

Entrevista concedida por B.K.S. Iyengar ao jornalista Shekhar Gupta, publicada no jornal *The Print*, em 06 de maio de 2014.  
Traduzida do inglês para o português brasileiro, no âmbito do GT de Tradução.  
Tradução: Tânia Liparini Campos.  
Revisão do português: Keyane Gomes Dias.

# 'Deus atribuiu um trabalho a cada indivíduo'

Conversa de B.K.S. Iyengar com Shekhar Gupta sobre comercialização como ameaça ao yoga, crítica ao pop yoga, visão sobre yogis fazerem campanha política e sua opinião sobre Narendra Modi.

**P**arabéns pelo seu Padma Vibhushan. Embora qualquer pessoa honesta acredite que deveria ter sido um Bharat Ratna há muito tempo.

**Iyengar:** Estou feliz que o governo indiano tenha reconhecido a arte do yoga. Mas tem sido uma batalha fazer com que o yoga seja reconhecido como uma arte em todo o mundo. Bem, eu pratico continuamente há 80 anos. Finalmente o reconhecimento por todo o trabalho duro.

**SG:** Você tem 96 anos. Não acho que eu deveria pedir a Deus para me deixar viver até os 96, mas independente da idade que eu alcance, se eu puder estar tão em forma quanto você, já ficarei muito feliz.

**Iyengar:** Sempre digo às pessoas: viva alegremente e morra majestosamente.

**SG:** O que você quer dizer com 'morrer majestosamente'?

**Iyengar:** Significa uma morte feliz.

**SG:** Não passar os últimos 10 anos se preocupando com a morte?

**Iyengar:** Isso mesmo. Sem sofrimento, sem ansiedade, sem aflição. Deixe-me ir desta Terra com esperança.

**SG:** A ansiedade é a maior doença do estilo de vida dos nossos tempos; não o diabetes, colesterol ou pressão alta.

**Iyengar:** Sim, por causa do fator de estresse. Existem três remédios: trabalho, palavra e sabedoria. 'Trabalho' significa se manter em forma, 'palavra' significa ser sincero e honesto em suas palavras e 'sabedoria' significa se render a Deus.

**SG:** Você não estimula a ideia de renúncia, né?

**Iyengar:** Na vida, temos muitas responsabilidades. A vida não é feita para renúncia. Vivemos nesta sociedade e é nosso dever sagrado oferecer algo em retorno à nossa sociedade. A renúncia começou para mim nos meus 96 anos.

**SG:** Mas você não renunciou nem agora. Mesmo agora você ainda é muito entusiasmado.

**Iyengar:** Renúncia significa abrir mão de desfrutar da felicidade mundana. Mas estou repleto de felicidade interior.

**SG:** Acredito que você durma somente três horas por dia, mas você não boceja. Eu acordo bocejando e passo o resto do dia bocejando.

**Iyengar:** Eu não bocejo. Não consigo dormir nem se alguém está roncando. Permaneço atento mesmo no meu sono. Se não durmo, sei como relaxar. Conheço muitos asanas ou posturas que me ajudam a relaxar biologicamente meu cérebro, sem tensão. Isso equivale a dormir.

**SG:** Você ensina pessoas desde 1936. Quais as maiores mudanças que você percebe no que as pessoas te pedem para fazer? Elas pedem coisas impossíveis?

**Iyengar:** Antigamente, tive que popularizar o yoga, então, quando as pessoas vinham até mim, eu tinha que seguir o fluxo. Percebi que as pessoas queriam se auto satisfazer e dei isso a elas por meio da prática do yoga. Ensinei a elas como se satisfazer mesmo levando uma vida mundana.

**SG:** Não proibiu elas de nada?

**Iyengar:** Não. Por exemplo, quando estava ensinando na Suíça, as pessoas frequentemente me perguntavam como eu conseguia trabalhar sem parar por 10-12 horas. Vegetais não estavam disponíveis naquela época. Então, pão, manteiga, café e leite eram meus alimentos principais.

**SG:** Sim... para um vegetariano.

**Iyengar:** Isso. Então as pessoas perguntavam como que um "comedor de capim" tem tanta força? Eu dizia a elas que é o yoga que me dá força, não a comida.

**SG:** O que exatamente o yoga faz? Não é mágica.

**Iyengar:** Yoga gera muita energia no corpo. Posições corretas geram energia. Se os asanas são executados corretamente, de acordo com a constituição do corpo, sem colocar qualquer tipo de bloqueio no fluxo de energia, isso proporciona uma tremenda recuperação.

