagem e o linguajar são fenômenos relacionais dinâmicos do domínio de operação do organismo como um todo.” (MATURANA, Humberto. *Ontologia da Realidade*. Belo Horizonte. Ed. UFMG, 2000, p. 221).

e relações como uma totalidade? Quero dizer, com o que você como totalidade, interagiu e se relacionou para refletir intra-psiquicamente? Com os produtos bioquímicos de seu corpo? Com o viver na linguagem?

A mente para o Tantra, e como você deve ter experimentado agora, pode ser condensada em imagens, em desejos, em lembranças, em intuições, dependendo da frequência em que ela está operando. Se pode ser modelada em frequências passa a ser vários desdobramentos do quê? De ondas. E estas ondas surgem do quê?

4.3 Filosofia Tântrica

Para o Tantra, usando sua terminologia, as ondas são os desdobramentos da Consciência Pura / *Brahma*, por *Shiva*, seu o princípio cognitivo e seu princípio operativo / *Shakti*, que as condensam até o plano material universal.

O “artista”, “a matéria prima” e a “obra” em estado não manifesto é uno em *Brahma* – Consciência Pura. Ela se manifesta quando é condensada pelas gunas⁵⁴ ou amarras e começa a criar tudo o que há. A Consciência Pura, manifestada, podemos chamar de Consciência Universal. Ou dizemos que o casamento de *Shiva e Shakti* (os princípios cognitivos e operativos, respectivamente, da Consciência pura) condensam-na através das gunas. *Brahma*, então, se torna o artista, *Shiva* o princípio cognitivo do artista ou sua consciência manifestada junto a sua inseparável amada *Shakti* o princípio operativo que modela (sob a regência de *Shiva*) através das gunas – amarras - a multidimensionalidade do universo. *Nirguna Brahma* é onde não há gunas e, portanto, a Consciência é “pura de gunas”. Na Consciência Pura, não há agência focalizadora de ondas. *Saguna Brahma* é quando elas, as gunas (amarras), através de *Shakti* começam a atuar e modelar a grande “obra” – Consciência Universal, sob a orientação de *Shiva*.

Segundo Susan Andrews, comentando Sarkar, o oleiro (artista) e a argila são a consciência ou *Shiva*, e a energia para o oleiro modelar a argila é *Shakti*. A agência Focalizadora

⁵⁴ *Gunas* nome em sânscrito que significa amarras ou atributos de *Prakrti*. *Prakrti* é a energia cósmica, ou força qualificadora de três gunas. “As qualidades de todas as coisas nesse universo são determinadas pelas várias combinações desses três *Gun*’as nos seus vários graus”. (SARKAR, 1980, p.74). Existem três gunas que modelam a manifestação da Consciência Pura: a *sattvaguna* – amarra sutil; a *rajaguna* – amarra mutativa; e *tamaguna* – amarra estática. Elas formam os lados de um triângulo condensando a Consciência. A guna mais forte do triângulo determina a qualidade do que está sendo condensado. Por exemplo: um alimento com maior número de amarras sutis, quando ingerido, produz efeito sutil no corpo/mente. Um cadáver tem predominância de gunas *tamasik* – ou de *tamaguna*. Qualquer atividade que agite a mente tem predominância de gunas *rajásikas* – ou *rajaguna*. O estado de mente para manifestar emoções de amor e solidariedade é o de predominância da guna sutil – *sattvik*, ou *sattvaguna*, assim a filosofia e as práticas do tantra yoga visam fortalecer esta guna em todas as esferas de nossa existência.

de ondas, que Goswami define como consciência, é a Agência (*Shakti*) Focalizadora (*Shiva*) das ondas, segundo o Tantra. A consciência (*Shiva*) sob o efeito das gunas de *Shakti*, orientadas por *Shiva*, se desdobra na mente cósmica que, entrelaçada em camadas (como um rocambole espiralado), uma na outra, acaba por criar universos. Estes extratos de consciência, que Sarkar chama de *Lokas*, ou sete camadas da mente cósmica, se correlacionam com o universo manifestado quando na última das camadas da mente cósmica o universo material surge com os cinco fatores fundamentais: fator éter, ar, luminoso, água e sólido. Criando estrelas, sóis, planetas e o espaço sideral.

Estas camadas do universo manifestado se desdobram nos fatores fundamentais dos corpos dos seres vivos do nosso planeta. A nossa mente é o desdobramento interno no ser humano da mente cósmica e por isso tem relação com os setes *lokas*. Em nosso corpo físico encontramos os fatores éter, ar, luminoso e sólido como no universo. O Eu, em cada uma das camadas da mente individual, que mantém referência com a mente cósmica, colapsa a consciência em sentimentos que vão desde o sentimento de “Eu sou ou Eu existo” (onde ação da guna sutil é predominante), para o “Eu faço” (onde a guna mutativa predomina), e o “Eu fiz” (onde a guna estática atua com mais intensidade).

Em outras palavras, cientificamente aceitáveis, o que a ciência do Tantra chama de *Brahma* pode ser entendido pela abordagem quântica como uma infinidade de ondas não colapsadas. *Shiva Shakti* é a potencialidade do colapso de feixes de ondas probabilísticas. Suas diversas formas de colapsar é o efeito das gunas de *Shakti* atuando com e em seu amado *Shiva* – consciência que opera as gunas – “De que maneira algo feito de alguma coisa pode agir causalmente sobre aquilo que é constituído?” (GOSWAMI, 1993: 26).

A entidade causal modelando a si mesma e constitutiva. Dependendo do padrão de probabilidade das ondas, temos as tendências do que pode se manifestar. Por que onda probabilística? Porque ela pode ou não se manifestar. Como o colapso da onda pode ou não acontecer ele está submetido a uma escolha, de *Shiva*; o Princípio Cognitivo da Consciência Pura e de nós seres humanos, que Goswami define, como sendo *autoconsciência*:

“O self de nossa autorreferência é consequência de uma hierarquia entrelaçada, embora nossa consciência seja a consciência do Ser que está além da divisão sujeito-objeto. Não há no universo outra fonte de consciência. O self da autorreferência e a consciência original constituem, juntos, o que chamamos de autoconsciência” (GOSWAMI, 1993: 224).

O que Goswami quer mostrar, com a consciência criando o mundo material, é que se está redescobrimo uma antiga verdade: “a autoconsciência resulta de uma hierarquia entrelaçada”, onde ela nada mais é do que um sujeito que se percebe separado dos objetos aparentes por colapsos do “estado quântico do cérebro-mente” (GOSWAMI, 1993: 225).

Para o tantra, a mente individual ligada ao corpo físico, onde a consciência se opera e opera o ser em diversos desdobramentos, pode vivenciar a autoconsciência em sentimentos de “Eu existo”, “Eu fiz”, “Eu faço”. A mente, sob esta ótica, é a continuação intrapsíquica do universo externo, que é o desdobramento da mente cósmica, que é o desdobramento da Consciência Universal e Pura.

4.4 Corporeidade para o Tantra

Se a mente é o caminho interno dos desdobramentos da Consciência no ser, a *corporeidade*, neste trabalho, engloba as expressões que se manifestam em diferentes frequências do corpo físico à consciência individual até a Consciência Pura, mas não pelo universo externo, mas pelo universo interno. Assim, *navegar-se, o pequeno teatro de ser*, acontece neste e por causa deste oceano.

O Corpo/mente com seus desdobramentos intrapsíquicos – corporeidade - pode ser percebido pela consciência individual quando autoconsciente no processo de autoconhecimento, mas como ela própria (corporeidade) é um desdobramento da consciência universal ou princípio cognitivo associado ao princípio operativo, a definição de *corporeidade*, *ganha uma outra definição*: é a continuação dos desdobramentos da consciência pura, mas agora no ser humano individual, em *multifocalizações* que vão desde o corpo físico, a mente consciente até a mente supra consciente, completando o círculo da criação ou a Cosmologia Tântrica. Em outras palavras, nossa corporeidade ou multidimensões internas desde o corpo físico é a continuação dos desdobramentos da Consciência Pura através dos universos, “desafrouxando as gunas”, até retornar a ela mesma (Consciência Pura), através de nós – nosso navegar interior. Nossos pequenos seres são parte do final da jornada de um grande ser se expandindo até a sua morada. Portanto o Tantra assume a positividade do corpo físico para suas práticas. Quer experimentar?

4.5 Círculo da Criação

(Vivência oferecida nas oficinas. Sente-se e feche os olhos. Escolha uma Música. Eu escolhi: Narayon)

Visualiza-se como um círculo de luz espiralada ao infinito (*Narayon*) que se desdobra em outros círculos de luzes espiraladas ao infinito (*Narayon*), que se desdobram em outros círculos de luzes, em redemoinhos de redemoinhos. Um constituindo e sendo constituído pelo outro. (*Narayon*).

A fonte dos redemoinhos, onde o seu ser é uma das consciências a tecer o grande tear da existência, é a fonte de todos os redemoinhos de luzes. Esta fonte, segundo a Ciência Milenar do Tantra é a Consciência Pura: (*Narayon*)

Consciência Pura ou Imanifestada com suas ondas probabilísticas em repouso. Ela é a fonte de todos os redemoinhos onde você é um daqueles que tece com a ela tantos outros redemoinhos de redemoinhos.

Quando colapsadas por Shiva (princípio cognitivo da Consciência Pura) e Shakti (princípio Operativo), verso e reverso da mesma folha se amando em mil pernas e abraços, desdobrando-se na Consciência Universal: (*Narayon*)

Consciência Universal ou manifesta que se desdobra em tudo o que há, desde a mente cósmica, que se desdobra na mente humana e nos Universos que se desdobram em Estrelas e planetas com seus fatores fundamentais (finaliza suavemente a música).

Éter, ar, fogo, água e sólido que compõe e se desdobram no corpo físico de nós, seres humanos.

Com um tambor, todos cantam em um grande círculo: terra meu corpo, água meu sangue, ar minha respiração e fogo meu espírito.

Não! Você não retorna para a consciência pura.

Não se torna autoconsciente retornando pelos confins dos universos.
Isto seria puxar a linha do grande tear, e aniquilar tão bela tapeçaria.
Basta que você continue a cocriação do universo em sua meditação.
Basta que você se infiltre em suas roupagens, em seu ser.
Sim, (sino Tibetano), você é a continuação do círculo dos círculos da criação.
Em você está o derradeiro.
Em você está o desdobramento da Consciência Pura
Em roupagens ascendentes.
Já se imaginou tão solene ponte?
Já se imaginou como o pote de ouro do arco-íris da criação?
Já se imaginou o êxtase final dos amantes *Shiva* e *Shakti*?

Resumo do Círculo da Criação (SARKAR, 2001; ANDREWS, 1960):

- NIRGUNA *BRAHMA* – CONSCIÊNCIA PURA (SEM GUNAS), sem a agência focalizadora - *Shiva Shakti* - atuando.
- SAGUNA *BRAHMA* - *SHIVA & SHAKTI* – princípios cognitivos e operativos condensando a Consciência Pura através das gunas ou agências focalizadoras de ondas colapsando e constituindo tudo o que há.
- CONSCIÊNCIA UNIVERSAL, e nossa consciência, que é condensada (desdobrada) em
 - MENTE CÓSMICA, e nossa mente, que é condensada em
 - UNIVERSOS, que são condensados em
 - PLANETAS E ESTRELAS, com seus fatores éter, ar, luz, líquido, e sólido, que são condensados em:
 - NOSSOS CORPOS FÍSICOS, por onde continuamos a cocriação do círculo da criação na aventura em nosso universo interior
 - KOSAS – *MULTIFOCALIZAÇÕES* – MULTIDIMENSÕES através da meditação, nos libertando das gunas até a Consciência Pura.

4.6 Corpo, Consciência e a Conexão com a Mente

Por uma questão semântica, usarei a palavra corpo para me referir ao corpo físico, sem, no entanto, entendê-lo como algo desconectado dos desdobramentos da Consciência Pura. Como veremos adiante, ele mantém uma relação essencial tanto com essa consciência causal quanto com os desdobramentos da mente individual.

A função da mente é buscar um objeto e se transformar nele, razão pela qual ela não pode cessar. Podemos apenas "usá-la" e "navegá-la", dirigindo todas as suas expressões para um único ponto, a fim de transcender sua busca incessante por objetos e mergulhar no estado de "não mente". Esse estado não representa um "lugar" intrapsíquico onde não há nada, mas sim a condição em que a Consciência Universal não pode mais ser modelada. Nesse momento, ela não é mais mente consciente, supra consciente ou qualquer desdobramento de si mesma. É quando ela não, quando se torna Consciência Pura, sem gunas, sem amarras.

Diante dessa definição de mente — que se desdobra em frequências, das mais densas (como o corpo físico) às mais sutis (como a consciência) — a pergunta "qual a ligação entre mente e corpo?" perde o sentido. O que podemos perguntar, então, é: como esses desdobramentos mais sutis interagem com os desdobramentos mais densos? Como a manifestação da mente consciente e supra consciente do ser humano se desdobra até o corpo físico?

4.7 O Corpo, a Mente e o Olhar da Ciência

A anatomia e a fisiologia do corpo físico são amplamente reconhecidas pela ciência. No entanto, a "anatomia da mente", conforme proposta pelo Tantra Yoga, ainda é ignorada pelos meios acadêmicos que partem do princípio de que a matéria é a realidade fundamental sobre a qual toda investigação deve se basear.

Mas e se invertermos essa perspectiva? E se compreendermos que a Consciência Pura é anterior às experiências, existindo antes mesmo da distinção entre sujeito e objeto? Nesse caso, não buscaríamos na ciência uma descrição da consciência, mas sim "criaríamos uma ciência compatível com a consciência, (...) nossa experiência primária" (GOSWAMI, 1998, p. 253). E qual seria o método dessa nova ciência, senão a autoconsciência?

4.8 Os Chakras e Vrtiis: Pontes entre Mente e Corpo

Sob essa perspectiva sistêmica, em que a Consciência Universal se modula até a manifestação da mente individual, esse desdobramento chega ao corpo físico por meio dos *cakras* (*lê-se chakras* – círculo). Esses vórtices de energia sutil, localizados ao longo da coluna, foram pesquisados há mais de sete mil anos pelos iogues, que usavam seus próprios corpos e mentes como laboratórios de investigação.

Os *cakras* representam a conexão entre os desdobramentos da mente e o corpo, sendo, portanto, constitutivos da mente individual. Além disso, atuam sobre as glândulas endócrinas e a produção de hormônios, que, como já sabemos, influenciam diretamente diferentes estados mentais e comportamentos.

“Foi estimado recentemente que o ser Humano pensa, mais ou menos, cinquenta mil pensamentos por dia. Cada um desses pensamentos afetando profundamente todos nossos corpos. E o estado de nosso corpo, paralelamente, também afetando nossas mentes. Por isso que agora, em inglês, tem uma nova expressão: medicina corpo-mente: *bodmind medicine or mindbod medicine*. Não se pode separar mais o corpo da mente, como o velho pensamento cartesiano pregou. Agora falamos de uma entidade só. O ponto chave para entender a integração entre o corpo e a mente e entender a anatomia sutil é saber que assim como em 1700, no ocidente, começamos a descobrir os segredos do plano físico os orientais descobriram, a alguns milênios, a anatomia sutil que agora está começando a entrar na mente coletiva do ocidente, também, que é o assunto dos *CAKRAS*.” (ANDREWS, 1996)⁵⁵

Existem sete centros energéticos compostos por subcentros que determinam de acordo com suas manifestações, as propensões mentais:

“Na mente humana vários pensamentos estão constantemente surgindo e se dissolvendo. Por trás destes fenômenos estão os vrttis (propensões). (...) As cinquenta principais propensões da mente humana são expressas internamente e externamente através da expressão vibracional destes cakras. Estas vibrações fazem com que os hormônios sejam secretados pelas glândulas, e a expressão natural ou não natural destas propensões dependem dos graus de normalidade ou da não normalidade da secreção hormonal.” (SARKAR, 2001)

Chakras

1. MULADHARA CHAKRA

Na altura do último osso da coluna vertebral

⁵⁵ Susan Andrews – Transcrição da sua palestra BIOPSIKOLOGIA, no Rio de Janeiro, em 1996, por Leonardo Turi.

2. SVADHISTHANA CHAKRA

Mais ou menos dez centímetros acima do muladhara chakra

3. MANIPURA CHAKRA

Na altura do umbigo

4. ANAHATA CHAKRA

Na altura do centro cardíaco

5. VISHIDDHA CHAKRA

Na altura do pescoço

6. AJINA CHAKRA

Na altura do assim chamado terceiro olho

7. SAHASRARA CHAKRA

No topo da cabeça

Os *chakras*, portanto, controlam a rede de correntes de nervos sutis, que se chamam em sânscrito, *nadis* (que literalmente quer dizer rios). Estes nervos são riachos de energia sutil que correm por todas as partes do corpo, mais ou menos como os meridianos da medicina chinesa, só que um nível de frequência mais sutil ainda que os meridianos.

“Imaginem estes *nadis* (fluxo de energia sutil), que correm por todo o corpo, entrando e saindo nos sete centros energéticos sutis. Esta entrada e saída dos *nadis* nos *chakras* criam configurações energéticas. Para entender melhor pensem em todas as correntes e fios de telefones entrando e saindo no centro da TELESP que cria as configurações dos seus fios de energia. Cada *chakra* com várias configurações de energias tem subcentros, isto porque eles não são entidades energéticas únicas. Estes subcentros foram descobertos por todos os Iogues ocidentais e orientais e até hoje, qualquer um que introverte a mente, gradualmente percebe que os *chakras* tem subcentros.” (ANDREWS, 1996)⁵⁶.

***Vrttis* ou Subcentros**

- **Muladhara** - 4 subcentros
- **Svadhithana** - 6 subcentros
- **Manipura** - 10 subcentros
- **Anahata** - 12 subcentros
- **Vishiddha** - 16 subcentros

⁵⁶ Susan Andrews – Transcrição da sua palestra Biopsicologia, no Rio de Janeiro, em 1996, por Leonardo Turi.

- **Ajina** - 2 subcentros
- **Sahasrara** - 1000 subcentros

4.9 A Anatomia Sutil e a Abordagem do Tantra

A anatomia sutil, como é concebida no Tantra, ainda não foi amplamente reconhecida pelos biólogos e encontra respaldo principalmente em abordagens da física quântica. No entanto, não sendo bióloga nem física quântica, não me proponho a legitimar sua existência por esses vieses. Minha formação acadêmica se situa na interseção entre a Educação Física, o teatro e a escrita dramática, áreas que, aliadas a anos de estudo e prática de yoga, contribuíram para o desenvolvimento da minha inteligência corporal e intrapsíquica.

Nesse sentido, considero-me um laboratório autoconsciente da ciência do Tantra. No entanto, meus relatos e experiências com essa ciência prática não são tradicionalmente reconhecidos como parte de uma teorização sistematizada da autoconsciência como objeto de pesquisa. Assim, o que me proponho neste trabalho é explicar o funcionamento dos *chakras* pela perspectiva do Tantra, correlacionando essa visão com os estudos da Dra. Susan Andrews, que há mais de 25 anos investiga essa área, bem como com as contribuições de psiconeurocientistas e as reflexões de Humberto Maturana.

O objetivo desta pesquisa não é validar os vórtices de energia como um elo entre os desdobramentos da mente e do corpo, mas sim considerar essa perspectiva para a construção das vivências no *Seminário Vivencial I*. Além disso, essa abordagem servirá de base para aprofundar a definição de educação no contexto do Tantra, explorando sua relação com corpo, mente e consciência.

Isto posto, cada um dos subcentros citados acima se chama *vrtti*⁵⁷, que quer dizer em sânscrito alimento mental (em rotação). Eles criam uma onda de energia no nosso campo de energia mental totalmente diferente entre si, que causa diferentes estados emocionais ou, poderíamos dizer, perturbações no campo mental.

“Quando um destes vórtices de energia sutil (*chakras*) está perturbado é como se um dos VRTTIS estivesse para fora, solto como uma mola, interferindo e modificando o campo mental e também o campo emocional e físico. Como se cria esta mudança física? Aí está o ponto chave da transição entre mente e corpo. O campo mental

⁵⁷ O que é *Vrtti* ? Em sânscrito, *Vrtti* significa subsistência, profissão. Aqui, *Vrtti* significa *a'bhoga - pabulum* (alimento) mental. (SARKAR, P.R. The Eletronic Edition Of The Works of Sarkar. Version 6. Ananda Marga Publications. Anandanagar, Bogotá. 200)..

perturbado pelos vórtices de energia sutil surgindo dentro dos *chakras* perturba, no campo físico, as glândulas endócrinas, fazendo com que elas segreguem a mais ou a menos os seus respectivos hormônios”. (ANDREWS, 1996) 58

E aqui temos que entender como este mecanismo age no corpo. Segundo a Dra. Candice Pert, neurocientista, professora do Centro de Neurociência Molecular e do Comportamento da Universidade Rutgers, as glândulas são pontos nodais onde a consciência expressada no plano sutil se conecta aos receptores de neuropeptídeos. Ela chegou a esta abordagem depois de pesquisar como os estados emocionais surgiam mediante a liberação de substâncias químicas - a manifestação material das emoções. Em outras palavras, ela entendeu em suas pesquisas que as emoções têm um referente bioquímico no corpo.

A Dra. Candice Pert estudando os opiáceos – substâncias químicas como os ópios – verificou que eles só conseguem atuar, ou seja, criar estados emocionais, porque encontram no cérebro uma “fechadura”, que é um neuropeptídeo – cadeia de peptídeos, onde se encaixa a substância opiácea ingerida. Ela chamou estas fechaduras de receptores opiáceos. Mas a grande descoberta dela foi que estes receptores não estavam só no cérebro, mas em todas as partes do corpo. Então, quando se usa uma droga, todo o corpo fica drogado. Assim, para ela as emoções e seus referentes químicos são a ligação entre o mental e o físico, numa rede bidirecional – tanto o corpo interfere no físico, como o físico interfere na mente. O que vem a confirmar o que Maturana fala sobre emoções: elas são “disposições corporais que especificam domínios da ação” (2001: 129).

Imagine que todo neurônio tem nas extremidades uma bolsa com milhares de pequenas substâncias químicas chamadas neuropeptídeos, que são chamados neurotransmissores. Cada neurônio lançará uma cascata de neurotransmissores, que são os carregadores de emoção, pelo corpo, e em cada célula dos nossos rins, fígado etc. onde encontram-se milhões de neuroreceptores, que também são neuropeptídeos, como discos parabólicos que recebem os neurotransmissores. Só que estes neuroreceptores têm que ser ativados e têm que estar no lugar certo para receber as informações dos carregadores de emoção dentro do disco parabólico. “Como os receptores, que também são neuropeptídeos, estão mudando de emoção a emoção, se preparando para receber as informações dos neurotransmissores?”

