

LUMINĂ ÎN YOGA

B.K.S. Iyengar

Editura Mix există pentru a aduce valoare în viața dumneavoastră

Lumină în Yoga

Yoga Dipika

B.K.S. Iyengar

Traducător: Mălina-Roxana Chirilă



**EDITURA MIX
BRAȘOV 2012**

Culegere: **Mălina-Roxana Chirilă**
Tehnoredactare: **Mioara Asmarandei**
Coperta: **Sanda Arsene**
Consilier editorial: **Florin Zamfir**

Editorul nu oferă nici un fel de garanții exprese sau implicite, referitoare la conținutul cărții, prin urmare, cititorul își asumă întreaga responsabilitate pentru utilizarea informațiilor cuprinse în ea.

ATENȚIE: Tehnicile yoghine realizate greșit vă pot pune în pericol sănătatea! Este recomandabil ba chiar pentru anumite tehnici este absolut necesar să acționați doar sub supravegherea unui instructor competent!!

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

IYENGAR, B. K. S.

Lumină în Yoga / B.K.S Iyengar ; trad.: Mălina-Roxana Chirilă. - Cristian: Mix, 2012
ISBN 978-

I. Chirilă, Mălina-Roxana (trad)

2

Originally published in the English language by HarperCollins Publisher Ltd. under the title LIGHT ON YOGA written by B.K.S. Iyengar
Copyright © B.K.S. Iyengar 1979

Copyright © 2012 Editura Mix

Drepturile asupra prezentei editii în limba română aparțin în exclusivitate Editurii Mix. Reproducerea integrală sau parțială a textului sau a ilustrațiilor din această carte poate fi făcută numai cu acordul Editurii Mix.

Pentru informații actuale și comenzi vizitați site-ul nostru:
www.edituramix.ro sau contactați-ne la: tel.: 0720 499 494; fax: 0268 257 811
e-mail: contact@edituramix.ro

Tipar executat la S.C. Ganesha Publishing House S.R.L. - București
Tel: 021 423 20 58 • Tel/fax: 021 424 98 13 • E-mail: contact@ganesa.ro
Web: www.ganesa.ro

