

Mokṣa: uma visão histórica do Yoga na Índia

Roberto de Andrade Martins



Este arquivo em PDF contém a capa, a folha de rosto, os dados bibliográficos e o sumário do livro “Mokṣa: uma visão histórica do Yoga na Índia”, de Roberto de Andrade Martins.

Este livro, impresso, é enviado pelo correio às pessoas que se inscrevem no curso online de mesmo nome, na plataforma HotMart.

O livro não está sendo vendido separadamente.

Para se inscrever no curso e poder assistir aos vídeos e receber o livro, utilize este link:

<https://go.hotmart.com/J39552708X>

Roberto de Andrade Martins

Mokṣa:
uma visão histórica
do Yoga na Índia

São Paulo
PoloBooks
Shri Yoga Devi
2020

Direitos autorais © 2020 Roberto de Andrade Martins

www.shri-yoga-devi.org
shri.yoga.devi@gmail.com

Revisão do texto:
Flávia Bianchini

Imagens da capa: Indian monk sadhu, fotografia de Kalinovsky, Depositphotos #12339386; fotografia do céu por Pixabay, Pexels #258149; composição realizada por Roberto Martins.

A reprodução parcial ou total desta obra, por qualquer meio, somente será permitida com a autorização por escrito do autor (Lei 9.610, de 19/2/1998).

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Martins, Roberto de Andrade

Mokṣa: uma visão histórica do yoga na Índia / Roberto de Andrade Martins -- 1ª ed. São Paulo - SP : PoloBooks; Shri Yoga Devi, 2020.

246p.; 14,8x21cm.

ISBN: 978-65-5502-030-4

1. Yoga; 2. Filosofia indiana; 3. Vedas. 4. Brahmanismo; 5. Hinduísmo; 6. História da Índia; I. Título

CDD 210

Editora PoloBooks

Rua Américo Brasiliense, 2171 - Cj. 102 - São Paulo - SP - Brasil

Fone: +55 11 3791-2965 e +55 11 9-6911-7484

Site: poloprinter.com.br

Livros sob demanda: poloumaum.com.br

Livraria: livrariapolobooks.com.br

  PoloPrinter

Sumário

1	Introdução.....	1
1.1	<i>Yoga</i> tradicional	2
1.2	Abordagem desta obra	4
2	A natureza do <i>Yoga</i> tradicional	5
2.1	Os quatro objetivos humanos.....	7
2.2	<i>Mokṣa</i> , a libertação do ciclo de vidas	9
2.3	<i>Mokṣa</i> , a união com o infinito.....	12
2.4	<i>Mokṣa</i> e <i>Yoga</i>	13
3	Tipos tradicionais de <i>Yoga</i>	15
3.1	Ascetismo (<i>Tapasyā</i>)	15
3.2	<i>Jñāna Yoga</i> , o <i>Yoga</i> da sabedoria	15
3.3	<i>Karma Yoga</i> , o <i>Yoga</i> da ação.....	16
3.4	<i>Bhakti Yoga</i> , o <i>Yoga</i> da devoção.....	17
3.5	<i>Mantra Yoga</i>	18
3.6	<i>Rāja Yoga</i> , o <i>Yoga</i> régio de Patañjali.....	18
3.7	<i>Tantra Yoga</i>	19
3.8	<i>Laya Yoga</i> , o <i>Yoga</i> da dissolução	20
3.9	<i>Haṭha Yoga</i> , o <i>Yoga</i> do esforço	20
3.10	<i>Yoga</i> moderno	21
3.11	<i>Gurus</i>	23

