

## ***Svādhyāya* ou estudo próprio: análise do conceito, pela tradição dos *Brāhmaṇas* e *Gṛhya Sūtras***

**Roberto de Andrade Martins**

Professor aposentado, Universidade Estadual de Campinas; Pesquisador visitante na Universidade de São Paulo e na Universidade Federal de São Carlos.

roberto.andrade.martins@gmail.com

**Resumo:** A palavra sânscrita *svādhyāya* pode ser traduzida por “estudo próprio”. É um termo importante no *Yoga Sūtra* de Patañjali, onde figura como uma das cinco obrigações (*niyamas*). Há muitas opiniões diferentes sobre o significado dessa expressão. Este trabalho analisa esse conceito na tradição anterior a Patañjali, através dos *Brāhmaṇas* e *Gṛhya Sūtras*, sugerindo que seu sentido original não é “estudo de si mesmo”, nem outros significados que têm sido sugeridos, e sim “estudo para si próprio” dos textos sagrados indianos.

**Palavras-chave:** *svādhyāya*, *Yoga Sūtra*, Patañjali, *Āśvalāyana Gṛhya Sūtra*, *Śatapatha Brāhmaṇa*

### ***Svādhyāya* or self-study: an analysis of this concept following the tradition of the *Brāhmaṇas* and *Gṛhya Sūtras***

**Abstract:** The Sanskrit word *svādhyāya* may be translated as “self-study”. It is an important concept in Patañjali’s *Yoga Sūtra*, where it appears as one of the five obligations (*niyamas*). There are many different opinions about the meaning of this expression. This work analyses this concept in the tradition previous to Patañjali’s formulation of Yoga, consulting *Brāhmaṇas* and *Gṛhya Sūtras*. The analysis leads to the suggestion that the original meaning was not “study of one’s self”, or other denotations that have been suggested. Instead, its earliest sense was to “study for oneself” the sacred Indian texts.

**Keywords:** *svādhyāya*, *Yoga Sūtra*, Patañjali, *Āśvalāyana Gṛhya Sūtra*, *Śatapatha Brāhmaṇa*

## **1 Introdução**

O objetivo deste trabalho é analisar o conceito de *svādhyāya*, ou “estudo próprio” da antiga cultura indiana. Esse conceito foi popularizado, no período recente, pela tradição do *Yoga Sūtra* de Patañjali, onde figura como uma das obrigações (*niyamas*) do Yoga tradicional. Porém, o próprio Patañjali não esclarece o que significa essa palavra – apenas a utiliza. Os comentaristas antigos e recentes utilizam essa palavra em vários sentidos diferentes, o que dificulta muito sua compreensão. Este trabalho mostra que, analisando-se esse conceito na tradição anterior a Patañjali, através dos *Brāhmaṇas* e *Gṛhya Sūtras*, pode-se inferir o seu significado original.

## **2 O *svādhyāya* na obra de Patañjali**

A palavra sânscrita *svādhyāya* (स्वाध्याय) pode ser decomposta em *sva*+*adhyāya*, onde *sva* significa “da própria pessoa” e *adhyāya* significa lição, leitura, capítulo (ou o tempo adequado para uma leitura ou lição). Assim, a tradução literal da palavra seria “estudo próprio”, ou “seu próprio estudo”, ou “estudo de si mesmo”, ou “estudo para si próprio”.

O dicionário sânscrito-inglês de Monier-Williams indica que *svādhyāya* pode significar “recitar ou repetir ou ensaiar para si próprio; repetir ou recitar o *Veda* em voz baixa para si mesmo; repetir o *Veda* em voz alta; recitação ou consulta de quaisquer textos sagrados; o *Veda*;

um dia no qual se retoma a recitação sagrada, depois de sua suspensão; estudo do *Veda*; estudar, recitar, ler para alguém” (Monier-Williams, 1977, p. 1277).