**SG:** O que o yoga faz por você? É um processo fisiológico, espiritual ou físico?

**Iyengar:** É energia cósmica que flui no seu corpo. Você pode chamar como quiser.

**SG:** Mas o que cria essa energia?

**Iyengar:** É uma mistura de processos fisiológicos, físicos e espirituais. Mudanças químicas ocorrem enquanto se pratica yoga. Através do yoga, a qualidade do seu sangue muda, a qualidade mental muda, sua mente subconsciente se torna consciente e sua mente consciente se torna subconsciente. Essas mudanças químicas garantem que a energia não seja desperdiçada... Meu corpo está em pedaços, mas minha mente está em paz. Enquanto muitas pessoas estão com o corpo inteiro, mas suas mentes estão em pedaços.

**SG:** Guruji, sua vida foi dura no início. Você era doente e isso foi há muito tempo atrás, quando cuidados médicos eram escassos.

**Iyengar:** Sim, era uma vida parasitária. Às vezes me perguntava se valia a pena viver. Minha mente estava em um estado dual. Felizmente, meu guru, marido da minha irmã, Krishnamacharya, considerado o mestre do yoga no sul da Índia, me disse o que fazer. Quando ele me ensinou a primeira postura, eu não conseguia tocar meus joelhos com meus dedos.

**SG:** Porque você teve tuberculose, febre tifoide, influenza crônica, e você também foi um caso de desnutrição, né?

**Iyengar:** Isso. Então ele me disse o que fazer, já que meu corpo estava rígido. Teve uma conferência internacional da YMCA em Mysore, em 1935. Ele disse que me ensinaria alguns asanas para demonstrar na conferência. Então, por 10 dias, ele me ensinou asanas complexos. Esse foi o ponto de virada na minha vida. Ele me ensinou posturas muito complexas e disse que se eu não fizesse as posturas, não ganharia comida. Com determinação e dor, aprendi os asanas, e foi assim que se deu a transformação.

**SG:** Sua mente e seu corpo mudaram e desde então não teve mais volta.

**Iyengar:** Pensei que, se eu conseguia fazer tanto, por que não aprender mais?

**SG:** Seu grande sucesso foi vender yoga. Não digo 'vender' de maneira pejorativa, mas você tornou o yoga acessível na Índia e ao redor do mundo. Como conseguiu esse avanço, considerando que você não teve uma educação formal em inglês?

**Iyengar:** Dei aulas na Suíça. Dei aulas para políticos, como Jayaprakash Narayan e G.S. Pathak, antigo governador de Karnataka. Também Yehudi Menuhin. Houve uma época em que ele não conseguia tocar seu violino e ouviu dizer que yoga poderia ajudar. Então ele veio à Índia como convidado de Nehru. Conheceu muitos professores de yoga. Eu também fui chamado... Menuhin mandou me chamar à casa do governador às seis da manhã. Quando cheguei, ele estava dormindo. Fiquei impaciente. Eu disse: 'Qual o sentido em perder meu tempo?'

**SG:** Então você foi duro com ele?

**Iyengar:** Disse ao governador que iria embora. Ele disse que eu não podia ir, que Menuhin era um convidado VIP. Então esperei. Em seguida, fui ver se havia algum funcionário. Vi um homem dormindo e o acordei. Ele me perguntou o que eu fazia em seu quarto. Disse que estava esperando por Menuhin. Ele respondeu que ele era Menuhin. Fiquei chocado. Ele disse que ficaria pronto e me encontraria em cinco minutos. Pedi a ele para me mostrar shirshasana. Ele se recusou, disse que era tímido. Eu disse que havia visto ele fazendo shirshasana com Jawaharlal Nehru no jornal da manhã. Em seguida, fiz minha demonstração. Ele ficou impressionado. Isso continuou por duas horas. Depois da demonstração, pedi a ele para me mostrar shirshasana e disse que iria corrigi-lo se ele cometesse algum erro. Quando ele demonstrou, começou a respirar pesadamente. Eu disse que essa respiração pesada iria aumentar sua pressão sanguínea, que essa não era a forma de fazer shirshasana. Ele disse: "Mas Nehru disse que está bom."

Respondi imediatamente: “Nehru não é seu professor de yoga, eu sou!”

**SG:** Nehru é tudo menos um professor de yoga.

**Iyengar:** Ele me perguntou se eu poderia dar aulas para ele e eu disse que somente se ele se entregasse a mim. Corrigi sua postura e coloquei sua cabeça em repouso e ele soube como equilibrar. Ele disse: ‘Estou me sentindo tão relaxado no meu cérebro’. Eu disse a ele que isso é yoga. Ele disse: ‘Sr. Iyengar, muitas pessoas falaram sobre yoga. Você foi a única pessoa que fez yoga e não falou sobre isso’. Dei aulas para ele por três a quatro dias. Depois, ele se apresentou em um concerto no Regal Theatre. Tocou o violino tão bem que as pessoas ficaram maravilhadas. Ele disse que o segredo por trás de sua performance era o yoga. Ele reconquistou seu violino.

