

Ishan Shivanand

A PRÁTICA DA IMORTALIDADE

Um guia de um monge moderno para
descobrir seu potencial ilimitado de saúde,
felicidade e positividade

academia

Ishan Shivanand

A PRÁTICA DA IMORTALIDADE

Um guia de um monge moderno para
descobrir seu potencial ilimitado de saúde,
felicidade e positividade

Tradução
Thaís Costa

academia

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Copyright © Ishan Shivanand, 2025

Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2026

Copyright da tradução © Thaïs Costa, 2026

Esta edição foi publicada em acordo com Hachette Books, um selo da Grand Central Publishing, parte do Hachette Book Group, Inc., Nova Iorque, NY, EUA.

Todos os direitos reservados.

Título original: *The Practice of Immortality: A Monk's Guide to Discovering your Unlimited Potential for Health, Happiness, and Positivity*

Organização de conteúdo: Sally Collings

Preparação: Ana Maria Fiorini

Revisão: Fernanda Guerriero Antunes e Gleice Couto

Projeto gráfico e diagramação: Matheus Nagao

Capa: Gabriela Pires

Imagem de capa: Evgeniya Chertova | Shutterstock

Ilustração de miolo: Aninata/Shutterstock

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO
ANGÉLICA ILACQUA CRB-8/7057

Shivanand, Ishan

A prática da imortalidade : um guia de um monge moderno para descobrir seu potencial ilimitado de saúde, felicidade e positividade / Ishan Shivanand ; tradução de Thaïs Costa. -- São Paulo : Planeta do Brasil, 2026.
288 p.

ISBN 978-85-422-4483-0

Título original: *The practice of immortality: a monk's guide to discovering your unlimited potential for health, happiness, and positivity*

1. Filosofia oriental 2. Meditação 3. Vida espiritual 4. Ioga (Filosofia) I. Título
II. Costa, Thaïs

26-4319

CDD 294.543

Índices para catálogo sistemático:

1. Filosofia oriental



Ao escolher este livro, você está apoiando o manejo responsável das florestas do mundo e outras fontes controladas

2026

Todos os direitos desta edição reservados à Editora Planeta do Brasil Ltda.

Av. Paulista, 854, 2º andar – Bela Vista

São Paulo – SP – CEP 01310-913

www.planetadelivros.com.br

faleconosco@editoraplaneta.com.br PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

SUMÁRIO

Introdução 11

PARTE 1

A saída do paraíso Rajastão

- 1 Em busca do caminho da unidade 23
- 2 À procura do néctar da imortalidade 31
- 3 Tornando-me um senhor do tempo 44
 - 4 A conexão com o *self* imortal 58
- 5 Da destruição cresce uma semente 68

PARTE 2

O domínio da mente Dwarka

- 6 Dois lobos brigando 85
- 7 Esquecendo nossa natureza divina 97
- 8 Acenda meu fogo com sua vela 107
- 9 Tornando-me super-humano 117
- 10 O balão amarrado ao dedão do pé 128
 - 11 Tomando o veneno do ego 136

PARTE 3

O domínio do corpo

Lucknow

- 12 Vendo o prana em ação 149
- 13 Dando os primeiros passos para a imortalidade 164
 - 14 Libertando-nos de nossas mentes 174
- 15 Encontrando uma âncora no meio do caos 182
 - 16 Dois pássaros em uma árvore 196
 - 17 Apaixonando-se por Shiva 205
- 18 Em busca da ideia de espiritualidade 214

PARTE 4

O domínio da alma

Retorno ao Rajastão

- 19 Enfrentando o passageiro sombrio 227
 - 20 De volta ao início 238
 - 21 Ioga é liberdade em ação 247
- 22 Entrando na dança da imortalidade 256

Seu *self* imortal 269

Glossário 271

Agradecimentos 283

Sobre a Shiv Yog e o
programa Yoga of Immortals 285

EM BUSCA DO CAMINHO DA UNIDADE

आपको ध्यायो आपको भजोआप में आपके राम आप होकर रहते हैं।

Meditate sobre o self.

Contemplate o self.

O divino que você busca habita em você, na forma de quem você é.

No noroeste da Índia, nas montanhas escuras de Aravalli, a cadeia de montanhas mais antiga do mundo, enormes rochas de granito se espalham pela vasta paisagem. Não há nada de especial em nenhuma delas. Um dia um homem surge, olha para uma rocha e sorri. Esse homem é um artista e sente compaixão pela rocha. Ele quer torná-la especial, então pega suas ferramentas e começa a esculpi-la. Sob o sol escaldante, as batidas implacáveis de seu martelo ressoam, e parece que a rocha será destruída sob seus golpes. Mas, para o olhar treinado do artista, a rocha está mudando, está se tornando outra coisa. À medida que a rocha se transforma, o sentido emerge. Agora, essa rocha é diferente de todos os penedos. Ela está linda. Ela é uma história. O criador recua e observa

sua criação, uma forma majestosa com traços definidos, cada linha e curva tendo uma importância profunda. O criador então sorri e vai embora.

