

**B.K.S. IYENGAR**

O mais respeitado professor de yoga do mundo.

# A Árvore do Yoga



O guia definitivo para  
yoga na vida diária

Originally published in the English language by HarperCollins Publishers Ltd. under the title *Tree of Yoga*.

© BKS Iyengar, 1988

Título original: *The Tree of Yoga*. Traduzido com base numa edição em inglês da Harper Thorsons, uma empresa do grupo Harper Collins. A publicação original é de 1988; o original desta edição é de 2013.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro poderá ser reproduzida ou transmitida de qualquer forma ou por quaisquer meios, eletrônicos ou mecânicos, incluindo fotocópia, gravação ou qualquer sistema de armazenamento e recuperação de informações, sem permissão por escrito do editor.

Grafia conforme o novo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa.

1ª edição, 2021.

**Editores:** Jair Lot Vieira e Maíra Lot Vieira Micales

**Coordenação editorial:** Fernanda Godoy Tarcinalli

**Produção editorial:** Carla Bettelli

**Edição e preparação de textos:** Marta Almeida de Sá

**Assistente editorial:** Thiago Santos

**Revisão:** Cátia de Almeida

**Diagramação:** Estúdio Design do Livro

**Índice remissivo:** Karina Tenório

**Capa:** Marcela Badolatto

**Crédito da estampa da capa e do miolo:** KatikaM/iStock by Getty Images

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

---

Iyengar, B.K.S., 1918-2014.

A árvore do yoga [livro eletrônico]: o guia definitivo para yoga na vida diária / B.K.S. Iyengar ; tradução de Greice Costa ; revisão técnica Ana Silvia Stocche ; Régis Mikail. — São Paulo : Mantra, 2021.

Título original: *The Tree of Yoga*.

ISBN 978-85-68871-27-0 (e-pub)

ISBN 978-85-68871-26-3(impresso)

I. Yoga I. Stocche, Ana Silvia. II. Mikail, Régis. III. Título.

20-42893

CDD-181.45

---

Índice para catálogo sistemático:

I. Yoga : Filosofia oriental 181.45



Cíbele Maria Dias - Bibliotecária - CRB-8/9427



# mantra

São Paulo: (11) 3107-7050 • Bauru: (14) 3234-4121

[www.mantra.art.br](http://www.mantra.art.br) • [edipro@edipro.com.br](mailto:edipro@edipro.com.br)

 @editoraedipro  @editoraedipro



Para os *yogīs* do passado e do presente.

# Sumário

Prefácio, *por B.K.S. Iyengar*

Prefácio à edição brasileira, *por Prashant Iyengar*

Nota do editor e agradecimentos, *por Daniel Rivers-Moore*

Breve glossário

## Parte Um. Yoga e vida

1. Yoga é uno
2. A árvore do yoga
3. Indivíduo e sociedade
4. Oriente e Ocidente
5. Os objetivos da vida
6. Infância
7. Amor e casamento
8. Vida em família
9. Velhice
10. Morte
11. Fé

## Parte Dois. A árvore e suas partes

12. Esforço, consciência e felicidade
13. A profundidade do *āsana*
14. As raízes
15. O tronco
16. Os galhos
17. As folhas
18. A casca
19. A seiva
20. A flor
21. O fruto

## Parte Três. Yoga e saúde

- 22. A saúde como um todo
- 23. O objetivo e o subproduto
- 24. Yoga e medicina *āyurveda*
- 25. A abordagem prática
- 26. A arte da prudência
- 27. A arte da cura

#### Parte Quatro. O si-mesmo e sua jornada

- 28. Retorno à semente
- 29. Os *Yoga Sūtras de Patañjali*
- 30. *Prāṇāyāma*
- 31. Energia e graça divina
- 32. Meditação e yoga
- 33. A natureza da meditação
- 34. Do corpo à alma

#### Parte Cinco. Yoga no mundo

- 35. Yoga como uma arte
- 36. Sobre professores e ensino

Glossário

Bibliografia

# Prefácio

Amigos e companheiros de busca,

No mundo espiritual, assim como no mundo físico, pode-se escalar uma montanha a partir de diversas bases. Um caminho pode ser longo, outro, curto; um, sinuoso e difícil, outro, direto e fácil; e, ainda assim, é possível chegar ao cume por meio de todos esses caminhos. Na busca pelo conhecimento espiritual há muitos métodos, muitas avenidas, muitas formas de vivenciar o núcleo oculto do nosso ser e direcionar a mente, cativa na teia de prazeres do mundo, para a própria fonte de sua existência, o *ātman*, ou alma.

Minha disciplina é o yoga — o caminho que cultiva o corpo e os sentidos, refina a mente, civiliza a inteligência e repousa na alma, que é o núcleo do nosso ser. Infelizmente, muitas pessoas que não penetraram na profundidade do yoga pensam nesse caminho espiritual para a autorrealização como uma mera disciplina física, e na prática do *haṭha-yoga* como nada mais do que um tipo de ginástica. No entanto o yoga é mais do que físico. É celular, mental, intelectual e espiritual — envolve o inteiro ser do indivíduo.

Nos últimos trinta e cinco anos, viajei regularmente para a Europa e para os Estados Unidos dando aulas e demonstrações a fim de levar a ciência do yoga para os ocidentais. Ministro palestras regularmente e encontro estudantes de yoga que desejam me fazer perguntas e aprofundar sua compreensão na disciplina. Algumas das minhas palestras recentes e de minhas sessões de perguntas e respostas foram reunidas e organizadas em formato de livro, e este livro que você tem em mãos pode servir de companhia prática e filosófica para meus livros anteriores: *Luz sobre o Yoga*, *Luz sobre o Prāṇāyāma* e *The Art of Yoga* [este último sem tradução em português]. À medida que ler este livro, você descobrirá alguma coisa da riqueza e da profundidade do yoga, que nos conduz da superfície da pele às profundezas da alma. Espero que esta obra seja frutífera tanto para praticantes experientes quanto para aqueles que estão se aproximando da disciplina pela primeira vez. Desejo compartilhar com todos a alegria de viver com base no yoga, portanto, estou muito feliz por falar com vocês por intermédio destas páginas.

Pense no estado em que sua mente se encontrava antes de começar a ler. A mente estava fresca, nova. Você veio olhar para este livro com a mente aberta, sem ideias próprias. A capacidade de manter esse estado em nossa vida diária é conhecida como integração. Estar plenamente integrado significa integrar-se totalmente, desde o corpo até o si-mesmo, e também viver de modo integrado com

seus semelhantes e seu ambiente.

Integração é meditação, e meditação é integração. Quem não conhece a integração não pode falar de meditação, e quem não tem experiência em meditação não saberia dizer o que é integração. As duas estão interconectadas e inter-relacionadas. Se você e eu estamos integrados, se a sua mente está em silêncio e a minha mente está em silêncio, ainda assim estamos alertas e completamente conscientes. O rompimento periódico da percepção da consciência é conhecido como distração; concentração é trazer repetidamente a mente distraída para um ponto focal. Contudo, se esse estado alerta de silêncio, que normalmente se apresenta em meros lampejos, prolonga-se por um longo tempo, isso é meditação.

Quando essa consciência ininterrupta da integração entre o corpo, a mente e a alma é mantida, não existem passado e futuro no tempo; o tempo é eterno, e, como a eternidade é este momento no tempo, você e eu nos tornamos eternos. Isso é integração. E nesse estado não podem surgir diferenças entre nós. Espero que, se não hoje, algum dia, consigamos chegar a esse ponto culminante. Lembre-se de que na autorrealização há apogeu. Provavelmente você ouviu algo diferente — que o infinito não pode ser visto ou alcançado pelo finito. Porém nós temos apenas meios finitos para conhecer o infinito. Quando o finito se funde no infinito, tudo se torna infinito.