O fluxo entre mente e corpo ou a propensão mental, que há milênios atrás foi chamada de *vritti*, perturba todo o campo mental desde o *chakra* afetando esta rede bidirecional entre

⁵⁸ Susan Andrews – Transcrição da sua palestra BIOPSIKOLOGIA, no Rio de Janeiro, em 1996, por Leonardo Turi.

cérebro e o corpo”.⁵⁹ Então, *viveka*, a propensão mental, que manifesta a consciência no corpo psíco-físico, que eu faço a relação com a definição de educado para Sarkar, é a possibilidade do ser compor em sua corporeidade (corpo/mente “ligados” pelos *chakras*) este estado recursivo de ser. Nesta perspectiva, posso compreender o ser como aquele capaz de tecer a si mesmo não só na linguagem, mas em seu corpo/mente (sua corporeidade), e é justamente isto que proponho nas vivências dos seminários vivenciais “Yoga e Meditação: Uma Vivência Lúdica”, e que um *iogue* faz quando através da introversão de seus sentidos no laboratório corpo/mente quando tenta desvendar os mistérios da criação e realizar os mistérios de seu existir.

⁵⁹ Susan Andrews – Transcrição.

Capítulo 5 – Visão Integral da Educação no Tantra

Neste trabalho, o termo educado refere-se ao ser capaz de tornar-se consciente ou de produzir consciência em si mesmo. A consciência, nesse contexto, emerge tanto da atuação na corporeidade quanto da experiência vivida por meio da educação, das relações e das interações cotidianas. Dessa forma, o ser humano reelabora sua relação consigo mesmo e com seu entorno, tanto externo quanto intrapsíquico.

A matemática, por exemplo, deixa de ser apenas uma disciplina autônoma e passa a ser um meio pelo qual um indivíduo pode desencadear consciência em si e/ou manter a recursividade da sua consciência. Assim, tornar-se educado não tem como meta primária a formação de cidadãos, a aquisição de valores éticos ou a profissionalização, embora esses elementos sejam consequências desse processo. No contexto cosmológico do Tantra, o ser humano é compreendido como parte de um todo maior, em constante interação e influência mútua com esse todo. Dessa forma, o processo educativo promove uma ampliação recursiva da consciência, permitindo que o indivíduo compreenda sua corporeidade, sua participação na cocriação dessas esferas e sua conexão com sua própria consciência fundadora.

OM PURNA MADHA PURNA MIDHAM

OM PURNA PURNA PURNAYATHE

PURNA SYAH PURNAMADHAYA

OM PURNA MEWAH VASISHATE

Do todo surgiu o todo.

Para o todo tudo retorna.

O todo é todo o todo que existe.

Se tirar tudo do todo restará o todo

Essa concepção da totalidade está presente na visão da educação no Tantra. Como afirma Dinorá Fraga, o ser é a fonte organizadora do corpo/mente. Em outra metáfora, Susan Andrews compara essa relação ao funcionamento de um sistema computacional, em que o ser é o programador, o corpo é o computador e os programas representam a mente. Seguindo essa

linha de pensamento, podemos comparar o ser a um artista ou poeta, que tece em si suas infinitas possibilidades de existência.

Esse ser criativo se desdobra e é também o desdobramento do Ser – sujeito da consciência, que por sua vez é o desdobramento da Consciência que permeia tudo o que há. Dentro desse processo de desdobramento, diferentes sentimentos de "Eu" emergem, podendo se manifestar de forma egocêntrica, antropocêntrica ou consciocêntrica, conforme as focalizações de ondas que tecem sua percepção de realidade.

Se essa perspectiva fosse aplicada ao ensino de disciplinas, como a matemática, sua abordagem não se restringiria ao cumprimento de um currículo fixo, mas permitiria que o indivíduo a experimentasse como parte de sua criatividade. O aprendizado seria conectado a outros saberes de forma orgânica, em vez de seguir um modelo fragmentado e isolado. Como afirma Goswami (1993, p. 254):

“Se nós, em nosso ego separado, fragmentado, quisermos ser inteiros novamente, teremos não só de compreender intelectualmente a situação, mas também mergulhar em nossos espaços interiores a fim de vivenciar o todo.” (GOSWAMI, 1993, p. 254).

5.1 A Educação e a Construção da Consciência

A definição de educado, para Sarkar, não está restrita ao modelo educacional formal. Dessa forma, alguém pode ser educado tanto no conhecimento sobre plantas medicinais quanto no tráfico de drogas. Essa perspectiva amplia a compreensão da educação para além das fronteiras da alfabetização, da escola e dos diplomas reconhecidos, considerando os efeitos concretos da aprendizagem sobre o indivíduo e seu entorno.

Nesse sentido, mesmo o conhecimento voltado para atividades nocivas pode gerar consciência, desde que os efeitos desse saber sejam integrados à experiência de vida do indivíduo, permitindo-lhe refletir sobre sua atuação e suas consequências. O exemplo do tráfico de drogas pode parecer radical, mas ilustra que a educação, para o Tantra, não está presa a um julgamento moral, mas sim à dinâmica das relações entre vida e ser – incluindo suas interações com o outro e consigo mesmo.

A intenção de um professor, psicólogo, amigo ou grupo de pessoas (seja uma escola, uma comunidade alternativa ou um contexto cultural específico) pode influenciar diretamente a construção da consciência e do autoconhecimento no ser. Esse processo, que chamo aqui de "navegar-se" por meio da filosofia do Tantra Yoga, pode também ocorrer a partir de qualquer outra prática, desde que desencadeie um estado ampliado de consciência.

O Tantra Yoga, assim, não se coloca como o único caminho possível, mas como uma abordagem epistemológica e prática que pode contribuir para uma educação centrada na qualidade intrínseca do ser humano e na sua relação solidária, cooperativa e de irmandade com outros seres, com o planeta e com a diversidade.

5.2 Educação como Libertação

O conceito de educação no Tantra está intimamente ligado à liberdade. A mesma que o yoga e suas várias vertentes busca. Conforme essa tradição, "educação é aquilo que libera" (SARKAR, 1997), englobando práticas corpo/mentais, saberes, vivências, leituras, pesquisas, cultura, contradições, intuições, relações, revelações, autorreflexões e escolhas. A educação, nessa perspectiva, deve possibilitar a libertação de todas as amarras (*gunas*), sejam elas sistemas econômicos, sociais, ignorâncias, perspectivas limitantes ou padrões culturais. Todas essas circunstâncias influenciam a manutenção da circularidade do ser vivo, mas não devem restringi-lo ao sofrimento.

No Tantra, a busca pela felicidade infinita é o propósito essencial que motiva todas as ações humanas. Essa felicidade não é um ideal abstrato, mas um estado que se manifesta na relação do ser com sua circularidade e suas circunstâncias. Portanto, a educação deveria levar à autoconsciência, promovendo uma ampliação recursiva da consciência do ser em busca do Si mesmo – onde, enfim, encontra-se a realização da felicidade infinita.

Capítulo 6 – Dharma e Educação

O que é Dharma?

“Dharma é diferente da palavra inglesa religião ou de “Mazhab” que significa um sistema de fé na adoração.

Dharma significa propriedade ou características.

Ela deriva da raiz sânscrita dhr+man: o verbo é dha'ran'a,

O domínio e o substantivo é Dharma, aquilo que mantém uma entidade no domínio de sua existência.

Sukham Va'nchati Sarvohi Tacca Dharma Samudbhutam

Tasma't Dharma Sada'ka'rya Sarvavarn'ae Prayatnatah

Daks'a-Sam'hita

Todos desejam sukha ou felicidade e é por isso que o Dharma chega à existência.

Portanto, todos, independente de castas, credos, devem seguir o

Dharma em cada passo de sua vida em todo os tempos.”

A propriedade do fogo é queimar e isto é seu dharma.

O fogo deve seguir o seu dharma de queimar senão se extinguirá.

Seguir seu Dharma é então necessário para a autopreservação.”

P.R Sarkar

No Tantra, a noção de bem e mal não se baseia exclusivamente em julgamentos éticos condicionados por fatores sócio-históricos, mas sim na experiência intransferível do ser autoconsciente. Esse entendimento considera que as ações e pensamentos podem tanto aproximar quanto afastar o indivíduo – e aqueles ao seu redor – da sua qualidade intrínseca, que é a busca pela felicidade infinita. Dessa forma, a conduta de um ser não é avaliada por critérios morais externos ou dogmáticos, mas sim pela relação que suas escolhas estabelecem com esse estado de plenitude.

Segundo essa perspectiva, o ser – descrito no Tantra como "a fonte organizadora do corpo/mente", "o programador", "o artista", "o poeta" – torna-se progressivamente consciente do seu anseio pela felicidade infinita. Esse processo ocorre por meio da elaboração interna, no próprio corpo/mente, dessa experiência de bem-estar, desenvolvendo-se aqui e agora, sem imposições externas. Esse aprendizado se manifesta nos "pequenos teatros" da vida, isto é, nas experiências cotidianas e nos espaços educativos que criam oportunidades para que o indivíduo desperte para essa conduta. Esse alinhamento com sua natureza essencial é o que o Tantra denomina *dharma*.

6.1 Dharma: A Qualidade Intrínseca do Ser Humano

Para o Tantra, o que define o ser humano não é sua racionalidade, sua capacidade de viver na linguagem, seu domínio sobre outras espécies ou sua habilidade de manipular a natureza por meio da tecnologia. Esses aspectos, embora distintivos, não são considerados o elemento essencial que diferencia o ser humano no contexto da existência. O que caracteriza a humanidade, segundo essa tradição, é sua qualidade intrínseca, denominada *dharma*. No sânscrito, *dharma* refere-se àquilo que constitui a natureza fundamental de um fenômeno ou ser. Assim como o *dharma* do fogo é queimar e o *dharma* da água é molhar, o *dharma* do ser humano é a busca pela felicidade infinita. Essa qualidade intrínseca não é um objetivo externo, mas sim uma propriedade essencial da existência humana, que se manifesta no modo como o indivíduo se relaciona consigo mesmo, com os outros e com o universo. Este aforismo *iogue* - pequena frase com profundo significado que deve ser experimentado e pesquisado pelo ser - foi colhido através da introspecção de *iogues* há mais de sete mil anos atrás, quando sozinhos, em montanhas ou cavernas, pesquisavam seus corpos/mentes através da contemplação e da observação silenciosa da natureza. Eles perceberam que redirecionando os portais motores e sensoriais do corpo, na posição de lótus e com determinadas técnicas de visualização (ideação),

som (*mantra* – o som que liberta que colheram do próprio corpo) e ritmo respiratório, acalmavam a mente possibilitando o estado de meditação que alguns descrevem como uma inundação infinita de paz que traz a mais doce felicidade ou bem-aventurança. Toda pesquisa *iogue* nestes tempos antigos era feita no laboratório corpo/mental do próprio “*pesquisador de si mesmo*”, com o objetivo de achar um sentido profundo para sua existência e responder à pergunta - quem sou eu?

“The science of spirituality developed out of human beings' innate desire to unravel the mystery of creation. Humans began to search for the secret causes underlying both the dreadful and the beautiful aspects of nature. They looked around them at the rivers and streams, the far-flung mountain ranges, the flashes of lightning; they heard the thunder; they listened to the roaring of ferocious animals - and they began to plumb the depths of these mysteries. These endeavours to get at the hidden truth of everything are what is known as Tantra. Since these endeavours were carried on at different times, in different places, and by different groups of individuals, we find some differences in methodology among the various schools of Tantra”.⁶⁰ (SARKAR, 2001)

Atualmente, novas formas de pesquisar as dimensões internas do ser humano estão encontrando sintonia com o que estes iogues pesquisaram através da intuição. Mas ainda assim, para o Tantra, a realização em si desta “verdade” é o que a torna uma verdade. Nenhum discurso, nenhuma teoria científica tira o direito e a autoridade do ser de realizar e/ou questioná-la. Por isso, nesta dissertação, eu proponho, no campo formal, um espaço de convivência com determinadas técnicas de yoga, meditação, histórias interativas e vivências lúdicas, que possibilite uma pessoa ir em busca desta experiência, para então propor um método de pesquisa baseado no ser recursivamente consciente e, portanto, cientista e pesquisador de si mesmo.

Se o ser humano não está de acordo com seu *dharma* - *dharma* não é a meta do ser humano, é o caminho que o torna ser humano – “aquele que vive humano” - ele não está preenchendo seu desejo, que faz parte de sua dinâmica estrutural, pela felicidade infinita adormecida na base da coluna ⁶¹.

⁶⁰ “A ciência da espiritualidade desenvolvida pelo desejo dos seres humanos para desvendar o mistério da criação. Humanos começaram a procurar as causas secretas subjacentes tanto dos aspectos terríveis como dos belos da natureza. Eles olhavam ao seu redor para os rios e córregos, para os contornos longínquos das cadeias monteses, para os raios de luz; eles ouviram o trovão; eles escutaram o rugido de animais ferozes e começaram a examinar a profundidade destes mistérios. Este esforço para chegar à verdade escondida de tudo é o que é conhecido como Tantra. Desde que este esforço continuou em tempos diferentes, em lugares diferentes, e por grupos diferentes de indivíduos, nós achamos algumas diferenças em metodologia entre as várias escolas de Tantra”. (SARKAR, P.R. The Electronic Edition Of The Works of Sarkar. Version 6. Ananda Marga Publications. Anandanagar, Bogotá, 2001.)

⁶¹ A mente, segundo o Tantra, está em todo o corpo e para além dele. O ser é aquele que tece uma determinada parte da mente universal em si mesmo tornando-a única e individual. Em determinadas partes do corpo a mente

6.2 Educação e a Felicidade Infinita

O desejo pela felicidade infinita não pode ser preenchida por nada que seja finito. Assim, buscar esta felicidade em objetos materiais, status social, relações emocionais, estados mentais prazerosos ou benevolentes, ainda não preenche a sede infinita. Não que estes momentos de felicidade finita estejam em desacordo com esta busca.

Como diz Maturana, “o meio não pode especificar o que acontece num ser vivo – ele pode apenas desencadear em sua estrutura mudanças determinadas por sua estrutura” (2001.p. 67). Embora Maturana não esteja falando em felicidade, para o yoga, a única possibilidade de preencher esta necessidade de felicidade infinita é algo tão infinito quanto a infinitude, algo que esteja já determinado na estrutura do ser humano e não fora dele. Para o Tantra, a Consciência Pura, o Ser mais profundo para Ludmila, o Self para algumas linhas da psicologia, a Fonte organizadora e causal, a camada/focalização *Hiranamayakosa* na corporeidade multidimensional do ser humano, é a última camada “diluída” na infinitude extática, capaz de preencher esta sede pela felicidade infinita. Este Self no corpo tem um portal de acesso que é no topo da cabeça, próximo a glândula pineal. *Biopsicologicamente* podemos desencadear na estrutura humana uma mudança já determinada pela nossa estrutura, que nos torna ser humano e não um outro ser vivo. Não vivemos essas experiências nos seminários, mas alguns iogues relataram essa experiência, como Yogananda (1981, p. 162-163):

“Uma alegria oceânica rebentava nas praias serenamente intermináveis de minha alma. Atingi a realização de que o Espírito de Deus é Beatitude inesgotável. Seu corpo compreende incontáveis tecidos de luz. Um sentimento de glória crescente dentro de mim começou a envolver cidades, continentes, o planeta, os sistemas solares e as constelações, as tênues nebulosas e os universos flutuantes. O cosmos inteiro, suavemente luminoso, semelhante a uma cidade vista de alguma distância à noite, cintilava dentro da infinidade do meu ser. Presente, passado, futuro já não existiam para mim, mas somente o hoje eterno, o Eu onifluente, o Eu onipresente”. Planetas, estrelas, poeira de constelações, globo terrestre, erupções vulcânicas de cataclismos do juízo final, e o forno modelador da criação, toda folhinha de erva, eu mesmo, a humanidade, raiva, ambição, bem, mal, salvação, luxúria, tudo assimilei, tudo transmutei no vasto oceano do sangue de meu próprio Ser indiviso. Júbilo comburente, multi-ampliado pela meditação, cegando meus olhos marejados, explodiu em labaredas imortais de bem-aventurança, consumiu minhas lágrimas, meus limites, meu todo. Deleite transcendente a todas as expectativas da imaginação, beatitude do samadhi. Eternidade e Eu, um facho de união. Pequena bolha de riso, eu me converti no próprio Oceano de Alegria. De súbito, a respiração voltou aos meus pulmões. Com desapontamento quase insuportável, constatei que havia perdido minha infinita vastidão. Mais uma vez me limitava à jaula humilhante do corpo, tão

assume determinadas frequências que expressam determinadas ondas ou propensões mentais e estão diretamente conectados ao funcionamento glandular. Na base da coluna manifestam-se 4 tipos de ondas, e um deles é o desejo pela felicidade infinita.

desconfortável para o Espírito. Como filho pródigo, eu fugira de meu lar macrocômico e me encerrava em um estreito microcosmo. (YOGANANDA, 1981: 162-163)

O Self, o Si mesmo, ontologicamente falando, é comum a todos os seres humanos. Sendo assim, o caminho espiritual para o Tantra, não está vinculado a nenhuma forma de religião, mas ao autoconhecimento, que é capaz de nos fazer acessar este estado através do templo de nosso corpo/mente na vida. Realizar essa experiência, para o Tantra é o *dharma* do ser humano e é o que dá sentido à educação.

A educação, então, para a Ciência do Tantra deveria oferecer experiências do que ele entende como sendo o *dharma* do ser humano. Assim como pesquisar as condutas geradas no meio e no caminho para esta realização, que só precisa de um corpo físico/mental para isso. Se “só” um corpo físico/mental é necessário para uma “tarefa” de tamanha importância, a manutenção dele é uma das prioridades na política *sócio-econômica* também baseada no Tantra proposto por Sarkar através de PROUT⁶². Portanto, moradia, saúde, educação, vestimenta e alimentação são os cinco requisitos mínimos⁶³, dos mínimos, para a manutenção deste corpo físico/mental que é o templo e a possibilidade do ser realizar a felicidade infinita conscientemente.

Aquele que é privado destes requisitos mínimos, por uma *política sócio-econômica* que promove desigualdades na aquisição de seus direitos fundamentais, por uma cultura baseada em aquisições de bens finitos como capazes de trazer felicidade a longo prazo, e uma educação que prioriza a competição no mercado de trabalho, não sofre apenas de falta de perspectivas

⁶² PROUT – Teoria da utilização progressiva (MAHESHVARANANDA, 2002 e 2003)

⁶³ As necessidades básicas que devem ser garantidas pelo Estado estão previstas na Constituição Federal de 1988, especialmente nos artigos relacionados aos direitos fundamentais e sociais. Essas necessidades incluem:

Direitos Fundamentais e Sociais (Artigo 6º da Constituição Federal)

São considerados direitos sociais básicos:

1. Educação – Acesso à educação básica e superior pública e gratuita.
2. Saúde – Atendimento universal e gratuito pelo Sistema Único de Saúde (SUS).
3. Alimentação – Direito à alimentação adequada, garantido pelo Programa Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional.
4. Trabalho – Direito ao emprego, salários justos e condições dignas de trabalho.
5. Moradia – Acesso à habitação digna, incluindo programas habitacionais.
6. Lazer – Acesso a espaços culturais e esportivos.
7. Segurança – Garantia de proteção pela segurança pública.
8. Previdência Social – Benefícios previdenciários e assistência social para pessoas em situação de vulnerabilidade.
9. Proteção à Maternidade e à Infância – Ações e políticas voltadas ao bem-estar de mães e crianças.
10. Assistência aos Desamparados.

que mantenha o educando em sintonia com sua natureza intrínseca, mas de uma fome muito mais avassaladora.

Não se pode propor para alguém faminto (de alimento, vestimenta, saúde, moradia e educação) a busca da felicidade infinita; isto seria um requinte de crueldade e soberba, mas nem por isso este corpo/faminto estaria despojado de seu ser que anseia se estruturar, mesmo que inconscientemente, para realizar esta felicidade. Eis aqui, a meu ver, o início de toda dor: estar privado de sintonizar com os anseios e possibilidades de felicidade infinita, por meio de privações materiais.

Toda a diversidade de condutas que emergem da relação do ser humano com seu entorno - cultura, família, sociedade, política, tempo/espaço, relações, corpo e mente - pode ser dividida entre aquelas que o conduzem ao *dharma* e aquelas que o afastam dele. Quando as condutas não favorecem essa busca, é porque o ser humano, como cocriador de seu entorno, está se distanciando de seu *dharma* e, conseqüentemente, de si mesmo - sua fonte infinita de felicidade.

Para aqueles privados de suas necessidades básicas, a possibilidade de escolher conscientemente a direção que desejam trilhar torna-se reduzida, pois seu entorno desencadeia em suas estruturas outras prioridades - a luta pela sobrevivência física. Alguns buscarão compensar a ausência de condutas que os estabeleçam no caminho da felicidade infinita por meio de prazeres efêmeros ou objetivos distantes de sua verdadeira natureza; outros permanecerão presos à luta constante pela sobrevivência de seu corpo físico e mental.

Dessa forma, cocriamos uma sociedade, uma cultura, uma educação, diversões, relações, políticas e estados mentais incapazes de despertar em nós a busca pelo anseio da felicidade infinita, perpetuando um ciclo vicioso que nos afasta, cada vez mais, de nossa própria essência.

Isto não acabará com o *dharma*, porque ele é o que determina a organização que define o ser, segundo o Tantra, mas possibilitará experiências que “no fundo, as experiências de uma pessoa são o fundamento do que ela usa para suas explicações” (MATURANA, 200, p. 38). O discurso religioso, científico, político e pessoal daquele que experimenta condutas que surgem da relação com seu entorno (corpo/mente, cultura, educação, grupo), que não possibilita o desencadeamento da felicidade infinita em sua estrutura, pode estar recheado de ideias sobre uma felicidade infinita longínqua, um vir a ser, ou uma utopia mística cheia de promessas que pouco têm a ver com seu dia a dia, ao contrário do discurso de quem realizou este caminho aqui e agora como alguns *iogues*.

Por isso, a abordagem filosófica de Sarkar tanto para política como para educação, psicologia e tantos outros saberes, é baseada nos fundamentos da ciência prática do Tantra Yoga, porque leva em consideração a experiência da natureza intrínseca do ser humano, que é comum a todos aqui e agora, e expande esta mesma consideração ao valor intransferível da natureza intrínseca e existencial dos outros seres animados e inanimados e suas interrelações para cocriação de seu entorno. Entorno sustentável ao bem-estar de tudo e todos.

6.3 A Vida é Um Grande Teatro

Ao entrar em contato com a teoria do biólogo Humberto Maturana sobre a biologia do conhecimento, no livro *Ontologia da Realidade* (2000), comecei a me aproximar do Tantra de Sarkar pelos fundamentos científicos de Maturana, embora o biólogo não se debruce sobre a natureza intrínseca do humano como faz o yoga. Mas os dois levam em consideração a dimensão biológica para falar de outras dimensões do ser humano. Para Maturana, “o fenômeno de conhecer é um fenômeno do operar do ser vivo em congruência com sua circunstância e, portanto, é um comentário do observador sobre este operar.” (MATURANA, 2001, p. 34) Conhecer, então, é viver. “*Viver é conhecer.*” A própria vida daquele que vive traz em si a possibilidade do conhecimento. Assim, a vida de alguém que planta carrega a possibilidade de conhecer certas plantas e seu cultivo, bem como a oportunidade de se tornar educado nesse saber ao refletir sobre si mesmo por meio dele.

