

Luz na vida

A jornada da ioga para a totalidade, a paz
interior e a liberdade suprema

B. K. S. IYENGAR

em coautoria com JOHN J. EVANS e DOUGLAS ABRAMS



**summus
editorial**

LUZ NA VIDA

A jornada da ioga para a totalidade, a paz interior e a liberdade suprema

Copyright © 2005, 2007 by B. K. S. Iyengar

Publicado mediante acordo com Rodale Inc., Emmaus,
Pensilvânia, Estados Unidos

Direitos desta tradução adquiridos por Summus Editorial

Editora executiva: **Soraia Bini Cury**

Assistentes editoriais: **Bibiana Leme e Martha Lopes**

Tradução: **Silvana Vieira**

Revisão técnica: **Luciana Brandão**

Edição de arte e diagramação: **Crayon Editorial**

Capa e Projeto Gráfico: **Alberto Mateus**

Summus Editorial

Departamento editorial:

Rua Itapicuru, 613 – 7º andar

05006-000 – São Paulo – SP

Fone: (11) 3872-3322

<http://www.summus.com.br>

e-mail: summus@summus.com.br

Atendimento ao consumidor:

Summus Editorial

Fone: (11) 3865-9890

Vendas por atacado:

Fone: (11) 3873-8638

e-mail: vendas@summus.com.br

Impresso no Brasil

Sumário

Prefácio 9

Apresentação 13

Introdução – A liberdade espera por você 19

1. A jornada interior 31

2. Estabilidade – O corpo físico (*ássana*) 51

3. Vitalidade – O corpo energético (*prana*) 99

4. Clareza – O corpo mental (*manas*) 145

5. Sabedoria – O corpo intelectual (*vijnana*) 191

6. Beatitude – O corpo espiritual (*ananda*) 237

7. Viver em liberdade 281

Ássanas para a estabilidade emocional 325

Índice remissivo 329

Prefácio

Como presidente da recém-criada Associação Brasileira de Iyengar Yoga (ABIY), sinto-me muito honrado em escrever o prefácio da edição brasileira do novo livro do mestre B. K. S. Iyengar.

Minha relação com o método Iyengar de ioga e seu criador foi totalmente acidental. Tenho 71 anos e pratico ioga há muito tempo. Depois de trocar de professor, travei contato com o método Iyengar, que não conhecia. Aos poucos, fui percebendo nele a sutileza na perfeição das posturas (ásanas), o trabalho inteligente e sofisticado de desenvolvimento muscular, a respiração consciente e o alinhamento perfeito.

Inicialmente, a ioga parece aos praticantes apenas um exercício físico, uma forma de ginástica, algumas vezes confundida com alongamento ou contorcionismo. Na verdade, ela é o caminho para o aperfeiçoamento físico, mental, moral e espiritual. De nada adiantam os exercícios se eles não servem para elevar a mente e conduzir o praticante a um estado superior de consciência. É disso que trata *Luz na vida*.

Iyengar condensou neste livro sua experiência como maior professor vivo de ioga do mundo e traduziu os complexos conceitos da filosofia hindu de maneira simples, embora profunda. A

leitura “prende” por apresentar sofisticados conceitos filosóficos de maneira inteligível, fazendo continuamente comparações com as situações que a vida moderna nos impõe. No entanto, esses conceitos, embora universais, são muito profundos e exigem leituras repetidas. A cada página há informações que nos incitam a refletir sobre nossas experiências e sobre como lidamos com dor, raiva, frustrações, desejos, ambições e outras emoções que nos assolam diariamente.

No meu caso, ao praticar e conhecer melhor as ideias do mestre Iyengar, deparei com a dificuldade que tínhamos, no Brasil, de formar professores. Iyengar, além de desenvolver seu método com base no conhecimento dos aforismos do sábio Patanjali, cuidou que sua difusão fosse feita por instrutores experientes e qualificados.

10 O método Iyengar foi difundido na Europa e nos Estados Unidos há muitos anos, e na maioria dos países formaram-se associações que mantêm instrutores capazes de treinar professores para que atinjam graus elevados. No Brasil, entretanto, isso não aconteceu. O método é recente, e os praticantes brasileiros que desejassem se aperfeiçoar deveriam viajar para a Índia, a Europa ou os Estados Unidos a fim de ser avaliados e obter certificação.

