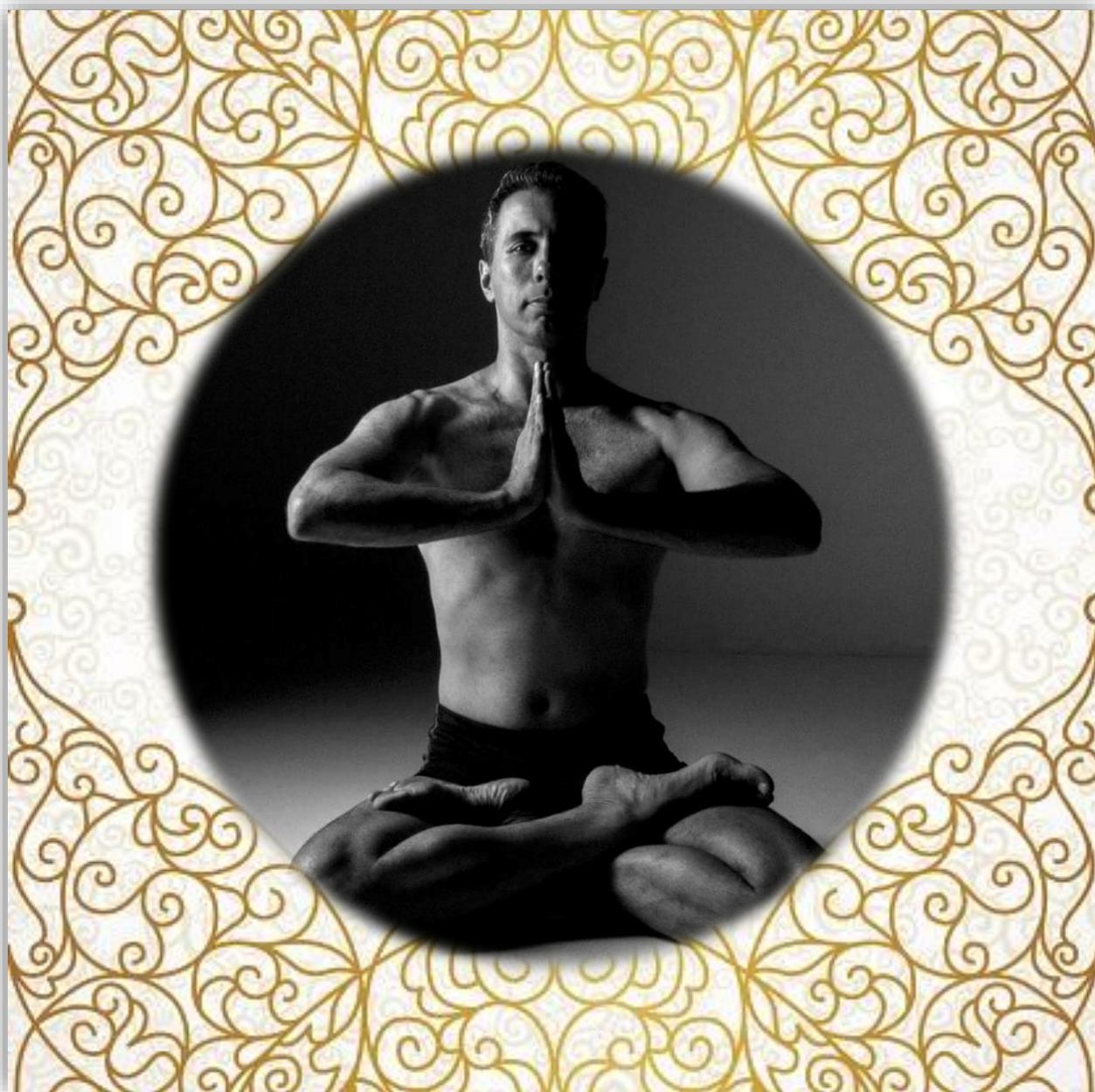




INTRODUÇÃO AO YOGA

MANUAL DE COMPLEMENTAÇÃO METODOLÓGICA



Curso de Formação Básica em Yoga

Jefferson Shiun Flausino

Índice:

- A missão de um yogi - pág.3
- O que é o Yoga e quais são suas origens? – pág. 12
- Perguntas e benefícios da prática do Yoga – pág. 31
- Alimentação Yogi – pág. 44
- Yogasutras de Patanjali – pág. 54
- O Sânscrito e a evolução do Yoga – pág. 72
- A prática de Yoga da Escola Dharma – pág. 74
- Mudrá – Linguagem gestual – pág. 79
- Pújá – Retribuição ética de energia – pág. 80
- OM – princípio de tudo – pág. 81
- Mantras, Kirtans e Japas – pág. 85
- Kundalini – A identidade biológica – pág. 88
- Chakras – Os vórtices de energia – pág. 89
- Pránáyáma – O sopro vital – pág. 99
- Súkha Sádhana – A prática fundamental – pág. 104
- Súrya Namaskar(a) – A saudação ao sol – pág. 111
- Yoganidrá – pág. 113
- Karma Yoga – pág. 117
- Uma jornada ao Dharma – pág. 121
- Dharma – A lei da verdade – pág. 125
- Karma – A lei da causalidade – pág. 129
- Glossário – pág. 133
- Encarte Súkha Sádhana – pág. 142
- Encarte Súrya Namaskar(a) – pág. 143
- Planejamento Súrya Namaskar – pág. 144
- Planejamento Súkha Sádhana – pág. 145
- Formulário de estágio – pág. 146
- Bibliografia, créditos e agradecimentos – pág. 147

A missão de um yogi

Nossa missão é desenvolver o potencial humano em níveis extraordinários, para que o indivíduo possa experienciar o verdadeiro propósito de sua vida, o *Dharma* – aquilo que cada um nasceu para ser e realizar no mundo

No caminho do Yoga, os praticantes mais sérios procuram em seu treinamento diário, compreender as questões fundamentais da experiência da vida. Em meu treinamento, como exercício de reflexão, faço sete questões essenciais, a fim de diminuir, pelo esforço constante, as inúmeras ilusões que nos seduzem com certa frequência.

- 1. O que é a vida que me foi ensinada e, se julgo conhecê-la, por que me sinto desconectado deste entendimento?*
- 2. Como compreender a vida tal como ela é, diminuindo a interferência deletéria do meu ego e das ilusões de minha mente que devaneia?*
- 3. Por que questiono o sentido de uma vida que, a princípio, parece não ter sentido?*
- 4. Se há um sentido existencial, qual é, portanto, o sentido da minha vida?*
- 5. Para onde eu estou indo na experiência da vida e, se vou, estou indo por um caminho seguro?*
- 6. Seguir em frente implica um período de tempo. Então, qual é a relação entre passado, presente e futuro em minha experiência de vida e, analisando o que é o tempo, como estou me relacionando com ele?*
- 7. Se compreendo as questões acima, não com respostas prontas, mas, com novas e melhores perguntas, como viver o yoga enquanto filosofia prática de vida nesse constante embate existencial?*

Como um yogi, brasileiro, de formação contemporânea e naturalista, gostaria de compartilhar com você, se me permitir, algumas aspirações sobre as questões acima que, talvez, possam ajudá-lo na busca por um sentido existencial que lhe traga maior contentamento na vida e a sensação de expansão da própria consciência, aqui e agora!

1. *O que é a vida que me foi ensinada e, se julgo conhecê-la, por que me sinto desconectado deste entendimento?*

Todos nós, de alguma maneira, fomos educados por nossos pais com um certo carinho, dedicação e amor. Da maneira deles, certamente, esforçaram-se muito para nos preparar adequadamente para o mundo, no sentido de sermos autossuficientes e pessoas íntegras à sociedade. A questão é: a forma como fui educado, mesmo com todo o amor, foi a maneira mais adequada? E se foi, por que sinto que teve algo estranho no resultado dessa educação? Por que, depois de ter sido preparado para o mundo, as coisas, tais como estão, não me convencem no sentido de me fazer sentir contentamento ou, simplesmente, coerência? Poderia, aqui, seguir com uma profusão interminável de perguntas, sobre o fato de sentir que alguma coisa falhou em minha criação e educação. Então, o que seria essa falha? Esse defeito em minha educação?

A resposta pode ser assustadora! Pois nenhum de nós, verdadeiramente, é o que deveria ser, em essência – naquilo que você nasceu para ser e realizar no mundo. Não somos, sem devido treinamento, o que a nossa natureza nos programou para ser. Somos alguma coisa diametralmente oposta à nossa verdadeira essência existencial. Fomos criados e educados, desde a primeira infância, para sermos o que os outros e/ou coletividade querem que sejamos. Fomos condicionados a vivermos de acordo com valores que não são necessariamente nossos, essencialmente falando. Mas sim, de circunstâncias alheias à nossa vontade original. Somos um mecanismo, uma engrenagem, de uma máquina orgânica que sufoca a individualidade para promover um tipo de coletividade que beneficia a ascensão do universo de Maya - a ilusão, na mente humana. Pare para pensar um pouco: Você não escolheu o nome que usa, o idioma que fala, parte das crenças que possui e nem mesmo o que gostaria de comer diariamente. Tudo foi, em certa medida, colocado em você. Tudo foi condicionado em seu corpo e mente de uma forma que você sequer percebeu. Somos o eco de nossos ancestrais e parte disso é, sim, muito bom e essencial na nossa vida. Em nosso DNA temos registrados os costumes e características dos antigos, temos um *imprint* psíquico-orgânico de toda a nossa árvore genealógica. O passado de

todos está em nosso corpo e mente. Por exemplo: quantas vezes você se pegou pensando, falando ou fazendo coisas que pareciam não ter sentido algum, ou não ter saído de você? Coisas que você, intimamente, não queria fazer, mas que reflexiva ou instintivamente afloraram do “nada” e trouxeram resultados desfavoráveis ao que você realmente queria. Pois é, isso pode ser, muito provavelmente, um reflexo psíquico-orgânico que você herdou dos seus ancestrais.

É preciso, primeiramente, identificar os aspectos negativos e positivos de sua herança biológica, observando atenta e profundamente seu comportamento nas coisas cotidianas. A maneira como você se relaciona com as pessoas, com o trabalho, estudos, consigo mesmo. Perceba com propriedade como você está conectado ao mundo. Para conseguir isso, é necessário atenção plena no aqui e agora. É necessário um esforço nesse sentido até que a auto-observação em relação ao mundo torne-se quase que instintiva. Reflita diariamente! Investigue sua consciência e mente! Faça isso sem máscaras, sem medo de travar contato com o seu eu experiencial, aquele que está vivendo o presente, o aqui e agora, sempre.

Permita, portanto, que esse tipo de observação abra novas questões. Questões mais inteligentes sobre si mesmo e como esse “si mesmo” está se relacionando com o mundo. Encontre soluções travando íntimo e franco contato com os seus conflitos internos. Não se exima da responsabilidade, culpando pessoas e/ou circunstâncias por fracassos e perdas que sofreu. Assuma a responsabilidade pelas ações passadas para compreender os resultados presentes. Você é o único responsável pelo que acontece na sua vida, ninguém mais! Pessoas e circunstâncias até interferem, mas é sempre você quem decide até que ponto essas interferências mudarão você, para melhor ou para pior. Assuma o seu destino e construa, dia a dia, uma nova vida!

Reprogramar-se de acordo com os próprios valores. Àqueles valores que te impulsionam a ser uma pessoa melhor que seu antigo eu. Isso requer tempo e treinamento. Se você tiver paciência e constância na prática do autoconhecimento, sugerida pelo yoga, certamente sua vida deixará de ser insignificante, no sentido de permitir encontrar o verdadeiro propósito da própria vida!

2. Como compreender a vida tal como ela é, diminuindo a interferência deletéria do meu ego e das ilusões de minha mente que devaneia?

Ver e sentir as coisas tais como elas são é, indiscutivelmente, uma tarefa muito difícil, mas crucial para encontrar essa resposta, pois sofremos interferências de todos os lados, constantemente. Familiares, colegas de trabalho, amigos, mídias e outros influenciam direta ou indiretamente o nosso discernimento quanto à capacidade de decidir pela própria vontade e não pela vontade alheia. Primeiramente, duvide de tudo e de todos, não no sentido pejorativo da ação, como se todos estivessem tramando algo contra você. Não é isso! Duvide no sentido de questionar quanto à veracidade daquilo que você vê e ouve, vindo de quem está se relacionando com você. No trabalho, no clube social, nas rodas de amigos, familiares e, inclusive, daqueles que lhe inspiram confiança e crença. O questionamento é para dentro de si mesmo. Questione-se de forma inteligente sem permitir-se influenciar demasiadamente, num primeiro momento, pela “verdade” que se apresenta. Duvide quando ouvir frases, como: “Aprenda aqui o verdadeiro yoga”; “Este é o verdadeiro mestre...”; “Eu represento a verdade por detrás...”. Ou também “Você é muito especial!”, “Você é o melhor!”, “Quero ser seu melhor discípulo...”; com “certezas” e “verdades”, cuidado! Sempre questione, investigue, quando a resposta parecer pronta a você, pois não existe respostas prontas! Argumente consigo mesmo, critique-se de forma construtiva quando a vaidade, orgulho ou sensação de ter a certeza lhe seduzir. A única verdade que existe é aquela que está no âmago do seu coração – o *Dharma*, o seu propósito existencial, todo o resto, pertence a *Maya* – a ilusão.

Ao observar as coisas, procure não justificar sua observação apenas pela sensação de ter vivido tal experiência – provavelmente sua primeira observação está distorcida, seu primeiro julgamento é equivocado. Perceba as coisas por um ponto de vista imparcial, não tendencioso às próprias expectativas. Ou seja, por um olhar não voltado aos valores que te regem e circunstâncias que viveu ou vive. Esteja dentro de um cenário como se estivesse do lado de fora observando todas as possibilidades, todos os ângulos. Nunca decida de imediato se sua escolha for motivada por desejos e expectativas. Somos levados a ver o resultado de um cenário que ainda não se formou, quando esse cenário reflete as

expectativas daquilo que queremos ver rápida ou prontamente concluído. Cuidado, provavelmente é sua ansiedade, sempre ilusória, se manifestando, cegando você.

Treine a observação imparcial, global, não tendenciosa às suas expectativas sobre qualquer coisa que se apresente a você. Pense antes de falar ou decidir, no sentido de ver as coisas fora do primeiro contexto, aquele que você quer ver, apenas, e próximo do ponto de vista daquilo que foi observado tal como é, sem que você parasse para justificar o que vivenciou. Perceba como o seu ego se manifesta nas conexões que você trava na vida. E como esse ego interfere em sua visão de mundo e decisões. Atenção plena, no presente, no aqui e agora, favorecem decisões mais assertivas sobre qualquer tema cotidiano. Pratique a observação imparcial e questione-se a todo instante.

3. Por que questiono o sentido de uma vida que, a princípio, parece não ter sentido?

Segundo grande parte das correntes filosóficas ocidentais e, também, algumas orientais, o Universo é um caos e tudo nele é “violento”, pelo ponto de vista do que consideramos “vida harmoniosa”. Acredita-se que viemos do nada, estamos em meio ao nada e vamos para lugar algum. Ou seja, não há propósito nessa vida. Não há um desígnio ou destino traçado para cada um de nós como se houvesse um mapa cósmico flutuando no absoluto, decidindo cada aspecto de nossa existência. Para essas correntes de pensamento, somos um acaso no processo evolutivo desse caos instalado, que é o Universo.

Certamente, por tudo que nossa espécie humana observou ao longo de sua evolução e, isentando o pensamento religioso – pois não podemos entrar nesse mérito, haja vista que o Yoga é filosofia, no sentido do pensamento humano, e não religião –, acreditar que o Universo é um caos e, que nós, seres humanos, fazemos parte desse caos na evolução natural, parece inevitável e, sob muitos aspectos, se comprova como um fato. Mas existe um detalhe nesse fato e é nesse detalhe que o Yoga se instalou. Aos seres humanos, foi dada a capacidade de pensar e promover uma consciência interativa. Se esse presente, o aqui e agora,

é um acaso do Universo ou nos foi dado por uma providência superior à nossa compreensão, não nos cabe, enquanto *yogis*, deliberar metafisicamente apenas, mas sim despertar e expandir essa consciência interativa no sentido de produzir um sentido existencial, na prática, para a minha vida, aqui e agora.

Se para muitos não há um sentido na vida, para nós, *yogis*, sim, há um sentido na vida. Há um propósito existencial que pode ser despertado e desenvolvido através da compreensão e prática dos ensinamentos do Yoga, transmitidos sistematicamente na obra célebre desta tradição, os *Yogasutras*. É claro que os sutras de *Patanjali* não nos levam para uma dimensão de autoconhecimento perfeita e compreensão plena da vida tal como ela é, mas sim, permitem-nos acessar mecanismos de nossa mente que, sem treinamento apropriado, permanece adormecida para a verdade e, com treinamento apropriado, reeduca maus hábitos do pensamento, estabelece parâmetros mentais adequados para que possamos escolher com mais assertividade quais caminhos na vida são mais seguros seguir e nos afasta, consideravelmente, das constantes ilusões que nos seduzem diariamente.

Esse processo de autoconhecimento, ensinado pelo Yoga, abre nossa mente e permite a expansão da consciência integrativa, no sentido de nos fazer mais lúcidos sobre as questões da vida cotidiana e como adequá-las sem grandes perdas ou ilusões. Dessa maneira, acessamos caminhos dentro da nossa consciência, a fim de nos levar à verdade do que somos. Aprendemos, portanto, a aprender com a própria mente, não somente de fora para dentro, mas principalmente, de dentro para fora – controlamos seus devaneios. E uma vez que encontramos os caminhos do autoconhecimento, penetramos, pela prática constante, o âmago de nossa mente e coração, e, uma vez lá, encontramos a verdade, o *Dharma*, que nos anima a seguir em frente para cumprir o seu propósito existencial.

Estando em íntima cumplicidade com a verdade – *Dharma*, os questionamentos do *yogi* se tornam mais requintados, precisos e coerentes. E nesse caminho, percebemos o próprio sentido da vida. Questionem-se e mantenham-se livres!

4. *Se há um sentido existencial, qual é, portanto, o sentido da minha vida?*

Na visão do Yoga, é despertar o *Dharma*, a verdade, e fazer cumprir o seu propósito existencial. Essa verdade, o *Dharma*, jamais vem de fora para dentro, ou seja, ela nunca lhe é imposta ou induzida a acreditar que seja ela, vinda de fora, a sua verdade original. O *Dharma*, a sua verdade natural, vem sempre de dentro para fora, do seu coração para o mundo. Para acessar essa verdade é preciso treinar a investigação profunda da própria mente e consciência. É preciso fechar-se para muitos aspectos ilusórios da existência humana. É preciso sair dos modismos, tendências de comportamento, posturas sociais contrárias ao propósito do Yoga, que é o despertar da consciência e libertar você do sofrimento produzido pela mente ilusória. É preciso recolher-se dentro do próprio coração. É a partir do coração que estabelecemos o sentido da própria vida e a conexão adequada com o Universo ao qual pertencemos.

5. *Para onde eu estou indo na experiência da vida e, se vou, estou indo por um caminho seguro?*

Saiba que não há garantias, não há certezas sobre o futuro. Acredito que a única certeza sobre o futuro é que ele é sempre contraditório às expectativas que nos animam no presente. Na jornada do Yoga, não nos preocupamos muito com o futuro, pois ele é sempre a consequência de um presente, de um momento vivido que jamais o conhecerá. O presente é o resultado distorcido de um passado mental, que é o depósito de ideias, de pontos de vista de um futuro sempre inexistente. Não há, no aqui e agora, experencialmente, passado e futuro na mente *yogi*. O que há é somente o presente. Na jornada *yogi*, o importante é seguir sempre em frente sem produzir demasiadas expectativas, pois quanto maiores forem suas expectativas, maiores serão suas decepções. É importante saber para onde se está indo, definir metas sobre esse caminho, estratégias de contenção. É preciso manter o foco, a objetividade dentro de um projeto de vida, para que ele aconteça dentro das possibilidades que se estabeleceu. Mas se não souber para onde se quer ir, não importa muito num primeiro momento, o

importante é seguir em frente. Não pare, não se estagne. E encontrará seu caminho.

6. Seguir em frente implica um período de tempo. Então, qual é a relação entre passado, presente e futuro em minha experiência de vida e, analisando o que é o tempo, como estou me relacionando com ele?

O tempo existe apenas na mente humana, na condição humana. Não há tempo no Cosmos. Mas essa marcação simbólica que define princípio, meio e fim de qualquer coisa é, de certa forma, crucial na experiência humana. O passado é somente uma história falaciosa, registrada a partir de um ponto de vista isolado, de um episódio vivido dentro da compreensão limitada de quem o viveu. O passado existe apenas na mente de quem, no presente, vive a experiência das memórias que naquele momento foram relevantes guardar, mas, ainda assim, certamente refletem apenas uma parte da verdade, aquela vivida por quem se alimenta de tal nostalgia. Quanto ao futuro, é impossível prevê-lo com exatidão. O futuro é apenas uma ideia, uma expectativa, um planejamento feito e alimentado a partir de uma mente animada pela experiência do achar, do deslumbrar, de querer acreditar que o amanhã será melhor que o hoje – que pouco percebo e me conecto. A questão central para compreender aspectos entre o passado e o futuro, que chamamos de presente, é estar conectado íntima e vivamente ao presente, ao aqui e agora. É observar, é prestar atenção nos detalhes da vida presente acontecendo em seu corpo, mente e coração. Observando o mundo com os olhos da verdade que somente se manifesta no presente. É estar desperto e fora do mundo de *Maya* – a ilusão. Passado e futuro pertencem a *Maya*. Cuidado para não sucumbir aos encantos e seduções de *Maya*. Estar acordado, desperto, é estar no aqui e agora, sempre!

7. Se compreendo as questões acima, não com respostas prontas, mas, com novas e melhores perguntas, como viver o yoga enquanto filosofia prática de vida nesse constante embate existencial?

No dia a dia! Procurando levar os ensinamentos do Yoga para a sua realidade cotidiana: no trabalho, na família, com os amigos, no supermercado fazendo

compras, no preparo do alimento, e tudo que resulta do que você faz com a sua vida. Para isso, preste atenção naquilo que o Yoga lhe chama a atenção – sua consciência desperta no presente, o estado de atenção plena no aqui e agora. Apenas isso.

Concluo este capítulo orientando para que não considere minhas respostas como prontas à sua experiência de vida. Encontre as próprias respostas. Investigue profundamente a sua mente. Medite! Persiga os próprios questionamentos e acesse a própria verdade – o *Dharma*.

Jefferson Shiun Flausino

Primavera de 2018



O que é o Yoga e quais são suas possíveis origens?

1. O que é o yoga?

O yoga é fruto da cultura sânscrita, proveniente desde a antiga Índia. Sua proposta original, enquanto filosofia prática, é remeter seu estudante há um estado de consciência alterado chamado, samádhi, e logo, conduzi-lo à libertação de estados inferiores de existência, kaivalyam.