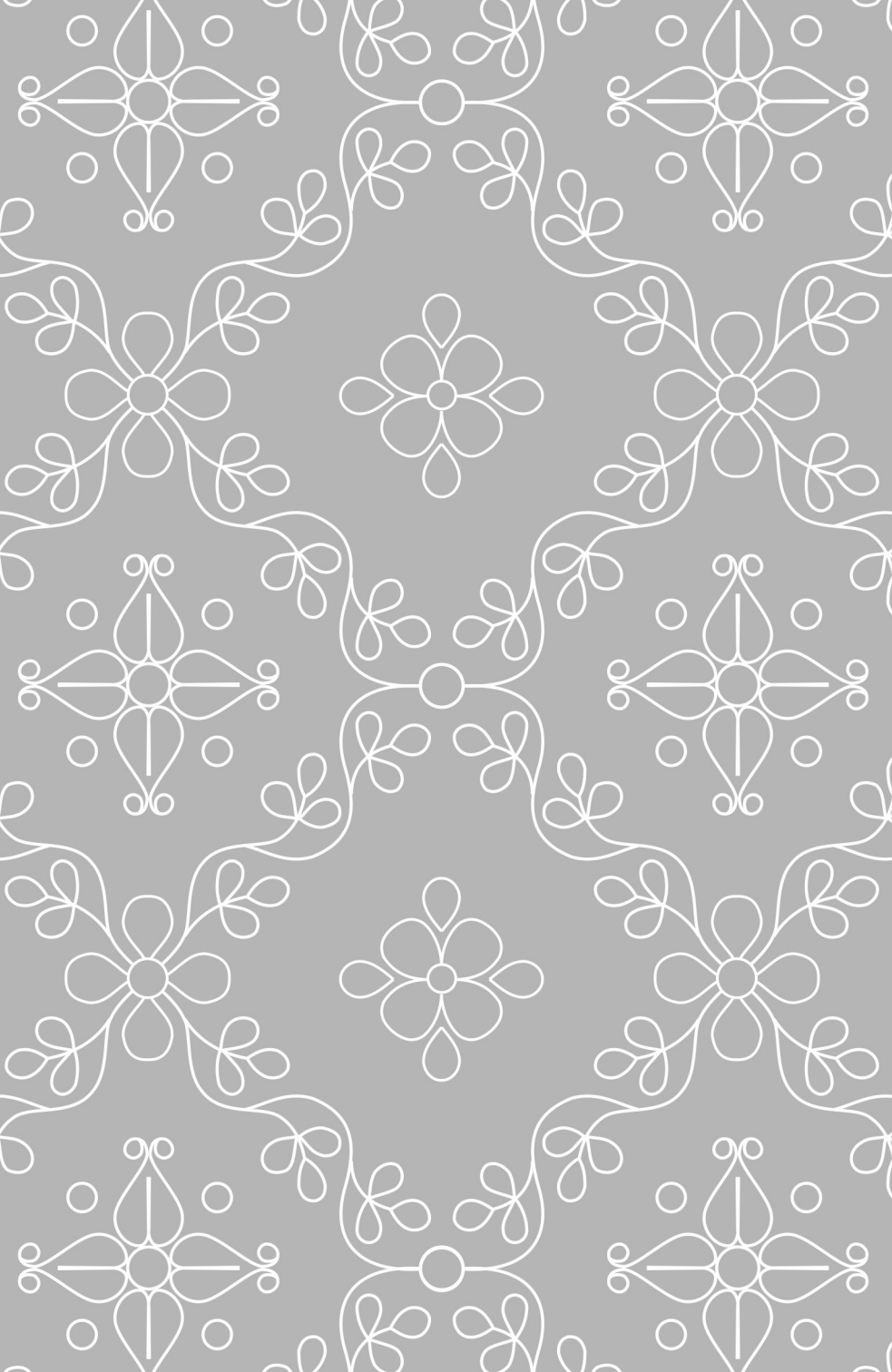


Dedicată Venerabilului meu Gurujī

*Sāmkya-Yoga-Śikhāmaṇi; Veda-kesari; Vedāntavāgīśa;
Nyāyāchārya; Mīmāṃsa-ratna; Mīmāṃsa-thīrtha*