**SG:** Mas por que ele perdeu a habilidade de tocar?

**Iyengar:** Porque ele estava tocando em 15-20 concertos por dia. Isso o debilitou.

**SG:** Então ele tinha perdido sua energia criativa?

**Iyengar:** Exato. E eu gerei vida nele. Ele disse que, enquanto praticava violino, não conseguia dobrar os dedos. Introduzi asanas para trazer mobilidade de volta aos seus dedos.

**SG:** Ele ajudou sua marca a se tornar global.

**Iyengar:** Sim.

**SG:** Onde foi mais difícil popularizar o yoga, globalmente ou na Índia?

**Iyengar:** Me deparei com problemas tanto na Índia quanto no exterior. Às vezes, eu fazia apenas uma refeição por dia. Em muitas ocasiões, eu sobrevivia apenas à base de água da torneira. Mesmo nos países ocidentais, onde dava aulas, eu não

recebia pagamento. Menuhin me pagava \$100 por mês para manter minha família. Esse era o meu salário nos países ocidentais... Fui aos EUA, em 1956, e tive um retorno bem ruim. Na Inglaterra e na França, era fácil ensinar yoga porque eles sabiam sobre a Índia. Mas quando voltei aos EUA, em 1973, não acreditei na mudança que havia ocorrido. Em torno de 100 alunos e alunas estiveram presentes em meu discurso no auditório do YMCA. Treinei essas pessoas para se tornarem, pelo menos, professores do nível básico.

**SG:** E como foi na Índia?

**Iyengar:** Foi desafiador. Agora é muito mais fácil.

**SG:** Você tornou o yoga global antes do YouTube, antes do BBM, antes da televisão 24x7, antes do WhatsApp...

**Iyengar:** Tive que conquistar as pessoas apresentando o que elas podiam ver por elas mesmas. Então fazia demonstrações ininterruptas por duas horas e meia, com aulas explicando cada postura. Eu permanecia nas posturas e falava. Acho que sou o único yogi indiano que deu mais de 10.000 demonstrações ao redor do mundo. Isso tornou o yoga popular.

**SG:** Guruji, sou treinado para ser um repórter. Percebo pelo seu dedo que você votou.

**Iyengar:** Sim, votei.

**SG:** Não vou perguntar em quem você votou. Você sempre disse que yoga e política não devem se misturar. Te preocupa o fato de alguns professores populares de yoga estarem se engajando muito ativamente na política?

**Iyengar:** Temos determinadas responsabilidades perante a sociedade, assim como a sociedade tem responsabilidades perante os indivíduos. Então, independentemente de a pessoa ser um yogi ou não, seu dever é proteger a nação à qual pertence. Como um yogi, meu dever é guiar as pessoas.

**SG:** Atualmente, professores de yoga estão se tornando estrelas de rock. Graças à TV, eles dão aulas para 50.000 pessoas em um único evento.

**Iyengar:** Isso é uma encenação. Como podem 50.000 pessoas ver e aprender?

**SG:** Então você está dizendo que isso é pop yoga? Você reprova isso?

**Iyengar:** Sim.

**SG:** Você concorda com professores de yoga - posso mencionar Baba Ramdev, nesse caso - se tornarem estrelas políticas? Ele está fazendo campanha ativamente agora. Essa é a coisa certa a fazer?

**Iyengar:** Deus atribuiu um trabalho a cada indivíduo. Se me foi atribuída a tarefa de fazer yoga, não posso sair disso. Da mesma forma, se eu tivesse que ser um funcionário, eu teria que ser um funcionário. Mas essa forma de se engajar para ficar popular e entrar na vida política - muitas pessoas fizeram isso - requer muita renúncia. Um yogi ou um santo tem que ter renúncia para entrar na política, porque ele não pode aceitar nem o apego nem o desapego. Ele deve estar livre de ambos. Necessita certa maturidade. O principal propósito de entrar para a política tem que ser apenas ajudar a sociedade.

**SG:** Esse fenômeno te preocupa?

**Iyengar:** Naturalmente, me dói um pouco.

**SG:** Guruji, ao mesmo tempo, veja como está o país agora. Temos uma população de 65 milhões abaixo de 30 anos de idade. Então há muita impaciência, muita raiva nas ruas. Todo mundo quer uma mudança agora ou para ontem. Como você lida com isso?