Definindo resumidamente aos três principais termos que citei acima; yoga, samádhi e kaivalyam. (Você encontrará estes termos, novamente, detalhadamente explicados no capítulo Yogasutras)

O Yoga é traduzido ao pé da letra como - adequação, uso pelo qual, meio. É uma filosofia prática que nasceu a cerca de 2300 anos provavelmente há noroeste do território que hoje conhecemos como Índia. Foi sistematizado por um sábio chamado Patanjali, que redigiu a primeira obra editorial a tratar o tema yoga com profundidade. Patanjali escreveu quatro capítulos (padas) chamados de yoga sutras. Nestes capítulos o sábio Patanjali ensina numa linguagem objetiva como galgar o autoconhecimento por meio de técnicas e conceitos. Tradicionalmente, o yoga pode ser também embasado em oito feixes de técnicas chamados de asthanga (oito partes), "que é um tanto diferente do asthanga proposto em muitas escolas hoje em dia". Na estrutura original temos:

- *Yama (normas éticas);*
- *Nyama (normas de conduta);*
- *Asana (assentar-se no eu);*
- *Pránáyáma (controle e expansão da bio-energia);*
- *Pratyahara (recolhimento sensorial);*
- *Dhárana (concentração)*
- *Dhyana (meditação);*
- *Samádhi (autoconhecimento)*

Essas oito partes de uma prática regular de yoga estão descritas no capítulo II, a prática, dos Yogasutras. Porém, o yoga é formado por muitas outras técnicas e conceitos que no conjunto estruturam esta incrível filosofia prática de vida que

busca desenvolver no yogi (praticante de yoga) uma vida adequada em todas as esferas – corpo, mente e espírito.

Samádhi, pode ser definido como o resultado de um esforço, de uma disciplina apropriada, na aquisição do autoconhecimento. Este esforço que leva ao estado de consciência descrito como samádhi, promove como desdobramento final a libertação de estados inferiores de existência, como sofrimento mental, apego as ilusões, incapacidade de lidar com as emoções, vulnerabilidades adquiridas por uma vida inadequada, ciclos viciosos e nocivos, dentre outras agruras. Quando conseguimos praticar apropriadamente esta disciplina, acessamos o estágio final do yoga chamado de kaivalyam, a libertação

Agora, a parte física tão divulgada nas escolas de yoga, é na verdade, uma criação moderna que foi incorporada a partir do jugo britânico em solo hindú, onde o modelo de ginástica ocidental foi incorporado nas práticas regulares de yoga como um atrativo a mais, é verdade que os resultados desta simbiose foram surpreendentes, porém, é um equívoco dizer que a prática de exercícios no yoga é uma coisa feita há milênios, isto é algo que começou a ser feito a pouco mais de cem anos, portanto, em termos de história e tradição oriental é bastante recente os exercícios corporais no Yoga.

2. Quando e onde o Yoga foi criado? E qual a primeira referência documental?

O Yoga foi criado a noroeste da região onde hoje chamamos de Índia. Podemos dizer que o criador mitológico do Yoga foi Nataraja (o rei dos bailarinos) entre quatro e cinco mil anos, todavia, a teoria mais aceita da criação do yoga é a que tem como marco zero o sistematizador desta filosofia, Patânjáli. Este personagem viveu a cerca de 2.300 anos e liderou um movimento filosófico redigindo a primeira referência documental do yoga, chamado de Yoga-Sutras, um tratado de filosofia voltado ao autoconhecimento que define indiscutivelmente o início da era do Yoga até a presente data;

3. Que paralelo existe entre o Samkhya e Pátañjali?

O Samkhya é uma filosofia teórica com forte conotação naturalista, é frequentemente aceito como a primeira síntese racionalista de ideias derivadas das Upanishades (textos clássicos), pode ser traduzido como enumeração, é formado por 23, 24 ou 25 capítulos que procuram elucidar aspectos da existência humana em comunhão com o Absoluto. Estuda-se no Samkhya a natureza e a relação homem/universo. Este tratado filosófico foi redigido possivelmente a mais de quatro mil anos e inspira no futuro o sistematizador do Yoga, Patãnjali, a organizar sua obra magna, os Yogasutras. Podemos encontrar muitas referências da influência do Samkhya na composição dos Yogasutras. Sem dúvida alguma o Samkhya é a base teórica da concepção dos Yogasutras;

4. Quais os principais conflitos entre os Brahmanes e os Tantricos?

Basicamente, os Brahmanes procuraram em vários episódios históricos, instaurar o poder absoluto - religioso e político. Defendiam a superioridade de sua casta, sendo eles, os únicos a poderem professar as “revelações” (uma espécie de ensinamento divino) e que os Tantricos (que eram os precursores das “revelações”) não podiam mais produzi-las. Era também latente a contínua tentativa dos Brahmanes em defender um tipo de Yoga superior ao dos Tantricos, eles diziam fazer o então, Raja Yoga (O Yoga dos reis, ou Yoga Real) enquanto os Tantricos, segundo os Brahmanes, faziam um Yoga inferior e prejudicial, o Hatha Yoga. É sabido historicamente que os Tantricos foram responsáveis pela manutenção e continuidade do Yoga original, e em inúmeros episódios, boicotavam os Brahmanes em suas investidas na busca pelo poder social absoluto. Por exemplo, os Brahmanes criaram o conceito das castas - em comum acordo com os mulçumamos em uma das tantas invasões que a Índia sofreu pelos islâmicos, enquanto os Tantricos sempre se opuseram a isso.

5. Qual é a verdadeira origem do yoga?

Não existem referências claras na arqueologia sobre a criação do Yoga. Todos os registros são dúbios, gerando margem à diversas e fantasiosas

interpretações. Algumas pessoas seguem a tortuosa linha da invasão ariana no subcontinente indiano; teoria essa que virou um verdadeiro mito acadêmico criado para inglês ver no final do século XIX. Um fiasco desmentido pelo próprio Max Muller, o elaborador da “teoria”, quando posto contra a parede. Muller, estudioso alemão, fundador da mitologia comparada e um dos primeiros especialistas em literatura sânscrita (e, por esse motivo, teve pouquíssima resistência às suas idéias), fora contratado a serviço da coroa britânica para desmerecer a cultura hindu, interpretando-a à sua maneira e rerepresentando-a ao próprio indiano. A cultura hindu passa a ser mostrada nas escolas como fantasiosa e sem o menor suporte ou conteúdo filosófico, pertencente a uma civilização inferior. Esse foi um plano elaborado cuidadosamente através de uma gradual ocidentalização da população indiana e que perdura até hoje. Não mais perpetrada pelos britânicos, mas agora (pasmem!), pelo próprio governo. Esse é um fato que pude confirmar em uma viagem à Índia, onde estive conversando com um rico empresário do ramo de diamantes que me confidenciou o acordo que ele tinha com o governo. “Nós, os empresários, mantemos o povo pobre, o governo mantém o povo burro.” Não sei por que, percebi certa similaridade com o Brasil.

Isso produziu toda uma literatura torta. Os textos traduzidos direto do sânscrito para o inglês, estavam recheados de deturpações propositais, com o intuito de sabotar a cultura desse povo. Boa parte das traduções realizadas naquela época, e que infelizmente estão à disposição hoje em dia, não são confiáveis e estão cheias de erros conceituais, pois os ocidentais que as fizeram não perceberam a profundidade do conhecimento que estavam revelando, uma vez que se tivessem percebido essa preciosidade, jamais teriam feito essa cicatriz enorme na face de um dos maiores conteúdos histórico-filosóficos da humanidade.

Muitos diriam: “Ora, se não existem dados arqueológicos confiáveis, como podemos ter certeza sobre algo acerca dessa tradição?” Simples: a tradição oral, e posteriormente escrita, pode nos fornecer pistas muito exatas, apesar da datação dos eventos literários não ser uma das preocupações desses fabulosos cronistas.

6. Quais origens, portanto, são possíveis de se mapear?

Na realidade, não existe apenas uma origem. Existem mais de uma dezena de suposições. Quatro dessas hipóteses são as mais famosas nesse momento, plausíveis para a genealogia do yoga. Uma delas, como acabamos de ler mais acima, recentemente saiu da nossa lista, que era o mito da invasão ariana, utilizada covardemente como método para controle de colonização.

Sobraram quatro teorias afirmadas e amparadas ferozmente por seus defensores. São estas:

1ª teoria:

É levantada pelo Dr. Georg Feuerstein, indologista germano-canadense e autoridade em Yoga. Essa hipótese é denominada por ele mesmo como Dravidiana, que seria o povo que existia antes da chegada dos indo-europeus. De acordo com Feuerstein, os indo-europeus teriam chegado à Índia e assimilado a cultura dos drávidas.

2ª teoria:

Situa a criação do Yoga por volta da época do nascimento do budismo. Centraliza-se em Pátañjali, que seria um brâmane da linhagem do Yajur Veda negro da região entre a Caxemira e o Afeganistão, essa teoria tem caído em desuso por causa do extremo reducionismo com que as provas são oferecidas, sem levar em consideração os outros movimentos culturais que ocorriam paralelamente naquela mesma época e que demonstram claramente que o Yoga iria inevitavelmente acontecer, seja pelas mãos de Pátañjali ou não. Isso pode ser atestado nos fragmentos filosóficos que têm forte presença no que é conhecido hoje como Yoga épico.

3ª teoria:

Atribui as origens do Yoga nos ritos xamânicos da Ásia central. Essa hipótese é fortemente defendida por Mircea Eliade, um historiador e romancista romeno naturalizado norte-americano. Como substrato cultural dos hindus europeus, o conceito xamânico se trata de uma transição entre o mundo da vigília e o mundo dos sonhos, onde se encaixam os rudimentos do conceito de Yoga e é descrito nas upanishadas como Turya (o quarto estado) e que Pátañjali associa à respiração.

4ª teoria:

Trata-se da teoria da origem védica. A hipótese Dravidiana é contraposta principal e magistralmente por David Frowley, onde defende que o Yoga tem origem vedica. O substrato dessa cultura teria sido trazido pelos próprios indo-europeus, atrelando à redação do hinário vedico pelos Brâmanes.

7. Investigando e questionando as origens do Yoga

Como um bom detetive faria, é necessário antes de procurar a gênese do Yoga, busquemos saber o que ele é. Para isso, é necessário conceituá-lo antes de posicioná-lo no tempo, para que então possamos ir rastreando e recuando na história, onde estão as peças que se encaixam com perfeição no nosso quebra-cabeça.

Basta que alguém fale a palavra Yoga para evocar na nossa imaginação todo um feixe de técnicas como ásanas (que é associado na atualidade às posições físicas), pránáyámas (que também é associado na atualidade aos respiratórios) e chakras (são vórtices de energia) que se encontram atrelados a uma literatura consideravelmente moderna. No entanto, devemos lembrar que ele é um termo pertencente à linguagem sânscrita que aparece na cultura que se utiliza dessa língua com muita frequência e denota utilização, adequação, amoldamento, acomodação. Ou seja, era antes de tudo uma palavra, e a palavra antecedeu o método. Se abrirmos o dicionário, encontraremos outros significados para esse termo e que são pouco usuais, como jugo, junção, as correias de um uniforme militar, magia, embuste, ganho, lucro, estratégia, etc. Não estava em suas origens, vinculado a nenhuma escola. Era meramente uma palavra que tinha o significado de uso, meio ou aplicação.

Mas uso e adequação do que? Quando pensamos em adequação lembramos que algo se adequa a alguém ou a alguma outra coisa. Essa resposta pode nortear o sentido do que realmente seria o Yoga. Nossa resposta amadurece dentro de um corpo doutrinário muito amplo e encontra-se amarrado à escola filosófica teórico-especulativa conhecida como samkhyá (enumeração).

O samkhyá está indissociavelmente ligado ao Yoga desde suas origens e fala de uma dualidade fundamental no universo. Essa dualidade aparece no Yoga bem como as contestações que surgiram posteriormente ao método. Basicamente, se expressa entre o Eu e o outro (sujeito e objeto), e de que existe uma natureza essencial que habita o íntimo de cada um de nós e que seríamos todos uma multiplicidade de Eu. Cada um de nós é um Eu individual e distinto dos demais. Contudo, há uma profunda identificação com todos os outros.

Essa distinção entre o indivíduo e o outro é a essência da discussão e são as bases do hinduísmo. O hinduísmo prega a máxima de que somos todos Um. Todavia, a parcela da população que se dedica ao Yoga elabora um pouco mais essa questão e afirma que o Eu é mais intrincado e vem ao mundo para se completar, para obter a práxis da realização. Em outras palavras, ele nasce para ser posto em prática. E nenhum de nós nasceu para ser igual, mas sim, para que possamos realizar nossa real identidade, embora, em essência, todos sejam o mesmo.

Nascemos com certas características ou potenciais que foram feitos para serem desenvolvidos. E precisamos tornar esse Eu real presente no mundo que é a consideração principal do Yoga: “realizando as nossas diferenças”. Tornando-nos originais e únicos.

A realização desse estado de percepção do que já somos nos permite mergulhar na totalidade e experimentar a criação para descobrir a identidade essencial que habita cada um de nós. O resultado disso é o kaivalyam (isolamento), que é o objetivo do Yoga na tradição hindu. Esse é um isolamento paradoxal, pois quando expandimos nossa consciência, passamos a experienciar toda a criação. Quando isso ocorre, não há mais nada a perceber e, portanto estamos isolados por integração, não restando mais nada a ser percebido.

Então, seguindo as pistas até agora oferecidas, podemos localizar embrionariamente as raízes do Yoga mais antigo. De posse dessa informação sobre o que o Yoga é, guarde na sua memória o conceito e acompanhe com atenção o desenrolar da nossa aventura.

8. Onde podemos encontrar o Yoga na história?

Dentro do subcontinente indiano, o Yoga floresceu no noroeste da Índia, onde existiam povos estabelecidos há pelo menos 45 mil anos, exatamente onde fica a porta de entrada para a região, lugar usado por praticamente todas as incursões que eram feitas na era pré-navegação nesse território. Esse povo veio dar origem à civilização do Vale do Indo, cerca de cinco mil anos antes da era comum (a.e.c.). Sir John Marshall encontrou em 1921 o sítio de Harappa, região do vale do rio Indo (atual Paquistão), aproximadamente 3300 a.e.c. até 1800 a.e.c., Mohenjo Daro.

Viviam na região nos contrafortes do Kitab, nos montes Suleiman, e nas bacias dos rios Indus, Ravi, Chenab, Sutlej e Saraswatí. Não se tratavam de culturas isoladas e sem relação entre si, mas sim, expressões de uma mesma civilização integrada num processo único e contínuo.

Uma das cidades que podemos citar nessa região é Mehrgarh, que apresenta agricultura e domesticação de animais, que são as duas características mais claras do neolítico mais antigo no continente. Acolhendo uma sucessão de culturas posteriores, chegou a ser, sem dúvida, a maior e mais importante cidade da antiguidade. Em 6000 a.C., abrigou pelo menos 25000 indivíduos, quase a população inteira do Egito daquela época.

O Yoga tem sua gestação no ventre de um povo conhecido como indo-europeu, que entrou a noroeste e se alojou no nordeste da Índia por um tempo. A simbiose proposta por Romila Thapar é de que os indo-europeus aos poucos migraram para o ponto mais ocidental, posicionando-se ao longo do rio Sarasvati eram conhecidos como Brahmanes (engordadores), promoviam a ceva de seu rebanho, levando-os para se servir do excelente pasto e dos restos da colheita nos campos de cevada, para que pudessem criar essencialmente o gado que, por sua vez, deixavam como pagamento o estrume, que fertilizaria a terra para a sementeira seguinte nos campos dos drávidas que eram essencialmente agrícolas. Esse povo havia carregado consigo a língua sânscrita, que é a pedra fundamental do Yoga. Existe um consenso de que se esse povo não foi o criador do Yoga, eles ao menos forneceram a língua que daria corpo à codificação daquilo que veio mais tarde a se denominar Yoga.

Eles compuseram uma série de hinos em forma de mantras que são divididos por famílias desse povo indo-europeu essas coletâneas são conhecidas como Vedas. Os mantras ao menos em teoria só existem dentro dessa literatura e são fórmulas sonoras sagradas, que têm o poder de ativar o ritual. Os mantras e seus versos foram criados por famílias vedicas ou gotras. Os autores dos Vedas ao contrário do que é divulgado são amplamente conhecidos, pois são identificados em textos chamados Anukramani onde tanto o compositor como o texto que foi composto são relacionados. Cada família tinha seu próprio ritual. Algumas das famílias que elaboraram são os criadores de gado identificados como Brahmá-nas, que depois será o nome dado à casta sacerdotal e que narram um pouco das suas origens, falam sobre a explicação do universo fenomênico e das suas crenças acerca da cosmo-gênese. O verso mais importante da Índia é o Gayatri Mantra, é um pedido ao Sol “noturno” (Savita, que é o Sol abaixo da linha do horizonte ou kundaliní) para que impulse a sua meditação (dhi). Foi criado por Vishvamisra um kavi da casta kshatriya.

“Uma gigantesca massa de seguidores para uma religião que não tem um fundador, não tem hierarquia ou organização institucional, nem tampouco dispõe de um porta-voz oficial. É uma religião extremamente democrática, pois a sua sustentação vem do conjunto de seus praticantes, e não de um indivíduo ou de um grupo em particular”. Carlos Eduardo Barbosa

Toda essa experiência acumulada serve de matéria prima daquilo que vai ser conhecido pelo nome de Yoga. Conquanto naquela época não existam indícios sobre a doutrina propriamente dita, podemos perceber no Rig Veda, rudimentos subjetivos acerca da meditação e fórmulas criadas pelos kavis (poetas videntes) para o caminho da perfeição através concentração da mente num foco único.

Mas o que nos chama a atenção é um ritual baseado na beberagem do soma. O Soma é um dos enigmas da história do pensamento indiano, fundamentado na obtenção de um potencial denominado Virya (entusiasmo, virilidade). Todavia, segundo os textos que fazem referência a ele, é o sumo leitoso de uma planta trepadeira que se acredita ser a asclepias acida ou sarcostema viminalis, cujo efeito intoxicante alguns afirmam ser parente distante e menos ativo da ayuasca (embora esse tema seja controverso). O que está mais perto da verdade parece ser a teoria de que o soma é uma bebida obtida simplesmente da seiva de

qualquer planta que nasce nas margens do rio e que não exista nenhuma substância tóxica na sua composição. Do caule dessa planta era extraída uma seiva usando mantras e duas folhas de couro que o prensavam, depois era misturada com mel e alguns cereais e, posteriormente, coada. Os brâmanes jogavam uma parte ao fogo (Agni) e se serviam de uma parte do soma para produzir visões. Daí surgiu a teoria de que o Yoga teria uma origem xamânica. Alguns autores negam a característica intoxicante da planta, relativizando que o soma era a extração da força solar armazenada na terra e posteriormente capturada pela planta para agir sobre o coração hrid, abrindo a consciência para produzir uma comunhão com a inteligência universal. Ao que tudo indica, a planta induzia uma diminuição da censura evocando conteúdos subscientes que eram trabalhados durante o ritual. Apesar de ser citado no Rig Veda (4500 a 5000 a.e.c.), o Soma é minuciosamente explicado no Yajur Veda, composto por volta de dois mil anos antes da era comum (a.e.c.), coincidindo exatamente com a época que o rio Sarasvati começou a secar por causa de alterações geológicas.

Estudos recentes feitos por imagens de satélite revelam três catástrofes meteorológicas e geológicas que abateram decisivamente esta civilização. Inundações contínuas na bacia do rio Indus seguidas por uma seca de 300 anos que esgotou o Saraswatí, rio que teve papel vital no desenvolvimento da civilização vedica por volta do ano 1900 a.e.c. Antigamente este rio recebia as águas do Ganges, do Yamuná e do Sutlej, cujos cursos eram muito diferentes dos atuais.

Aparecem no Rig Veda nada menos que sessenta referências a este rio, enquanto o Ganges é mencionado apenas uma única e tímida vez. Gradativamente o povo migrou e fez seu assentamento no vale do Ganges, onde continuam até hoje. Simultaneamente, nascem as primeiras Upanishadas, Brahmánas e Ára-nyakas. São textos sagrados onde se concentram as bases para a construção do Yoga primitivo, que, unido aos conceitos já expostos nos Vedas, constituirão a corporação literária revelada dos hindus, o Shruti (aquilo que se ouve), ao longo da história sempre que uma civilização sente ameaça à sua herança cultural, apressa-se para registrá-la. Isso produziu toda uma literatura nova.

O grupo que se deslocou mais a oeste em direção ao sol poente produziu o Yajur Veda negro e o grupo que migrou para o leste em direção ao sol nascente fez o Yajur Veda branco.

Essa é a única parte dos Vedas que está subdividida em duas, divisão provocada por eventos geológicos.

O curioso para nossa linha de raciocínio é que no Yajur Veda Branco surgiu um personagem que é o próprio compilador da obra. Ele é chamado Yajñavalkya que o citam, também, como sendo o autor do Brihadaranyaka Upanishada, um apêndice literário que ajuda a explicar o Yajur Veda branco.

O Brihadaranyaka postula que o ser humano tem dois estados básicos: um de vigília e o outro de sonho. Além disso, que tem um terceiro estado que não é nem o sonho nem a vigília, mas intermediário aos dois, Turya (o quarto estado). Isso curiosamente não é partilhado no grupo que compôs os hinos do Yajur Veda negro, e é justamente dentro do Yajur Veda negro que as práticas do Yoga começaram a aflorar.

Em um determinado momento relativamente obscuro, os idealizadores do Yajur Veda negro sentem necessidade de incorporar os conceitos acerca do sono do Yajur Veda branco e criam uma série de textos que são conhecidos como Dasa Yoga Upanishadas e cuja expressão máxima é o Shvetashvatara Upanishada. O Shvetashvatara conceitua em doze versos a estrutura básica do Yoga que será usada posteriormente em algum momento da história entre a entrada de Alexandre, o Grande na Índia e a metade do império Gupta, por Pátañjali em seus postulados.

Quando Pátañjali entra em cena ele está encerrando um ciclo de debates que duraram centenas, senão milhares de anos de elaboração e discussões filosóficas e que foram devidamente encerradas no Yoga Sutra. Isso fica bem claro no início do texto do primeiro capítulo onde pátañjali incontestavelmente fecha os Sutras. A discussão é o colorário de um processo de amadurecimento que se iniciou certamente antes dele ter nascido.

A lacônica afirmação do primeiro verso do Yoga Sutra, atha yoganushasanam (aqui estão os postulados máximos do Yoga), deixa bem claro que o documento não está aberto a discussão.

Apenas um item não preenche a lacuna da linearidade histórica e suscita novas perguntas. É o fato de Vyasa ter elaborado um comentário sobre o Yoga Sutra.

É sabido que Vyasa é contemporâneo de Krishna e este viveu no ano de 3102 a.c. Como poderia Vyasa ter escrito um comentário sobre uma obra que só seria redigida quase 3000 anos depois?

Dentro do Yajur Veda, o Soma (a bebida da imortalidade), é freqüentemente referida como Rája (o rei). Isso nos leva a concluir o seguinte: uma vez que toda essa compilação começou no Yajur Veda, de onde Pátañjali retirou as bases para a formulação dos sútras, e a sua obra é insistentemente chamada de Rájá Yoga, que traduzido significa “utilização do soma”, podemos perceber que as bases para o Ashtánga Yoga (ou yoga óctuplo) proposto por ele, era a sistematização da experiência mística realizada no ritual do Soma.

Apesar de parecer que Pátañjali seria favorável ao uso da beberagem citando que o Yoga era possível através dessa via, tudo indica que ele se baseia num sistema autônomo onde o esforço do praticante era o foco. Mas não nega suas raízes nos textos revelatórios que inspiraram seu sistema, numa claríssima demonstração de que o Yoga tem suas raízes nos vedas. Isso prova a origem literária dessa doutrina.