Profesorul Śrīmān, T. Krishnamāchārya din Mysore (Sudul Indiei),
India



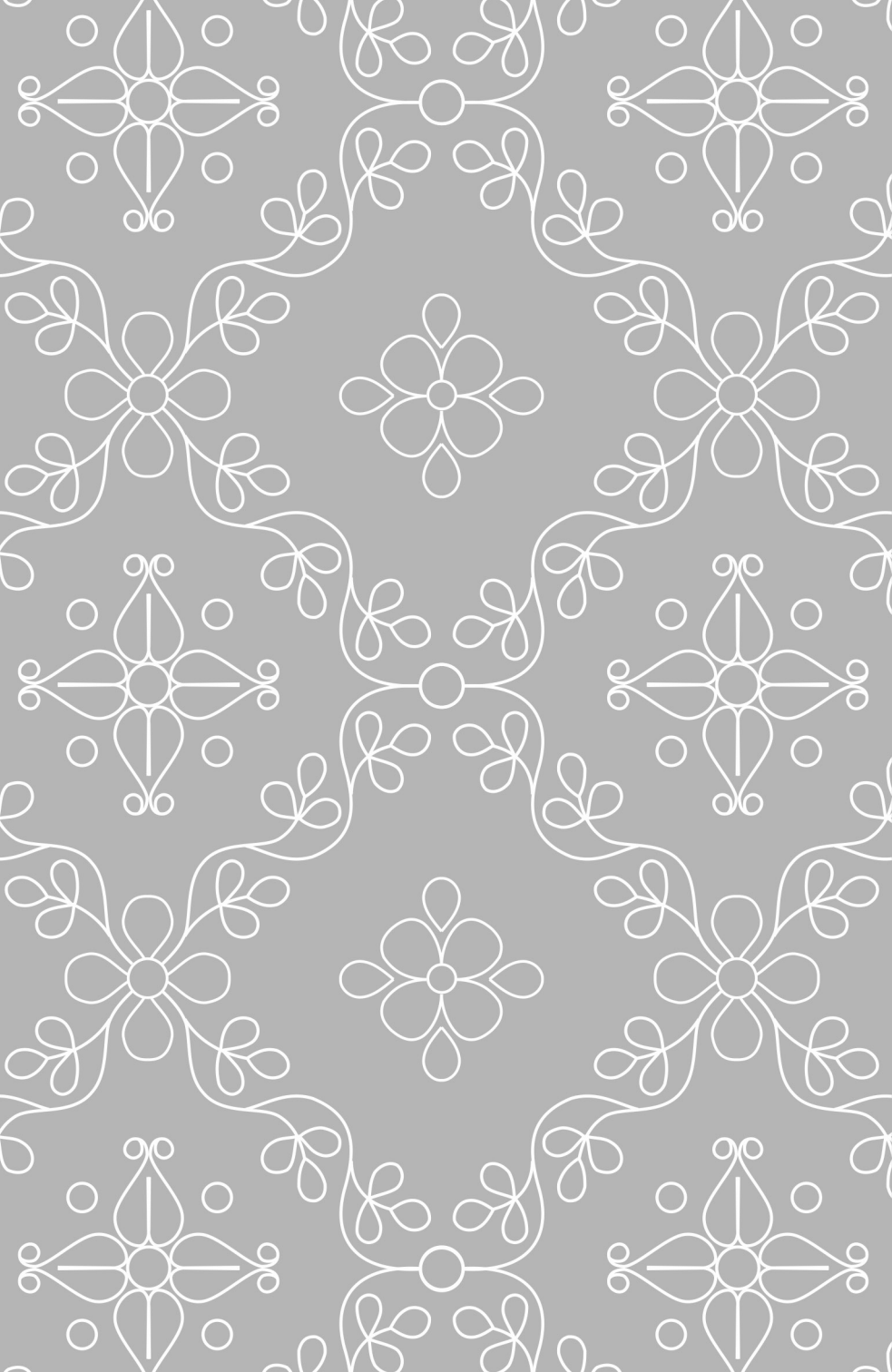




Rugăciune

“Mă plec în fața celui mai nobil dintre înțelepți, Patañjali, care ne-a dăruit pacea minții prin Yoga, claritatea vorbei prin gramatică și puritatea corpului prin medicină.”

“Îl slăvesc pe Ādīśvara (Śiva, Domnul de la Începuturi) care a fost primul care ne-a învățat știința Haṭha Yoga – o știință ce le este scară celor care vor să urce pe înălțimile Rāja Yoga.”



Cuvânt înainte de Yehudi Menuhin

Practica Yoga ne conferă sentimentul fundamental al măsurii și al proporțiilor. Fiind mărginiți la propriul nostru corp, care este și primul nostru instrument, învățăm să-l folosim și îl facem să ne ofere maximul de rezonanță și armonie. Rafinăm și trezim fiecare celulă cu o răbdare nesfârșită, întorcându-ne la lupta noastră în fiecare zi și scoatem la iveală și eliberăm capacități care altfel ar fi condamnate la frustrare și moarte.

Fiecare zonă neîmplinită de țesut sau nervi, de creier sau plămâni fie este o provocare pentru voința și integritatea noastră, fie devine o sursă de frustrare și moarte. Oricine a avut privilegiul de a-l cunoaște pe dl. Iyengar, sau de a vedea precizia, rafinamentul și frumusețea artei sale, a avut parte de o inițiere în acea viziune a perfecțiunii omului așa cum a fost el creat, în Grădina Edenului - neînarmat, fără să simtă rușinea, fiul lui Dumnezeu, stăpânul creației. Copacul cunoașterii a dat într-adevăr multe roade de toate felurile, dulci, otrăvitoare, amare, sănătoase, în funcție de modul în care le-am folosit. Dar nu este oare mai important ca niciodată să cultivăm acest copac, să-i hrănim rădăcinile? Și mai mult decât atât, cât de periculoasă este acea cunoaștere pentru cei care, nemulțumiți de ei înșiși, ar prefera să o folosească pentru a manipula alte persoane sau lucruri în loc să-și îmbunătățească propria ființă?

Yoga pe care am practicat-o în ultimii cincisprezece ani m-a convins că majoritatea atitudinilor fundamentale pe care le avem față de viață se reflectă fizic în corpurile noastre. Deci comparațiile și criticile trebuie să înceapă cu gestul fizic de a ne alinia jumătatea stângă cu cea dreaptă în așa fel încât cele mai fine ajustări să fie posibile: iar puterea voinței ne va face să începem prin a ne întinde tot corpul de la degetele de la picioare până în vârful capului, sfidând gravitația. Avântul și ambiția s-ar putea să apară odată cu sentimentul de greutate și viteză al membrelor care se mișcă liber, iar echilibrul ținut îndelung într-un picior, în picioare sau pe mâini ne va da stabilitate. Câștigăm tenacitate atunci când ne întindem în diverse posturi Yoga minute în șir, iar calmul apare odată cu o respirație tăcută, stabilă și cu expansiunea plămânilor. Simțim continuitatea și universalul atunci când înțelegem alternanța inevitabilă dintre tensiune și relaxare din ritmurile eterne, alternanță care există în fiecare inspirație și expirație care formează un ciclu, o undă sau vibrație dintre miriadele de vibrații ale universului.

Care este alternativa? Oameni pervertiți, suciți, care condamnă ordinea lucrurilor, schilozi care îi critică pe cei întregi, dictatori prăbușiți în așteptări, spectacolul tragic al oamenilor ce-și revarsă propriile dezechilibre și frustrări asupra celorlalți.

Yoga, așa cum este practică de dl. Iyengar, este ofranda devotată a unui om care se aduce singur ca jertfă la altar, cu trupul și mintea curate, focalizat în atenție și voință, un om ce oferă cu simplitate și inocență nu un sacrificiu de ars pe rug, ci doar pe sine însuși ridicat pe culmile potențialului său.