Considere o céu. Ele é finito e também infinito. Ninguém pode tocá-lo, ainda que estejamos em contato com ele em todos os momentos das nossas vidas. De maneira semelhante, você e eu devemos usar meios finitos — corpo, mente, inteligência e consciência — para alcançar a morada infinita da alma, que é a mãe de todos esses componentes. Desse modo, permanecemos sempre vigorosos, pacíficos e com a inteligência em eterno e cada vez maior crescimento.

Deus abençoe todos vocês.

A handwritten signature in black ink, reading "B.K.S. Singh". The signature is written in a cursive, flowing style with a large initial "B" and a decorative flourish at the end.



# Prefácio à edição brasileira

É uma grande honra para mim escrever o prefácio à edição brasileira do livro do Guruji *A árvore do yoga*. A árvore é uma das maiores manifestações da natureza e da criação. A criação em si é incrível e inspiradora a ponto de tirar o fôlego. O *Bhagavad Gita* também descreve a Criação Universal ao representar uma árvore *banyan*, cujas raízes vêm do alto. Toda árvore é uma maravilha, pois é a única criatura viva que não se move em absoluto para sua existência, a qual muitas vezes se estende ao longo de múltiplos séculos. Pela fotossíntese, ela não somente obtém aquilo de que precisa como também possibilita a sobrevivência a todas as formas de vida. Cada aspecto da árvore tem algo a oferecer e serve à vida no planeta. Ela produz alimentos, nutrientes, medicamentos e meios até para a obtenção de poderes sobre-humanos, conforme o próprio Patañjali afirma. Ele diz que por meio de ervas medicinais é possível obter os poderes que o *yogī* alcança no yoga. Ainda há de se explorar de que maneira as ervas trazem ótimas soluções para os problemas humanos, ou até mesmo para problemas do mundo biológico.

Assim como a árvore é muito maravilhosa, o yoga também é muito maravilhoso em seus dons e suas dádivas para a humanidade. Portanto, houve enorme perspicácia no olhar de Guruji para este livro. Uma árvore é uma personificação do *yogī*. Espero que a humanidade se entusiasme e compreenda qual é a relação entre o yoga e as árvores. Quanto mais profundo se mergulha no yoga, mais profundo se torna o conceito Árvore do Yoga.

Tenho enorme satisfação em saber que este livro está sendo traduzido para o povo brasileiro e que estará disponível, assim, para quem se interessar pelo yoga.

*Prashant Iyengar*

# Nota do editor e agradecimentos

O crescente interesse mundial no yoga e a firme e sólida reputação de B.K.S. Iyengar como um dos maiores professores da disciplina conduziu ao desenvolvimento de uma grande rede de professores e estudantes que trabalham sob a sua orientação em diversos países. Ele próprio viaja regularmente com o propósito de ministrar palestras e encontrar alunos e professores de yoga em todas as partes do mundo.<sup>1</sup> O material apresentado neste livro tem origem, em sua maior parte, nas gravações e transcrições de tais encontros e palestras dadas na Inglaterra, França, Itália, Espanha e Suíça entre os anos de 1985 e 1987, assim como em uma palestra proferida na All-India Bharatnatyam Conference em Madras<sup>2</sup> em 1982. Agradeço aos organizadores desses vários eventos por sua generosidade em disponibilizar o material para publicação, bem como aos envolvidos nos trabalhos de gravação e transcrição da gravação.

Esse material original varia de modo livre por diversos assuntos, movendo-se, muitas vezes, rapidamente de um tema para outro em resposta às perguntas e aos tópicos debatidos nos eventos. A organização deste livro em capítulos e seções não tem relação direta com a estrutura das palestras originais, e, em determinados capítulos, incluí material de outras palestras em que foram tratados temas correlatos. Foi também incorporado material novo, fruto de minhas conversas com o senhor Iyengar e de suas próprias e extensas correções e de seus adendos ao material transcrito. *A árvore do yoga* é, portanto, uma apresentação atualizada e revisada dos temas abordados em suas palestras e em seus debates originais. Empenhei-me em minimizar as repetições, mantendo o estilo vigoroso do senhor Iyengar.

Gostaria de agradecer a Silva e Mira Mehta, do Iyengar Yoga Institute em Londres, por lerem e corrigirem o material datilografado; a Jonathan Katz por revisar o sânscrito (transliterações e glossário); a Jim Benson por ajudar na compilação bibliográfica e a Sheelagh Rivers-Moore pela utilíssima sugestão com relação à ordenação dos capítulos.

O simbolismo da árvore do yoga foi desenvolvido previamente pelo autor em uma palestra publicada na revista britânica *Yoga Today*. Artigos contendo algumas das ideias deste livro também foram publicados nas revistas *Yoga Journal*, nos Estados Unidos, *Le Monde Inconnu*, na França, *Viniyoga*, na Bélgica, e no livro *Body The Shrine, Yoga thy Light* [Corpo, o santuário, Yoga, tua luz], publicado pelo comitê de celebração do sexagésimo aniversário de B.K.S. Iyengar na Índia, em 1978. Um curto trecho do capítulo sobre *prāṇāyāma* foi reproduzido por cortesia do Bharatiya

Vidya Bhavan, de Bombaim.<sup>3</sup>

Finalmente, gostaria de expressar meu sincero agradecimento ao próprio B.K.S. Iyengar pela cooperação e pelo pleno apoio durante a preparação deste livro, a Faeq Biria por sugerir o projeto e por ajudar a coletar o material, e a todos os incontáveis alunos e entusiastas de yoga cujo interesse no tema faz um livro como este ser tanto possível quanto necessário.

*Daniel Rivers-Moore*

Editor e organizador da edição original em inglês

# Breve glossário<sup>4</sup>

Um glossário completo de palavras e nomes em sânscrito encontra-se no final deste livro.

<i>ahimsā</i>	não-violência, não somente no sentido estrito de não matar ou de não usar a violência, mas no sentido positivo e abrangente do amor que abarca toda a criação
<i>artha</i>	meios, utilidade, uso, proveito, causa, motivo; a fortuna como um dos objetivos da busca humana
<i>āsana</i>	postura — o terceiro estágio do yoga
<i>ātma, ātman</i>	alma, ser íntimo, princípio vital
<i>bhakti</i>	devoção, adoração
<i>bhakti-yoga</i>	o caminho para a realização e a união do indivíduo com o Ser Supremo por meio da adoração e da devoção à divindade
<i>Brahmā</i>	primeira divindade da trindade hindu; o Criador
<i>brahmacharya</i>	celibato, estudo religioso e autocontenção — esse é o primeiro dos quatro estágios de ensinamentos da vida
<i>Brahman</i>	Espírito Supremo, o Ser Absoluto
<i>dhāraṇā</i>	concentração ou atenção plena — o sexto estágio do yoga
<i>dharma</i>	religião, lei, mérito, retidão, boas ações; a natureza essencial de algo; o código de conduta que sustenta a alma e que produz a virtude, moralidade ou religiosidade meritórias — uma das quatro finalidades da existência humana; aquilo que ampara, sustenta e apoia
<i>dhyāna</i>	meditação — o sétimo estágio do yoga
<i>gārhasthya</i>	vida em família — o segundo estágio da vida
<i>haṭha-yoga</i>	caminho para a realização e a união do indivíduo com o Ser Supremo por meio de

	rigorosa disciplina e do equilíbrio das energias solar e lunar do organismo humano
<i>jñāna</i>	conhecimento, incluindo o conhecimento sagrado derivado da meditação sobre as mais elevadas verdades da religião e da filosofia
<i>jñāna-yoga</i>	caminho para a realização e a união do indivíduo com o Ser Supremo por meio do conhecimento e da compreensão
<i>karma</i>	ação
<i>karma-yoga</i>	caminho para a realização e a união do indivíduo com o Ser Supremo por meio da ação
<i>kuṇḍalini</i>	serpente fêmea em espiral; a energia cósmica divina simbolizada como uma serpente espiralada adormecida na base da coluna vertebral
<i>kuṇḍalinī-yoga</i>	caminho para a realização e a união com o Ser Supremo por meio do despertar da energia cósmica divina
<i>mokṣa</i>	liberação; emancipação da essência dos nascimentos recorrentes
<i>niyama</i>	autopurificação por meio da disciplina — o segundo estágio do yoga
<i>prāṇa</i>	alento, respiração, vento, força vital, vida, vitalidade, energia, força, energia oculta no ar atmosférico
<i>prāṇayāma</i>	regulação da energia e da força vital por meio do controle rítmico da respiração — o quarto estágio do yoga
<i>pratyāhāra</i>	supressão e emancipação da mente da dominação dos sentidos e de seus objetos — o quinto estágio do yoga
<i>samādhi</i>	estado em que o aspirante está em união com o objeto de meditação, o Espírito Supremo que governa o Universo, experimentando paz e alegria indescritíveis
<i>sannyāsa</i>	desprendimento dos assuntos deste mundo e dedicação ao serviço do Senhor — corresponde ao quarto estágio da vida
Śiva	terceira divindade da trindade hindu; o