9. Como um rito de beberagem foi transformando-se numa prática de meditação?

A moeda da época era o rebanho e a necessidade de fortalecer e engordar os animais era urgente. Essa necessidade provocou uma cisão na população. Com a parcela do povo que não migrou junto com os pecuaristas dedicando-se se organizar em guildas, corporações de ofício, corporação artesanal. Eram associações de artesãos de um mesmo ramo, isto é, pessoas que desenvolviam a mesma atividade profissional que procuravam garantir os interesses em famílias de artífices que transmitiam de geração em geração os segredos que produzem a força (shakti) dos clãs. Os clãs seguiam uma linha de pensamento distinta das linhas de pensamento dos brâmanes. Estas linhas eram totalmente voltadas aos membros de uma família que transmitiam tudo em sigilo (que ia desde a confecção de uma sandália, até a elaboração de um tapete) e se dedicavam à preservação de técnicas individuais. O mais importante nesse grupo é o indivíduo, pois era voltado à vocação e à transmissão do conhecimento dentro de seu próprio

grupo. Isso dá a força econômica à confraria. Isso marca uma distinção clara entre os dois grupos. De um lado, os brâmanes que tem um olhar voltado para o coletivo, e do outro os artesãos voltados para o indivíduo.

O que impulsionou o desenvolvimento do Yoga na região foi uma desestabilização econômica do povo que vivia na porção ocidental e que retirava seu sustento da agricultura e do gado. O Yoga só chegou aos dias atuais graças ao enfraquecimento desse grupo que tinha hábitos mais coletivos. Na porção oriental onde se estabeleciam os artífices que viviam dos segredos, das escolas de mistérios, onde mantinham o poder graças ao desenvolvimento de técnicas únicas na confecção de bens que eram produzidos com exclusividade por determinadas famílias (kulas), reforçando sua unidade. Essa tradição é o comportamento que mais se encaixa no perfil do Yoga.

Esse desequilíbrio econômico provocou um questionamento na forma com que esses povos agrícolas se relacionavam com os ritos sazonais, baseados nos movimentos lunares e nas mudanças climáticas, criando calendários fixos de atividades que se repetem ano após ano e que produzem um perfil estruturado num comportamento estável e sedentário. Já os artesãos eram nômades independentes voltados para a prática dos segredos, pois eram os segredos que produziam força para o grupo e não os ritos coletivos.

Foram esses artífices que provocaram o debate em torno da utilização do soma, que era questionada por eles com repulsão ao seu caráter de ritual social e discutida com relação à iniciação à prática dos mistérios. E foi justamente o paralelo traçado entre o soma e a iniciação dos artistas que deu início ao questionamento teórico e à posterior formulação da doutrina do Yoga.

10. O Hinduísmo clássico

A crença do indiano é que sua cultura persistirá por toda a eternidade, ele a chama de “Sanatana Dharma” – o Dharma Eterno. Dharma provém de uma raiz verbal que significa “segurar”, é traduzido literalmente como “aquilo que é firme”, e é associado a aquilo que é nossa vocação, é o que nos dá sentido na vida, ou seja, é o nosso propósito.

No século 6º a.e.C., teve início o Hinduísmo clássico, baseado em duas idéias fundamentais. Uma dessas idéias se refere aos brahmanes que reforçaram seu poder, elaborando rituais cada vez mais complicados e se tornaram conselheiros dos numerosos príncipes, dos quais recebiam muitos favores e propina (dakshina). Poder esse que teve sua ruína com a queda do império romano que deixou de insuflar riquezas na Índia em busca de suas especiarias, tecidos e outros itens exóticos.

Nasceram movimentos contra o excessivo ritualismo e os privilégios reservados aos brâmanes, como é o caso do Yoga, Jainismo e Budismo, que rejeitavam a reivindicação brahmanica a única autoridade dos Vedas. Esses movimentos pregavam a salvação não como conseqüência dos sacrifícios de animais e rituais, mas como disciplina pessoal, num relacionamento da pessoa com a consciência universal, eliminando assim o intermediário humano.

Como reação a essa contestação os brahmanes cederam aos apelos populares e pequenas seitas já existentes para organizar um panteão imenso de personagens organizados sob a égide da tríade divina (Brahma, Vishnu e Shiva), construindo templos e lugares de adoração.

O Bramanismo, isto é, a religião dos brâmanes, subsistiu durante vários séculos ao lado do Hinduísmo. Forçando a contragosto da população um sistema de castas que os beneficiava, permitindo por exemplo que o Brahmane estivesse sempre no topo da sociedade.

11. Quais são os pontos de vista (Dárshana) do hinduísmo?

Na tradição cultural e religiosa do Hinduísmo existem seis pontos de vista diferentes para compreender a grande epopeia hindu. Esses pontos de vista são filosoficamente antagônicos, mas se compreendem como se um completasse a falta do outro. No total, as seis correntes contam a história da Índia a partir da sua religiosidade e universo profundamente mítico que se confunde com a realidade. Os seis Dárshanas são: ***Vaisheshika***, ***o Sámkhya*** e ***o Vedânta*** que são as leis que regem a matéria e o espírito, enquanto que ***o Nyáya***, ***o Yoga*** e ***o Mímánsá*** são os métodos práticos e experimentais para ter a visão da realidade.

12. Tradicionalmente, o Yoga era um apenas.

Yoga, originalmente, portanto, era uma coisa só! Até meados do séc. XIX da nossa era, quando passou a designar várias tendências ou escolas (que fique evidente, antes de Pátañjali), não houve nenhum outro tipo de Yoga. Depois dele, só existiu uma pálida tentativa de questionar o Yoga pelo Vedânta que, embora tenha sido frustrada, ainda assim produziu um engano denominado jñána Yoga (Vedânta). Esse engano foi derrubado pelos contestadores Nátha Siddhás, que criticaram o monismo vedantino entre o séc. VIII ao séc. XIII. Participaram desse levante tanto o noroeste (cachemira) quanto o nordeste (Nepal, Assam e Bengala).

Trika ou Shivaísmo da Cachemira são os Náthas do noroeste da Índia. O objetivo desse sistema é restaurar o Sámkhyá fazendo uma releitura aprimorada do sistema, deixando explícita a característica advaita (não dualista) do Sámkhyá, ampliando os 24 tattvas existentes para 35. E com isso eles conseguiram produzir a maior evolução do pensamento filosófico na Índia, considerada a mais completa e precisa até hoje.

O Siddha Sidhanta do nordeste da Índia, encabeçado por Gorakshanátha, faz o seu questionamento ao Vedânta com o aperfeiçoamento do Yoga de Pátañjali elaborando uma versão tantrika dele chamado Hatha Yoga. O Hatha Yoga se apresenta de uma forma muito mais prática, com ásanas e pránáyámas. Ou seja, o Rája Yoga de Pátañjali e o Hatha Yoga não são estilos de Yoga distintos. São dois momentos ou duas leituras do mesmo tipo de Yoga.

O que causou o fenômeno do aparecimento de outras linhas de Yoga foi uma ocorrência histórica. Esse episódio que foi a invasão islâmica, trouxe toda sua intolerância justamente no momento mais rico do desenvolvimento filosófico hindu. Essa dominação durou do ano 1000 até aproximadamente o ano 1500 d.e.c..

Mais tarde no século XVIII o evento que mudou a forma de fazer Yoga para sempre, foi desencadeada por interesses políticos e religiosos. Isso aconteceu durante o império Mogul, onde os muçulmanos destruíam templos hindus e faziam os brahmanes cobrarem impostos dos não-muçulmanos, com um acordo

tácito de deixá-los com uma parte do que fosse arrecadado e fazer vista grossa, para que pudessem fazer em suas casas seus rituais.

Um grande líder guerreiro chamado Shivaji Bhosle criador do Império Maratha precisava organizar os exércitos contra os invasores muçulmanos, e necessitava do título de Chhatrapati (Chefe do Kshatriyas), para reconhecer que ele era um genuíno guerreiro, a cerimônia foi presidida pelo Nischal Puri da escola de tantra de Bengala. Shivaji expulsou os muçulmanos e se aproximou ainda mais dos nathas, trazendo a prática de Yoga para dentro do treinamento militar. O Yoga e os nathas estavam a partir de então sob a proteção de um dos maiores heróis indianos. Os brahmanes descontentes com essa situação, faziam o que podiam para maldizer os tântricos, já que não podiam atacar Shivaji, o general que havia atrapalhado seus lucros com o sultanato islâmico.

Indianos e britânicos se uniram para criar um movimento de hinduísmo cristão encabeçado por - Ram Mohan Roy chamado Brahma Samaj que queria o retorno do brahmanismo, com o apoio dos britânicos ele compôs um texto que é uma bem engendrada fraude, chamado de Mahanirvana Tantra, uma literatura que acabou servindo como base para o Brahma samaj que serviu como referência a lei brahmanica(dharma shastra), ou como é conhecido, a lei de Manu (composto na época do império romano, e que foi rejeitado em sua época) que só dá privilégio para os brahmanes. William Jones, mentirosamente disse ser aquele, o livro de leis dos indianos ele passa a ser o principal consultor na justiça britânica para a aplicação dessa lei e enriqueceu com isso em 1780. Na mesma época outro grupo estava em conflito com os britânicos império Maratha da confederação Maratha havia um pandava esse rei se agradou muito com mestre Balamhatta Dada Deodhar trouxe de volta o mallakhamb na região próximo a Mumbai. Passou a difundir a prática pela Índia. O que eles tinham em comum com os Brahma Samaj era que eles queriam ser parte de uma elite. Só que o hatha Yoga era produto de uma casta mais baixa. E eles concordaram com a opinião de Ram Mohan Roy sobre o hatha denegrindo assim a sua imagem. Passando essa imagem aos britânicos no século XIX.

Assim Dayananda Saraswati disse a Helena Petrovna Blavatski que existiam dois tipos de Yoga um superior outro inferior e que o superior seria o deles, Rája

Yoga e apelidaram, eles mesmos, o dos Nathas de Hatha Yoga ou o Yoga violento.

No ano de 1878 a Sociedade Teosófica em decidiu unir-se à organização Arya Samaj, liderada por Swami Dayanand Saraswati, numa aliança que durou de 1878 a 1882.

Por volta de 1870 a sociedade teosófica, tendo como mentora a Helena Petrovna Blavatsky foi à Índia, escutar justamente os ensinamentos de sacerdotes brahmanes descontentes, que fizeram sua cabeça e incutiram a idéia de que o Yoga deles (rája yoga), era o verdadeiro. Já os tântricos, diziam os Brahmanes, tinham outro Yoga, e que esse seria prejudicial, que era ligado a magia negra, e ao sexo, que enlouquecia e fazia mal. Inclusive usaram o nome de uma literatura dos nathas para designar o nome desse tipo de Yoga, ele é Hatha (violência, força), então a partir desse momento apareceram dois tipos, o Rája Yoga e o Hatha Yoga. Classificações totalmente novas, baseadas unicamente na inércia de uma rixa que já durava décadas. Até então o Yoga era um só.

Por causa dos ataques, os tântricos se retraíram e seu aprendizado ficou restrito às suas famílias em caráter iniciático, sendo que as práticas nos círculos militares foram as únicas que ainda se mantinham ativas dentro do território Maratha, para os não iniciados. Aos poucos a pratica de Yoga foi se mesclando ao vyayama (ginástica militar), até que viesse a ressurgir como meio viável de se conseguir boa forma física. Sendo alvo constante de ataques pelos puristas, classificavam pejorativamente esse Yoga de Hatha, como se fosse o nome escolhido pelos tântricos para o Yoga que praticavam. Agora com esse aporte corporal, os detratores encontravam ainda mais motivos, para criar uma celeuma ainda maior.

O “Hatha Yoga”, então perseguido pelos brahmanas, veio à tona nas mãos do Swámi Kuvalayananda que aprendeu Yoga através de um campeão de mallakhamb. O mallakhamb é uma mistura de vyayama com arte marcial. A partir desse momento o Yoga que nunca teve nenhuma relação com exercício físico, passou a ser conhecido mundialmente como uma atividade corporal. E mais, a técnica denominada ásana que não era um exercício feito com o corpo, passou a ser o

nome dessa mistura de Yoga com técnica de treinamento militar hindu. Inaugurando assim o que chamamos de Yoga Moderno.

O Mallakhamb é uma ginástica militar documentada desde o século XII na região de maharashtra.

Dessa linhagem de praticantes de vyayama surgiu um rapaz chamado Kuvalayananda, que foi iniciado nessa ginástica pelo campeão de mallakhamb, Paramahansa Madhavadas Maharaj (1798 - 1921) Kuvalayananda se especializou em pesquisas sobre Yoga criando o instituto Kayvalyadhama em 1924.

Nessa mesma época voltou da Malásia como médico o Dr Kupuswami, que conhecemos hoje como Swami Sivananda Saraswati, um ano depois veio do Tibete Krishnamacharya.

A Índia estava fervilhante para resgatar seu nacionalismo e sua independência, no ano de 1923 Sarwakar escreve o livro, o que é um hindu? Num tipo de hinduísmo radical e cria o conceito de hindutvam, o hindu dá a vida pelo hinduísmo, o hindu é intolerante contra o islamismo, o hindu é contra o cristianismo. Um discurso que tinha começado com Dayananda Saraswati na época da Blavatski. Justo ele que foi o primeiro a aniquilar o ódio contra os cristãos e contra os islâmicos, culminou num tipo de seita radical que acabou com a vida de Gandhi num assassinato covarde em 1948.

1924 quando o Krishnamacharya voltou para a Índia e o médico Kupuswami estava lá se iniciando como Sivananda Nesse mesmo ano Gandhi faz o seu famoso jejum para apaziguar as diferenças entre hindus e muçulmanos. A Índia buscava um caminho de não agressão para sua independência. Foi nesse cenário que o hatha Yoga tentou se reafirmar como uma disciplina que não é prejudicial para a saúde, assim Krishnamacharya começa na década de 1930 criar nomes para as posições e sequências. Aí ele psicografou um mestre de mais de 1000 anos de antiguidade, e com a ajuda de Patabhi Joys criou um tal de Yoga kurantha.

Krishnamacharya não remete a qualquer manuscrito real para fundamentar sua prática, exceto um manuscrito que só ele teria visto, chamado yogakuranta ou como ele chamava "yogakurunta" ("o amaranto amarelo do Yoga") e o famoso "Yoga Rahasya" que ele atribuiu a um sábio lendário chamado Nathamuni, mas

que depois admitiu ter escrito ele mesmo, sob a "inspiração" (em sonhos) desse mesmo sábio.

Todas essas ideias foram abraçadas com muita tranquilidade, pois os indianos, desejosos de entrar no mundo ocidental, viram uma possibilidade muito boa em unir a prática do Yoga a pesquisas científicas. Isso chamou a atenção do ocidente e a prática de "Hatha Yoga" foi popularizada tornando-se um aprendizado muito rentável no ocidente, criando inúmeros "mestres" e escolas.

Com a libertação da Índia em 1947, que foi encabeçada por Mohandas Karamchand Gandhi (o Mahatma), a população reacendeu o fervor nacionalista, recuperando em parte, suas tradições após centenas de anos sob o domínio muçulmano e britânico.

Esse resgate nacionalista produziu uma corrida atrás do poder franqueado pelo elitismo bramânico, que por motivos comerciais e políticos produziu um sem número de entidades, estilos e métodos de Yoga. Fazendo parecer que o Yoga seria uma diversidade de tendências diferentes alegando que são 108 estilos.

O que ocorre, e que percebemos claramente cada vez mais na atualidade, são os oportunistas de plantão tanto aqui no Brasil como na própria Índia. São aquelas pessoas que inventam seus métodos e patenteiam a fim de criar uma forte reserva de mercado, um verdadeiro "Fast food" espiritual. Yoga é para todos!

Claramente podemos perceber com essa breve historiografia, do Yoga, que apresentei nas páginas anteriores, que o Yoga veio sofrendo uma ressignificação profunda ao longo da história contemporânea. Tanto a nível conceitual e filosófico, como exercício prático e com uma forte apelação física – como vemos hoje em dia em grande parte das escolas de Yoga, no mundo. A questão é simples: Melhorou a prática do yoga com sua ressignificação? Tem produzido resultados positivos na melhora da qualidade de vida de seus praticantes? Se sim, obviamente, a ressignificação foi e continua sendo muito bem vinda.

Perguntas e respostas – O que você precisa saber sobre o Yoga

O que ensinamos no Yoga?

Tornar o indivíduo forte para que se sinta indispensável, insubstituível, imprescindível tanto na existência, bem como, junto a uma força grupal.

Fazê-lo crer que não tem na Terra nada mais importante que ele mesmo, pois que a presença do universo está aí para confirmar essa verdade, pois na sua ausência, o universo deixaria de ser percebido. Assim ao querer entrar em contato conosco, você deve trazer sempre consigo seus principais atributos: vontade própria (iccha), conhecimento interior (jñana) e capacidade de realizar (kriya).

Aqui não lhe diremos o que fazer muito menos o que pensar. Somos incentivadores de que o indivíduo pense por si mesmo e que preserve a sua individualidade. Se há uma causa a defender, que seja a sua própria. Sua vida e seus pensamentos são a obra prima de sua criação e isso foi conquistado por sua própria vontade. Vivemos, comemos e decidimos segundo a nossa vontade interior e jamais queremos pertencer a uma entidade grupal mesmo que esta seja feita de vários seres que pensam diferentemente. Só queremos eliminar as manipulações diversas. Para nós, quanto mais individualismo interior melhor, porque sabemos que assim a paz será realmente instaurada nos corações dos que, deste modo, pensam. Não se trata de cumprir uma parte do jogo cósmico, e sim de que cada indivíduo escreva sua própria história deixando de ser participante do coletivo que se aglutina pela grande causa (a vida), mas também dentro de nossa individualidade, escrevendo, diariamente, nosso diário de bordo, não deixando de pensar com nossa própria cabeça. Não se trata de querer ser egoísta, pois, se assim fosse, não estaria pensando na vida cósmica e para tanto bastaria conquistar um par de atributos (casa, família, carro, boas roupas, viagens...) e pronto, teríamos conquistado nossa segurança e realização pessoal. Mas, o que queremos é nos realizar como indivíduo e ser cósmico, podendo estar dentro de cada ser que nos rodeia para perceber suas individualidades e respeitá-las como a nós mesmos, pois, compreendemos que é o que falta na humanidade.

Queremos, acima de qualquer ideal, que cada pessoa seja a consciência ativa e realizadora de sua individualidade. Como vital para a natureza e jogo cósmico.

A natureza necessita de seres pensantes, de pessoas inteligentes que saibam viver suas vidas com virtude e equilíbrio, que não se deixam violar pelo estado, pela igreja, pelas múltiplas filosofias, inclusive pelo Yoga. Para nós, tanto a ciência como os ensinamentos dos sábios mestres, são importantes, mas não tão importantes quanto nossa própria sabedoria advinda de dentro do nosso próprio ser. Sejamos livres e não busquemos um mestre, um líder, um mentor, um guia espiritual, pois em nosso interior há uma consciência que não nos deixa perder jamais. Ensinamos para que a vida seja sempre constituída por cada um de nossos alunos e que jamais devem sentir-se presos pelo sistema, pois assim, estariam encontrando exatamente o oposto do que buscavam a liberdade sem restrição. Nosso papel é somente advertir para que não façam isso.

Veja que a espécie é prescindível para a natureza, e se o é, temos que evitar associar-nos a ela, mas fazer crer que somos fortes e capazes de ser o responsável pela manutenção da espécie. Para saber o que vem a ser isso, cada indivíduo tem que se apresentar como líder de sua própria vida, patrão de seu próprio trabalho, gerente de sua própria tarefa, condutor de seu próprio carro, cozinheiro de seu próprio alimento, amante de seu próprio ser, realizador de seu próprio filme diário, e escritor de seu guia para todos os momentos. Sem os alunos não há professor, não há ensinamentos, não há formação, não há Yoga. Assim, temos que é o indivíduo a parte mais importante do universo. Não estamos preocupados com seu psiquismo, mas, sobretudo, com sua consciência que nada diverge se habita em nós.

Se há dependência não há liberdade, e se não há liberdade só podemos contar com o sofrimento.

O melhor a fazer é participar da coletividade oferecendo ao grupo o que temos desabrochado interiormente para ajudar a recobrar sua personalidade e identidade.

Em resumo, pensamos que qualquer consciência coletiva manipulada por uma ordem central é nociva para os indivíduos que a compõe, e se não preserva a identidade do indivíduo não tem razão para existir. Mesmo a grande consciência

(Shiva) é unitária. A criação de uma consciência coletiva não deixa de ser uma manipulação por parte de pessoas que adoram lograr benefícios próprios.

Como disse o psicanalista Carl Gustav Jung “mentiras existem objetivamente numa consciência social. De preferência a igreja (ou qualquer outro grupo), a psique goza de uma situação de equilíbrio (mesmo que seja aparente). Em todo caso existe uma proteção suficientemente eficaz contra a desvalorização do grupo”. Mas se desaparece o grupo e seu Eros Maternal (energia de vida posta na causa grupal), o indivíduo fica indefeso e a mercê de qualquer consciência coletiva.

Bom, espero que nossa proposta esteja bem clara na cabeça. O indivíduo sempre preservado e faremos de tudo para a não existência de uma consciência globalizada onde um pensa por todos.

Yoga é uma espécie de ginástica?

Não. Yoga não é nenhum tipo de ginástica nem modalidade de educação física. Uma prática de Yoga compreende técnicas orgânicas, respiratórias, relaxamento, concentração, meditação e outras. Enquanto que a educação física trabalha basicamente com exercícios corporais.

Yoga é melhor do que educação física?

De forma alguma. São coisas completamente diferentes. Nem um dos dois é melhor que o outro. Todo aluno de Yoga deveria praticar algum tipo de esporte e todo desportista deveria praticar Yoga.

Yoga é religião?

Originalmente, sim. Haja vista que o Yoga é fruto do Hinduísmo (cultura religiosa) O que acontece é que na época medieval, Vêdânta (filosofia espiritualista) foi tão fortemente difundido por seu mestre Shankara, que o Yoga (filosofia prática, puramente técnica) também sofreu a sua influência. Mas, são filosofias

completamente distintas e, hoje, temos um Yoga ressignificado à realidade contemporânea.

Yoga é terapia?

Também não. Afirmar que Yoga é terapia é o mesmo que afirmar que tênis ou natação é terapia. Algumas pessoas podem praticar tênis como psicoterapia ou natação para asma, mas isto não pode desfigurar a verdadeira natureza desses esportes.

Porque os médicos indicam para seus pacientes a prática do Yoga?

Porque, sendo o Yoga uma filosofia de vida, ensina como viver melhor. E uma pessoa doente precisa aprender isso.

Porque é que os livros de Yoga relacionam tantos efeitos terapêuticos?

Porque eles existem. Mas, o que ocorre atualmente é uma distorção unitária e consumista.

Você sabe por que muitos escrevem livros sobre Yoga abordando seus efeitos? Porque vende bastante. E você sabe por que poucos escrevem livros sobre Yoga mesmo, ou seja, sobre técnicas do Yoga? Porque não vende bastante.

Quem pode praticar e qual a faixa etária ideal para se praticar Yoga?

