



UFSC- UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE COMUNICAÇÃO E EXPRESSÃO
YOGA NA APRENDIZAGEM II (MEN 5118)
PROF. DIEGO ARENAZA
PROF. MARKUS JOHANNES WEININGER
ALUNA: MAGDA JACQUELINE M. KREMER
E-mail: jacquekremer@yahoo.com.br

UM ANO DE PRÁTICA DE YOGA: CONTROVÉRSIAS E ARGUMENTOS



Com o término deste segundo semestre, concluo a disciplina de “Yoga na Aprendizagem II.” Foi um ano bastante produtivo e dentre os muitos comentários e perguntas que ouvi, não só por parte de colegas, mas de pessoas amigas ou conhecidas, que me viam com o tapetinho a tira-colo e não sabiam o que era, perguntavam e eu respondia: “É meu tapete pra prática de yoga!” Muitas vezes ficava um eco sonoro das minhas palavras e a cara de surpresa da outra pessoa tipo: “Você pratica yoga?” Esse “você” era cheio de nuances dúbios, seguido de olhar e julgamento suspeito, fáceis de serem identificados, após minha resposta afirmativa, eu ouvia algo como: “Mas justo você? Eu jamais imaginei que ...” Constatei de fato, que esta palavrinha “yoga” gera uma polêmica imense! E eu não poderia perder a deixa e perguntar com sagacidade: “Mas você sabe o que é o Yoga?” Percebi então que a grande maioria “pensa que sabe” o que é o Yoga, porém esses “achares” empíricos repetidos mecanicamente porque “ouvi do tio do meu amigo”, ou “um colega da igreja “tal” disse que...” são em geral equivocados e muitos deles carregam preconceitos absurdos. A situação agrava quando misturam com o religioso, abordarei sob uma ótica cristã (no meu caso protestante e o lado sefardita, sim sou uma “mistura ecumênica!”) que gera um mal estar, seguido de uma heresia definida e certa, por quem “pensa que sabe” e a definição mais comum que eu ouvi é esta: “yoga é uma religião e cristão não deve praticar, pois afasta de Deus, ou o Senhor se desagrada.”

Então pensei em escrever algo voltado para quem pensa em praticar ou desistiu porque ouviu alguma definição desmotivadora, ou pior, ficou com peso de consciência por ter praticado um pecado e está se sentindo um herege, afinal sempre que expliquei porque eu praticava e contava dos benefícios, plageando o Juvenal “*mens sana in corpore sano*” e como eu vejo e entendo o Yoga e a minha crença, sem brigas internas e muito menos, sem abrir mão no que e em quem eu creio, as pessoas ficavam impressionadas e diziam que não sabiam que era dessa maneira e se era assim, seria bom para elas também, veja só!

Meu objetivo talvez nem seja esclarecer, mas sim, tentar desmistificar a idéia errônea de “pecado” de “heresia” criado em torno do yoga. Devo advertir que não discrimino nenhum tipo de leitura ou autor, por motivo contrário a minha crença e a tenho bem firme e estabelecida. Venho de um lar cristão protestante bastante atuante e diverso, imagine a torre de Babel (com judeus, protestantes, católicos, evangélicos pentecostais de primeira onda, de segunda onda e neopentecostais avivados e renovados, espíritas, mórmons, esotéricos, umbandistas, adeptos do Santo Daime e do movimento Hare Krishna e agregando os amigos de meu pai que eram maçons, agnósticos e alguns se diziam ateus) com a diferença que todos se compreendiam e viviam harmoniosamente, pois havia respeito e conhecimento sobre a fé, dogmas e ritos, de cada um. Por incentivo de meu pai, falava-se abertamente sobre as outras religiões, filosofias e era habitual a leitura de temas polêmicos, para pelo menos “entender” a crença do outro e isso não quer dizer que “se concordaria” ou “se perderia”, pois pior é manter-se na ignorância e sem argumentos, por medo da fé ser abalada com as “novidades” e “atrativos” das outras religiões ou filosofias, como dizia meu pai imitando seu xará, João: “E conhecereis a verdade, e a verdade vos libertará.” (João 8:32)

Tratarei como “diferença ocidental” ou “mais ocidental” o ignorar, ou por medo ou descaso em relação a busca de informações sobre outras religiões e culturas diferentes da que estamos inseridos ou praticamos. Acredito que minha imparcialidade e respeito ao que creio, deixa claro minha postura ao fazer exatamente o que o Apóstolo Paulo em sua primeira carta a Igreja de Tessalônica admoestou: “Examinai tudo. Retende o bem.” (5.21).

