

# DEEPAK CHOPRA

SARAH PLATT-FINGER

## Vivendo na luz

IOGA para a AUTORREALIZAÇÃO



ALTA BOOKS  
GRUPO EDITORIAL  
Rio de Janeiro, 2023

# SUMÁRIO



## **PARTE I**

*Por Deepak Chopra*

Visão Geral: Raja Ioga e a Luz da vida	3
Semana 1: Inteligência Social	19
Semana 2: Inteligência Emocional	35
Semana 3: Trazendo a Luz para o Seu Corpo	52
Semana 4: Energia Vital	67
Semana 5: Permanecer na Luz	83
Semana 6: O Poder da Atenção	102

## **PARTE II**

*Por Sarah Platt-Finger*

Os Asanas	121
Posfácio	263
Agradecimentos	269
Índice	271
Sobre os Autores	277



# PARTE I



*Por Deepak Chopra*

AMOSTRA

VISÃO GERAL



## RAJA IOGA E A LUZ DA VIDA

Independentemente do que você esteja fazendo para melhorar a sua vida, a Raja Ioga (ou também Ioga Real) pode trazer tudo o que você deseja e mais.

No parágrafo acima está a essência deste livro, uma promessa grandiosa que atravessa uma questão de crença. Há séculos, na Índia, um caminho para a realização, que realmente funciona, foi descoberto. Em sânscrito, é chamado de Raja Ioga, *Raja* significa “majestoso”, “real” ou simplesmente “o melhor”. *Ioga Real* é uma maneira esplêndida de chamá-la. Meu objetivo é mostrar a você por que e como o caminho da Raja Ioga é o melhor e mais importante de todas as tradições da Ioga, explicando tudo em termos que se aplicam às pessoas modernas e à vida cotidiana. Pelo que sei, essa finalidade é única, eu, pelo menos, nunca encontrei outro livro que conseguisse isso.

Estamos falando de transformação pessoal que vai além de qualquer estilo de vida que você escolha seguir, além de qualquer abordagem de bem-estar e cura, além de qualquer fé ou religião. A Raja Ioga é universal e completa.

O termo *Ioga* da *Raja Ioga* precisa de um pouco de esclarecimento a princípio. A palavra *Ioga* do sânscrito básico significa simplesmente levar o jugo, juntar ou unir (a palavra *jugo* pode remontar diretamente

os antepassados). Na minha parte do livro (Parte I), quando falo sobre *Ioga*, quero dizer o *sistema completo* de Ioga, ou seja, a união de todos os aspectos da vida — físico, emocional e espiritual. Apenas uma parte de todo o sistema de Ioga contém os exercícios que as pessoas aprendem nas aulas de ioga (colocarei a parte dos exercícios em letras minúsculas e me referirei ao sistema de Ioga com I maiúsculo). O sistema costuma ser chamado de “filosofia da Ioga”, mas essa frase simplifica toda a ideia. Na Ioga Real, nenhum aspecto da existência é deixado de fora. Todo mundo está acostumado a dividir a vida em partes distintas: mente, corpo, emoções, trabalho, família, relacionamentos e assim por diante. Essas são divisões úteis, é claro. A experiência de ir ao médico, à academia ou à aula de ioga pode ser colocada no compartimento denominado “corpo”. Criar um filho, sair de férias com a família e planejar a aposentadoria podem ser colocados no compartimento denominado “família”. Por mais natural que pareça dividir a vida dessa maneira, esse tipo de categorização cria um problema que atinge o cerne da existência.

A Raja Ioga afirma que essas divisões são falsas para a totalidade da vida. Existem possibilidades encobertas que você nunca alcançará, uma intensidade de realização que você nunca experimentará se a sua vida for fragmentada bem como um pão cortado em fatias perfeitas. Imagine-se seguindo certos rituais e hábitos do seu dia — você se levanta, toma o café da manhã, vai trabalhar, liga para os amigos, realiza atividades com a família e assim por diante. Reserve um momento para visualizar alguns aspectos específicos que podem tornar seu dia mais satisfatório. Talvez um amigo lhe conte uma notícia boa, você conclua um projeto no trabalho ou observe seu filho ou cônjuge sorrir para você e sinta uma onda de amor.