	Destruidor
<i>vānaprastha</i>	terceiro estágio da vida, no qual abandona-se a vida em família para a prática asceta na floresta
<b>Viṣṇu</b>	segunda divindade da trindade hindu; o Preservador
<i>yama</i>	mandamentos morais universais ou disciplinas éticas que transcendem crenças, países, idade e tempo — o primeiro estágio do yoga
<b>yoga</b>	união, comunhão; a união da nossa vontade com a vontade de Deus, que nos permite olhar equilibradamente para a vida em todos os seus aspectos; o método para alcançar esse estado



# 1

## Yoga é uno

*Yoga significa união. A união da alma individual com o Espírito Universal é yoga. Mas essa é uma noção muito abstrata para ser facilmente entendida; então, para o nosso nível de compreensão, diria que yoga é a união do corpo com a mente e da mente com a alma.*

Noventa por cento de nós sofremos de alguma maneira: física, mental ou espiritualmente. A ciência do yoga nos ajuda a manter o corpo como um templo, de modo que ele se torne tão limpo quanto a alma. O corpo é preguiçoso, a mente é vibrante e a alma é luminosa. As práticas do yoga desenvolvem o corpo levando-o ao nível vibrante da mente, de modo que, tendo ambos se tornado vibrantes, sejam atraídos para a luz da alma.

Filósofos, santos e sábios contam-nos que há vários caminhos pelos quais podemos alcançar o objetivo final, que é a visão da alma. A ciência da mente é chamada de *rāja-yoga*, a ciência da inteligência é *jñāna-yoga*, a ciência do dever é *karma-yoga* e a ciência da vontade é *haṭha-yoga*. Para os autores dos textos antigos, esses nomes são como as teclas de um piano. O piano tem muitas teclas, mas a música é uma só. Do mesmo modo, há muitas palavras por meio das quais os indivíduos expressam suas abordagens específicas do yoga e caminhos particulares pelos quais atingem o ápice de sua arte, mas yoga é uno, assim como Deus é um, mesmo que pessoas de diferentes países o chamem por diferentes nomes.

Aqueles que abordam o yoga por meio do intelecto dizem que o *rāja-yoga* é espiritual e o *haṭha-yoga* é meramente físico. Isso é um tremendo engano. Como todos os caminhos levam à fonte, o *haṭha-yoga* também nos conduz em direção à visão da alma. Quantos daqueles que fazem essa distinção entre *haṭha-yoga* e *rāja-yoga* estudaram profundamente o *Haṭha Yoga Pradipikā* ou outros textos antigos sobre o *haṭha-yoga*? E quantos leram profundamente *Os Yoga Sūtras de Patañjali*,<sup>5</sup>

que são a principal fonte do *rāja-yoga*? Eles sabem que o último capítulo do *Haṭha Yoga Pradipikā* se chama *Samādhi Pāda* e trata do estado de *samādhi*, ou união, com o Espírito Supremo? E qual é o ápice do *rāja-yoga*? É *samādhi* também. Onde está, então, a diferença entre os dois?

Se vocês fizerem uma reflexão psicológica sobre a palavra “*haṭha*”, em vez de uma reflexão fisiológica, saberão melhor se o *haṭha-yoga* é físico ou espiritual. “*Ha*” significa sol, que é o sol do seu corpo, ou seja, sua alma. E “*ṭha*” significa lua, que é a sua consciência. A energia do Sol nunca se desvanece, enquanto a da Lua esmorece todo mês, voltando a ficar totalmente cheia. Então, o sol em cada um de nós, que é a nossa alma, nunca desaparece, enquanto a mente ou a consciência, que suga energia da alma, tem flutuações, modulações, humores, altos e baixos, como as fases da Lua; é como o mercúrio, e da mesma maneira que o mercúrio não pode ser apanhado pelas mãos, não conseguimos nos apoderar facilmente da mente. No entanto, quando a consciência e o corpo são unificados, a energia da consciência aquieta-se, e quando a energia da consciência está imóvel, a consciência também se silencia e a alma permeia todo o corpo.

O *Haṭha Yoga Pradipikā* diz que *yoga* é “*prāṇa-vṛttinirodha*” — a aquietação das flutuações da respiração. Os *Yoga Sūtras de Patañjali* dizem que *yoga* é “*chitta-vṛttinirodha*” — a aquietação das flutuações da mente. A mente pode ir para diversas direções em uma fração de segundo. Seus movimentos são muito rápidos e variados. No entanto a respiração não pode ir para muitas direções ao mesmo tempo. Ela tem um único caminho: inspiração e expiração. Pode pausar por um momento em um estado de retenção, mas não pode se multiplicar como a mente. De acordo com a *Haṭha Yoga Pradipikā*, controlar a respiração e observar seu ritmo aquieta a consciência. Assim, embora o *Haṭha Yoga Pradipikā* comece com o controle do *prāṇa*, respiração ou energia, e os *Yoga Sūtras de Patañjali* iniciem com o controle da consciência, ainda assim, encontram-se em certo ponto e, em última análise, não há diferença entre eles. Ao controlar a respiração, você está controlando a consciência, e ao controlar a consciência, você imprime ritmo à respiração.

Assim como a cânfora se unifica com a chama, a mente absorve-se na chama da alma. Esse é o ápice do *haṭha-yoga*. O texto nos diz que a união da mente com a alma é *haṭha-yoga*. *Rāja-yoga* também é a união da mente com a alma, portanto, não há diferença entre os dois. *Yoga* é uno.

Logo, praticar *yoga* é unir o corpo à mente. Para a pessoa culta, é também unir a mente à inteligência, e para os ainda mais altamente cultivados, é unir o corpo, a mente e a inteligência à profundidade da alma.

O *yoga* é tradicionalmente dividido em oito partes ou aspectos, denominados *yama*, *niyama*, *āsana*, *prāṇāyāma*, *pratyāhāra*, *dhāraṇā*, *dhyāna* e *samādhi*. Se você ainda



não está familiarizado com esses termos, essa lista de nomes pode lhe parecer de início assustadora. Contudo, ao longo deste livro, você irá gradualmente familiarizar-se com essas ideias, e as palavras em sânscrito não serão mais uma barreira para sua compreensão.

O yoga também pode ser dividido em três camadas: a externa, a interna e a íntima; ou a física, a mental e a espiritual. Portanto, as oito partes do yoga podem ser divididas em três grupos: *yama* e *niyama* são as disciplinas éticas sociais e individuais; *āsana*, *prāṇāyāma* e *pratyāhāra* conduzem à evolução do indivíduo e à compreensão do si-mesmo;<sup>6</sup> *dhāraṇā*, *dhyāna* e *samādhi* são os efeitos do yoga, que geram a experiência da visão da alma, não sendo, contudo, como tais, parte da prática.