Sobre a pergunta “o que é o Yoga?”, em vários congressos De Rose propôs esta definição: “É qualquer metodologia estritamente prática que conduz ao samádhi.” Então para os totalmente leigos, a definição acima não diz muita coisa, embora seja simples, objetiva e por que não dizer, abrangente. Em um linguajar menos complexo utilizo a definição da *wikipedia* que aclara de uma maneira “mais ocidental” : “Yoga é uma prática ancestral de origem indiana, e constitui-se de uma *filosofia* cujo conjunto de técnicas visa a diversos objetivos (dependendo da linhagem que o praticante deseja seguir), tais como autoconhecimento, equilíbrio entre corpo e mente, saúde física e espiritual e comunhão entre o indivíduo e o todo, mas sempre tendo como meta final atingir o estado de samádhi, ou hiperconsciência.”

Pensando de maneira clara e objetiva sobre a questão do Yoga e religião, parece ser relevante registrar que as Universidades Católicas do Brasil formam instrutores de Swásthya Yoga (método do Mestre De Rose) desde a década de 70.

Na cerimônia de encerramento da conferência “Yoga no Século XXI” em setembro de 2000 em Nova York, T. K. V. Desikachar, professor indiano, filho e aluno de T. Krishnamacharya, renomado mestre de yoga dos tempos modernos, fez alguns comentários interessantes sobre a relação entre *hatha yoga* e *religião*: “o yoga foi rejeitado pelo hinduísmo porque não insiste na existência de Deus”, disse ele. O yoga não dizia que Deus não existe, mas simplesmente não insistia na sua existência. E esta, ele acrescentou era uma lição importante para os yogis: “yoga não deve ser associado a nenhuma religião.” (CATALFO,2001) Alguém poderia facilmente acrescentar a essa afirmação de Desikachar que o yoga não tem um credo único, não tem também nenhum ritual sob o qual seus seguidores professem sua fé ou lealdade, assim como o batismo ou a confirmação. Não existem obrigações religiosas como freqüentar serviços semanais, receber sacramentos, jejuar em dias específicos ou fazer peregrinações devocionais.

Olhando de “maneira ocidental” o Yoga não pode ser entendido como religião, uma vez que o

significado correspondente a esse conceito é, na mente ocidental cristã ou muçulmana, substancialmente diferente, porque o significado está enraizado na tradição judaico-cristã ou muçulmana respectivamente. Na Índia antiga, não se gerava confusão entre esses conceitos, pois não existe equivalente para a palavra *religião* em sânscrito. O que mais se aproxima é a palavra *dharma*, que estipula a observação, respeito e reverência pelas leis naturais do universo.

Acho importante lembrar também que em termos teológicos o que caracteriza uma religião é o dogma da fé. Não tendo dogmas, não pode ser religião e o Yoga não os tem. Além disso, o “Yoga Clássico tem bases Sámkhyas” (HENRIQUES,2001) ou seja, é uma corrente naturalista e que, em algumas fases históricas, chegou a ser qualificada de materialista e ateísta. Então, o yoga autêntico não pode sequer alimentar misticismo.

Quanto ao lado espiritual e místico, pertence a outra filosofia indiana chamada Vêdânta. Muitas outras correntes de pensamentos indianas também adotam tais conceitos, mas o Yoga não, já que ele não possui teoria especulativa, pois é estritamente técnico. Geralmente as pessoas confundem Vêdânta com Yoga por falta de informação. Vejamos: se o Yoga Antigo (tanto o Pré-Clássico quanto o Clássico) era da linha Sámkhya e o Vêdânta adota a filosofia da reencarnação e o espiritualismo, então filosoficamente são opostos entre si, já que o primeiro é naturalista e o segundo, espiritualista. Lembrando que Naturalista é a filosofia que atribui causas naturais a todos os efeitos e Espiritualista é a que atribui causas sobrenaturais. O Yoga não adota tais conceitos, já que ele não possui teoria especulativa, pois é estritamente prático. Quando você executa as técnicas, isso é Yoga. Quando fala sobre elas, não é Yoga. Todas as teorias que vários autores explicam, os livros sobre yoga, não é Yoga, são apenas opiniões, comentários e/ou históricos. O Yoga é a prática e sua fundamentação teórica chama-se Sámkhya.