Todo o mundo. Desde que seja com um profissional competente, o Yoga pode ser praticado por crianças, adolescentes, adultos e pelos que estão na melhor idade.

Yoga reprime?

Yoga não reprime e não proíbe nada. Acontece que existem várias divisões no Yoga. Uma delas divide o Yoga em dois grandes grupos: Tantra (o mais antigo, pré-clássico, de origem dravídica) e Brahmáçarya (o mais recente, introduzido

na Índia pelos invasores arianos). O sistema filosófico Tântrico parte do princípio do respeito pela liberdade das pessoas. Orienta, mas dentro desse respeito pelo direito de escolha. Na linha Tântrica, ninguém é obrigado a nada, come o que quiser e faz da sua sexualidade o que considerar mais adequado. Esse é o tipo de Yoga que adotamos. O outro sistema, o Brahmáçarya, é restrito, proíbe uma série de coisas e constringe a sexualidade plena.

Porque é que se utiliza incenso (purificador de ambiente) nas práticas de Yoga?

O incenso é utilizado para perfumar e purificar o ambiente, proporcionando a estimulação respiratória. Muitos incensos são químicos e tóxicos. Raro é o incenso que é produzido com matéria-prima de qualidade, que purifica o ambiente.

E sobre a alimentação?

Imagine se um executivo tiver a mesma alimentação de um estivador do cais ou vice-versa! Os dois ficariam doentes, um por excesso e outro por carência. Se insistissem, teriam sua expectativa de vida abreviada em muitos anos.

Ainda mais, a alimentação influencia muito na conquista de melhores resultados.

Yoga não é muito parado?

Não. Você já viu uma sequência de técnicas corporais? Se não viu, quando vir ficará de queixo caído ao constatar que o Yoga não é nada daquilo que você imagina. Vai ficar apaixonado pela beleza dos movimentos.

Quais são os benefícios para quem pratica Yoga?

Por exemplo, a introdução da prática de Yoga nas empresas aumentou expressivamente seus lucros. Nos cargos de confiança, decisão de comando, o Yoga reduziu os índices de esgotamento, estafa, úlceras, enfartes, etc. No pessoal do escritório, ao combater o sedentarismo eliminou as dores nas costas, problemas

na coluna, hemorróidas, sonolência depois do almoço, e irritabilidade que atrapalhava as relações humanas entre os funcionários e emperrava a máquina administrativa. E entre os operários, aumentou a produtividade em cerca de 30% porque oxigenou seus cérebros, o que lhes fez trabalhar com mais atenção, cometer menos erros, menos acidentes e realizar suas tarefas mais contentes. Essa sofisticação compreende: é que o aumento de oxigenação cerebral produz uma sensação de euforia. Por isso que o Yoga é tão eficaz contra a depressão. Em todos os escalões, observou-se uma queda considerável nas faltas ao trabalho por motivos de saúde. Só de gripes, por exemplo, as faltas caíram pela metade.

Os profissionais ligados à área de educação física procuram o Yoga porque são beneficiados no aumento da resistência, alongamento muscular, flexibilidade, proteção contra distensões, mais concentração e controle emocional.

Os artistas descobriram que o Yoga aprimora a sensibilidade e a criatividade. Os estudantes estão interessados no melhor aproveitamento em menos horas de estudo e no controle do sistema nervoso nas provas.

Como vemos pelos exemplos acima, quase ninguém está interessado no Yoga em si. Quase todos querem apenas os benefícios utilitários que constituem apenas os efeitos colaterais do Yoga, simples consequência de um ótimo trabalho. Mas o Yoga é superlativamente maior, mais importante e mais nobre.

Quantas vezes por semana se deve praticar Yoga?

O ideal é praticar todos os dias.

Quanto tempo por dia deve-se praticar Yoga.

Na escola as práticas são de uma hora. Em casa você pode praticar um tempo compatível com o adiantamento que desejar.

O Yoga pode ser praticado nas atividades do dia-a-dia?

Pode e deve. Na escola você aprende as técnicas e a vida é onde se põe em prática.

É possível praticar Yoga em casa, sem instrutor?

Aconselha-se sempre que busque um instrutor e não meça esforços para conseguir um bom. Mas, se não for possível, nesse caso poderá praticar orientado por bons livros, cd, DVD, etc.

Qual é o objetivo do Yoga?

O objetivo do Yoga é aumentar ainda mais a saúde do praticante, fortalecendo seu sistema endócrino, circulatório e nervoso, preparando-o, progressivamente, para o empuxo final que é o samádhi (hiper-consciência).

Qual é a alimentação preconizada pelo Yoga?

O sistema alimentar adotado pela maioria dos Yôgis é o vegetarianismo. Ele, empiricamente, mostrou-se ideal em termos nutricionais e, também, na melhoria do rendimento e desempenho na prática.

Se você não come carne, o que você come? Frutas, cereais, legumes, massas, raízes, verduras, queijos, iogurtes, pães, salgados, tortas, leite, suflês, empadões, pizzas, sopas, strogonoff com palmito, cogumelo, carne de soja, legumes empanados, adore ou à milanesa, legumes ao molho branco, gratinados com queijo, etc. Existem muitas receitas saborosas, procure se informar e conhecer o mundo maravilhoso dos vegetarianos.

Quais são os efeitos do Yoga?

Os efeitos são simples consequência de exercícios fortes e agradáveis. Não se trata de terapia. Tais efeitos ocorrem como resultado natural de estarmos

exercitando uma filosofia milenar. Se você aprende a respirar melhor, relaxar melhor, desenvolver músculos fortes e flexíveis, a consequência só pode ser a melhoria da saúde e a redução de estados enfermigos.

Yoga não é terapia, é filosofia. Não pretendemos substituir o médico. Pelo contrário, aconselhamos a todos a fazerem um exame médico antes de iniciar a prática.

Estresse

O estresse em si não é uma coisa ruim. Sem ele o ser humano seria vulnerável e não conseguiria lutar, trabalhar ou criar com a necessária agressividade. Mal é o excesso de estresse ou a falta de controle sobre ele. Estresse é aquele estado produzido por solicitação de alerta, o qual, para ser saudável, deveria ser esporádico. Em excesso ocorre uma reação em cadeia de efeitos secundários tais como enfarte, pressão alta, enxaqueca, insônia, depressão, nervosismo, queda de produtividade, queda de cabelo, redução da capacidade imunológica, herpes, problemas digestivos, úlcera, gastrite, impotência sexual, e muitos outros. Basta reduzir o estresse para reduzir também todos os seus efeitos.

O Yoga é um dos recursos mais eficientes para reduzir o estresse a níveis saudáveis. Tal opinião é publicada numa grande quantidade de livros sérios sobre o assunto e é partilhada por um bom número de médicos que indicam o Yoga aos seus pacientes estressados como apoio terapêutico para uma considerável variedade de problemas.

Por essa razão, muitos buscam no Yoga a dose extra de energia e dinamismo de que necessitam, mas ao mesmo tempo, o controle de estresse.

Muitos sentem o efeito de combate ao estresse já na primeira prática de Yoga bem conduzida.

Úlcera, pressão alta e enfarte

Aí estão três consequências diretas do estresse e da vida sedentária. A maior parte dos tratamentos é paliativa. Quem tem úlcera ou pressão alta passa anos

a fio sendo medicado e submetido a restrições na alimentação. Não obstante, quando ocorre uma contrariedade na empresa ou na família os sintomas costumam voltar a se agravar. O enfarte, quando não mata, inutiliza o profissional.

O Yoga oferece benefício em dois níveis: antes e depois de já possuir algum tipo de problema com essas doenças. Antes, a prática do Yoga tende a reduzir enormemente em incidência de úlcera, pressão alta e enfarte em quem ainda não os teve. Depois, costuma auxiliar de forma palpável a recuperação da pessoa afetada. A úlcera e a pressão alta, geralmente já mostram melhoras desde o início da prática de Yoga, o que pode ser facilmente sentido pelo próprio praticante e confirmado pelo seu médico cujo acompanhamento é obrigatório.

Insônia

Ninguém sabe explicar por que, mas se você praticar Yoga pela manhã ou à tarde, conciliará o sono facilmente à noite.

A prática do Yoga regulariza o sistema endócrino, circulatório e nervoso, consequentemente, normaliza o sono.

Algumas orientações serão transmitidas para melhoria do comportamento das pessoas com tendência à insônia, ou seja, elas terão que mudar alguns hábitos. Como por exemplo, eliminar as substâncias estimulantes (café, chá preto, guaraná, etc.)

E, com certeza, buscar acompanhamento médico.

Enxaqueca

Aquela dor de cabeça que ocorre de tempos em tempos, às vezes acompanhada de outros sintomas tais como luzes cintilantes, enjôo, etc.

Ela não tem remédio definitivo. Usam-se como paliativos os analgésicos mais ou menos fortes e uma série de cuidados com alimentação e com estresse. Certos alimentos podem desencadear a enxaqueca numa pessoa e não, numa outra. Às vezes o leite desencadeia um acesso de enxaqueca, ou o ovo, ou comer

demais, ou misturar muitos alimentos. Outras vezes basta apenas uma emoção ou tensão.

Para interrompê-lo você pode experimentar uma boa dose de chá preto ou de café forte, desde que seja bem no início da crise. Mas atenção: se você está habituado a usar muito chá ou muito café, poderá não ser tão bom.

A prática regular do Yoga costuma ir progressivamente espaçando mais os períodos entre uma enxaqueca e outra, assim como ir reduzindo consideravelmente a intensidade de cada uma.

Asma

Uma crise de asma geralmente precisa de dois fatores para que possa ocorrer: um físico e outro emocional, com predominância do primeiro ou do segundo, conforme pessoas. Entretanto, tanto um caso quanto o outro, os exercícios Yôgi tem se mostrado excepcionalmente eficientes para reduzir a intensidade dos acessos e espaçá-los cada vez mais.

Os efeitos do Yoga sobre asma são muito rápidos, desde que o praticante execute em casa um exercício respiratório (bhástrika) durante menos de cinco minutos por dia e participe de uma ou duas práticas por semana com o Instrutor.

Depressão

Algumas vezes a depressão tem razões justificáveis, nesse caso é perfeitamente normal se completando seu ciclo, ela se extingue naturalmente, não deixa seqüelas e demora em se repetir.

Se a depressão é muito intensa, muito freqüente ou sem razão aparente, requer uma atenção especial.

O Yoga possui técnicas eficazes no combate à depressão. Uma delas é a hiperventilação que bombeia mais oxigênio para o cérebro. O Yoga utiliza tais técnicas há milhares de anos, mais só recentemente a ciência esboçou uma

explicação: é que o aumento de oxigênio cerebral produz uma sensação de euforia a qual elimina a depressão sem a necessidade de medicamentos.

Exercícios respiratórios, aliados a técnicas corporais e técnicas de descontração, deram a fórmula perfeita para a eliminação da depressão.

Emagrecimento

O Yoga atua nas glândulas e regula a orquestra endócrina. Conseqüentemente, alguns praticantes vão perder peso, enquanto, outros vão ganhar. É claro que a moderação alimentar é aconselhável para aqueles que buscam perder peso.

Coluna

Quem é que não tem algum problema de coluna? Quase todo mundo tem. A razão disso é a vida sedentária que se tem hoje em dia, aliada às cadeiras e poltronas das residências, escritórios, automóveis, cinemas, etc. totalmente mal planejadas. A isso, some-se o hábito de sentar-se mal, com a coluna torta, e o de ficar em pé com má postura; parar numa perna só, sempre a mesma; dormir numa posição só; carregar bolsa, pastas ou embrulhos sempre de um mesmo lado; levantar peso de coluna mal posicionada; dormir em camas muito moles, e com travesseiro muito alto, etc.

Mas de todas as causas, a principal é a falta de exercícios saudáveis.

O Yoga tem produzido ótimos resultados para problemas de coluna, tais como: lordose, cifose e escoliose. Para o bico de papagaio, hérnia de disco e outros mais graves, o Yoga atua bastante como profilaxia ou então, quando já em estado evoluído ajuda a atenuar as dores desde que, nesse caso, sob estrita orientação do ortopedista.

Por outro lado há uma legião de pessoas que padecem de dores crônicas nas costas, mas cujo desconforto não tem nada a ver com a coluna propriamente dita. São dores musculares, facilmente eliminadas com flexões, extensões, torções e trações proporcionadas pelos exercícios de Yoga, sempre agradáveis.

Além disso, ainda há relaxamentos que ajudam a eliminar tensões musculares, quer sejam elas provenientes de má postura, cansaço físico ou estresse.

Impotência sexual

Aí está uma das coisas que mais despertam a atenção no Yoga. É que a simples prática regular aumenta bastante a energia sexual e aprimora o prazer sensorial. Conseqüentemente, aqueles que sofrem de impotência sexual ou de frigidez, gradualmente, vão eliminando estes problemas.

Alongamento muscular

No Yoga não há aquecimento, trabalhamos o corpo frio, o que é mais eficiente e ainda nos garante duas coisas com as quais todo mundo sonha:

- a) A proteção contra distensões mesmo praticando o esporte sem o aquecimento prévio;
- b) O desportista não sai de forma quando interrompe os treinos. Dependendo do esporte, pode manter o atleta relativamente em até durante anos sem treinar.

Flexibilidade e musculação

É verdade que quanto mais musculado menos flexível fica?

Isso é apenas uma meia verdade.

Geralmente, músculo muito alongado perde em força e, músculo muito forte perde em alongamento. Contudo, através das técnicas orgânicas (ásana) você vai obter músculos fortes e bem alongados simultaneamente.

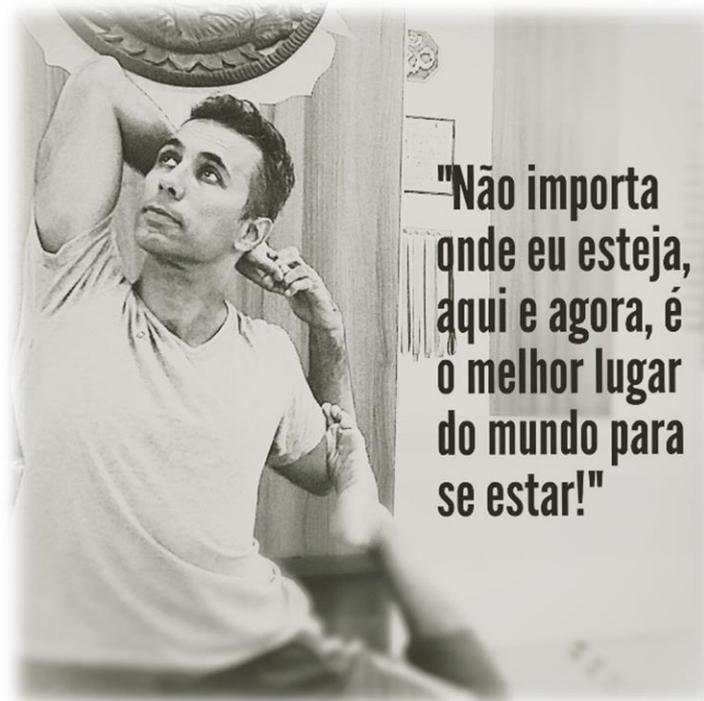
O Yoga possui técnicas que desenvolvem a musculatura de uma forma extremamente harmoniosa, conferindo domínio até de músculos considerados involuntários, o que contribui para uma performance superior em cada esporte, dança ou luta. E, ainda, garante uma proverbial flexibilidade articular e muscular obtida mediante a eliminação de tensões localizadas.

Competição

Você já observou que mesmo com o corpo em repouso, quando fica nervoso o coração acelera?

A sua respiração fica ofegante quando você fica emocionado por um grande susto, medo, raiva, nervosismo ou mesmo antes de uma competição ou campeonato.

Muito antes de você pôr os músculos a trabalhar, o coração já está acelerado, a musculatura pré-intoxicada e o corpo cheio de adrenalina. Tudo isso com uma antecipação prejudicial. O resultado é uma considerável perda de energia e uma queda de rendimento, só por nervosismo, estresse. Lá se vai o fôlego por falta de controle emocional. Lá vem uma distensão só porque você estava tenso demais e contraiu demais a musculatura. Se você praticasse Yoga isso não aconteceria.



Alimentação Yogi

Tradicionalmente, uma dieta yogi constitui-se de sementes, nozes, cereais, hortaliças, frutas, legumes, raízes e produtos lácteos, que chamamos de lacto-vegetariana.

Uma dieta natural e saudável, contempla os efeitos do alimento no corpo, na mente e na energia (*prana*).

Sobre isso, para que entendamos os motivos de tal recomendação ou mesmo princípio, é preciso penetrarmos um pouco mais profundamente em seus aspectos mais sutis. E fica a pergunta: “Porque ser vegetariano?”

Aspectos Éticos da Alimentação no Yoga

Os Yogasutras de patanjali

Yamas: Normas éticas de relacionamento com o mundo

“Yama é a não violência (ahimsa), a autenticidade (satya), o não roubar (asteya), a prática de uma vida espiritualmente regrada (brahmacarya) e o não cobiçar (aparigraha). Essas normas não estão restritas a casta, lugar, tempo e circunstâncias, e são chamadas de 'o grande voto', que serve para o mundo todo” (YOGASUTRAS, II, 30-31).

Falamos sobre Yamas é falamos da maneira como nos apresentamos ao mundo, de uma forma harmoniosa e respeitosa com todos os seres, já citado acima nos Yogasutras de Patanjali. Um conjunto de normas que somam-se em cinco e que está intrinsecamente ligado a todos. São como os princípios básicos iniciais do Yoga, não se pratica o yoga, sem antes praticar esses princípios. O primeiro princípio abordado é a não violência (ahimsa).

Ahimsa (“A” - não; “himsa” - violência), a não violência nos pensamentos, palavras e ações. Não ser violenta(o) em seus pensamentos, nem com você e nem com os outros. Não ser violenta(o) em suas palavras, não cultivar uma comunicação agressiva e intolerante, não cultivar palavras ofensivas ou “palavrões”. E não ser violenta(o) em suas ações.

O pensamento, a energia mais sutil e mais poderosa que existe. Para a cultura hindu, o pensamento é “Karmicamente” transmitido para a eternidade, até que ele volte para você, a fim de que se trave contato com seu resultado. Tudo que acontece em sua vida são resultados dos seus pensamentos, palavras e ações. Ou seja, fazer mal ao outro é como fazer mal a si mesmo, perceber-se como o outro e dar o devido valor a todas as formas de vida.

Dois princípios importantes, dentro do valor ético do hinduísmo, acompanham ahimsa: *Abhaya* (libertação do temor) e *Akrodha* (libertação da Ira).

O medo paralisa, entorpece. Medo do futuro, do passado, do desconhecido, de perder sua subsistência, sua saúde, reputação, mas por fim todos têm a sua raiz na MORTE. Entender que o corpo em que se reside é transitório e impermanente, e que todas as coisas assim também o são. O destemor (*abhaya*), é o fruto da perfeita autorrealização - ele significa o redescobrimto da não dualidade. É perceber em si mesmo o Ser Universal e o Ser Universal em todos os seres.

Akrodha, ausência de raiva, mesmo quando há motivos, manter um temperamento uniforme e calmo, apesar das circunstâncias (BAGHAVAD GITA, XVI, 1-3).

A violência acaba tendo a sua raiz no medo, ignorância ou inquietude. Para que se alcance um estado contrário a esta, é preciso libertar-se desses estados, é preciso uma transformação no modo de vida e nos padrões mentais. Basear-se no amor, na verdade e na investigação e não em achismos e no próprio Ego.

O que podemos, então, entender sobre ahimsa? Que ahimsa é uma norma ética de convivência com os outros e comigo mesma(o), que significa não violência em pensamentos, palavras e ações. Que é libertar-se do medo e se perceber igual aos outros seres, e não cultivar a raiva, mas sim o amor.

E o que isso tem a ver com o que me alimento?

A observação do que está se alimentando nesse momento é imprescindível: qual é a base da minha dieta?

Ao nos alimentarmos de sementes, flores, frutos, folhas, raízes, colocamos para dentro muita vitalidade, alimentos repletos de energia materializada. Ao nos alimentarmos de carne o que colocamos pra dentro?

Entramos em um assunto delicado: entendemos como ser vivo todas as formas de vida, mas é importante percebermos a diferença entre nos alimentarmos dos vegetais e dos animais, em relação aos aspectos éticos.

A alimentação yoguica, por diversos motivos era considerada aquela que se baseia em grãos, sementes, flores, frutos, folhas e raízes, também o consumo de leite e derivados, chamada de alimentação lacto-vegetariana.

O consumo de leite se dava devido a Vaca, ser considerada um animal sagrado. A vaca na Índia é o símbolo de mansidão, tolerância e força, símbolo da mãe nutridora, a que sustenta a vida. Também como protegida e amada de Gopala (vaqueiro), uma das figuras de Krishna. Das fezes, se faz a casa, do seu leite o

alimento, e até a sua urina é utilizada como medicamento. Aqui no ocidente as vacas fazem parte de outro contexto, fazem parte da indústria agropecuária. A verdadeira indústria do sofrimento.

Veganismo

Uma alimentação vegana é baseada em alimentos que não possuem nada de origem animal. A forma pura do vegetarianismo.

O termo veganismo começou a ser usado a partir de 1944, por David Watson, na Inglaterra. Watson pegou o início da palavra (VEG) e o final (ANISMO). Significa aquele que começa e termina pelo VEGetariANISMO. Quando ele, com mais um grupo de pessoas, percebeu que usar produtos de origem animal não era ético. Nos anos seguintes, até a década de 1950, Watson trouxe um movimento de vegetarianismo formado de pessoas que por conta própria tinham consciência, que se incomodavam com os maus tratos com os animais e que queriam cuidar melhor da saúde. No início, era mais relacionado com melhorias da saúde. Com o tempo, levantou-se a questão da exploração animal, contra vivissecção, testes em laboratórios, uso de animais em entretenimento, uso de animais na tração, e assim aversão a todas as formas de relação especista, questões mais éticas, críticas e políticas. A partir da década de 1980 começou no veganismo um discurso mais ambientalista, devido às próprias condições ambientais que vivemos ainda hoje.

E, assim, com todas essas fases evolutivas do veganismo, o princípio sempre o foi o mesmo: deixar o egoísmo do paladar somente e olhar a situação por outro lado, “como o meu meio de vida, irá ferir a vida do outro?”. Em todos os aspectos, não somente ao se alimentar, mas a maneira de como nos relacionamos como os outros seres. Escolher a postura de nos alimentar é produzirmos um impacto econômico e político na sociedade.

Mas um ponto importante de se observar é como tornar a alimentação um ato sagrado. E, então, aqui colocamos o princípio do Ahimsa. Ahimsa, a não violência, é se alimentar com a mente e o coração puros, sem pensar, falar ou agir a favor de causar o mau ao outro.

Então, o que um(a) vegano(a) come?

Todos os alimentos do reino vegetal: cereais (inclusive pães e massas), leguminosas (todos os tipos de feijões), oleaginosas (castanhas, sementes, nozes, etc), raízes (mandioca, batata, mandioquinha, inhame, etc), legumes, verduras e frutas. Não se inclui nada de origem animal.

