

# A EXPERIÊNCIA E O YOGA ANUBHAVA

Marcus Vinicius Rojo



editora  
svarupa

# A EXPERIÊNCIA E O YOGA ANUBHAVA



**Autor**

Marcus Vinicius Rojo

**Revisão & Diagramação**

Gabriella de Alarcón Guimarães

São Paulo: Editora Svarupa, 2022

Texto originalmente publicado como parte da Introdução do livro: Mukund V. BHOLE. **Yoga Anubhava: Yoga Experiencial para o Autoconhecimento**. São Paulo: Editora Svarupa, 2021, p. 14-21.

**É permitida a reprodução parcial do conteúdo deste trabalho e sua difusão, desde que citada a fonte:**

Marcus Vinicius ROJO. **A Experiência e o Yoga Anubhava**. São Paulo: Editora Svarupa, 2022.

## A EXPERIÊNCIA E O YOGA ANUBHAVA<sup>1</sup>

*Marcus Vinicius Rojo*

Proponho aqui um estudo a partir da relação entre o Yoga Anubhava do Dr. Bhole e a Experiência na visão de Jorge Larrosa. Larrosa não fala sobre yoga, mas, por entender a experiência como algo inerente ao ser humano – mesmo que cada vez mais rara –, estabelece paralelos muito relevantes. Por ser um pensador contemporâneo, se comunica com nossas questões atuais. Por ser um educador, se preocupa com a linguagem utilizada para abordar um tema tão subjetivo.

### A PALAVRA “EXPERIÊNCIA”

*“A experiência é o que nos passa, o que nos acontece, o que nos toca. Não é o que se passa, o que acontece, ou o que toca”.*

---

<sup>1</sup> Texto originalmente publicado como parte da Introdução do livro: Mukund V. Bhole. **Yoga Anubhava: Yoga Experiencial para o Autoconhecimento**. São Paulo: Editora Svarupa, 2021, p. 14-21.

Cada vez mais coisas acontecem, mas cada vez menos coisas “nos acontecem ou nos tocam”. A palavra “experiência” transmite com mais potência seu significado quando não é definida. Jorge Larrosa, em seus escritos sobre a experiência, diz que os conceitos têm a função de “tranquilizar” muito rapidamente aqueles que os possuem. Se chegamos muito depressa à ideia de que compreendemos algo como a experiência, é certo que parte importante está sendo deixada de lado. É preciso resistir à pergunta “o que é?”, pois essa não é a pergunta mais importante. Para que a palavra “experiência” possa melhor transmitir seu significado, seria o caso então de deixá-la aberta para dizer além do que diz. É nesse sentido que Larrosa propõe que deixemos a palavra “experiência” afiada, impedindo que se torne uma daquelas palavras vazias de significados, desgastadas por excesso de uso.

#### O SUJEITO DA EXPERIÊNCIA

*“O sujeito da experiência (...) é um sujeito alcançado, tombado, derrubado (...); não um sujeito definido por seus sucessos ou por seus poderes, mas um sujeito que perde seus poderes precisamente porque aquilo de que faz experiência dele se apodera.”*

O sujeito da experiência é “algo como um território de passagem”, “um lugar que recebe o que chega e que, ao receber, lhe dá lugar”, “um espaço onde têm lugar os acontecimentos”. Esse sujeito não se define por sua atividade, mas sim por sua passividade, receptividade – não se põe, opõe, impõe, mas se expõe. Mas como é a ação desse sujeito dentro da prática do yoga?

O ponto de partida da experiência é um sujeito que não antecipa e não determina o que vai lhe acontecer. Dr. Bhole falava muito sobre isso – “sem imaginação, sem visualização, o que você está sentindo?”. Só é possível perceber o que realmente estamos sentindo se abandonarmos as expectativas sobre o que acreditamos que deveríamos sentir.

Tanto o fazer da experiência quanto o fazer da prática do yoga são um “fazer” entre aspas, algo um tanto paradoxal. Porque está mais perto de um “deixar acontecer” do que de uma ação que se toma voluntariamente. Dr. Bhole fala a respeito de iniciar o movimento e permitir que ele continue por conta própria. Esse tipo de atitude ao “fazer” algo nos torna mais disponíveis para testemunhar os efeitos que nos alcançam.

