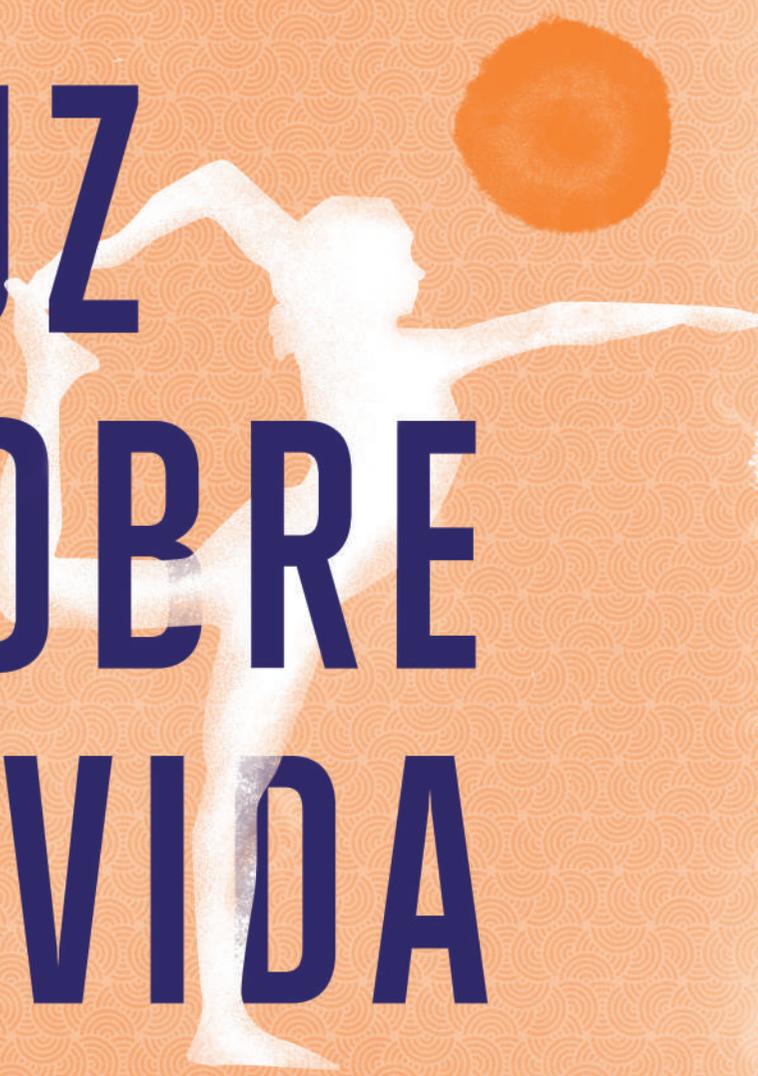


B.K.S. IYENGAR

«O REI DOS YOGIS» • «O MICHELANGELO DO YOGA»

LUZ
SOBRE
A VIDA



A Viagem do Yoga para a Plenitude,
a Paz Interior e a Suprema Liberdade


nascente

Para o meu pai, Bellur Krishnamachar,
para a minha mãe, Seshamma,
e para a minha terra natal, Bellur

ÍNDICE

PREFÁCIO	11
INTRODUÇÃO: A liberdade espera por si	15
CAPÍTULO 1	
◆ A VIAGEM INTERIOR	25
CAPÍTULO 2	
◆ ESTABILIDADE — o corpo físico (<i>asana</i>)	45
CAPÍTULO 3	
◆ VITALIDADE — o corpo energético (<i>prana</i>)	91
CAPÍTULO 4	
◆ CLAREZA — o corpo mental (<i>manas</i>)	135
CAPÍTULO 5	
◆ SABEDORIA — o corpo intelectual (<i>vijnana</i>)	177
CAPÍTULO 6	
◆ BEATITUDE — o corpo divino (<i>ananda</i>)	219
CAPÍTULO 7	
◆ VIVER EM LIBERDADE	261
ĀSANAS PARA A ESTABILIDADE EMOCIONAL	305

PREFÁCIO

Para que este livro possa ter alguma pretensão de autenticidade, é preciso, acima de tudo, esclarecer uma coisa: através de uma prática perseverante e continuada, qualquer pessoa pode percorrer o caminho do yoga e alcançar o objetivo da iluminação e da liberdade. Krishna, Buda e Jesus residem no coração de todos nós. Não são estrelas de cinema, meros ídolos da nossa adulação. São grandes figuras inspiradoras, cujos exemplos podem ser seguidos. São os nossos modelos atuais. Tal como eles, também nós podemos atingir a autorrealização.

Talvez o leitor se questione sobre se estará à altura dos desafios que o esperam. Quero garantir-lhe que está, sim. Eu comecei do nada; tinha dificuldades graves, em diversos aspetos. Depois de muito tempo e esforço, comecei a chegar a algum lado. Literalmente, emergi da escuridão para a luz, da doença mortal para a saúde, da ignorância bruta para o mergulho no oceano do conhecimento, através de uma só coisa: a fervorosa persistência na arte e na ciência da prática do yoga (*sadhana*). O que me trouxe de bom, trazer-lhe-á a si também.

Atualmente, podemos contar com muitos professores de yoga capacitados. Quando me iniciei no yoga, não havia, infelizmente, nenhum professor sábio e bondoso que me pudesse guiar. O meu próprio guru, na verdade, recusava-se a responder a qualquer das minhas ingênuas perguntas sobre o yoga. Não me instruía da maneira como eu faço com os meus alunos, oferecendo orientações passo a passo sobre cada *asana* (postura). Pedia-me simplesmente que fizesse uma postura e deixava que eu descobrisse sozinho como realizá-la. Isso talvez tenha despertado algum aspeto rebelde da minha natureza, que, aliado a uma fé inabalável no caminho do yoga, me incitava a prosseguir. Sou uma pessoa de temperamento ardente e apaixonado, e talvez precisasse de mostrar ao mundo que

tinha valor. Mais do que isso, porém, queria descobrir quem eu era. Queria compreender esse «yoga» misterioso e maravilhoso que consegue desvendar os nossos segredos mais íntimos, bem como os segredos do universo à nossa volta e o nosso lugar nele como seres humanos, com alegrias, dores e confusões.

Aprendi através da prática, assimilei um pouco do conhecimento trazido pela experiência e apliquei esse conhecimento e entendimento à minha aprendizagem. Seguindo na direção certa e com a ajuda de uma percepção naturalmente sensível, consegui aprofundar o meu conhecimento, o que conduziu a uma acumulação cada vez maior de experiência refinada, que, finalmente, me revelou a essência do conhecimento do yoga.

Levei décadas para reconhecer a profundidade e o real valor do yoga. Os textos sagrados sustentavam as minhas descobertas, mas não foram eles que sinalizaram o caminho. O que aprendi com o yoga veio do próprio yoga. Não sou, no entanto, um *self-made man*. Sou simplesmente o resultado de 70 anos de dedicada *sadhana*, no yoga. Qualquer contribuição que eu possa ter feito ao mundo foi fruto da minha *sadhana*.

Esta *sadhana* constante proporcionou-me a firmeza de propósito necessária para não desistir, mesmo em tempos difíceis. A minha falta de inclinação para um estilo de vida mais descuidado manteve-me no caminho certo, mas nunca me afastei de ninguém, pois passei a reconhecer a luz que habita a alma de todos. O yoga conduziu-me pelo grande rio, levando-me desde a margem da ignorância à do conhecimento e da sabedoria. Não exagero se afirmar que conquistei a sabedoria pela prática do yoga — e que a graça de Deus acendeu em mim a luz do meu centro interior, permitindo-me ver a alma luminosa de todos os seres.