Preocupado com isso, decidi ir à Índia e falar diretamente com o mestre, no intuito de pedir ajuda para que os praticantes do Brasil tivessem as mesmas oportunidades que os de outros países. Estive no seu instituto, o Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute, localizado na cidade de Puna, estado de Maharashtra. Minha entrevista com ele foi uma experiência memorável. O mestre, de forma muito jovial, prometeu ajudar. Aconselhou-me a formar uma associação aqui no Brasil. “Com ela, tudo será possível”, disse ele. “Escreva-me. Mantenha-me informado.”

De volta ao Brasil, fiz contato com outros praticantes e instrutores, e começamos a discutir a formação de uma associação

local. O interesse foi enorme. Praticantes que posteriormente visitaram a Índia trouxeram mais informações e um guia redigido pelo mestre. Após algumas reuniões, no dia 13 de maio de 2006 foi fundada a Associação Brasileira de Iyengar Yoga. Pouco tempo depois, recebemos a aprovação oficial do mestre. O próximo passo – criar a estrutura de avaliação – foi dado quando me reuni, em Paris, com Sricharan Faeq Biria, um dos maiores instrutores da técnica Iyengar no mundo. Ele acabara de ser designado, pelo próprio mestre, orientador para o Brasil. Imediatamente traçamos planos para a primeira avaliação dos professores brasileiros, que ocorreu em dezembro de 2006. Nosso sonho começava a se realizar, e a manutenção de um futuro para a técnica Iyengar no Brasil tornou-se realidade.

Assim como a criação da ABIY reflete o apuro com que o mestre ensina na prática, *Luz na vida* encerra toda a riqueza das ideias que ele tem a transmitir. Por isso, deixo aqui um conselho para os leitores deste magnífico livro: ler a obra de B. K. S. Iyengar não basta. Somente lê-la é como estudar uma obra sobre psicanálise e considerar-se analisado. É preciso envolver-se com a prática para entender mais profundamente aquilo que ele escreve.

11

AFFONSO CELSO DE AQUINO
Diretor-presidente da Associação
Brasileira de Iyengar Yoga

Apresentação

para que este livro sustente alguma pretensão de ser autêntico, ele precisa, antes de tudo, esclarecer uma coisa: que, por meio da prática perseverante e prolongada, qualquer pessoa pode trilhar o caminho da ioga e alcançar a meta da iluminação e da liberdade. Krishna, Buda e Jesus residem no coração de todos nós. Não são astros do cinema, meros ídolos da nossa adulação. São figuras de grande inspiração e exemplo a ser seguido – e ainda hoje nos servem de modelo. Assim como eles, nós também podemos chegar à autorrealização.

Muitos de vocês talvez nutram a preocupação de não estar à altura dos desafios que veem pela frente. Quero garantir-lhes que, sim, estão. Sou um homem que começou do nada; tinha dificuldades graves, em muitos aspectos. Depois de muito tempo e esforço, comecei a chegar a algum lugar. Literalmente emergi da escuridão para a luz, da enfermidade mortal para a saúde, da ignorância bruta para o mergulho no oceano do conhecimento, por meio de uma só coisa: a fervorosa persistência na arte e na ciência da prática da ioga (*sadhana*). Se isso foi bom para mim, será para vocês também.

Vocês têm hoje a vantagem de poder contar com muitos professores de ioga capacitados. Quando me iniciei na ioga, não

havia, lamento dizer, nenhum professor sábio e bondoso que pudesse me guiar. Meu próprio guru, na verdade, se recusava a responder a qualquer das minhas ingênuas indagações sobre a ioga. Ele não me instruía da maneira como faço com meus alunos, oferecendo orientações passo a passo sobre cada ássana (postura). Pedia simplesmente que fizéssemos uma postura e deixava que descobríssemos sozinhos como realizá-la. Isso talvez tenha despertado algum aspecto rebelde da minha natureza, que, aliado a uma fé inabalável no caminho da ioga, me incitava a prosseguir. Sou uma pessoa de temperamento ardente e apaixonado e talvez precisasse mostrar ao mundo que eu tinha valor. Mais do que isso, porém, queria descobrir quem eu era. Queria compreender essa “ioga” misteriosa e maravilhosa, que pode revelar nossos segredos mais íntimos, assim como os segredos do universo à nossa volta e o nosso lugar nele como seres humanos, com alegrias, dores e confusões.