Embora no Ocidente o yoga seja frequentemente considerado apenas físico, é também uma disciplina fisiopsicológica e psicoespiritual. É uma ciência que libera a mente das amarras do corpo, conduzindo-a em direção à alma. Quando a mente alcança a alma e nela se funde, esta última se liberta e permanece em paz e beatitude. Se um pássaro é mantido em uma gaiola, não pode se movimentar. No momento em que a gaiola é aberta, o pássaro voa e aproveita sua liberdade. O homem alcança a mesma liberdade quando a mente se liberta do aprisionamento do corpo e repousa no seio da alma.

O primeiro nível do yoga consiste no que pode ser chamado de obrigações e proibições. *Niyama* nos diz o que devemos fazer para o bem do indivíduo e da sociedade, e *yama* nos diz o que devemos evitar fazer, por ser potencialmente prejudicial ao indivíduo e à sociedade. São disciplinas éticas que existem na raça humana em todos os lugares, desde tempos imemoriais. *Yama* e *niyama* são tradicionais tanto em civilizações do Oriente como do Ocidente, do Norte ou do Sul.

Tendo seguido esses preceitos tradicionais, ou obrigações e proibições, trabalhamos para o desenvolvimento individual por meio da interpenetração de corpo e mente, mente e alma. Esse segundo nível do yoga é *sādhana*, ou prática, e envolve *āsana*, *prāṇāyāma* e *pratyāhāra*. *Āsana* é a prática das diferentes posturas físicas. *Prāṇāyāma* é a ciência da respiração. *Pratyāhāra* compreende tanto silenciar os sentidos e mantê-los passivamente em seus lugares quanto atraí-los internamente para que possam residir no âmago do ser.

A terceira camada é descrita por Patañjali nos *Yoga Sūtras* como a fortuna do yoga. É o efeito ou o fruto da *sādhana*, que consiste em *dhāraṇā*, *dhyāna* e *samādhi*. *Dhāraṇā* é concentração ou atenção completa. *Dhyāna* é meditação. *Samādhi* é o ápice do yoga; é um estado de beatitude e de união com o Espírito Universal. Quando você cuida de uma árvore em crescimento, no devido tempo suas flores desabroçam e em seguida ocorre o seu ápice natural, que são os frutos. Dessa

forma, a prática de yoga deve culminar, mais cedo ou mais tarde, na fragrância espiritual da liberdade e da beatitude. Assim como a essência da árvore está contida no fruto, do mesmo modo a essência da sua prática está contida em seu fruto de liberdade, equilíbrio, paz e beatitude.

*image  
not  
available*

mundo são apenas uma só pessoa. Porque você pertence ao lugar chamado Itália ou Estados Unidos, você é italiano ou americano. Meu lugar é a Índia, então, sou um indiano, mas, como seres humanos, não há diferença entre nós. No yoga também — alguns podem escolher um caminho para experimentar a autorrealização, enquanto outros tomam outros caminhos, porém afirmo que não há absolutamente diferença alguma entre as diversas práticas de yoga.

Encontraremos a meditação e diferentes maneiras de trabalhar as emoções e os desejos em muitas práticas religiosas. Você pode ter ouvido falar de meditação zen e ter pensado que é algo diferente da meditação do yoga. Mas a meditação não pode ser chamada de meditação hindu ou meditação zen ou meditação transcendental. Meditação é simplesmente meditação. Lembre-se de que Buda nasceu na Índia e também foi um estudante de yoga. Quando estive em Tóquio, encontrei muitos mestres zen e eles me chamaram de mestre zen, também. Isso significa que a qualidade do meu trabalho e a concretização e a qualidade de suas práticas e do desenvolvimento espiritual devem ter sido as mesmas. Não há absolutamente diferença alguma. A essência da meditação dos *yogīs* — não digo dos hindus, mas dos *yogīs* — é a mesma da meditação dos mestres zen. Os mestres zen são *yogīs*, assim como nós somos *yogīs*. Quando falamos de yoga, dizemos que é uma das seis filosofias da Índia. Consequentemente, o yoga está ligado à religião hindu assim como o zen está associado ao budismo, de modo que você pode perceber as diferenças de opinião e as disputas entre facções. Porém o yoga foi oferecido à raça humana, não aos hindus. Esse é o significado de *sārvabhauma*: o yoga é uma cultura universal, não a cultura dos hindus; o mesmo ocorre com a meditação.

Os rios que correm no seu país e os rios que correm em meu país ajudam a irrigar nossas terras e a fertilizá-las; depois todos fluem para o mar e se tornam um único oceano. Da mesma maneira, somos todos seres humanos criados por Deus; não há diferença alguma entre nós. Somos todos um só. Os métodos de desenvolvimento espiritual são ofertados à evolução dos indivíduos do mundo todo. Por isso, não se deixe levar pelas palavras usadas em diferentes países. A essência é a mesma. Olhe para a essência e não seja enganado pelos nomes.

*image  
not  
available*

devem ser ensinados separadamente. Não é possível para uma criança pequena fazer um curso de yoga concebido para adultos. Mesmo se uma criança for interessada em yoga, você vai matar esse interesse se a colocar em uma aula para adultos, porque ela ficará entediada.

Adultos precisam de meditação, mas peça para uma criança meditar — ela vai adormecer imediatamente. Pode levar horas até que vocês adormeçam, pois muitos adultos precisam de medicamentos para dormir; uma criança, nunca. Elas podem estar muito agitadas e ativas, e, numa fração de segundo, se tornar passivas. É por isso que ficam entediadas quando você ensina devagar.

Eu já ouvi de adultos que as crianças têm dificuldades para se concentrar. Elas se concentram muito bem, não têm dificuldades. Tudo depende da maneira como você atrai a atenção delas. Se eu falar com crianças com base no meu ponto de vista adulto, elas não se concentrarão no assunto. Eu preciso perceber qual linguagem elas entendem e me expressar nessa linguagem, não na minha linguagem nem na de vocês. Dessa maneira, elas se concentrarão de imediato, porque estarão atraídas ao seu próprio nível de entendimento. Primeiro, devo apresentar o tema de maneira apropriada a elas, para que comecem a entender. Só depois disso, como professor, posso introduzir meus novos tópicos. Somente atraindo a atenção das crianças posso transmitir algo novo.

Vou dar um exemplo: um tempo atrás, algumas autoridades de ensino em Puna me convidaram para ensinar yoga a um grupo de crianças entre dez e dezesseis anos. A instituição tinha a reputação de ser difícil. Até os dias de hoje, nenhum professor quer lecionar nessa escola porque o mau comportamento dos alunos é notório e ninguém consegue controlá-los. Eles me perguntaram se eu poderia dar aulas, e eu aceitei.

Soube no momento em que comecei, no primeiro dia, em meio a tanto barulho na sala, que as crianças achavam que poderiam brincar comigo porque eu era um professor novo. Então, deixei que brincassem comigo. Se eu tivesse sido muito rígido logo no primeiro dia, encontraria a sala de aula vazia no dia seguinte. As crianças matariam a aula e não viriam. Mas, quando elas começaram a fazer muita bagunça, eu disse: “Vocês são muito bons em fazer bagunça. Vamos lá, mais um pouco!”. No momento em que eu disse “façam um pouco mais de barulho”, eu ganhei a classe. Se eu tivesse pedido que não fizessem barulho, teria sido muito mais difícil. Isso é conhecido como psicologia. Eu estudei a psicologia da situação e disse: “Talvez vocês devam fazer um pouco mais de barulho. Não é o suficiente!”. Isso surpreendeu os alunos. E, assim, conduzi a aula.