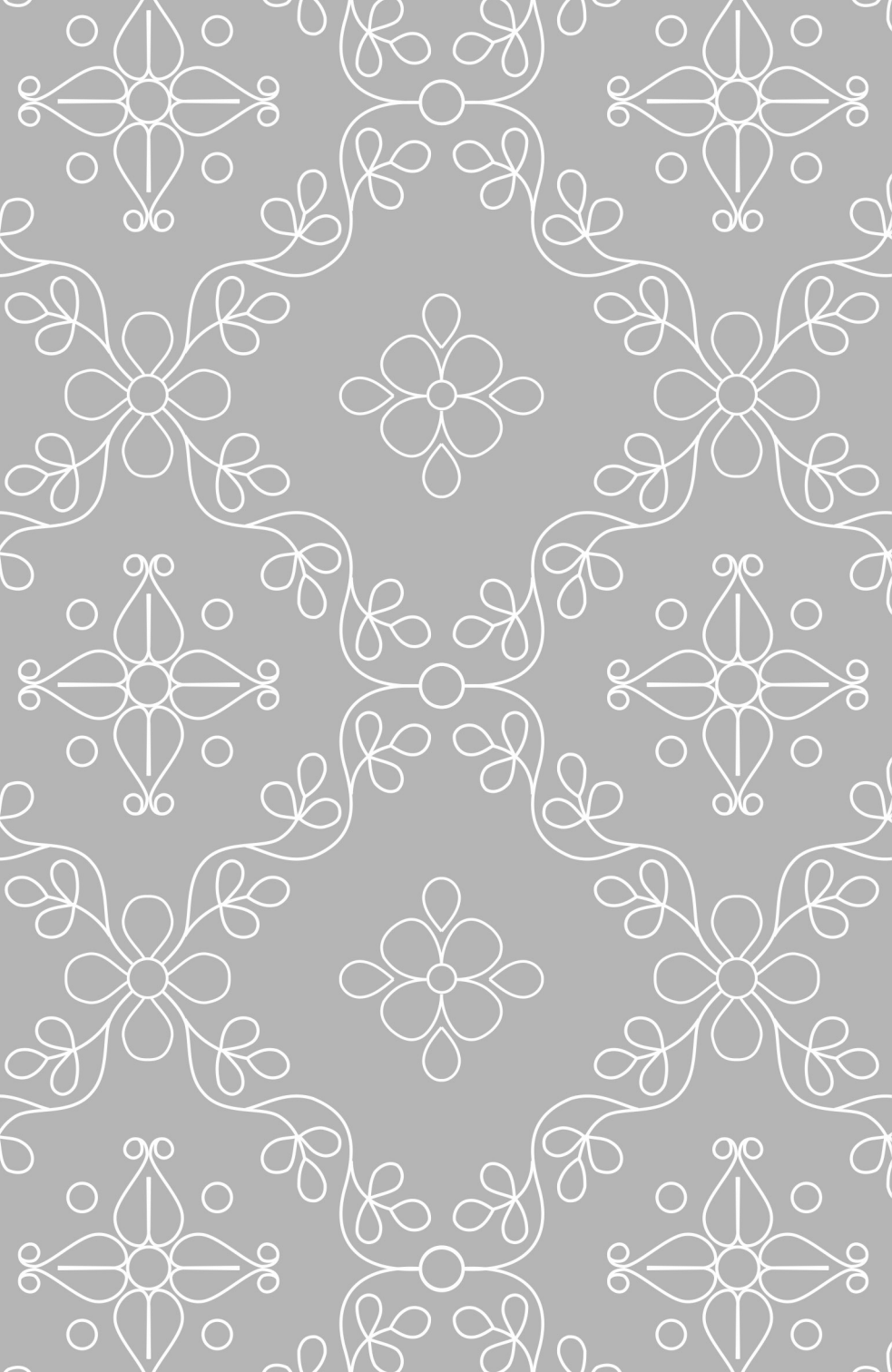
Este o tehnică perfectă pentru a preveni bolile fizice

și mentale, pentru a proteja corpul în general și pentru a dezvolta un sentiment inevitabil de încredere în sine și siguranță. Prin chiar natura sa este de nedespărțit de legile universale: pentru că respectul față de viață, adevăr și răbdare sunt factori indispensabili pentru a avea o respirație calmă, mintea pașnică și voința puternică.

Aici se află valorile morale inerente în Yoga. De aceea este nevoie de un efort complet și total, care să implice și să formeze întreaga ființă umană. Nu se repetă nimic mecanic și nu se face nimic de formă, ca în cazul tehnicilor cu afirmații pozitive sau al rugăciunilor formale. Prin chiar natura sa este de fiecare dată și în fiecare moment un act viu.