Por isso, mencionei a autoconsciência como geradora e produto do autoconhecimento por meio do drama. Pois é através dele que a vida surge e que seu propósito - a individuação, a mais necessária das experiências humanas - se torna acessível. Assim, teorizo sobre a autoconsciência e o autoconhecimento, tomando como referência um pequeno drama dentro do grande drama da vida, como acontece no *Mahabharata*, porque, no fim, viver é conhecer,

O *Mahabharata*, poema épico hindu, narra, ao longo de seus cem mil versos e cinco mil páginas, a luta pela maestria sobre si mesmo. Poeticamente, conta a disputa entre dois ramos de uma mesma família dirigente da Índia - *Kurus* e *Pandavas* - pelas terras férteis e ricas situadas na confluência dos rios Ganges e *Yamuna*, próximas a Délhi.

Arjuna, personagem central da epopeia, recebe a orientação do Senhor Krishna, a encarnação do Supremo, tornando-se líder sob a tutela desse mestre divino. Krishna simboliza o aspecto transcendental - o Ser profundo, o Self - daquele que busca a si mesmo e necessita de um Guia Interno para essa jornada. *Arjuna*, por sua vez, representa aquele que escolhe enfrentar a "última e derradeira" batalha: conquistar sua própria mente e corpo para realizar o Si Mesmo, mesmo que essa luta se manifeste no palco da vida e sob os disfarces de inúmeros pretextos.

A busca pelo autoconhecimento, expressa no *Mahabharata* como o embate entre dois ramos da mesma família, reflete a composição das propensões mentais do buscador. A batalha interna entre desencadear em si o caminho do *dharma* ou se afastar dele tem, no Guia Interno, o mentor das possíveis resoluções para os desafios dessa grande luta. Assim, essa guerra interior

surge como um processo alquímico: o calor gerado pelo atrito entre forças opostas transforma o próprio buscador naquilo que ele procura.

Desprezar ou, pior, tentar aniquilar definitivamente a "sombra", o "mal", a "desordem" - com ou sem aspas - impede a possibilidade de transcendência por meio da experiência alquímica. Dramas sem conflitos não modificam os personagens, pois não desencadeiam transformações estruturais. Sim, é verdade que os conflitos não precisam ser dolorosos, mas tampouco devem ser eliminados; eles devem provocar o surgimento de condutas mais sofisticadas.

“Quando a força resultante que surge desta guerra, o conflito entre vício e virtude, é direcionada em direção ao bem-estar dos seres humanos – esta força resultante é então chamada viveka (consciência na sua forma de discernimento). O poder do discernimento, de julgar entre bem e mal é consciência. A consciência é aquela função de identificar o bem e o mal e selecionar o bem, direcionando a energia mental nesta direção.” (SARKAR comentando o Mahabharata, 2001).

Os rios, que motivam a disputa entre os *Kurus* e os *Pandavas*, podem ser interpretados como os *nádis*, os canais sutis de energia que percorrem a coluna vertebral. Segundo os iogues, ao longo do processo de meditação e domínio das propensões mentais, esses canais - estimulados por posturas de yoga e outras práticas, que vão do banho ao relacionamento consciente com os outros - conduzem a mente do buscador à bem-aventurança (Felicidade Infinita) ou a afastam dela.

Nos dois lados da batalha, Krishna tem devotos, a quem auxilia, pois a Suprema Consciência é uma possibilidade latente de realização em qualquer ser, dentro da *Liila* - a brincadeira ou jogo cósmico.

“Uma das mais fascinante narrativas que o homem escreveu sobre si próprio, o *Mahabharata*, é a matéria e memória de um tempo em que o heroísmo coletivo era não apenas celebração da transcendência, mas o rito de autoconhecimento: a vitória do guerreiro e sua derrota simbolizam marcos no áspero caminho de si próprio ou da individualização, como define Jung, a mais necessária das experiências humanas”. (ISMAEL in BUCK, 1973, p. 10)

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Parte I - O Pequeno Teatro de Ser

Ao longo da primeira parte desta dissertação, percorremos um trajeto que entrelaça a poesia, a experiência sensível e a investigação do ser como um processo vivo e dinâmico. A construção dramatúrgica que permeia esta seção não é um mero recurso estilístico, mas sim a expressão de uma realidade experiencial que se manifesta no corpo, na mente e na intersubjetividade. O pequeno teatro de ser revela-se como uma metodologia de autoconhecimento que, ao integrar elementos do Tantra Yoga, da educação sensível e da reflexão filosófica, nos convida a reconhecer a autoconsciência como um processo em fluxo contínuo.

Os personagens, cenários e situações apresentados nesta parte refletem, metaforicamente, os desafios, dilemas e descobertas que emergem na jornada de quem se propõe a navegar em si mesmo. Ao ressignificar o aprendizado por meio da ludicidade e da interação, propomos que o conhecimento não se limita a um campo puramente racional, mas também emerge do sentir, do viver e do experienciar. A integração de narrativas múltiplas, assim como a justaposição entre ficção e realidade, busca romper com a dicotomia entre objeto e sujeito, reconhecendo a cocriação como parte essencial do processo educativo e existencial.

Dessa forma, a primeira parte desta dissertação se apresenta como um convite ao leitor para que se aventure na reflexão sobre si mesmo e sobre o mundo, compreendendo que o ato de viver é, em sua essência, um processo de conhecer. O pequeno teatro de ser, portanto, é um espelho das inúmeras facetas do humano, elaborado a partir da análise multidimensional dos relatos e diário do Seminário Vivencial I, o campo formal da pesquisa, permitindo que cada um se veja e se reconheça no jogo cênico da existência.

Parte II - A Autoconsciência como Método

Na segunda parte, adentramos o campo da investigação teórica e metodológica, aprofundando a reflexão sobre o autoconhecimento como ferramenta pedagógica e existencial. Aqui, buscamos compreender o papel da autoconsciência no processo educativo, articulando diferentes vertentes do pensamento filosófico, espiritual e científico. A abordagem

transdisciplinar adotada permite o diálogo entre diferentes campos do saber, ampliando a compreensão sobre a relação entre corpo, mente e consciência.

Exploramos como o Tantra Yoga, em sua perspectiva integrativa, propõe uma visão de educação que transcende os limites convencionais da aprendizagem, incorporando experiências sensoriais, emocionais e espirituais ao processo formativo. Neste contexto, a autoconsciência emerge como um método que possibilita não apenas a compreensão teórica dos fenômenos, mas também uma vivência transformadora que repercute na prática educativa e no cotidiano.

Outro aspecto essencial abordado nesta parte é a relação entre educação e *dharma*, compreendido não apenas como um conceito filosófico, mas como uma direção intrínseca do ser humano em sua busca pela plenitude. Ao refletir sobre a interseção entre saberes ancestrais e contemporâneos, esta dissertação propõe que a educação não deve ser apenas um meio de transmissão de informação, mas um caminho para a realização do potencial humano em sua totalidade.

Por fim, reafirmamos que o percurso investigativo aqui apresentado não se encerra em uma conclusão definitiva, mas se abre a novos questionamentos, experiências e descobertas. Assim como o drama se reinventa a cada encenação, o conhecimento sobre si mesmo é um processo que se desdobra infinitamente. A autoconsciência, como método, é um convite para que cada indivíduo assuma o papel de protagonista em sua própria jornada de autoconhecimento, compreendendo que viver é, em sua essência, conhecer-se.

O PAVÃO E A LUA

PAVÃO

Oh! Lua, por que desaguas teu brilho sobre as águas, dispersando meu olhar de ti? Será que só para teu reflexo me atrair?

LUA

Meu reflexo é cego, e assim a beleza de suas plumas coloridas não poderão corrompê-lo, como fariam a mim.

PAVÃO

Tens medo de minha formosura?

LUA

Não. Tenho medo de não te achar belo, se a tua beleza eu não encontrar dentro de mim.

PAVÃO

Mesmo que não me aches belo, peço que ouses olhar para mim.

LUA

Mas foi você quem tirou seus olhos de mim para ver o meu reflexo cego nas águas daí. Encantado talvez, apenas com o que surgia dentro de ti.

PAVÃO

Oh, sim, é verdade, não foste tu que me rejeitastes, mas com teu reflexo que me iludi. Então, adeus, oh! Lua, se foi isso que decidi. Mergulharei em seu reflexo, aqui de fora, que de certo existe em mim.

LUA

Não, Pavão! Não mergulhes nas águas de fora, não te lembras que não sabes nadar? Se queres encontrar o meu reflexo dentro de ti, é no teu oceano que terás que mergulhar.

PAVÃO

Mas lá eu também não saberei nadar.

LUA

Se mergulhares lá, sem saber nadar, é possível que voltes insano; mas se tiveres um bom instrutor o meu reflexo em ti vais encontrar.

PAVÃO

Me diga, então, quem é este instrutor, oh! Lua?

LUA

Só te dou uma dica. É o mesmo que criou o Luar.⁶⁴

⁶⁴ Trecho de CLEMENTE, M. *O Pássaro Dourado*. Peça de teatro, 2000.

AGRADECIMENTOS

Jamais poderia ter sequer existido para embarcar nesta pequena aventura se não fosse esta Terra e nosso Sol. As línguas da água banhando a praia que inspira as ondas de minh'alma. Todos os seres humanos conhecidos durante os 39 anos nesta vida e os que nunca trocarei um olhar. De certo eles, em algum momento, contribuíram para eu ser quem ando me tecendo. Agradeço aos seres vivos que me reconectam ao meu centro. Queria poder fazer mais por eles. Agradeço as colinas e as pedras do meu caminho, e as que não são do meu caminho apontando-me de volta para minha trilha.

Agradeço minha amadíssima família de origem para quem eu dedico este trabalho e sou eternamente grata. Pinduca, Bolinha, Shimixão, Shimixinha, Sepé, Pompom, Puc e Madonna. À linda Família Lene e Sérgio Rudnick. Às amigas e amigos que me escutam em confiança (que Deus os tenha: me agüentar às vezes é uma missão impossível.) Por ordem de entrada em minha vida: Liana, Leah, Lara, Lenore, Geórgia, Rosa, Lila, Lúcia, Billy, Leonardo Turi, Yara e Amita, Uttama, Susmita, *Dharma* Mitra e Sudhama, Walli, Íria, Laksman, Luciana Cremonese, Athuldeva, Adriane e Denis, Lurdes Basso, Inês, Gery, Vera Linda Carniel, Fátima Bella Dona, M. Alice e Steban, Fadinha, Adriana e família, Cristine Pires, Hélio, Virgínia, Rosa Coitinho, Francisco Milanez, Eliane Flores, Ellen, Zorzato, Bia Stock, Lú Coccaro, Rajatakrnsna. E aos amigos primaveris Jeverson e Elenice, Terezinha Flores e Feliciano, Carlos Théo, Ceres La Bréa, Valquíria, Miriam, Sinara e Júlio, Andréa e sua família – André e Thais, Aurora, Álvaro, Seu Luís. E aos gatos do meu telhado que não me deixam dormir sozinha.

Agradeço a eterna inspiração dos revolucionários ecológicos Fabi e Rodrigo Pizzuti. E à Dra. Simoni / Prema Sai, Dr. Carlos Cremer. Obrigada, profa. Mirian Rosa, por este sorriso contagiante. Obrigada, André e Pelusa por me iniciarem em outra dimensão. TKV Desikashar, por trazer os ensinamentos do teu amado pai acarya e bela família até meu coração. Obrigada, Nazaré e Jorge Knak, por terem realizado um sonho meu.

Meus profundos agradecimentos à Ciência Intuitiva Ananda Marga, que me resgatou da escuridão através de sua proposta missionária, e seus monges (homens e mulheres que em algum momento de suas vida dedicaram-se totalmente ao bem-estar da humanidade e de todos seres animados e inanimados). Por ordem de entrada em minha vida: Dada Manavendra, Didi Mitra, Dada Sidesh, Didi Sutapa, Dada Amita, Didi Vandana, Didi Gitishuta, Didi Prapatti, Didi Diipta, Didi *Liila*, Didi Muktidhara. Didi Jaya, Dada Citta, Dada Vrajesh, e aos LFTs.

Aos professores, alunos, pais, funcionários, entre eles, a irresistível Tia Edith e Tia Maria, da Creche Amigos da Natureza /Belém Novo / POA, das creches da Ananda Marga e da Escola de Ensino Fundamental Ananda Marga / Restinga / POA, com quem aprendi muito. Este trabalho também é de vocês. Ao grupo de educadores do NAI 7 da SMED/POA, em 1999 e 2000, e suas coordenadoras e assessoras que me acolheram e com quem brincamos e trabalhamos como nunca, *teatrando* por aí em seminários de educação com a Miss Craig e sua família. À amiga e conselheira Profa. Íria Zanoni Gomes, que me acompanha pessoalmente e neste trabalho intimamente. À Vera Pureza, Cacilda e a todos estagiários e alunos do Laboratório de Aprendizagem da ULBRA com quem tive a oportunidade de começar esta pesquisa, e ao generoso Professor Ivan Baségio.

À família do Parque Ecológico Visão Futuro/Porangaba/SP onde encontrei amor, sorrisos e minha missão de vida. Meus amados Susan Andrews, Susmita, Shubamaya, R., *Liiladhara*, Satya, Kamala, Sarita e família, *Liilavati*, Manju, Mayetreei, Pradhipi, Tanmaii, Alexander, Ananda Bonitão, Praguia, Mel, Bharati, *Shakti*, Nishanta, Gayatrii, Sushila, Ro, Elisângela, Ângelo, Aniela, Rose, Seu Fernando, Gunatita, Raguviir, às crianças e famílias da Creche Crê Ser. Mahadeva e à casa de estudantes de Bauru, pessoal de Sorocaba e Itu - Mário e Elaine - e ao Madhu, Kripa e minha amiga confidente só no olhar, a gata Amalina. E aos olhos de *Dharma* Lover, Kit Amalina e Zé o pássaro.

À amiga Malu Flores que me apresentou a maravilhosa Dinorá, minha orientadora. Obrigada Malu, mesmo, mesmo. Obrigada pelo exemplo, acolhida e carinho de todos os professores de minha vida e dos professores do Mestrado em Educação, Nilton Bueno Fischer, Malvina do Amaral Dorneles e Elizabeth Kraire, e obrigada aos meus colegas de mestrado, seres humanos/professores no mínimo adoráveis. Obrigada à FACED/UFRGS, à Mary, ao lindo Edu, e todo pessoal do COMPÓS, que com carinho sempre deixam a gente por dentro dos intrincados mecanismos burocráticos, logísticos e prazerosos do nosso mestrado. E ao NIETE – Núcleo Interdisciplinar de Estudos Transdisciplinares da Espiritualidade, com os pesquisadores da Casa do Jardim, Neuza, Mário, Dr Augusto e tantos outros; Prof. Nelton, Prof. Cícero, Lúcia e todos os que mantêm o espírito de nossos encontros. Obrigada àquelas que participaram do campo formal desta pesquisa. Seus nomes e sonhos constarão adiante. OBRIGADA Dinorá, minha orientadora. Eu te amo, tá! Obrigada bela *Dharma* Mitra, por ter criado e participado comigo na apresentação do projeto de qualificação e agora da dissertação. Obrigada *Shiva* e Narayane pela participação belíssima na defesa do projeto, foi para mim um

encontro mágico. E finalmente, obrigada ao meu mestre espiritual Shrii.Shrii AnandaMurtii, e aos meus grandes mestres espirituais pai e mãe.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ARORA, Harbans Lal. *A Ciência Moderna À Luz do Yoga Milenar*. Rio de Janeiro: Nova Era, 1999.
- ANDREWS, Susan. *A Comentary of Ananda Sutra of Anandamurtii (Sarkar)*. West Bengal: Ananda Marga Publication, 1960.
- _____. Transcrição da sua palestra BIOPSIKOLOGIA, no Rio de Janeiro, em 1996, por Leonardo Turi. (Material Interno)
- ARROYO, Miguel G. *Ofício de Mestre*. Rio de Janeiro: Vozes, 2000.
- BUCK, William. *Mahabharata. Poema Épico recontado por William Buck*. São Paulo: Cultrix, 1973.
- CAMPBELL, Joseph e MOYERS, Bill . *O Poder do Mito*. São Paulo: Palas Athena, 1990.
- DUARTE JR, João Francisco. *O Sentido dos Sentidos. A Educação (do) Sensível*. Curitiba: Criar, 2001.
- DURAND, Gilbert. *As estruturas Antropológicas do Imaginário*. São Paulo: Martins Fontes., 1997.
- ELIADE, Mircea. *Yoga, Imortalidade e Liberdade*. São Paulo: Palas Athena, 1998.
- FAHRI, Donna. *Breathing Book. Good health and Vitality Throught Essential Breath Work*. New York: Owl Books, 1996.
- FEUERSTEIN, Georg. *A Tradição do Yoga – História, Literatura, Tradição e Prática*. São Paulo, editora Pensamento: 1998.
- FRANZ, Marie-Louise Von. *O Caminho dos Sonhos*. São Paulo: Cultrix, 1997.
- _____. *O Gato. Um Conto da Redenção Feminina*. São Paulo: Paulos, 2000.
- GOSWAMI, Amit. *O Universo Auto-consciente. Como a consciência cria o mundo material*. Rio de Janeiro: Record, Rosa dos Tempos.1993.
- HAICH, Elizabetht. *A Sabedoria do Tarô*. São Paulo: Editora Pensamento, 1992
- HUIZINGA, Johan. *Homo Ludens: O Jogo como Elemento da Cultura*. Tradução de João Paulo Monteiro. 4. ed. São Paulo: Perspectiva, 2000.
- JONAS, Hans. *O Princípio vida. Fundamentos para uma biologia filosófica*. Rio de Janeiro: Petrópolis, RJ: Editora Vozes, 2004.

MAHESHVARANANDA, Dada. *Após o Capitalismo. A Visão de PROUT para um Novo Mundo*. Belo Horizonte: Proutista Universal, 2002, 2003.

MATURANA, Humberto. *Emoções e Linguagem na Educação e na Política*. Belo Horizonte: Editora UFMG, 2001.

_____ *Ontologia da Realidade*. São Paulo: Editora UFMG, 2000.

_____ Varela, Garcia Francisco J. – *De Máquinas a Seres Vivos. Autopoiese – a organização do Vivo*. Porto Alegre: Artes Médicas, 1997.

MORIN, Edgar. *A Religação do Saberes: o desafio do século XXI*. 2ª ed. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2002..

NICHOLS, Sallie. *Jung e o Tarô. Uma Jornada Arquetípica*. São Paulo: Cultrix, 1991.

NICOLESCU, Basarab et al. *Educação e A transdisciplinaridade* . Brasília: Unesco, 2000.

OSTROWER, Fayga. *Criatividade e Processo de Criação*. Petrópolis: Vozes, 1978.

PIAGET, Jean. *A formação do símbolo na criança: imitação, jogo e sonho, imagem e representação*. Rio de Janeiro: ZAHAR, 1975.

PIERRAKOS, Eva. *O caminho da Auto-Transformação (The pathwork of Sel – Transformation)* São Paulo: Editora Cultrix, 1990.

SANTOS, Santa Maria Pires dos (ORG). *O Lúdico na Formação do Educador*. Petrópolis: Editora Vozes, 1997.

SARKAR, Prabhat Ranjan. *Yoga Psychology*. Calcutá: Ananda Marga Publications, 1960.

_____ *Discourses on Neo-Humanist Education*. West Bengal: Ananda Marga Publications, 1998.

_____ *Yogic Treatment* . West Bengal: Ananda Marga Publication, 1967.

_____ *Discourses on Tantra. Volumes 1 e 2*, West Bengal: Ananda Marga Publication, 1993.

_____ *A Liberação do Intelecto. Neo-humanismo*. São Paulo, 1987.

_____ *The Eletronic Edition Of The Works of Sarkar. Version 6..* Anandanagar, Bogotá: Ananda Marga Publications, 2001.

SCHULZ, Mona Liza. *Awakening Intuition*. New York: Three Rivers Press, 1998.

SIMPKINSON, Charles e Anne. *Histórias Sagradas: uma exaltação do poder de cura e transformação*. Rio de Janeiro: Rocco, 2002.

SPOLIN, Viola. *Improvisação para o Teatro*. São Paulo: Perspectiva, 1979.

WILBER, Ken. *A Consciência Sem Fronteiras*. São Paulo: Editora Cultrix Ltda., 2001.