No *Yoga-Sūtra* de Patañjali, esta palavra aparece em três pontos (Martins, 2012a, pp. 140, 144, 145). No primeiro, o *svādhyāya* é apresentado como uma das cinco obrigações (*niyama*) do Yoga tradicional (*Yoga-Sūtra* II.32): *śauca* (purificação do corpo e da mente), *saṁtoṣa* (contentamento ou satisfação com o presente), *tapas* (esforço, ascetismo, austeridade), *svādhyāya* (estudo próprio), *Īśvara praṇidhāna* (devoção ao Senhor). Os três últimos desses cinco *niyamas* (*tapas*, *svādhyāya*, *Īśvara praṇidhāna*) são destacados por Patañjali como constituindo o *Kriyā-Yoga*, que é o Yoga ativo ou purificador (*Yoga-Sūtra* II.1). O terceiro e último ponto do *Yoga-Sūtra* onde este termo é mencionado é nesta passagem: “Através de *svādhyāya*, obtém-se a fusão com a divindade escolhida (*iṣṭadevatā*)” (*Yoga-Sūtra* II.44).

Nos dois primeiros casos, a palavra *svādhyāya* aparece apenas como um dos itens em uma lista, sem nenhuma explicação do seu significado. No terceiro caso, o *Yoga-Sūtra* comenta sobre uma consequência do *svādhyāya*, mas não sobre o seu significado.

Como descobrir o que essa palavra significava, para Patañjali? Este é um problema com o qual se defrontam todas as pessoas que estudam o *Yoga Sūtra*. Infelizmente, é difícil encontrar uma resposta adequada. Os comentadores dessa obra dão diferentes significados para essa palavra.

### 3 *Svādhyāya* nos comentadores da obra de Patañjali

Os comentadores antigos do *Yoga-Sūtra* apresentam várias explicações sobre o que significa *svādhyāya*. Vyāsa (entre os séculos V e VII d.C.)<sup>1</sup> interpreta *svādhyāya* como repetição de *mantras* (*japa*) tais como o *praṇava* (OM), assim como o estudo das escrituras sobre *mokṣa*, a libertação (Woods, 1914, p. 103; Āraṇya, 1977, p. 126). Vācaspati Miśra (século VIII ou IX) descreve o *svādhyāya* consistindo na leitura de textos como o *Puruṣa Sūkta*, o *Śatarudriya* e outros textos dos *Vedas*, dos *Brāhmaṇas* ou dos *Purāṇas* (Woods, 1914, p. 104). O rei Bhoja (século XI) explica esse termo como sendo a repetição de *mantras*, precedida pelo “nome místico da divindade”, o *praṇava* (Ballantyne & Deva, 2007, pp. 20, 39). Śaṅkara Bhagavatpāda (século XIV) repete a explicação de Vyāsa, adicionando que os textos sobre a libertação começam com as *Upaniṣads* (Leggett, 1991, pp. 176, 265). Ramananda Sarasvati Yati (século XVI) interpreta *svādhyāya* como a repetição de fórmulas purificadoras, como o OM, ou versos do *Śatarudriya*, ou do *Puruṣa Sūkta*, ou a leitura de livros sobre a libertação (Woods, 1915, p. 34). De um modo geral, os comentadores mais recentes parecem estar apenas repetindo o que aparecia nos mais antigos.

Alguns comentadores contemporâneos do *Yoga-Sūtra* apresentam explicações diferentes sobre *svādhyāya*. Vamos apresentar uma amostra de suas opiniões sobre esse assunto.

- Surendranath Dasgupta – traduz *svādhyāya* como “estudo” (Dasgupta, 1924, p. 136), mas depois o considera como sinônimo do *praṇava* (*ibid.*, p. 142) e em outro ponto o descreve como o estudo da filosofia e a repetição da sílaba OM (*ibid.*, p. 161).
- Mircea Eliade – traduz *svādhyāya* como “estudo da metafísica yoga” (Eliade, 1975, p. 60).
- Hariharānanda Āraṇya – é uma forma especial de repetição de *mantras*, na qual o *mantra* e a ideia que ele representa permanecem ininterruptamente presentes na mente (Āraṇya, 1977, pp. 253-254).
- T. K. V. Desikachar, Mary Louise Skelton, John Ross Carter – *svādhyāya* significa ir para perto de si mesmo, isto é, o estudo de si próprio: “Qualquer estudo, reflexão ou contato que nos ajude a compreender mais sobre nós mesmos é *svādhyāya*” (Desikachar, Skelton & Carter, 1980, p. 112).

<sup>1</sup> Ver Bianchini (2012) para informações sobre os comentários clássicos ao *Yoga-Sūtra*.