Lumina în Yoga a d-lui Iyengar le va permite multora, sper, să-i urmeze exemplul și să devină învățătorii de care omenirea are atât de multă nevoie. Dacă această carte va ajuta la împărtășirea acestei arte esențiale și va asigura o practică la cel mai înalt nivel mă voi simți etern recunoscător că am luat parte la prezentarea ei.

Londra, 1964



Prefață

Această carte a putut să apară doar mulțumită încurajărilor continue ale prietenilor și elevilor mei devotați - pentru că singur aș fi șovăit din nou și din nou nu doar din cauza faptului că nu vorbesc foarte bine limba engleză, ci și din cauză că mi-aș fi pierdut încrederea fără susținerea și încurajarea lor optimistă.

Yoga este o știință pragmatică nemuritoare care a evoluat de-a lungul a mii de ani de preocupare în domeniul bunăstării fizice, morale, mentale și spirituale a omului în totalitatea sa.

Prima carte care a sistematizat această practică a fost tratatul clasic *Yoga Sutras* (sau Aforismele Yoga) scris de Patañjali, care datează din 200 î.H. Din păcate cele mai multe cărți de Yoga publicate în zilele noastre au fost nedemne atât de subiect, cât și de primul lor mare reprezentant și au fost superficiale, populare și uneori eronate. Am fost întrebat de cei care le-au citit dacă pot să bea acid, să mestec sticlă, să umblu prin foc, să mă fac invizibil sau să fac altfel de acțiuni magice. Există deja în cele mai multe limbi expuneri academice, de încredere, ale textelor religioase și filozofice - dar practica unei arte este cu mult mai greu de comunicat decât un concept pur literar sau filozofic.

Titlul acestei cărți este *Lumină în Yoga (Yoga Dīpikā* în sanscrită), pentru că scopul meu este să descriu pe cât de simplu posibil āsana-ele (posturile) și Prāṇāyāma-ele (disciplinele de respirație) în lumina propriei noastre ere, a cunoașterii și cerințelor ei. Instrucțiunile pentru āsana-e și Prāṇāyāma-e sunt deci expuse cu lux de amănunte și se bazează pe experiența de peste douăzeci și șapte de ani pe care am acumulat-o din mai multe zone ale lumii. Conține tehnicile complete a 200 de āsana-e cu 592 fotografii cu ajutorul cărora pot fi învățate: acoperă de asemenea și Bandha, kriyā și Prāṇāyāma cu încă 5 fotografii.

Cititorul occidental ar putea fi surprins de referirile care apar din când în când la Spiritul Universal, la mitologie și chiar și la principii filozofice și morale. Nu trebuie să uite însă că în antichitate toate realizările superioare ale omului în ceea ce privește cunoașterea, arta și puterea făceau parte din religie și se presupunea că le aparțin lui Dumnezeu și preoților Săi care îl slujesc pe pământ. În occident ultima astfel de încarnare a cunoașterii și puterii divine este Papa din catolicism. Dar înainte, chiar și în lumea occidentală, muzica, pictura, arhitectura, filozofia și medicina, precum și războaiele, erau mereu făcute în serviciul lui Dumnezeu. Aceste arte și științe au început să fie desprinse de Divin în India doar foarte de curând - dar acest lucru s-a făcut cu respectul cuvenit, pentru că s-a făcut pentru eliberarea voinței omului, privită ca fiind diferită de voința divină. În India continuăm să punem preț pe puritatea intenției, pe umilința disciplinei și pe altruismul care sunt moștenirea îndelungatei noastre legături cu Dumnezeu. Consider că este important și interesant pentru cititor să cunoască originea āsanelor, și de aceea am inclus aici legende care au fost transmise de-a lungul timpului de practicanți și înțelepți Yoghini.

Toate comentariile antice despre Yoga au accentuat faptul că este esențial să lucrezi sub îndrumarea unui guru (maestru) și deși experiența îmi dovedește înțelepciunea acestei reguli am încercat în această carte, cu toată umilința, să-l ghidez pe cititor - care este atât învățător cât și învățacel - către o metodă corectă și sigură de a învăța aceste āsana-e și Prāṇāyāma-e.

În Anexa I am introdus un curs de 300 de săptămâni pentru cel care vrea să practice intens, grupând āsana-ele pe etape în concordanță cu structura lor.

În Anexa II am grupat āsana-ele conform valorii lor terapeutice și curative.

Studiați în detaliu indicațiile și atenționările înainte să încercați āsana-ele și Prāṇāyāma-ele.

Îi sunt sincer recunoscător stimatului meu prieten și elev, dl. Yehudi Menuhin, pentru cuvântul înainte pe care l-a scris și pentru susținerea sa imensă.