Se você retroceder essas experiências e avaliá-las através do prisma da Ioga, cada evento poderá parecer o mesmo em um primeiro momento. No entanto, se você praticar a Raja Ioga, o seu interior sofrerá uma transformação: você descobrirá que está vivendo na luz. O efeito é abrangente, porque se há vida, deve haver luz.

O que é a luz? Para alguns, este é um termo espiritual vago que conota religião. Um cristão pode pensar na frase: “Não se acende uma

luz para colocá-la debaixo de uma cesta de alqueire” ou na declaração de Jesus a seus discípulos: “Vocês são a luz do mundo”. Na tradição rabínica do judaísmo, a presença divina é a Shekinah, que traz a luz de Deus ao mundo quando permeia uma pessoa devota ou santa. Em muitas tradições, os seres angélicos são criaturas de luz, e as pessoas santas emanam (física ou simbolicamente) uma luz branca pura.

A Raja Ioga transcende essas conotações religiosas enquanto abraça seu significado mais profundo. “Luz” é pura consciência, é a consciência cósmica que cria e mantém o universo e tudo nele. Em termos práticos, viver na luz é viver conscientemente, e o objetivo da vida é viver *apenas* na luz, rejeitando toda forma de ignorância, dor e sofrimento.

## ONDE ESTÁ A SUA LUZ?

Após a leitura feita até agora, você pode estar descrente ou inspirado. Algo tão abrangente quanto a Ioga Real parece estranho, no mínimo. Não estou apresentando esses conceitos do ponto de vista de um verdadeiro crente, porque a visão da tradição da Ioga não é um conjunto de crenças. É baseada em experiências que todos já estão vivendo. Você já vive na luz; mas simplesmente não mora lá o tempo todo. Muitas pessoas experimentaram felicidade, alegria e, às vezes, até felicidade pura. Mas, por outro lado, existem experiências sombrias que trazem confusão, dor e sofrimento. No entanto, a luz da vida está sempre com você porque a luz é sua própria natureza, seu verdadeiro eu.

A Raja Ioga é única porque busca tornar ideal a vida cotidiana. Há uma alegria infinita como ponto de partida, localizada em seu verdadeiro eu. Sempre que você experimenta pouca ou nenhuma felicidade ou dor e sofrimento reais, apenas uma coisa muda: quão perto você está da luz. Esse conceito define todo o sistema de Ioga, não importa a complexidade de suas tradições na Índia. Existem literalmente milhares de explicações de Ioga, e os mínimos detalhes que trazem podem ser alucinantes. No entanto, podemos eliminar essa problemática focando apenas uma coisa: viver na luz.

É vital entender o que é a vida ideal, de acordo com a Raja Ioga. O que torna sua abordagem tão singular é que nada daquilo alcançado através da Ioga Real é místico ou sobrenatural. O seu “eu” de hoje deve suas experiências mais valiosas ao seu “verdadeiro eu”, que já é íntegro e perfeito.

### **A vida ideal: os dons da Raja Ioga**

1. A existência se torna bem-aventurada. Você experimenta um corpo alegre e enérgico; um coração amoroso e compassivo; uma mente alerta e vibrante; e uma leveza do ser.
2. Você controla sua atividade mental. Você pode gerar pensamentos, sentimentos e impulsos que são evolutivos. Você é quem dá significado a eles e, portanto, o mundo inteiro tem significado, conforme a sua visão.
3. Você vê a vida cotidiana como um sonho lúcido, incrivelmente vívido, mas ilusório. Você pode melhorá-lo sem ficar preso a ele.
4. A alegria se torna a única medida de sucesso, porque sua natureza essencial é a felicidade. É o começo e o ponto final de toda jornada.
5. Você entende o que significa prosperar. Você saboreia a diversidade da vida, o que traz riqueza ao longo da sua história.
6. Você reconhece que o ponto de chegada é sempre agora. Você não pode ir para onde já está — essa é a experiência da atemporalidade.
7. Você reconhece que não tem uma individualidade fixa. Sua identidade é única, mas está sempre evoluindo. É o seu carma, mas você não precisa ficar preso a ele.
8. Você entende a gratidão como a resposta mais sensata à existência. É uma loucura acreditar que a existência é um problema.
9. Você reconhece que a existência é luxuosa e abundante.
10. A benevolência se torna uma experiência cotidiana. Revela-se pela forma perfeita como cada experiência se encaixa. Em vez de breves vislumbres de sincronicidade, você a vive em totalidade.