**Iyengar:** Como eu disse, é através do trabalho, da palavra e da sabedoria, karma, gyana e bhakti. Se sou um jornalista, preciso ser neutro no trabalho. Não posso pensar no meu crescimento. Preciso pensar mais no crescimento das outras pessoas. Foi isso que o yoga me ensinou.

**SG:** Você teria algum conselho para Baba Ramdev, que diz que você é o Bhishma Pitamah do yoga?

**Iyengar:** O que eu posso dizer? São todos adultos. Dei aulas para muitos políticos na Índia e no exterior...

**SG:** Mas você se manteve afastado da política, nunca fez um comentário político ou apoiou algum candidato.

**Iyengar:** Nunca. Mas conheço muitos políticos.

**SG:** Já deu aulas para Narendra Modi?

**Iyengar:** Não, não dei.

**SG:** Tem alguma opinião sobre ele?

**Iyengar:** Nunca o vi nem me encontrei com ele. O que entendo é que a percepção e a prática dele andam juntas. Talvez ele faça algo bom. A maneira como ele fala mostra que a Índia precisa de um homem com seu caráter. Acho que é preciso dar uma chance aos jovens.

**SG:** Você teve muitas personalidades interessantes como fãs. Acredito que até Khushwant Singh foi seu fã?

**Iyengar:** Sim, ele veio ao meu ashram uma vez.

**SG:** E escreveu sobre isso. O que achou dele?

**Iyengar:** Era uma pessoa muito alegre. Sua mente era muito diferente da minha. Mas amo esse tipo de pessoa. Ele escreveu: 'Yoga deixa gagá'. Certa vez, me perguntou: 'Como você leva

essas mulheres charmosas a fazerem yoga?’ Ele gostava de mulheres. Eu disse: ‘Meu amigo, é a yoga que faz com que elas venham até mim.’

**SG:** O governo chinês emitiu um selo em seu nome, com sua foto. Você acha possível que um dia o yoga se torne tão internacionalizado que nós, indianos, não sejamos capazes de acompanhá-lo?

**Iyengar:** Acho muito difícil. Yoga vem da Índia e temos que estar no topo. Está no nosso sangue. Somos filhos de sábios e estamos negligenciando nossos ancestrais. Se não construirmos a partir do que recebemos deles, não chegaremos a lugar nenhum. A Índia é considerada um país espiritual ao redor do mundo. Até mesmo o Dalai Lama diz que a Índia é seu país espiritual. O povo indiano terá que assumir a responsabilidade de reconstruir a Índia como um refúgio espiritual.

**SG:** Qual é a maior ameaça ao yoga, em sua opinião?

**Iyengar:** A comercialização. Existem ovelhas negras em todas as esferas da vida. No yoga, as pessoas também estão explorando...

**SG:** As pessoas estão prometendo curas milagrosas para o câncer e até mesmo para a homossexualidade, como se isso fosse uma doença.

**Iyengar:** Quando continuam praticando, mudanças químicas ocorrem e o corpo orgânico se transforma. Quando o corpo orgânico está em um estado saudável, a mente fica bem. Então a mente pode se mover em direções amplas.

**SG:** Guruji, você é um dos professores de yoga mais inovadores. Também é um professor de yoga duro. Conte-nos um pouco sobre os props. Estou intrigado, as cordas e polias...

**Iyengar:** Antigamente, os yogis praticavam nas árvores. Mas onde estava a prova? Eu ia e explorava os galhos das árvores.

Certa vez, vi duas figueiras conectadas pelas raízes. Era como um balanço. Fiz shirshasana ali. Fui para casa, copiei a natureza e fiz props para fazer shirshasana.

**SG:** Então você pode encontrar props para fazer yoga. Não impede a inovação.

**Iyengar:** Isso. Por exemplo, ensinei a muitas pessoas com pernas amputadas a fazer yoga em posturas em pé usando suas pernas mecânicas.

**SG:** Você tem outras fronteiras para escalar?

**Iyengar:** Yoga é a única fronteira. Nada mais. Compreendi perfeitamente tudo o que é conhecido, mas ainda pratico para descobrir o desconhecido.

**SG:** E a curiosidade ainda está presente. Então a curiosidade é o que te mantém jovem.

**Iyengar:** É isso que me faz praticar.

**SG:** Assim que você deixa de ser curioso, você se torna um homem idoso, o que não é o seu caso nesse momento. Guruji, permaneça jovem para sempre. Acredito que muitas pessoas estão esperando ser tocadas por seu conhecimento, gentileza e intelecto. Muito obrigado.

**Iyengar:** Obrigado e Deus te abençoe.

**Texto fonte disponível em:**

<https://theprint.in/sg-uncategorized/god-has-assigned-a-job-to-every-individual/543991/>