Agora, a rocha é especial. É arte. Vai pairar altaneira e servirá de inspiração para todos os viajantes. Ela dará beleza à paisagem. Ela tem um propósito.

Contaram para mim que toda criança nasce como uma rocha. Se tiver sorte, ela encontrará um mestre elevado que verá sua beleza. O mestre passa um tempo esculpindo a criança, moldando-a, dando-lhe propósito. Na sabedoria do mestre, a criança é moldada. Quanto maior for o mestre, mais requinte tem sua arte: pois essa não é a primeira rocha que ele esculpiu. Houve muitas antes desta e haverá muitas depois, pois o mestre é antigo: provavelmente, tão antigo quanto os montes Aravalli.

Mas, se não tiver sorte, a criança não encontrará um mestre em suas viagens pelo mundo. Martelos e cinzéis aleatórios de traumas e emoções negativas a golpeiam de todas as direções, atingindo toda a superfície. Não há estrutura; não há projeto; não há foco. E sim, por um feliz acaso, as batidas aleatórias podem criar uma obra-prima a partir do caos. Contudo, essa chance é de um em 1 bilhão – não é o que acontece com todas as crianças. Geralmente, no final não há arte. O que resta é só poeira.

Sendo uma criança vivendo no mosteiro, fui um desses sortudos: um pedaço de rocha nascido em meio a antigos mestres – grandes monges, cada qual com uma grande habilidade e capaz de criar uma obra-prima. E, desde o momento em que consigo me lembrar, com base em seu grande projeto, o martelo e o cinzel fizeram sua magia em minha mente, corpo e alma.

Eu me lembro de um lindo céu noturno repleto de milhares de estrelas. No deserto onde vivíamos, todas as noites dormíamos a

céu aberto, e eu conseguia ver as grandes constelações. Ao observar dezenas de estrelas cadentes riscando o céu, passei a entender a magnitude do universo. Ao amanhecer, do outro lado do deserto eu via as silhuetas das montanhas Aravalli. Nos contrafortes eu via homens e crianças que conduziam suas caravanas de camelos, e, com o tilintar dos sinos, vinham os sons de cantos místicos ao meu redor. Os artesãos e os monges, falando uma língua tão antiga quanto o tempo, recitavam os hinos dos Vedas: escrituras lendárias que não foram produzidas por mãos humanas. Dizem que esses eram os sons celestiais do universo, o conhecimento eterno que só podia ser ouvido quando se alcançava um silêncio verdadeiro. Dizem que por milhares de anos os Vedas foram transferidos como energias do mestre para o discípulo, uma vez que este estivesse cinzelado até a perfeição e a iluminação. Mas, com o surgimento da palavra e do papel, eles foram escritos, o que possibilitou que fossem lidos, memorizados e ensinados.

Eu simplesmente gostava dos sons. Eles me faziam vibrar. Era como se eu nunca tivesse acordado do meu sono ou como se estivesse em um estado profundo de hipnose. Eu me sentia como uma abelha, vibrando com o zumbido desses mantras sagrados.

Então eu me levantava, plantava meus pés na areia e olhava minhas pequenas pegadas. Esta é a beleza de viver no deserto: você consegue ver pegadas. Antes de o vento varrê-las, só por pouco tempo, você sabe quem foi para onde e de onde veio. Eu me apressava e andava em busca da pegada maior e mais profunda de todas: a pegada do meu guru, meu mestre. Ele era um homem forte, de ossos robustos e uma espessa barba preta, e seus olhos brilhavam com a pura luz do sol. Esse foi o guru que me colocou sob suas asas no mosteiro. Por acaso, ele também era o monge principal do mosteiro – e meu pai.

Eu o chamava de Babaji, que significa “pai”, um termo afetuosos, mas também cheio de respeito. Babaji tinha uma pequena cabana; atrás dela, havia uma pedra enorme sobre a qual ele se sentava e meditava. Eu sempre sabia onde ele estava, mas ainda assim gostava de seguir suas pegadas. Eu sabia onde ele estava porque ele tinha dois cachorros enormes. Criaturas poderosas, sempre alertas, eles seguiam meu pai como uma sombra. Um cachorro se chamava Tufan, uma palavra em sânscrito que significa “tempestade”, e o outro era Shanti, que quer dizer “paz”. A distância, os dois me viam correr pela areia o mais rápido que eu conseguia, e, quando eu me aproximava, eles se erguiam como se estivessem me reverenciando. Então, eu contornava a cabana e via meu mestre meditando.