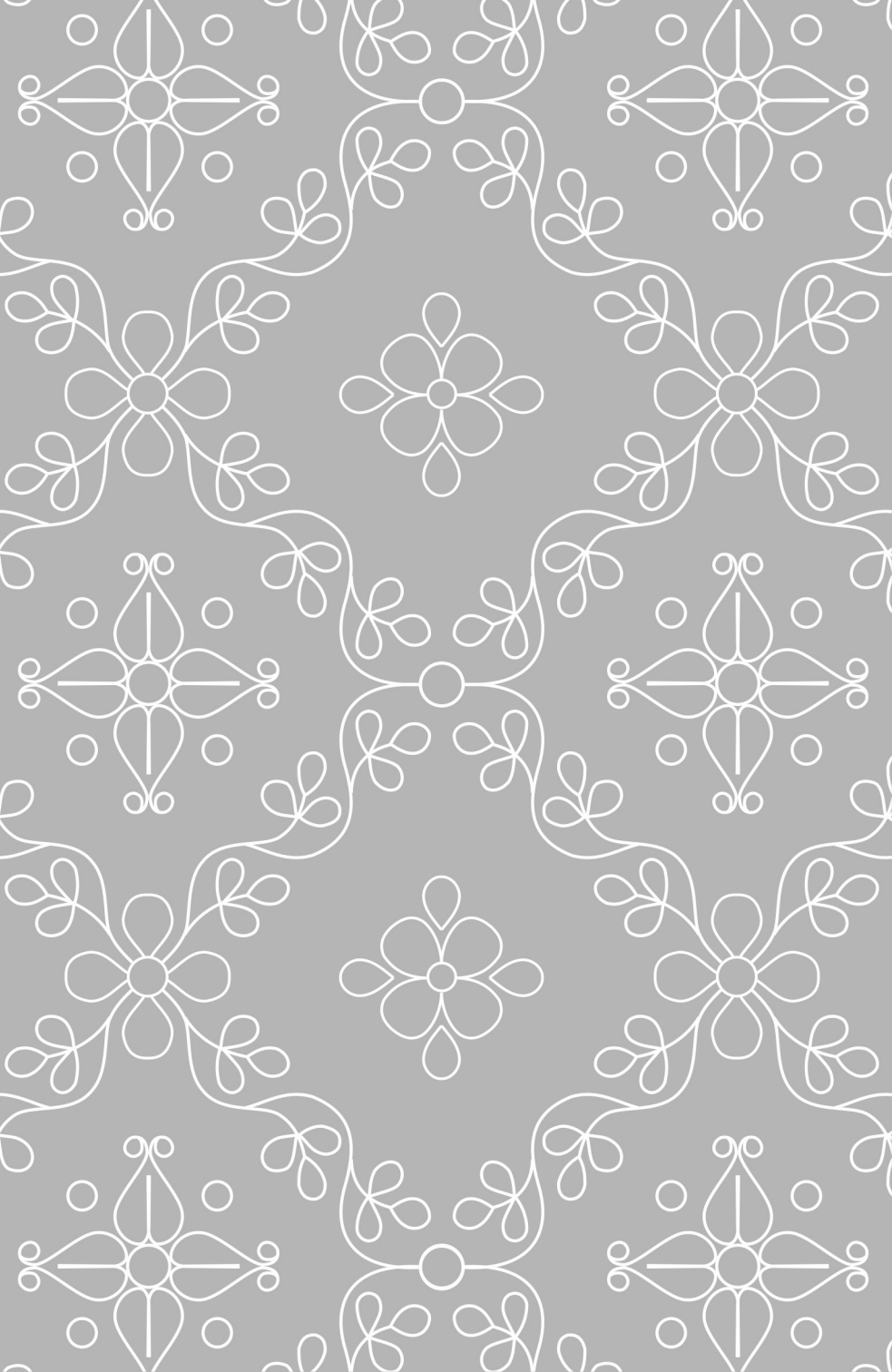
Îi rămân dator elevului meu, dl. B. I. Taraporewala, pentru colaborarea sa în pregătirea acestei cărți, și lui Eilean Pearcey pentru că ne-a oferit desenele.

Îmi exprim recunoștința sinceră față de domnii G. G. Welling din Poona (India) pentru supravegherea lor personală, pentru interesul cu care au făcut numeroasele fotografii pentru mine și pentru că mi-au pus la dispoziție resursele studioului lor.

Autorul dorește să-și exprime recunoștința față de dl. Gerald Yorke pentru grija cu care s-a ocupat de editarea textului dactilografiat și de corectura ulterioară.