14

Aprendia na prática, assimilava um pouco do conhecimento trazido pela experiência e aplicava esse conhecimento e entendimento ao meu aprendizado. Seguindo na direção certa e com a ajuda de uma percepção naturalmente sensível, consegui aprofundar meu conhecimento. Isso produziu em mim um acúmulo crescente de refinada experiência, que finalmente revelou a essência do conhecimento iogue.

Levei décadas para reconhecer a profundidade e o real valor da ioga. Os textos sagrados respaldavam minhas descobertas, mas não foram eles que sinalizaram o caminho. O que aprendi com a ioga veio da própria ioga. Não sou, no entanto, um *self-made man*. Sou simplesmente o que fizeram de mim esses setenta anos de dedicada *sadhana* na ioga. Qualquer contribuição que eu possa ter feito ao mundo foi fruto da minha *sadhana*.

Essa prática constante me proporcionou a firmeza de propósito necessária para continuar, mesmo em tempos difíceis. Minha falta de inclinação para um estilo de vida mais descuida-

do manteve-me no curso correto, mas nunca me afastei de ninguém, pois passei a reconhecer a luz que habita a Alma de todos. A ioga conduziu-me pelo grande rio, levando-me da margem da ignorância para a orla do conhecimento e da sabedoria. Afirmo, sem nenhum exagero, que conquistei a sabedoria pela prática da ioga – e que a graça de Deus acendeu em mim a lâmpada da essência interior. É isso que me permite ver a Alma luminosa de todos os seres.

Vocês, leitores, devem entender que não estão começando do nada. O início já lhes foi mostrado, e não se pode descrever o sentimento de totalidade e felicidade que os aguarda no final. Se abraçarem uma conduta nobre e nela persistirem, alcançarão o supremo. Sejam inspirados, mas não orgulhosos. Não mirem baixo, pois vão errar o alvo. Mirem alto – e estarão no limiar da beatitude.

Patanjali, de quem muito ouvirão falar neste livro, é considerado o pai da ioga. O que se sabe, na verdade, é que ele era um iogue versado em muitas ciências que viveu na Índia por volta do século V a.C. Depois de compilar e organizar todo o conhecimento então existente sobre a vida e a prática dos iogues, escreveu os *Yoga sutras*, um tratado contendo aforismos sobre a ioga, a consciência e a condição humana. Patanjali também descreveu a relação entre o mundo natural e a Alma essencial e transcendente. (Para os que desejarem se aprofundar em seus estudos, incluí aqui referências à sua notável obra. Vejam meu livro *Light on the yoga sutras of Patanjali*.)

As palavras de Patanjali aplicam-se a mim e hão de aplicar-se a vocês. Ele escreveu: “Com a luz engendrada pela verdade, tem início uma nova vida. As velhas impressões indesejadas são descartadas, e ficamos protegidos dos efeitos nocivos das novas experiências” (*Yoga sutras*, capítulo I, verso 50).

Espero que a humilde condição em que me encontrava quando comecei sirva de estímulo a vocês na busca da verdade e no

princípio de uma nova vida. A ioga transformou o parasitismo em que eu vivia numa vida com propósito. Mais tarde, ela me inspirou a partilhar da alegria e da nobreza da vida, que transmiti a muitos milhares de pessoas, sem levar em conta credo, casta, sexo ou nacionalidade. Sou tão grato pelo que a ioga fez da minha vida que sempre busco compartilhá-la.

É com esse espírito que ofereço minhas experiências neste livro, na esperança de que, com fé, amor, persistência e perseverança, vocês possam provar o doce sabor da ioga. Levo a chama adiante para que ela possa trazer às futuras gerações a ditosa luz do conhecimento da realidade verdadeira.

Devo a concepção e o nascimento deste livro a várias pessoas que trabalharam para que ele fosse concluído e ofertado a vocês. Agradeço especialmente a Doug Abrams, da Idea Architects, a John J. Evans, Geeta S. Iyengar, Uma Dhavale, Stephanie Quirk, Daniel Rivers-Moore, Jackie Wardle, Stephanie Tade e Chris Potash. Também sou grato à Rodale por colocar esta obra à disposição do público. Divido com eles todo o crédito e o mérito por esta publicação.