Chegou o dia em que Babaji me disse: “Sente-se, Ishan. Vou lhe dar sua primeira lição”. Ele estava prestes a me atingir com o primeiro golpe de seu martelo. Naquele momento eu não sabia, mas eu mudaria para sempre. Pois essa é a ignorância da pedra, e esse é o valor do golpe do martelo.

Ele me disse para fechar os olhos e sentir tudo o que estava ao redor: o sol, o céu, a terra, a areia, o vento.

“O que você sente?”, ele me perguntou.

“Sinto fome.”

Eu o ouvi rindo, mas não ousei abrir os olhos. Disciplina era a primeira coisa ensinada a todas as crianças no mosteiro, e a palavra de seu guru era lei. Se ele me dissesse para fechar os olhos, então essa era a ordem que eu seguiria.

“Filho”, ele me disse, “as pessoas dizem que Deus é o criador e que você é aquele que foi criado. Mas esse é o caminho da dualidade. O caminho da separação. Meu filho querido, Deus é o dançarino, e você é a dança, e esse é o caminho da unidade. Quero que você se sente e sinta que é uno com o universo. Sinta cada átomo seu.

E, dentro de cada átomo, o movimento é a dança de Deus. Enquanto ele dança, você existe. E, quando ele para, você para. Se você puder ser uno com esse conceito de não dualidade – *advaita* –, sua consciência começará a ascender.”

Depois, ele pediu que eu me concentrasse na minha respiração. “Ao começar a inspirar, sinta seu corpo. Agora expire e traga essa percepção até sua mente consciente. Então, ao inspirar novamente, vá mais fundo e sinta seus órgãos. Guie essa conscientização do seu subconsciente para seu consciente enquanto você expira. Inspire novamente e vá ainda mais fundo; tente sentir a menor parte do que você é, os átomos. Mergulhe fundo, e então traga essa percepção até a superfície. Então inspire um pouco mais e tente visualizar os átomos, dançando como as partículas de areia dançam com o vento.”

Sendo uma criança pequena, comecei a imaginar uma tempestade de areia dentro de mim, girando sem parar, na dança dos átomos.

“Essa é a dança de Shiva”, disse Babaji, referindo-se a uma das divindades mais supremas. “Medita sobre isso por um instante e aceite que você é uno com o Dançarino. Sinta seu corpo. Então inspire, expire e traga a percepção dos átomos para a superfície.”

A voz do meu pai era muito poderosa: um baixo profundo, com uma forte reverberação. Era como música, embora ele só estivesse falando. Tenho certeza de que os pássaros estão apenas conversando entre si, mas seus sons parecem música para os nossos ouvidos. E assim era a voz do meu pai, me dando instruções enquanto eu estava sentado. Eu conseguia ouvir sua música.

Naquele momento eu não sabia, mas Babaji estava me apresentando uma das técnicas fundamentais de samadhi, permitindo que eu me conectasse com o próprio universo.

Meus dias se passavam assim quando eu era criança no mosteiro. Minhas outras lembranças de infância são de muitas pessoas

sentando-se juntas e comendo, todas elas monges de diversos formatos e tamanhos. Eu não sei de onde eles vinham. Alguns ficavam no mosteiro; outros eram viajantes que chegavam e partiam. Com os monges que estavam de passagem, nós sempre éramos estimulados a nos sentar e a ouvir, pois um dos principais sutras – regras – do mosteiro era *satsang*, que literalmente significa “boa companhia”. Os monges acreditavam que um objeto em repouso tende a permanecer em repouso. É quando uma força externa é aplicada, o conhecimento é dado e as centelhas da cognição se inflamam que a pessoa começa a transcender o próprio ser. Eles acreditavam que são alcançados grande conhecimento e inspiração no *satsang*. Nós buscamos o que conhecemos, e permanecemos em jubilosa ignorância do que não conhecemos. Um ditado indiano diz o seguinte: um macaco não sabe que gosto tem o gengibre, então nunca busca o gengibre. O monte Everest existe há milhões de anos, mas ninguém se importava com ele nem o escalava. Então, Tenzing Norgay e Edmund Hillary subiram até seu cume e, de repente, todo mundo queria escalá-lo. Através da conexão com os outros, nós descobrimos mais, nós nos tornamos mais.