YOGANANDA, Paramahansa. *Auto-Biografia de um Yogue*. São Paulo: Summus, 1981.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

- ARORA, Harbans Lal. *Viva Melhor Rindo e Sorrindo*. Publicação Independente, 1997.
- ANDREWS, Susan A. *Stress a seu Favor*. Porangaba. Instituto Visão Futuro. 2001.
- _____. *Manual de Biopsicologia*. Porangaba. Instituto Visão Futuro. 1999. (Material Interno).
- CAMERON, Julia. *The Artist's Way. A Spiritual Path to Higher Creativity*. New York: USA, 1992.
- CAPRA, Fritjof. *O Ponto de Mutação: a ciência, a sociedade e cultura emergente*. São Paulo: Cultrix, 1982.
- _____. *A Teia da Vida*. São Paulo: Cultrix. 1996.
- DAMÁSIO, Antonio R. *O Erro de Descartes. Emoção, Razão e o Cérebro Humano*. São Paulo: Companhia das Letras, 2000.
- _____. *O Mistério da Consciência*. São Paulo: Companhia das Letras, 2002.
- DESIKACHAR, T.K.V. *The Heart of Yoga. Developing a Personal Practice*. Rochester. ITI, 1995.
- FREIRE, Paulo. *Pedagogia da Autonomia. Saberes à prática Educativa*. 20^a ed. São Paulo: Editora Paz e Terra, 1996.
- GARDNER, Howard. *Inteligências Múltiplas – A Teoria na Prática*. Porto Alegre: Artes Médicas, 1995.
- GOLEMAN, Daniel e Dalai Lama. *Emoções que Curam. Conversas com Dalai Lama sobre mente alerta, emoções e saúde*. Rio de Janeiro: Rocco, 1999.
- _____. *Inteligência Emocional*. Rio de Janeiro: Objetiva, 1995.
- GOMES, Iria Zanoni. *Terra e Subjetividade – A Recriação da Vida no limite do Caos*. Curitiba: Criar, 2001.
- GOSWAMI, Amit. *A Janela Visionária. Um Guia Para A Iluminação Por Um Físico Quântico*. São Paulo: Cultrix, 2000.
- JONES, Phil. *Drama as Therapy – Theatre as Living*. New York: Routledge, 1996.
- KING, Nancy. *Playing Their Part. Language and Learning in the Classroom*. USA: Heinemann, 1995.
- LOBO, Suely – *Valores Humanos segundo Sai Baba através de Histórias*. (Material Interno)

- MATURANA, Humberto. *Da Biologia à Psicologia*. Porto Alegre: Artes Médicas, 1998.
- MACIEL, Corintha. Mitodrama, *O Universo Mítico E Seu Poder De Cura*. São Paulo: Agora, 2000.
- MORIN, Edgar. *Os Sete Saberes Necessários à Educação do Futuro*. 2ª ed. São Paulo: Cortez; Brasília, DF: Unesco, 2000.
- _____. *Ciência com Consciência*. 2ª ed. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 1998.
- _____. *O Método 4. As ideias: habitat, vida, costumes, organização*. Porto Alegre: Sulina, 2002.
- _____. *O Método 5: A humanidade da Humanidade*. Porto Alegre: Sulina, 2002.
- _____. *Meus Demônios*. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 1997.
- _____. *A Cabeça Bem – Feita: repensar a reforma, reformar o pensamento*. 2ª ed. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2000.
- MOYERS, Bill. *A Cura e a Mente*. Rio de Janeiro: Rocco, 1995.
- OSTROWER, Fayga. *Criatividade e Processo de Criação*. Petrópolis: Vozes, 1978.
- OIDA, Yoshi. *Um Ator Errante*. São Paulo: Beca, 1999.
- RODARI, Gianni. *Gramática da Fantasia*. São Paulo: Summus, 1982.
- SARKAR, Prabhat Ranjan. *Yogic Treatment*. West Bengal: Ananda Marga Publication, 1967.
- SCHULZ, Mona Liza. *Awakening Intuition*. New York: Three Rivers Press, 1998.
- SPOLIN, Viola. *Improvisação para o Teatro*. São Paulo: Perspectiva, 1979.
- TALBOT MICHAEL. *O Universo Holográfico*. 4ª ed. São Paulo: Nova Cultural - Best Selles, 1991.
- WILBER, Ken. *O Projeto Atman*. São Paulo: Editora Cultrix, 1994.
- YESUDIAN, Selvarajan e HAICH, Elizabeth. *AYoga e Saúde*. São Paulo: Cultrix, 1996.
- KRISTIANSSON, Leif e STENBERG, Dick. *Estar só*. Lisboa: Venda Nova, 1975.
- _____. *Um amigo*. Lisboa: Venda Nova, 1975.

ANEXO

Seminário Vivencial I – NIETE / FACED / UFRGS

Coordenação: Professora Dra. Malvina Dornelles do Amaral

Co-Coordenação: Professor Ms. Nelton Luís Dresch

A seguir, apresenta-se o projeto do curso de extensão *Seminário Vivencial I – NIETE (Núcleo Interdisciplinar de Estudos Transdisciplinares da Espiritualidade)*, oferecidos à professores e comunidade em 2002. Por meio do grupo *Movimento Pela Transcendência através do Sensível*, que faz parte do NIETE e do qual fiz parte, criei e facilitei a oficina Yoga e Meditação: A Vivência Lúdica e Artística e Artística.

MOVIMENTO PELA TRANSCENDÊNCIA ATRAVÉS DO SENSÍVEL
Curso de extensão do pós-graduação da Educação - NIETE / UFRGS

Coordenação e Criação:

Professora Dra. Dinorá Fraga

Professores participantes:

Professora Ms. Miriam Benigna

Professora Mônica Clemente (Manika)

Professora Valquíria Parode

Oficinas oferecidas:

<i>Vivências Oferecidas</i>	<i>Professores</i>
Jogo Teatral	Miriam Benigna
Yoga e Meditação: A Vivência Lúdica e Artística	Mônica Clemente (Manika)
Estética Vibracional	Valquíria Pezzi Parode

Oficina que ministrei:

Yoga e Meditação: A Vivência Lúdica e Artística

Profa. Mônica Clemente

Material para divulgação da minha oficina:

Yoga e Meditação: A Vivência Lúdica e Artística

Professora Mônica Clemente (Manika)

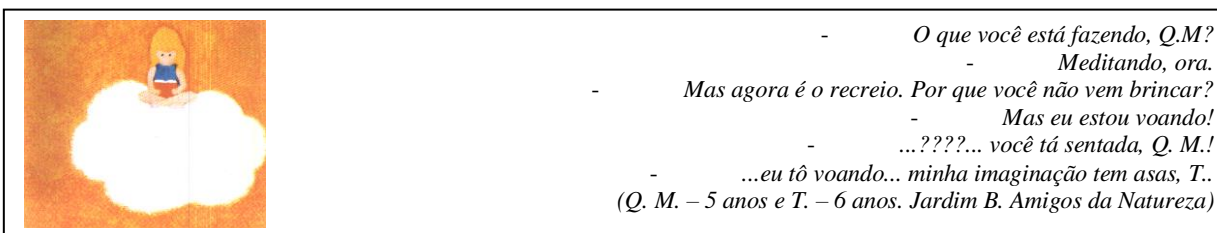


Figura 4 - Dick Stenberg ⁶⁵

Metodologia

Durante os dois encontros oferecidos, com o total de cinco horas, serão criados espaços de convivência onde a sensibilização dos participantes para os primeiros passos, os objetivos e os benefícios pessoais e sociais do yoga e da meditação, acontecerá através de vivências ativadas pelos jogos, brincadeiras e contação de histórias correlacionadas com a temática da oficina.

Pressuposto

O pesquisador de si mesmo, ao participar de vivências multidimensionais que integram corpo e mente, amplia seu autoconhecimento, reavalia seus valores e fortalece sua atuação social e planetária? Se sim, como isso ocorre?

Objetivo Geral

- Oferecer à comunidade local - participantes de 18 anos em diante - a oportunidade de vivenciar, através do lúdico e do sensível, seu corpo/mente através do yoga e da meditação.

Objetivos Específicos

- Vivenciar o corpo/mente como ambiente/laboratório do fazer educativo que leva em consideração as multidimensões do ser como um novo campo de pesquisa e atuação.
- Propor os mesmos jogos, brincadeiras e contações de histórias, anteriormente oferecidas como aulas regulares para crianças entre 3 a 6 anos nas escolas

⁶⁵ KRISTIANSSON L; STENBERG D. *Estar Só*. Lisboa: Presença, 1981

AMURT/AMURTEL em Porangaba / SP e Porto Alegre, para observar e comparar os efeitos dessas vivências em adultos, subsidiando a pesquisa do mestrado.

Ao aluno

Solicita-se o uso de roupas confortáveis para a prática do yoga e meditação, jogos e brincadeiras.

Material disponibilizado pela UFRGS

CD player e colchonetes.

Breve Currículo da professora Mônica Clemente em 2002

Formações:

- **Mestranda FACED – NIETE** – Professora orientadora Dinorá da Silva – 2002-2004
- **Licenciada em Educação Física pela UFRJ / RJ** – 1983 a 1987
- **Atriz Profissional** pela Faculdade da Cidade – RJ, Sindicato dos Artistas – RJ, e Lee Strasberg Institute of Theatre – LA / EUA – 1989 a 1993

Atividades profissionais:

- **Instrutora de Yoga** pela ONG Ciência Intuitiva Ananda Marga, RJ
- **Instrutora de Yoga**, Porto Alegre.
- **Yogaterapeuta**, Porto Alegre e Rio de Janeiro desde 1999
- **Atriz, professora de yoga e dramaturga** na Comunidade Instituto Visão Futuro – Porangaba/ SP – 1995 a 1999
- **Professora da creche Crê Ser** – Parque Ecológico Visão Futuro – 1998-1999.
- **Serviço Voluntário na Master Unit do Paraguai e treinamento de LFT –Trabalhadora Voluntária em tempo Integral.**

Experiência em:

- Ensino de Teatro, Consciência Corporal, Yoga e Meditação. (RJ, Juiz de Fora, São Paulo, Bauru, Sorocaba, Porto Alegre, Porangaba, etc).

- Criadora de palestras e vivências sobre a multidimensionalidade do ser através do yoga, vivências lúdicas e do teatro e sua relação com saúde e educação - Interior de SP e Porto Alegre.
- Escritora de contos, peças e esquetes teatrais para espaços culturais, seminários sobre saúde, educação e espiritualidade.
- Atriz, produtora e diretora de teatro. Assistente de figurino e produção em vídeo e cinema.

Diário de Teorias e Reflexões que Subsidiaram a Criação das Oficinas

Humberto Maturana, biólogo chileno, em seu livro *Emoções e Linguagem na Educação e na Política* (2001), afirma que as emoções são “disposições corporais que especificam domínios de ação”. Mas por que as emoções são disposições corporais?

A neurocientista Candace Pert, professora do Centro de Neurociência Molecular e do Comportamento da Universidade Rutgers, demonstrou em suas pesquisas que os estados emocionais surgem mediante a liberação de substâncias químicas. Com isso, ela descobriu a "manifestação material das emoções". Em outras palavras, as emoções possuem um referente bioquímico no corpo. Para ela e outros neurocientistas, as emoções constituem a ponte entre a mente e o corpo. E por que as emoções determinam o tom da ação sob seu efeito – ou seja, especificam domínios de ação?

A Dra. Candace Pert, ao estudar os opiáceos – substâncias químicas como os ópios –, verificou que eles só conseguem atuar, ou seja, criar estados emocionais específicos, porque encontram no cérebro uma “fechadura”: um neuropeptídeo – cadeia de peptídeos – onde a substância opiácea ingerida se encaixa. Ela chamou essas fechaduras de *receptores opiáceos*. No entanto, sua grande descoberta foi que esses receptores não estavam apenas no cérebro, mas espalhados por todo o corpo. Isso significa que, ao ingerir uma droga, todo o organismo fica sob seu efeito. Da mesma forma, quando sentimos medo todo o corpo manifesta essa emoção, e nossas ações são influenciadas por ela. Assim, evidencia-se que as emoções formam a ligação entre o mental e o físico em uma rede bidirecional – tanto o corpo interfere na mente quanto a mente interfere no corpo.

Para a biopsicologia (1960) de Sarkar, que fundamenta o Tantra Yoga proposto por ele, a ligação entre mente e o corpo está nos centros de energia (*chakras*) que vibram as propensões mentais (*vrttis*) através das glândulas e seus hormônios. As posturas de yoga podem, por meio dos movimentos em ressonância com a respiração *iogue* (*pranayama*), gerenciar os centros de energia alterando estados físicos e mentais. Ou seja, para Sarkar e os psico-neuroimunologistas, os hormônios determinam o tipo de emoções que manifestamos através dos mecanismos bioquímicos, como demonstrado pelas pesquisas da Dra. Candace Pert. Portanto, praticar determinados conjuntos de ásanas (posturas confortáveis do yoga), com a orientação adequada, são formas privilegiadas para experimentar a interrelação mente-corpo como um caminho para a autoconsciência. E para acessar a nossa qualidade intrínseca e fundamental (*dharma*), quando vivenciadas a partir de determinadas posturas *psico-corporais*. Essas

posturas, baseadas em pesquisas vivenciais milenares de *iogues*, surgiram através da introspecção e da observação detalhada das posturas de certos animais e da compreensão da conexão entre mente e corpo. Navegando por essa conexão, perceberam que era possível responder a questões profundas como: "Quem sou eu?", "Qual minha missão nesta vida?", "Qual o significado profundo da existência?".

A nível físico, as posturas de yoga atuam porque fazem massagens nas glândulas responsáveis pela liberação desses hormônios, e, aliadas ao uso consciente da respiração, ajudam a restaurar seu funcionamento saudável, além de promoverem estados mentais específicos. Um exemplo, hipotético, seria o de um rapaz que, desde a infância, aprendeu – seja por influência familiar, escolar, cultural ou por padrões de comportamento adquiridos – a reagir a determinadas situações desvalorizando-se. Para a Biopsicologia (1960) de Sarkar, a propensão mental que gera essa autodesvalorização está relacionada à falta de autoconfiança, no segundo *chakra* (centro de energia), que, por sua vez, está diretamente ligada à secreção ou falta de testosterona, tanto em homens quanto em mulheres.

Essa baixa autoconfiança pode levá-lo a se colocar sempre abaixo dos outros e a não acreditar em seu próprio potencial. Ou a compensar essa frustração com agressividade e violência. Estudos sobre a hierarquia de algumas espécies de animais revelam que macacos que se tornam líderes de seus bandos apresentam níveis mais elevados de testosterona do que os demais. Além disso, quando vencem uma batalha para manter a liderança, seus níveis desse hormônio podem dobrar na corrente sanguínea. No entanto, caso o líder perder uma disputa e o seu posto de liderança, os níveis de testosterona caem drasticamente, chegando a menos da metade.

Nos seres humanos, a testosterona funciona de maneira semelhante, mas, diferentemente dos animais, desenvolvemos outras disposições corporais e emocionais para fundamentar nossas interações sociais. No caso do exemplo, hipotético, desse rapaz, seu nível de produção de testosterona em comparação com os outros pode ser mais baixo, e suas experiências e reações tenderiam a reforçar esse padrão em um ciclo de retroalimentação. Assim, ao crescer sem nenhum tipo de suporte terapêutico, ele pode continuar reagindo com baixa secreção de testosterona diante de desafios, o que reforçaria ainda mais sua crença no próprio desvalor, dificultando sua capacidade de confiar em si mesmo.

Além da terapia, posturas específicas de yoga para homens, como o *Tandava* e o *Yogamudra*, elaboradas pelos *iogues* para trabalhar essa propensão de subserviência e baixa-estima, ajudaria esse rapaz a resgatar – ou até mesmo a sentir pela primeira vez – a capacidade

de superar certos obstáculos. Isso ocorre porque, em nível físico, ele estimulará sua glândula a produzir um nível mais equilibrado de testosterona, favorecendo sua disposição para enfrentar desafios que antes apenas confirmavam sua crença de desvalorização. Como consequência, suas relações começarão a mudar. Os desafios externos e as crenças internas que o faziam repetir o padrão de autodesvalorização passam a ser encarados de outra forma, até que, em determinado momento, ele já não precise mais realizar as posturas para estimular essas glândulas – sua secreção hormonal terá se regulado o suficiente para sustentar sua autoconfiança. E, no processo, aprendeu a tecer outras relações mais saudáveis. A experiência gratificante de se perceber autoconfiante garantirá a busca natural desse estado corpo-mental. Em resumo: por meio dos *ásanas*, atuamos no corpo para influenciar a mente. E por meio da terapia atuamos nos sentimentos e perspectivas que atuam no corpo?

É claro que as posturas de yoga não são a única forma de alcançar esse objetivo, mas é essencial compreendermos os mecanismos da interrelação corpo-mente, como apresentados por Sarkar por meio da Biopsicologia, e como a ciência tem avançado nessa pesquisa. Além disso, devemos considerar como esses fatores são continuamente tecidos e moldados pela convivência com os outros e pelas dimensões social, cultural e emocional, se levarmos em conta que o corpo não é separado da mente e do entorno.

Diário de Relatos e Experiências com Aulas de Yoga e Teatro para Crianças

A seguir, anexe parte do meu diário de teorias, reflexões e algumas atividades ministradas em oficinas semelhantes aos seminários vivenciais que ofereci junto ao NIETE: Yoga e Meditação: A Vivência Lúdica e Artística. Essas oficinas foram conduzidas como aulas semanais para meus alunos de 3 a 6 anos em Porangaba/SP e Porto Alegre, integrando o currículo das escolas da AMURT/AMURTEL, instituições fundadas por Sarkar, um dos autores pesquisados nesta dissertação. Posteriormente, essas oficinas e seminários foram também oferecidos a professores dessas escolas e a formandos de faculdades de educação em Porto Alegre. Todas essas experiências constituem parte essencial das ações que me possibilitaram criar, no mestrado, o campo formal de investigações.

Como diz Maturana:

“o educar se constitui no processo em que a criança ou o adulto convive com o outro e, ao conviver com o outro, se transforma espontaneamente, de maneira que seu modo de viver se faz progressivamente mais congruente com o do outro no espaço de convivência. O educar ocorre, portanto, todo o tempo e de maneira recíproca. (...) A educação como sistema educacional configura um mundo, e os educados confirmam em seu viver o mundo que viveram em sua educação. Os educadores, por sua vez, confirmam o mundo que viveram ao ser educados no educar.” (MATURANA, 2001, p. 29)

Assim, educação é um processo contínuo que dura toda a vida. Como então continuar inconsciente dos fatores *psico-biológicos* que tecem esta convivência que constitui o educar?

Quando eu dava aula na creche Amigos da Natureza, em Belém Novo, Porto Alegre, para o *Jardim B*, um de meus alunos, R., de cinco anos na época (1999), sempre chegava à sala de aula chorando, querendo voltar para casa para ficar com a mãe. Durante o recreio, permanecia ao meu lado o tempo todo.

A propensão mental (*vritti*) que orientava suas ações não era exatamente timidez, mas sim a certeza de que poderia fazer algo errado e ser reprovado pela *autoridade local* – no caso, eu. Curiosamente, nunca o reprimi ou critiquei, o que talvez explique o fato de ele só se sentir seguro ao meu lado. Tentei conversar com ele, mas não funcionou muito. Até que, em uma aula de yoga para crianças, através da contação de histórias, contei a fábula de um elefante que dominava todos os animais da floresta. Simbolicamente, esse elefante, dentro da compreensão da Biopsicologia do Yoga proposta por Sarkar, representava alguém que sofria de um excesso

de testosterona e de uma possível deficiência de outros hormônios. Perguntei aos meus alunos quem gostaria de representar o elefante em nosso teatro de encerramento da aula de yoga, e R. se prontificou. Fiquei surpresa – assim como toda a turma – afinal, o elefante parecia ser seu oposto.

Quando ele assumiu o papel do elefante mais mandão da floresta, causou alvoroço e muitas gargalhadas. Foi muito aplaudido, e passamos o resto do dia rindo e comentando sobre o *Elefantão*. A partir desse dia, ele nunca mais chorou ao chegar na escola e deixou de ficar ao meu lado no recreio. Pelo contrário, tornou-se líder de diversas brincadeiras. Sua mãe, orgulhosa, sempre brincava comigo, dizendo: "O que você fez com meu filho? Ele era tão quietinho e agora acha que pode ganhar o mundo."

Sem perder sua doçura, R. acessou, por meio do teatro, um potencial inconsciente que até então não podia se manifestar. Meu pressuposto é que a corporeidade acessa padrões simbólicos, tornando-os possíveis na realidade, seja no comportamento pessoal ou nas relações.

Na perspectiva do yoga, acredito que ele ativou, de alguma forma, uma propensão mental que antes não lhe era permitida se manifestar, provavelmente devido à predominância de outra propensão, relacionada ao segundo *chakra*, que vinha conduzindo sua vida. Será que R. também ativou algum nível mais equilibrado de secreção hormonal, que lhe permitiu reagir de outra forma, além do medo e da falta de confiança em si mesmo? Meu objetivo não era responder a essa pergunta. O que posso afirmar é que ele, de maneira notável para todos, acessou um novo padrão de comportamento por meio da experiência simbólica e corporal do *Elefantão*. Mas o que fez com que esse novo comportamento permanecesse para além da peça de teatro?

- O reforço positivo do nosso apoio, expresso nas risadas e aplausos?
- Os elogios da mãe, não apenas em palavras, mas no tom orgulhoso com que falava?
- A experiência de se perceber capaz de interagir com o mundo de outra maneira, que, no seu caso, pareceu torná-lo mais feliz?
- Ou, claro, uma decisão interna dele, ainda que inconsciente?

A psicóloga Margareth Kennedy trabalha com atores para investigar as alterações emocionais de curto prazo e como estas afetam o sistema imunológico em suas pesquisas sobre HIV. Como os atores são capazes de manifestar fisicamente suas emoções, ela pode relacionar os efeitos do sistema imunológico quando estados emocionais de alegria e tristeza são

experienciados. O ator utiliza seu corpo e sua intenção para alcançar a disposição corporal que especificará a ação que deseja manifestar em cena. Mas isso não se restringe aos atores. Nós, seres humanos, estamos criando bioquímica dentro de nosso corpo o tempo todo. Isso acontece quando nos lembramos de algo triste, quando rimos assistindo a um filme, quando somos repreendidos ou quando estamos em um ambiente pouco acolhedor. Ou, ainda, quando criamos espaços de convivência que favorecem uma educação que integra corpo e mente. Afinal, pode ser extremamente frustrante não saber se navegar e ficar à mercê desse *mar bioquímico de emoções*, imerso em um *oceano de relações sociais e ambientais*, que, muitas vezes, acabam especificando nossos domínios de ação e determinando o que acreditamos ser nosso destino.

Com este diário, que contém relatos e reflexões teóricas além dos aqui expostos, optei por explorar a relação entre corpo e mente, e seus efeitos subjetivos, nos Seminários Vivenciais do NIETE, utilizando:

- **Aulas de posturas de yoga** no início de cada módulo.
- **Vivências lúdicas**, para ativar a reflexão dos participantes sobre como estavam se navegando – ou seja, como estavam se conhecendo.

Aula De Yoga

Baseado no trabalho de P. R. Sarkar e da Professora Mônica Clemente (Manika)
manika@manika.com.br

Metodologia das Aulas De Yoga

Antes de propor estas vivências lúdicas, no primeiro encontro, ou de quaisquer outras propostas nos encontros que tivemos, introduzi durante os primeiros 45 minutos um “espaço de convivência consigo mesmo/a”, com algumas posturas de yoga (*ásanas*), baseado nas práticas do Tantra ⁶⁶, ensinadas por Sarkar ⁶⁷.

Como o objetivo deste módulo no *Seminário Vivencial I* era propor vivências – além das lúdicas e artísticas ⁶⁸– que levassem os participantes a um mergulho interior por meio do uso consciente de sua fisiologia e de sua interrelação com as dimensões internas, as posturas do yoga, conforme propostas por Sarkar, eram especialmente adequadas devido aos seus efeitos psicofisiológicos.

Durante a prática das posturas do yoga, tornamo-nos autoconscientes de dimensões "nunca dantes navegadas" de nosso corpo-mente. E, ao aprendermos a "navegar-nos", precisamos nos autorizar a mapear nosso universo interior com um olhar acolhedor – pois o caminho do yoga não julga, não critica e não hierarquiza nenhuma propensão mental.

Nessa forma acolhedora de autodescoberta, criamos dentro de nós um espaço legitimador, que, por sua vez, nos torna capazes de legitimar o outro. Cada ser, com suas

⁶⁶ Tantra – “A definição nas escrituras de Tantra é “*Tam’jád’yát tárayet yatsu sah Tantrah parikiirtiitah*” (Tantra é aquilo que libera a pessoa das algemas da estaticidade). *Tam’* é a raiz acústica da estaticidade. Tantra tem um outro significado também. A raiz sânscrita do verbo *tan* quer dizer “expandir”. Então, o processo prático que leva a expansão e a consequente emancipação é chamado Tantra. Falando estritamente, conhecimento teórico não pode ser chamado Tantra. (...)Tantra é uma ciência prática. Assim a importância do conhecido teórico do Tantra é secundário. O processo prático de Tantra começa com o físico e progride ao físico – psíquico, depois para o psíquico-espiritual, e, finalmente, resulta na última estância da espiritualidade suprema, no *átma* (Self, seu próprio ser)”. – *Discursos sobre Tantra – Prabhat Ranjan Sarkar (1998)*.