Esse argumento encontra respaldo em várias literaturas sobre este assunto, como o próprio *Bhagavad Gítá*, que não é literatura de Yoga nem de Sámkhya, faz associação do Yoga com Sámkhya e não com o Vêdânta: “4. Ao contrário do sábio o ingênuo acredita que o método Sámkhya e o Yoga são coisas distintas. Quem se aplica devidamente a um deles colhe o fruto de ambos. 5. A condição que alcançam os samkhyas é também alcançada pelos yogues; vê claramente aquele que considera Sámkhya e Yoga como uma coisa só.” (Bhagavad Gítá, Canto IV Da Experiência Espiritual). Encontramos também no dicionário Aurélio: “Yoga é a prática da filosofia Sámkhya.” Yoga e Sámkhya, juntos são denominados *sanátane dwe*, que significa “*as duas mais antigas*” ou “*as duas eternas.*” A confusão das pessoas talvez seja, por parte até de alguns autores que por serem adeptos do Vêdânta acabam mesclando com o Yoga e o resultado é: confusão e hesitação sobre o assunto, principalmente para os leigos.

Outra dúvida é sobre os “gurus” pois nós ocidentais tendemos a relacionar com “guia espiritual”, que gera outras definições e entendimentos por parte das pessoas, vinculando sempre ao lado espiritual e por sua vez religioso. Mais uma confusão criada pela nossa “diferença ocidental”. Na Índia, guru simplesmente significa “professor” de qualquer disciplina, ou seja, há guru de música, de línguas, de filosofia, etc., no sentido hindu, qualquer instrutor de Yoga, ou de qualquer disciplina é um guru.

Talvez o que contribui para que essas dúvidas sejam geradas e vinculem o Yoga a “ser” uma religião é que “la mayoría de los centros yogas están a la vez inspirados por doctrinas religiosas, que suelen mezclar con la práctica de los ejercicios gimnásticos. Esto hace que en los centros yogas haya, en general, un ambiente religioso que no condice con los principios católicos.” (QUILES, 1989) O autor Ismael Quiles

se refere a questão do cristão (católico, neste caso) “la experiencia nos dice que si el católico no posee ideas claras, el efecto es contraproducente.” (QUILES. p. 86) Esse é um dos principais “perigos” não por praticar o yoga, mas pelo indivíduo não ter certeza e serenidade em relação a sua crença ou convicção religiosa. Como diz o autor, “los directores de los centros yogas reconocen que cada uno há de actuar según su religión. Pero es inevitable que en las explicaciones teóricas, generalmente anexas a los ejercicios prácticos, se introduzcan ideas que no pueden ser admitidas por un católico. (...) son contraproducentes para la auténtica formación psicológica y religiosa.” (p. 87)

Quanto aos mantras, me lembrei de um comentário do marido de uma amiga minha, quando soube que eu era simpatizante e adepta do yoga, perguntou para sua esposa intrigado: “Mas ela não faz “OM”! Faz?”, acabou virando piada entre a gente... como disse ele para mim depois de digerir meus argumentos: “Não consigo conceber você, praticando essa doidera!” Bem, ao menos ele não criticou mais os praticantes de yoga e quem sabe hoje ele seja mais um dos que por um motivo ou outro buscam o yoga, né?!

Bom, voltando ao mantra, é uma palavra sânscrita, formada por duas sílabas: MAN que significa *mente*, e TRA, *proteger*. O seu significado é, portanto, “*proteger a mente*”. Os mantras nasceram na Índia e foram adotados por todas as religiões de lá e se espalharam pelo mundo. Há várias linhagens do budismo chinês, tibetano, japonês e coreano que usam essas frases rítmicas, porém a palavra entrou na linguagem corrente para designar os sons repetidos que levam a um estado de meditação, mas o mantra, vem sendo confundido com palavras mágicas, orações, fórmula milagrosa, feitiçaria ou mera superstição, completamente distante de seu sentido real e científico. O mantra não é uma oração porque nelas o devoto escolhe as suas próprias palavras. Também não é mágica porque não deve ser usado para interferir no curso dos fenômenos naturais. Os mantras são representações sonoras das Divindades, assim como as imagens são suas representações formais. Em Yoga se ensina que o homem se identifica com o objeto de sua meditação, ou seja, se unifica com o objeto em que concentra a sua mente.