Filosofia Samkhya e as qualidades (gunas) da matéria

Purusha - A Consciência Cósmica

A filosofia Samkhya é um dos seis sistemas filosóficos da Índia, formam a base da filosofia do Yoga e de outras, como a do Ayurveda (ciência da vida) por exemplo. Para a filosofia Samkhya é como se o Universo fosse dividido em dois: a grande Consciência Cósmica chamada de *Purusha* e a natureza material, física, chamada de *Prakrti*. Apresenta profundamente a natureza humana, seus elementos, relação e cooperação da matéria com o cosmo.

No Samkhya tudo provém da Consciência Côsmica (*purusha*), a grande consciência que não possui forma e é além do tempo, do espaço e da causalidade. Abrange mesmo aquilo que não pode ser visto ou percebido pela mente. É como se todos os seres fossem um pequeno pedaço dessa grande Consciência. A natureza da mente humana oferece muitos obstáculos, como a imaginação, memória, emoções, o que acaba trazendo inquietude e agitação da mente e, assim, acaba por ofuscar *purusha* que reside dentro de cada ser. Purusha não participa de sentimentos humanos, isso é a matéria. A verdade é acessada quando se entende que não importa o que aconteça, nada afeta Purusha. Assim, somente quando a mente está em repouso, purusha é percebido sem o ofusque causado pelas qualidades da matéria agitada (*prakrti*).

Prakrti - A Natureza, a matéria

É a força criativa da ação, manifestada, fonte da forma, dos atributos e da natureza.

A natureza se manifesta por qualidades (gunas), como se cada ser possuísse uma consciência individualizada, atribuindo características próprias segundo sua essência. Essas qualidades somam-se três: Sattva (equilíbrio), Rajas (atividade) e Tamas (inércia).

Sattva:

Matéria leve, sutil e fluida ligada ao ato de evoluir, avançar e progredir. É a consciência e inteligência. Relaciona-se com os cinco sentidos da percepção e os cinco sentidos da ação. Compreende o mundo subjetivo capaz de perceber e manipular a matéria.

Tamas:

Matéria densa e pesada relacionada ao ato de resistir e regredir. É a resistência e a inércia. Desenvolve-se em objetos dos sentidos cognitivos - som, tato, forma, sabor e odor -, que por sua vez produzem os Cinco Grandes Elementos (pancha mahabhutas) que constituem o universo físico: Éter, Ar, Fogo, Água e Terra. O mundo objetivo dos cinco elementos.

Rajas:

Matéria intermediária associada a energia mental racional e à impulsividade. É a emoção e a ação. É a força de energia do movimento, coloca em contato os dois mundos, objetivo e subjetivo.

Sattva, Rajas e Tamas são as três forças pelas quais Ahamkara (Ego) cria a imagem de si mesmo.

A união de Purusha e Prakrti produz todas as coisas.

Os corpos do ser humano

Para o Yoga o ser humano possui um corpo físico, mental e cósmico.

Nos interessa no momento abordar o Corpo Físico denso (Annamaya Kosha) que é o veículo de manifestação de purusha por meio dos órgãos de ação: a fala (vag), o pegar e segurar (hasta), a movimentação (pada), a emissão (uspastha) e a eliminação (payu).

O corpo físico denso é constituído pelo alimento que ingerimos, é o alimento que constrói suas estruturas utilizando a matéria em seu estado sólido, líquido e gasoso. Tem sua percepção favorecida pelos cinco sentidos do corpo (Gnane Indriyas). Nos aspectos mais sutis nos seres humanos temos o corpo físico etéreo (Pránáyáma Kosha), que é o corpo constituído pela energia vital (*Prana*). Esse corpo é responsável pela vitalidade do corpo físico denso, por meio dos canais (nadis) e meridianos (marmas) que se encontram com os vórtices de energias (chakras) e se espalham por todo o corpo (D'ANGELO et al., 2015).

Para que o corpo físico denso se desenvolva, é preciso potencializar a energia vital, através da adequação dos seguintes aspectos:

- 1) Alimentação mais natural possível, proporcionando boa assimilação de nutrientes com baixa geração de toxinas (ama) e eficiente eliminação orgânica;
- 2) Respiração adequada, com eficiente oxigenação pulmonar e celular e uma consequente vitalização orgânica proveniente do prana;

3) Exercícios físicos, com práticas regulares de Yoga;

4) Descanso adequado e boa qualidade do sono.

É importante percebermos que todas as formas de vida são influenciadas pela qualidade da matéria (gunas). Os reinos Vegetal, Animal, Fungo, Protistas e Moneras (voltamos um pouco à aula de biologia), todos são seres vivos, ou seja, sujeitos às qualidades da matéria.

As qualidades da matéria na alimentação

A filosofia do Yoga considera que a mente é feita da parte mais sutil da essência do alimento. Se o alimento consumido é equilibrado, tranquiliza o corpo e a mente e estimula o progresso espiritual, ou, do contrário, também pode se tornar violento, depressivo, agitado, depende das qualidades sutis do alimento consumido.

Como havia dito anteriormente, tudo que há na natureza está sujeito às três qualidades da matéria: sattva (equilíbrio), rajas (movimento) e tamas (inércia). Para o yoga, a composição da mente pode ser definida pela classe de alimentos que uma pessoa prefere. É como se o alimento definisse o estado de equilíbrio mental e espiritual.

Alimentos sátvicos

Os alimentos que estimulam a vitalidade, a energia, o vigor, a saúde, que são gostosos, saudáveis e nutritivos são sátvicos. Esses alimentos purificam e tranquilizam a mente. Consumidos frescos e naturais, de preferência cultivados de forma orgânica, não modificados geneticamente e não industrializados.

Os alimentos sátvicos se constituem de:

Cereais - milho, cevada, trigo, arroz integral, aveia etc. Os cereais são fonte de carboidratos, a principal fonte de energia para o corpo, fonte de fibras, nutrientes, minerais e vitaminas. Contém aminoácidos importantes para a formação de proteínas. Preferencialmente consumidos de forma integral por preservar suas propriedades nutricionais.

Ricos em proteínas - como legumes, nozes e sementes. Ajuda a produzir as proteínas que formam o corpo, mantém uma alimentação equilibrada.

Frutas - A maioria das frutas. Contém minerais, fibras e vitaminas. Contém substâncias alcalinas que limpam o sangue.

Hortaliças - Também com grande quantidade de fibras, minerais e vitaminas. Consumidas cruas ou levemente cozidas.

Alimentos rajásicos

São alimentos estimulantes, excitam o corpo e a mente, produzem tensão física e mental e agitação.

Os alimentos rajásicos se constituem de:

Alimentos estimulantes e excitantes, como café, chocolate, o açúcar refinado, cebola, alho, cebolinha, cogumelos, mesmo o tabaco, excesso de condimento, resumindo são todos os tipos de excitantes.

Se a comida de característica sátvica for consumida com pressa, correndo, sem atenção, esta também se torna rajásica.

Os alimentos rajásicos fomentam a raiva, o egoísmo e a violência. Rajas é a energia que gera discórdia na vida e guerras no mundo.

Alimentos tamásicos

Os alimentos tamásicos fazem as pessoas desajeitadas, preguiçosas e desprovidas de ideais, objetivos e motivações. Além disso, acentuam a tendência para o isolamento e depressão crônica e enchem a mente de escuridão, raiva e pensamentos ilusórios.

Os alimentos tamásicos se constituem de:

Carnes de todos os tipos, ovos, bebidas alcoólicas, drogas, cigarros. Incluem a **comida velha e podre**, assim como **fruta muito madura ou muito verde, alimentos queimados, requentados, muito cozido**, assim como os que contém conservantes como **enlatados, tratados ou pré cozidos. Cogumelos**, pois necessitam do escuro para se desenvolverem, **vinagre** também por ser resultado da fermentação e dificulta a digestão.

Alimentos fritos em imersão com muito óleo, são indigestos, a gordura dificulta a digestão e destrói a essência do alimento.

Se o alimento ser consumido em excesso também se torna tamásico.

Uma alimentação que não é coerente com os princípios de uma alimentação saudável e equilibrada conduz à doença e aos desequilíbrios. Porém uma dieta equilibrada, saudável, nos eleva a um nível de vigor e vitalidade, permite desenvolver o máximo de nossas potencialidades e, claro, favorece a nossa prática de pessoal de Yoga.

Então, como ter uma alimentação saudável?

Recomendações para uma alimentação saudável:

- Comer tranquila(o), sem conversar demasiado. Em companhia de pessoas queridas, trazendo um entorno equilibrado e afetuoso que facilita a digestão e potencializa as habilidades do corpo em assimilar os elementos nutritivos da comida;
- Não se alimente nervosa(o) ou agitada(o). Aguarde e faça respirações profundas, retornando ao seu eixo, tranquilizando antes a mente. Quando estamos nervosas(os), as glândulas secretam toxinas que vão para a corrente sanguínea, logo, nos alimentamos desse estresse, dessas toxinas;
- Ao alimentar-se observe, concentre-se no seu alimento, não veja televisão ou afins;
- Use a sua sensorial idade, sempre que possível. Cheire, sinta as texturas, se possível, toque o alimento, a digestão já começa aí, mastigue bem o seu alimento, coma devagar, assim terá uma boa digestão;
- Não se force a comer aquilo que não lhe cai bem. Mas também não se alimente apenas daquilo que é agradável ao seu paladar. Encontre um equilíbrio;
- Coma com moderação para manter a saúde do organismo, não sobrecarregar os seus órgãos, dificultar a digestão e evacuação. Depois de se alimentar você deve sair da mesa, não estufada(o), mas com uma pequena sensação de fome, ou que poderia comer mais um pouco;
- Em seu estômago, encha metade dele com o alimento, um quarto com água e o restante vazio, para ter espaço para formação de gases e favorecer a digestão;
- Coma só quando tiver fome, veja se a fome que sente é mesmo fome, ou se é ansiedade, faça uma respiração Nadi Shodana. Se a fome persistir, coma!
- Não se alimente, se a comida anterior não tiver sido digerida ainda;
- Não coma muito a noite, ou coma algo muito leve e de fácil digestão;
- Não pratique asanas, ou faça trabalhos mentais logo depois de comer;
- Pratique Vajrasana, após se alimentar, facilita a digestão;
- Pratique um jejum ao menos um dia na semana. O jejum elimina toxinas, regula as funções do organismo, e dá um descanso aos órgãos. Mentalmente traz clareza mental;
- Cultive a gratidão, antes e depois de comer.

Nosso entorno se constitui do alimento que comemos, do ar que respiramos e das coisas que vemos, sentimos, ouvimos e tocamos, e este ambiente configura nosso mundo interior. Para alcançar o propósito da vida, a satisfação e a

perfeição, se necessita uma mente tranquila e concentrada. Se não possuímos controle sobre nosso corpo quem dirá controlar a mente. Se disciplinarmos primeiro o corpo físico denso, a mente será mais fácil de controlar. A dieta desempenha um importante papel neste processo.

Receitas

Substitutos dos Ovos de galinha

Purê de maçã

Bater a maçã com ou sem casca no liquidificador, sem semente.

Equivalência de um ovo: 1/4 copo.

Sementes de linhaça

Equivalência de um ovo: 1 colher de sobremesa mais três colheres de água. Mexer e deixar repousar por alguns minutos, até formar um muco com uma consistência semelhante à da clara de ovo. Bater no liquidificador e coar (ou não), ao bater colocar mais água se assim for necessário.

Tofu

Equivalência de um ovo: 1/4 copo em purê.

Funciona melhor em: bolos de textura densa, tartes, pães e muffins.

Frutas e vegetais em purê

Equivalência de um ovo: (banana, cenoura, pera) 1/4 copo; se a receita já inclui frutas ou vegetais, o ovo pode ser substituído por uma colher de óleo vegetal.

Aquafaba (Claras em neve de água de cozimento do grão de bico)

1 – Cozinhe grão-de-bico e reserve 3/4 de xícara da água do cozimento

2 – (opcional) Para deixar a mistura mais concentrada, transfira para uma panela pequena e ferva até o líquido reduzir pela metade. Essa etapa é opcional, mas deixa a “clara” mais consistente.

3 – Bata o líquido (concentrado ou não) na batedeira ou com batedor elétrico.

4 – Quando a mistura tiver dobrado de volume e estiver espumante e aerada está pronta!

Substitutos da Cebola

Repolho, aipo, nabo, assa fétida

Substitutos do leite

Todos os leites de base vegetal



Ana Freitas

Vegana e Instrutora de Yoga formada na Escola Dharma

Yoga Sutras de Patanjali – A obra célebre do Yoga

Samádhipada

O capítulo da iluminação

1. Eis os postulados mais elevados do Yoga.
2. O yoga é o recolhimento [nirodha] dos meios de expressão [vrittis] da mente [citta];
3. Então “aquele que vê” [drastru, o percebedor] se manifesta em sua natureza mais autêntica;
4. Nesta outra [condição, está] perfeitamente adequado aos meios de expressão [vrittis].
5. Os meios de expressão formam um conjunto de cinco, tanto na condição perturbada quanto na não perturbada. [veja-se o sutra 3 do capítulo 2, que trata das perturbações (kleshas)]
6. [Os meios de expressão da mente (citta) são chamados:] evidência [pramáña], inventividade [viparyaya], imaginação [vikalpa], sono [nidrá] e memória [smrti].
7. As evidências [pramáña] são a percepção direta (física), a inferência (mental) e o testemunho.
8. Inventividade [viparyaya] é um conhecimento derivativo que leva a formas que não são aquela [que originou o conhecimento].
9. Imaginação [vikalpas] é o resultado do conhecimento adquirido pela palavra, desprovido de existência real. [é interessante notar que a imaginação aqui tem um poder de criação semelhante àquele que lhe atribuíam os alquimistas ocidentais. É o poder do verbo criador, razão pela qual o autor utiliza o termo çabda (palavra), a poderosa força mobilizada pela deusa Sarasvati - conforme narrado no ánujíta.]

10. O sono [nidrá] é um meio de expressão sustentado pela experiência de não existir.
11. A memória [smrti] é a retenção (não-perda) do objeto percebido.
12. Seu recolhimento [ou seja, o nirodha desses cinco meios de expressão] advém da disciplina e do desapego.
13. A disciplina é o esforço em permanecer nele [nesse recolhimento].
14. Ele [o recolhimento], então, praticado assiduamente com atenção e continuidade por um longo tempo, torna-se uma condição consolidada.
15. O desapego é o sinal da vontade perfeita daquele que está indiferente aos objetos já vistos ou dos quais se ouviu falar.
16. Em decorrência disso, [o desapego] é a indiferença às qualidades materiais [guñas] das coisas nas quais o espírito [Purusha] se revela.
17. Um conhecimento intenso [samprajnáta] surge a partir de: suposição [vitarka], avaliação [vicára], sensação de realidade [ánanda] e da percepção da própria individualidade [asmita] (como uma existência separada de todas as outras). [A partir daqui, até o sutra 22, o autor traça a origem desse conhecimento intuitivo a partir de práticas intelectuais]
18. Outro [samprajnáta] é resultante de hábitos mentais [samskáras] cultivados a partir da disciplina na experiência da “ausência”.
19. É a certeza de continuar existindo daqueles que jazem incorpóreos na terra espiritual [prakṛtí].
20. O [samprajnáta] de outros tem sua origem numa percepção intuitiva [prajñá] durante o estado de samádhi retida pela memória [smrti], pela vontade [vírya - firme disposição] e pela fé. [São as reminiscências. Essas percepções obtidas durante o Samádhi se desvanecem tão logo a consciência retorna - tal como ocorre com os sonhos. Podem ser retidas, no entanto, por um esforço de memória, vontade e fé]
21. [O samprajnáta] está próximo [quando há] intensas inquietações.

22. Do fato de sua medida ser delicada, média ou muito intensa, daí justamente vem a diferença.

23. Ou [o samprajñata surge] da entrega ao Senhor interior [Íshivara]. [A partir deste sutra, até o sutra 29, estamos tratando da via inconsciente para a obtenção do conhecimento intuitivo].

24. O Íshivara é um aspecto do Purusha, e portanto não é afetado pelos repositórios dos resultados das ações. [Os efeitos de nossos atos são armazenados junto ao nosso organismo psíquico, e afetam seu funcionamento. Içvara, porém, é de natureza espiritual [Purusha] e não está sujeito às suas influências. - Veja-se, em relação a este sutra, o conteúdo de II,12]

25. Repousa ligada a ele [ao Íshivara] a semente de todo o conhecimento [possível].

26. É verdadeiramente o mestre dos antigos, pois não está limitado pelo tempo.

27. O prañava (a sílaba mística “OM”) é a sua expressão.

28. Recitá-lo é fazer surgir o seu sentido [na mente do recitador].

29. Disso vem a introversão da inteligência e a dissolução dos obstáculos. [Veja II,10 - as perturbações, quando a mente gravita em direção a citta (em atitude de recolhimento), desaparecem; da mesma forma, aqui, buscamos elevar nossa inteligência para uma esfera mais sutil de atuação buscando o Íçvara como referencial. Por isso os obstáculos se dissolvem.]

30. Os obstáculos [antaráyás, “limitadores”] são as [nove] dispersões da mente [citta]: doença, insensibilidade, dúvida, negligência, imobilismo, desinteresse, divagação, não-realização e instabilidade.

31. Dor, desespero, agitação dos membros, inspiração e expiração aparecem junto com essas dispersões.

32. Para evitá-las, exercita-se um único princípio [tattva]. [esse tattva é átman, conforme o que aparece no aforismo 47, adiante]

33. O assentamento [tranquilização] de citta se demonstra pela amizade para com o feliz, compaixão com o sofredor, alegria com o virtuoso e indiferença com o malvado. [A partir deste sutra, e até o sutra 41, o assunto é a tranquilização - prasada - de citta].
34. Ou então [se demonstra] por meio da expulsão e do controle do práña (sopro vital)
35. Ou produzindo a estabilidade da mente que surge de uma transformação relacionada aos objetos perceptíveis [os objetos passam a ser percebidos sem interferência dos pensamentos limitados ao mundo objetivo]
36. Ou [é] o brilho [celestial] que liberta da dor. [Esse brilho, jyotis, é o brilho dos astros noturnos, relacionado ao espírito e à inconsciência]
37. Ou é [demonstrado pela presença de] citta, em relação ao apego aos desejos [porque citta só se manifesta quando não está presente o apego].
38. Ou é oriundo [o assentamento da mente] do saber que vem dos sonhos em sono profundo [quando silenciam as interferências externas na produção dos sonhos, e estes passam a refletir a sabedoria serena do samrajnata].
39. Ou então provém da meditação [dhyána] no que é agradável [por corresponder à vocação].
40. O controle sobre isto [do assentamento de citta] se estende desde o infinitesimal ao imensamente grande.
41. Encontra-se o colorido da jóia [mañi], nascida em consequência do enfraquecimento (material) das vrittis, com aquele [mesmo colorido] que está no observador, nos órgãos sensoriais e nos objetos observados. [a gema preciosa representa tradicionalmente a alma individual espiritualizada]
42. Daí, a razão [savitarka] combina-se perfeitamente com a imaginação [vikalpa] aplicada ao conhecimento aprendido com palavras. [Ao romper com a lógica racional, a imaginação liberta o pensamento dos limites do mundo material, abrindo caminho para o samádhi]

43. A negação da razão [nirvitarka], [que servirá] para a purificação da memória [smrti], é semelhante a um referir-se às coisas que na verdade não levasse em conta suas peculiaridades [externas, grosseiras]. [Purificar a memória é torná-la apta para trazer para a consciência as reminiscências da percepção sutil, que normalmente se desfazem ao contato com nossos pensamentos].

44. Da mesma maneira, são explicados, numa esfera mais sutil, a abstração [savicára] e sua negação [nirvicára]. [Para poder dispor das impressões sutis trazidas à sua mente e fruir da plenitude do estado de Samadhi, o yoguim precisa aprender a prescindir até mesmo dos modos de pensamento mais abstratos].

45. E [certamente] o próprio conceito de esfera mais sutil termina no que não tem mais sinais perceptíveis [isto é, aquilo que não pode ser percebido ou observado].

46. Este é de fato o samádhi com semente.

47. Na utilização habilidosa do nirvicára, o átman se assenta [junto à consciência] em sua condição superior [adhyátman].

48. Lá, ele é aquele que possui o conhecimento verdadeiro [prajná]. [Veja I,25 – a semente de todo o conhecimento (sarvajña bijam) está ligada ao Íshivara]

49. É uma outra natureza [de conhecimento], que não a daquele obtido por dedução ou revelação, mas que provem de causas diferentes.

50. O samskára que nasce daí interrompe outros samskáras.

51. O que surge do recolhimento total, dentro deste recolhimento, é o samádhi sem semente. [É a condição em que não há mais objeto e observador. Onde o átman se assenta por si só, de modo que o samádhi não é construído, mas apenas existe].

Sádhana Pada

O capítulo da prática

1. Kriya Yoga é o sacrifício [tapas], a busca do saber interior [svádhyáya] e a entrega ao Ishivara [Íshivaraprañidhána].
2. Tem a finalidade de produzir o Samadhi e minimizar as perturbações.
3. Falta de sabedoria, eguidade [asmita], desejo, aversão e apego à vida são as perturbações [kleças].
4. Falta de sabedoria é o campo onde crescem as demais perturbações, quer estejam adormecidas, enfraquecidas, isoladas ou totalmente ativas.
5. Falta de sabedoria é a percepção da eternidade, pureza, bem-estar e individualidade naquilo que é perecedor, impuro, desagradável e não-individual.
6. Eguidade [asmita] é a identidade aparente das forças da percepção pura com as do instrumento da percepção. [A percepção pura tem a natureza da mente, enquanto que o instrumento da percepção tem a natureza da matéria. O olhar é a pura percepção sustentada pela presença de citta, enquanto que o olho é o instrumento que mobiliza forças físicas, químicas e psíquicas para produzir seus resultados. Ao confundir os dois criamos a eguidade em nossa mente]
7. Desejo [rága] é o que decorre da experiência do prazer [sukha].
8. Aversão é o que decorre da experiência da dor [dufkha].
9. Apego à vida é um sentimento que surge por sua própria força até mesmo no sábio.
10. [Essas perturbações,] quando se tornam sutis, são destruídas. [sua existência só faz sentido e só é possível no mundo grosseiro e material]
11. Dhyána (meditação) destrói as manifestações [vrittis] [dessas aflições]. [Dhyana devolve ao praticante a sabedoria (vidya), destruindo o único campo em que as aflições podem se desenvolver]

12. O recipiente do karma (ações), que é a raiz das perturbações, deve ser percebido como a origem do visível e do invisível.

13. Existindo essa raiz, é o seu desfrute [de prazer e sofrimento decorrentes do karma] que faz existir o nascimento, a duração da vida e a maturidade. [Quando atribuímos a nós mesmos os méritos e deméritos das ações, nossa consciência se orienta para o desfrute, seja do prazer ou da dor, criando um ciclo interminável de dependência em relação à existência material]

14. Seus frutos são prazer e dor, conforme provenham da virtude ou do vício.

15. Tudo que vem do discernimento, bem como o que vem da luta entre os desdobramentos [vrittis] das qualidades da matéria [guñas] é verdadeiramente sofrimento [dufkam] por força do sofrimento produzido pelas transformações naturais [pariñáma], pelo sacrifício [tapas] e pelos hábitos [sanskára].

16. sofrimento que ainda não surgiu é o que pode ser evitado.

17. A identificação entre o que percebe e a coisa percebível é a razão dessa dor poder ser evitada.

18. A coisa percebível, [que tem] a finalidade de fazer completa a fruição (veja sutra 13), [e que tem] a mesma natureza dos órgãos sensoriais [bhutendriyani], [tem] uma disposição [ou caráter] evidenciável, ativa e estável.