Depois, eles começaram a jogar bolinhas de papel, como crianças costumam fazer, acertando o professor ou os colegas. O que eu fiz foi observar quem começava, quem comandava a brincadeira. Juntei todos aqueles alunos e, quando

*image  
not  
available*



## 8

# Vida em família

*As pessoas, às vezes, me perguntam se é possível praticar yoga e levar uma vida normal em família. Meu próprio exemplo não basta como resposta? Torna-se pessoal quando eu falo desta maneira, mas, por favor, não confundam o que quero dizer. Muitos swamis e professores na Índia e na Europa são protegidos por ricos patronos, mas eu não fui protegido por ninguém na minha vida, porque sou um simples homem de família. Se eu usar túnicas longas e esvoaçantes, parecerei um swami, mas, se eu me vestir como uma pessoa comum, serei apenas o senhor Iyengar!*

Na minha juventude, muitas pessoas tentaram me convencer a tornar-me um *sannyāsin* (renunciante). Eu dizia: “Não, eu vou me casar. Conhecerei as lutas e crises do mundo e praticarei yoga.”. Agora, sou um velho guerreiro. Tenho seis filhos e ainda pratico yoga. Não abandonei minhas responsabilidades para com as pessoas. Posso viver a vida como testemunha sem ser parte ou parcela da ação. Posso estar aqui, conversar, ajudar outras pessoas, mas posso retirar-me completamente do contexto em uma fração de segundo. Isso é o que o yoga me deu. Por isso, sou muito grato a essa arte imortal, a essa filosofia imortal.

O yoga era desconhecido quando comecei a ensinar. Eu precisava pedir às pessoas um prato de comida em troca de uma aula. Houve vezes em que eu pratiquei yoga bebendo apenas água da torneira, sem comida alguma, durante dias. Quando conseguia algum dinheiro, vivia à base de pão e chá, porque era a comida mais barata que podia obter na Índia, naquela época. Quando me casei, não tinha meios para cuidar da minha esposa. No fundo do meu coração, eu me dizia: “estou sofrendo e agora fazendo a minha esposa sofrer comigo”. Um dos meus alunos me deu um fogareiro a querosene, outro me deu querosene, e eu comprei apenas uma panela e dois pratos para ter onde comer. Minha esposa cozinhava arroz e, quando este ficava pronto, eu colocava tudo em um prato para que ela preparasse o *dal*<sup>7</sup> na mesma panela. Assim era minha vida naquela fase



*image  
not  
available*

memória também prega peças, reagindo com veemência sem dar à sua inteligência a oportunidade de pensar.

Por que um homem idoso gosta de sexo? Por que sua idade não chega à sua mente? Se ele vê uma moça jovem, sua mente vai divagar, mesmo que não exista mais capacidade física para o sexo. Qual é o estado de sua mente? Ele gostaria de fazer sexo, certo? Mas peça a ele que faça yoga ou algo para manter a sua saúde, ele dirá: “Ah, já passei da idade!”. Então a mente é a construtora e a mente é a destruidora. De um lado, a mente está construindo você e, do outro, destruindo. Você deve dizer ao lado destrutivo da mente para ficar quieto — assim, você aprenderá.

Todos nós somos bons em abusar de coisas ruins. Idade não conta para isso, mas, para uma coisa boa, sim. Isso sempre me surpreende. Sempre digo que deveríamos aprender a abusar de coisas boas! Vocês falam da mente superando a matéria, mas em que casos isso se aplica? Devemos mergulhar nisso. Aqueles que entendem vida e morte sabem. Não estamos nem nadando nem afundando, mas algo entre isso. A vida é nadar, e a morte é afundar. Se vocês conhecem ambas, não existe medo. Como não queremos conhecê-las, o medo vem. Mas por que não devo encarar a morte com alegria? O medo diz que, quando se envelhece, aumentam os sofrimentos e as doenças. Sua mente diz que você deveria ter feito yoga antes, ou continuado a prática, sem nunca ter parado na juventude. Agora, você diz que está muito velho e que talvez seja tarde demais, então você hesita. O melhor é apenas começar e, assim que começar, manter um ritmo regular da prática.

Em uma certa idade, o corpo realmente começa a decair, e, se você não fizer nada, sequer suprirá de sangue as áreas em que este chegava normalmente antes. Ao praticar *āsanas*, possibilitamos que o sangue nutra as extremidades e profundidades do nosso corpo, e dessa maneira as células se mantêm saudáveis. Mas se você disser “não, estou velho”, naturalmente a circulação sanguínea retrocederá. Se não chover, virá a seca e a escassez, e se você não praticar yoga — se não irrigar o corpo —, obterá seca e escassez no corpo na forma de doenças incuráveis e simplesmente as aceitará, preparando-se para morrer.

Por que você permite que venha a seca se pode irrigar o corpo? Se você não pudesse irrigá-lo de maneira alguma, seria diferente. Mas, quando isso é possível, você certamente deve fazê-lo. Não o fazer permite que forças ofensivas cresçam e forças defensivas decresçam. Doença é uma força ofensiva; energia interna é uma força defensiva. À medida que crescemos, as forças defensivas diminuem, enquanto as forças ofensivas aumentam. É assim que as doenças entram em nosso sistema. Um corpo que realiza a prática de yoga é como um forte cuja força defensiva é mantida de maneira que as forças ofensivas, na forma de doenças, não

*image  
not  
available*



11

## Fé

*Algumas vezes, me perguntam se é necessário que um praticante de yoga acredite em Deus. Minha resposta é muito simples: “Se você não acredita em Deus, acredita em sua própria existência?”. A partir do momento em que você acredita na própria existência, isso significa que deseja aprimorar-se para que sua vida também melhore. Então o faça, e talvez isso possa conduzi-lo a ver a luz mais elevada. Logo, você não precisa acreditar em Deus, mas deve acreditar em si mesmo.*

Você acredita em si mesmo? Você acredita em sua existência? Você está aqui ou não? Você acredita que está existindo ou que o que está vivendo é apenas um sonho? Essa experiência de vida quer que você viva como uma pessoa melhor do que você é. Essa é a faísca divina da fé. Daí vem todo o resto.

Há uma diferença imensa entre crença e fé. Eu posso acreditar no que Jesus Cristo disse, mas não significa necessariamente que vou segui-lo. Quando sofri de tuberculose e me curei graças ao yoga, eu não acreditava que seria curado pelo yoga. No entanto o yoga me curou, e isso me deu fé. Fé não é crença. É mais do que crença. Você pode acreditar em algo e não agir de acordo com isso, mas a fé é algo que você experimenta. Você não pode ignorá-la. Se for ignorada, não é fé. A crença é objetiva — você pode pegar ou largar. Mas a fé é subjetiva — não se pode rejeitá-la.

Espero que você entenda quando digo que acreditar em Deus é secundário. O fato de você existir é primário, não é? Você é um exemplo vivo de que está vivendo. E, já que você está vivendo, quer se desenvolver. Quer ser melhor do que é. Essa é a vitamina de ouro que possibilitará seu progresso.

O fato de você estar existindo é fé. Você não acredita que esteja vivendo. Sua existência é a fé que você está vivendo. Mas por que você está vivendo? Para ser uma pessoa melhor. Do contrário, você pode simplesmente morrer! Deixe-me vê-lo morrer! Vá e atire-se no oceano! Por que você não quer se atirar? Porque quer

*image  
not  
available*

fígado, de maneira que fiquem em harmonia um com o outro e você encontre o ajuste e o posicionamento correto dos órgãos físicos.

Em sua prática, você descobrirá dentro do próprio corpo que uma parte é violenta e a outra, não violenta. Em um lado, há violência deliberada, porque as células estão trabalhando demais. E no suposto lado não violento há violência não deliberada, porque as células estão morrendo, como os natimortos. Eu toco a parte onde as células estão mortas, de modo que possa se produzir uma pequena germinação — e as células possam ganhar uma vida nova. Eu crio vida nessas células por meio desse ajuste que faço ao tocar meus alunos. Contudo esse ajuste criativo é visto por algumas pessoas como violência, e eu serei descrito como um professor violento ou agressivo!