Sunt încântat dincolo de cuvinte să-mi exprim recunoștința față de editura Thorsons, care aparține de HarperCollinsPublishers, pentru retipărirea cărții *Lumină în Yoga* în forma sa actuală pentru a împlini necesitățile practicanților de Yoga și ale publicului din întreaga lume.

B. K. S. IYENGAR



Prefață la noua ediție: reflexiile mele

Astăzi, *Lumină în Yoga* este publicată în șaisprezece limbi, retipărită și citită de mii de studenți înflăcărați și aspiranți Yoga.

În cei treizeci și patru de ani de când a fost publicată prima oară cartea mea, lumea a văzut Yoga înflorind într-un mod măreț. Numele ei a devenit un cuvânt folosit uzual în multe orașe și sate. Nu mai este un secret ascuns al rși-lor și sādhu-șilor din Orient. Beneficiile ei au ajuns la toate nivelele omenirii, de la elevii din școli la politicieni, de la artiști la artizani, de la femei casnice la hipioți. Acum practica Yoga nu mai apare întâmplător în viața practicanților.

Fotografiile pe care le vedeți în această carte au fost făcute când deja practicam zi de zi de treizeci și cinci de ani - nu doar un antrenament scurt, ci deseori până la zece ore de practică pe zi. Întreaga mea viață este una de absorbție completă în această mare artă, de predarea ei și de călătorii. Doar având la bază o astfel de sādhanā, pe care o fac și astăzi, pot să vă vorbesc despre echilibrul ritmic al celor cinci elemente, despre metabolismul energiei și al sinelui care vibrează în fiecare celulă.

Scriu cu bucurie această introducere specială a noii ediții a cărții *Lumină în Yoga*, arătând modul în care a apărut ‘lumina’, pentru că nimeni nu știe obstacolele cu care m-am confruntat compilând această lucrare monumentală. Prietenii m-au descurajat, admiratorii mi-au indus complexe de teamă și gurul meu a respins complet proiectul.

În 1958, un editor indian m-a abordat ca să scriu o carte despre Yoga cu informații complete despre toate āsana-ele și Prāṇāyāma-ele pe care le știam, cu promisiunea că urma să o

publice pe o hârtie de calitate. Eram elev și profesor de Yoga din 1934, dar nu încercasem niciodată să scriu nici măcar un articol despre Yoga; m-a trecut un fior. Am ezitat, pentru că a scrie un tratat despre Yoga însemna o muncă herculeană pentru cineva ca mine, care nu demarează proiecte. Dar ceva din mine m-a îndemnat să o fac. Am încercat să găsesc un format, dar în ciuda încercărilor repetate nu am ajuns nicăieri. Inspirația mi s-a schimbat în disperare și am simțit cum sabia lui Damocles îmi atârna deasupra capului.

Fără să mă descurajez am perseverat și am făcut un rezumat. Apoi l-am rugat să mă ajute pe elevul meu, dl. B. I. Taraporewala, pe atunci editor la Law Magazine (Revista de Drept) și autor al mai multor cărți despre religia zoroastriană. A acceptat să lucreze cu mine și m-a împins de la spate până când a putut să scoată la suprafață toate resursele mele de experiență, care fuseseră ascunse. Notițele pe care le-a luat după explicațiile mele i-au clarificat îndoielile și confuziile și au devenit baza pe care a fost creată această carte.

Când cartea a fost gata l-am contactat pe editor. S-a uitat la textul voluminos însoțit de toate ilustrațiile și mi-a spus că voia un manual, nu o odisee în Yoga. Deși am fost dezamăgit de respingerea sa, nu am renunțat la speranță și am fost și mai hotărât să scriu o carte clasică despre Yoga.

Din 1954 responsabilitățile mele ca profesor au crescut. Obişnuiam să vizitez Marea Britanie, Europa, SUA și alte țări între șase săptămâni și trei luni pe an. În același an am început să predau în weekenduri în Mumbai. Deoarece aveam destul de mult timp în Mumbai, i-am rugat pe elevii mei avansați să stea cu mine după cursuri ca să mă ajute la scrierea cărții. Între pauzele de cafea am încercat să ne dăm seama care ar fi cuvintele potrivite care să-mi exprime experiențele. Obişnuiam să parcurg textul și să iau notițe pentru discuțiile ulterioare în timp ce călătoream înainte și înapoi cu trenul. A durat patru ani de zile ca să pot să-mi termin munca.

În 1962, când îi predam doctorului Yehudi Menuhin în Elveția, am vorbit cu el despre carte și i-am cerut sfaturi și

sugestii. În loc să mi le ofere a contactat direct niște editori și i-a convins de importanța cărții pentru sănătate și fericire. Textul voluminos - însoțit de sutele de fotografii - nu a părut însă o afacere prea bună pentru majoritatea editorilor, ceea ce a făcut ca proiectul să fie amânat complet pentru o vreme.