⁶⁷ Filósofo Indiano e mestre de Tantra yoga. Criou e fundou a ONG Ciência Intuitiva Ananda Marga que está em todo mundo praticando e ensinando autoconhecimento e serviço à humanidade baseado nos fundamentos da ciência prática do Tantra e Raja de Raja Yoga, Neo-humanismo, PROUT, etc.

⁶⁸ Que serviram como recursos didáticos sofisticados e nem por isso desprovidos de efeitos fisiológicos capazes de exemplificar corporalmente a teoria compartilhada anteriormente.

próprias dimensões singulares, tece sua existência ao bel prazer de sua essência única e inigualável. Assim, juntos, entrelaçamos uma teia maior, sustentada por dimensões universais.

Os recursos de linguagem que utilizei para orientar as professoras participantes do seminário, durante as práticas das posturas de yoga, foram cuidadosamente escolhidos, pois tinham como objetivo torná-las conscientes de si mesmas e autorizá-las a perceber seu corpo como parte fundamental de sua existência – um ambiente e depositário de inteligência e conhecimento, em congruência sistemática com suas outras dimensões, sejam emocionais, culturais, entre outras.

Em vez de dizer "Respirem", preferi utilizar a expressão "Deixem-se respirar". A respiração é autônoma, não requer que nos tornemos ativos para que se manifeste. Ao dizer "Respire", eu poderia, em um nível subliminar, sugerir a ideia de que é possível tomar posse de algo espontâneo, o que poderia dificultar o ato de respirar tão sabiamente quanto o corpo naturalmente o faz.

Existe uma inteligência corporal no ato de respirar, da qual precisamos nos tornar conscientes – e não donos. Tomar consciência das diversas formas de respirar possibilita que o uso da vontade para direcionar a respiração, a fim de atingir determinados estados mentais, ocorra em cooperação com nosso corpo e sentimentos, e não em detrimento deles. O corpo faz parte de nossa inteireza – termo que utilizo aqui para designar a capacidade de integrar, na construção de si mesmo, todas as dimensões do ser, de forma consciente. Dessa forma, deixar-se respirar é também delegar à respiração sua devida participação, tão essencial quanto qualquer outro aspecto que compõe essa inteireza.

Para isso, é necessário nos tornarmos conscientes das múltiplas formas de respirar e de como essas variações afetam nosso corpo e mente. Essa proposta se fundamenta nas descobertas recentes sobre os efeitos do yoga, que demonstram como nossa respiração tanto influencia quanto é influenciada pelo sistema nervoso autônomo, mais especificamente pelos sistemas simpático e parassimpático.

Por exemplo, ao respirarmos com o abdômen, o sistema parassimpático é ativado, promovendo uma série de funções corporais associadas ao relaxamento. Uma boa digestão, por exemplo, ocorre sob a regência do sistema parassimpático.

Por outro lado, se praticamos um esporte que acelera a respiração, ativamos o sistema nervoso simpático, que também entra em ação em situações de perigo, como ao fugir do ataque de um touro. Nessas condições, a digestão é temporariamente bloqueada – o intestino precisa se esvaziar para facilitar a corrida, as pupilas dilatam para ampliar o campo de visão e o sangue

é direcionado para a musculatura, permitindo uma reação rápida diante do agressor ⁶⁹. Não é à toa que, nos dias de hoje, muitas pessoas estressadas, apesar de seus esforços e dietas rigorosas, não conseguem emagrecer de forma eficiente. Por mais que sigam dietas e pratiquem exercícios, seu sistema parassimpático não consegue ser ativado devido ao estresse constante, impedindo que a digestão atue com eficiência.

Além da escolha do uso da expressão "*deixem-se respirar*", ao longo do exercício que citarei a seguir, me apropriei de uma sugestão da autora Donna Farhi, em seu maravilhoso livro *The Breathing Book – Good Health and Vitality Through Essential Breath Work*. Acredito que essa abordagem permite ao praticante *mapear* seu ser por meio da introspecção, intuição, sensibilidade e vocabulário próprios.

Ao propor as perguntas abaixo, eu lembrava às professoras que a resposta que surgisse em suas mentes era a resposta certa. Dizia-lhes para confiarem em sua intuição e nas imagens que emergissem, sem se preocuparem em julgar a respiração, mas sim em estar com ela e vivenciá-la. Minha intenção, ao seguir essas *dicas*, foi criar nas professoras o mesmo efeito que Donna Farhi criou em mim ao ler seu livro: legitimar minha própria maneira de me conhecer, sem as delimitações de uma taxonomia do saber corporal que pouco dialoga com minha percepção atual de mim mesma. E esse processo faz parte dos objetivos deste módulo do *Seminário Vivencial* e da minha ação como professora: propor aos professores/alunos um "*espaço de convivência*"⁷⁰, que os torne capazes de confiar em sua sabedoria interior ao se observarem integralmente, pela perspectiva que alinha corpo e mente, sem hierarquizar nenhuma dessas dimensões de nossa inteireza – pois são simultaneamente constitutivas e constituídas uma pela outra, e, portanto, produtoras de conhecimento enraizado no próprio ser.

Observação da Respiração

Baseado na obra de Donna Farhi

Orientações dadas os praticantes

⁶⁹ Transcrição da palestra de gerenciamento de stress da Dra. Susan Andrews no Parque Ecológico Visão Futuro em 1998.

⁷⁰ Para Humberto Maturana, "o professor ou a professora é uma pessoa que deseja esta responsabilidade de criar um espaço de convivência, este domínio de aceitação recíproca que se configura no momento em que surge o professor em relação a seus alunos, e se produz uma dinâmica na qual vão mudando juntos" – trecho final da aula de encerramento de Maturana no curso de Biología Del Conocer, (Facultad de Ciências, Universidade de Chile), em 27/07/1990. Gravado por Cristina Magro e transcrito por Nelson Vaz.

Deite-se de costas sobre um tapete que proteja do frio e da dureza do chão. Flexione os joelhos, apoie os pés no chão e coloque uma das mãos sobre o umbigo. A outra, coloque sobre o peito.

Permita-se responder mentalmente às questões que farei a seguir, deixando as respostas emergirem sem julgá-las ou criticá-las. As experiências com a respiração variam de pessoa para pessoa, de momento a momento. Portanto, sua resposta, a imagem que surgir em você – por mais simples ou estranha que possa parecer – é a resposta certa. Acolha-a com amor:

1. **Local** – Onde você percebe mais o movimento da sua respiração agora? Na barriga ou no peito? Ou em ambos igualmente?
2. **Origem** – Toda respiração tem um epicentro de onde surge. Qual a origem da sua respiração neste momento?
3. **Frequência** – Você considera sua respiração agora rápida ou lenta?
4. **Extensão** – Há diferença entre a extensão da sua inspiração e expiração? Ou são iguais?
5. **Textura** – Qual a textura da sua respiração? Macia, áspera, irregular, cheia de relevos? Outra textura?
6. **Profundidade** – Quando estamos deitados, a respiração tende a parecer mais rasa, mas, ainda assim, como você a sente? Muito superficial ou mais profunda? *Não tente tornar sua respiração mais profunda.* Não existe um jeito certo de respirar – há diferentes formas de respiração que expressam nossas experiências mais profundas no momento em que ocorrem. Nossa missão é conhecer esses tipos de respiração, compreender como afetam nosso corpo e mente e aprender a modulá-los para nos sentirmos melhor em cada situação.
7. **Qualidade** – Qual a qualidade da sua respiração? Que imagem surge em sua mente quando você se permite *respirar-se*?

Relaxamento

Agora, permita-se soltar o corpo no chão e relaxe, entregando seu peso à gravidade.

Enquanto relaxam, a professora diz: o propósito dessa *navegação* pela sua inteireza por meio da respiração não é chegar a nenhuma conclusão, mas sim começar a desenvolver um senso geral de como você respira hoje – e talvez há muito tempo.

Alongamento

Após a observação da respiração, propus alguns alongamentos que considerassem as funções musculares, baseando-me na pesquisa das cadeias musculares de Madame Godelieve Denys-Struyf. Artista plástica de formação, Godelieve observou em seu trabalho que a musculatura é composta por grandes cadeias formadas por pequenas cadeias interconectadas, funcionando em uma organização de movimentos entre essas cadeias e os ossos. Ela especificou que, dependendo da ênfase em determinados movimentos musculares, é possível identificar perfis emocionais.

Assim, ao ativarmos uma cadeia muscular, outras cadeias também são estimuladas dentro de uma determinada organização. O conhecimento das funções mais adequadas ao funcionamento harmonioso dessas cadeias musculares favorece a saúde dos ossos, músculos e órgãos internos, além de exercer um impacto profundo sobre as emoções – assim como as emoções, por sua vez, influenciam diretamente o funcionamento das cadeias musculares.

Optei por esse tipo de alongamento (embora o trabalho de Godelieve não se limite apenas a alongamentos), pois ele é realizado por meio da ação consciente e não repetitiva, devolvendo ao praticante a responsabilidade de se conhecer através da auto-observação e da autorreflexão durante os movimentos. Com essa abordagem, minha intenção era preparar o corpo-mente das professoras/alunas para a execução das posturas de yoga com plena atenção, evitando que se limitassem a apenas imitar os movimentos propostos.

Tanto os exercícios de respiração quanto os exercícios com cadeias musculares foram fundamentais para promover uma execução mais autônoma e autoral das posturas de yoga. No entanto, é importante destacar que, embora o método das cadeias musculares não desvincule as emoções do corpo, as posturas de yoga propostas por Sarkar, consideram as emoções em relação ao corpo não apenas por meio das cadeias musculares e da respiração, mas também através do funcionamento do sistema nervoso, das glândulas na produção de hormônios, que influenciam os domínios da ação, as camadas da mente e a relação com o ambiente.

Alinhando as Posturas de Yoga com a Respiração

A maioria das posturas de yoga tem a respiração como parte fundamental de sua execução. *Krishnamacharya*, um dos grandes mestres indianos de yoga do século XX, enfatizava a importância da respiração para alcançar os efeitos físico-mentais das posturas. Por exemplo, ao propor a postura *Yogamudra*, tomei o cuidado de instruir que o movimento da postura deveria seguir o ritmo da *própria respiração* do praticante – e não o contrário, onde a velocidade do movimento determinaria o ritmo da respiração. Essa abordagem permite que o praticante observe atentamente como está respirando e respeite esse ritmo, em vez de forçar o corpo a se desconectar do seu *aqui e agora*. A respiração passa a ser seu *metrônomo* (aparelho usado para marcar o ritmo na música).

Existe, no imaginário coletivo, uma ideia equivocada de que tudo no yoga deve ser lento e dissociado da realidade. Esse equívoco leva alguns iniciantes desavisados a tentar imprimir nas posturas um ritmo lento artificial, totalmente desalinhado com a realidade de seus corpos e mentes. Quando delegamos o ritmo das posturas a algo externo – como essa noção generalizada de lentidão – caímos, mais uma vez, em uma prática onde a autoridade sobre o corpo é atribuída a algo fora de nós mesmos. Isso pode nos levar a um movimento desconectado de nossa verdadeira experiência interna – ou, no máximo, conectado a nós, mas sem estar em sintonia com nosso ser.

Na perspectiva do yoga, a sintonia corpo-mental gera prazer, enquanto a desconexão entre essas esferas gera dor. Um exemplo simples dessa relação entre prazer e dor ocorre quando sentimos fome e encontramos – ou não – um alimento que possa nos nutrir.

Adaptar-se ao próprio ritmo por meio da respiração envolve um processo de auto-observação, autoaceitação e reverência à sabedoria do corpo-mente. Ao conduzir a execução da postura a partir do respeito pela própria respiração, o praticante se torna autor de sua própria *yoga*, criador de um ritmo que nasce do respeito profundo por si mesmo. Não há um padrão externo a ser seguido, mas sim a legitimação de um padrão interno, colhido em si próprio e, portanto, compatível com sua realidade.

Ao sincronizar o movimento da postura com a respiração, o sistema parassimpático é naturalmente ativado, levando a uma respiração mais lenta. Como consequência, o movimento também se torna mais lento – não por imposição, mas por um ajuste orgânico e espontâneo.

Antes de começar os ásanas, propriamente ditos, certifiquei-me de que todos pudessem fazer as posturas em segurança.

Como Fazer Yoga com Segurança

1. Se puder, compre um tapetinho de yoga.
2. Faça as posturas sobre um tapete que proteja do frio e da aspereza do chão.
3. Evite fazer yoga ao ar livre ou sob o Sol, porque o efeito não aprofunda.
4. Tomar banho antes ou 20 minutos depois do yoga.
5. Pode-se fazer posturas de yoga 1 a 7 vezes por semana - como for melhor para você, na hora que você sentir que é bom para teu corpo.
6. No entanto, é recomendando fazer as posturas, de preferência pela manhã, de barriga vazia.
7. Comer só 20 minutos depois.
8. Use roupas íntimas que segurem seus órgãos genitais e os seios, para não machucá-los.
9. Depois do banho tomado, roupa confortável, porém segura, sente-se em seu tapetinho, aperte a narina direita e veja se o ar sai e entra livremente pela narina esquerda – se sim, pode fazer as posturas. Se as duas narinas estiverem funcionando igualmente, pode-se fazer as posturas. No entanto, se a narina direita estiver funcionando mais livremente e a esquerda estiver muito fechada, não faça as posturas. Apenas medite.
10. Postura de yoga se chama ásanas, que significa postura confortável indicando que o ator de fazê-la é sempre no limite do conforto, nunca forçando. Um pouco antes do limite, ganhamos força, além do limite, perdemos.
11. Coordene os movimentos dos ásanas com a expiração e a inspiração. Demora um tempo até conseguirmos, então não force. Sente: se a sua respiração estiver lenta, rápida ou normal, faça os movimentos no ritmo dela. Sempre tentando encaixar o movimento na respiração e nunca ao contrário: a respiração no movimento. Quanto mais respeitamos a narina esquerda aberta e o ritmo da respiração, mais eficiente serão os resultados da sua prática.

12. Depois de cada postura faça um relaxamento de 30 segundos a 1 minuto, deitando de barriga para cima a partir do lado direito – que mantém a narina esquerda aberta.

13. Com **crianças**, nunca trabalhar a respiração durante as posturas – deixem as respirar como quiserem. E não fazer mais do que 4 posturas.

14. Se você tiver pressão alta, não faça nenhuma postura invertida (*Sarvangásana, Sirshána etc.*)

15. Se você tiver hérnia umbilical, não faça o *Mayurásana* (postura do Pavão)

16. Se tiver hérnia que doa na coluna não faça o *Matsyendrásana* (torção)

Vivências Lúdicas Ativadoras da Leitura Corpórea – Emocional

Fizemos outras vivências além das posturas do yoga, que estarão especificadas mais adiante, aqui no anexo da dissertação. Entre elas, criei esses exercícios para que os participantes pudessem tomar consciência se há alguma ligação entre, corpo, movimentos, sentimentos e significados:

1. FOTOGRAFIA - em círculo, de pé todos e olhos fechados. Um/a voluntário/a vem ao centro. Mostrar para ele/a uma figura de um animal, ou de yoga, etc. que ele/a vai imitar com seu corpo (estátua, sem som). Ao sinal, o grupo ao redor vai piscar o olho, como uma máquina fotográfica. Logo depois, tentarão imitar a imagem que conseguirem captar. No segundo sinal, todos abrem os olhos e tentam ler em seu próprio corpo o que é aquela imagem. O objetivo não é acertar o que estava na imagem vivenciada, mas perceber se a forma dela no próprio corpo tem um significado. Se sim, tomar consciência deste seu significado.

2. ARTISTA E ARGILA – em dupla, um é a argila e o outro o artesão desta argila que criará uma estátua com ela. Uma vez que as obras de artes vivas fiquem prontas, os artesões andarão pela sala e tentarão dizer o que sentem a partir da contemplação das outras obras.

O professor instiga a observação dos “artesões” com a pergunta: “Se tivesse um balão imaginário na cabeça desta obra, o que estaria escrito – o que cada obra parece falar? Sentiram a diferença no tamanho das posturas? Achem que o tamanho delas tem alguma relação com os sentimentos? Quais os sentimentos mais comuns nas estátuas maiores? E nas menores? Por que será?”

3. DITADO CORPORAL – Todos são convidados a andar pela sala, enquanto o professor vai ditando os movimentos e faz perguntas ou inverte, faz perguntas e depois muda o movimento:

CABEÇA BAIXA – como é que vocês se sentem andando desta maneira?
Super confiantes? Tristes? Como?

JOELHOS PARA FRENTE E BUMBUM CONTRAÍDO PARA FRENTE – E assim, como é que se sentem?

ANDANDO NORMAL - Você têm complexo de inferioridade? Por quê?
E Se ficar com a

CABEÇA PARA O ALTO E PEITO ESTUFADO – Como é que se sente assim? Ainda sente complexo de inferioridade?

BRAÇOS CRUZADOS, BOCA E OLHOS CERRADOS – Tá a fim de conversar comigo? O que está sentindo?

ETC.

4. NUM CÍRCULO

O professor pergunta:

Preciso de um voluntário que esteja alegre, aqui e agora para fazer uma postura triste para gente aqui no centro do círculo. Dá para você ficar um pouquinho assim enquanto eu pergunto outras coisas para as outras pessoas?

- Vocês acham que a gente pode entender uma pessoa pelo corpo? Por quê?
- Se uma pessoa está feliz a gente consegue ver? Por quê?
- E se está triste? Por quê?
- O corpo fala?

- Agora, para você que ficou nesta postura triste este tempo. Continua tão alegre como antes ou ficou um pouco triste?

- Você acha que esta postura ajudou você a ficar mais triste? Por quê?
- Será que os movimentos do corpo e o que a gente sente tem ligação?
- Então, se eu mexer meu corpo eu posso mudar o que eu sinto?
- E se eu mexer no que eu sinto, meu corpo também muda?

5. RELAXAMENTO (1 minuto)

- Deitados/as de costas, sobre um tapete de yoga. Solte o corpo no chão. Entregue-se.

- Enquanto estavam de olhos fechados comecei a contar uma história para que eles fizessem começassem a fazer as posturas de yoga por meio de brincadeiras e contação de histórias.

Barquino: Yoga Através de uma Contação de História Interativa

Barquino é uma Contação de História Interativa sobre o Yoga, escrita por mim em 1999 e 2000, para auxiliar no ensino de Yoga e Meditação: A Vivência Lúdica e Artística para crianças, pedagogos em formação e membros da comunidade.

O relato a seguir trata da experiência de *Barquino* sendo *navegado* pelos professores/alunos que participaram do Módulo I do Seminário Vivencial do NIETE, que faz parte do material pesquisado para essa dissertação. Ao longo da contação de história vou colocando comentários sobre a experiência

Barquino e as Intemperanças do Mar

Durante a história, a encenação deve fazer com que as pessoas comecem a perceber que elas são o Barquino – um barco sem ninguém dentro para navegar até que elas se vejam condutoras dele -, sentindo, assim, a ligação mente corpo por meio da autoconsciência.

- Vamos saindo do relaxamento e formando duplas com quem está mais perto de você.
- Um é o barco e outro é o mar. O mar vai fazer com o barco tudo o que eu disser:

Era uma vez um barco chamado Barquino que não sabia se navegar. Ficava perdido nas intemperanças do mar. O mar era muito temperamental.

- Quando o mar ficava bravo o que será que acontecia com o barquinho?
- E quando o mar queria dançar? Como será que o barquinho ficava?
- Quando o mar ficava deprimido, o barquinho corria o risco de afundar?

Vamos trocar? Que é mar vira o barco e quem é barco vira mar.

- Tinha dias que o mar estava manso. E Barquino podia relaxar.
- Mas aí o mar queria mais alegria e fazia cosquinha no barquinho.
- E, às vezes, o mar queria um colo pra chorar suas mágoas, adivinha que colo ele usava?

- Com tantas emoções do mar o barquinho não conseguia se navegar.
- E quem não sabe se navegar nem imagina que pode ter um porto feliz onde chegar. Então Barquino ficou muito (como é que vocês estão se sentindo?) porque ele não tinha controle sobre sua própria vida e ficou emburrado.
- Lembre-se de uma situação que deixa você emburrado. Vou dar meia hora para ficarem nessa sensação. (Quando falo isso, todo mundo reclama e isso é parecido com o sentimento de emburrado).
- Ok, então me digam: quando vocês ficam emburrados, a vida parece melhorar ou não?
- Para o Barquino não ficou legal. Por isso, ele resolveu tomar uma atitude proativa para descobrir o que realmente fazia com que ele ficasse à mercê das intemperanças do mar.
- A primeira coisa que fez foi se perguntar? O que é que esta situação está querendo me ensinar? Sabe...quando a gente lança pergunta no espaço, o universo responde. As nuvens se abriram e uma voz respondeu: “Senta meu filho! Quietinho e observa sua respiração”.
- Como está sua respiração agora? Diferente do exercício anterior?
- Vamos correr um pouquinho. Como ficou sua respiração?
- Parece a mesma respiração de quem está com medo? (deixa eles responderem)

Barquino viu que quando ele respirava rápido o mar ficava agitado.

E quando ele respirava devagar o mar ficava calmo.

E quando prendia a respiração o mar ficava com medo.

E ele foi vendo que pra cada tipo de respiração havia uma emoção.

(Olha o mar, sinta os humores do mar,

Ondeie nele para além da confusão.

Olha o mar, use os humores do mar,

Para cada emoção, uma respiração.)

Ele entendeu que para cada tipo de respiração, uma emoção.

Então, para ele navegar nas intemperanças do mar teria que aprender, entre outras coisas, como respirar.

- Por exemplo, se ele tinha que acalmar o mar, para poder concentrar e estudar, a respiração tinha que começar na barriga. Vamos tentar?
- Se ele tinha que ficar bravo e lutar, ele respirava só com o peito, vamos tentar?

E assim o barquinho foi aprendendo a se navegar até que chegou numa ilha muito estranha, na qual os animais tinham algo a ensinar. O primeiro bichinho que ele encontrou foi a gata.

Comentários da primeira parte de Barquino

Nessa parte da história, utilizada como um recurso didático para exemplificar a relação entre respiração e emoções, bem como as dificuldades de não saber *se navegar* nas intemperanças emocionais, minha intenção não era provocar nenhuma alteração hormonal nos participantes. No entanto, ao ouvir os relatos – tanto no *Seminário Vivencial I* do NIETE quanto em outras oficinas que ministrei para crianças e adultos –, constatei que muitas pessoas, ao brincar e rir durante a história, relaxavam naturalmente e, como consequência, conseguiam experimentar a meditação final com mais profundidade do que na primeira vez, quando haviam praticado apenas as posturas de yoga no início da oficina. Além disso, os adultos ao resgatarem o contato com sua ludicidade, acessavam uma experiência fundamental para a pesquisa de si mesmos.