- Bellur Krishnamachar Sundararaja Iyengar – *svādhyāya* é autoestudo: “Aqui, ele reflete sobre si próprio, assim como sobre seu comportamento”; observar as aflições de *citta* (mente) e como se fica envolvido nelas (Iyengar, 2000, p. 171).
- Swami Parameshwaranand – repetição (*japa*) do *praṇava*, das *upanishads*, dos *mantras* de 12 e 8 sílabas, *mahāvākyas* (as grandes afirmações do *Vedānta*), etc. (Parameshwaranand, 2001, vol. 4, p. 922).
- Śrīvatsa Ramaswami – “*Svādhyāya*, de acordo com meu *guru*, é o estudo da escrituras, que aqui significam os *Vedas*”; segundo esse autor, deve-se estudar o ramo dos *Vedas* correspondente à tradição de sua família (Ramaswami, 2000, p. 67).
- Nancy Gerstein – *svādhyāya* é uma prática de autoestudo, envolvendo a compreensão do eu pelo estudo dos textos sagrados e a auto-observação (Gerstein, 2008, p. 123).
- Edwin Bryant – considera *svādhyāya* como um autoestudo, podendo ser também um estudo de textos sagrados que falam sobre o eu; seria, no período védico, a recitação de textos dos *Vedas* pelos estudantes, para decorá-los (Bryant, 2009, p. 273).
- Rajmani Tigunait – a palavra *svādhyāya* significa “estudo do eu por si mesmo, ou refletir sobre as escrituras” (Tigunait, 2002, p. 94).
- Georg Feuerstein – seria o seu próprio mergulho nos significados ocultos das escrituras; absorção na sabedoria antiga; ponderar de forma meditativa nas verdades reveladas pelos sábios e videntes; estudo de textos sagrados e de sua própria *psyche* (Feuerstein, 2008, pp. 247, 459).
- Georg Feuerstein, Larry Payne – autoestudo (*svādhyāya*) é uma parte importante do Yoga tradicional; significa tanto estudar para si próprio quanto estudar a si próprio; tradicionalmente, essa obrigação envolvia estudar as escrituras sagradas, recitando-as e meditando sobre seus significados; desta forma, o praticante permanecia em contato com a tradição e também obtinha autoconhecimento, pois o estudo das escrituras sempre o confronta consigo mesmo (Feuerstein & Payne, 2010, p. 305).
- Meta Chaya Hirschl – autoestudo, introspecção e estudo de textos informativos; podem ser estudadas as escrituras do Yoga ou outros textos sobre o caminho para a iluminação; mais importante, estudar a nós mesmos, identificando padrões de comportamento; observando-nos em posturas, podemos notar uma tendência para vaguear mentalmente durante a aula [de yoga] ou sentir agitação; ou podemos ver um padrão no modo pelo qual acordamos cada manhã e interagimos com nossos filhos (Hirschl, 2010, p. 59).
- David Frawley – não significa autoestudo em geral, mas sim seguir práticas que são específicas para sua natureza individual única e seu temperamento (Frawley, 2009, p. 14).
- Swami Ahimsadhara Saraswati – processo de autoanálise que nos leva à autoconsciência, aprendendo a conscientizar nossos pensamentos e emoções, em vez de nos identificarmos com eles e reagir a eles (Saraswati, 2010, p. 90).

Nota-se que os diversos comentadores divergem muito entre si. Os comentadores recentes adicionam significados que não aparecem nos textos mais antigos, como o autoestudo no sentido de auto-observação. Nenhum deles informa de onde tirou suas interpretações. Parecem ser meros palpites, não se baseando em uma pesquisa histórica sobre o significado dessa palavra.

#### 4 *Svādhyāya* em textos mais antigos

Quando se estuda um texto antigo, como o *Yoga-Sūtra* de Patañjali, podem ser adotadas diferentes atitudes. Alguns autores parecem estar apenas interessados em aproveitar essa obra

como um ponto de partida para apresentar suas próprias opiniões sobre o Yoga. Não podemos afirmar que essas opiniões sejam negativas, ou que as práticas recomendadas pelos autores modernos sejam inúteis ou prejudiciais. Muito pelo contrário: podemos considerar que um autor atual tem todo o direito de oferecer ao público sua própria versão do Yoga, e que ela talvez seja muito boa. No entanto, existe outro enfoque possível, que é o adotado aqui. Trata-se de tentar encontrar o significado *original* das ideias apresentadas por Patañjali, e não uma proposta diferente, moderna. Nosso interesse é este: tentar interpretar um texto indiano antigo procurando seu sentido primitivo, assim como, ao se estudar uma obra de Aristóteles, tenta-se chegar o mais próximo possível ao significado que o próprio autor atribuía às suas ideias.