16

A ioga era o meu destino e a ela dediquei a minha vida nos últimos setenta anos – uma vida devotada à prática, à filosofia e ao ensino da arte da ioga. Como em todos os destinos, como em todas as grandes aventuras, estive em lugares que nunca antes havia imaginado. Tem sido, para mim, uma viagem de descoberta. Do ponto de vista da história, foi, de fato, uma viagem de redescoberta, mas que teve como ponto de partida uma perspectiva singular: a inovação dentro de fronteiras tradicionais. Esses setenta anos me levaram por uma jornada interior rumo à revelação da Alma. O presente livro contém meus triunfos, lutas, batalhas, tristezas e alegrias.

Há cinquenta anos, vim para o Ocidente a fim de trazer a luz da ioga. Hoje, com este livro, trago meio século de experiência para lançar luz na vida. A popularidade da ioga e o meu

papel na disseminação do seu ensino são para mim motivo de grande satisfação. Não quero, contudo, que a difundida popularidade da ioga oculte a profundidade do que ela tem para oferecer aos que a praticam. Passados cinquenta anos desde minha primeira viagem ao Ocidente, e depois de conhecer tantas pessoas dedicadas à prática da ioga, desejo agora compartilhar com vocês toda a jornada iogue.

Tenho no íntimo a esperança de que o meu fim seja o seu começo.

Introdução

A liberdade espera por você

Quando deixei a Índia rumo à Europa e aos Estados Unidos, meio século atrás, as plateias que assistiam a apresentações de posturas de ioga (*yogasana*) ficavam boquiabertas diante do que consideravam uma forma exótica de contorcionismo. Esses mesmos ássanas têm hoje muitos milhões de adeptos em todo o mundo, e seus benefícios físicos e terapêuticos são amplamente reconhecidos. Essa extraordinária transformação é fruto da chama que a ioga acendeu no coração de tantas pessoas.

Iniciei-me na ioga há setenta anos, quando o destino reservado a um iogue – mesmo na Índia, onde ela teve origem – era o ridículo, a rejeição e a imediata condenação. Na verdade, se eu tivesse me tornado um *sadhu*, um santo mendicante que perambula pelas grandes estradas da Índia esmolando com uma tigela nas mãos, teria encontrado menos escárnio e mais respeito. Certa vez, fui convidado a me tornar um *sannyasin* e renunciar ao mundo, mas recusei. Queria viver como um chefe de família comum, com todas as provações e atribulações da vida, e levar a prática da ioga a pessoas que, como eu, se dedicavam ao cotidiano do trabalho, do casamento, dos filhos. Fui

abençoado com os três, e a longa e feliz união com minha falecida e amada esposa, Ramamani, deu-me filhos e netos.

A vida de um chefe de família é sempre difícil. A maioria de nós enfrenta adversidades e sofrimento, e muitos são afligidos por padecimentos físicos e emocionais, estresse, tristeza, solidão e ansiedade. Embora esses problemas geralmente sejam atribuídos às exigências da vida moderna, os seres humanos sempre se veem às voltas com as mesmas adversidades e os mesmos desafios: ganhar seu sustento, cuidar da família, encontrar significado e propósito para a vida.

São esses, desde sempre, os desafios que a humanidade enfrenta. Como animais, andamos pela terra. Como portadores da essência divina, vivemos entre as estrelas. Como seres humanos, estamos presos nesse intermédio, tentando conciliar o paradoxo de trilhar nosso caminho na terra enquanto buscamos algo mais permanente e profundo. Muitos procuram essa Verdade maior no céu, mas ela está bem mais próxima que as nuvens. Reside dentro de nós e pode ser encontrada por qualquer um que se aventure na jornada interior.

As pessoas geralmente querem as mesmas coisas. A maioria deseja simplesmente saúde física e mental, compreensão e sabedoria, paz e liberdade. Os meios que utilizamos para atender a essas necessidades básicas muitas vezes se rompem nas costuras, à medida que somos puxados de um lado para o outro pelas diferentes, e geralmente conflitantes, demandas da vida humana. A finalidade da ioga, assim compreenderam seus sábios, é satisfazer todas as necessidades humanas num todo abrangente e inconsútil. Seu objetivo é nada menos que alcançar a integridade da unidade – unidade conosco e, conseqüentemente, com tudo que está além de nós. Assim nos tornamos o microcosmo harmonioso no macrocosmo universal. A unidade, que costumo chamar de *integração*, é o alicerce da totalidade, da paz interior e da liberdade suprema.