19. Diferenciado e indiferenciado, dissolúvel e indissolúvel, são as condições dos gunas.

20. O percebedor é a própria medida da percepção. Embora puro, apreende apenas suas próprias convicções. [O percebível é apenas uma reprodução imperfeita do próprio percebedor]

21. Seu objetivo [artha] é [encontrar] a natureza real [átman] do percebível. [Quando nos tornamos aquele que vê, nosso objetivo é buscar a percepção do princípio de individualidade (atman) daquilo que pode ser visto]

22. Embora destruído para quem tenha alcançado seu objetivo, não é destruído [em essência] pois é o mesmo em todos os outros. [Quando alcançamos nosso objetivo (atman), destruímos em nossa mente o percebível, pois mergulhamos

na identidade fundamental de tudo. Mesmo assim a essência do percebível permanece disponível para a experiência de outros]

23. Uma união muito forte [samyoga] é causa da identificação das características das forças dele mesmo e de seu senhor. [O percebedor é, num certo sentido o senhor daquilo que é percebido. Suas percepções constituem o seu reino, seu universo. Um não existe sem o outro. Daí se dizer que há uma união muito forte entre ambos. Quando o percebedor alcança o atman naquilo que é percebido, então ele se estabelece em sua forma mais autêntica - veja-se o sutra 3 do primeiro capítulo]

24. Sua causa [da união do percebedor com o percebível] é a falta da sabedoria [avidya].

25. Da eliminação [abhava] da falta de sabedoria surge a eliminação dessa união [samyoga]. Esse é o isolamento [kaivalyam], a libertação da percepção [dq̄ci].

26. A maneira de eliminar a falta de sabedoria é a persistência no discernimento [viveka].

27. conhecimento claro disso é alcançado em sete passos.

28. Com a destruição da impureza pela prática gradual dos componentes do Yoga, a luz do conhecimento [jnaana] ilumina o discernimento [viveka].

29. Normas de convivência [yama], normas de auto aperfeiçoamento [niyama], posturas de assentamento [ásanas], práticas de controle das forças sutis [práñáyama], recolhimento [pratyáhára], concentração [dharaña], meditação [dhyána] e superação de si mesmo [Samádhi] são as oito partes [angas] do Yoga.

30. Yama é a não-agressão [ahimsa], a autenticidade [satya], o não roubar [asteya], a prática de uma vida espiritualmente regrada [bráhmacharya] e o não coibir [aparigraha].

31. Essas normas não estão restritas a casta, lugar, tempo e circunstâncias, e são chamadas de “o grande voto”, que serve para o mundo todo.

32. Niyama é limpeza [shauca], contentamento [santosha], sacrifício [tapas], busca do saber interior [svádhyáya] e entrega ao Ishivara [Íshivara pranidhana].

33. É o desenvolvimento de ideias contrárias aos maus pensamentos, com a finalidade de evitá-los.

34. As ações maldosas, tais como agressão, etc., são feitas, levadas a ser feitas, e permitidas de ser feitas pela avareza, cólera e ignorância; elas têm graus leve, moderado ou intenso e levam aos infinitos frutos do sofrimento e das trevas. Por isso deve-se desenvolver seus pensamentos contrários.

35. Com o estabelecimento da não-agressão [ahimsa], a inimizade desaparece das proximidades.

36. Com o estabelecimento da autenticidade [satya], há o domínio sobre as ações e seus frutos.

37. Com o estabelecimento do não-roubar [asteya], a presença de todas as coisas excelentes.

38. Com a prática de uma vida espiritual [brahmacharya], a obtenção de vigor. [A palavra virya, aqui traduzida por vigor, expressa a presença da vontade espiritual nas ações do indivíduo. Essa vontade é o ingrediente indispensável à realização da sabedoria. O herói é “vira”, aquele que tem vontade]

39. Com o não cobiçar [aparigraha], a percepção correta do como e do porquê do nascimento.

40. Da limpeza [Shauca] vem a indiferença ao próprio corpo e o desinteresse por se misturar aos demais.

41. Surgem então a pureza imaculada [shuddhi] de sattva, os pensamentos elevados, a concentração em um só ponto, o controle sobre os sentidos e aptidão para auto-observação.

42. Do contentamento vem a obtenção da mais elevada felicidade [bem-estar].

43. Tapas traz a destruição das impurezas, o que leva à perfeição dos sentidos do corpo [káya]. [A realização do tapas traz inteligência corporal para o indivíduo,

o que significa que ele age e se expressa com muito mais desenvoltura e espontaneidade que os demais]

44. A busca do saber interior [svádhyáya], orientada pela presença divina, traz a integração mais elevada [samprayoga].

45. Da entrega ao Íshivara, a perfeição no samadhi.

46. Firme e confortável é a postura [ásana].

47. Por vir juntamente com um irrestrito relaxamento dos esforços [prayatna].

48. Daí não há atritos nas dualidades [dvandva].

49. Em seguida vem o Pránáyáma, a separação dos movimentos de inspiração e expiração.

50. O Pránáyáma tendo as operações externa, interna e de confinamento, e sendo regulado por espaço, tempo e número, torna-se longo e curto.

51. O quarto [tipo de Pránáyáma] transcende a esfera do interno ou externo.

52. Isso destrói o ocultamento [ávarena] do brilho pessoal [prakáça] . [Esse ocultamento tem a natureza da ilusão, que impede a percepção da verdadeira natureza expressa pela palavra prakáça, que significa mostrar a luminosidade ou a aparência natural de si mesmo]

53. E a mente [manas] está preparada para a concentração [Dháraña].

54. Na ausência de contato com seus objetos, os sentidos buscam a natureza de citta, o que é pratyáhára [recolhimento]. [Os sentidos se voltam para dentro, em direção à sua natureza autêntica]

55. Daí se obtém a completa subjugação dos sentidos. [indriyáñi].

Vibhútipáda

O capítulo dos resultados

1. Concentração [Dhárañá] é a fixação de citta em um objeto.
2. Meditação [Dhyánam] é a continuidade da cognição nesse único objeto.
3. Samádhi é perceber-se como a própria medida do objeto, esvaziando-se de sua própria forma.
4. Estes três passos reunidos são o Sa,yama (meditação intensa).
5. De sua conquista se origina o mundo do conhecimento natural [prajzaloka].
6. Sua aplicação é gradual [por etapas].
7. Os três são angas internos para os seus precedentes. [Angas são cada uma das oito partes que compõem a prática do Yoga. No segundo capítulo dos Sutras Patañjali descreveu os cinco primeiros angas, que são considerados “externos” por produzirem efeitos perceptíveis para quem observa o praticante].
8. Eles, porém, são angas externos do nirbíjam (“sem sementes”).
9. A transformação [de citta] pela prática do nirodha (recolhimento das vrttis) é a conexão de citta aos momentos em que ocorre esse nirodha, ou seja, seu fortalecimento e enfraquecimento na prática frequente [samskára] do nirodha e da dispersão [vyutthána]. [Esta transformação é viabilizada pelo Samadhi]
10. Sua tendência à tranquilidade advém do asmskára [hábito].
11. A transformação de citta pela prática do Samadhi é a destruição e o ressurgimento da concentração num único ponto [ekágrata] e da distração [sarvártha]. [Esta transformação é viabilizada durante Dhyana]
12. Daí, mais uma vez, a transformação de citta pela prática da concentração num único ponto [ekagrata] é a percepção clara e diferenciada [pratyaya] e a identificação genérica [tulya] naquilo que é indistinto [shánta] e no que é destacado [udita]. [Esta transformação é viabilizada por Dharana]

13. Assim se explica [vyákhyáta] a transformação de estado [avastha] e de comportamento [dharma lakõana] nos elementos e nos órgãos. [Patañjali preocupase em precisar a origem das transformações físicas e psíquicas que acontecem no organismo do praticante de Yoga. Todas elas são consequência das transformações da condição de citta durante a prática do samyama].
14. É uma condição decorrente de modos de ser que não poderiam ser descritos como indistinto [çánta] ou destacado [udita].
15. As causas das diferenças nas transformações de citta são as diferenças de método [krama].
16. Da meditação intensa [samyama] sobre a tripla transformação [pariñáma] de citta, surge o conhecimento do passado e do futuro.
17. O som da palavra, seu objeto e sua ideia confundem-se na mente; do samyama sobre suas diferenciações [pravibhága] vem o conhecimento das vozes de todos os seres vivos.
18. Da observação direta dos samskáras, provem o conhecimento das vidas passadas.
19. [Da observação direta] das ideias, o conhecimento proveniente de outros citta.
20. E não está relacionado a isso o que é proveniente de sua mera existência mundana. [O autor deixa claro neste sutra que o disposto na frase anterior se refere ao conhecimento derivado dos núcleos espirituais nas mentes alheias, e não das ideias traduzidas por suas limitadas personalidades materiais. Trata-se, naturalmente, de uma comunicação com citta, indiretamente, através do contato com as ideias de um outro indivíduo.]
21. Do samyama sobre a forma do corpo provem a suspensão da capacidade de captação, pela combinação da imagem com os olhos, e [portanto] o seu desaparecimento.
22. Da mesma forma se descreve o desaparecimento das palavras, etc.

23 O karma atua com rapidez ou com lentidão. Do samyama sobre isso, ou sobre os sinais de degeneração do corpo, vem o conhecimento da morte [aparánta].

24. Sobre a amizade, etc., as respectivas forças.

25. Sobre as forças, as forças do elefante, etc.

26. Através da aplicação sobre a manifestação objetiva, o conhecimento do sutil, o oculto e o distante.

27. O conhecimento do universo vem do samyama sobre o Sol.

28. Sobre a Lua, o conhecimento da organização das estrelas.

29. Sobre a Estrela Polar, o conhecimento do seu movimento [das estrelas]. [Pois as estrelas parecem girar ao redor da Estrela Polar]. 30. Sobre o chakra do umbigo, o conhecimento sobre a organização do corpo.

31. Sobre o “pomo de Adão”, o fim da manifestação [vritti] da fome e da sede.

32. Sobre o Kúrmanáoi (o “canal da tartaruga” na anatomia sutil), a firmeza. [A firmeza do corpo e do caráter individual] (III, 25-32)

33. Sobre o brilho [jyotis] da cabeça, a visão dos siddhas. [O brilho da cabeça mencionado aqui é a cintilação das forças psíquicas nos centros de atividade que se situam na cabeça - o que inclui alguns chakras. A meditação sobre essas forças traria uma visão clarividente ao Yoguim. Os siddhas são os indivíduos dotados de poderes psíquicos como esses descritos nos Sutas].

34. Do conhecimento intuitivo [prátibha], tudo [se conhece].

35. Sobre o coração, o reconhecimento de citta.

36. Sattva e Purusha são extremamente diferentes; o entendimento da inseparabilidade de ambos é a experiência baseada na existência de Sattva pelo interesse de outro; do samyama sobre o auto interesse vem o conhecimento de Purusha.

37. Daí nascem o brilho da inteligência, a audição superior, o tato sutil, a vidência, o paladar sutil e o olfato sutil.

38. Estes siddhis são obstáculos ao samádhi e são a perfeição da mente exterior.
39. Do afrouxamento do “agente amarrador” [bandha káraña] e do aprendizado sobre o modo de manifestação da individualidade [pracára] de citta, [se obtem a técnica para] a entrada nos outros corpos.
40. Pelo domínio sobre udana; se evita afundar nas águas, na lama, nos espinhos, etc., e [se aprende] a levitação. [Udana é composto pelo prefixo “ut”, que significa “para cima”, e representa as forças sutis que arrastam a matéria para o alto, contra as forças da gravidade]
41. Da conquista de Samána, vem o fogo. [Esse sopro vital é o responsável pela distribuição de forças para todo o corpo. Os antigos mestres descobriram que poderiam controlar o calor de seu corpo quando aprendiam a identificar e controlar Samana. Algumas técnicas foram desenvolvidas até mesmo para produzir labaredas no próprio corpo, sem produzir queimaduras]
42. Do samyama sobre a relação entre a audição e o akáçam, vem a audição espiritual;
43. Do samyama sobre a relação entre o corpo e o akáçam, e pela obtenção da leveza do algodão, vem a movimentação através do Espaço.
44. Daí a destruição dos obstáculos ao brilho pessoal é [feita pela] exteriorização espontânea do aspecto incorpóreo das vqttis [de citta].
45. Do samyama sobre o grosseiro, o manifestativo, o sutil, o correlativo e o funcional, vem o domínio sobre os elementos [bhúta].
46. Daí vem a capacidade de diminuição, etc., as perfeições do corpo, e também a não-obstrução à condição espiritual manifestada [dharma].
47. Beleza, charme, força, e a firmeza de um diamante são as perfeições do corpo.
48. Do samyama sobre a ação, natureza real, egoidade, correlação e propósito, vem o domínio sobre os órgãos sensoriais.

49. Daí vem a velocidade do pensamento, o conhecimento sem uso dos sentidos e o controle sobre pradhana.

50. [Como atributo] da completa [mátra] percepção da diferença entre sattva e purusha há a maturação proveniente do conhecimento pleno [sarvajña] e a maturação proveniente da ascensão para uma existência plena [sarvabháva].

51. Do desapego até mesmo disso [dessa maturação], na destruição da semente do mal [dosha] surge o Kaivalyam. [veja também o sutra 56, abaixo]

52. No entanto, da inclinação ao indesejável vem uma falta de ação cheia de orgulho quando há a convocação de quem ocupa posição mais elevada.

53. Do samyama sobre o momento e sua sucessão vem o conhecimento que nasce do discernimento.

54. Daí vem a capacidade de distinguir duas coisas similares mesmo quando parecem iguais em razão de ausência de diferenciação por espécie, características e posição.

55. O conhecimento oriundo do discernimento pertence às estrelas [táraka], alcança todos os objetos, alcança todas as condições e não depende do tempo.

56. Da coincidência da pureza tanto de sattva quanto de Purusha surge kaivalyam.

Kaivalyapáda

O Capítulo do Isolamento

1. Os siddhis podem ser alcançados por nascimento, por ervas medicinais [oshadhi], por mantras, pelo Tapas ou por Samádhi.

2. A transformação [pariñáma] (que leva a) outro nascimento provém de excessos em Prakrtí.

3. A característica de Prakṛtī, por consequência, é ser tão sem resultados [aprayojaka] quanto quem põe agricultores numa encosta erodida.
4. Os cittas criados pela mente [nirmāṇa] surgem do que é desvinculado [amātra] da egoidade [asmita].
5. Um único citta dentre muitos é aquele que promove [prayojaka] uma ruptura no impulso das vrittis.
6. Ali está o coração da mente [manas], que nasce da meditação [Dhyāna].
7. Nem brilhantes nem obscuras são as ações dos yoguins. De três modos são as dos outros. [As ações movidas pelos estímulos mundanos estão sujeitas às qualidades (guṇas) próprias da matéria].
8. São, portanto, quando amadurecem, a manifestação das inclinações [vāsanás] correspondentes às qualidades [guṇa] de cada um. [Os vāsanás são pensamentos comuns, orientados por desejos e não originados da inspiração de citta (não espiritualizados), que se baseiam na memória e são movidos pelos saṃskāras.]
9. Ainda que se diferenciem nos tipos, no espaço e no tempo, os vāsanás vão se sucedendo da mesma forma que os saṃskāras e a memória.
10. E sua evocação [dos vāsanás, pelos saṃskāras e pela memória] nunca teve um princípio [anādīva], em razão de ser contínua [ou seja, eterna].
11. A relação de proximidade entre causa e frutos produz uma forte dependência da qual decorre o fato de que se não existem estes [os “frutos”, os vāsanás] é porque também não existe aquele [o conjunto dos saṃskāras e a memória].
12. Passado e Futuro existem, à sua maneira peculiar, [apenas] como uma ruptura no curso de realização dos dharmas.
13. [Essas condições] são visíveis ou sutis, com a mesma natureza dos guṇas (qualidades da matéria).
14. A aparência externa exibida pelas coisas é produto de uma série única de transformações (evolução).

15. Se um mesmo objeto é percebido de maneiras diversas, é porque os citta são muito diversificados.

16. A aparência do objeto, no entanto, não é a elaboração [tantra] de um único citta, pois o que seria ele então se não estivesse sendo percebido?

17. As aparências são conhecidas [jnáta] ou desconhecidas de citta, conforme o colorido que lhe imprimem. [Este sutra explica, em seu estilo conciso, que a percepção do mundo por citta não acontece pela identificação consciente e intelectual de características distintivas dos objetos. Ela é, na verdade, vivencial. Citta se identifica com o próprio objeto, tornando-se ele mesmo, incorporando o seu colorido, ou seja, suas características diferenciais.]

18. As vrittis de citta são sempre conhecidas do Purusha, pois não sofrem transformações.

19. Citta não tem expressão própria [svábhāa], pois [para isso] ele precisaria ter visibilidade - isto significa que se tornaria um objeto de percepção, podendo ser conhecido conscientemente por outro citta].

20. E citta não pode concentrar-se em duplicidade, num único momento [samaye].

21. Na visão de citta por um outro citta, haveria uma confusão entre o percebedor e o que deve ser percebido, e se confundiriam também as memórias.

22. Então, a partir da interrupção da intensa movimentação do “pensar” [citti] de citta, [surge] a vivência da percepção de si mesmo [svabuddhi], na transição para uma condição ativa.

23. O colorido tanto no observador quanto no observado, é citta, em sua totalidade.

24. Porém, matizado por inumeráveis pensamentos materiais [vásanás], [citta] pode multiplicar atividades orientado para objetivos que não são seus.

25. Ao procurar pela diferença (individualidade), cessa [para o yoguim] a [percepção da] existência material, porque atman se manifesta.

26. Citta, então, tendendo ao discernimento, gravita em direção ao isolamento espiritual [Kaivalyam].

27. Nas falhas desse procedimento, em decorrência dos hábitos [Samskára], outras convicções ainda se manifestam.

28. É ensinado que a sua destruição se faz como a destruição dos klechas (perturbações). [Ver sutras II, 10 e 11]

29. Para quem age com discernimento e desiste de receber as mais elevadas recompensas por seus méritos, há o Samadhi da Nuvem do Dharma.

30. Daí a introversão [nivṛtti] das ações ligadas às perturbações.

31. Então, devido à infinitude do conhecimento que foi libertado de todas as impurezas superficiais, tornasse pouco o que resta para ser conhecido.

32. Então tendo os guñas alcançado seus objetivos evolutivos, encerra-se a marcha das transformações.

33. Essa marcha já não mais aprisiona, mas liberta o praticante das transformações e da morte, pois integra a totalidade dos momentos [num só momento].

34. O Kaivalya é o estado que se segue ao retorno dos gunas ao seu estado original por estarem esvaziados da presença e do interesse do Purusha, ou se diz que se estabelece em sua natureza autêntica a força [que existe] em cit (o espírito por trás da mente).

[O pensamento, ou melhor, as raízes espirituais do pensamento prescindem, nesse estágio final, de qualquer veículo material para se manifestar, pois atuam em sua natureza original - integradas ao pensamento divino].

O Sânscrito e a Evolução do Yoga

O Sânscrito é uma língua da família indo-europeia, que era utilizada na Antiguidade entre os povos do norte da Índia. Teria sido trazida por povos nômades que gradualmente se estabeleceram por toda aquela região, provenientes talvez da Ásia Central ou do Planalto Iraniano. Esses nômades (integrantes de um conjunto de povos identificados como “indo-europeus”), conviveram com os sumerianos e com uma civilização que viveu no Vale do Rio Indo, em épocas tão remotas quanto o terceiro e o quarto milênios antes de nossa Era. Esse povo utilizava a língua Védica – uma forma anterior do Sânscrito – como língua da casta sacerdotal e essa mesma utilização também foi adotada para o Sânscrito.

O vocabulário sânscrito deriva em grande parte da língua védica, assim como sua gramática, somadas muitas contribuições das línguas mais antigas do sul da Índia. O nome “Sânscrito” significa “bem feito”, indicando que se tratava de uma língua cuja forma era considerada perfeita, e que portanto deveria ser reservada livre de modificações. Por essa razão, talvez, foi contemplada com a composição da mais completa gramática de que se tem notícia na Antiguidade – a Ashtadhyayi, composta por Panini. A língua conhecida como Sânscrito Clássico surge precisamente com a composição dessa gramática. A população em geral falava uma linguagem mais simples, derivada do Indo-Iraniano, conhecida como yavahara (“comum”). Embora o Sânscrito também tenha sido utilizado por alguns grupos sociais como língua de uso diário, sua utilização principal era destinada à prática do ritual, na condição de língua sagrada. Nesse sentido, havia mesmo

quem defendesse que sua utilização era direito exclusivo da casta sacerdotal, os brahmanes.

A preocupação com a linguagem permeia todo o pensamento indiano. O deus que representa a força criadora do Universo, Brahma, é chamado de aksharaf que em sânscrito significa “indestrutível”, mas também é a designação para “sí-laba”. A literatura védica, em sua última fase, constrói o conceito de que o Uni-verso é criado e sustentado pela palavra, representada por Brahma. Por essa tese, nada existe antes de ser criada a possibilidade da percepção. Assim, quando se estabelece a Cultura Sânscrita, já está madura a ideia de que o uni-verso é a matriz do processo cognitivo. O primeiro sinal de manifestação do Cosmo é o surgimento do princípio da percepção (buddhi), que surge antes mesmo de haver um “eu” que possa perceber, ou um objeto para ser percebido.



Carlos Eduardo Gonzales Barbosa

Professor de Sânscrito e tradutor dos Yoga Sutras, apresentados aqui.

A prática de Yoga da Escola Dharma

Nossa escola, Dharma, desenvolve um método de Yoga integrativo que, une a tradição a modernidade. Essa sistematização flexível está embasada nas seguintes escolas:

Hatha Yoga

Relaciona-se, hoje em dia, diretamente com o corpo físico ajudando o indivíduo a desenvolver e aprimorar suas funções, revitalizando e tonificando glândulas, órgãos e sistema nervoso, além de se adquirir flexibilidade e força muscular. A prática do Hatha Yoga baseia-se em ásana (um acento firme e confortável), Pránáyáma (controle da bio-energia e respiração), kriya (atividade de limpeza das mucosas) e yoganidra (abstração sensorial).

Raja Yoga

Prática regular dedicada a técnicas de concentração e meditação, que visa atingir pleno controle dos processos abstratos do cérebro, a mente. Divide-se em três grupos principais: Pratyahara (técnicas de controle e abstração dos sentidos), Dhárana (técnicas de concentração) e Dhyana (técnicas e graus de meditação).

Bhakti Yoga

O caminho da devoção. Do serviço desinteressado ao Absoluto. Amor e entrega devocional, pensamentos sempre dirigidos ao Absoluto (ou Deus, Mestre do Coração, Professor Espiritual, o que queira usar como arquétipo identificador), o indivíduo transcende a personalidade limitada e adquire Consciência Cósmica. O caminho do Bhakti Yoga pode ser praticado por qualquer um independente de suas crenças, cultura ou posicionamento filosófico. Tudo que se precisa é fé permanente no Absoluto, sem formas, sem termos ou nomes, sem dogmas,

doutrina, sem a personificação arquetípica do Absoluto. A existência deste pode ser percebida a partir do corpo emocional sem nenhuma teoria ou especulação.