Ao entoar um mantra há o poder sutil das palavras recitadas e possui uma qualidade abstrata que só pode ser observada por meio dos seus efeitos. Neste sentido, o mantra age como que num plano “secreto”, pois seu poder está além das imagens e das palavras. Quanto a este “secreto”, repasso a explicação que gosto muito, dada pelo Lama Gangchen Rinpoche em seu livro *NgelSo Autocura Tântrica II*: “Quando usamos o termo ‘secreto’ não queremos dizer que as palavras, melodias ou explicações sejam secretas. Todos os tibetanos podem ir a uma livraria e comprar livros sobre todos os assuntos mais incríveis e secretos do Tantra tibetano. ‘Secreto’ significa que é necessária uma transmissão de coração para coração para que as instruções funcionem. A experiência interna que cada um tem é secreta, pois é uma experiência meditativa, e quando nos dirigimos às pessoas que não a tiveram, podemos apenas sugeri-la por meio de palavras. Tradicionalmente, todos os meditadores tântricos mantinham secretos os resultados de suas práticas, contando-os apenas aos seus melhores amigos, para assim guardar sua energia interna.”

Na meditação budista, por exemplo se trabalha mais com sons e imagens do que com o conceito das palavras, pois as palavras estimulam a mente conceitual e os sons e as imagens “tocam” a mente. Lama Gangchen costuma dizer: “Nossa mente é muito ‘dura’. Por isso ela precisa ser massageada com os mantras, para dissolver a sua rigidez e os seus bloqueios”.

Sobre o livro citado a cima, a palavra “NgelSo” significa “*relaxamento e recuperação*” e as técnicas ensinadas neste livro são métodos da tradição Ióguica Tibetana. Usando esses métodos, podemos nos

recuperar de muitos tipos diferentes de doenças mentais e físicas e a medida que regeneramos a energia de nossas emoções, de nossa mente, corpo, átomos e células, aproximamo-nos do grande relaxamento final, que é chamado de Iluminação. Não é preciso ser budista para utilizar essas técnicas, pois os “Tantras” se referem a experiências universais do ser humano, potencialmente acessíveis a todos.

O autor Ismael Quiles também trata deste assunto dizendo que “la recitación de los mantras; es decir, de las frases sacadas de los Vedas o de otros libros sagrados hindúes o Yogas, a los cuales, contienen ideas religiosas admisibles, pero otras implican doctrinas excluidas para un católico.” (QUILES, P. 87) O mesmo se aplica para a recitação de “mantras”, com frases tiradas dos Vedas e de outros livros sagrados hindús ou do Yoga, “la idea central del “mantra” no puede estar em un ambiente distinto de la própria vivência religiosa., de lo contrario crea inquietud.” (QUILES, p. 87)

Para os cristãos, os mantras são polêmicos, porém você pode adaptá-los à sua prática de yoga caso sinta um “transgressor” com os “Oms”. Esse efeito tranquilizante pode ser obtido através de *orações* como a Ave-Maria, o Pai-Nosso, Glória-ao-Pai ou no rosário católico. Elas são as “correspondentes cristãs” dos mantras. As orações são o elo de ligação direta com Deus, são o “abre portas”. Tem também os *apelos*, são chamados de mantras ocidentais, que são representações sonoras com a função de canalizar energias para o bem estar humano. A *visualização* é outra forma de alcançar o mesmo que os anteriores, sem proferir nenhum verbo, é o “Pensamento Forma”, mais ou menos como o “*sankalpa*” (aquilo que se pretende fazer ou conseguir, não só através de intenção dirigida, mas também de uma *resolução*). O propósito produz foco e direção para aquilo que queremos. Pode ser feito em forma de uma frase curta e simples, sempre de forma afirmativa, positiva e conjugada no presente e repetimos algumas vezes, associada a imagens e visualizações que possam fortalecê-la. Devemos repeti-lo várias vezes como um mantra, pode ser durante a prática ou durante o relaxamento). Quanto mais pronunciamos determinada palavra e pensamos nela, tanto mais energética, coesa e nítida é a sua representação idiomática e vibração psicofísica. Outra sugestão é utilizar palavras como Amor, Paz, Perdão, Esperança, Bondade, embora sejam vocábulos comuns e de uso no mundo profano, possuem sentido para servirem como mantras, desde que sejam pronunciadas dentro do ritmo sonoro e da disciplina que lhe é própria. São de vibração sublime e acumulam forças criadoras, pela expressão moral da idéia superior, que as mesmas traduzem.