A ioga nos permite redescobrir o sentido de totalidade, e então nos libertamos da sensação de estar constantemente tentando encaixar peças quebradas. Permite-nos encontrar dentro de nós uma paz que não se deixa perturbar nem atormentar pelas incessantes tensões e batalhas da vida. Permite-nos encontrar um novo tipo de liberdade, que muitos talvez nem saibam que existe. Para um iogue, liberdade significa não ser atingido pelas dualidades da vida, por seus altos e baixos, seus prazeres e sofrimentos. Significa a equanimidade e, fundamentalmente, a descoberta de que existe, em cada pessoa, um núcleo interno sereno, sempre em contato com o infinito eterno e imutável.

Repito que qualquer pessoa pode embarcar na jornada interior. Assim como as plantas buscam a luz do sol, a vida busca a plenitude. O universo não criou a vida na expectativa de que o fracasso da maioria servisse de patamar para o sucesso de poucos. No terreno espiritual, pelo menos, vivemos numa democracia, numa sociedade de oportunidades iguais.

2 1

A ioga não pretende ser uma religião ou um dogma para cultura nenhuma. Embora tenha brotado em solo indiano, pretende-se um caminho universal, uma via aberta a todas as pessoas, a despeito de sua origem e formação. Patanjali usou a expressão *sarvabhauma*, “universal”, há cerca de 2.500 anos. Somos todos seres humanos, mas fomos ensinados a pensar que somos ocidentais ou orientais. Não fosse isso, seríamos simplesmente indivíduos humanos – não africanos, indianos, europeus ou americanos. Nascido na Índia, inevitavelmente desenvolvi certas características da cultura na qual fui criado. Todos fazemos isso. Mas não há distinções na Alma – que eu chamo de “Aquele que vê”. A distinção está somente nas “roupas” daquele que vê: nas ideias com que “vestimos” o nosso eu. Rasgue-as. Não as alimente com pensamentos conflitantes. É isso que a ioga ensina. Quando você e eu nos encontramos, esquecemos quem somos – nossa cultura e classe. Não há divisões; é nossa mente, nossa

Alma que fala. Quando se trata das necessidades mais íntimas, não há diferenças entre nós. Somos todos seres humanos.

A ioga reconhece que o funcionamento do corpo e da mente pouco mudou ao longo dos milênios. Abaixo da superfície, nosso modo de funcionar não está sujeito a mudanças no tempo ou no espaço. Há tensões inerentes na maneira como nossa mente funciona, na maneira como nos relacionamos com os outros; são como falhas geológicas que, se negligenciadas, sempre causarão desastres, individuais ou coletivos. Assim, o motor da indagação científica e filosófica da ioga é investigar a natureza da existência, com o objetivo de aprender a responder às tensões da vida sem tantos tremores e dificuldades.

2 2 Do ponto de vista da ioga, cobiça, violência, preguiça, gula, orgulho, luxúria e medo não são formas inextirpáveis de pecado original cuja função é arruinar nossa felicidade – ou nas quais devemos basear nossa felicidade. São manifestações naturais, se bem que indesejáveis, da índole humana, desafios a ser vencidos, e não suprimidos ou negados. Nossos mecanismos imperfeitos de percepção e pensamento não são motivo de pesar (embora nos tragam pesar), mas uma oportunidade de evoluir, de desenvolver a consciência interna que possibilitará também a realização sustentável de nossas aspirações pelo que denominamos sucesso individual e progresso global.

A ioga é o livro que contém as regras do jogo da vida – um jogo no qual não deve haver perdedores. É um jogo difícil, que deve ser treinado com afinco. Requer do jogador disposição de pensar por si mesmo, de observar e corrigir, de superar eventuais contratempos. Exige honestidade, aplicação constante e, acima de tudo, um coração amoroso. Se você tem interesse em entender o que é um ser humano, colocado entre o céu e a terra; se tem interesse em saber de onde veio e aonde poderá chegar; se quer felicidade e anseia pela liberdade, então você já começou a dar os primeiros passos na direção da jornada interior.

As regras da natureza não podem ser contornadas. Elas são impessoais e implacáveis. Mas é com elas que jogamos. Ao aceitar o desafio da natureza e entrar no jogo, embarcamos numa emocionante viagem ao sabor do vento, cujos benefícios serão proporcionais ao tempo e empenho que lhe dedicarmos – o menor deles será chegar aos 80 anos e ainda conseguir amarrar os próprios sapatos, e o maior, a oportunidade de provar a essência da vida em si.