Esse toque do professor no corpo não é como um toque de massagem. É mais que massagem — é um autoajuste que a massagem não pode produzir. O efeito desse toque em yoga é permanente porque fazemos com que as pessoas entendam subjetivamente o processo que está acontecendo em seus corpos. Com massagem não se consegue fazer isso. Usa-se a força, e o efeito é apenas momentâneo. O princípio é o mesmo, mas o efeito não permanecerá ali.

Yoga e massagem não deveriam ser misturados. Se você praticar um bom yoga e depois receber uma massagem, veja o que acontece no dia seguinte. Estará quase morto! Massagem é relaxante, mas é um relaxamento forçado, vindo de manipulação externa. Yoga é extensão — extensão dando liberdade ao corpo para relaxar por si mesmo. É um relaxamento natural.

Vamos retornar à questão do esforço. Se você observar o esforço envolvido ao realizar uma postura como um iniciante e continuar a observá-lo enquanto progride, o esforço vai diminuir, e o nível de *performance* do *āsana* aumentará. O grau de esforço físico vai despencar e o de conquista aumentará.

Na medida em que trabalha, você pode experimentar algum desconforto por causa da imprecisão de sua postura. Então, você deve apreender e digerir a informação. Deve fazer um esforço de compreensão e observação: “Por que estou sentindo dor neste ponto? Por que não sinto dor em outro momento ou em outro movimento? O que tenho de fazer com essa parte do corpo? E com aquela outra parte? Como posso me livrar dessa dor? Por que estou sentindo esta pressão? Por que este lado é mais dolorido? Como os músculos estão se comportando deste lado? E do outro lado?”.

Você deve continuar analisando e, por meio da análise, entenderá. O yoga requer análise na ação. Considere novamente o exemplo de dor após praticar *paśchimottānāsana*. Depois de finalizar a postura, talvez você sinta dor, mas os músculos estavam enviando mensagens enquanto você fazia a postura. Como não percebeu? Você precisa ver quais mensagens vêm das fibras, dos músculos, dos

*image  
not  
available*

É assim que os *āsanas* devem ser executados. E isso não acontece em um dia, tampouco em alguns anos. É um processo de toda uma vida, desde que o praticante tenha as vitaminas encontradas no yoga — fé, memória, coragem, absorção e concentração de atenção ininterrupta. Essas são as cinco vitaminas essenciais para a prática de yoga. Com essas cinco vitaminas pode-se conquistar os cinco invólucros do corpo e tornar-se uno com o si-mesmo universal.

Considerando que yoga significa integração, reunir, conclui-se que unir o corpo à mente, a natureza ao observador, isso é yoga. Além disso não há nada — e há tudo! A potência da natureza flui com abundância em um *yogī* perfeito.



*image  
not  
available*



## O tronco

*O tronco da árvore corresponde aos princípios de niyama. Qual é o papel de niyama na realização do āsana?*

O primeiro princípio de *niyama* é *śauca*, que significa limpeza. Imagine que, em uma postura, você se flexione bem do lado direito do corpo. Isso quer dizer que você irrigou e purificou esse lado. No entanto, se não flexionar o lado esquerdo em harmonia com o direito, então o lado esquerdo não será limpo. Se o lado esquerdo não for irrigado, como pode haver *śauca*? Quando ambos os lados se flexionam de um jeito harmônico, são devidamente purificados e irrigados pelo sangue, que carrega consigo a energia biológica conhecida como *prāṇa*.

Sabemos como a eletricidade é produzida: a água flui como uma cachoeira para dentro de turbinas que giram sob a ação da água para gerar a corrente. Assim, também quando realizamos os *āsanas*, fazemos o sangue cair sobre cada uma de nossas células, como a água na turbina, para liberar a energia oculta de nosso corpo e trazer nova luz às células. Quando essa luz surge, experimentamos *santoṣa*, contentamento, que é o segundo princípio de *niyama*.

Além desse contentamento, existe um estado mais elevado de satisfação e um nível mais elevado de execução dos *āsanas*, que se expressam nos outros três níveis de *niyama*: *tapas*, *svādhyāya* e *Īśvara-praṇidhana*.

O que é *tapas*? *Tapas* é geralmente traduzido como austeridade, mas seu significado é mais bem definido como “desejo ardente”. É um desejo ardente de purificar cada célula de nosso corpo e cada célula de nossos sentidos, para que os sentidos e o corpo possam estar permanentemente puros e saudáveis, sem deixar espaço para que impurezas entrem em nosso sistema. É com esse espírito que os *āsanas* devem ser realizados. Isso é *karma-yoga*, o yoga da ação, porque o desejo ardente de manter cada parte purificada requer ação.

E o que é *svādhyāya*? *Sva* significa de si mesmo, *adhyāya* significa estudo. Como

*image  
not  
available*



## As folhas

*Assim como as folhas arejam a árvore e proveem nutrição para seu crescimento saudável, o prāṇayāma alimenta e areja as células, os nervos, os órgãos, a inteligência e a consciência do organismo humano. Quando executamos um āsana, somente conseguimos alongar o corpo completamente se sincronizamos a respiração com o movimento. Prāṇa é energia. Āyāma é criação, distribuição e manutenção. Prāṇayāma é a ciência da respiração, que conduz à criação, distribuição e manutenção da energia vital.*

Infelizmente, alguns professores pedem a seus alunos que prendam a respiração enquanto executam *āsanas*. Em nenhuma passagem dos textos originais é dito que se deva reter a respiração. Quando retemos a respiração, estamos servindo à postura ou servindo à respiração? Quando inspiramos, o cérebro se move para a frente, como uma folha. Quando expiramos, ele vai para trás. Quando retemos a respiração, o cérebro torna-se rígido. Como podemos encontrar, assim, quietude no corpo? Qualquer *āsana* feito na inspiração acabará sendo uma mera ação física, ao passo que o *āsana* executado na expiração será vital e orgânico, produzindo ação fisiológica e saúde celular. Fazer a postura com retenção da respiração é apenas muscular — essa é a maneira de praticar que eu chamaria de física, oposta ao yoga espiritual.

Quando tudo é uma unidade — quando se atinge um estado de perfeita união entre corpo, mente e alma —, você se esquece de seu corpo, de sua respiração e de sua inteligência. Isso não acontece em dois ou três dias. Pode levar cinquenta ou sessenta anos para experimentar o que estou dizendo. Antes disso, você pode usar a expiração como auxílio, enquanto é um iniciante.

É verdade que a expiração pode ajudar a executar bem a postura por um momento, pois o corpo fica livre de tensão. Se o seu ventre não estiver bom, se você estiver constipado, o médico poderá lhe prescrever um laxante; então, depois de alguns movimentos, você sentirá seu intestino completamente vazio e livre. De

*image  
not  
available*

Francisco de Assis.

O aspecto intelectual da mente reúne, coleta e acumula informação, mas não tem poder de discriminação. Discriminação é conhecida como *pratyāhāra*. *Pratyāhāra* é o afastamento e a emancipação da mente em relação ao domínio dos sentidos e dos objetos sensuais. Em grande parte de nossas vidas, a memória prevalece sobre a inteligência. A memória aciona a mente, e, como a mente é acionada pela memória, escolhemos apenas experiências passadas. A memória teme perder sua identidade, então, antes que a mente tenha a oportunidade de recorrer à inteligência, a memória entra em cena e diz: “Aja! Agora! Imediatamente!”. Isso é conhecido como impulso, que muito comumente governa nossas ações. Muitas pessoas são impulsivas. Impulsividade significa agir de súbito, sem reflexão. É por isso que *pratyāhāra*, o quinto estágio do yoga, nos foi dado. É preciso certificar-se de que a memória responda corretamente.