4	História do <i>Yoga</i> – visão geral	25
5	A pré-história da Índia.....	31
5.1	O subcontinente indiano	32
5.2	Os primeiros humanos	33
5.3	A civilização dos rios Indus e Sarasvatī	34
5.4	A hipótese da “invasão ariana”	37
6	O período dos <i>Vedas</i>	41
6.1	A antiguidade dos <i>Vedas</i>	41
6.2	A transmissão dos <i>Vedas</i>	43
6.3	O conteúdo dos <i>Vedas</i>	44
6.4	Os rituais védicos.....	46
6.5	Mitologia e religião dos <i>Vedas</i>	48
6.6	Catenoteísmo	51
6.7	A conexão interna	52
6.8	A literatura védica.....	53
6.9	Os <i>mantras</i> dos <i>Vedas</i>	55
6.10	O pensamento indiano ortodoxo	57
6.11	Os valores no período dos <i>Vedas</i>	57
6.12	O ascetismo no período dos <i>Vedas</i>	58
7	Os <i>Brāhmaṇas</i> e <i>Āraṇyakas</i>	61
7.1	As castas na Índia	61
7.2	As quatro etapas de vida	63
7.3	Os rituais (<i>yajña</i>)	66
7.4	A vida após a morte	68
7.5	<i>Brahman</i> , o Ser Absoluto	69

7.6	Tradição <i>Śramaṇa</i>	70
8	As <i>Upaniṣads</i>	73
8.1	<i>Brahman</i>	73
8.2	<i>Īśvara</i>	77
8.3	<i>Ātman</i>	78
8.4	As camadas do ser humano (<i>kośas</i>)	79
8.5	<i>Karman</i> , renascimento e <i>mokṣa</i>	81
8.6	<i>Upaniṣads</i> como conhecimento esotérico.....	82
8.7	<i>Jñāna Yoga</i>	84
8.8	O <i>mantra Om</i>	86
8.9	Os <i>śānti-mantras</i>	87
8.10	<i>Yoga nas Upaniṣads</i>	89
9	Os <i>Śramaṇas</i> e as correntes heréticas.....	93
9.1	As diferentes culturas da Índia.....	93
9.2	Novos movimentos religiosos e filosóficos	95
9.3	Budismo	98
9.4	A escrita na Índia	103
9.5	Jainismo	104
9.6	Influência no desenvolvimento do <i>Yoga</i>	109
10	O <i>Yoga no Mahābhārata</i>	111
10.1	A <i>Bhagavad-Gītā</i>	113
10.2	<i>Yoga na Bhagavad-Gītā</i>	115
10.3	<i>Karma-Yoga</i>	116
10.4	<i>Jñāna-Yoga</i>	119
10.5	<i>Bhakti-Yoga</i>	121

11	O <i>Yoga</i> de Patañjali	125
11.1	<i>Yoga</i> e <i>Sāṅkhya</i>	126
11.2	Os oito membros do <i>Yoga</i>	130
11.3	Os três membros internos	131
12	Os <i>Purāṇas</i>	135
12.1	<i>Yoga</i> nos <i>Purāṇas</i>	136
12.2	<i>Purāṇas</i> e <i>Tantra</i>	139
13	<i>Tantra</i>	143
13.1	Princípios do <i>Tantra</i>	143
13.2	Os vários tipos de <i>Tantra</i>	145
13.3	O não-dualismo no <i>Tantra</i>	147
13.4	<i>Tantra</i> e sexo	149
13.5	Principais componentes do <i>Tantra</i>	151
13.6	<i>Tantra Śākta</i>	153
13.7	<i>Mantra-Yoga</i>	159
13.8	<i>Laya-Yoga</i>	162
14	<i>Āyurveda</i> , a medicina tradicional indiana	165
14.1	Os três constituintes: <i>vāta</i> , <i>pitta</i> , <i>kapha</i>	166
14.2	Desequilíbrio e domínio dos três <i>doṣas</i>	168
14.3	Os <i>prāṇas</i> no <i>Āyurveda</i>	171
14.4	Os canais internos do corpo	172
14.5	<i>Rasāyana</i> , a alquimia indiana	173
15	O <i>Haṭha-Yoga</i> tradicional	177
15.1	Os fundadores do <i>Haṭha-Yoga</i>	177
15.2	Fundamentação do <i>Haṭha-Yoga</i>	181

15.3	Condições para a prática do <i>Haṭha-Yoga</i>	185
15.4	A prática de <i>āsanas</i>	191
15.5	Purificações	197
15.6	<i>Prāṇāyāma, bandhas, mudrās</i>	202
16	<i>Yoga</i> moderno	211
	Bibliografia complementar.....	215
	Apêndice: Transliteração e Pronúncia do Sânscrito.....	219
	Sobre o Autor	227