Minha jornada pela ioga

A maioria das pessoas começa a praticar *yogasana*, as posturas da ioga, por razões práticas e, muitas vezes, físicas. Talvez porque tenham algum problema de saúde, como dores nas costas, lesões provocadas pela prática de esportes, pressão alta ou artrite. Ou talvez porque tenham um interesse mais amplo, como melhorar a qualidade de vida ou livrar-se do estresse, da obesidade ou de algum vício. Poucas pessoas se iniciam na ioga por considerá-la um meio de atingir a iluminação espiritual, e, com efeito, muita gente duvida da ideia de autorrealização espiritual. Na verdade, não há mal nisso, pois significa que a maioria dos que procuram a ioga são pessoas práticas, que têm problemas e objetivos práticos – pessoas com os pés plantados na vida, sensíveis.

23

Quando me iniciei na ioga, também não a conhecia em toda sua glória. Também estava atrás de seus benefícios físicos, e foram estes que de fato salvaram minha vida. Quando digo que a ioga salvou minha vida não é exagero. Foi a ioga que me fez renascer, levando-me da enfermidade para a saúde, da fraqueza para a força.

Nasci em dezembro de 1918. Nessa época, a Índia, como muitos países, encontrava-se devastada por uma epidemia de gripe. Quando engravidou de mim, minha mãe, Sheshamma, estava lutando contra a doença, e por isso vim ao mundo já en-

fermo. Meus braços eram finos, minhas pernas, mirradas, e meu estômago se projetava para fora de maneira nada graciosa. Tão fraco, na verdade, que ninguém esperava que eu continuasse vivo. Minha cabeça, desproporcionalmente maior do que o resto do corpo, pendia sempre para baixo, e só com grande esforço conseguia erguê-la. Meus irmãos e irmãs viviam zombando de mim. Fui o décimo primeiro de treze filhos, embora somente dez tenham sobrevivido.

Essa condição frágil e enfermiza persistiu durante toda minha infância. Padeci de inúmeras doenças, entre elas frequentes acessos de malária, tifo e tuberculose. Minha saúde débil se fazia acompanhar, como geralmente acontece quando se está doente, de uma péssima disposição de ânimo. Eu era frequentemente tomado por uma melancolia profunda, e às vezes me perguntava se a vida valia mesmo tanto tormento.

2 4 Cresci na aldeia de Bellur, no distrito Kolar, estado de Karnataka, no sul da Índia, uma pequena comunidade rural com cerca de quinhentos habitantes que viviam do cultivo de arroz, painço e algumas hortaliças. A situação da minha família, no entanto, era melhor do que a de muitas outras, já que meu pai herdara um pequeno lote de terra e também recebia do Estado um salário por seu trabalho como professor numa aldeia maior a pouca distância dali. Na época, não havia escola em Bellur.

Quando fiz 5 anos, minha família se mudou para Bangalore. Meu pai sofria de apendicite desde pequeno e nunca recebera nenhum tratamento. Perto do meu nono aniversário, uma nova crise de apendicite revelou-se fatal. Ele me chamou ao seu leito e contou que, assim como seu pai morrera quando ele estava prestes a completar 9 anos, ele também morreria pouco antes de eu chegar aos 9. Contou ainda que lutara muito durante a juventude e que eu também haveria de lutar, mas no fim levaria uma vida feliz. A profecia do meu pai cumpriu-se inteiramente. Um grande vazio instalou-se na minha família, e já não pude contar com ne-

nhuma mão forte que me guiasse e ajudasse a atravessar a enfermidade e o período escolar. Dia sim, dia não faltava às aulas por causa de alguma doença, e me atrasei nos estudos.

Embora meu pai fosse professor, éramos uma família de brâmanes: membros da casta sacerdotal da Índia, nascidos para uma vida de obrigações religiosas. Os brâmanes viviam das oferendas feitas pelas pessoas, do pagamento pela celebração de cerimônias religiosas e, às vezes, da proteção de alguma família ou indivíduo abastado ou aristocrático. Conforme a tradição indiana, eles geralmente se casavam entre si, por meio de matrimônios arranjados. Foi assim que minha irmã, aos 11 anos, desposou um parente distante, Shriman T. Krishnamacharya. Era um excelente partido, um respeitável estudioso de filosofia e sânscrito. Após concluir sua formação acadêmica, Krishnamacharya passou muitos anos nas montanhas do Himalaia, perto da fronteira do Nepal com o Tibete, aprofundando o estudo da ioga sob a tutela de Sri Ramamohana Brahmachari.