Os cinco órgãos de percepção entram em contato com um gosto, um som, um toque, uma visão e um cheiro e enviam suas impressões à mente. Por intermédio da mente, essas impressões são armazenadas no poço da memória. A memória anseia por novas experiências e provoca a mente, que, ignorando a inteligência, estimula diretamente os órgãos de ação para que sigam em busca dessas experiências. Por meio desse processo, a inteligência procura avaliar as vantagens e desvantagens, a fim de balancear a memória, a mente e os órgãos da percepção. No entanto esses órgãos não dão ouvidos ao conselho criterioso da inteligência. Dadas as experiências passadas de prazer, desejam sempre mais. Portanto, demandas e desejos são intensificados. Os desejos instigam a mente para que esta busque mais prazer. Por meio dessa satisfação repetitiva, os órgãos de ação perdem sua potência e não são mais capazes de estimular os órgãos de percepção ou a mente. Continua-se, então, a ansiar por impressões passadas, mas falha-se em satisfazer-se e, dessa maneira, é plantada a semente da infelicidade. Aqui, o quinto aspecto do yoga, *pratyāhāra*, como um verdadeiro amigo, vem ao resgate dessa pessoa infeliz, para que ela encontre felicidade no deleite da alma.

A mente, que até agora tinha contornado a inteligência, recorre a ela em busca de orientação. A inteligência, com sua faculdade discriminativa, pondera o que é certo e errado e orienta a mente a não depender completamente da memória e de suas impressões. Essa ação de ir contra a corrente da memória e da mente é *pratyāhāra*. Com a ajuda da inteligência, os sentidos iniciam uma jornada interior e retornam aos seus pontos de origem. Esse processo de ponderação dos próprios instintos, pensamentos e ações é a prática da renúncia (*vairāgya*). Desprender-se das questões mundanas e conectar-se à alma é *pratyāhāra*. De agora em diante, a energia é conservada e usada quando necessário, sem que se anseie por mais repetições. A memória experimenta impressões novas e frescas e é subjugada,

*image  
not  
available*



20

## A flor

*A execução de āsanas envolve dois caminhos ou duas vias. Um é o caminho evolutivo, expressivo ou expositivo, que conduz o si-mesmo em direção ao corpo, aos poros da pele, à periferia. O outro é um caminho involutivo, intuitivo, ou inibitório, em que os veículos do corpo são levados em direção ao si-mesmo. A união desses dois caminhos é o casamento divino do corpo com a alma e da alma com o corpo: isso é meditação.*

Em nossa *performance* de āsanas devemos aprender a expressar a forma exterior e a beleza da postura sem perder a atenção interna. A pele é um órgão de percepção. Ela não atua. Ela recebe. Todas as ações são recebidas pela pele, mas, se a carne é excessivamente estirada durante a execução de um āsana, a pele perde sua sensibilidade e deixa de enviar mensagens ao cérebro. No Ocidente, há uma tendência a exceder-se no alongamento. Querem conseguir algo. Querem que seja rápido. Querem sucesso na realização da postura, mas não sentem a reação. A carne estende-se tanto que torna os órgãos de percepção insensíveis, e, por causa disso, o reflexo da ação sobre a mente não é sentido.

A ciência médica abrange nervos eferentes e aferentes. Os nervos eferentes enviam mensagens do cérebro aos órgãos de ação para que eles ajam. Os nervos aferentes enviam mensagens dos órgãos de percepção ao cérebro com base no que percebem. Os *yogīs* também falam sobre isso, porém usam palavras diferentes. Os nervos eferentes são conhecidos como fibras da carne ou nervos de ação (*karma-nāḍī*), e os nervos aferentes são chamados de fibras da pele ou nervos de conhecimento (*jñāna-nāḍī*). O perfeito entendimento entre os nervos de ação e os nervos de conhecimento trabalhando juntos em concordância é yoga. Na prática de yoga deveria haver um espaço entre a extremidade da fibra da carne e a extremidade da fibra da pele — um espaço entre receber a mensagem que vem dos órgãos de percepção e a mensagem que retorna aos órgãos de ação. Se esse espaço é criado, há meditação. Geralmente não deixamos espaço porque sentimos a



*image  
not  
available*



## 21

### O fruto

*Estudando em profundidade a execução dos āsanas, demonstrei como o sistema humano inteiro pode ser integrado, até mesmo durante esta prática. Ainda assim, desintegramos desnecessariamente o yoga — que, por definição, é uma disciplina integrada — quando o chamamos de yoga físico, yoga mental, yoga espiritual, jñāna-yoga, bhakti-yoga, kuṇḍalinī-yoga, siddha-yoga, e assim por diante. Isso é lamentável. Por que delimitamos e dividimos aquilo que une cada indivíduo do corpo até a alma?*

Quantos de vocês realmente sabem como executar um *āsana*? Quantos daqueles que dizem que *āsanas* são físicos conhecem profundamente sua execução da maneira como venho descrevendo? É preciso impregnar-se de palavras e de ações. Submetam as palavras ao julgamento de sua experiência. Não se deixem levar por minhas palavras ou pelas palavras de qualquer outra pessoa. Sorvam cada palavra por meio de ações e práticas. Sorver significa vivenciar. Vivenciem! Descubram! Impregnando o pensamento com experiência, desenvolve-se inteligência original, e essa originalidade é meditação. Fazer uso das palavras de outra pessoa e afirmar em seguida estar praticando yoga é o que eu chamaria de uma cópia carbono. É uma inteligência emprestada. E inteligência emprestada não pode se tornar meditação.

Eu peço que sorvam minhas palavras e as palavras de outras pessoas, mas não formem opiniões até que elas sejam digeridas. Então, desfrutarão a bênção que é pura, imaculada e livre de manchas. A experiência é real; palavras não. As palavras são de outrem, mas a experiência é própria. Portanto, tudo deve ser submetido ao teste da experiência. Quando há estabilidade na experiência e quando a sensação da experiência não oscila, isso é *samādhi*.

*Sāma* significa equilibrado, em harmonia. Quando a alma, que é a causa da existência, difunde-se, harmonizando-se em todos os lugares, isso é *samādhi*. Muitas pessoas dizem que *samādhi* significa transe, mas transe não é a palavra

*image  
not  
available*

sabor. O deleite desse sabor pode ser sentido, mas não pode ser expresso em palavras.

Da mesma maneira, a árvore do yoga precisa ser cuidadosamente seguida, passo a passo, no decurso de seus diversos estágios, se quisermos experimentar seus resultados. *Yama* cultiva os órgãos de ação para que possam agir para os fins corretos; *niyama* civiliza os sentidos e os órgãos de percepção; os *āsanas* irrigam cada uma das células do corpo humano, nutrindo-o por meio de abundante abastecimento de sangue; *prāṇayāma* canaliza a energia; *pratyāhāra* controla a mente, purificando-a de todas as impurezas; *dhāraṇā* remove o véu que recobre a inteligência, aguçando-a e tornando-a mais sensível enquanto age como ponte entre a mente e a consciência interior; *dhyāna* integra a inteligência; e em *samādhi*, os rios da inteligência e da consciência fluem juntos e desembocam no mar da alma, para que, assim, a alma possa brilhar em todo o seu esplendor.

Dessa forma, a árvore do yoga — *yoga vṛkṣa* —, por meio de sua prática, nos conduz por cada uma das camadas do nosso ser, até chegarmos a viver e a experimentar a ambrosia do fruto do yoga, que é a visão da alma.