No entanto, a partir daquilo que já foi apresentado, nota-se que há enormes dificuldades. Como traduzir e como explicar o conceito de *svādhyāya* que aparece no *Yoga-Sūtra* de Patañjali? A partir de um dicionário? O significado proporcionado pelos dicionários é insuficiente, vago e poderia não se aplicar a esse caso específico. A partir do que os comentadores escreveram? Os diversos comentadores divergem entre si; aquilo que os comentadores antigos e recentes descrevem pode não ser o significado atribuído por Patañjali a essa palavra. A partir do próprio texto do *Yoga-Sūtra*? Mas Patañjali, no *Yoga-Sūtra*, não apresenta nenhuma definição ou explicação de *svādhyāya*. Isso parece indicar que: (a) ele pressupõe que o leitor sabe o que a palavra significa; (b) ele não está adotando nenhum significado novo para a palavra.

Isso nos sugere uma hipótese de trabalho: a de que é possível encontrar esse conceito na tradição anterior a Patañjali, e que esse significado mais antigo pode esclarecer o que o *Yoga-Sūtra* pretende transmitir com esse conceito. Ou seja: analisando o uso dessa palavra em obras mais antigas, pode-se tentar inferir o seu significado original.

Mas em quais obras mais antigas devemos procurar essa palavra? Podemos, por exemplo, encontrá-la na *Bhagavad-Gītā*, onde aparece em listas de ações consideradas virtuosas (*Bhagavad-Gītā* XVI.1 e XVII.15; Vireśwarānanda, 1987, pp. 434, 462); mas essas ocorrências não são muito úteis, pois o texto não explica o que significa *svādhyāya*.

Com o auxílio da obra de George Adolphus Jacob, foi também possível encontrar diversas *Upaniṣads* onde essa palavra aparece (Jacob, 1999, p. 1066), mas nenhuma delas elucida seu significado. Pelo seu uso nas *Upaniṣads* é possível determinar que se trata de uma prática importante e obrigatória quando a pessoa está na fase de vida de chefe de família, mas que deve ser abandonada pelo renunciante ou *saṁnyāsīn*, como fica claro em duas *Samnyāsa Upaniṣads* (*Āruṇeya Upaniṣad* 1; *Paramahansa Upaniṣad* 1; ver Ramanathan, 1978, pp. 9, 162).

Enfim, se dependêssemos apenas das *Upaniṣads*, continuaria quase impossível determinar o que significava essa palavra. Felizmente, foi possível descobrir que o conceito de *svādhyāya* é explicado em obras como os *Brāhmaṇas* e *Gṛhya Sūtras* – alguns dos quais parecem bem mais antigos do que o *Yoga-Sūtra* de Patañjali.

## 5 *Svādhyāya* nos *Brāhmaṇas* e *Gṛhya Sūtras*

Segundo a antiga tradição indiana, as pessoas nascem com várias dívidas espirituais, que devem ser pagas com suas ações diárias. Essas dívidas nada têm a ver com o *karma* individual: são universais. Incluem dívidas para com as divindades (*devas*), para com os sábios (*ṛṣis*) que nos transmitiram a sabedoria, para com os antepassados, etc. (Martins, 2012b, p. 78). Por isso, de acordo com o *Āśvalāyana Gṛhya Sūtra*, os *brāhmaṇas* devem realizar diariamente cinco sacrifícios: para os *Devas*, para os seres, para os antepassados, para *Brahman* e para os homens. O sacrifício para *Brahman* (*Brahmayajña*) é descrito como sendo o estudo próprio (*svādhyāya*): “*yat svādhyāyam adhīte sa brahma yajño*” (*Āśvalāyana Gṛhya Sūtra* III.1.3; Sharma, 1976, p. 182; Oldenberg, 1973, vol. 1, p. 217). Mais adiante, o mesmo texto indica as regras sobre como a pessoa deve realizar o *svādhyāya* (*Āśvalāyana Gṛhya Sūtra* III.2-3), que consiste em recitar os textos dos *Vedas* e outras escrituras para si mesmo:

Ele deve sair do povoado para o leste ou para o norte, banhar-se, provar água em um lugar puro, investido com seu cordão do sacrifício; quando sua roupa estiver seca, espalhar grama *darbha*, com as pontas para leste; assentar-se voltado para leste, colocar as mãos no colo, com a

direita acima da esquerda, segurando purificadores (grama kuśa). [...] Olhando para o ponto onde o céu e a terra se tocam, ou fechando os olhos, ou do modo que lhe parecer adequado, ele deve recitar para si próprio: os *vyāhrtis*<sup>2</sup>, precedidos pela sílaba OM; ele repete a *sāvitrī* verso por verso, depois cada hemistíquio, depois completo. Então ele deve recitar para si próprio os *Rcs*, os *Yajus*, os *Sāmans*, os hinos de *Atharva* e *Āngiras*, os *Brāhmaṇas*, o *Kalpa*, os *Gāthās*, *Nārāśamsīs*, *Itihāsas* e *Purāṇas*. [...] Depois de recitar tanto quanto lhe pareça adequado, deve concluir com o seguinte verso: “adoração a *Brahman*; adoração a *Agni*; adoração à Terra (*prthivī*); adoração às ervas; adoração à fala (*vāc*); adoração ao Senhor da Fala (*vācaspati*); adoração ao grande *Viṣṇu*” (*Āśvalāyana Gṛhya Sūtra* III.2-3; Sharma, 1976, pp. 182-184; Oldenberg, 1973, vol. 1, pp. 217-219).

O *Śatapatha Brāhmaṇa*, que provavelmente é mais antigo (talvez do século VIII a.C.), descreve também o *svādhyāya*, de forma semelhante ao *Āśvalāyana Gṛhya Sūtra*. Ele menciona igualmente os cinco grandes sacrifícios (*mahāyajña*), sendo que o sacrifício a *Brahman* é o *svādhyāya* (*Śatapatha Brāhmaṇa* XI.5.6.3). Esta obra apresenta uma descrição mais detalhada dessa prática.

Existem cinco grandes sacrifícios e eles, realmente, são grandes cerimônias, a saber: o sacrifício aos seres, o sacrifício aos homens, o sacrifício aos antepassados, o oferecimento às divindades e o sacrifício a *Brahman* (*Brahmayajña*). [...] Agora, o sacrifício a *Brahman*. O estudo próprio (*svādhyāya*) é o sacrifício a *Brahman*. (*Śatapatha Brāhmaṇa* XI.5.6.1-3; Eggeling, 1988, vol. 5, pp. 95-96; Muir, 1868, vol. 3, p. 20)

Em seguida, o *Śatapatha Brāhmaṇa* compara, simbolicamente, alguns elementos dos rituais com a fala, a visão, a mente, a verdade (que são utilizados no *svādhyāya*), comentando então a importância dessa prática:

Realmente, por maior que seja o mundo que ele ganha doando esta terra cheia de riquezas, ele ganha três vezes isso e mais, ele ganha um mundo imperecível, aquele que, sabendo isso, realiza diariamente seu estudo próprio (*svādhyāya*). Portanto, que ele realize seu estudo próprio. (*Śatapatha Brāhmaṇa* XI.5.6.3; Eggeling, 1988, vol. 5, p. 96; Muir, 1868, vol. 3, p. 21)

Este *Brāhmaṇa* indica o que deve ser estudado no *svādhyāya*: textos dos quatro *Vedas*, *anūsāsanāni* (*vedāṅgas*), sabedoria (*vidyā*), diálogos (*vākovākya*), lendas (*itihāsa*), escritos antigos (*purāṇa*), versos (*gāthā*), narrações sobre os homens (*nārāśamsya*) e indica alguns dos benefícios obtidos por esse estudo (*Śatapatha Brāhmaṇa* XI.5.6.4-8; Eggeling, 1988, vol. 5, pp. 96-98; Muir, 1868, vol. 3, p. 21). A explicação do *Śatapatha Brāhmaṇa* mostra que o estudo próprio deve ser diário e adverte que, quando a pessoa não puder fazer um estudo mais completo, deve pelo menos pronunciar uma palavra sagrada. Esta prática é considerada a mais elevada de todas:

Sejam quais forem as tarefas que devam ser realizadas entre o céu e a terra, a mais elevada é o *svādhyāya*. Esse é o objetivo para aquele que, sabendo isso, realiza seu estudo próprio. E sempre que ele estuda os hinos dos Vedas, ele que de fato sabe isso realiza um ritual completo, ao realizar seu estudo próprio. Ao realizar o seu estudo próprio, mesmo se estiver adornado, perfumado e bem alimentado, deitado em um leito macio e confortável, ele realiza austeridades até a ponta das unhas. Por isso, deve-se realizar o estudo próprio. (*Śatapatha Brāhmaṇa* XI.5.7.2-4; Eggeling, 1988, vol. 5, p. 100; Muir, 1868, vol. 3, p. 22)

A importância de realizar diariamente o estudo próprio é enfatizada em outro ponto:

As águas se movem, o Sol se move, a Lua se move, as estrelas se movem. No dia em que não realiza o *svādhyāya*, o *brāhmaṇa* é como se fosse um desses devas que não se movesse nem agisse. Por isso, deve-se realizar o estudo próprio diário. Assim, que ele ofereça pelo menos um *Rc*, ou *Yajus*, ou *Sāman*, ou *Gāthā*, ou *Kumbyā*, para assegurar a continuidade do seu voto. (*Śatapatha Brāhmaṇa* XI.5.7.10; Eggeling, 1988, vol. 5, p. 101; Muir, 1868, vol. 3, pp. 22-23)

---

<sup>2</sup> Trata-se das três exclamações que são pronunciadas antes do *Sāvitrī* ou *Gayatrī Mantra*: *Bhūr*, *Bhuvar*, *Svar* (terra, atmosfera, céu).

## 6 Conclusões

Na tradição mais antiga dos *Brāhmaṇas* e *Gṛhya Sūtras*, o *svādhyāya* é um estudo diário de textos sagrados, realizado pela manhã, para o desenvolvimento da própria pessoa – e não para qualquer outra finalidade. É uma obrigação, um sacrifício dedicado a *Brahman*. Pode ser acompanhado por rituais, mas sem nenhum objetivo a não ser cumprir o seu estudo próprio.

Esse pode ter sido, também, o significado atribuído por Patañjali a *svādhyāya*. De fato, devemos nos lembrar, em primeiro lugar, que o Yoga de Patañjali é um dos sistemas ortodoxos (*āstika*) indianos e que, portanto, deve estar de acordo com a tradição mais antiga associada aos *Vedas*. Como já comentamos, Patañjali não apresentou nenhuma definição ou explicação da palavra, o que pode indicar que estava utilizando um significado tradicional.

A ideia de uma obrigação (*niyama*) diária, destinada a aumentar *sattva* no praticante, que é o que se infere do *Yoga-Sūtra*, é compatível com a prática tradicional descrita nos *Brāhmaṇas* e *Gṛhya Sūtras*. Esse significado é bem diferente daquele que aparece na maioria dos comentários tradicionais e recentes; mas pode ser considerado como o significado original de *svādhyāya*.

A interpretação dos textos indianos antigos é extremamente difícil. Trata-se de uma cultura muito vasta, rica e complexa, que deve ser considerada como a base interpretativa para qualquer texto. Não é possível estudar um texto isolado: é importante confrontar o texto estudado com a tradição anterior e posterior. Pode-se assim chegar a resultados importantes para a interpretação textual.