25

Nessa época, os marajás (reis indianos) viviam em grandes fortalezas, montando elefantes para caçar tigres em feudos particulares maiores do que muitos países europeus. A erudição do meu cunhado e suas realizações na ioga despertaram o interesse do marajá de Mysore, que o convidou para ensinar em sua faculdade de sânscrito e, mais tarde, para montar uma escola de ioga em seu magnífico palácio de Jaganmohan. De vez em quando, o marajá pedia a Krishnamacharya que viajasse a outras cidades para divulgar a mensagem da ioga a um público mais amplo. Foi durante uma dessas viagens, em 1934, quando eu tinha por volta de 14 anos, que meu cunhado me chamou para passar uma temporada em Mysore com sua esposa (minha irmã) e família enquanto ele estava fora. Quando ele retornou, pedi permissão para voltar ao convívio de minha mãe e meus irmãos, mas então ele propôs que eu ficasse em Mysore para praticar ioga, a fim de melhorar minha saúde.

Percebendo que meu estado de saúde era muito precário, ele recomendou um rígido regime de exercícios para colocar-me em forma e fortalecer-me para enfrentar as provas e os desafios da vida adulta. Se ele tinha em vista também o meu desenvolvimento pessoal ou espiritual, nada disse na época. A situação parecia favorável e a ocasião, propícia – e assim iniciei o treinamento na escola de ioga do meu cunhado.

Esse foi o lance mais decisivo da minha vida – o momento em que o destino veio ao meu encontro e tive a oportunidade de abraçá-lo ou rechaçá-lo. Como para tantas pessoas, esse momento crucial surgiu sem grande alarde, mas se tornou o ponto de partida de anos de trabalho e crescimento constante. Foi assim que meu cunhado, Shriman T. Krishnamacharya, tornou-se meu venerável professor e guru, assumindo o lugar de minha mãe e meu falecido pai como meu preceptor.

26 Uma das minhas obrigações durante esse período era fazer demonstrações de ioga para a corte do marajá e os dignitários e convidados que o visitavam. Cabia ao meu guru cuidar da edificação e do entretenimento da comitiva do marajá, pondo à prova seus alunos – dos quais eu era o mais jovem – e mostrando suas habilidades de esticar e dobrar o corpo em posturas impressionantes e surpreendentes. Para cumprir meu dever com meu professor e preceptor e satisfazer suas exigentes expectativas, eu forçava meus limites na prática.

Aos 18 anos, fui enviado a Puna para difundir o ensino da ioga. Desconhecia a língua local e não tinha ali comunidade, família, amigos ou um emprego garantido. A única coisa que eu tinha era a minha prática dos ássanas, das posturas de ioga – não conhecia ainda os exercícios de respiração do pranaiaama, nem os textos e a filosofia da ioga.

Embarquei na prática dos ássanas como um homem que se lança ao mar num barco que mal consegue manear, agarrando-se a ele para manter-se vivo e contando somente com o alento

das estrelas. Embora soubesse que outros antes de mim haviam lançado suas velas no mundo, não tinha seus mapas. Era uma viagem de descoberta. Encontrei então alguns mapas, desenhados centenas ou milhares de anos atrás, e verifiquei que minhas descobertas correspondiam às deles e as ratificavam. Cheio de ânimo e coragem, prossegui viagem para ver se eu também, como eles, conseguiria aportar em terras distantes e aprender a manejar melhor meu barco. Queria contornar cada litoral, medir a profundidade de cada oceano, encontrar ilhas desconhecidas e registrar cada um dos recifes ocultos ou correntes marítimas que ameaçam nossa navegação pelo oceano da vida.

O corpo tornou-se, assim, meu primeiro instrumento para conhecer a ioga. O lento processo de refinamento que teve início então perdura na minha prática até os dias de hoje. Nesse meio tempo, a *yogasana* me trouxe enormes benefícios físicos; com sua ajuda, a criança enferma que eu era se transformou num jovem ágil e consideravelmente em forma. Meu próprio corpo foi o laboratório no qual testemunhei as vantagens da ioga para a saúde; e logo percebi que a ioga poderia fazer por minha cabeça e meu coração o mesmo que fizera por meu corpo. A gratidão que sinto por esse grande homem que me salvou e me colocou de pé nunca será demais.