Beatrice Harthan, una din studentele mele ulterioare a suferit de artrită la șolduri timp de ani de zile. Pentru că suferința ei a fost alinată prin învățăturile mele, ea și dra. Angela Marris (o prietenă a lui Menuhin) au decis să mă însoțească în Elveția în 1963 pentru a-și aprofunda practica Yoga și pentru a beneficia de Festivalul de Muzică din Gstaad al lui Menuhin, care era un eveniment anual. Pentru că Beatrice era prietenă bună cu dl. Gerald Yorke, care citea manuscrise pentru George Allen & Unwin și pentru multe alte edituri, mi-a promis că urma să-l contacteze pe dl. York și să-i arate manuscrisul când se întorcea acasă. Deoarece manuscrisul trecuse prin multe mâini era deja într-o condiție proastă, așa că s-a apucat să bată la mașină o copie nouă cu ajutorul Angelei Marris, folosind o mașină de scris nemțească pentru că nu a putut găsi una englezească.

Atunci când s-a întors la Londra, Beatrice i-a vorbit despre experiențele ei legate de Yoga d-lui Yorke, care întâmplător căuta o carte care să înlocuiască Haṭha Yoga scrisă de Theos Bernard și publicată de Rider & Co. Ea a scos repede manuscrisul și fotografiile din geantă. El s-a uitat la ele și a spus, ‘Așteptam o astfel de carte de ani de zile,’ și a rugat-o să-i lase textul și fotografiile câteva zile.

A fost impresionat și mi-a scris spunându-mi că aspectul practic este original și superb, dar introducerea este indirectă și nu se potrivește cu partea practică. M-a sfătuit să scot toată umplutura pentru ca partea de teorie să devină directă, educativă și spirituală. După cum a spus, “Dacă introducerea nu este scrisă original, cartea nu va vedea a doua ediție.”

Ceea ce a urmat sugestiilor lui de bun simț a fost ca scrierea unei noi cărți. Deși munca era formidabilă, am remodelat prima parte, fiind atent la sugestiile lui. Dar nu a fost mulțumit și a vrut să mai tai, păstrând porțiunile relevante intacte. I-am acceptat

sfaturile și am re-editat lucrarea, lucru care l-a mulțumit. Astfel a ajuns gurul meu în creația literară. Am fost foarte fericit când în cele din urmă mi-a acceptat manuscrisul. Îi sunt îndatorat lui Gerald Yorke pentru că inteligența lui a transformat *Lumină în Yoga* într-o operă nemuritoare. În același timp îi sunt recunoscător și lui Beatrice Harthan pentru că ne-a făcut cunoștință.

L-am rugat pe dl. Yorke să-mi lase puțin timp să parcurg textul în întregime ca să pot coordona partea introductivă cu tehnicile și ilustrațiile. Deodată am putut să văd verigile lipsă și am început să adaug alte posturi intermediare pentru ca tehnicile și ilustrațiile să se echilibreze perfect. Când re-verificam mi-am dat seama că multe din āsana-e păreau distorsionate și descentrate din cauza umbrelor apărute ca urmare a unei iluminări necorespunzătoare. De aceea, a trebuit să re-fotografiez aproape toate āsana-ele de dragul clarității. Aici îmi exprim recunoștința față de elevii mei care și-au luat pe rând rolul de responsabili cu lumina.

Aici aș vrea să vă spun povestea așa cum mi-a fost spusă de însuși dl. Yorke. Pe de o parte, mă ajuta să scot o carte bună despre Yoga și pe de altă parte mă spiona prin unii din prietenii lui de încredere, care căutau guruși și maeștri în India. A depus această muncă elaborată ca să-și dea seama dacă eram respectat în propria mea țară. A spus și că acești prieteni au participat la cursurile mele generale timp de o lună fără să plătească. Într-un fel a avut dreptate să procedeze astfel pentru că voia ca tratatul să fie scris de cineva care era respectat în locul său natal și nu de cineva care era cunoscut ca profesor de Yoga sau maestru doar în Occident.

După ce s-a simțit mulțumit de recomandările mele, dl. Yorke mi-a corectat cartea pe gratis și a insistat ca George Allen & Unwin să o publice. L-am rugat pe dr. Yehudi Menuhin să scrie o prefață; el a fost de acord imediat și a scris cuvinte care simt că sunt un mare omagiu din partea unui elev al disciplinei Yoga și un artist al secolului.

Când cartea a fost publicată în 1966, dl. Yorke mi-a scris și mi-a spus, 'Dacă se vând o mie de exemplare din *Lumină în Yoga* într-un an, consideră că este un succes spiritual.' Profeția lui s-a