Japa Yoga ou Mantra Yoga

Japa Yoga é uma parte do Raja Yoga. Japa significa introversão, a repetição de um mantra numa modulação constante. Mantra é um som ou ultrassom com uma estrutura de uma ou mais sílabas que representam o aspecto particular de uma Vibração Absoluta. A repetição mental do mantra, com devida concentração, produz vibrações dentro de todos os sistemas do indivíduo, ajudando a desesclerosar canais e vórtices de energia melhorando o fluxo da bio-energia e sintonizando-o diretamente com o Universo.

Karma Yoga

É o caminho da ação inegoísta, da atitude altruísta. Servir sem esperar colher os frutos do trabalho. Todas as ações do Karma Yogin são exclusivamente dedicadas as leis atemporais do Universo, ao próprio Absoluto. Com a mente sempre voltada para esse trabalho devocional e inegoísta, o Yogin conecta-se com a liberdade por excelência dessas ações e desenvolve o Amor Universal gerando um jorro de energia do infinito para si.

Jnana Yoga

É o Yoga do Conhecimento. O Jnana Yogin desperta e utiliza a verdade que já existe dentro dele (Satya), a qual é imutável e Mestre de sua existência, para atingir a sabedoria suprema e união com o Absoluto.

Vinyasa Yoga

É a corrente mais recente de Yoga. Trabalha com movimentos vigorosos em sequências desencadeantes. Promove grande energia e consciência corporal.

Entenda um pouco melhor o Yoga que praticamos na Escola Dharma

Em nossa linhagem de prática, o Yoga moderno é compreendido em técnicas de controle da respiração e da energia vital (Pránáyáma), processos de limpeza (kriyas), posições e exercícios orgânicos (asanas), relaxamento profundo (yoga-nidra) e concentração mental (dharana). Essa compreensão cria um corpo flexível e relaxado, vitalidade, saúde e ajudam no processo de cura de doenças físicas. Através de uma alimentação adequada, o corpo físico passa por um processo de limpeza onde toxinas e impurezas são eliminadas e ao mesmo tempo vitaminas e minerais são facilmente assimilados e utilizados pelo sistema. A medida que o corpo e a mente purificam-se e o praticante desenvolve o controle de sua mente, ele então pode veredar no caminho à meta do Yoga, autoconhecimento, realização e compreensão.

Os ásanas do Yoga não são apenas exercícios. A palavra exercício dá uma ideia de uma prática feita com movimentos rápidos e uma quantidade de tensão e esforço envolvidos. “ásana”, simplesmente, pode sugerir postura. De acordo com Maharishi Patanjali Bhagavan, a definição de postura ou posição significa aquela firme e confortável.

Sintomas de envelhecimentos, como rugas ou tez pálida podem ser causadas por uma má circulação do sangue, que fará com que toxinas e outras matérias desnecessárias fiquem em várias partes do corpo. Uma vez que a circulação sanguínea melhora, toda essa matéria indesejável é eliminada, fazendo com que o corpo físico se torne biologicamente inteligente e pareça desta forma mais jovem.

A medida que os ásanas e Pránáyámas são praticados, aumentando a vitalidade do corpo, você perceberá diminuição dos vícios que não fazem bem para o seu corpo e mente, como fumar e beber. Muitos praticantes de Yoga já relataram que foi uma grande surpresa para eles que inconscientemente perderam o desejo de fumar e beber. Por esta razão, eu nunca pedi a nenhum de meus alunos que parassem com estes maus hábitos, eu nunca ensinei “Não faça isto”, “Não faça aquilo”. Se alguém faz isto, as pessoas não vão querer aprender. O exemplo é um bom método de ensino e a prática tal como ela é, um bom método de aprendizagem.

Não existe melhor tônico para a saúde do que ásanas do Yoga, e, todos vão concordar, que nada é possível neste mundo sem uma boa saúde. Saúde é seu direito desde o nascimento, não a doença; força é o seu patrimônio e não a fraqueza; felicidade e não a tristeza; paz e não inquietação; sabedoria e não ignorância.

Possa você alcançar este direito de nascimento, esta Herança Universal, para brilhar como Yoge completamente desenvolvido, com alegria radiante, com paz e sabedoria em qualquer lugar ou circunstância.

Ampliação da consciência e evolução

O Yoga da Escola Dharma, norteia-se pelo reencontro da vida na verdade do coração de cada ser, o Dharma, e com esse propósito, busca transferir as raízes de tudo o que somos e fazemos da mente, da vida e do corpo para uma consciência maior e conectada com o Universo. O destino do homem é treinar, evoluir; contudo, naturalmente, nem todos irão evoluir ao mesmo tempo, mas ainda assim o irão.

Um primeiro passo para a ampliação da consciência é superar as vulnerabilidades integrais do ser e deixar emergir o poder absoluto que está dentro de nosso coração – o Dharma.

O segundo passo é o movimento de elevação às esferas superiores da consciência com ações cada vez mais em sintonia com os níveis mais elevados da vida. É treinar no sentido da evolução sem esmorecer, manter a constância na prática da expansão da consciência

Vem, então, o terceiro movimento, o retorno à consciência terrestre plena juntamente com a força e o poder da consciência mais sutil e sagrada em toda atividade do ser humano. É uma proposta de transformação constante e dinâmica para atingir o aperfeiçoamento e evolução.

Esta visão do ser humano em evolução advém dos ensinamentos do Yoga praticado na Escola Dharma, os quais representam uma crítica e síntese moderna aos tradicionais sistemas de Yoga da Índia antiga. Desta forma, Yoga Dharma

representa o esforço de superar as inaptidões diversas e equilibrar o conhecimento da realidade e da percepção da natureza manifesta e não manifesta, por meio de técnicas do Yoga e de ações que trazem a mente “iluminada” para os domínios da natureza. Que se expressa no uso transmutado e construtivo de forças materiais como saúde, trabalho, posição social, entre outras, visando a fins superiores da unidade e dos progressos humanos. Assim sendo, o Yoga Dharma leva consigo a meta de um conhecimento de vários aspectos do ser, com a intenção de expandir a consciência material, mental e sutil como parte do processo de transformação e aprimoramento da humanidade na transcendência de valores derivados da ignorância natural em que vivemos.



Jefferson Shiun Flausino executando um *Vrishkāsana*

Vamos praticar Yoga?

Mudrá – a linguagem gestual do Yoga

Mudrá (Sânscrito, मुद्रा, literalmente significa "selo"; *inzō* em Japonês) é um termo que tem diversas conotações práticas e conceituais, de acordo com o seu uso. É usado no Yoga, budismo e na dança indiana.

As **mudrás** (gênero feminino) como gestos usuais no cotidiano, são quase que incontáveis e se incorporam ao folclore e ao inconsciente coletivo de diversas civilizações. Também são usadas em algumas **artes marciais**.

No Yoga, as **mudrás** atuam como selos ou assinatura, tanto na condição da apresentação de uma linguagem gestual como em técnicas meditativas. Elas são praticadas de uma forma simbólica, reflexológica ou magnética. Pode ser feita com as mãos ou com o corpo – como vemos em algumas linhagens de yoga contemporâneo. Em nossa escola as **mudrás** são sempre feitas com as mãos, na prática de exercícios de concentração e meditação quanto nos *ásanas* – exercícios de reforço da estrutura biológica.

Mudrás mais usadas no Yoga.



Anjali Hasta Mudrá



Jnana Hasta Mudrá



Shiva Hasta Mudrá

Pújá – O agradecimento prévio ao conhecimento que se deseja.

Pújá em Sânscrito e Pali (idiomas antigos da Índia) sugere: honra, respeito, devoção religiosa, adoração e/ou gratidão. O *pújá* é uma antiga prática hindu em que o sentimento de gratidão é expressado antes de se receber alguma coisa, para que se produza a virtude do merecimento e, então, como recompensa, o conhecimento. O *pújá* também é muito praticado como uma oferta, uma prece, uma oferenda a determinadas deidades ou divindades hindus, assim como a Buda. Na prática do yoga, o *pújá* aparece como a prática do verdadeiro sentimento de gratidão, que sempre vem antes de qualquer possível recompensa. Um *pújá* é sempre ofertado ao seu superior hierárquico. Como ao seu pai ou mãe, seus avós, seu professores e mestres, a pessoas mais velhas ou mais experientes que você. Nunca a pessoas mais jovens, aos seus filhos ou alunos, àqueles que dependem diretamente de sua presença no mundo. O *pújá* é uma prática que valoriza a hierarquia como gerenciadora do equilíbrio entre os grupos sociais e o profundo respeito àqueles que acessaram o conhecimento antes de você. Também, é através dessa prática, que estabelecemos uma sincera conexão com os arquétipos do Yoga e com os nossos professores e mestres, de ontem, de hoje e de amanhã. Pois, como crença, somente através de uma conexão verdadeira entre Mestre-Discípulo, o conhecimento pode ser compartilhado e acessado pelo coração do aprendiz. A não prática do *pújá* cessa essa comunicação e, portanto, o aprendizado mais autêntico não se manifesta - a continuidade de uma linhagem de comportamento e conhecimento é interrompida. Você pode experimentar fazer uma prática de yoga com *pújá* e outra sem o *pújá*. Você irá, muito provavelmente, perceber que uma prática desenvolvida, tendo o *pújá* na abertura dela, fez com que sua prática seja muito melhor e produtiva. Ao contrário de uma prática sem *pújá*, onde não se percebe uma profundidade ou sensação de contentamento nas técnicas e ensinamentos.

Outra manifestação usual do *pújá*, que pode ser utilizada numa prática regular de yoga, é o trâmite de consciência entre três níveis de agradecimento prévio e sincero. Mentalize feixes de luz emanando a partir do seu coração, mãos e cabeça em direção ao Mestre primeiro de sua linhagem de yoga, depois em direção ao seu professor que conduz a prática ou que lhe ensinou no passado e, então, ao local da prática (envolvendo os objetos do aposento, as paredes e tudo que

nele está). Esta tríplice expressão do sentimento de gratidão irá produzir, mental e emocionalmente, uma profunda e genuína conexão com a prática do yoga mais autêntico – o yoga que lhe toca e transforma o coração.

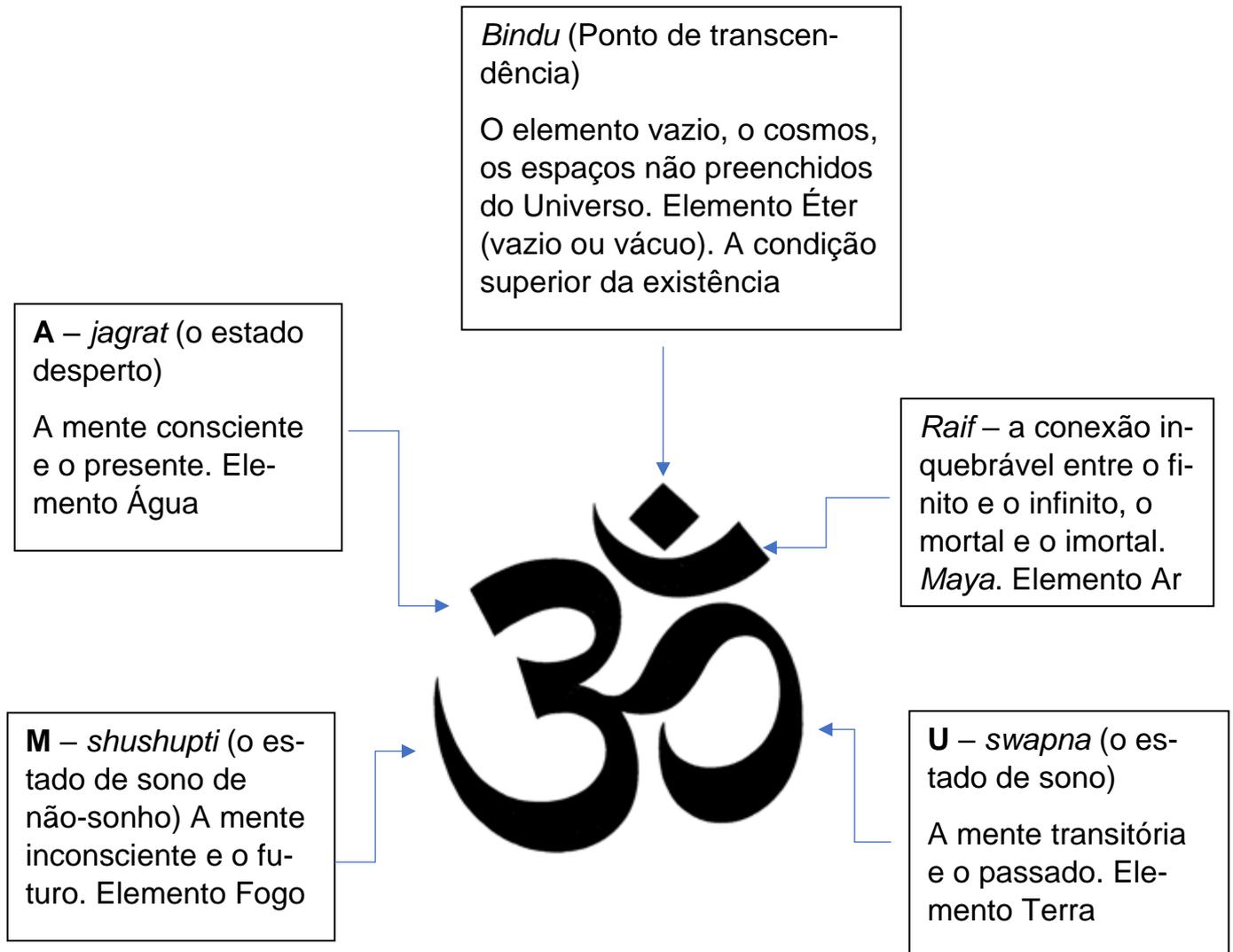
Qual o tipo de *pújá* que adotamos na Escola Dharma?

Prática: Sente-se em qualquer posição estável e agradável (*ásana*). Uma as mãos, palma com palma, na frente do coração – mãos em prece. (*anjali hasta mudrá*). Feche os olhos e aquiete o corpo e a mente pela atenção, por um breve momento, na respiração consciente. Depois de produzir e sentir, mental e fisicamente, um estado de quietude e descontração, vocalize continuamente a sílaba *OM*, três vezes, mentalizando um ponto luminoso entre as sobrancelhas – como se houvesse um pequeno Sol brilhante no logo frontal cerebral. O *Prānava* (sílabas) *OM*, neste momento, é, ao mesmo tempo, uma evocação e oferenda. Sendo a primeira vocalização ofertada a *Brahma* – O Criador do Universo; a segunda vocalização ofertada a *Vishnu* – O Gerenciador do Universo; e a terceira vocalização ofertada a *Shiva* – O Destruidor do Universo. Esses três personagens formam a *Trimúrti*, do panteão Hindu, e representam o ciclo natural da vida manifesta em todo Universo. Tudo tem um começo (*Brahma*), um meio (*Vishnu*) e um fim (*Shiva*).

O que é o *OM*?

O *OM*, de forma naturalista, é o que a ciência chama de *big-ban*, o princípio de tudo, o começo das coisas. É o princípio (*Brahma*), o meio (*Vishnu*) e o fim (*Shiva*). Para os religiosos hindus, O *OM* é a expressão simbólica do próprio Hinduísmo e representa a forma reverberante de Deus que anima todas as coisas, *Shabda Brahman*. É a sílaba originária do *Vedas* e sugere: *Aquilo que protege e abençoa*. O *Prānava* (sílabas) *OM* é constituído pelas vogais *A*, *U* e a letra *M*. Juntas, formam a palavra, *AUM*. Porém, segundo uma das principais convenções gramaticas sânscritas, a união das vogais *A + U*, produz o ditongo *O* (fechado). Então, seguindo a transliteração do termo, o correto é pronunciar, *OM*, e não *AUM*. Veja na ilustração abaixo a construção do *Prānava OM*.

A estrutura do *Prānava OM* (alfabeto *devanāgarī*)



***Mantras, kirtans e Japas* – A expressão sonora da prática yogi**

Na tradição Hindu, toda e qualquer prática de *mantras* está sempre associada à religiosidade Hindu. Os *mantras* expressam a conexão devocional (*bhākti*) com os arquétipos do panteão Hindu – enquanto prática religiosa. Bem como, promove uma abertura ou limpeza dos meios de comunicação do eu pessoal com as deidades e/ou divindades da tradição ao qual o praticante está relacionado. Um *mantra* é sempre uma prece, uma oração ou oferenda (parecido com a ideia de *pújá* que tratamos anteriormente) que tem por princípio produzir um estado

alterado de consciência. Estabelecendo, assim, a conexão com o Sagrado que habita o coração do praticante.

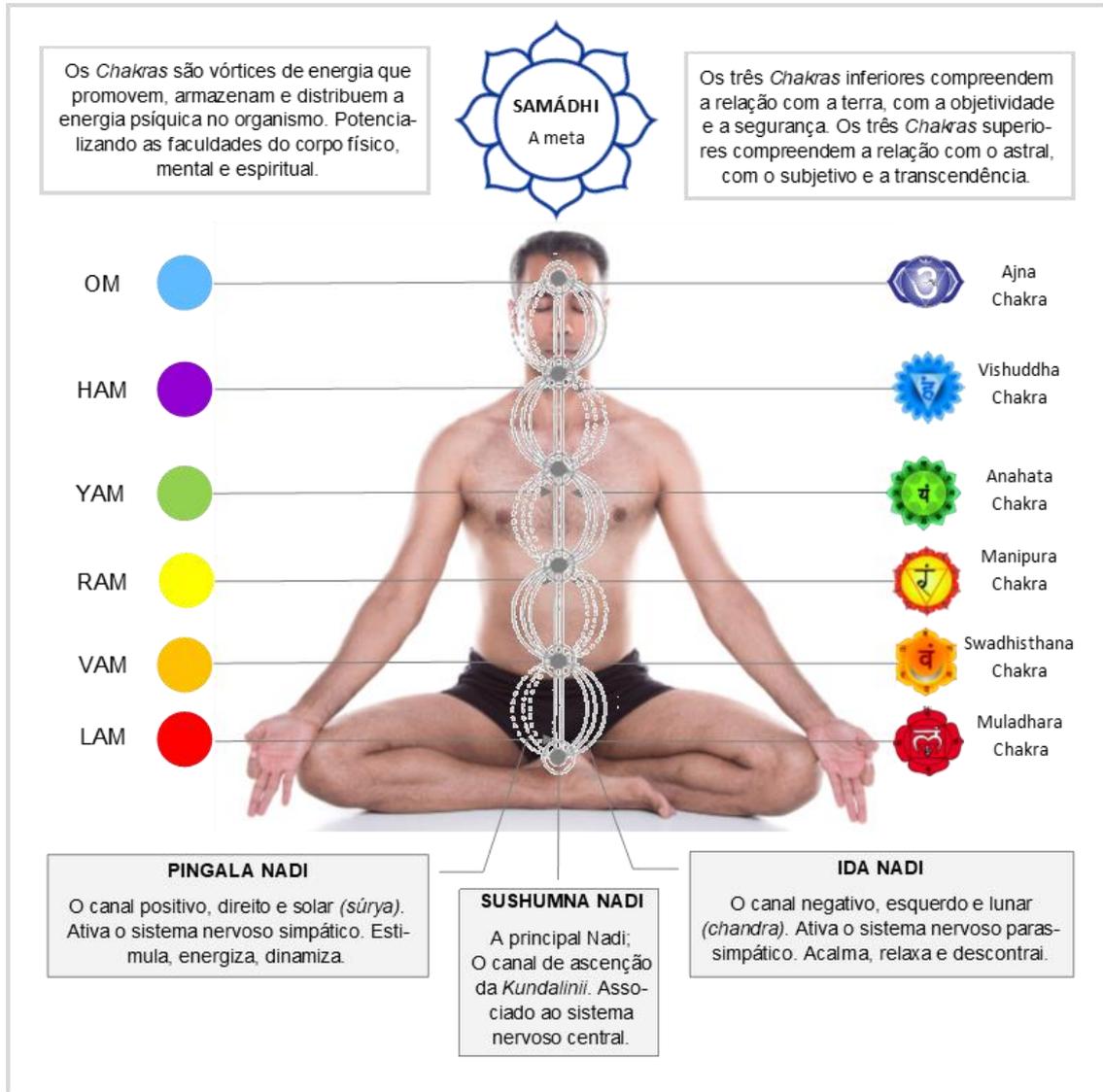
Há uma generalização de que tudo que é cantado ou verbalizado num tom específico ou numa estrutura musical indiana seja *mantra*. Isto é uma meia verdade. Pois para ser mantra, além da conexão religiosa que o mesmo sugere, sua prática, ocorre na verbalização de uma linha sonora de três tons. Um mais elevado, outro mais baixo e outro medial.

Já na forma de *kirtans* a verbalização é feita de forma extrovertida, cantada, festiva. Como numa festa onde todos cantam juntos para se alegrar. Nessa estrutura sonora, *kirtan*, há uma necessidade da repetição por um longo período e mentalização da deidade ou característica sugerida no significado ou tradução do *kirtan*. É geralmente praticado em cultos devocionais ou *Satsangas* (encontros festivos para celebrar a boa nova). Também se sugere os *kirtans* no início ou final de práticas de Yoga. Eles ajudam a produzir uma aura de extroversão e unidade no grupo, favorecendo o despertar do estado yogi e produzindo um tipo de consciência favorável à integração, extroversão, união e descontração durante a prática de Yoga.

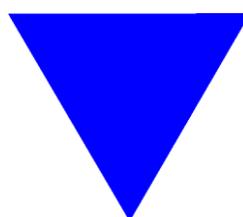
A prática do *Japa* já possui uma estrutura sonora diferente dos *mantras* e *kirtans*. *Japa* pode ser entendido como vocalização sonora monossilábica. Um tom e uma sílaba por vez. Sua prática anima os centros de energia psíquica (*chakras*) do organismo sutil e produz uma alteração do modelo mental, conduzindo seu praticante a estados de profunda concentração e meditativos.

Tipos de Japa (*Chakras e Kundalini*)

A expressão reverberante do *Prāna* e sua relação com os *chákras*



No gráfico acima podemos perceber, resumidamente, a estrutura principal da relação *Chakras e Kundalini* que é ativada pela vocalização dos *japas* (*lam, vam, ram, yam, ham, om*) na prática do Yoga conceitual. Já nas figuras abaixo, temos a estrutura primária para a construção de um *Chákra*, que veremos adiante.



Tipos de Mantras e Kirtans – A expressão sonora do Hinduísmo

Mantra: Om Namah Shivaya

Om Namah Shivaya

(4 vezes em dois ou três tons diferentes)

Significado:



Conforme os vedas, o mantra *Om Namah Shivaya* é o corpo do Senhor **Nataraja**, o Dançarino Cósmico. É o lar de Shiva. "Namah" significa prostrações, "Shivaya Namah" significa: eu me prostro ante o Senhor Shiva (a alma é o servo de Shiva).

"Shiva" representa a alma universal, "Aya" denota a identidade entre a alma individual e a alma universal. As cinco letras de "Namah Shivaya" significam as cinco ações do Senhor: criação, preservação, destruição, o ato de ocultar e a benção; significam também os cinco elementos e toda a criação através da combinação deles. "Na" denota o poder oculto do Senhor que faz a alma se mover pelo mundo, "Mah" é a amarra que prende a alma na roda das vidas e mortes. "Shi" é o símbolo do Senhor Shiva, "Va" é a Sua graça e "Ya" é a alma individual. Se a alma se enreda em "Na" e "Mah" ela ronda interminavelmente pelo mundano, se ela se associa com "Va" ela vai em direção a Shiva. "Namah Shivaya" forma o corpo do Senhor Shiva e o mantra propicia que "eu me refugie no corpo do Senhor Shiva".