Antes de prosseguirmos, gostaria que você avaliasse suas experiências com a luz. Nada é mais importante do que saber quão afetada a sua vida foi por ela. Faça a autoavaliação a seguir e você começará a se conhecer muito melhor do que a maioria das pessoas.

### Dez maneiras de estar na luz

A Ioga pede que você se identifique inteiramente com a luz, o que não acontece de uma só vez. A luz está presente, para começar, em experiências memoráveis. Todo mundo já passou por elas uma vez ou outra. A lista a seguir inclui os tipos mais importantes de experiências.

Para avaliar onde você está agora, leia cada afirmação e circule a resposta que se aplica a você. O intervalo de tempo não é decisivo — algumas experiências podem ser muito recentes; outras nem tanto. A questão é reconhecer momentos de experiência intensificada. Não há respostas certas ou erradas. Apenas avalie sua experiência da forma mais objetiva possível. Em caso de dúvida, escolha a primeira resposta que lhe vier à mente.

**1. Eu experimentei felicidade. (Exemplos: o auge de um corpo alegre e enérgico; um coração amoroso e compassivo; uma mente alerta e vibrante; uma leveza do ser.)**

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Não sei

**2. Sinto-me no controle de minha experiência mental — posso ter pensamentos positivos e criativos sempre que quiser.**

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Não sei



**3. A vida pode parecer um sonho, com algo escondido que é muito real e ainda assim misterioso.**

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Não sei

**4. Muito mais do que sucesso material, eu avalio a minha vida pelo meu nível de felicidade e alegria.**

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Não sei

**5. Estou aberto(a) a uma ampla diversidade de experiências — elas dão à minha vida a verdadeira riqueza.**

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Não sei

**6. Vivo no momento presente, sem reviver o passado ou antecipar o futuro.**

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Não sei

**7. Eu nado conforme a corrente, adaptando-me facilmente a novas situações.**

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Não sei

**8. Eu sou grato(a).**

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Não sei

**9. Eu enxergo a vida como abundante, que oferece possibilidades incalculáveis de realização.**

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Não sei

**10. Eu experiencio coincidências significativas — elas me dizem que tudo acontece por uma razão.**

- Nunca
- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente
- Não sei

**AVALIANDO SUAS RESPOSTAS**

Este questionário é sobre ver a si mesmo de acordo com a qualidade de sua vida interior. Estar na luz é o que une essas dez experiências. Se você tem uma vida interior rica, provavelmente marcará “Frequentemente” mais da metade das vezes. Por outro lado, se você costuma responder “Nunca” ou “Raramente”, sua vida interior não é satisfatória. A luz ficou bloqueada ou obscurecida. A maioria das pessoas ficará em algum lugar entre a luz e a escuridão. Eles estão cientes de sua vida interior, mas não olham para ela como uma grande fonte de realização.

Para a maioria de nós, as experiências positivas vêm e vão à vontade; temos pouco controle sobre elas. Medos, arrependimentos e lembranças dolorosas parecem ter vida própria. A Ioga nos ensina a mudar a situação por meio dos seguintes passos, que se tornarão hábitos à medida que o livro se desenrola:

Você presta mais atenção ao que está acontecendo dentro de você.

Você percebe qualquer experiência de estar na luz.

Você valoriza essa experiência.

Você começa a se concentrar cada vez mais na luz, aumentando-a em sua vida.

Viver na luz é a melhor maneira de viver. É mais fácil ser consciente do que continuar experienciando as coisas inconscientemente, impulsionado pelo hábito, pela rotina, pelo velho condicionamento e pela negação. O hábito de ser mais consciente se consolidará sem esforço e sofrimento se você tiver em mente que as melhores experiências de sua vida comprovam que você viveu na luz o tempo todo enquanto lutava para chegar lá.

## TRINTA DIAS DE IOGA REAL

Você pode escolher quando começar a viver na luz. Os princípios ensinados na Raja Ioga não são difíceis de aprender e, nos próximos trinta dias, podemos cobrir todas as áreas principais para entendimento. Tradicionalmente, essas áreas são chamadas de oito ramos, ou *ashtangas*, da Ioga. Vamos considerá-los como oito estágios de transformação.