Constatei que, além de ser um recurso didático sofisticado para abordar a interrelação entre emoção e respiração, bem como as dificuldades de não saber *se navegar*, essa história interativa acabou por criar um espaço de convivência *psicofísico*, capaz de relaxar a musculatura e expandir a compreensão intelectual do propósito do yoga para uma vivência integral.

Pesquisas sobre o impacto do riso na produção de cortisol indicam uma redução significativa nos níveis de estresse. Em pacientes que relatam algum tipo de dor, o riso ajuda a minimizá-la, estimulando a produção de endorfinas, conhecidas por seu efeito analgésico natural. Segundo esses estudos, o riso é tão eficaz quanto a acupuntura, o relaxamento, a

meditação, os exercícios físicos e a hipnose. Isso ocorre porque, durante períodos de estresse, os níveis de cortisol aumentam de maneira nociva, enquanto o riso reduz significativamente essa elevação.

Além disso, o riso provoca um aumento momentâneo da pressão sanguínea, seguido de uma queda para níveis ainda mais baixos do que os de repouso. Também há uma redução da tensão muscular e uma expulsão rápida do ar dos pulmões, promovendo uma maior oxigenação do corpo. Esse processo favorece o clareamento mental, facilitando a tomada de decisões e a organização do pensamento.

Durante o estresse, a glândula suprarrenal libera corticosteroides, que são convertidos em cortisol na corrente sanguínea. Altos níveis de cortisol possuem um efeito imunossupressor, enfraquecendo as defesas do organismo. O riso, ao reduzir esses níveis, protege o sistema imunológico, contribuindo para a prevenção de diversas doenças. “O estresse crônico é um fator determinante na origem de problemas como pressão alta, tensão muscular, enfraquecimento do sistema imunológico, infarto, diabetes e várias outras condições de saúde. O riso, portanto, não é apenas um reflexo do bem-estar, mas uma ferramenta fisiológica essencial para a manutenção da saúde integral.”⁷¹

E nada mais fértil para ativar algumas risadas do que a ludicidade, como veremos a seguir. Um dos professores/alunos que participaram desta história interativa, em oficina no Laboratório de Aprendizagem da Ulbra –Porto Alegre/RS, disse que no começo da oficina estava estressado porque chegou atrasado, e não conseguiu experimentar a meditação, logo depois dos *ásanas* (posturas de yoga), com a mesma profundidade com que a experimentou depois de rir e brincar com as vivências e a história. Foi ele, ao relatar sua experiência, que me alertou para o efeito fisiológico da “contação de história interativa”, que além de ilustrar o que eu pretendia compartilhar com os professores, nos fazia rir bastante através do humor e da “ludicidade, uma necessidade do ser humano em qualquer idade e que não pode ser vista apenas como diversão” (SANTOS, Org. 1997, p. 12).

Relato do pesquisador no laboratório de Aprendizagem da Ulbra, 2001:

(23 anos, acadêmico da ESEF – FEEVALE – 8º semestre – professor em Estância Velha, na área de educação física, da pré-escola até as 5ª séries na rede municipal):

⁷¹ Endorfina, O hormônio da Felicidade e Longevidade: Ao sorrirmos, estimulamos sua produção”. Dr. Mário Carabajal – Ph-d – <http://www.carabajal.psc.br/artigo33.htm> - acesso em 2003.

“Eu quis expressar o que eu senti após todo o processo, pois no início das atividades eu senti uma enorme dificuldade de fechar os olhos e me concentrar. Todavia, após as atividades e no 2º momento (depois da história) senti-me tão solto e relaxado que tudo estava parecendo fácil. Acho que é porque eu não estava mais pensando em me concentrar. Ocorreu naturalmente e o desenho expressou bem este sentimento, essa liberdade, “A ligação harmônica do mar e o céu.”

Relato de uma professora na Oficina de Yoga e Meditação: Vivência Lúdica e Artística em uma cidade do RS, 2000:

“Ao chegar no local, que particularmente me faz mal por motivos meus, estava muito mais tensa do que o normal, e com o passar das atividades a tensão foi baixando, e eu até consegui relaxar, coisa pouco comum no meu dia a dia. Me senti leve e enxergando tudo em outros tons leves e coloridos. Em meu desenho venho representar muitas ondas coloridas, umas altas, outras baixinhas, outras médias, de vários tamanhos, mas todas em equilíbrio, em seus altos e baixos.”

Barquino e a Ilha dos Animais Estranhos

Continuação da história do Barquino: E assim o barquinho foi aprendendo a se navegar até que chegou numa ilha muito estranha, na qual os animais tinham algo a ensinar. Os seres de lá falavam e se mexiam de maneiras estranhas. O primeiro ser que ele encontrou foi a gata.

A partir daqui incentivei as pessoas a fazerem as posturas que os animais estavam fazendo. Eu mostrava um desenho. Recitava uma poesia e fazia a postura:

GATA

A gata se espreguiçava um monte e o Barquino sentiu que seria muito importante imitá-la.



Figura 5 - Marjaryásana - Postura do Gato



Me-au! Eu adoro alongar!
Faço isso a cada hora do dia.
E adoro me enroscar todinha!
Eu me estico e me encolho, nunca tive dor na espinha!
É! Eu mexo a coluna em tudo que é direção.
Não importa se na cama, na cadeira ou no chão.
Não importa se na aula, no escritório, ou no avião.
Pouco importa se me deixam ou não!
Por isso que eu sou flexível e dona da minha sina.
Nunca vi um gato que se domina!
Dá licença poética e liberdade de expressão!
Me-au!

BARQUINO

- Parece que o Barquino gostou de imitar a gatinha, depois da viagem difícil que fez nesse dia.
- Ele alongou a coluna e sentiu sua energia voltando a circular. Será que ele tem forças, agora, para se aventurar pela ilha?

Barquino continua sua andança até que encontra um bicho assustador! (A professora convida a todos para caminhar pela sala até que “se assusta”).

COBRA

Ih, qualé que é? Tá com medo de mim-nhocas!
Vem aqui fazer esta postura comigo, é de graça não se cobra nada.
Faz aí! É bom pra jararacas! Elas ficam um amor.

É verdade! Quando, a gente estufa o peito, assim, sente um amorzão invadindo o peito. É fisiológico, cherry. Experimenta e me diz.



Figura 6 - Bhujangāsana - Postura da Cobra

COBRA

Isso mesmo! Assim, com o ventre na Terra e o peito para o Céu eu ativo a esperança em mim. Nos humanos, é porque essa minha postura massageia a glândula timo, que fica no peito. Funcionando adequadamente, o sistema imunológico é ativado. E com o sistema imunológico funcionando direitinho, temos uma sensação de coragem e autoestima.

- Barquino coloca sua atenção no centro do seu peito e sente esperança e autoestima.
- Muito confiante, agradeceu o grande presente que a Cobra lhe deu: aquela sensação de autoconfiança que saía do peito. Foi então que se perguntou: será que o coração é a morada da autoestima? Vou economizar muito me terapia!
- Surge uma tagarela:

RODA

Tudo bem, gentem! E aí?! Em cima?! Beleza?!

Pois é! Eu sempre estava para baixo, mas não me sinto mais pra baixo, não. Vou te contar minha vida. Eu andava meio tímida. Então não saía da garagem. Não saindo da garagem, eu não corria o mundo. Não correndo o mundo, acabei ficando quadrada. Roda que não sai de casa, e não interage com a diversidade da vida, fica quadrada. É verdade! Aí, conseqüentemente, fiquei preguiçosa. Uma vez preguiçosa, veja como são as coisas, fiquei barriguda. Eu estava com barriga por todos os lados. É mole? Barriga mole. Verdade! E o

senhor sabe, não pegar ar fresco, pode até dar Pneumonia. Aí eu resolvi voltar a ser quem eu era, espantar a timidez, espantar a preguiça. Sabe como é que é, né, seu aventureiro? Inventei uma postura “GG (Jóinha Jóinha)” pra isso. Tem o meu nome; “RODA”. Faz comigo, seu Barco? Não gosto de fazer nada socinha. Mas depois tem que fazer a roda ao contrário se não a coluna não vai ficar legal.



Figura 7 - Dharunásana - Postura do Arco

- Depois desta postura, Barquino sentiu vontade de ganhar o mundo, afinal massageou sua glândula suprarrenal, que gerencia o stress e o medo da vida.
- Como era tarde, ele tentou dormir sem conseguir, porque fazer a roda deixa qualquer um cheio de energia. Ele , então, entendeu que é melhor fazer a postura da Roda pela manhã, ou quando se está com preguiça ou muita timidez.
- De repente, surgiu das entranhas da ilha o Senhor Chao Lin, o Coelho.

COELHO

Pois a vida é rápida, a luz mais ainda, os pensamentos, então, nem se fala.

Imagina um monte deles correndo pela nossa cabeça durante a noite?! Um verdadeiro problema! Mas eu vou ensinar o segredo dos coelhos para você tornar sua mente uma espada de samurai. Um raio laser, né? Tão preparados? Eu vou começar.



Figura 8 - Sasangāsana - Postura do Coelho

Calma, colocarei ponto e vírgula. Ok? Ficou melhor? Sem ponto e vírgula é difícil de se entender, né? Imagina os pensamentos sem freios? Agora, faz comigo: sente-se sobre seus calcanhares. Segure os tornozelos, coloquem as orelhas, digo, o cocuruto no chão. Levanta o rabinho lá pra cima. Fica assim um pouco, bem quietinho para ganhar concentração. A glândula pineal, na cabeça dos seres humanos, regula o relógio biológico. Se você não consegue dormir à noite é porque ela está desregulada. Excesso de luz, durante a noite, acaba com ela. Massageando-a com a minha postura do coelho, o sono vai voltando...

Ronca alto e dorme, caindo no chão para fazer o relaxamento.

RELAXAMENTO

- Barquino, agora está de barriga para cima. Mesmo agitado com a roda, conseguiu acalmar sua mente com o coelho, uma excelente postura para fazer a noite.
- Enquanto relaxa, a professora recita uma poesia:

SER

De manhã sou parque de diversão.

Ao meio-dia, um refeitório,

À tardezinha seu lugar de meditação.

À noite, sou casa com paredes de vaga-lumes e teto de estrelas.

Não tem nenhum ser que não possa me desfrutar.

E não fico cansada com essa rotina, nem perco de vista minha meta divina.

Porque minhas raízes tocam o centro da terra, enquanto eu cresço intuição.

E, assim, com um tronco firme, entre o Céu e os confins do chão,
me abro em galhos por todos os lados.
Eles geram frutas, que fazem sombras.
Dão abraços em macacos e amparo às preguiças.
Embalam os namorados e apoiam passarinhos.
E quem diria... sustentam com confiança as casinhas das crianças.
Se quiser, ser como eu, flutuando entre os reinos das imagens e da ação,
com um mundo no meio em ebulição...
Se quiser sua coluna alinhada para aguentar o rojão...
Deixa uma de suas pernas na terra, enquanto, a outra dobrada, se apoia na altura do
joelho.
Mira um ponto a sua frente (não perde ele não).
Eleva os dois braços lá para cima,
Junta as mãos... e pousa os punhos no topo da cabeça.
Não tenha pressa.
Seus frutos alimentarão gente à beça.
Esta é minha promessa.

- Quem quiser fazer esta postura para me dizer quem é este ser...
- Ela é a ÁRVORE.
- O Sol fez cócegas com seus raios de bom dia no Barquino. Ela sai da postura da árvores, se espreguiça, como a Gata o havia ensinado.
- Foi, nessa hora que ele percebeu que estava perdido.
- Olhou para os lados e para cima, vendo outra árvore com uma banda de pássaros que cantavam:



Figura 9 - Vrikshāsana - Postura da Árvore

PÁSSAROS

Um, do, tre, qua,

Leve. Leve, leve como um passarinho.

Voamos no ar, mas não ao sabor dos ventos,
porque nunca, nunca, nunca nos perdemos!

Temos sim é senso de direção.

E equilíbrio, um tanto assim, de montão.

É que brincamos e cantamos, nós dançamos e bailamos.

Só que o eixo que nos guia é o mesmo noite e dia.

A flor dos ventos! Mora dentro do nosso coração.

Ié ié ié ééééé'!

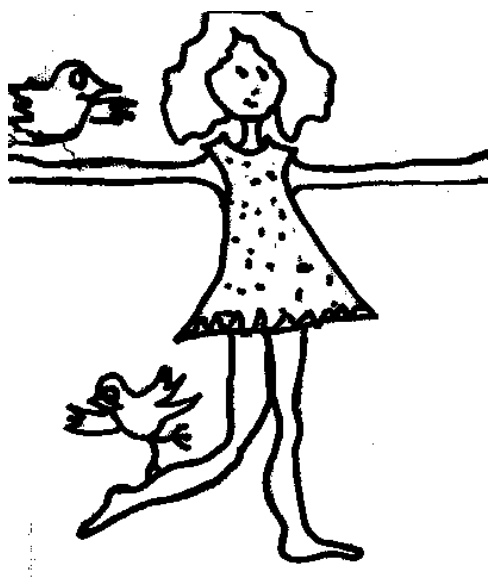


Figura 10 - Garudāsana - Postura da Águia

- BARQUINO ao fazer a postura dos Pássaros, pousa uma perna no chão, levanta a outra para trás, ao sabor do vento. Para se equilibrar, mira um ponto, como o norte de uma bússola. Como uma “asa” esticada, do mesmo lado da perna pousada, tenta tocar o horizonte a sua frente, enquanto o outro braço para trás.
- Assim, ele abre as alas de seu peito para chegar a uma decisão. Ou achar uma direção que sussurra a *guiança* do coração.

Um dos pássaros explica:

PÁSSARO

Não vou explicar fisiologicamente o efeito desta postura, Barquino.

Contarei apenas outras experiências a partir das posturas de yoga.

Então, vou só pedir que se coloque nesta posição e me diga se é possível perder a direção.

A gente pode até se desequilibrar, mas não perde a direção. Por quê?

Semiótica, meu caro, Barquino. Semiótica! Um símbolo que é vivido por todo o seu ser tem respostas para você. É isso que acontece quando se faz a postura do pássaro ou qualquer outra postura e se observa nela.

Ao invés de interpretar um pássaro, como no teatro, o pássaro tomará você.

- Barquino ao fazer a postura. Com ela, percebe que nunca esteve perdido, só um pouco longe de seu centro. O mar estava bem ao seu lado.
- Ele se despede da Ilha, com mais um presente, a postura do merecimento:

CONCHA (Yogamudra ⁷²)

Eu respiro todo o amor do mundo para fazer uma pérola e dar ao primeiro que passar.

Na minha postura da concha, Barquino, além dos efeitos do gerenciamento do stress, diminuição do cortisol e regulação dos hormônios sexuais, eu gero a sensação de merecimento do que é melhor neste universo.



Figura 11 - Yogamudra ou Yogásana

- Barquino faz a postura e logo em seguida um relaxamento guiado, no qual se deita e relaxa seu corpo por inteiro por alguns minutos.

⁷² Yogamudra – 2 a 8 repetições

Sente-se em um tapete de yoga ou que proteja do frio e da dureza do chão. Cruze as pernas com a perna direita na frente e sem entrelaçá-las. Segure o punho esquerdo com a mão direita atrás do tronco, observe a respiração. Ao expirar, vá abaixando concomitantemente com o ritmo da sua respiração, o tronco. Vá até onde conseguir. Alguns conseguem tocar a testa e o nariz no tapete, mas este é o yoga deles. Se precisar, coloque uma almofada, ou livros, para apoiar a cabeça. Permita-se ficar nesta posição, sem ar, enquanto for confortável. Quando sentir vontade de inspirar, vá subindo o tronco, desenrolando a coluna, concomitantemente à entrada de ar.

ILHA

(Enquanto Barquino relaxa a Ilha recita)

Eu sou a Ilha, que você acabou de visitar.

Meu nome é *Iogueni*, a menina ou o menino que dança no meio do oceano infinito, muito além do mar, no estado total de infinito a-mar.

MEDITAÇÃO

- Pede para as pessoas sentirem o peso do corpo e o contorno dele. Pede para elas se espreguiçarem e irem se sentando.
- Com uma música ou um mantra – eu uso o mantra Babanám Kevalam – Amor é tudo o que há – pede para todos fecharem os olhos enquanto estão sentados para meditar.
- Foquem na respiração. Quando o ar entrar pense em amor e quando o ar sair pense em amor.
- Depois de alguns minutos de meditação: se quiserem espreguicem. Eu coloquei papel e lápis colorido na frente de cada um de vocês. Quem quiser, desenhe o que está sentindo, ou a parte da aula que mais gostou. Pode escrever também.

COMPARTILHAMENTO

Quem quiser, pode mostrar seu desenho e compartilhar o que está sentindo.

Outros Relatos de Quem Vivenciou Barquino

A maneira como me conduzia ao escutar cada pessoa era a de uma aprendiz. Era um olhar de curiosidade, de alguém diante do grande teatro da vida – o que acabou inspirando o título da minha dissertação.

Aprendi a escutar dessa forma, como se visse algo pela primeira vez no mundo, durante minha convivência com a Dra. Susan Andrews no Parque Ecológico Visão Futuro, em Porangaba. Entre 1997 e 1999, ministrei ali muitas aulas de yoga para adultos e crianças, além de escrever e encenar diversas peças teatrais sobre a filosofia do yoga. Dessa forma, foi possível perceber as diferentes nuances do impacto da contação de histórias em cada professor/aluno,

evidenciando a diversidade de relações que podem emergir ao se associar uma aula de corpo inteiro com brincadeiras.

Assim, aquele espaço de convivência possibilitou a experiência transcendente da singularidade de cada ser, que pôde ser acolhida por meio de nossa própria e intransferível singularidade – pelas *artimanhas do amor*. Por isso, eu ainda me perguntava:

Qual é a disposição corporal do amor – e que ações ele especifica?

Relatos dos Participantes do Yoga e Meditação: A Vivência Lúdica e Artística

Com essa pergunta em mente, me debrucei em outros relatos, em outras oficinas, para ir entendendo o efeito da vivência do Barquino em cada um dos participantes. Porque, apesar de ter alguns objetivos em mente com esta história, me surpreendi com os efeitos que surgiram, como foi o caso do efeito do riso para relaxar alguns dos professores / alunos. Ou como eles mesmos disseram:

“Ele começou a caminhar ao redor e ele contornou os obstáculos e se integrou. Não ficou separado. Ainda ficaram algumas cores. Se continuasse ficava tudo de uma cor só.”

“Na hora que o barco dança com a água. Só se aprende a dançar com alegria quando se dança em harmonia. Se ele fosse rígido quebrava. O momento que mais gostei foi esta alegria da dança do barco com a água.”

“Rosa...uma névoa de rosa. Este estado no final da vivência me passou uma coisa de muito amor. Quando ele saiu da ilha era muito amor. (...) O quanto a gente tem a capacidade de chegar neste estágio ou estado e que muitas vezes a gente cria situações para não entrar neste estágio, e o universo cria situações para gente entrar neste estágio. (...) E durante a vivência eu fui tendo vários cliques, de momentos de minha vida que eu não preciso fazer força pra chegar neste amor. (...) Tem um breu no meu desenho que nem a roda, pra eu não ser uma roda depressiva presa na minha casa. (Risos) E fiz a cobra que ajuda a abrir o coração.”

“ (...) Ao respirar é como se brotasse uma flor com o azul da paz, e o rosa do amor (...)”

“Simbolizei o barco como uma flor que desabrocha quando a gente se dá conta de nosso poder. E quando se dá conta de nossas limitações e faz das nossas limitações um trunfo, Que foi o que aconteceu com o barco. (...) Uma flor que irradia luz por todo o lado.”

“ O primeiro exercício da fotografia foi muito forte como eu senti o barco e eu não sabia que a postura era o barco. Foi incrível. E na vivência da história, eu quis fazer o quanto eu percebi minha respiração. Teve um momento que eu respirava pelo abdômen, parece que eu ficava maior e tinha sensação de liberdade. Eu me vi em

várias situações com este mar (...). É bom se “desidentificar” com tantas situações porque às vezes a gente se perde. (...) Vou continuar acolhendo este mar, mesmo ele não estando calminho às vezes. Como eu me senti, e alegria de te ouvir contando esta história, eu esqueci que a gente estava nesta sala. Eu estava numa alegria só. Estava encantado. Ver a complexidade, ver o potencial do ser humano, com sua criatividade aflorando. Ver o que somos capazes.”

“Gostei do que veio. Das cores que vieram. Muito verde. Muita água. Muita água. E as cores da chama trina. E as cores da chama permeavam todo o espaço. (...)”

“Na realidade o que me chamou muita atenção foi a quantidade de cor amarela que eu vi. (...) naquela hora que a gente tinha que pensar Eu Sou (na meditação). Eu me via sendo o amarelo. O Eu sou era amarelo. O que eu não consegui colocar aqui (no desenho), a minha respiração tinha tom de risada de criança e era amarela. Eu não tenho nada amarelo. Nenhuma peça de roupa amarela. Nada mesmo, pessoal. Nem calcinha amarela. (Risos) E eu enxerguei tanto amarelo. E a respiração era um monte de criança rindo e era uma energia amarela. Nunca pensei no amarelo e ele veio. Nunca percebi as risadas das crianças como um ritmo de respiração. Foi uma descoberta muito legal.”

“Eu também visualizei a chama trina que irradiava do meu coração e eu estava numa cachoeira e eu estava rodeada de verde. Deitada na água.”

“A questão mais forte pra mim foi fazer frente ao mar. E fiquei pensando como a gente fala sempre homem e natureza, homem contra natureza, homem destruindo a natureza. E como a gente muitas vezes dissocia o homem - ser - natureza. Por que que a gente faz esta dissociação? A coisa da gente ter alguns instrumentos como a fala e a escrita que permitem que as experiências não se percam, nas gerações. E aí eu fiquei pensando na questão da árvore, a questão do mar e do barco, e não tinha nenhum ser humano. E um ser humano dentro do barco e como ele vai enfrentar aquele mar e pensei na questão inicial, na história do yoga que tu não contaste, mas contou nesta história, e desenhei o homem fazendo a experimentação e servindo de inspiração para o sujeito que está aqui enfrentando o mar, e que a partir desta condição da fala e da escrita e da teoria poder aprender com a experiência de seus antepassados e poder retransmitir e passar estas histórias.

“Pra mim me passou um entrelaçamento. Uma capacidade nossa de transformação que eu estou de repente num estado mental. Acredito que aquilo é uma realidade e de me apegar e ficar fixada naquela expressão. E muitas vezes eu tenho esta capacidade de transformá-la de mudá-la. Depende desta força desta energia que vocês trouxeram. É nossa tá dentro da gente e a gente não reconhece. Então me passou esta capacidade de transformar mesmo. Foi muita mudança assim.”