O leitor deve entender que não está a começar do nada. O início já lhe foi mostrado, e é indescritível o sentimento de plenitude e felicidade que o aguarda no final. Se abraçar uma conduta nobre e nela persistir, alcançará o objetivo supremo. Seja inspirado, mas não orgulhoso. Não mire baixo, pois irá errar o alvo. Mire alto — e estará no limiar da beatitude.

Patanjali, de quem muito ouvirá falar neste livro, é considerado o pai do yoga. O que se sabe, na verdade, é que ele era um yogi 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 yogis, escreveu os *Yoga Sutras*, um tratado que contém aforismos sobre o yoga, a consciência e a condição humana. Patanjali descreveu também a relação entre o mundo natural e a alma essencial e transcendente. (Para quem desejar aprofundar os seus estudos, incluí referências à sua notável obra. Veja o meu livro *Light on the Yoga Sutras of Patanjali*.)

As palavras de Patanjali aplicam-se a mim e aplicar-se-ão a si. Ele escreveu: «Com esta luz portadora da verdade, inicia-se uma nova vida. As velhas impressões indesejáveis são afastadas e ficamos protegidos dos efeitos perversos das novas experiências». (*Yoga Sutras*, Capítulo I, verso 50.)

Espero que a humilde condição em que me encontrava quando comecei lhe sirva de estímulo na busca da verdade e no início de uma nova vida. O yoga transformou o parasitismo em que eu vivia numa vida com propósito. Mais tarde, inspirou-me a partilhar da alegria e da nobreza da vida, que transmite a muitos milhares de pessoas, sem levar em conta credo, raça, sexo ou nacionalidade. Estou tão grato pelo que o yoga fez da minha vida que procuro sempre compartilhá-lo.

É com esse espírito que ofereço as minhas experiências neste livro, na esperança de que, com fé, amor, persistência e perseverança, o leitor possa provar o doce sabor do yoga. Leve a chama mais além, para que ela possa trazer às futuras gerações a ditosa luz do conhecimento da realidade verdadeira.

Devo a conceção e o nascimento deste livro a várias pessoas que trabalharam para que ele fosse concluído e lhe fosse oferecido. 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 estou grato à Rodale por colocar esta obra à disposição do público. Divido com eles todo o crédito e o mérito por esta publicação.

O yoga foi o meu destino e a ele dediquei a minha vida nos últimos 70 anos — uma vida dedicada à prática, à filosofia e ao ensino da arte do yoga. 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 histórico, foi, de facto, uma viagem de redescoberta, mas que teve como ponto de partida uma perspectiva singular: a inovação dentro de fronteiras tradicionais. Estes 70 anos levaram-me por uma viagem interior rumo à revelação da Alma. O presente livro contém os meus triunfos, lutas, batalhas, tristezas e alegrias.

Há 50 anos, vim para o Ocidente para trazer a luz sobre o yoga. Hoje, com este livro, trago meio século da minha experiência para lançar luz sobre a vida. A popularidade do yoga e o meu papel na disseminação do seu ensino são, para mim, motivo de grande satisfação. Não quero, contudo, que a difundida popularidade do yoga oculte a profundidade do que ele tem para oferecer aos praticantes. Passados 50 anos desde a minha primeira viagem ao Ocidente, e após conhecer tantas pessoas dedicadas à prática do yoga, desejo agora compartilhar consigo toda a jornada do yoga.

Tenho a profunda esperança de que o meu final possa ser o seu início.

INTRODUÇÃO

A LIBERDADE ESPERA POR SI

Quando deixei a Índia, rumo à Europa e aos EUA, há meio século, as pessoas olhavam boquiabertas para as apresentações de posturas de yoga (*yogasana*), considerando-as uma forma exótica de contorcionismo. Essas mesmas *asanas* têm hoje muitos milhões de adeptos em todo o mundo, e os seus benefícios físicos e terapêuticos são amplamente reconhecidos. Essa extraordinária transformação é fruto da chama que o yoga acendeu no coração de tantas pessoas.

Iniciei-me no yoga há 70 anos, quando o destino reservado a um yogi — mesmo na Índia, onde teve origem — era a ridicularização, a rejeição e a condenação absoluta. Na verdade, se eu me tivesse tornado um *sadhu*, um monge mendicante que percorre as grandes estradas da Índia a pedir esmola com uma tigela nas mãos, teria encontrado menos escárnio e mais respeito. Certa vez, fui convidado a tornar-me um *sannyasin* e a 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 do yoga a pessoas que, como eu, se dedicavam ao quotidiano do trabalho, do casamento, dos filhos. Fui abençoado com os três, e a longa e feliz união com a 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, stress, tristeza, solidão e ansiedade. Embora esses problemas sejam geralmente atribuídos às exigências da vida moderna, os seres humanos veem-se sempre às voltas com as mesmas adversidades e os mesmos desafios: ganhar o seu sustento, cuidar da família, encontrar significado e propósito para a vida.

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

A maior parte das pessoas quer, geralmente, 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 desagregam-se, muitas vezes, à medida que somos puxados de um lado para o outro pelas diferentes, e geralmente conflitantes, exigências da vida. A finalidade do yoga, assim o entenderam os seus sábios, é satisfazer todas as necessidades humanas, num todo abrangente e inconsútil. O seu objetivo é nada menos que alcançar a integridade da unidade — unidade conosco e, conseqüentemente, com tudo o que existe além de nós —, tornando-nos um microcosmo harmonioso dentro de um macrocosmo universal. A unidade, a que costumo chamar «integração», é o alicerce da plenitude, da paz interior e da liberdade suprema.

O yoga permite-nos redescobrir o sentido de plenitude na vida, de não estarmos constantemente a tentar 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 yogi, liberdade significa não ser atingido pelas dualidades da vida, pelos seus altos e baixos, os seus prazeres e sofrimentos. Significa a equanimidade e, fundamentalmente, a descoberta de que existe, em cada pessoa, um núcleo interior sereno, que está sempre em contacto com o infinito eterno e imutável.

Repito que qualquer pessoa pode embarcar na viagem interior. Assim como as plantas procuram 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.

O yoga não pretende ser uma religião nem um dogma para cultura nenhuma. Embora tenha brotado em solo indiano, pretende ser um caminho universal, uma via aberta a todas as pessoas, a despeito da sua origem e formação. Patanjali usou a expressão *sarvabhauma* («universal»), há cerca de 2500 anos. Somos todos seres humanos, mas fomos ensinados a pensar que somos ocidentais ou orientais. Se não fosse isso, seríamos simplesmente indivíduos humanos — não africanos, indianos, europeus ou americanos. Nascido na Índia, desenvolvi, inevitavelmente, certas características da cultura em que fui criado. Todos nós o fazemos. Mas não há distinções na alma — a que eu chamo «vidente». A distinção está apenas nas «roupas» daquele que vê: nas ideias com que «vestimos» o nosso eu. Rasgue-as. Não as alimente com pensamentos conflitantes. É isso que o yoga ensina. Quando o leitor e eu nos encontramos, esquecemo-nos de quem somos — a nossa cultura e a nossa classe social. Não há divisões; é a nossa mente, a nossa alma que fala. Quando se trata das necessidades mais íntimas, não há diferenças entre nós. Somos todos seres humanos.

O yoga reconhece que o funcionamento do corpo e da mente pouco mudou ao longo dos milénios. Abaixo da superfície, o nosso modo de funcionar não está sujeito a mudanças no tempo ou no espaço. Há tensões inerentes na maneira como a nossa mente funciona, na maneira como nos relacionamos com os outros; são como falhas geológicas que, se negligenciadas, vão provocar desastres, individuais ou coletivos. Assim, todo o impulso da busca científica e filosófica do yoga é investigar a natureza da existência, com o objetivo de aprender a responder às tensões da vida sem tanta agitação nem tantos problemas.