27

Sua jornada pela ioga

Este livro é sobre a vida. É uma tentativa de iluminar o caminho para você e outras pessoas que têm uma busca espiritual. Seu objetivo é traçar uma rota que todos possam seguir. Os conselhos, métodos e fundamentos filosóficos que ele traz podem ser compreendidos inclusive pelos que estão se iniciando na prática da ioga. Aqui não há atalhos nem promessas vãs para os crédulos. Custou-me mais de setenta anos de aplicação constante chegar onde estou hoje. Isso não significa que

você levará setenta anos para colher as recompensas da prática da ioga. A ioga oferece presentes desde o primeiro dia. Mesmo os mais inexperientes reconhecem esses benefícios, sentem que algo está começando a acontecer num nível mais profundo do seu corpo, da sua mente e até da sua Alma. Alguns descrevem os primeiros presentes como uma nova sensação de leveza, calma ou alegria.

O milagre é que, após setenta anos, ainda recebo presentes. Nem sempre se podem prever os benefícios da prática. Eles vêm geralmente como uma generosidade inesperada, que assume formas inimagináveis. Mas se você acha que aprender a tocar os dedos dos pés ou erguer-se sobre a cabeça é tudo que a ioga tem a oferecer, sua principal recompensa, suas principais bênçãos, sua principal beleza lhe escaparam.

2 8 A ioga libera o potencial criativo da vida, e faz isso estabelecendo uma estrutura para a autorrealização, mostrando como podemos avançar na jornada, descortinando uma visão sagrada do Supremo, da nossa origem divina e do destino final. A luz que a ioga lança na vida é especial. É transformadora. Não muda apenas nosso modo de ver as coisas; ela transforma a pessoa que vê. Traz conhecimento e o eleva à condição de sabedoria.

A luz na vida que entrevemos aqui é um *insight* não adulterado, a verdade pura (*satya*), que, aliada à não violência, foi o princípio que norteou Mahatma Gandhi e mudou o mundo, para todos os seus habitantes.

Sócrates advertia: conhece a ti mesmo. Conhecer a si mesmo é conhecer seu corpo, sua mente, sua Alma. A ioga, como costumam dizer, é como a música. O ritmo do corpo, a melodia da mente e a harmonia da Alma criam a sinfonia da vida. A jornada interior permitirá que você explore e integre cada um desses aspectos da sua existência. Do seu corpo físico, você viajará para dentro, para descobrir seus “corpos sutis” – o corpo energético, onde residem a respiração e as emoções; o corpo mental, onde se

podem domar os pensamentos e as obsessões; o corpo intelectual, onde se encontram a inteligência e a sabedoria; e o corpo espiritual, onde se pode vislumbrar a Alma Universal. No próximo capítulo, conheceremos esse antigo mapeamento iogue das camadas do nosso ser. Mas, antes de examinar cada uma das camadas, precisamos primeiro entender melhor o que é a jornada interior e como ela incorpora os tradicionais oito membros ou pétalas da ioga. Precisamos também perceber a relação entre Natureza e Alma. A ioga não rejeita uma pela outra; antes, considera que estão inseparavelmente ligadas, assim como a terra e o céu se unem no horizonte.

Você não precisa viajar a um lugar remoto para buscar a liberdade; ela habita seu corpo, seu coração, sua mente, sua Alma. A emancipação iluminada, a liberdade, a pura e imaculada felicidade estão a sua espera, mas você precisa escolher embarcar na jornada interior para descobri-las.

Parivrtta Janu Sirsasana



1. A jornada interior

a realização espiritual é a vontade que existe em cada pessoa de procurar seu núcleo divino. Esse núcleo, embora sempre presente, permanece latente dentro de nós. Não se trata de uma busca externa, no encaço de um Santo Graal que se encontra além; é uma jornada interior que permite ao núcleo divino se revelar.

Para descobrir como relevar nosso Ser mais íntimo, os sábios investigaram os vários invólucros da existência, começando pelo corpo e progredindo pela mente e pela inteligência até chegar à Alma. A jornada iogue nos conduz da periferia, o corpo, para o centro do nosso ser, a Alma. A meta é integrar as várias camadas para que a divindade interior irradie como cristal.

Kosas – Os invólucros do ser

A ioga identifica cinco diferentes planos ou invólucros (*kosas*) do ser, que devem estar perfeitamente integrados e em harmonia para que possamos alcançar a totalidade. Quando esses invólucros sutis estão em desarmonia, ficam manchados como um espelho que reflete imagens embaçadas do mundo senso-