Índice

INTRODUÇÃO 7

O YOGA DE PATAÑJALI

Yoga, jungere, jugum 11
O Yoga-Sûtra de Patañjali 13
Sâmkhya e Yoga 18
A «insciência criativa» 20
A dor universal 23
Função soteriológica do conhecimento 27
O «Si» 29
A substância e as estruturas 33
O carácter teleológico da Criação 38
A relação Espírito-Natureza 40
A esperança é a maior das torturas... 46
Como é possível a libertação? 47
Significado da libertação 50
A estrutura da experiência psíquica 55
O subconsciente 58

AS TÉCNICAS DO YOGA

A concentração sobre um único objecto 65
Refreamentos e disciplinas 66
As posturas yoguicas 69
A disciplina da respiração 73

Os sepultados vivos 76
O controlo da respiração: China, Islão 78
Os Hesicastas 80
A «retracção dos sentidos» 84
Dhâranâ, a «concentração yoguica» 88
Dhyâna, a «meditação» yoguica 89
O papel de Deus 90
Enstase e hipnose 94
Samâdhi «com suporte» 97
«Estados-conhecimento» 101
Os «poderes miraculosos» 105
«Vem e rejubila aqui no Céu...» 111
O samâdhi «sem suporte» e a libertação final 115
Reintegração e liberdade 121

ASCETAS, EXTÁTICOS E CONTEMPLATIVOS NA ÍNDIA ANTIGA

A ascese e o Yoga 129
Upanishads e Yoga 131
Imortalidade e libertação 135
As Upanishads yoguicas 137
O Yoga no Mahâbhârata 146
A mensagem da Bhagavad-Guitá 151
Krishna, modelo exemplar 153
«Actos» e «sacrifícios» 156
Técnica yoguica na Bhagavad-Guitá 158

BUDISMO, TANTRISMO, HATHAYOGA

Yoga e Nirvana 163
Ascese búdica 166
Os yoguis e os metafísicos 172
O Buda e os «poderes maravilhosos» 176
Tantrismo e Yoga 180
A «realização» tântrica: imagens divinas e sons místicos 187

O Hathayoga e a descoberta do corpo 190
Os órgãos subtis e a fisiologia mística 196

Conclusões 201
Cronologia 207
Bibliografia 211
Ilustrações 216