Do ponto de vista do yoga, a cobiça, a violência, a preguiça, a gula, o orgulho, a luxúria e o medo não são formas inextirpáveis de pecado original cuja função é arruinar a nossa felicidade — ou nas quais

devemos basear a nossa felicidade. São manifestações naturais, se bem que indesejáveis, da índole humana, desafios a serem vencidos, e não suprimidos ou negados. Os nossos mecanismos imperfeitos de percepção e pensamento não são motivo de desgosto (embora nos tragam desgostos), mas uma oportunidade de evoluir, de desenvolver a consciência interna, que possibilitará também a realização sustentável das nossas aspirações pelo que denominamos sucesso individual e progresso global.

O yoga é o manual 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 repleto de amor. Se o leitor quer entender em que consiste ser um ser humano, colocado entre o céu e a terra; se quer saber de onde veio e aonde poderá chegar; se quer felicidade e anseia pela liberdade; então já começou a dar os primeiros passos na direção da viagem interior.

As regras da natureza não podem ser contornadas. São impessoais e implacáveis. Porém, é com elas que jogamos. Ao aceitarmos o desafio da natureza e ao entrarmos 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 atar os próprios sapatos, e o maior, a oportunidade de saborear a essência da vida.

A MINHA JORNADA PELO YOGA

A maioria das pessoas começa a praticar *yogasana*, as posturas do yoga, por razões práticas e, muitas vezes, físicas. Talvez porque tenha algum problema de saúde, como dores nas costas, lesões provocadas pela prática de desportos, tensão alta ou artrite. Ou talvez porque tenha um interesse mais amplo, como melhorar a qualidade de vida ou livrar-se do stress, da obesidade ou de algum vício.

Poucas pessoas se iniciam no yoga por o considerarem 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 o yoga são pessoas práticas, que têm problemas e objetivos práticos — pessoas com os pés assentes na vida, pessoas sensatas.

Quando me iniciei no yoga, também não o conhecia em toda a sua glória. Também procurava os seus benefícios físicos, e foram estes que, de facto, salvaram a minha vida. Quando digo que o yoga salvou a minha vida não é exagero. Foi o yoga que me fez renascer, levando-me da doença 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, a minha mãe, Sheshamma, debatia-se com a doença, e, por isso, vim ao mundo já doente. Os meus braços eram finos, as minhas pernas mirradas e o meu estômago projetava-se para fora de uma forma nada graciosa. Tão fraco, na verdade, que ninguém esperava que eu sobrevivesse. A minha cabeça, desproporcionalmente maior do que o resto do corpo, pendia sempre para baixo, e só com grande esforço conseguia erguê-la. Os meus irmãos e irmãs faziam troça de mim constantemente. Fui o décimo primeiro de 13 filhos, embora somente 10 tenham sobrevivido.

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

Cresci na aldeia de Bellur, no distrito de Kolar, estado de Karnataka, no Sul da Índia, uma pequena comunidade rural com cerca de 500 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 o meu pai herdara um pequeno lote de terra, além de receber do Estado um salário pelo seu trabalho como

professor numa aldeia maior, a pouca distância dali. Na época, não havia escola em Bellur.

Quando fiz 5 anos, a minha família mudou-se para Bangalore. O 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 chamou-me ao seu leito e contou que, assim como o seu pai morrera quando ele estava prestes a completar 9 anos, ele também morreria pouco antes de eu chegar a essa idade. 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. Com a sua morte, instalou-se um grande vazio na minha família, e eu já não pude contar com uma mão forte que me guiasse e ajudasse a atravessar a doença e o período escolar. Dia sim, dia não, faltava às aulas por doença, e atrasei-me nos estudos.

Embora o 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 cerimónias religiosas e, às vezes, da proteção de alguma família ou indivíduo abastado ou aristocrático. Conforme a tradição indiana, casavam, geralmente, entre si, por meio de casamentos arranjados. Foi assim que a minha irmã, aos 11 anos, desposou um parente distante, Shriman T. Krishnamacharya. Era um excelente partido, um respeitável estudioso de filosofia e de sânscrito. Depois de concluir a sua formação académica, Krishnamacharya passou muitos anos nas montanhas do Himalaias, perto da fronteira do Nepal com o Tibete, aprofundando o estudo do yoga sob a tutela de Sri Ramamohana Brahmachari.

Nessa época, os marajás (reis indianos) viviam em grandes fortalezas, e montavam elefantes para caçar tigres em feudos particulares maiores do que muitos países europeus. A erudição do meu cunhado e as suas realizações no yoga despertaram o interesse do marajá de Mysore, que o convidou para dar aulas na sua universidade de sânscrito e, mais tarde, para montar uma escola de yoga no

seu magnífico palácio de Jaganmohan. De vez em quando, o marajá pedia a Krishnamacharya que viajasse para outras cidades para divulgar a mensagem do yoga a um público mais amplo. Foi durante uma dessas viagens, em 1934, quando eu tinha cerca de 16 anos, que o meu cunhado me chamou para passar uma temporada em Mysore com a sua esposa (a minha irmã) e a família, enquanto ele estava fora. Quando regressou, pedi autorização para voltar ao convívio da minha mãe e dos meus irmãos, mas ele propôs-me que eu ficasse em Mysore, para praticar yoga, para melhorar a minha saúde.

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

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

Uma das minhas obrigações durante esse período era fazer demonstrações de yoga 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 os seus alunos — dos quais eu era o mais jovem — e mostrando as suas habilidades de esticar e dobrar o corpo em posturas impressionantes e surpreendentes. Para cumprir o meu dever com o meu professor e preceptor e satisfazer as suas exigentes expectativas, eu forçava os meus limites na prática.

Aos 18 anos, fui enviado a Pune para difundir o ensino do yoga. Desconhecia a língua local e não tinha ali comunidade, família,

amigos ou um emprego garantido. Tinha somente a minha prática das *asanas*, das posturas de yoga — não conhecia ainda sequer os exercícios de respiração do *pranayama*, nem os textos e a filosofia do yoga.

Embarquei na prática das *asanas* como um homem que se lança ao mar num barco que mal consegue manejar, agarrando-se a ele para se manter vivo e contando apenas com o reconforto das estrelas. Embora soubesse que outros antes de mim haviam lançado as suas velas no mundo, não tinha os seus mapas. Era uma viagem de descoberta. Encontrei, então, alguns mapas, desenhados há centenas ou milhares de anos, e verifiquei que as minhas descobertas correspondiam às deles e as ratificavam. Cheio de ânimo e de coragem, prossegui viagem para ver se também eu, tal como eles, conseguiria aportar em terras distantes e aprender a manejar melhor o meu barco. Queria contornar cada costa, medir a profundidade de cada oceano, encontrar ilhas desconhecidas e registrar cada um dos recifes ocultos ou correntes marítimas que ameaçam a nossa navegação pelo oceano da vida.

O corpo tornou-se, assim, o meu primeiro instrumento para conhecer o yoga. O lento processo de refinamento que então teve início perdura na minha prática até aos dias de hoje. Entretanto, o *yogasana* trouxe-me enormes benefícios físicos; com a sua ajuda, a criança doente que eu era transformou-se num jovem ágil e consideravelmente em forma. O meu próprio corpo foi o laboratório no qual testemunhei as vantagens do yoga para a saúde; e logo percebi que o yoga poderia fazer pela minha cabeça e pelo meu coração o mesmo que fizera pelo meu corpo. A gratidão que sinto por esse grande homem que me salvou e me endireitou nunca será demasiada.

A SUA JORNADA PELO YOGA

Este livro é sobre a Vida. É uma tentativa de iluminar o caminho, para si e para todas as pessoas que fazem, igualmente, uma busca espiritual. O seu objetivo é traçar uma rota que todos possam seguir.

