
Yoga, um propósito pra chamar de seu

Oi, tudo bem?

Recentemente, li uma notícia de que existem, nos Estados Unidos, 15,8 milhões de praticantes de yoga e que, deste total, apenas 8% se diriam hindus ou budistas. Para uma filosofia que chegou nestas paragens ocidentais há pouco mais de cem anos, parece um crescimento vertiginoso.

Quando me pergunto a razão deste sucesso, olho para minhas próprias e encontro várias que explicam porque abracei o yoga para minha vida. Mas são apenas as minhas razões e certamente não são suficientes para explicar os motivos destes milhões de adeptos pelo mundo todo.

Quando alguém vem procurar o yoga, raramente o faz porque quer conhecer uma filosofia, uma nova tradição cultural ou porque quer se aprofundar em sua prática religiosa através da meditação. Normalmente, as razões são a busca pela saúde e pelo relaxamento.

Mas então, depois de um mês ou dois de prática - e se a pessoa se afinou com o estilo de yoga praticado - uma "mágica" acontece e ela começa a gostar de yoga não pelas razões que a trouxeram primeiramente, mas porque sente algo difícil de definir, que resgata um bem-estar esquecido em qualquer esquina da infância, uma paz desacostumada com o ritmo da vida moderna, um não-sei-quê de bom que ecoa na alma e faz a gente querer estar sempre ali, alongando-se, respirando, meditando.

Este não-sei-quê que o yoga traz é a razão de sua universalidade e sucesso. Frequentemente busco descrevê-lo aos meus alunos, mas não poderia tê-lo feito tão bem quanto nas palavras de Desikachar no livro *O Coração do Yoga*:

"O yoga procura criar um estado em que estamos sempre presentes - presentes mesmo - em todas as ações, em todos os momentos." (pg. 39)

"O yoga tem as suas raízes no pensamento indiano, mas seu conteúdo é universal, porque trata dos meios pelos quais podemos realizar as mudanças que desejamos em nossas vidas." (pg. 40)

Estar presente é uma das coisas mais difíceis da vida. Já é difícil estar em qualquer lugar que se queira, quanto mais de corpo e alma presentes. Mas, na prática do yoga, acontece de estarmos inteiros, unindo, na execução de uma postura, a posição assumida pelo próprio corpo, a respiração, a atenção da mente e a percepção de que tudo isto está ocorrendo ao mesmo tempo.

É isso que Desikachar chama de "estar presente".

Quando eu era adoscelente, em 1989, um filme fez muito sucesso trazendo reflexões em torno da máxima "carpe diem", ou seja, viva o dia de hoje, aproveite a vida. Foi *Sociedade dos Poetas Mortos*, com Robin Williams no papel do professor Keating. A história, para quem não se lembra, era de um professor que chegava a um conservador colégio de meninos para ensinar literatura. Fugindo às convenções impostas pela rígida disciplina escolar, o professor ensinava seus alunos a pensarem por si próprios e a fazer que cada dia de suas vidas valhesse a pena, vivendo-o intensamente.

O que me fez lembrar deste filme e relacioná-lo com yoga é justamente esta capacidade que o yoga tem de nos ensinar o "carpe diem". Frequentemente, lamentamos o tempo perdido no passado, nos sentimos angustiados com aquilo que não conseguiremos fazer no futuro.

Mas quando é que paramos apenas para desfrutar o momento presente? Viver o momento presente, integralmente, é tão raro, que mesmo que ele não seja agradável, acabamos por desfrutá-lo, porque a sensação é libertadora.

E esta sensação, libertadora, é o que nos motiva para a mudança, porque nada pode ser mais motivador do que a liberdade plena.

Este pensamento me faz lembrar de outro filme, mais contemporâneo, de 2000, chamado *Do Que as Mulheres Gostam*, com Mel Gibson e Helen Hunt. Lembro da cena em que eles estão construindo o comercial da Nike e ela imagina uma mulher correndo, sozinha, ouvindo o som de seu tênis tocando o solo. "Just run".

Neste slogan, também vejo uma lição do yoga, porque neste momento, a mulher do comercial está inteiramente presente em sua corrida, libertando-se de todas as suas amarras. Já conversei com alguns atletas amadores que também praticam yoga e me contaram que experimentam, em determinado momento de seu treino, uma sensação de fusão entre seu corpo, sua mente, o movimento que realizam e o ambiente que os circundam. É como se estivessem meditando. Isso, para mim, também é yoga.

Quem sabe não é por isso é que o yoga venha atraindo mais e mais adeptos? Porque estamos à procura de algo que nos ajude a mudar - “just run” - , e à procura de algo que faça sentido - “carpe diem”. O yoga oferece os dois. É uma metodologia completa e ainda propõe um jeito de se viver. É um propósito para se chamar de seu.

Boas reflexões. Fique bem. Com carinho,

Mayra C. Castro

(Navrattna Yoga - Curitiba)

O link dele é <http://www.navrattna.com.br/blogs/juveve/?p=70>