*image  
not  
available*



## O objetivo e o subproduto

*Em primeiro lugar, yoga não é, de modo algum, uma ciência terapêutica. O yoga é uma ciência para a libertação da alma ao trazer a consciência, a mente e o corpo a um estado de integração. Porém, ao construir-se uma fábrica para a produção de um certo produto para venda, feliz ou infelizmente, muitos outros produtos podem, por acaso, acabar sendo também fabricados e ter valor de mercado. Com isso, é possível que se esqueça o propósito original para o qual a fábrica foi construída e passar a produzir somente os subprodutos para venda no mercado. De maneira similar, o yoga tem várias facetas, e, apesar de seu objetivo e sua culminação serem a visão da alma, tem muitos efeitos colaterais benéficos, dentre os quais estão saúde, alegria, paz e equilíbrio. Como todo processo industrial tem certos subprodutos, então, saúde, alegria e cura são todos subprodutos do yoga, que dessa forma pode, até certo ponto, ser considerado uma ciência médica.*

Nossa saúde e nossa existência dependem das funções respiratória e circulatória. Estas são as duas portas para o reino do organismo humano, e, se uma delas estiver bloqueada, desequilibrada ou travada, surgirão doenças. Suponham que a sala em que estão seja um corpo humano. Se as portas e janelas estiverem fechadas, haverá um cheiro ruim no cômodo. Esse mau cheiro representa a doença do ambiente; então, o que vocês fariam? Abririam as portas e janelas para que o ar ruim fosse substituído por ar fresco. Da mesma maneira, a prática de *āsanas* fornece energia e circulação ao corpo humano. Quando executamos os *āsanas*, onde quer que haja impedimentos no corpo em virtude da falta de circulação (que, assim, pode sofrer de artrite reumatoide, asma, bronquite, problemas no fígado, dor de estômago, dor intestinal, entre outras doenças), as posturas irrigarão o sistema e esses impedimentos serão removidos. Então, depois de purificados das aflições que trouxeram desintegração, voltamos à integração e à vida, e a saúde começa a florescer. Do mesmo modo, se a porta da respiração está bloqueada ou conturbada, a prática de *prāṇayāma* purificará o sistema e o trará de volta a um estado de integridade.

*image  
not  
available*

haver *rasātmaka-karma* e *rasātmaka-jñāna* (ação do sabor e conhecimento do sabor) na prática de *āsanas*. Durante a execução de *āsanas* e *prāṇayāma*, a essência, ou o sabor, da energia deve ser sentida na fonte de seu corpo.

Diz-se que tanto no yoga quanto no *āyurveda* há três tipos de enfermidade. A princípio, há as desordens autoinfligidas. Se abusamos de nossos corpos, naturalmente pagamos o preço por isso. Essas doenças autoinfligidas, autoatraídas, são conhecidas como *adhyatmika-roga*. Há, então, as doenças congênitas, conhecidas como *adhidaivika-roga*. São doenças que as crianças herdaram de seus pais. Também há *adhibhautika-roga*, que tem relação com as doenças causadas pelo desequilíbrio dos cinco elementos em nosso sistema. Se nosso elemento terra não se encontra num estado de equilíbrio, sofreremos de constipação. Se nosso elemento água não está equilibrado, sofreremos de doenças como a hidropisia.<sup>15</sup> Se nosso elemento fogo não está equilibrado, temos problemas gástricos, com uma sensação de queimação no estômago. Se tivermos o elemento ar alterado, sentiremos inchaço abdominal ou reumatismo nas articulações. Se, de repente, sem nenhum motivo aparente, o corpo incha ou se encolhe, e volta depois ao normal, isso se deve ao desequilíbrio do elemento éter. A prática de *āsanas* ajuda a manter o equilíbrio dos cinco elementos e, portanto, a evitar a classe de doenças conhecida como *adhibhautika-roga*.

Como no *āyurveda*, também no yoga encontram-se vitaminas. Patañjali diz que as vitaminas que precisamos manter no yoga são a fé, a coragem, a ousadia, a absorção e uma extensa memória para entender exatamente o que está acontecendo conosco hoje, o que aconteceu ontem, anteontem e muitos dias atrás, com consciência ininterrupta. Essas são as cinco vitaminas para o praticante de yoga. Se não temos essas cinco vitaminas, não estamos praticando yoga, apenas *bhoga*. *Bhoga* significa satisfação. Vocês se lembram de que *niyama* começa com *śauca* e *santoṣa*? *Śauca* é limpeza, e *santoṣa*, contentamento. Juntos, produzem *bhoga*, que pode ser descrito como saúde do corpo e harmonia da mente. No entanto Patañjali não finaliza em *śauca* e *santoṣa*. Ele prossegue com *tapas*, *svādhyāya* e *Īśvara-praṇidhana*, que conduzem à liberação da alma de seu contato com o corpo.

O *āyurveda* parte do corpo, e o yoga parte da consciência. Mas, desde seus diferentes pontos de partida, ambos servem para manter o corpo saudável e ambos são *mokṣa-śāstras*, ciências da liberação.



*image  
not  
available*

outras áreas. Primeiro, leve saúde às outras partes, e só depois alcance a área afetada para que também se torne saudável. É assim que o yoga deve ser ensinado em casos terapêuticos.

Apresentei essas ideias gerais, mas não posso dar soluções específicas para casos específicos. Deve-se observar, aprender sob a orientação de um professor capacitado e, então, trabalhar segundo seu critério.

*image  
not  
available*

se deve evitar a prática de posturas invertidas durante o período menstrual. O fluxo natural no período menstrual é de descarga, e se essa descarga não acontece de modo apropriado, pode gerar dores de cabeça, e então será preciso buscar tratamento médico. Se há descarga excessiva, também deve-se buscar tratamento. Agora, se fizerem posturas invertidas nos dias de menstruação, a tendência será absorver, em vez de descartar. Se o descarte for bloqueado pelas posturas invertidas, poderão formar-se algumas camadas internamente. No início, os efeitos podem não ser perceptíveis, mas o resultado de reter a descarga pelo efeito da gravidade pode ser a formação de um recobrimento interno que futuramente pode levar a várias doenças, incluindo cistos, câncer, entre outras. Portanto, é aconselhável que não se faça nenhuma postura invertida nos dias de menstruação. As posturas indicadas para esse período são as extensões para a frente, nas quais a descarga não é perturbada em absoluto. Nessas posturas, o fluxo natural é mantido, e, ao mesmo tempo, ocorre uma contração fisiológica no órgão para que a drenagem seja mais rápida.

Por outro lado, quando um homem ou uma mulher perdem sangue pelos intestinos, não se trata de um processo natural, como a ação fisiológica do ciclo menstrual. Nesse caso, a restrição em relação às posturas invertidas não se aplica. Pessoas que sofrem de hemorroidas perdem sangue, mas, graças à prática de posturas invertidas, o sangramento cessa depois de algum tempo. O sangue, nesse caso, não se acumula porque os poros da pele são suavizados, as áreas afetadas são drenadas e a cura acontece. Os movimentos intestinais são facilitados, e não há mais rupturas e perda de sangue. Dessa forma, o organismo humano controla o fluxo sanguíneo das hemorroidas, que se encerra rapidamente. Contudo, no período menstrual, ele se expande e não pode ser cessado sem que isso leve a alguma doença.

Como exemplo, vou usar o meu caso. Talvez vocês se choquem ao ouvir isso, mas, durante quase quinze anos, eu perdi sangue toda vez que fui ao banheiro. Isso sempre acontecia, e eu não conseguia me levantar do vaso por causa da irritação em meu ânus. Então, fiz um *checkup*, porque não acredito em cirurgias a não ser que tenha certeza de que sejam necessárias. E os exames mostraram que tudo estava perfeitamente bem, embora saísse sangue de mim como de uma torneira sempre que eu ia ao banheiro. Nunca tomei remédios, e o problema desapareceu sozinho depois de quinze anos.

Pergunto-me: quantas pessoas têm coragem de encarar algo assim? Há muitos médicos renomados entre meus alunos — indivíduos que supostamente devem saber tudo sobre esses problemas. Eles coçavam a cabeça dizendo: “Não sabemos por que você está perdendo sangue. Não há feridas.”. Indicaram-me uma cirurgia para remover o anel do ânus, e então eu disse: “Se vocês não sabem se há uma doença, digam-me: por que eu deveria ser operado?”. Então, responderam que me