Os conselhos, métodos e fundamentos filosóficos que ele veicula podem ser compreendidos, inclusivamente, pelos que se estão a iniciar na prática do yoga. Aqui não há atalhos nem promessas vãs para os crédulos. Precisei de mais de 70 anos de aplicação constante para chegar onde estou hoje. Isso não significa que o leitor vá levar 70 anos para colher as recompensas da prática do yoga. O yoga oferece benefícios desde o primeiro dia. Mesmo os mais inexperientes reconhecem-nos, sentem que algo está a começar a acontecer num nível mais profundo do seu corpo, da sua mente e até da sua alma. Alguns descrevem os primeiros indícios como uma nova sensação de leveza, calma ou alegria.

O mais extraordinário é que, ao fim de 70 anos, ainda recebo crescentes dádivas do yoga. Nem sempre se podem prever os benefícios da prática. Vêm, geralmente, como uma generosidade inesperada, que assume formas inimagináveis. Contudo, se o leitor acha que conseguir tocar nos dedos dos pés ou erguer-se sobre a cabeça é tudo que o yoga tem para oferecer, a sua principal recompensa, as suas principais bênçãos, a sua principal beleza escaparam-lhe.

O yoga liberta o potencial criativo da vida, e fá-lo 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 o yoga lança sobre a vida é especial. É transformadora. Não muda apenas o nosso modo de ver as coisas; transforma a pessoa que vê. Traz conhecimento e eleva-o à condição de sabedoria.

A luz sobre a vida que entrevemos aqui é uma visão interior não adulterada, 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-te a ti mesmo. Conhecer-se a si mesmo é conhecer o seu corpo, a sua mente, a sua alma. O yoga, como costume dizer, é como a música. O ritmo do corpo, a melodia da mente e a harmonia da alma criam a sinfonia da vida. A viagem interior permitirá que o leitor explore e integre cada um desses aspetos da sua existência. Partindo do corpo físico, viajará para dentro de si, para

descobrir os seus «corpos subtis» — o corpo energético, onde residem a respiração e as emoções; o corpo mental, onde se podem dominar 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, iremos abordar esse antigo mapeamento yogi das camadas do nosso ser. Porém, antes de examinar cada uma delas, precisamos, primeiro, de entender melhor o que é a viagem interior e como incorpora os tradicionais oito membros ou pétalas do yoga. Precisamos também de perceber a relação entre a natureza e a alma. O yoga não rejeita uma em benefício da outra; antes, considera que estão inseparavelmente ligadas, tal como a terra e o céu se unem no horizonte.

O leitor não precisa de viajar para um lugar remoto para procurar a liberdade; ela habita no seu corpo, no seu coração, na sua mente, na sua alma. A libertação iluminada, a liberdade, a pura e imaculada felicidade estão à sua espera. Só tem de escolher embarcar na viagem interior para as descobrir.

PARIVRITA PASCHIMOTANASANA



CAPÍTULO 1



A VIAGEM INTERIOR

A realização espiritual é o impulso que existe em cada um de nós de procurar o nosso núcleo divino. Esse núcleo, que todos temos, permanece latente no nosso interior. Não é uma demanda externa por um Santo Graal, mas uma viagem interior para permitir que o núcleo interior se revele.

Para saberem como revelar o nosso Ser mais íntimo, os sábios exploraram os diversos invólucros da existência, começando pelo corpo e seguindo através da mente e da inteligência, para chegar, finalmente, à alma. Esta jornada do yoga conduz-nos desde a nossa periferia, o corpo, até ao centro do nosso ser, a alma. O objetivo é integrar as diversas camadas, para que a nossa divindade interior brilhe através deles, como se fossem um vidro transparente.

KOSHAS – OS INVÓLUCROS DO SER

O yoga identifica cinco níveis ou invólucros do ser (*koshas*), que devem estar completamente integrados e em harmonia uns com os outros para que possamos atingir a plenitude. Quando esses invólucros subtis não estão em harmonia, ficam sujos, como um espelho que reflete as imagens embaciadas do mundo sensorial e sensitivo. O espelho reflete o que existe no mundo que nos rodeia, em vez de deixar brilhar a luz clara da alma que está no interior. É por isso que experienciamos a doença e o desespero. A verdadeira saúde não só exige o funcionamento efetivo da parte física exterior do nosso ser como também a vitalidade, a força e a sensibilidade dos níveis subtis interiores.

A maioria de nós considera o nosso «corpo» simplesmente como a nossa forma física — a pele, os ossos, os músculos e os órgãos internos. Para o yoga, no entanto, trata-se apenas da camada mais

externa do nosso corpo (*annamaya kosha*). É este corpo anatómico que contém os outros quatro corpos subtis, ou *koshas*.

Os *koshas* são como as camadas de uma cebola ou as matrioscas, em que cada uma está encaixada dentro da outra. São eles o corpo energético (*pranamaya kosha*), o corpo mental (*manomaya kosha*), o corpo intelectual (*vijnanamaya kosha*) e, por fim, o corpo de beatitude ou alma (*anandamaya kosha*). Quando estes corpos ou invólucros estão desalinhados, ou chocam entre si, acabamos por encontrar, inevitavelmente, a alienação e a fragmentação que tantos problemas causam ao mundo. Por outro lado, quando somos capazes de alinhar os diversos invólucros do nosso corpo e harmonizá-los entre si, a fragmentação desaparece, consegue-se a integração e estabelece-se a unidade. O corpo físico (*annamaya kosha*) tem de se ligar e estabelecer uma relação com o corpo energético e orgânico (*pranamaya kosha*), que, por sua vez, tem de estar de acordo com o corpo mental (*manomaya kosha*), este com o corpo intelectual (*vijnanamaya kosha*), e o corpo intelectual com o corpo de beatitude (*anandamaya kosha*). Da mesma forma, se não houver comunicação entre o corpo de beatitude e o corpo físico, o primeiro não poderá impregnar da sua luz a ação e o movimento do corpo físico, e haverá escuridão na vida, em vez de luz sobre a vida.

A demarcação dos diferentes invólucros é essencialmente hipotética. Somos únicos e completos. No entanto, para atingir a integridade e a plenitude que desejamos, tem de haver comunicação do interior para o exterior e do exterior para o interior, de forma que cada invólucro se funda com o seguinte. Só então estaremos realmente integrados, como um ser humano funcional. De outro modo, experienciamos a dissociação e fragmentação que tornam a vida desconfortável e confusa.

É essencial que aquele que segue o caminho do yoga compreenda a necessidade da integração e do equilíbrio dos *koshas*. Por exemplo, os corpos mental e intelectual (*manomaya* e *vijnanamaya kosha*) têm de funcionar com eficácia para nos permitirem observar, analisar e refletir o que se passa nos corpos físico e energético (*annamaya* e *pranamaya kosha*) e levar a cabo os necessários reajustamentos.

Por outras palavras, o corpo físico não é algo separado da nossa mente nem da nossa alma. Não devemos menosprezar nem descuidar o nosso corpo, como sugerem alguns ascetas. Também não devemos ficar obcecados pelo corpo, com o nosso eu mortal. O objetivo do yoga é descobrir o nosso Eu imortal. Ensina-nos a viver com plenitude — física e espiritualmente —, cultivando cada um dos diversos invólucros.

Espero que, à medida que vai lendo, o leitor vá compreendendo que, se viver e praticar o yoga da forma adequada e com a atitude correta, obterá muito mais benefícios e experienciará mudanças mais radicais do que a mera flexibilidade física. Não existe progresso em direção à liberdade suprema sem transformação, e esse é o tema-chave na vida de todas as pessoas, quer pratiquem yoga quer não. Se conseguirmos compreender como funcionam a nossa mente e o nosso coração, poderemos obter a resposta à pergunta: «Porque é que continuo a cair nos mesmos erros?»