“Eu queria botar vermelho, porque na minha respiração quando eu respiro, vem azul, quando solto, vai vermelho. Mas eu botei a parte que mais me tocou. Foi quando, no final, tu falaste no “não ser mar – amar”. E representei aqui como se eu fosse o Barquino, e estas curvas e este mar dele. E o mar seria a representação do inconsciente dele por dentro, e aqui o mar tá entrando, se entrelaçando com ele mesmo. Que seria eu, né? (Risos). E tá se juntando os dois aqui, e os dois fluindo juntos, que foi a parte que eu senti o rosa entrar e o azul em volta.

“Quando eu abri a caixa (de giz de cera) eu botei os olhos aqui e vi o amarelo do lado do laranja e vi o vermelho, e comecei a ver uma chama. E me lembrei da chama que ele fez. E comecei a desenhar por aqui, uma coisa muito concreta. Que eu sabia que aqui eu queria fazer chama e terminar no amarelo. E eu sabia que eu queria que este amarelo terminasse no azul, então coloquei o verde intermediário, e achei que na verdade esta chama é a vida e que este azul é de onde a vida sai. É como se fosse o fogo na água. Um pouco da imagem que vocês estão colocando o envolvimento do mar com o ambiente e do barco com a vida.”

Amor e Educação

Para Maturana, a emoção que fundamenta o social é o amor, porque como disse Aurora Rabelo, no prefácio do Livro Emoções e Linguagem, esta

“emoção permite a aceitação do outro como legítimo outro na convivência. As interações sociais baseadas na obediência, na exclusão, na negação, no preconceito não podem ser ditas sociais, pois negam a condição biológica básica dos seres humanos, que dependem do amor pra se constituírem como organismo social, pois negam os outros como legítimo outro na convivência e isto gera doenças.” (MATURANA, 2001 b, p. 8).

Como desenvolver este amor – esta disposição corporal que especifica domínios de ações amorosas? “Vivamos nosso educar de modo que a criança aprenda a aceitar-se e a respeitar-se, a ser aceita e respeitada em seu ser aprenderá a aceitar e a respeitar os outros. Legitimar a si mesmo, em todo o seu ser.” (MATURANA, 2001 b, p. 30) E Maturana ainda diz mais: “Sem aceitação e respeito por si mesmo não se pode aceitar o outro, e sem aceitar o outro como legítimo outro na convivência, não há fenômeno social”. (MATURANA, 2001 b, p. 31).

Assim, nos outros três encontro dos Seminários Vivenciais I do NIETE, fundamentei a ligação mente/corpo através das glândulas, explicando mais detalhadamente como se manifestam as emoções pela perspectiva da biopsicologia de Sarkar e qual a relação do autoconhecimento que o “navegar-se com consciência e reflexão” pode ter com a criação de um espaço dentro de si de legitimidade para, então, poder legitimar o outro como legítimo outro na convivência (MATURANA, 2001, p. 23). Propus vivências para que nós pudéssemos pesquisar estes fundamentos em nós mesmos.

Queria ainda saber se “posso aceitar-me e respeitar-me se não aprendi a respeitar meus erros e a tratá-los como oportunidades legítimas de mudança, porque fui castigado por equivocar-me.” (MATURANA, 2001, p. 32).

Como se respeitar para respeitar o outro, para fundamentar o fenômeno social?

E como fazer isso, sem fundamentar a educação em nossa inteireza onde as disposições corporais, tecidas pelo nosso ser, possibilitem a manifestação da autoconsciência humana nele e no domínio de suas relações como totalidade, cocriando as dimensões culturais, sociais, econômicas e políticas e educacionais?

Como respeitar a si mesmo e aos outros sem fundamentar a educação na irmandade de toda manifestação viva, que é o direito à existência e à “bem-aventurança”⁷³?

Com estas 4 oficinas de yoga e meditação: a vivência lúdica e artística, quis propor reflexões através de experiências que atuassem em nossa corporeidade para que cada um legitimasse a si mesmo como pesquisador, como aventureiro dos mistérios do universo interior. Quis propor disposições corporais que especificam domínios de ação contrastantes ao que muitos de nós sentimos e propagamos no ambiente educativo, afinal, nos educamos sendo educados e educando, para que então pudéssemos refletir. Quero legitimar, se posso fazer isso, o relato de cada um deles, como a análise de sua pesquisa, e por isso conhecimento de valor incalculável. Quis parar de me negar porque como diz Maturana “uma criança que não se aceita e não se respeita não têm espaço de reflexão, porque está na contínua negação de si mesma e na busca ansiosa do que não é nem pode ser.” (MATURANA, 2001 b, p. 31)

Se a educação surge a partir de um processo contínuo de convivência durante toda a vida e a convivência que fundamenta o social acontece quando aceitamos o outro como legítimo outro na convivência, senão, não há social, mas sim outros tipos de relações, proponho pesquisar como esta disposição de aceitação se manifesta. É preciso que nós, desde pequenos, mesmo que seja retornando à nossa criança aqui e agora, convivamos com ações-exemplos de autoaceitação e autorrespeito? Somos capazes de criar esta aceitação em nossa biopsicologia conscientemente?

O navegar-se, a jornada interior e a pesquisa que o método do Tantra Yoga possibilita, poderá aos poucos nos legitimar e manifestar em nosso corpo-mente a essência humana – que para o Tantra é se estabelecer no *dharmā* e, portanto, ser feliz aqui e agora - para que então possamos legitimar o outro como legítimo outro na convivência?

No final dos módulos, fiz um questionário:

⁷³ Bem-aventurança ou felicidade infinita, para o tantra Yoga, é o caminho em que os seres humanos se estabelecem através do autoconhecimento e serviço à humanidade.

QUESTIONÁRIO

Nome:

Data:

Bicho que mais gosta:

1. Desde o dia em que começou estas vivências de yoga e meditação, sentiu alguma diferença na maneira como vê e reage à vida?
2. O que mais chamou a sua atenção (em você mesma) ao praticar yoga e meditação?
3. Você acha que está conseguindo se legitimar mais, se aceitar mais desde o dia que começou a frequentar esta oficina? Se sim, por favor cite um exemplo.
4. Através da sua vivência, a prática do yoga ajudou em alguma coisa? Tem algum exemplo?

RESPOSTAS DO QUESTIONÁRIO

Ultimamente estou adorando os peixes.

1. Sim, diante de dificuldades que estou passando, tive, estou tendo reações bem diferentes do habitual. Muito legal, mais clareza e tranquilidade e confiança.
2. A sensação corporal e a presença de “algo” mais que não sei explicar direito. Sensação de presença (estou mais presente aqui.)
3. Sim, apesar de não ter “certezas” estou conseguindo me aceitar melhor e ser mais amorosa. Exemplo: Aceitar minhas limitações e parar para cuidar da minha saúde física e espiritual. Tirei pela primeira vez uma licença saúde.
4. Está me ajudando (ao fazer as três posturas de yoga) a ter disciplina, ter mais confiança e dormir melhor.

Onça, tigre

1. Sim, reações mais leves, com maior possibilidade de aceitar as diferenças do outro.
2. A possibilidade de voltar para o centro, isso é bom.

3. Sim, tenho sido menos exigente comigo.
4. Sim, nos dias das vivências é mais fácil adormecer e lembro dos sonhos.

Cães e gatos.

1. Sim, eu encontrei algumas respostas ou algumas “dicas” de caminhos a serem “perseguidos” (Buscados com intencionalidade).
2. Se de um lado, o “enferrujamento” do corpo (fruto, talvez da idade, da rigidez das opções feitas, do fato de ter “me esquecido de mim”, muitas vezes em função de pautas impostas/aceitas). De outro lado, a possibilidade de praticar e ver pequenos resultados quase de imediato.
3. Sim. Muito doloroso dar exemplos.
4. Ajudou a relacionar com coisas da prática de professora (lembranças, vivências, questionamentos), e com questões de minha vida neste momento. Exemplo: aceitação de atitudes dos alunos, melhor compreensão de coisas que acontecem na sala de aula.

Pantera.

1. Me senti mais confiante sabendo que certas coisas que eu achava ruim pra mim, podem ser boas para algo com um fim maior.
2. Que eu tenho que aprender a me aceitar. Ver que eu tenho coisas que me elevam e me abaixam, saber controlá-las.
3. Acho que sim. Eu consegui ver que a raiva que eu sinto de uma pessoa., às vezes não é ruim e pode me alertar muita coisa.
4. A respeitar minha respiração.

Leão

1. Sim. Reforcei e organizei conhecimentos esparsos sobre yoga e processos de autoconhecimento.
2. A sensação de inteireza.
3. Confirmei um desejo que tinha de assumir um trabalho solidário numa determinada instituição.
4. Bem-estar físico.

Considerações Finais das Oficinas ou Onde Tudo Começa

Com estas respostas, e mais uma coleção de relatos que tenho em fita e em outros desenhos outras perguntas surgiram:

- Posso, realmente, propor o ser humano como pesquisador consciente de si e da cocriação de seu entorno? Ou foram os relatos e minha experiência pessoal que me fizeram propor isto?
- Os relatos tornam mais clara a ideia de que temos um universo interior capaz de ser vivenciado? Ou o universo interior, na relação viver e (se) conhecer, teceram nossa capacidade de falar sobre ele?
- Nossas autodescobertas podem ser legitimadas como propulsoras de mudanças em nossa relação conosco e nosso entorno? Se sim, quais? E ao perguntar quais, já não estamos mudando o mundo? Já não estamos colapsando novas realidades em nossas relações?
- Como a autoconsciência poderia ser vislumbrada através dos relatos se eles são a quarta recursão da consciência no linguajar, segundo Maturana?
- Assim posso legitimar os relatos como a análise das pesquisas desta dissertação?

Penso que sim, e assumo esta posição. Os relatos dos participantes e o meu relato na forma de drama, na primeira parte desta dissertação, é a análise do objeto/sujeito e é também o objeto/sujeito pesquisando a si mesmo no linguajar. Como disse, em alguma parte, o Marco Teórico, “aqui, ele passa a ser o Marco, aquele ponto de transição entre o anseio de desvendar algo e ser este algo desvendando a si mesmo”. Portanto, qualquer relato já é uma análise deste processo recursivo e criativo de navegar-se o pequeno teatro de ser: a autoconsciência como método.

Sobre o Grupo Movimento Pelo Sensível

O GRUPO MOVIMENTO PELO SENSÍVEL APRESENTA

**O PROGRAMA DE EXTENSÃO EM ESPIRITUALIDADE E EDUCAÇÃO:
MOVIMENTO PELA TRANSCENDÊNCIA ATRAVÉS DO SENSÍVEL⁷⁴**

Responsáveis Institucionais

Pelo Núcleo Interdisciplinar de Estudos Transdisciplinares em Espiritualidade –
Professora Dra. Malvina Dorneles

Responsável Pelo Programa de Pós-graduação em Educação

Professora Dra. Dinorá Fraga da Silva

Professores e mestrandos

1. Carlos Theo Lahorgue
2. Ceres Lambrea Ferreira
3. Feliciano Flores
4. Hélio Lopes
5. Jeverson Reichow
6. Miriam Benigna
7. Mônica Clemente (Manika)
8. Paulo Berlese Oliveira
9. Roberto Sanches
10. Rosa Coitinho
11. Rosângela Coelho Nunes
12. Silvia Roberta Cramer
13. Terezinha Flores
14. Valquíria Pezzi Parode

⁷⁴ O projeto a seguir foi criado pela Professora Dinorá Fraga em 2002, e o grupo de professores, que estão listados acima. Porém, desde 2000, ela e alguns destes professores, incluindo a profa. Ms. Maria Luíza Flores, já estavam criando e atuando nele. Dentro desse grupo, os professores Ms. Nilton L. Dresch, Ms. Miriam Benigna, Ms. Valquíria Parode e eu, junto com a professora Dinorá criamos o Seminário Vivencial I. Nele eu ministrei a Oficina “Yoga e Meditação a Vivência Lúdica e Artística” - anexada acima - que foi um dos campos de investigação formais desta dissertação.

Todo o projeto a seguir foi escrito por Dinorá Fraga:

Justificativa

Resgate Histórico

A linha de pesquisa “Estudos Semióticos da Natureza e da Cultura” do Programa de Pós-Graduação em Educação da UFRGS e o “Núcleo Interdisciplinar de Estudos Transdisciplinares Sobre Espiritualidade” da Pró-reitora de Extensão, também da UFRGS, propõem à Secretaria Municipal de Educação de Porto Alegre/RS, o presente **Programa de Extensão em Educação e Espiritualidade**. Suas raízes localizam-se em experiências desenvolvidas na Faculdade de Educação há 18 anos. Em 1983, com a liderança do Dr. Paulo Schütz, então coordenador do Programa de Pós-Graduação em Educação, nesta Universidade, foi criado um grupo de estudos visando à temática desenvolvida pelo Dr. Sidney Greenfield, antropólogo norte-americano que estudava e, ainda estuda, os então chamados fenômenos paranormais, do ponto de vista da cultura brasileira. O grupo foi criado com a participação do coordenador do Programa de Pós-Graduação e de professores de diferentes Departamentos da Faculdade de Educação. Com o decorrer do tempo, foram-se identificando, na UFRGS, professores e pesquisadores que partilhavam dos mesmos interesses, mas que não os integravam às suas concepções científicas de pesquisa, ensino e extensão. Juntamente com os estudos, o grupo começou a promover cursos, encontros e palestras, através dos Departamentos da Faculdade e da Pró-reitora de Extensão. No período entre 1985 até 1995 foram desenvolvidos cursos de extensão na Universidade, com a participação de mais de 1500 pessoas. Em 1996, o grupo se insere na proposta epistemológica dos “paradigmas emergentes”, organizados a partir de conceitos nucleares de complexidade, complementaridade, partícula-onda, rede, estrutura-processo, estruturas dissipativas, indissociabilidade espaço-tempo, possíveis, devido aos avanços da Física, da Biologia, das Ciências da linguagem, da Neurologia e da Química, entre outras ciências. Nessa perspectiva, promove atividades de ensino e extensão, Durante os anos de 1997 e 1998, emerge, também, no Programa de Pós-graduação em Educação, a linha de pesquisa Estudos Semióticos da Natureza e da Cultura. Propõe-se, nesse ano de 1996, o Curso de Extensão “O homem psi: a consciência em expansão e a Educação no terceiro milênio”. Esse curso é desenvolvido com uma carga horária de 36 horas-aula, constituindo-se, também, em Seminário Avançado do Programa de Pós-Graduação. Com a criação da linha de pesquisa no Pós, há a possibilidade de seleção de alunos para o Mestrado e Doutorado. Desde o semestre

97/1, a linha tem oferecido para alunos do Programa de Pós-Graduação e para a comunidade Seminários Avançados e Leituras dirigidas, desenvolvidos de forma interdisciplinar, com a participação de professores da Universidade que atuam nas áreas da Física, Filosofia, além da abordagem semiótica. Atualmente, a linha de Pesquisa conta com quatro mestrandos e três doutorandos. Constatam-se, nas atividades de extensão, a presença de excedentes em lista de espera e, no Pós-Graduação, 80% dos alunos vêm da comunidade e dos demais cursos da UFRGS e de outras universidades. Enquanto isso, cresce, embora lentamente, a procura pela linha, entre os alunos regulares. Esses dados são importantes para legitimar a proposta de criação de uma linha de pesquisa ou temática, evidenciando uma Universidade que responde aos interesses da sociedade onde está inserida. Após quatro anos de trabalhos, a linha conta com a presença de um grupo de professores(as) de diferentes áreas, psicólogos(as), artistas plásticos e de teatro e médico que, como resultado da inserção de suas concepções de vida à sua formação acadêmica, tornada possível pela existência dessa linha de pesquisa, em nível de Pós-Graduação passam a se constituir como corpo docente deste Programa. No semestre 2001/1 e 2, o grupo desenvolveu um curso, que contou com 11 professores da SMED. Com esse breve histórico, queremos justificar que a proposta que está sendo encaminhada justifica-se, a partir de um conhecimento que vem sendo construído na Universidade há 18 anos como extensão e há 5 anos como Pós-Graduação. Não se trata, pois, de uma iniciativa que não esteja respaldada pelos benefícios que 18 anos de trabalho podem trazer para uma área de conhecimento inaugural, dentro de uma Universidade.

Referências teóricas

Nas décadas de 80 e 90, a comunidade científica mundial avança em direção a uma crítica à ciência moderna. A chamada tendência pós-estruturalista problematiza o conhecimento científico, que se orienta pela preocupação de se identificar constituir como conhecimento constituído como sistema formal, A crítica é que, ao assim fazer, a ciência acaba tratando a natureza, a sociedade e a cultura como fenômenos regulares e universais. Surge um novo modelo de interpretação da realidade. Os estudos em Física e em Neurologia, através de David Bohm e Karl Pribram, da Universidade de Londres e Stanford, respectivamente, antecedidos pela contribuição da Física Quântica e da Teoria da Relatividade, dão abrigo, na ciência, ao surgimento de temáticas consideradas não científicas, até então, bem como à inserção de novos métodos de pesquisa e de novos instrumentos de medida, que possibilitam, numa abordagem experimental, o começo da inserção de experiências paranormais como temas

de pesquisa, no sentido, ainda hegemônico baseado em métodos empiricistas.. Esse é o caso, por exemplo, da transcomunicação que se utiliza da Engenharia Eletrônica. Também, encontra-se em fase de reconhecimento como instrumento de aferição de campos bioenergéticos, a máquina Quirlian. O sobrenatural pode aparecer, agora, como parte da natureza e dos processos históricos e culturais. Entre os novos temas científicos, os fenômenos paranormais, incluídos na temática da ampliação da consciência., são entendidos como fenômenos normais, porque inseridos na natureza, incluindo aí, os seres humanos. Wilber (1992:11) afirma: “Nossos cérebros constroem matematicamente a realidade concreta, interpretando frequências provenientes de outra dimensão, um domínio de realidade primária, significativa, que transcende o tempo e o espaço.”

O que surge é uma mudança de mentalidade que abarca toda a ciência. De maneira especial, esses autores afirmam que a paranormalidade é ignorada porque fere as bases do conhecimento hegemônico. A nova mentalidade compromete a ciência com a qualidade de vida de todo o universo. A indissociabilidade sujeito-objeto e a relação complementar partícula-onda permitem ver o mundo como um sistema dinâmico autorregulável e interconectado. É a crise da fragmentação e da neutralidade. A ideia é de uma ecologia profunda, porque toda a ação provoca uma reação, logo, na indissociabilidade partícula-onda e tempo-espaco, o que fizermos a qualquer elemento do universo faremos a nós mesmos, reduzindo-se, assim, a perspectiva analítica de todo-partes, surgindo a perspectiva *holon* – o todo está nas partes e as partes estão no todo.

Capra (1986) e Wilber (1992) apontam algumas implicações para as ciências. Em aprendizagem buscar-se-ão estados harmoniosos. Um entendimento mais profundo do cérebro como um complexo que processa e analisa frequência de ondas eletromagnéticas poderia originar um respeito ainda maior pelas diferenças individuais. Na saúde é enfatizada a responsabilidade individual, uma vez que toda pessoa tem acesso ao domínio primário da realidade que cria doença ou bem-estar. Os fatores ambientais como nutrientes, luz, som afetam a saúde, também no nível das frequências. Na psicoterapia, a religiosidade, o amor, a alegria, o processo criativo produzem ressonância com o aspecto ondulatório da realidade. A raiva, a ansiedade, e sentimentos afins produzem estados fragmentados, característicos de padrões vibratórios de estados psicológicos desarmoniosos. No que toca à transformação pessoal, experiências profundamente transformadoras podem ser decorrentes de processos de sintonização com padrões de energia altamente sutis. O termo transcendência pode vir a evidenciar-se como uma descrição desse estado. Transcendência é, assim, um princípio que se

evidencia pelo processo evolutivo, que é, pois, imanente-transcendente, porque é profundamente comprometido com o aqui e agora, logo com o sensível. É nesse aspecto que nossos estudos se afastam das ideias universalistas, que buscam categorias e grandes sistemas hipotético-dedutivos. Reduzem-se, assim, as fronteiras entre artes, religião, ciência e filosofia. Pensamos num conhecimento interconectado onde a ciência não teria privilégios...ou, pelo menos, essa ciência que ainda vigora, fortemente, na Academia...

Dessa tomada de posição teórica, advém implicações sobre concepções que assumem a ética como um sentido político-científico.

Concepção de educação

As referências conceituais, nesta proposta, *podem* vincular-se à Educação em um sentido principal. Em uma *direção epistemológica* porque orienta, em consonância com uma visão pós-estruturalista, a indissociabilidade existência-conhecimento. Passará a haver maior compromisso da Educação com a inserção nos problemas também emergentes da sociedade brasileira., abordados numa perspectiva biocósmica. Essa é, aqui, uma das dimensões do sensível. Haverá maior compromisso político e ético da pesquisa e da Educação com o bem estar dos seres vivos, orientado como uma das implicações do princípio de interconectividade que, no plano ético e político, se expressará pela solidariedade. Na biosfera esse princípio se evidencia nas relações ecológicas entre produtores e consumidores, na obtenção de energia indispensável à nutrição, visando possibilitar vida em todos os níveis, nos diferentes ecossistemas da natureza. Trata-se de uma ética cósmica, orientando a ciência. Os conceitos científicos e éticos vigentes, apoiados numa visão mecanicista do conhecimento, geram uma mentalidade competitiva que exacerba o individualismo e a dominação através de grupos hegemônicos, favorecendo a poucos e limitando a maioria, fonte, pois, de escravidão. Ao contrário, na visão proposta, surge o compartilhamento na interação com a diferença; uma atitude de afetar e deixar-se afetar.

plano de gestão da UFRGS 1996-2000, já apontava que as instituições públicas convivem com “o aprofundamento de velhos problemas e a introdução de novas e instigantes questões vinculada ao caráter, ao que parece, inexorável do movimento de incorporação dos novos paradigmas tecnológicos (...). “Estas mudanças incidem sobre a Universidade, exigindo sua permanente atualização e atenção aos desafios externos(...”

Assim, propomos algumas ideias orientadoras desta proposta.

Consciência em expansão

Os fatos da mente são de natureza energética, envolvendo intuição, sensações percepção, sentimentos e pensamento em interconexão com o meio vegetal, mineral, humano e planetário. A perspectiva social e cultural surge, enquanto a responsabilidade pelo ambiente do qual somos manifestação da vida, juntamente com os demais seres biológicos, em diferentes níveis de vida e com os demais seres do universo, em permanente processo de interinfluenciação. A cognição está para além de processos lógicos matemáticos, constituído pelos processos de pensamento. O corpo inteiro produz conhecimento. Há indissociabilidade entre emoção e razão e , em estado de fluxos contínuos o ser humano influencia e é influenciado por todos os níveis de vida.

