Dê férias à alma! Vá a um ashram

escrito por Universo e Cultura

Tradicionais templos indianos dedicados ao yoga, à meditação e à devoção, os ashrams são o destino ideal para viajantes que buscam uma temporada de relax para a alma.

Texto • Carine Portela

Para quem só quer dar um tempo no estresse ou para quem sonha com um mergulho profundo rumo à espiritualidade. Para iniciantes entusiasmados com o yoga ou para experts na milenar filosofia indiana. Com conforto de um hotel cheio de estrelas ou com tantas privações quanto a maioria dos lares indianos. Pertinho de casa ou do outro lado do mundo… É, definitivamente, ashram não é tudo igual! Na Índia, ou mesmo no Brasil, são tantas as opções existentes hoje em dia que vale a pena conhecer a diferença entre elas antes de eleger o seu refúgio dos sonhos.

Sagradas moradas

Milênios atrás, um ashram era um templo hindu onde os sábios viviam como eremitas, meditando e praticando yoga dia e noite, em meio à natureza. Com o passar do tempo, esses recantos se tornaram menos exclusivistas, passando a abrigar também discípulos que se reúnem em torno de um guru espiritual para absorver seus ensinamentos e desenvolver a harmonia interior. Muitos ashrams indianos ainda funcionam exatamente assim, como

manda a tradição. E, claro, são a melhor pedida para quem busca uma experiência espiritual avassaladora.
O dia em um ashram clássico começa antes de o sol nascer. A primeira meditação coletiva é realizada por volta de 4h30 da manhã. As 7h, todos se encontram novamente para a aula de yoga. Comida? Só depois das 9h e, de preferência, sem exageros. Depois disso, a agenda diária é preenchida com cerimônias religiosas, mais meditação e mais yoga. No fim da tarde, perto das 16h30, todos estão liberados para a segunda e última refeição do dia. As acomodações são extremamente simples e, durante a maior parte do tempo, deve-se seguir um voto de silêncio.
Os indianos costumam dizer que, quando alguém se entrega a um retiro espiritual, as privações a que se propõe são diretamente proporcionais à intensidade de suas descobertas espirituais. Se essa filosofia faz a sua cabeça, rume para o **Prem Nagar (www.premnagarashram.com)** um ashram genuíno em Haridwar, às margens do Rio Ganges. Na mesma cidade, há ainda **Shantikunj** (não possui site), que só aceita visitantes dispostos a cumprir uma rígida disciplina religiosa. Em Kerala, no sul da Índia, o **Mata Amritanandamayi Math (www.amritapuri.org)** foi fundado pelo guru Amma.

Com sotaque inglês
Ir à Índia e não se aventurar nas movimentadas ruas de Nova Deli, Rishikesh ou Mumbai parece um sacrilégio para você? Então, a não ser que suas férias sejam realmente longas, você não vai poder passar muito tempo por detrás dos portões de um ashram no interior do país. Mas isso não significa que você não pode se hospedar em um: nas grandes cidades, há opções criadas exclusivamente para turistas, com rotinas bastante flexíveis. Além de não exigir devoção em tempo integral, os quartos são confortáveis e as aulas de yoga são em inglês. Se você prefere esse tipo de programa, aposte no **Anand Prakash Ashram (www.anandprakashram.com)**, um retiro yogue especializado em receber ocidentais na globalizada Rishikesh.

Jeitinho brasileiro

Passar uma temporada em um ashram sem voar para tão longe também vale. No Brasil, existem variadas opções de hospedagem de inspiração indiana, com foco no equilíbrio do corpo e da mente. Se a ideia lhe pareceu tentadora, experimente o **Krishna Shakti Ashram (www.ashram.com.br)**, em), em Campos do Jordão, SP. Considerado um spa holístico, possui lareiras em todos os chalés e, além de yoga ao ar livre, oferece massagens e leitura de mãos. Já o **Ecohar Yoga Ashram (www.ecoharyogaashram.com.br)**, propicia um encontro com a filosofia yogue em meio as belezas naturais de Maragogi, AL. E, para quem quer se sentir mais próximo da Índia, uma alternativa é a versão nacional do ashram da guru Amma, o **Templo Amrita (www.ammabrasil.org)**, que fica em Araruama, RJ.

Texto extraído do site: www.triada.com.br