O desenvolvimento e a planificação dos capítulos deste livro foram-nos sugeridos pelo mapa que nos deixaram os antigos. O seu conhecimento e a sua tecnologia estruturaram o seu conteúdo. O ser humano é um processo contínuo: não existem limites tangíveis entre os *koshas*, da mesma forma que não existe fronteira alguma entre o corpo, a mente e a alma. Contudo, por uma questão de comodidade, para nos ajudar na nossa viagem, o yoga descreve-nos em termos dessas camadas distintas. Devemos imaginá-las a combinarem-se entre si como as cores do arco-íris. Seguindo a descrição tradicional dos cinco corpos ou *koshas* diferentes, dividimos este tema em cinco capítulos centrais: «Estabilidade: o corpo físico» (*annamaya kosha*), «Vitalidade: o corpo energético» (*pranamaya kosha*), «Clareza: o corpo mental» (*manomaya kosha*), «Sabedoria: o corpo intelectual» (*vijnanamaya kosha*), e «Beatitude: o corpo divino» (*anandamaya kosha*).

Nestes capítulos passaremos em revista as diversas etapas da viagem interior, à medida que formos descobrindo a Natureza (*Prakrti*), que inclui o corpo físico, e a Alma (*Purusa*). Ao explorarmos a Alma, é importante recordarmos que essa exploração terá lugar no interior da Natureza (o corpo), pois é aí que estamos e o que somos. O nosso

campo específico de exploração somos nós mesmos, desde a pele até ao centro desconhecido. O yoga ocupa-se desta fusão da natureza e da alma porque essa é a essência da vida humana, com todos os seus desafios, contradições e alegrias.

VÍVER ENTRE O CÉU E A TERRA

Como já disse, nós, os seres humanos, vivemos entre as duas realidades do céu e da terra. A terra implica tudo o que é prático, material, tangível e incarnado. É o mundo cognoscível, objetivamente, através de viagens de descoberta e observação. Todos partilhamos esse mundo e os seus conhecimentos através dos vastos repositórios de experiências coletivas acumuladas. Existe uma palavra para tudo isso: Natureza. Em sânscrito, Natureza diz-se *Prakrti*. É composta por cinco elementos: terra, água, fogo, ar e espaço (anteriormente denominada éter). Em consequência, e por empatia, o corpo é constituído por esses mesmos elementos, razão pela qual também utilizamos o termo *prakrti* para nos referirmos ao corpo. Quando os exploradores do espaço trazem pedras lunares e os cientistas as estudam, estão a estudar a Natureza. Quando calculamos a temperatura da superfície do Sol, estamos a observar a Natureza. Quer estejamos a estudar a Natureza planetária ou a Natureza cósmica, é sempre a Natureza. Este tipo de estudo é fascinante e inesgotável porque a Natureza está repleta de diversidade, além de constantemente em mudança, pelo que há sempre algo novo para ver. Também nós fazemos parte da Natureza, e estamos, por isso, constantemente em transformação, a observá-la de um ponto de vista sempre diferente. Somos um pequeno pedaço de mudança contínua a observar uma quantidade infinita de mudança contínua. Não é de estranhar, então, que seja tão emocionante. O mais importante que podemos aprender sobre a Natureza são as leis inerentes e inatas através das quais ela funciona.

Centenas de anos antes de Patanjali ter escrito os *Yoga Sutras*, os yogis indianos já tentavam identificar alguns padrões nas aparentemente caóticas flutuações da Natureza. A variedade infinita de

fenómenos naturais dá uma aparência de caos, mas eles questionaram-se sobre a possibilidade de as leis que governam a infinita turbulência da natureza serem ordenadas e compreensíveis. Se fosse possível compreender o seu funcionamento, não poderíamos emergir do caos para uma ordem? Todos os jogos parecem absurdos até lhes conhecermos as regras. Quando se conhecem as regras, podem tornar-se bastante divertidos. Ao princípio, não estamos muito seguros, levamos algumas pancadas e perdemos algumas partidas, mas, pelo menos, estamos a participar, fazemos parte do jogo. O yoga afirma que estamos a jogar com o corpo e o eu. Ao jogarmos, aprendemos as regras, e, se as observarmos, temos muito mais hipóteses de sucesso na vida e de alcançar a iluminação e a liberdade.

A humanidade está, pois, com os pés firmemente assentes na terra, como na *Tadasana* (Postura da Montanha), e a cabeça no céu. Mas o que queremos dizer com «céu»? É evidente que não me estou a referir à biosfera da terra, nem a nada que exista fisicamente, por muito distante que esteja. Poderia ter dito: «os nossos pés na terra e a cabeça no paraíso». Muitas línguas não têm duas palavras diferentes para o céu e o paraíso. A palavra «paraíso» sugere algo que não é meramente físico, o que nos abre algumas possibilidades: a) que é perfeito, pois nada que seja físico pode ser perfeito, visto que todos os fenómenos são instáveis; b) que é Universal, ou seja, Um, ao passo que a Natureza é multiplicidade, como podemos comprovar através da sua diversidade; c) que está em todo o lado, é omnipresente, porque, ao não ser físico, não está limitado nem definido pela sua localização; d) que é supremamente Real ou Eterno. No yoga, considera-se que o corpo é feito de uma substância real, ao passo que a nossa mudança e a revelação do céu incomensurável no nosso interior se denomina *cit-akasha*, ou, literalmente, «visão do próprio espaço».

Tudo o que é físico está sempre a mudar, pelo que a sua realidade não é constante, não é Eterna. A Natureza é, neste sentido, como um ator que só dispõe de papéis diferentes. Nunca despe o traje e a maquilhagem para regressar a casa; apenas muda de papel, constantemente, permanentemente. Assim, com a Natureza, nunca

sabemos bem onde estamos, sobretudo porque também fazemos parte dela.

A Realidade não física, embora difícil de apreender, tem a vantagem de ser eterna, imutável. Porém, tem uma consequência. Tudo o que é real e imutável oferece-nos um ponto fixo, uma orientação, como o norte perfeito numa bússola. Como funciona uma bússola? Através da atração entre o norte magnético e um íman que está no seu interior. A bússola somos nós. Por isso, podemos inferir que existe em nós uma Realidade Universal que nos alinha com a Realidade Universal que está em todo o lado. Foquemo-nos na palavra «alinhar». Foi através do alinhamento do meu corpo que descobri o alinhamento da minha mente, do meu eu e da minha inteligência. O alinhamento entre o nosso corpo, ou invólucro (*kosha*) mais exterior, com o mais interior põe em contacto a nossa Realidade pessoal com a Realidade Universal. A *Vastasastra Upanishad* diz: «Alinhar os membros de forma adequada é louvado como o conhecimento de *Brahman* (Deus).» Mesmo antes, no *Rig Veda*, dizia-se: «Todas as formas são uma imagem da forma original.» Vimos já que esta Realidade não muda com o Tempo, nem está limitada pelo Espaço. É livre de ambos. Daí se deduz que, embora a nossa jornada tenha lugar no tempo e no espaço, se chegarmos a alcançar o seu fim e encontrarmos a suprema realidade não física, não será no tempo nem no espaço, tal como os conhecemos.

À ALMA UNIVERSAL (*PURUSA*) E A NATUREZA (*PRAKRTI*)

Evitei propositadamente, até agora, utilizar a tradução usual da realidade não física, visto que a sua mera menção faz as pessoas deixarem de pensar por si mesmas. Em sânscrito, diz-se «*Purusa*». Podemos chamar-lhe Alma Cósmica ou Universal. A palavra «Alma» costuma ter conotações religiosas tão fortes que as pessoas a aceitam ou rejeitam sem a menor reflexão. Esquecem-se de que se trata simplesmente da palavra para designar uma realidade permanente. É lógico,

mas, nas nossas mentes, continua a ser apenas um conceito, até experimentarmos a sua realização no nosso interior.