Abaixo está um cronograma da jornada. Nossa aventura de trinta dias é dividida em seis semanas, e cada semana apresenta uma atividade diferente — o fim de semana é sua folga, para refletir e absorver tudo o que aprendeu. Eu apresento os nomes sânscritos tradicionais para os oito ramos, mas você não precisa memorizá-los. O importante é o tema de cada semana, começando com Inteligência Social na Semana 1, Inteligência Emocional na Semana 2 e assim por diante. Viver na luz envolve despertar a consciência, camada por camada, até chegar à sua origem, o seu verdadeiro eu, que é a luz da consciência pura.

Aqui está todo o programa em resumo.

### **Semana 1: Inteligência Social**

*(Estágio de transformação — Yama)*

Na primeira semana, você aprenderá a encontrar a luz em seu mundo social de família, trabalho e relacionamentos. A Ioga Real considera isso a casca externa da existência. Você percorre isso com seus próprios hábitos, rituais, gostos e desgostos. Sua personalidade é sua identidade, que foi adaptada a partir de informações e pressões da sociedade. Ao trazer luz e leveza ao seu eu social, você prepara o caminho para os estágios seguintes da jornada.

### **Semana 2: Inteligência Emocional**

*(Estágio de transformação — Niyama)*

Na segunda semana, você aprenderá a trazer luz e leveza para sua vida emocional. A Raja Ioga considera este estágio mais interno do que a esfera externa ou social, mas você ainda está envolvido com outras pessoas e seus sentimentos em relação a elas. Quando esses sentimentos são purificados ou trazidos à luz, você não é afetado por outras pessoas que possam desencadear emoções negativas. A vitimização e a codependência não são mais armadilhas como no passado.

### **Semana 3: Trazendo a Luz para o Seu Corpo**

*(Estágio de transformação — Asana)*

Na terceira semana, você aprenderá a aplicar a consciência ao seu corpo, trazendo luz e leveza à como você sente seu corpo. A Ioga enxerga o corpo como um veículo para a consciência. Assim como um barco transporta você através do oceano, seu corpo o transporta através do oceano da experiência. Todo mundo já está nessa jornada. Mas, em um nível mais sutil, seu corpo está levando você à totalidade e ao seu verdadeiro eu. A Ioga Real ensina você a apreciar esse aspecto, que une corpo e mente em um relacionamento mútuo, o corpo-mente.

### **Semana 4: Energia Vital**

*(Estágio de transformação — Pranayama)*

Na quarta semana, você aprenderá a conectar sua respiração com cada estado do corpo-mente. A Raja Ioga considera a respiração como portadora da energia vital. Ela dá vida às suas células e aos seus órgãos e traz vitalidade aos seus pensamentos e humores. Em um nível sutil, inspirar e expirar é a ponte entre toda a criação “lá fora” e toda experiência “aqui”.

### **Semana 5: Permanecendo na Luz**

*(Estágio de transformação — Pratyahara)*

Na quinta semana, você aprenderá a fazer da luz a sua base, deixando de entrar e sair dela, mas sempre permanecendo com ela. A Ioga Real considera esta a transformação mais significativa; é como um segundo nascimento. Uma nova existência se abre. Percebendo que você pertence à luz, agora você aceita, sem dúvida, que ser completamente inteiro e curado é seu direito de nascimento.

### **Semana 6: O Poder da Atenção**

*(Estágios de transformação — Dharana, Dhyana, Samadhi)*

Na sexta semana, os três últimos ramos são combinados porque servem a um único tema: o poder da atenção. Simplesmente prestando atenção a qualquer pensamento, impulso, desejo ou objetivo, você faz com que ele seja realizado. A Raja Ioga considera que conhecimento é poder, e quanto mais profundo for o seu conhecimento sobre a consciência e como ela opera, mais poder você possui. Mas isso não é conhecimento no sentido de informação ou educação, é o conhecimento interior que depende apenas da vivência na luz. O poder criativo da consciência é revelado.

Se quiser, pode pular direto para a Semana 1 da jornada, cujo tema é Inteligência Social. Mas eu gostaria de expandir um pouco mais sobre por que a Ioga é diferente como um método único de autotransformação.