Multidimensionalidade

Parte-se da ideia de uma dimensão energética de ordem vibracional, de natureza contínua e sutil, enquanto sua manifestação é da ordem do plano das formas materiais, logo descontínua e fragmentada. A multidimensionalidade abarca, de forma coocorrestes instâncias de realidade, que vão dos níveis mais sutis, como a mente, espírito ou consciência, “*inscrito em e constituindo-se por* corpos também sutis, criação do espírito com os elementos do entorno vibratório onde está., a partir de diferentes “estado de ser”, como é o caso dos chacras, por exemplo., até o corpo mais denso., como o corpo físico. Todos esses níveis interatuam sistemicamente uns sobre os outros, através de campos bioenergético, por meio dos quais acontecem os processos de interinfluenciação. Esse processo e essa estrutura insere-se no entendimento da ecologia profunda, alterando conceito de comunicação, que passa a ocorrer não apenas entre os seres humanos, mas entre os seres do universo. Passa a haver o que é possível chamar de uma comunicabilidade multidimensional. Esse aspecto é extremamente importante para a Educação porque compromete o educador, no ato educacional a ter consciência que seu saber se constitui em seu ser. Educar passa, então, a solicitar sabedoria, mais que conhecimento. E essa é uma conquista pessoal e intransferível. O entendimento de expansão da consciência pressupõe a multidimensionalidade.

Ideia de uma ecologia profunda

Assume-se a ideia da ecologia profunda, (Capra e Leonardo Boff, entre outros) desdobrada em ecologia interior, social e planetária. *Nesta ideia está o deslocamento da concepção antropocêntrica para concepção biocósmica.*

- Para a Educação, podemos propor, então, **provisoriamente**, os seguintes aspectos decorrentes:

- Valorização de experiências em diferentes níveis de consciência, envolvendo conhecimentos produzidos pela intuição, percepção, sensações, sentimentos e pensamento, também pelas experiências produzidas em situações de ampliação de consciência possibilitadas por vivências simbólicas, estéticas e corporais;

- Valorização das diferenças e do caráter construtivo do conflito, que não se confunde com violência;

- Valorização da busca de estados de harmonia entre ser humano/natureza/cosmos, não confundindo harmonia com estagnação, consenso, omissão e passividade;

- Valorização da natureza vivencial e investigativa da Educação;

- Conscientização de que nos padrões de manifestação dos diferentes níveis de vida, o ser humano é, dentro dos mundos conhecidos, o único capaz de tomadas de consciência; nesse sentido deverá ser solidário com os demais níveis da vida, produzindo práticas e conhecimentos cada vez mais complexos sobre a estrutura e processos dos demais níveis de vida que podem ser **morfologicamente** mais complexos do que ele próprio;

Propõem-se as Universidades, escolas e centros culturais, interrelacionados, como espaços de vivências, como instâncias para ação institucional dessa visão de mundo. Daí a razão desta proposta junto a um organismo governamental, como a SMED

Objetivo

Criar ambientes onde seja possível aos professores participantes e à equipe de docentes do Curso, a emergência do sagrado pelo reencantamento do viver. Através de vivências conscienciais - corporais, estéticas e simbólicas (ritos e mitos) – buscar-se-ão:

- o resgate do sentimento de unidade com a natureza,
- desenvolvimento de uma ética biocósmica,
- reflexão sobre os efeitos dessas vivências em nosso “laboratório/oratório pessoal”.

Objetivos específicos

Ver nos projetos individuais em anexo.

Esferograma das vivências

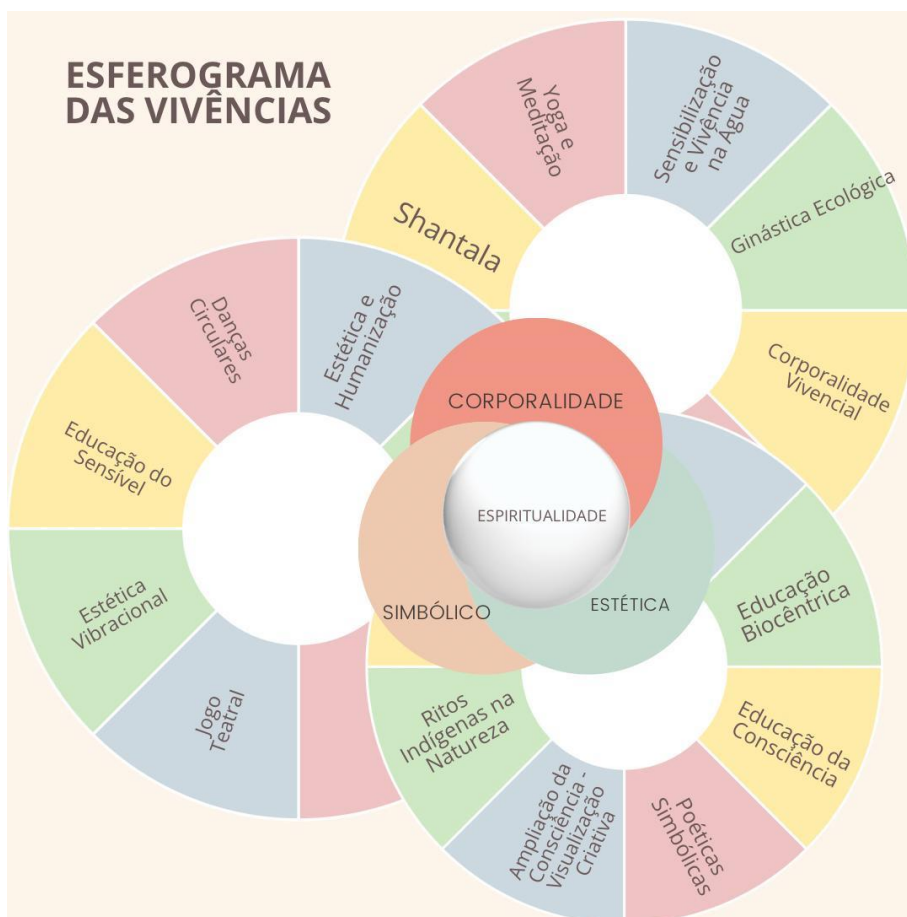


Figura 12 - Esferograma dos Seminários Vivenciais

Apresentação das propostas⁷⁵

<i>Vivências Oferecidas</i>	<i>Professores</i>
1. YOGA E MEDITAÇÃO: A VIVÊNCIA LÚDICA E ARTÍSTICA	Mônica Clemente (Manika)
2. APRENDIZADO DE SHANTALA	Rosângella Coelho Nunes
3. CORPORALIDADE E VIVÊNCIA	Feliciano Flores
4. SENSIBILIZAÇÃO E VIVÊNCIA NA ÁGUA	Hélio Lopes
5. GINÁSTICA ECOLÓGICA	Paulo Berlese Oliveira
6. EDUCAÇÃO DO SENSÍVEL	Rosa Coutinho
7. ESTÉTICA E HUMANIZAÇÃO	Carlos Theo Lahorgue
8. DANÇA CIRCULAR	Ceres Lambrea
9. JOGO TEATRAL	Miriam Benigna
10. ESTÉTICA VIBRACIONAL	Valquíria Pezzi Parode
11. EDUCAÇÃO BIOCÊNTRICA	Terezinha Flores e Feliciano Flores
12. AMPLIAÇÃO DA CONSCIÊNCIA ATRAVÉS DA VISUALIZAÇÃO CRIATIVA	Eduarda Coelho Torres
13. POÉTICA SIMBÓLICA – UM MERGULHO NO IMAGINAL	Roberto Sanges
14. RITOS INDÍGENAS NA NATUREZA	Silvia Roberta Cramer
15. EDUCAÇÃO DA CONSCIÊNCIA	Jeverson Reichow

Blocos temáticos

Bloco Temático 1 – Ênfase na Corporalidade

Temas:

1. Yoga e Meditação: a Vivência Lúdica e Artística
2. Aprendizagem de Shantala
3. Corporalidade e Vivência
4. Sensibilização e Vivência na água
5. Ginástica Ecológica

Bloco Temático 2 – Ênfase Em Estética

Temas:

6. Educação do Sensível
7. Estética e Humanização
8. Danças Circulares
9. Jogo Teatral

⁷⁵ Não vou anexar todas as propostas, apenas apresentar o nome dos cursos oferecidos e os professores responsáveis.

10. Estética Vibracional

Bloco Temático 3 – Ênfase No Simbólico

Temas:

11. Educação Biocêntrica
12. Ampliação da Consciência pela Visualização Criativa
13. Poética Simbólica
14. Ritos Indígenas – Buscando a Unidade com a Natureza
15. Educação da Consciência

Programa de Extensão em Espiritualidade e Educação

Projeto dos Seminário Vivencial I

Escrito por Dinorá Fraga

A TRANSCENDÊNCIA PELO SENSÍVEL

Os SEMINÁRIOS VIVENCIAIS I

Oferecidos à comunidade local pela UFRGS – NIETE durante o segundo semestre de 2002.

Responsáveis Institucionais:

Pelo Núcleo Interdisciplinar de Estudos Transdisciplinares em Espiritualidade
Professora Dra. Malvina Dorneles

Responsável Pelo Programa de Pós-graduação em Educação

Professora Dra. Dinorá Fraga da Silva

Professoras Organizadoras:

Professora Ms. Miriam Benigma, Professora Mônica Clemente (Manika), Prof. Ms. Nelton Luís Dresch, Professora Valquíria Pezzi Parode.

Justificativa

Este projeto visa atender a um expressivo público que tem procurado o NIETE na tentativa de conhecer, compreender e vivenciar atividades inseridas em novos paradigmas educacionais, ainda não contempladas nos currículos acadêmicos. Tentando suprir a demanda serão proporcionadas atividades que contemplem o ser humano como um todo, nas quais, as vivências buscam aprofundar o debate embasado em teorias holísticas auxiliando a construção de um ser humano integral, social e cósmico.

Porto Alegre, 10.04.2002

Objetivo

Criar ambientes na universidade, onde seja possível oferecer à comunidade, *Seminários Vivenciais* onde a emergência do sagrado pelo reencantamento do viver seja experimentado através de atividades que inter-relacionam as dimensões corporais, estéticas e simbólicas do ser pessoal e coletivo. Nestes seminários buscar-se-ão:

- o resgate do sentimento de unidade com a natureza,
- desenvolvimento de uma ética biocósmica,
- reflexão sobre os efeitos dessas vivências em nosso “laboratório/oratório pessoal”.

Esferograma da Vivências ⁷⁶

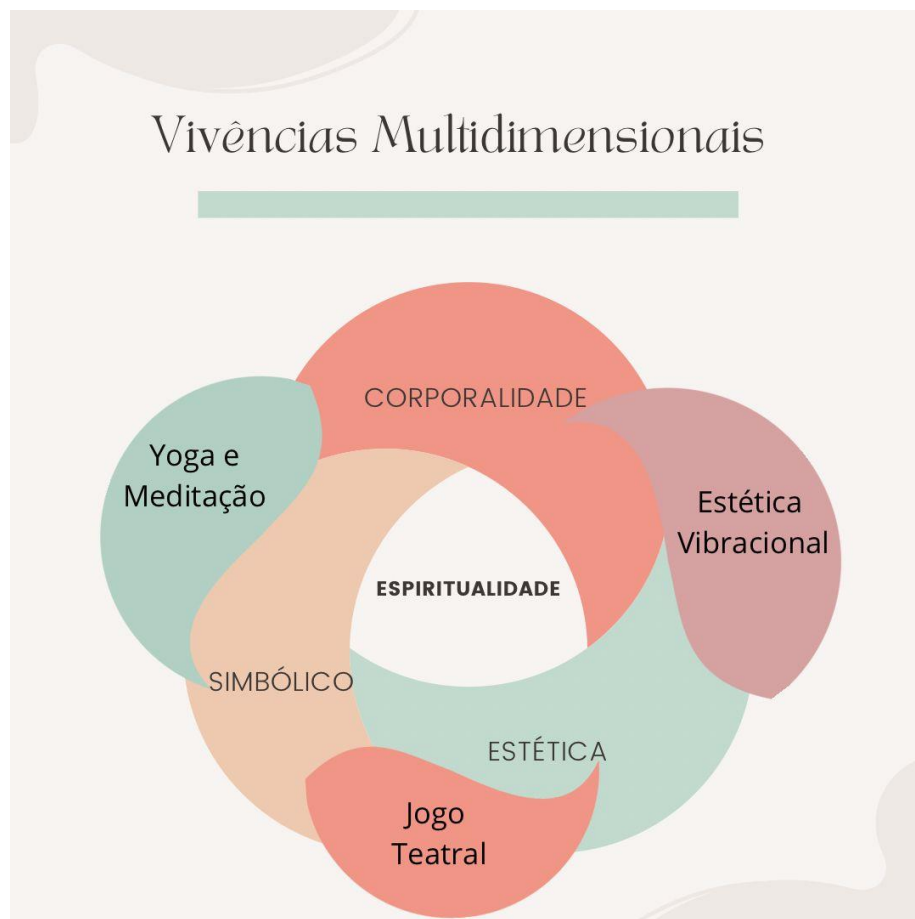


Figura 13 - Esferograma do Seminário Vivencial I

⁷⁶ Embora o projeto fale em corporalidade, eu usei o termo corporeidade.

Apresentação da Proposta

Seminários Vivenciais I

<i>Vivências Oferecidas</i>	<i>Professores Responsáveis</i>
1. YOGA E MEDITAÇÃO: A VIVÊNCIA LÚDICA E ARTÍSTICA	Mônica Clemente (Manika)
2. JOGO TEATRAL	Miriam Benigna
3. ESTÉTICA VIBRACIONAL	Valquíria Pezzi Parode

Público-alvo:

Pessoas da comunidade, com 18 anos ou mais. Serão oferecidas, um mínimo de 10 e o máximo de 20 vagas.

Cronograma:

- Ritual de Abertura
- Yoga e Meditação e Através da Vivência Lúdica - Manika
- Jogo teatral – Miriam Benigna
- Estética Vibracional – Valquíria. P. Parode
- Avaliação Final e Ritual de Encerramento

ÍNDICE REMISSIVO

- Aisthesis, 78, 81
Alegria, 139, 155, 170, 198, 223, 235, 249, 250, 263
Amor, 6, 11, 32, 34, 65, 79, 82, 84, 92, 101, 104, 106, 109, 111, 127, 130, 131, 133, 134, 147, 150, 151, 154, 155, 160, 162, 163, 181, 182, 208, 228, 240, 247, 248, 249, 251, 263
Amurt/amurtel, 13, 217, 222
Ananda marga, 2, 6, 163, 171, 190, 197, 207, 208, 210, 211, 213, 217, 225
Autoconsciente, 68, 75
Barquino, 9, 132, 235, 236, 237, 239, 240, 241, 242, 243, 244, 246, 247, 248, 249, 250
Biopsicologia, 147, 188, 191, 210
Brahma, 110, 111, 112, 177, 182, 183
Cakras, 43, 188
Candice pert, 21, 191
Círculo da criação, 2, 92, 93, 102, 125, 143, 273
Consciência, 8, 9, 53, 78, 93, 94, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 125, 143, 144, 147, 148, 150, 166, 167, 176, 177, 178, 179, 180, 182, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 194, 198, 203, 211, 212, 213, 217, 265, 269
Consciência pura, 93, 109, 110, 112, 113, 114, 125, 143, 144, 147, 166, 167, 177, 182, 183, 184, 185, 186, 187, 198
Corpo físico, 83, 91, 92, 93, 94, 100, 102, 116, 117, 143, 144, 145, 158, 183, 184, 185, 187, 188, 199, 200, 265
Corpo/mente, 23, 44, 49, 89, 109, 128, 132, 143, 145, 147, 158, 161, 162, 163, 175, 176, 178, 182, 192, 193, 196, 199, 200, 216
Corporeidade, 93, 116, 143, 144, 146, 147, 159, 176, 184, 192, 193, 198, 223, 252, 271
Cosmologia tântrica, 7, 87, 88, 90, 110, 143, 147, 184
Criança, 39, 44, 60, 68, 75, 119, 121, 122, 123, 126, 127, 129, 130, 131, 132, 141, 146, 211, 222, 250, 251, 252
Dança, 25, 29, 57, 138, 139, 150, 155, 179, 248, 249
Dharma, 8, 120, 147, 165, 195, 196, 207, 208
Dinorá fraga, 1, 4, 15, 19, 20, 21, 74, 156, 157, 158, 159, 160, 173, 193, 215, 256, 261, 270
Discernimento, 96, 98, 101, 107, 108, 176, 203
Drama, 13, 17, 21, 24, 127, 135, 136, 146, 159, 161, 202, 205, 255
Ecologia, 9, 158, 162, 164, 263, 265, 266
Educação, 9, 11, 19, 20, 25, 80, 86, 93, 103, 106, 120, 121, 123, 126, 129, 133, 139, 146, 147, 148, 153, 156, 157, 158, 160, 162, 163, 167, 172, 173, 175, 179, 181, 190, 193, 194, 195, 199, 200, 201, 204, 205, 208, 218, 222, 224, 238, 251, 252, 264
Ética biocósmica, 267, 271
George oshawa, 98
Géo-sentimento, 103
Gunas, 111, 125, 150, 182, 183, 184, 186, 187, 195
Indriyas, 44, 58
Indryas, 58, 150
Inteireza, 63, 65, 86, 93, 102, 103, 133, 141, 147, 154, 165, 226, 227, 228, 251, 254
Jogo, 11, 119, 138, 203, 204, 211
Jung, 53, 162, 179, 203, 211
Kosas, 7, 22, 90, 143, 144, 181
Liila, 21, 111, 203, 207
Ludicidade, 80, 134, 138, 139, 140, 173, 204, 237, 238
Lúdico, 80, 132, 138, 139, 140, 157, 159, 169, 170, 175, 216
Matrix, 84, 85, 86, 170
Maturana, 6, 11, 12, 21, 66, 72, 76, 80, 106, 129, 130, 133, 135, 136, 154, 166, 174, 180, 182, 190, 191, 198, 202, 219, 222, 227, 251, 252, 255
Meditação, 35, 56, 91, 139, 146, 148, 150, 157, 163, 164, 166, 174, 186, 197, 198, 203, 216, 217, 237, 238, 243, 248, 250, 252, 253
Mente, 8, 38, 39, 42, 46, 50, 52, 58, 62, 68, 69, 84, 85, 86, 90, 93, 94, 103, 108, 109, 112, 116, 117, 123, 124, 125, 131, 139,

143, 144, 146, 147, 148, 154, 155, 158,
 169, 170, 173, 174, 175, 176, 177, 179,
 180, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 187,
 188, 189, 190, 191, 193, 196, 197, 200,
 202, 203, 204, 205, 212, 216, 219, 221,
 224, 225, 226, 227, 228, 229, 230, 235,
 242, 243, 249, 251, 252, 265
 Meta-teatro, 13, 122, 136, 148, 154
 Método, 8, 11, 15, 38, 63, 65, 67, 68, 71,
 74, 75, 76, 130, 131, 135, 136, 137, 139,
 146, 149, 158, 161, 164, 166, 168, 174,
 180, 187, 197, 205, 229, 252, 255
 Metodologia, 44, 65, 67, 68, 76, 81, 137,
 143, 146, 154, 161, 163, 164, 197, 204
 Mistério, 24, 38, 53, 150, 180, 212
 Mudra, 42
 Multidimensional, 13, 93, 154, 158, 198,
 204, 265
 Multidimensionalidade, 11, 94, 116, 158,
 159, 182, 218, 265
 Multifocalizações, 83, 84, 93, 107, 109,
 116, 135, 145, 184
 Niete, 9, 13, 19, 20, 156, 157, 208, 215,
 217, 222, 224, 235, 237, 251, 270
 Patañjali, 153
 Piaget, 104, 119, 120, 121, 122, 139
 Prana, 51, 95
 Propensões mentais, 145
 Relatos, 81, 132, 134, 135, 136, 147, 149,
 154, 155, 161, 190, 204, 224, 237, 249,
 255
 Riso, 35, 138, 169, 198, 237, 238, 249
 Saguna brahma, 182
 Sarkar, 6, 11, 12, 17, 19, 21, 23, 42, 44, 93,
 103, 106, 116, 117, 121, 123, 131, 133,
 144, 146, 147, 148, 153, 158, 159, 160,
 162, 163, 165, 167, 170, 174, 176, 178,
 179, 183, 190, 192, 194, 195, 197, 199,
 201, 202, 210, 211, 219, 220, 221, 222,
 225, 229, 251
 Sensível, 8, 19, 20, 22, 50, 74, 77, 141,
 150, 156, 157, 163, 210, 215, 268
 Ser profundo, 56, 61, 62, 73, 85, 118, 119,
 202
 Shakti, 111, 113, 143, 150, 177, 182, 183,
 185, 186, 208
 Shiva, 111, 113, 143, 150, 177, 182, 183,
 185, 186, 208
 Sócio-sentimento, 103
 Sofrimento, 138
 Susan andrews, 5, 6, 20, 21, 127, 137, 156,
 160, 162, 163, 166, 174, 180, 183, 188,
 189, 190, 191, 192, 193, 208, 227, 248
 Tantra, 8, 11, 12, 19, 23, 44, 72, 78, 86, 87,
 93, 106, 116, 120, 121, 123, 125, 133,
 144, 146, 147, 153, 154, 155, 158, 159,
 160, 161, 162, 163, 165, 166, 167, 172,
 173, 174, 176, 180, 181, 182, 183, 184,
 185, 187, 190, 193, 194, 195, 196, 197,
 198, 199, 200, 201, 202, 204, 205, 211,
 219, 225, 252
 Tarot, 108, 179
 Teatro, 11, 13, 15, 19, 21, 24, 63, 64, 65,
 81, 87, 107, 127, 131, 136, 139, 154,
 158, 159, 164, 165, 167, 174, 175, 184,
 190, 204, 206, 218, 223, 246, 248, 255,
 262
 Tomio kikuchi, 98
 Transdisciplinaridade, 11, 71, 72, 154,
 156, 211
 Visão futuro, 8, 76, 131, 156, 157, 158,
 162, 163, 164, 165, 168, 170, 208, 212,
 217, 227, 248
 Viveka, 108, 176, 177, 178, 179, 181, 192,
 203
 Vivência lúdica, 7, 9, 13, 19, 23, 132, 137,
 147, 148, 154, 157, 173, 192, 215, 216,
 222, 235, 239, 249, 256, 268, 272
 Vrttis, 91, 189
 Yoga, 2, 21, 39, 41, 43, 47, 55, 58, 63,
 108, 121, 122, 124, 127, 136, 146, 153,
 158, 159, 161, 162, 163, 164, 168, 169,
 170, 172, 174, 178, 182, 190, 195, 197,
 198, 202, 203, 216, 217, 218, 219, 220,
 221, 222, 223, 224, 225, 226, 229, 230,
 231, 232, 234, 237, 238, 246, 247, 248,
 250, 252, 253, 254