Acho importante registrar que o cristão também medita e também entoa mantras, imagino que você sabe disso e pratica. Ismael Quiles comenta sobre uma série de técnicas que coincide com a prática de yoga no livro de San Ignacio de Loyola “*ejercicios espirituales*” aonde se pode encontrar uma série de anotações e recomendações que se baseiam na influência do corpo sobre o espírito “incluso recomienda San Ignacio un método de oración que recuerda la influencia del ejercicio de la respiración en el espíritu, el llamado “modo de orar por anhéllitos”; es decir, pronunciar una palabra en cada respiración. Esto es típico yoga. Algunas expresiones de San Ignacio recuerdan los aforismos de Patáñjali.”(QUILES, p. 90) Ou seja, tanto um quanto o outro, partiam do princípio da influência do corpo no espírito e vice-versa, conceberam técnicas similares e cada um aplicou em seu próprio horizonte religioso.

O monge beneditino John Main (1926-1982) redescobriu esta “fórmula cristã” e Freeman nos conta em seu livro “*Prática Diária da Meditação Cristã*” que John Main restabeleceu esta forma de conduzir a mente ao repouso no coração, recorrendo aos ensinamentos dos primeiros monges cristãos, os Padres do Deserto, principalmente João Cassiano (no século IV, d.c.). Reproduzo a sugestão que ele dá, para que

você possa ver a coerência entre cuidado com o corpo e a mente: 1. sentar-se quieto, com suas costas eretas; 2. Fechar seus olhos; 3. Repetir seu mantra interiormente, e continuamente. Escolha momento e lugar calmos, toda manhã e toda tarde, e medite durante 20-30 minutos de cada vez. Propõe também que o mantra ideal é a antiga frase aramaica “*maranatha*”. Repita-a como quatro sílabas de comprimento igual, clara e conscientemente. MA-RA-NA-THA. Repita-a sem interrupção e sem esperar que aconteça coisa alguma. Ouça o mantra com todo o seu ser. De bom grado volte a ele se você se distrair. Seja simples. Seja fiel. “O aramaico era a língua que Jesus falava, a mesma língua a que pertencia a palavra “*abba*”, que ele usava constantemente para referir-se ao Pai. Maranatha é a mais antiga oração cristã, ela significa: “*Vem, Senhor*”, ou “*O Senhor vem*”. São Paulo conclui a primeira carta aos Coríntios e São João o Apocalipse, com esta frase, que expressa a fé profunda e simples da Igreja primitiva.

Para mim, os vocábulos “Cristo”, “Jesus” ou “Yeshua” representam a mais alta expressão mantrânica, desperta no meu espírito as virtudes do Amor, da Bondade e Pureza. Ao dar curso à vibração sonora destes vocábulos, sou tomada de esperança e alegria, me sinto segura e imune às vicissitudes e crueldades do mundo. Li há muitos atrás que os cristãos, ao morrerem nos circos romanos, entoavam o cântico “Ave Cristo” e para mim, eram mantras libertadores entoados em um momento horrível da história.

Qualquer um pode praticar o Yoga, pessoas de todas as religiões praticam, inclusive padres e freiras católicos, pastores protestantes, judeus, budistas e xintoístas. Com exceção de alguns governos fundamentalistas, ditatoriais e fascistas islâmicos, neste caso da Malásia que decretou em 22 de novembro deste ano, uma fatwa (pronunciamento legal no Islã emitido por um especialista em lei religiosa, sobre um assunto específico) contra o yoga, proibindo os cidadãos de o praticarem. Os clérigos temem que, por conta de suas raízes hindus, o yoga poderia “destruir a fé de um muçulmano”. (BBC NEWS – Asia- Pacific) O importante é distinguir os dois aspectos do Yoga: “como *conjunto de técnicas psicológicas y corporales* para el control de la mente y del cuerpo, plano em que prescinde de toda interferencia religiosa, pudiendo ser practicado o utilizado por todos; el yoga como *doctrina filosófica-religiosa*, tal como há sido concebida y es practicada y enseñada por los maestros yogas del hinduismo.” (QUILES, p. 85)