Associamos corretamente esta realidade permanente ao amor desinteressado, que se baseia na percepção da unidade, não da diferença. A força do amor de uma mãe advém da sua unidade com o filho. Na unidade, não existe posse, pois a posse é um estado dual, que contém um eu e um aquilo. A alma é imutável, eterna e constante; permanece sempre como testemunha, enraizada na origem e na unidade divinas. Toda a prática do yoga tem por objetivo explorar a relação entre *Prakrti* e *Purusa*, entre a Natureza e a Alma. Trata-se, mantendo a metáfora anterior, de aprender a viver entre a terra e o céu. Essa é a difícil condição humana, a nossa alegria e a nossa desgraça, a nossa salvação e a nossa condenação. A Natureza e a Alma estão entrelaçadas. Há quem diga que estão casadas. É através da prática correta das *asanas* e de *pranayama*, e das outras pétalas do yoga, que o praticante (*sadhaka*) experiencia a comunicação e a conexão entre elas. Para uma pessoa comum, poderia parecer que o casamento da Natureza e da Alma está repleto de conflitos e de incompreensões mútuas. Porém, ao comungar com ambas, estas aproximam-se entre si, formando uma união abençoada. Essa união afasta o véu da ignorância que cobre a nossa inteligência. Para conseguir essa união, o *sadhaka* tem de olhar tanto para o seu interior como para o exterior, para o enquadramento da alma, para o corpo. Tem de apreender a lei subjacente, senão ficará sob o domínio da Natureza, e a Alma converter-se-á unicamente num conceito. Tudo o que existe no macrocosmo encontra-se também no microcosmo, ou indivíduo.

AS OITO PÉTALAS DO YOGA

O yoga é constituído por oito pétalas, que se vão revelando progressivamente aos praticantes: as disciplinas éticas externas (*yama*), as observâncias éticas internas, (*niyama*), as posturas (*asana*), o controlo da respiração (*pranayama*), o controlo e o recolhimento dos

sentidos (*pratyahara*), a concentração (*dharana*), a meditação (*dhya-na*) e a absorção na beatitude (*samadhi*). Chamamos-lhes as oito pétalas do yoga porque estão unidas, como as pétalas de uma flor de lótus, para formar um todo harmonioso.

À medida que penetramos nos invólucros interiores (*kosha*) do corpo, a partir da pele exterior até ao eu mais íntimo, encontramos e exploramos cada uma das oito pétalas ou níveis do yoga descritos nos *Yoga Sutras*. Para aquele que busca a verdade, estes níveis continuam a ser tão importantes hoje em dia como nos tempos de Patanjali. Não podemos ter esperança de compreender e harmonizar os invólucros sem os preceitos e as práticas que nos são proporcionados nas oito pétalas. Mencioná-los-ei sucintamente aqui, mas iremos analisá-los em profundidade nos próximos capítulos.

A viagem do yoga começa com os cinco preceitos morais universais (*yama*). Aprenderemos, desta forma, a desenvolver o controlo sobre as nossas ações no mundo exterior. A viagem continua com cinco passos de autopurificação (*niyama*), relacionados com o nosso mundo interior e com os sentidos de perceção, ajudando-nos a desenvolver autodisciplina. Abordaremos tudo isto ao longo deste livro, mas, por ora, digamos que servem para disciplinar o nosso comportamento para com os outros e perante nós mesmos. Estes preceitos éticos acompanham-nos sempre, desde o princípio até ao fim do percurso do yoga, pois a demonstração da realização espiritual de cada um não se baseia senão na maneira como nos movemos e interagimos com os nossos semelhantes.

Afinal, apesar de o objetivo do yoga ser a liberdade suprema, antes que esta seja alcançada, haverá uma experiência progressiva de maior liberdade, ao irmos descobrindo cada vez mais autocontrolo, mais sensibilidade e mais consciência plena que nos permita viver a vida a que aspiramos, uma vida decente, com relações humanas francas e honradas, boa fé e companheirismo, com confiança, autossuficiência, alegria perante a sorte alheia e equanimidade perante as nossas próprias desgraças. A partir de um estado de bondade humana, conseguiremos progredir até uma liberdade maior; a partir da dúvida, da confusão e do vício, não conseguimos. No yoga,

o progresso é de caráter moral, e é-o por uma razão mais prática do que teórica. É quase impossível saltar do «mau» para o «melhor» sem passar pelo «bom». Da mesma forma, e à medida que a ignorância vai retrocedendo, o «bom» é um lugar infinitamente mais cómodo do que o «mau». O que chamamos «mau» não é mais do que a ignorância em ação, e, como uma estratégia vital, só cresce na escuridão.

A terceira pétala do yoga é a prática de posturas (*yogasana*), que constitui o tema do capítulo seguinte deste livro. A *asana* mantém a força e a saúde do corpo, sem as quais poucos progressos se conseguem realizar. Também mantém o corpo em harmonia com a natureza. Todos sabemos que a mente afeta o corpo. Dizemos, por exemplo: «Estás deprimido» ou «Ele estava muito em baixo». Porque não tentar, sugere o yoga, fazer o contrário, e aceder à mente a partir do corpo? A abordagem deverá ser: «Levante o queixo» e «Ombros para trás, de pé, bem direito». O cultivar do eu através das *asanas* conduz-nos às câmaras interiores que precisamos de explorar. Por outras palavras, tentamos utilizar as *asanas* para esculpir a mente. Temos de descobrir por que anseia cada invólucro do ser e alimentá-lo de acordo com os seus apetites *subtis*. Afinal de contas, é o *kosha* mais interior ou subtil que suporta as camadas que estão por fora. Poderíamos, assim, dizer que, no yoga, o subtil precede o grosseiro, ou que o espírito precede a matéria. Contudo, o yoga afirma que primeiro devemos dedicar-nos ao mais exterior ou mais manifesto, por exemplo, as pernas, os braços, a coluna vertebral, os olhos, a língua, o tato, para desenvolvermos a sensibilidade necessária e passarmos para o interior. É por isso que a *asana* abre todo o espectro de possibilidades do yoga. Não pode haver realização da felicidade existencial e divina sem o apoio do veículo encarnado da alma, o corpo que se nutre de alimentos e de água desde os ossos até ao cérebro. Se conseguirmos ter consciência das suas limitações e compulsões, poderemos transcendê-las. Todos possuímos uma certa consciência do que é um comportamento ético, mas, para atingirmos *yama* e *niyama* a níveis mais profundos, temos de cultivar a mente. Precisamos de satisfação,

tranquilidade, equanimidade e altruísmo, qualidades que temos de obter. É a *asana* que nos ensina a fisiologia destas virtudes.

A quarta pétala do yoga diz respeito às técnicas respiratórias, ou *pranayama* (*prana* = energia vital ou cósmica, *ayama* = extensão, expansão). A respiração é o veículo da consciência, e, através da sua observação e distribuição lenta e calculada, aprendemos a afastar a nossa atenção dos desejos exteriores (*vasana*) para a conduzir até uma consciência plena (*prajna*) judiciosa e inteligente. Quando a respiração aquieta a mente, as nossas energias ficam livres para se desligarem dos sentidos, dirigirem o seu olhar para dentro e pros seguirem a sua busca interior com uma atenção redobrada e mais dinâmica. O *pranayama* não se leva a cabo mediante força de vontade. A respiração deve ser seduzida ou convencida, como se tivéssemos de apanhar um cavalo num prado. Não o iríamos conseguir correndo atrás dele, mas mantendo-nos quietos com uma maçã na mão. Deste modo, o *pranayama* ensina humildade e liberta-nos da ganância e da ânsia pelos resultados das nossas ações. Nada se pode forçar; a recetividade é tudo.

O recolhimento dos sentidos para a mente (*pratyahara*) é a quinta pétala do yoga, também chamada a charneira entre a busca externa e a interna. Infelizmente, desaproveitamos os nossos sentidos, as nossas recordações e a nossa inteligência. Permitimos que as energias potenciais de tudo isso fluam para o exterior, perdendo-se. Podemos afirmar que desejamos alcançar o domínio da alma, mas estamos presos num contínuo braço de ferro. Não entramos nem saímos, e isso esgota a energia. Podemos fazer melhor do que isto.