## Referências bibliográficas

- ĀRAṆYA, Swāmi Hariharānanda. *Yoga philosophy of Patañjali*. Containing his Yoga Aphorisms with commentary of Vyāsa in original Sanskrit, and annotations thereon with copious hints on the practice of Yoga. Calcutta: University of Calcutta, 1977.
- BALLANTYNE, James Robert; DEVA, Govind Sastry. *Yoga-Sūtras of Patañjali with Bhojavṛtti called Rājamārtaṇḍa*. Delhi: Paramal Publications, 2007.
- BIANCHINI, Flávia. Os vários Patañjalis: controvérsias sobre a história do Yoga-Sūtra e seu autor. Pp. 101-132, in: MARTINS, Roberto de Andrade. *O Yoga tradicional de Patañjali. O Rāja Yoga segundo o Yoga-Sūtra e outros textos indianos clássicos*. São Paulo: Shri Yoga Devi, 2012.
- BRYANT, Edwin F. *The Yoga-Sūtras of Patañjali*. A new edition, translation, and commentary with insights from the traditional commentators. New York: North Point Press, 2009.
- BUSIA, Kofi. *Iyengar: the yoga master*. Boston: Shambhala, 2007.
- DASGUPTA, Surendranath. *Yoga as philosophy and religion*. London: Kegan Paul, Trench, Trubner & Co., 1924.
- DESIKACHAR, T. K. V.; SKELTON, Mary Louise; CARTER, John Ross. *Religiousness in Yoga: lectures on theory and practice*. Washington: University Press of America, 1980.
- EGGELING, Julius. *The Śatapatha Brāhmaṇa*. Delhi: Motilal Banarsidass, 1988. 5 vols.
- ELIADE, Mircea. *Le yoga. Immortalité et liberté*. Paris: Payot, 1975.
- FEUERSTEIN, Georg. *The yoga tradition. Its history, literature, philosophy and practice*. Prescott: Hohm Press, 2008.
- FEUERSTEIN, Georg; PAYNE, Larry. *Yoga for dummies*. 2. ed. Hoboken: John Wiley & Sons, 2010.
- FRAWLEY, David. *Inner tantric yoga. Working with the universal Shakti: secrets of mantras, deities and meditation*. Twin Lakes: Lotus Press, 2009.
- GERSTEIN, Nancy. *Guiding yoga's light: lessons for yoga teachers*. Champaign: Human Kinetics, 2008.
- HIRSCHL, Meta Chaya. *Vital yoga: a sourcebook for students and teachers*. New York: Experiment, 2010.
- JACOB, George A. *A concordance to the principal Upaniṣads and Bhagavadgītā*. Delhi: Motilal Banarsidass, 1999.

- LEGGETT, Trevor. *Śaṅkara on the Yoga Sūtra-s*. A full translation of the newly discovered text. Delhi: Motilal Banarsidass, 1991.
- MARTINS, Roberto de Andrade. *O Yoga tradicional de Patañjali. O Rāja Yoga segundo o Yoga-Sūtra e outros textos indianos clássicos*. São Paulo: Shri Yoga Devi, 2012 (a).
- MARTINS, Roberto de Andrade. A vida sagrada: os quatro estágios (*āśramas*) da vida dos *brāhmaṇas*. Pp. 65-100, in: GNERRE, Maria Lucia Abaurre; POSSEBON, Fabricio (orgs.). *Cultura oriental. Filosofia, língua e crença. Vol. 2*. João Pessoa: Editora Universitária UFPB, 2012 (b).
- MONIER-WILIAMS, Sir Monier. *A Sanskrit-English dictionary*. New edition. Oxford: Clarendon Press, 1979.
- MUIR, John. *Original Sanskrit texts on the origin and history of the people of India, their religion and institutions*. 2. ed. London: Trübner & Col., 1868-1873. 5 vols.
- OLDENBERG, Hermann. *The Gṛihya-Sūtras. Rules of Vedic domestic ceremonies*. Delhi: Motilal Banarsidass, 1973. 2 vols.
- PARMESHWARANAND, Swami. *Encyclopaedic dictionary of the Purāṇas*. New Delhi: Sarup & Sons, 2001.
- RAMASWAMI, Śrīvatsa. *Yoga for the three stages of life: developing your practice as an art form, a physical therapy, and a guiding philosophy*. Rochester: Inner Traditions, 2000.
- RAMANATHAN, A. A. *The Saṃnyāsa Upaniṣad-s*. Adyar: The Adyar Library and Research Centre, 1978.
- SARASWATI, Swami Ahimsadhara. *Yoga day by day: a guide to holistic practices for healthy living*. South Hobart: Swan Yoga Publications, 2010.
- SHARMA, Narendra Nath. *Āśvalāyana Gṛhya Sūtram*. Delhi: Eastern Book Linkers, 1976.
- TIGUNAIT, Rajmani. *Inner quest: Yoga's answers to life's questions*. Honesdale: Himalayan Institute Press, 2002.
- VIREŚWARĀNANDA, Swāmi. *Śrīmad Bhagavad Gītā*. With the gloss of Śrīdhara Swāmi. Madras: Sri Ramakrishna Math, 1987.
- WOODS, James Haughton. *The yoga-system of Patañjali*. Harvard: Harvard University, 1914.
- WOODS, James Haughton. The Yoga-Sūtras of Patañjali as illustrated by the comment entitled the Jewel's Lustre or Maṇiprabhā. *Journal of the American Oriental Society*, 34: 1-114, 1915.
- YIENGAR, Bellur Krishnamachar Sundararaja. *Aṣṭaḍala yogamālā: collected works. Vol. 1*. New Delhi: Allied Publishers, 2000.