## “MUDE A SI MESMO, MUDE O MUNDO”

A Raja Ioga funciona — isso foi comprovado ao longo dos séculos — e a razão pela qual funciona é radical. Na verdade, o princípio básico de todo o sistema de Ioga é tão revolucionário que parece altamente improvável que alguém o siga. O princípio é simplesmente este: o mundo em que pensamos viver é irreal. Como personagens de um filme ou romance, estamos vivendo uma existência fictícia. Sendo irreal, esse mundo que aceitamos causa todo tipo de problema e sofrimento.

Para retornar ao seu verdadeiro eu, você deve entender como se separou ou se perdeu em primeiro lugar. A Ioga coloca a culpa em *vrittis*, uma palavra sânscrita que significa literalmente “redemoinhos”, mas que a Ioga usa para descrever toda forma de interferência mental. O texto mais reverenciado na Ioga é o *Yoga Sutras*, de Patanjali, um texto com 195 aforismos (sutras) que delineiam de forma precisa todo o escopo teórico e prático da Ioga. Nenhum ensinamento é mais importante do que aquele referente ao *vrittis*, que aparece logo no início do livro.

Aqui estão os três sutras iniciais.

1. Agora começa uma exposição da Ioga.
2. Ioga é a interrupção, ou acomodação, das mudanças da mente (*vrittis*).
3. Então, o conhecedor é estabelecido em sua própria natureza fundamental.

Essa é toda a nossa jornada em poucas palavras. Quando a mente se acomoda em um estado tranquilo, livre de todo tipo de atividade mental (*vritti*), o verdadeiro eu é revelado. Esse é o caminho básico para a vida ideal. A parte radical, que é bastante explosiva, está dentro da palavra *vritti*, porque, segundo a Ioga, todo estágio intermediário entre você e sua origem é apenas uma mudança da mente. Todo o pacote de obstáculos criado pela mente é conhecido como *maya*, que geralmente é traduzido como “ilusão”, mas inclui distrações, enganos

e pensamentos e crenças equivocados, todos os quais nos impedem de experimentar o verdadeiro eu.

Esta é uma maneira convincente de olhar para a sua vida? É inegável que a mente cria o sofrimento. A lista de problemas humanos — guerra, crime, medo, depressão, solidão, suicídio — é longa e não pertence a nenhuma outra criatura viva. É a parte sobre o mundo ser irreal que impede todo mundo. “Ande na frente de um ônibus”, zombam os cétricos. “Então me fale sobre como tudo é irreal.”

Você pode pensar que não há resposta plausível para esse desafio. Na verdade, existe, e chegaremos a isso. A Ioga não nos guia para uma ilusão que desaparecerá em uma nuvem de fumaça. Ônibus, montanhas, nuvens, cidades e todos os outros objetos físicos têm seu lugar, não importa qual seja sua visão de mundo. A irrealidade de que a Ioga fala é mais profunda. É um fundamento falso que destrói qualquer coisa que você tente construir sobre ele, como construir um arranha-céu na areia. Não importa o quão bonito, elaborado e arquitetonicamente perfeito seja o arranha-céu, apoiá-lo sobre uma base de areia garante que ele cairá.

Precisamos da Ioga se quisermos ter uma base segura em nossa vida, porque, se não o fizermos, acabaremos pagando um preço em dor e sofrimento. Se você deseja basear sua vida na realidade em vez da ilusão, a Ioga indica o alicerce da existência: a consciência. Na verdade, não vivemos no mundo físico, de acordo com a Ioga. Vivemos no mundo da experiência, que ocorre na consciência. Nada é mais simples.

A realidade “real” é a consciência. Essa verdade nos dá um ponto de partida confiável para sermos transformados. Em seguida, precisamos da motivação para nos fazer seguir em frente. Isso é alimentado por outra ideia radical: mude a si mesmo e você mudará o mundo. Você é o único agente de mudança que realmente importa. Como você cria qualquer mudança? Tornando-se mais consciente. Vale a pena fazer a jornada que nos leva mais fundo na realidade, apenas porque quanto mais consciente você estiver, mais coisas poderá mudar — não apenas o mundo, mas seu corpo, sua mente, suas emoções, suas crenças, seus hábitos, na verdade, qualquer coisa que você possa imaginar.