Me parece aqui que é fundamental reconhecer essas instâncias. Quando estamos identificados com o fazer, nos ligamos aos seus objetivos e com isso vamos também reforçando esse sujeito que executa a partir de seu saber, seu poder e sua vontade, ou seja, o sujeito oposto à experiência e que não dá lugar aos acontecimentos.

Dr. Bhole também dizia que “cada técnica é um estímulo”. Executamos uma técnica para que ela nos leve “de um Ponto A para um Ponto B”. Para que criar o estímulo se não for para percebê-lo dentro do corpo?

## A POSTURA DO SUJEITO PERANTE A EXPERIÊNCIA

*“A experiência, a possibilidade de que algo nos aconteça ou nos toque, requer um gesto de interrupção (...) parar para sentir, sentir mais devagar, demorar-se nos detalhes (...), suspender o automatismo da ação (...), calar muito, ter paciência e dar-se tempo e espaço.”*

Larrosa fala que a palavra “experiência” vem da mesma raiz grega que a palavra “pirata”. De certa forma, a postura do sujeito da experiência na prática do yoga tem algo a ver com a figura lendária do pirata. Os caminhos não são demarcados e, muitas vezes, a sensação é a de se lançar em um mar aberto com base em poucas orientações que vão sendo reconhecidas no próprio percurso. Existe uma certa clandestinidade desse sujeito, que não precisa de validação externa da sua própria experiência. Existe uma certa marginalidade, no sentido de ser periférico aos valores dominantes da sociedade. Dr. Bhole dizia que com o yoga ninguém vai se tornar mais rico ou mais socialmente aceito.

Existe também um certo grau de perigo. E aqui não me refiro ao risco à saúde que uma prática mal executada traz, mas utilizo esse termo no sentido do risco da espontaneidade, de se arriscar a se lançar na experiência, abdicar do controle, renunciar os caminhos conhecidos para desbravar e explorar. Há uma questão de entrega à própria prática, com paixão. Uma entrega a um campo desconhecido do corpo.

## A EXPERIÊNCIA E O EXPERIMENTO

*Se o experimento é genérico, a experiência é singular. (...) Se o experimento é repetível, a experiência é irrepetível, sempre há algo como primeira vez. Se o experimento é preditível e previsível, a experiência tem sempre uma dimensão de incerteza que não pode ser reduzida. (...) a experiência não é o caminho até um objetivo previsto, (...) mas uma abertura para o desconhecido (...).”*

Em uma entrevista, Dr. Bhole conta que, quando chegou ao Instituto de Kaivalyadhama, recebeu 30 anos de dados e resultados de pesquisas científicas sobre as práticas de prāṇāyāma, com tempos de respiração, medições de gases, volumes e concentrações relacionadas. Observando aquilo, percebeu que não encontrava o que estava procurando. Se questionava “onde está o prāṇa nisso tudo?”. Os achados das pesquisas estavam todos ligados ao experimento científico, sob a perspectiva de quem busca encontrar um padrão, algo comum em diversas repetições da mesma técnica para aferir um certo efeito provável. O experimento trilha o caminho previsível da ciência, em que, para algo ter “validação científica”, é preciso antes confirmar hipóteses a partir da recorrência do mesmo resultado. O experimento busca, portanto, a repetição. Vale ressaltar o valor que essas comprovações científicas em torno do yoga têm para a nossa sociedade com o pioneirismo de Swami Kuvalayananda, e que o próprio Dr. Bhole contribuiu enormemente nesse campo da ciência e das pesquisas. Aqui, procuro apontar as diferenças marcantes para não fazer da experiência algo objetivo. Não fazer da experiência um experimento.

A experiência é sempre singular, irrepitível, é algo que sempre acontece pela primeira vez e carrega consigo uma dimensão de incerteza. Não é um caminho em direção a um objetivo esperado, previsto, mas sim uma abertura para o desconhecido.

O yoga experiencial proposto pelo Dr. Bhole parte precisamente desse ponto, é a sua essência. Quando duas pessoas fazem a mesma prática, não sofrem a mesma experiência. Dessa forma, a experiência é inseparável do sujeito que a sofre e ninguém pode tomar a experiência do outro como correta, como padrão, nem como objeto de desejo.