Depois de todas as explicações e opiniões que apresentei, creio que o mais importante é a maneira que se olha para o Yoga e permite e se permita deixá-lo fazer parte da sua vida, da sua cultura, aproveitando suas experiências e métodos dentro dos princípios cristãos, “seleccionando los elementos religiosamente neutros, que son, por otra parte, física y psicológicamente eficaces. Creemos que esta es la actitud recomendable respecto del yoga. ¿Por qué rechazar lo que es valioso en el yoga?” (QUILES, p. 90) Dessa maneira o Yoga “pode” ser parte integrante da minha, da sua e da vida de tantas outras pessoas, tão diversas, mas com objetivos semelhantes, como um “estilo de vida” que leva as pessoas ao auto-conhecimento através da experimentação da sua prática, sem que ninguém precise abdicar das suas crenças.

Outro fator importante a considerar é a busca por informações, pois existem 108 modalidades de Yoga e no Brasil temos mais de 40 ramos, alguns são autênticos, porém a maioria é tão deturpada que chega a ser nociva. As modalidades de Yoga não são compatíveis entre si, ou seja quem pratica um Yoga não deve misturá-lo com outro. Gosto da comparação que o De Rose faz quanto a escolha dos benefícios e dedicação ao Yoga: “Os benefícios corporais não passam de efeitos colaterais, simples conseqüências secundárias, meras migalhas que caem da mesa principal. Quem se dedica ao Swásthya Yoga em função dos seus efeitos é como se tivesse sido convidado para uma festa maravilhosa, com gete lidíssima e tivesse ficado

na cozinha, faturando os salgadinhos e achando que estava sendo muito esperto por levar essa vatagem”. (DEROSE, p 47) Tanto na maneira como vamos praticar o yoga e na escolha como cristãos se praticamos ou não, devemos usar corpo e espírito e lembrar que “O homem espiritual julga (examina, ou como está no grego, investiga) todas as coisas” (1Co 2.15). “Aquele que crê deve ser amadurecido no juízo, isto é, ser capaz de examinar, “de trazer à prova” (grego: provar, demonstrar, examinar (2Tm 4.2)), e “provar todas as coisas” (1Ts 5.21). O crente deve ter conhecimento abundante e “todo discernimento” para “aprovar as coisas excelentes”, para que possa ser “sincero e inculpável” até o dia de Cristo (Fp 1.10).

Namastê!

Referências

<http://pt.wikipedia.org/wiki/Ioga>

DEROSE, Mestre. **Tudo o que você nunca quis saber sobre Yôga e jamais teve a intenção de perguntar**. 6 de. Porto Alegre: L&PM Editores, 2003.

KRISHNA, **Bhagavad Gita**. Editora: Martin Claret, São Paulo, 2003.

CATALFO, Phil. **OYoga é uma religião?** Yoga Journal abril 2001. Disponível em: <http://www.moksha.com.br/yoga.religiao.php> Acesso em: 3 dez. 2008.

HENRIQUES, Antonio Renato. **Yoga e Consciência**. Editora Rígel, Porto Alegre, 2001.

QUILES, S. J. Ismael **Qué es el Yoga – filosofía, mística y técnica yogas**. Ediciones Depalma, Buenos Aires, 1989.

FREEMAN, Dom Laurence. **Prática Diária da Meditação Cristã**. 2 Ed. . São Paulo: Ed. Paulus,1997.

RIMPOCHE, Lama Ganggchen. **NgelSo Autocura Tântrica II – Autocura Tântrica do corpo e da mente, um método para transformarmos este mundo em Shambala.- NgelSo – Como relaxar o corpo, a palavra e a mente**. Ed. Gaia, 2003.

BONS FLUIDOS: Na **Vibração dos Mantras**. Abril.com Disponível em: <http://bonsfluidos.abril.com.br/livre/xtra/23/index.shtml> Acesso em: 3 dez. 2008.

BIBLIA SAGRADA. Traduzida em português por João Ferreira de Almeida. Revista e Corrigida. Ed.1995. São Paulo: Sociedade Bíblica do Brasil, 1995.

BRANT, Brant, **Malaysia clerics issue yoga fatwa**. BBC News, Kuala Lumpur, 22 November 2008. Disponível em: <http://news.bbc.co.uk/2/hi/asia-pacific/7743312.stm> Acesso em: 3 dez. 2008.