No *satsang*, nós líamos e ouvíamos os monges nos contarem histórias de suas grandes jornadas e buscas. Ao meu redor, os rostos dos outros jovens estudantes se iluminavam com admiração e propósito. Eu observava as outras crianças enquanto ouviam as histórias dos grandes monges e como eles tinham entrado na mais profunda das selvas para meditar sob a mais antiga das árvores, recebendo a luz mais divina, e ficava intrigado, mas não inspirado. Eu ouvia sobre grandes monges que haviam abandonado riquezas e reinos e andado na direção da imortalidade, com corpos imutáveis, sabedoria infinita e anos incontáveis, e ficava intrigado, mas não inspirado. Eu me sentava ali usando meu *dhota* – um pano que

você enrola na cintura –, peneirando a areia com os dedos e com Tufan, o cachorro do meu pai, descansando a cabeça em meu colo. E pensava: *Que plano o destino tem para mim? Qual será minha meta?*

Nesses momentos, eu tentava novamente a meditação do meu pai, mergulhando profundamente dentro de mim mesmo. Eu observava a resposta que jazia em mim e expirava, trazendo a percepção para meu ser presente. Era fácil, mas o problema com o “fácil” é que eu não apreciava verdadeiramente o valor dessa percepção e certamente não sentia o tipo de impulso que observava em todos esses grandes monges ao seguirem seu caminho espiritual. A meditação me fazia bem, mas eu me sentia desconectado – como se estivesse captando o vislumbre mais ínfimo de algo ainda mais vasto e belo.

Para mim, o maior senso de satsang vinha com os animais, mais do que com as pessoas. Quando você vive com um grupo de monges, você é um coelho no chão observando os pássaros no céu. Você consegue vê-los e apreciá-los, mas só pode imaginar como deve ser seu voo, porque eles estão muito distantes de sua realidade. Meus verdadeiros amigos eram os animais. Naquela paisagem desértica, como não existiam cercas, por exemplo, cachorros e vacas perambulavam soltos e, às vezes, se machucavam. Eu adorava resgatar animais, então cuidava de qualquer animal machucado que encontrasse. Certa vez, achei um filhote machucado e fiquei cuidando dele. Ele era um filhote muito amável, mas fazia ruídos estranhos e tinha patas esquisitas e bem grandes. Um dia alguém veio ao mosteiro e me viu com meu filhote. “Ei!”, exclamou ele. “Por que esse garoto tem uma hiena?” Para mim, ela era como qualquer outro ser vivo. Eu conseguia entender sua fome, sua falta de conexão, seu medo – e conseguia curar essas coisas. Em ocasiões como essa, meu próprio senso de desconexão recuava, só um pouco, e eu conseguia ter um palpite sobre meu propósito.

E então um dia, no deserto – onde só se veem caravanas e a luz mais brilhante é a do sol e das estrelas –, eu vi, a distância, uma nuvem com duas luzes brilhantes que aceleravam em minha direção. Esse era o primeiro carro que eu via. Fiquei intrigado enquanto olhava para ele e comecei a andar em sua direção, mas estava prestes a ficar inspirado. O destino estava chamando.



Prática de meditação Samadhi

Encontre um canto tranquilo, sente-se confortavelmente com a coluna e o pescoço eretos, e feche os olhos.

Permaneça em silêncio.

Fique nessa posição pelo tempo que conseguir, desde que se sinta confortável.

**A imortalidade não é a promessa de viver para sempre.
É uma prática, uma arte de expandir sua relação com o
tempo, para que cada momento se torne mais rico, mais
significativo e seja vivido em sua plenitude.**

Ishan Shivanand nasceu em uma antiga linhagem de yogis e passou os primeiros vinte anos de sua vida em um mosteiro nos Himalaias. Imerso nos ensinamentos da ioga, da meditação, das artes marciais, da tradição oral e da medicina herbal, ele desenvolveu o método Yoga of Immortals (YOI), um protocolo criado para ajudar as pessoas a enfrentar o estresse, a ansiedade e a depressão, promovendo mais saúde, equilíbrio e bem-estar tanto no nível individual quanto coletivo.

Em *A prática da imortalidade*, o monge e líder espiritual compartilha os aprendizados e as práticas que moldaram sua trajetória. Em uma época marcada pelo medo, pela competitividade e pela raiva, ele nos convida a desacelerar, voltar o olhar para dentro e redescobrir nossa verdadeira essência.

Combinando uma narrativa inspiradora e exercícios práticos fundamentados nos princípios mais autênticos da ioga, este livro oferece um caminho para expandir a consciência, liberar seu potencial e conquistar transformações que antes pareciam impossíveis.

academia



9 788542 244830