Evitar tomar a experiência do outro como objeto de desejo é um caminho de mão dupla: cabe ao condutor da prática adequar sua linguagem para evitar colocar a sua experiência como correta para os praticantes e cabe aos praticantes

terem o discernimento de evitar buscar a experiência alheia como um ponto de chegada.

Por isso, o Dr. Bhole sempre falava para não imaginarmos o que estamos sentindo: para não forçar a experiência em moldes previamente criados. Isso é muito importante, especialmente para professores de yoga, pois a hierarquia entre condutor da prática e praticante pode aprisionar as pessoas. Inclusive, nunca soubemos como eram as práticas pessoais do Dr. Bhole, isso nunca realmente importou. Talvez, se soubéssemos, isso só criaria uma distância, uma hierarquia entre ele e seus alunos, tornando suas experiências talvez um objeto do nosso desejo, nos afastando das nossas experiências verdadeiras.

#### A LINGUAGEM DA EXPERIÊNCIA

*“trata-se de uma linguagem menor, particular, provisória, transitória, relativa, contingente, finita, ambígua, sempre ligada a um espaço e a um tempo concreto, subjetivo, paradoxal, contraditório, confuso (...)”*

É preciso refletir sobre qual linguagem se utiliza para conduzir uma prática que valoriza a experiência. Uma linguagem adequada para intercambiar, transmitir a experiência.

Numa prática de yoga, se a linguagem for muito carregada de sentido, de hipóteses, de direcionamentos, pode afastar a pessoa da sua própria experiência. Ao mesmo tempo, o yoga envolve técnicas específicas, que devem ser executadas de maneira precisa. A condução das práticas pelo Dr. Bhole ensinava o equilíbrio entre esses dois extremos. Ao mesmo tempo em que nos apontava os caminhos, deixava sempre espaços vazios para preenchermos sozinhos. Era como se mostrasse os trilhos do trem, mas o que íamos olhando pela janela ao



longo do caminho era uma questão pessoal, subjetiva. A linguagem para transmissão da experiência deve ser, então, algo que orienta e guia, mas não determina nem fecha.

Do contrário, o sentir se aproxima do fazer. Sentir torna-se quase um imperativo, uma ação, um objetivo, que, quando não alcançado, produz frustração. Assim, estamos de novo no campo do saber, do poder e da vontade. Aquele campo da anti-experiência.

#### A TRANSMISSÃO DA EXPERIÊNCIA

*“ninguém pode aprender da experiência de outro, a menos que essa experiência seja de algum modo revivida e tornada própria (...)”*

A experiência é sempre de alguém e nunca pode ser de outra pessoa, a não ser que quem teve a experiência consiga, por meio da sua habilidade, reviver, tornar a experiência viva novamente para que outra pessoa possa sofrê-la também. Por isso, a transmissão da experiência é o que deixa a própria experiência viva.

No yoga, a tradição sobrevive pela transmissão, passando ensinamentos de geração em geração. Dr. Bhole transmitiu sua abordagem do yoga a pessoas no Brasil, no Japão, na França, na Itália, na Índia, na China. Ao transmitir, ao mesmo tempo tornava a tradição viva e nos dava autonomia e liberdade. Dizia que era como a autoescola, depois que a pessoa aprende a dirigir, ela não fica voltando toda semana para fazer aulas de direção, ela simplesmente vai para a prática. Dizia também que o mesmo, em geral, não acontece com o yoga. Há pessoas que fazem aulas há anos e que não são capazes de praticar sozinhas. Há uma falha na educação.

Além disso, essa tradição nos dá um senso de responsabilidade com seus ensinamentos. O caminho proposto pelo Dr. Bhole encontrou um terreno muito fértil no Brasil. Àqueles que buscavam a prática orientada pelas sensações, como eu, a abordagem de yoga pelo Dr. Bhole concedeu uma espécie de validação, de profunda fundamentação. Continuaremos, assim, transmitindo, para que a chama nunca se apague.

Marcus Vinicius ROJO. “A Experiência e o Yoga Anubhava”. In Mukund V. BHOLE. **Yoga Anubhava: Yoga Experiencial para o Autoconhecimento**. São Paulo: Editora Svarupa, 2021.



**editora  
svarupa**