Ao atrair para o interior os nossos sentidos de percepção, podemos experimentar o controlo, o silêncio e o sossego da mente. Esta capacidade de acalmar e silenciar a mente com suavidade é essencial não só para a meditação e para a viagem interior, como também para que a inteligência intuitiva possa funcionar no mundo exterior de forma útil e válida.

As três últimas pétalas, ou níveis, são: a concentração (*dharana*), a meditação (*dhyana*) e a absorção total (*samadhi*). São, na verdade, um crescendo, o yoga da integração final (*samyama yoga*).

Começemos pela concentração. Como é tão fácil traduzir *dharana* por concentração, muitas vezes negligenciamos-la ou descartamos-la. Na escola, aprendemos a prestar atenção. É muito útil, mas, em termos do yoga, isso não é concentração. Quando vemos um veado no bosque, não dizemos: «Olha, está a concentrar-se.» O veado está imerso num estado de vibrante presença total, em cada uma das células do seu corpo. Muitas vezes enganamo-nos a nós mesmos dizendo que estamos concentrados porque fixamos a atenção em objetos flutuantes — um jogo de futebol, um filme, um romance, as ondas do mar ou a chama de uma vela —, mas a chama também não vacila? A verdadeira concentração é um fluxo contínuo de consciência plena. O yoga consiste em fazer com que a Vontade, operando com inteligência e consciência autorreflexiva, nos liberte da inevitabilidade da mente oscilante e dos sentidos dirigidos para o exterior. Aqui, a *asana* é de grande utilidade.

Consideremos o desafio do corpo sobre a mente numa *asana*. A perna exterior estica-se demasiado, mas a perna interior cai. Podemos escolher deixá-las tal como estão ou desafiar o equilíbrio, aplicando a comparação cognitiva estimulada pela força de vontade. Mantendo o equilíbrio, para que não haja retrocesso, podemos acrescentar a nossa observação aos joelhos, aos pés, à pele, aos tornozelos, à planta dos pés, aos dedos dos pés, etc.; a lista é infinita. A nossa atenção não só envolve como penetra. Conseguiremos, tal como os malabaristas, manter todas essas bolas no ar sem nos cair nenhuma, sem deixarmos de estar atentos? Não é de admirar que demore tantos anos a alcançar a perfeição das *asanas*.

Quando cada novo ponto foi estudado, ajustado e mantido, a consciência plena e a concentração deverão dirigir-se de forma simultânea para uma miríade de pontos, de forma que a consciência se difunda uniformemente por todo o corpo. Neste caso, a consciência penetra e envolve, iluminada por um fluxo dirigido de inteligência e realizando a função de testemunha transformadora do corpo e da mente. Trata-se de um fluxo continuado de concentração (*dharana*) que conduz a uma consciência plena sublime. A Vontade em alerta contínuo adapta-se e refina-se, criando um mecanismo totalmente autocorretor.

Desta forma, a prática das *asanas*, levada a cabo com a participação de todos os elementos do nosso ser, desperta e agudiza a inteligência, até que esta esteja integrada com os nossos sentidos, a nossa mente, a nossa memória, a nossa consciência e a nossa alma. Aproveitam-se e utilizam-se todos os nossos ossos, carne, articulações, fibras, ligamentos, sentidos, mente e inteligência. O eu é, simultaneamente, o observador e o fazedor. Quando utilizo a palavra «eu» com minúscula, refiro-me à totalidade da nossa consciência plena de quem somos e do que somos, num estado de consciência natural. Assim, o eu assume a sua forma natural, nem inchada nem encolhida. Numa *asana* perfeita, executada de modo meditativo e com uma corrente de concentração continuada, o eu assume a sua forma perfeita, uma integridade irrepreensível.

Eis uma forma simples de recordar a relação entre a *asana* e a concentração (*dharana*): se aprender inúmeras pequenas coisas, um dia acabará por saber uma coisa grande.

Falemos agora da meditação (*dhyana*). Tendo em conta a velocidade da vida moderna, há uma inevitável corrente de stress subjacente. Esse stress mental vai criando perturbações mentais, como a raiva e o desejo, que, por sua vez, reforçam o stress emocional. Contrariamente ao que ensinam muitos professores, a meditação não elimina o stress. A meditação só é possível quando se alcança um certo estado «destressado». Para estar destressado, o cérebro tem de estar calmo e tranquilo. Aprendendo a relaxar o cérebro, podemos começar a eliminar o stress.

A meditação não é, contudo, um meio para o conseguir. É preciso alcançar tudo isto como base para a meditação. No entanto, estou consciente de que, no seu uso moderno, a palavra «meditação» costuma utilizar-se para designar várias formas de controlo e de redução do stress. Neste livro, utilizá-la-ei no seu sentido estrito de yoga, como a sétima pétala, que só se pode atingir após eliminarmos em grande parte todo o resto de debilidades físicas e mentais. Tecnicamente, uma pessoa que está sob os efeitos do stress, ou que tenha o corpo e os pulmões fracos, os músculos tensos, uma coluna colapsada, uma mente errática, agitação mental ou medo, não pode

levar a cabo uma verdadeira meditação, no sentido do yoga. Muitas vezes, as pessoas acreditam que meditar é sentar-se e ficar quieto. Porém, isso é um mal-entendido. A verdadeira meditação conduz-nos à sabedoria (*jnana*) e à consciência plena (*prajna*), que nos ajudam a compreender que somos algo mais do que o nosso ego. Por isso, torna-se necessária a preparação das posturas e a respiração, o recolhimento dos sentidos e a concentração.

Este processo de relaxamento do cérebro alcança-se através das *asanas*. Em geral, pensamos que a mente está na cabeça. Porém, numa *asana*, a nossa consciência expande-se pelo corpo, difundindo-se por cada célula, criando numa consciência plena completa. Deste modo, desaparecem os pensamentos stressantes e a nossa mente concentra-se no corpo, na inteligência e na consciência como um todo.

Isto permite que o cérebro seja mais recetivo e que a concentração se converta, então, em algo natural. O yoga ensina a arte de manter as células cerebrais num estado relaxado, recetivo e concentrado. Também há que recordar que a meditação (*dhyana*) faz parte do yoga; não é algo separado. *Yama*, *niyama*, *asana*, *pranayama*, *pratyahara*, *dharana*, *dhyana* e *samadhi* são todas as pétalas do yoga. Há meditação em todas elas. Na realidade, em todas, é necessária uma atitude reflexiva ou meditativa.

Graças às *asanas* e a *pranayama*, o stress que satura o cérebro diminui, de forma que este pode descansar e libertar-se da tensão. De igual modo, quando se levam a cabo os diversos tipos de *pranayama*, o corpo inteiro fica irrigado de energia. Para praticar *pranayama*, é preciso ter força nos músculos e nos nervos, bem como concentração e persistência, determinação e resistência. Tudo isso aprende-se graças à prática das *asanas*. Os nervos tranquilizam-se, o cérebro acalma-se e a rigidez e dureza dos pulmões desaparece. Os nervos podem, assim, permanecer sãos. Tornamo-nos um conosco mesmos, e é nisso que consiste a meditação.

Ilan Ramon, o astronauta israelita que morreu no voo do Vaivém Espacial Columbia, propôs uma forma de considerar a meditação. Depois de ter dado a volta à Terra, fez um apelo a favor da «paz e de uma vida melhor para todos». Não foi o único astronauta que

experienciou essa visão transcendente. Outros também assinalaram que, «tendo visto a Terra a partir de um ponto de vista que esbate todas as divergências políticas, as pessoas que viajaram no espaço partilham uma perspectiva única». Não obstante, estão a observar um planeta onde a violência é a norma. Temos, inclusivamente, a expressão bíblica «olho por olho», que indica uma filosofia de vingança, não de justiça, embora Mahatma Gandhi nos tenha prevenido de que, num mundo governado pelo «olho por olho», não tardaríamos a ficar todos cegos.

Não podemos viajar todos para o espaço para entrever um planeta onde poderiam alcançar-se todos os objetivos humanos mediante a cooperação pacífica. Contudo, quando vemos fotografias do nosso planeta azul suspenso no espaço, sem fronteiras nacionais marcadas na sua superfície e o manto branco de nuvens a envolvê-lo, também nos comove a unidade da Terra. Como viver, então, essa unidade? A dualidade é a semente do conflito. Porém, todos temos acesso a um espaço interior onde a dualidade e o conflito terminam. É isso que a meditação nos ensina: a cessação do ego usurpador e o princípio do verdadeiro Eu unificado e único. O yoga diz que a experiência mais elevada de liberdade é a Unidade, a realidade suprema da unidade. No entanto, não podemos penetrar interiormente a fim de experimentar a felicidade imortal sem antes harmonizar os cinco invólucros que cingem a alma.

A *asana* e o *pranayama* são a aprendizagem desta transcendência da dualidade. Preparam o nosso corpo, coluna vertebral e respiração para o desafio da serenidade interior; além disso, como Patanjali disse especificamente, a *asana* ensina-nos a transcender a dualidade, ou seja, o frio e o calor, a honra e a desonra, a riqueza e a pobreza, a perda e o ganho. A *asana* confere-nos a firmeza necessária para vivermos com equanimidade através das vicissitudes do tumulto do mundo. Apesar de, estritamente falando, só ser possível meditar numa *asana*, também é possível executar todas as *asanas* de forma meditativa, e é nisso que se converteu hoje a minha prática. A minha *asana* é meditativa, e a minha prática de *pranayama* é devocional. A meditação em si é a conquista final da dissolução

do ego, do falso eu, que suplanta o Eu Real. Uma vez reconciliada e transcendida a dualidade, pela graça de Deus, o dom supremo de *samadhi* é-nos concedido.

Na etapa final de *samadhi* (união), o eu individual, com todos os seus atributos, funde-se com o Eu Divino, com o Espírito Universal. Os yogis sabem que o divino está tanto nas alturas como dentro de nós, e, nesta busca final da alma, aquele que busca converte-se naquele que vê. Desta forma, experimenta o divino no âmago do seu ser. Geralmente, *samadhi* é descrito como a liberdade final, liberdade da roda do *karma*, da causa e efeito, ação e reação. *Samadhi* não tem nada que ver com perpetuar o nosso eu mortal. É uma oportunidade para encontrar o nosso Eu imperecível antes que o veículo transitório do corpo desapareça, o que, no ciclo da natureza, é inevitável.

Os yogis, no entanto, não permanecem neste estado de felicidade exaltada, mas, quando regressam ao mundo, as suas ações são diferentes, porque sabem, no mais fundo do seu ser, que o divino nos une a todos e que uma palavra ou ação dirigida a outro acaba por ser dirigida a nós mesmos. O yoga considera que as ações são de quatro tipos: negras, que só provocam más consequências; cinzentas, cujos efeitos são mistos; brancas, aquelas que só produzem bons resultados; e um quarto tipo, as que não têm cor, em que as ações não produzem qualquer reação. Estas últimas são as ações do yogi iluminado, que pode agir no mundo sem voltar a acorrentar-se à roda cármica do devir ou da causalidade. Mesmo as ações brancas, realizadas conscientemente com boas intenções, ligam-nos a um futuro em que recolheremos bons resultados. Um exemplo de uma ação branca poderia ser a de um advogado que, por amor à justiça, lutasse para salvar um inocente acusado erradamente. Contudo, se uma criança desatasse a correr para o meio da rua diante de um carro lançado a alta velocidade e o leitor se atirasse como um raio, sem pensar nem por um segundo, e a agarrasse em pleno voo, desviando-a da trajetória do carro, isso seria a ação de um yogi, ou seja, baseada numa percepção e numa ação direta e instantânea. Não se felicitaria a si mesmo, dizendo: «Que bem fiz em salvar aquela criança!», porque não se sentiria o autor desse ato, mas o instrumento de algo que

simplesmente foi «certo», que existiu naquele instante, sem referência com o passado nem com o futuro.

Por essa razão, o capítulo final deste livro, «Viver em liberdade», aborda a ética e regressa aos primeiros níveis do yoga (*yama* e *niyama*). Observando como vivem no mundo os seres humanos livres ou realizados, veremos o que podemos aprender sobre como viver não em algum destino final, mas passo a passo, na nossa viagem interior e no nosso caminho pela vida.

APRENDER A VIVER NO MUNDO NATURAL

Antes de iniciar esta viagem interior, temos de clarificar a sua natureza. Há um mal-entendido muito frequente a respeito do caminho interior ou caminho espiritual, que leva a que a maioria das pessoas julguem que devem rejeitar o mundo natural, o mundano, o prático, o agradável. Pelo contrário, para um yogi (e também para um mestre taoista ou para um monge zen), o caminho para o espírito situa-se inteiramente no domínio da natureza. Trata-se da exploração da natureza a partir do mundo das aparências, ou superfície, até ao coração mais subtil da matéria viva. A espiritualidade não é nenhum objetivo exterior que tenha de se ir procurar, mas uma parte do núcleo divino que existe em cada um de nós, e que devemos revelar. Para o yogi, o espírito não está separado do corpo. A espiritualidade, como já deixei bem claro, não é etérea nem está separada da natureza; é acessível e palpável no nosso próprio corpo. Na realidade, a própria ideia de caminho espiritual é inapropriada. Afinal, como se pode ir *em direção* a algo que, como é o caso da Divindade, está, por definição, em todo o lado? Uma imagem melhor seria arrumarmos e limparmos a nossa casa de tal forma que descobríssemos que a Divindade tem lá estado o tempo todo. O mesmo acontece com os invólucros do corpo: há que limpá-los e poli-los até que se convertam numa pura janela para o divino.

Um cientista procura conquistar a natureza através do conhecimento: natureza externa, conhecimento externo. Com esses meios,

pode chegar a dividir o átomo e alcançar poder externo. Um yogi procura a exploração da sua própria natureza interna, para penetrar no átomo (*atma*) do ser. Não obtém domínio sobre territórios extensos e mares agitados, mas sobre a sua própria carne recalcitrante e a sua mente febril. É esse o poder da verdade compassiva. A presença da verdade pode fazer com que nos sintamos nus, mas a compaixão apaga a nossa vergonha. Esta busca interior de crescimento e de evolução, ou «involução», é o percurso profundo e transformador do yoga, que espera aquele que procura a Verdade. Começamos esta involução com o mais tangível, o nosso corpo físico, e a prática de *yogasana* ajuda-nos a compreender e a aprender a tocar este magnífico instrumento que nos foi concedido a todos.

«*Luz sobre a Vida* é rico em filosofia e metodologia do yoga. Porém, ao contrário dos seus outros livros, esta obra está cheia de pequenas histórias autobiográficas... e por ela perpassa uma tremenda vontade de viver.»

The New York Times

B.K.S. Iyengar passou a maior parte da sua longa vida a demonstrar como integrar a prática oriental do yoga no mundo ocidental. E se hoje a popularidade desta disciplina é crescente e o reconhecimento dos seus benefícios para a saúde é evidente, a ele o devem, já que foi um dos maiores professores de yoga e criou até o seu próprio estilo, o Iyengar Yoga.

Este livro descreve a vida do mestre indiano e mostra como esta prática pode ser transformadora, física, emocional e espiritualmente. *Luz sobre a Vida* é a obra-prima de uma lenda do yoga e, sem qualquer dúvida, um livro obrigatório para iniciantes ou especialistas.

«O yoga 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.»


nascente
o curso da sua vida

20|20 editora

ISBN 978-989-8873-37-8



9 789898 873378

Saúde e Bem-Estar