Mantra: Jaya Guru Ômkara

Jaya Guru Ômkara, jaya jaya

Sat Guru Ômkara, Ôm (2x)

Brahma Vishnu Sadáshiva,

Hara Hara Hara Hara Mahádêva (2x)

Jaya Guru Ômkara, jaya jaya

Sat Guru Ômkara, Ôm (2x)

*Brahma Vishnu Sadáshiva,
Hara Hara Hara Hara Mahádêva (2x)*

*Jaya Guru Ômkara, jaya jaya
Sat Guru Ômkara, Ôm (2x)
Brahma Vishnu Sadáshiva,
Hara Hara Hara Hara Mahádêva (2x)...*

Significado:



Jaya se refere a uma saudação, também exprime o significado de vencedor ou de conquistador. Portanto, o mantra começa saudando o símbolo do ÔM, o Ômkára. Satguru é o mestre ou o mais sábio entre os mestres. Fazendo alusão à carga de conhecimento yôgi que se encerra na figura do ÔM. No terceiro verso, existe o nome da trindade hindu, Brahma, Vishnu e Shiva. Eles representam a criação, a conservação e a renovação, respectivamente. Portanto, aqui o mantra fala sobre três importantes aspectos da filosofia e da vida (o passado, o presente e o futuro) sob as quais o ÔM atua e transforma.

Por fim, o mantra saúda mais uma vez este Mahadêva, o maior de todos, o grande deus, já que para o hinduísmo, o ÔM também assume este caráter de divindade.

Mantra:

लोकाः समस्ताः सुखिनो भवन्तु

lokāḥ samastāḥ sukhino bhavantu

Significado:

Que todos os seres sejam livres e felizes.

Gayatri Mantra

*Om bhūr bhuva swaha
tat savitur varenyam
bhargo devasya dhīmahi
dhiyo yo nah prachodayāt*

ॐ भूर्भुवः स्वः
तत्सवितुर्वरेण्यं
भर्गो देवस्य धीमहि
धियो योनः प्रचोदयात्

Significado:

Em todos os três mundos, terrestre, astral e celestial, que possamos meditar sobre o esplendor daquele sol divino que nos ilumina. Que toda a luz dourada acalente nosso entendimento e nos guie na jornada para a morada sagrada.

Observando a tradução dos termos deste, que é o mais conhecido e, provavelmente, mais antigos de todos os mantras.

OM é a manifestação da Luz do Criador *Brahman*, sendo este o som da manifestação. Entoar o “OM” é pedir uma manifestação das palavras do mantra.

BHUR é o Plano da Manifestação do Ser e o Esforço para a Manifestação da Vida.

BHUVA é o fogo destruidor dos sofrimentos, o *Prana* existente na atmosfera e o poder ativador do *Chakra* da Garganta.

SWAH ou **SWAHA**, ou ainda **SVAH**, **OU SVAHA**, ou ainda **SVUH** ou **SUVHA** é o Plano Mental, o Reino da Iluminação, o *chakra* da coroa. Em sânscrito, significam: Que assim seja! Que se manifeste! O mesmo que AM, AUM, EU SOU, ou AMÉM. É quando concebemos o saber de algo. É uma confirmação de que queremos receber a energia do mantra que estamos entoando. Também utilizada no Tantrismo como uma saudação. Ao saudarmos alguém, estamos recebendo-o em nosso meio. Assim, tem o mesmo significado.

TAT é aquele que atua a manifestação do plano divino, é quem faz acontecer.

SAVITUR é brilhante como o Sol.

SURYA, o hierarca de *Sírius*, é aquele que se auto ilumina e preserva a Luz, é a energia Alfa do Pai, o representante máximo do “Grande Um” para a humanidade.

VARENAYAM é o melhor, o supremo, alguém que merece ser adorado.

BHARGO é a radiação da glória, uma energia que consome a ignorância, e por consequência, o sofrimento e a miséria.

DEVASYA é a iluminação que vem de Deus. Sabedoria divina.

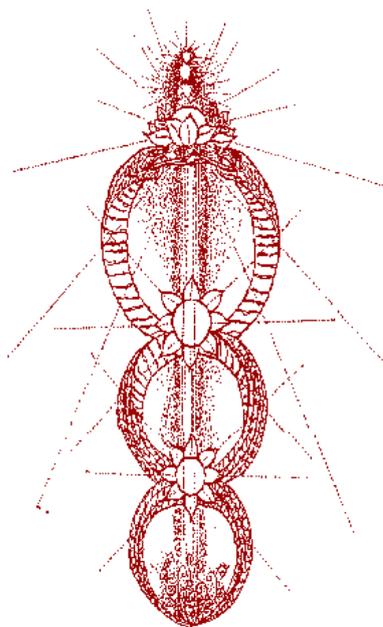
DHIMAH é quando meditamos em sua Luz, meditamos em seu Ser.

DHIYO YO NAH para despertar a grande visão (*dhiyo*) em nós e assim sabermos de tudo que nos cerca.

PRACHODAYAT é direção, coragem, inspiração cósmica e sabedoria.

O que é a *Kundalini*?

A *Kundalini* é um termo, originalmente, tântrico, da antiga Índia, e sugere o conceito da identidade biológica que é definido pelo calor, pela temperatura gerada em cada forma de vida a partir do movimento - *Prāna*. A tradução da palavra *Kundalini* é *serpentina* ou *serpente*, e faz alusão a coluna vertebral que parece, fisicamente, com uma serpente.



Segundo este conceito, *Kundalini*, cada indivíduo possui uma temperatura essencial. Assim como cada um de nós tem uma impressão digital que é semelhante entre as demais pessoas, porém única em cada ser humano, nós também temos uma temperatura física que é única em nossa individualidade. E quando essa temperatura se manifesta, se faz presente, nos tornamos ativos e vivos no mundo. Tanto que quando uma pessoa morre, a primeira coisa que ocorre com ela é o esfriamento do seu corpo. Ela perde sua temperatura. Ela deixa de viver. A *Kundalini* é entendida, portanto, segundo

este conceito, como a nossa genuína identidade biológica. É ela que nos anima e nos torna úteis à própria existência. É ela que confere sentido a própria vida –

biologicamente falando. Quando aprendemos a despertar – que não é muito difícil, e a canalizar essa energia, definida na forma de calor, potencializamos a nossa existência e todas as faculdades naturais e psíquicas do nosso organismo. O conceito, *Samádhi* - iluminação, que é a meta do Yoga, só pode ser atingido pela ascensão dessa energia ígnea pela *Sushumna* – canal de energia dentro da coluna vertebral, até o cérebro.

O que o *Prāna*?

Prāna (em sânscrito: प्राण, *sopro de vida*) é, segundo os *Upanishad*, antigas escrituras indianas, a energia vital universal que permeia o cosmo, absorvida pelos os seres vivos através do ar que respiram e do movimento que anima o todo. O segundo dos corpos energéticos ou Koshas.

Prāna é um conceito praticado dentro do Yoga, surgiu da cultura sânscrita, e uma de suas traduções mais adequadas sugere, *movimento*. O *Prāna* está em todas as coisas, pois tudo que existe, visível e invisível, se movimenta. O movimento produz energia na forma de calor, e o calor – a energia, anima a vida tal como a conhecemos. O *Prāna* está no ar que respiramos, na água que bebemos, no sol que nos nutre e em tudo criado a partir do princípio, do meio e do fim – o OM (a sílaba que expressa o reverberar da Criação). A matéria prima do *Prāna*, portanto, é a ação do movimento, é o fluxo constante e interminável nos processos de expansão e contração do Universo. O *Prāna* precisa do movimento para existir e este movimento, por sua vez, produz a energia criadora, gerenciadora e destrutiva de tudo existe, de tudo que possui vida e morte.

Muitos associam o *Prāna* a respiração ou ao ar. Mas esta é uma meia verdade. Pois o ar, sim, possui o *Prāna*, mas o *Prāna* não é somente o ar que respiramos e move as nuvens no céu. O *Prāna* é a força motora que anima tudo.

Na filosofia vedanta, *Prāna* é a noção da força de sustentação dos seres vivos, a energia vital, originando a noção chinesa de Qi e, depois, do japonês Ki.

Prāna é um conceito central na Ayurveda e Yoga, onde acredita-se fluir através de uma rede de finos canais sutis chamados nadis. *Prāna* foi exposta no *Upanishads*, onde é parte do reino mundano, físico, sustentando o corpo e a mãe

de pensamento e, portanto, também da mente. *Prāna* permeia todas as formas de vida, mas não é em si o *Atman* – a alma individual.

No filosofia hindu, do *Shivaísmo* da Caxemira, o *Prāna* é considerada como um aspecto da *Shakti* (energia cósmica feminina).

O que são os *Chakras*?

Etimologia do termo, *Chakra*.

Chakra (चक्र) é um termo originário da cultura sânscrita. Vem da palavra *cakram* da língua *Pali* (similar ao sânscrito), também usada em chinês tibetano como, *Chakka*. Sua tradução mais adequada sugere "roda", "círculo" ou "cíclico", é descrito por muitos ocultistas e estudiosos do pensamento oriental como uma roda de fiar a luz.

Numa revisão mais recente sobre o tantrismo, pelo historiador M. N. Roy, a história e os textos clássicos da Índia antiga retrata a palavra "chakra" para significar várias coisas diferentes, muitas delas antagônicas entre si.

Para o Budismo, o termo sânscrito *chakra* (*Pali, cakka*) é usado em um sentido diferente do "círculo", referindo-se à concepção de *Rebirth* composta por seis estados em que os seres podem ser renascidos.

Origem do termo:

Os primeiros registros sobre os *chakras* surgiram nas antigas escrituras hindus, *Upanishads*, por volta de 600 a.c.. No entanto, acredita-se que este conhecimento tenha sido transmitido oralmente de geração em geração dentro da cultura hindu durante muitos anos antes de ser registrado, embora não seja possível precisar por quanto tempo isso ocorreu.

Por serem considerados núcleos energéticos que podem ser vistos por clarividentes desenvolvidos, acredita-se que estes conhecimentos tiveram origem em algum ou alguns grupos hindus, muitos anos antes dos primeiros registros escritos, onde havia um ou mais clarividentes capazes de observar estes pontos e estudá-los.

Funcionamento dos *Chakras*:

Absorção

É considerado que os chakras têm entre as suas funções a absorção de energias do ambiente onde se encontra. Essas energias podem ser divididas em duas categorias: processadas e não-processadas (essas últimas também sendo conhecidas como bioenergias). Entre as não-processadas estaria a energia imanente (também conhecida como *prāna*) e telúricas (*kundalini*), já entre as processadas estariam as energias conscienciais, que são as energias não-processadas que foram absorvidas por alguma consciência, processadas e exteriorizadas no ambiente.

Em 1927, um escritor teosofista autodeclarado como clarividente chamado Charles Webster Leadbeater propôs ainda uma terceira forma de energia não processada que seria absorvida pelos *chakras* a qual chamou de glóbulos de vitalidade. Esta teoria, porém, não é um consenso entre as escolas espirituais.

Processamento

Outra função dos *chakras* seria a administração e processamento das energias absorvidas. Pouco se sabe sobre as minúcias deste processamento, mas acredita-se que uma das principais funções seja a vitalização que permite à consciência a animação do corpo físico para se manifestar. Outra forma de processamento seria uma espécie de tradução de algo absorvido do extrafísico para as capacidades sensoriais do indivíduo, assim como as ondas mecânicas que atingem os ouvidos são interpretadas como som pelo nosso cérebro quando dentro das frequências audíveis (20Hz a 20KHz).

Esse processamento das energias do ambiente em forma de tradução permitiria também a sensitivos experienciar sensações diversas e capacidades anímicas como percepções advindas do acoplamento áurico, onde o sensitivo experienciaria as sensações emocionais de outrem (conhecido popularmente por uma capacidade dos chamados empatas) e o que se denominou na parapsicologia de psicometria, por exemplo, onde o sensitivo teria a percepção de energias conscienciais impregnadas a objetos. Não confundir este último com a psicometria da psicologia que é um conjunto de métodos quantitativos de análise nessa área.

Neste processamento existiria a contaminação natural das energias não processadas pelo duplo etérico do indivíduo de forma semelhante a como a água pura em contato com a terra gera lama. Assim, a energia não processada seria contaminada após passar pelo duplo etérico de um indivíduo com emoções diversas, emoções essas que seriam a origem de tal contaminação, configurando-as após esse processo como energias conscienciais.

Desta forma, existiriam dois tipos de processamento conhecidos até agora feitos pelos *chakras*: o de vitalização e o de tradução.

Exteriorização

É considerado que alguma parte das energias que circulam no duplo etérico que já passaram por processamento são exteriorizadas formando um campo energético (também conhecido como campo áurico, aura, energossoma, entre outros) ao redor do corpo físico, embora não sejam limitadas somente a esse campo, podendo ser expelidas fora dos limites deste. Essa exteriorização seria a das chamadas energias conscienciais que carregariam consigo diferentes gamas de emoções e sentimentos provenientes do duplo etérico pelo qual passou no momento em que foi exteriorizada.

Forma e relações fisiológicas

Os *chakras* são percebidos por clarividentes como vórtices circulares (redemoinhos) de energia que parecem girar em movimento helicoidal em alta velocidade em diferentes pontos de nosso corpo. Essas formas circulares seriam levemente afundadas no centro assemelhando-se ao formato de pratos de cozinha e com curvaturas arredondadas nas bordas assemelhando-se a pétalas de flores, daí a comum representação que os *chakras* tem como flores de lótus em algumas culturas. As suas cores, bem como a sua intensidade luminosa pode variar conforme o indivíduo observado pelo clarividente.

Por motivos metodológicos, a descrição da quantidade destes pontos pode variar conforme a linha de estudo analisada. Na maioria das vezes, no entanto, consideram-se 7 os *chakras* principais, sendo seis destes os mesmos em todas as linhas de estudo, variando apenas a substituição de um: do chakra sexual (geniturinário) pelo chakra esplênico em algumas linhas de estudo. Estes seriam dispostos verticalmente desde a base da coluna no períneo até o topo da cabeça.

Alguns pesquisadores espiritualistas teorizam que cada um dos *chakras* principais (excluindo nesta visão o esplênico) estaria relacionado com uma glândula do corpo humano. Nesta visão, o duplo etérico ainda poderia ser o coordenador das emissões involuntárias de estímulos para produção de hormônios no corpo físico através destas glândulas. Não há, no entanto, um consenso sobre a conexão dos *chakras* principais com o sistema endócrino.

Os chakras principais

Nesta lista é possível encontrar tanto os seis *chakras* que são consenso em todas as linhas de estudo mais o chakra esplênico. O chakra sexual (ou genituri-nário), bem como outros como os plantares, palmares e hepático não foram incluídos na lista. Os nomes de cada chakra que aparece nesta lista são aqueles que são mais frequentemente vistos, mas podem variar conforme a linha de estudo.

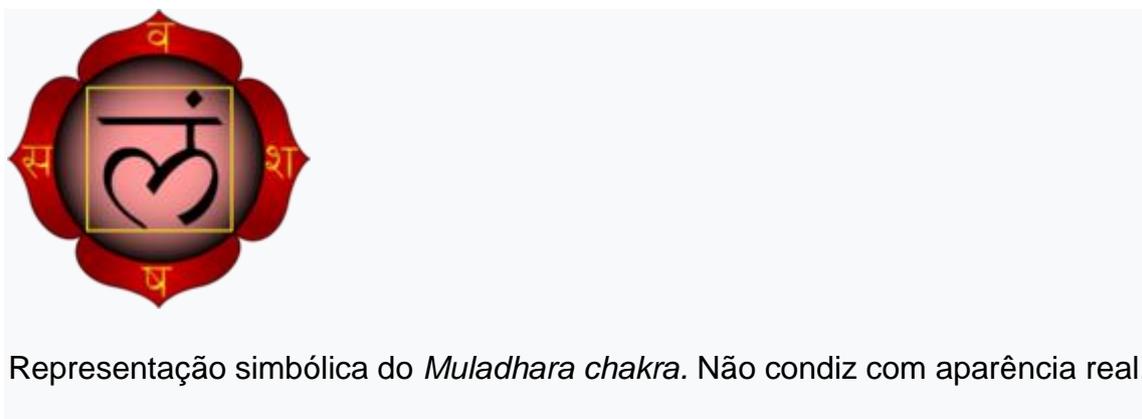
As figuras são representações simbólicas de cada chakra no hinduísmo e não se referem à real aparência destes.

Os mantras se referem a sons que, de acordo com algumas culturas como a hindu, quando pronunciados repetidamente poderiam acelerar o giro dos *chakras*.

Os setores circulares se referem à divisões na forma circular dos *chakras* que na teosofia são conhecidos como raios e no hinduísmo e na yoga como pétalas.

As cores presentes na lista são uma representação simbólica de cada chakra e não necessariamente representam a cor real do *chakras*.

Básico (genésico)[



Representação simbólica do *Muladhara chakra*. Não condiz com aparência real.

(também conhecido como *Chakra Raiz* ou *Chakra Base*)

Nome em sânscrito: *Muladhara* (Raiz de Suporte).

Mantra: Lam.

Setores circulares (raios ou pétalas): 4.

Localização: Região do períneo.

Cor simbólica: Vermelho.

O *primeiro chakra* (básico) é o único voltado em direção ao solo. Alguns pesquisadores o relacionam com as glândulas suprarrenais. Acredita-se que ele administre os instintos primitivos, impulsos de sobrevivência, e ser por onde entra a energia telúrica (ou *kundalini*). Acredita-se também que quando está enfraquecido pode indicar a presença de dependência química a drogas ou outras substâncias.

Esplênico



Representação simbólica do *Swadhisthana chakra*. Não condiz com aparência real.

Nome em sânscrito: *Swadhistana* (Fundamento de si próprio)

Mantra: Vam.

Setores circulares (raios ou pétalas): 6.

Localização: Região do baço.

Cor simbólica: Laranja.

O *segundo chakra* (*esplênico*), é muitas vezes relacionado com o baço. Acredita-se que ele administre a vitalidade proveniente das bioenergias bem como seja responsável por alguns estímulos como medo, ansiedade e reações a situações

estressantes. Acredita-se também que quando está enfraquecido pode indicar doenças relacionadas ao sistema imunológico e psicopatologias.

Umbilical (gástrico)



Representação simbólica do *Manipura chakra*. Não condiz com aparência real.

(não confundir com plexo solar, uma terminação nervosa da região estomacal conhecida pela medicina)

Nome em sânscrito: *Manipura* (Cidade das Jóias)

Mantra: Ram.

Setores circulares (raios ou pétalas): 10.

Localização: Aproximadamente dois dedos acima do umbigo.

Cor simbólica: Amarelo.

O terceiro chakra (umbilical) é o último de cima para baixo considerado como estando no grupo dos *chakras* reativos, que são sensíveis à estímulos exteriores e passíveis de reações imediatas de intensidades variadas. Alguns pesquisadores o relacionam com a glândula pâncreas. Acredita-se que ele auxilie no processo digestivo e de distribuição de nutrientes bem como seja responsável por estímulos como a euforia (positiva ou negativa) e características como o narcisismo. Acredita-se também que quando está enfraquecido pode indicar doenças gastrointestinais.

Cardíaco



Representação simbólica do *Anahata chakra*. Não condiz com aparência real.

Nome em sânscrito: *Anahata* (Invicto; Inviolado)

Mantra: Yam.

Setores circulares (raios ou pétalas): 12.

Localização: Região do coração.

Cor simbólica: Verde.

O *quarto chakra* (cardíaco) é algumas vezes citado como o ponto de encontro entre as energias telúricas (*kundalini*) absorvidas pelo chakra básico e as energias imanentes (*prana ou qi*) absorvidas pelo chakra coronário, porém isso não é um consenso entre as diferentes linhas de estudo. Alguns pesquisadores o relacionam com a glândula timo. Acredita-se que ele seja responsável pelo potencial para o amor altruísta e que fique em maior atividade em momentos de benquerença e ternura incondicional. Acredita-se também que quando está enfraquecido pode indicar doenças cardíacas ou respiratórias.

Laríngeo



Representação simbólica do *Visuddha chakra*. Não condiz com aparência real.

Nome em sânscrito: *Visuddha* (O purificador)

Mantra: Ham.

Setores circulares (raios ou pétalas): 16.

Localização: Região da laringe.

Cor simbólica: Azul claro.

O *quinto chakra* é o laríngeo. Alguns pesquisadores o relacionam com a glândula tireoide. Acredita-se, geralmente, que ele esteja relacionado principalmente com as capacidades comunicativas e irrigação energética do aparelho fonador. Acredita-se também que quando está enfraquecido pode indicar doenças hormonais relacionadas à tireoide, bem como inflamações na região da garganta.

Frontal



Representação simbólica do *Ajña chakra*. Não condiz com aparência real.

Nome em sânscrito: *Ajña* (O Centro de comando)

Mantra: Om.

Setores circulares (raios ou pétalas): 96 (2 grupos de 48).

Localização: Região inferior da testa, um pouco acima do espaço entre as sobrancelhas.

Cor simbólica: Azul Índigo.

O *sexto chakra* tem em algumas culturas do oriente que foram posteriormente difundidas no ocidente a contagem de seus raios apenas considerando seus grupos, que são dois, e podem aparecer em alguns materiais desta procedência de tal forma. Também é conhecido como "terceiro olho" na tradição hinduísta. Alguns pesquisadores o relacionam com a glândula hipófise (ou pituitária). Considera-se que ele esteja ligado às capacidades de concentração, cognição, bem como as capacidades anímicas como a clarividência e a percepção sutil. Acredita-se que ele esteja em maior atividade quando em momentos de serenidade, silêncio interno, meditação, estudo, leitura e de ímpetos de colaboração.

Acredita-se também que quando bem desenvolvido, pode indicar uma alta sensibilidade e percepção energética, bem como a presença de capacidades anímicas.

Coronário



Representação simbólica do *Sahasrara padma*. Não condiz com aparência real.

Nome em sânscrito: *Sahasrara* (O Lótus das mil pétalas)

Mantra: Aum - OM

Setores circulares (raios ou pétalas): 972 (um grupo de 960 e outro central de 12).

Localização: Região central do topo da cabeça.

Cor simbólica: Violeta e Branco.

O *sétimo chakra* (coronário) é considerado como a porta de entrada da energia imanente. É conhecido também como o como chakra da coroa ou o lótus das mil pétalas e é representado na tradição indiana por uma flor-de-lótus de mil pétalas na cor violeta. Alguns pesquisadores o relacionam com a glândula epífise (ou pineal). Considera-se como sendo relacionado com a capacidade de estabilidade absoluta, sintonia com pensamentos mais sutis como o de fraternidade generalizada e ainda tendo relação com fenômenos mediúnicos como a psicologia e a psicografia e anímicos como a projeção da consciência.

Pránáyáma (do sânscrito प्राणायाम, transliterado *prānāyāma*, sugere "respiração yogui ou sopro vital") é o quarto ramo do *Raja Yoga* exposto nos *Yoga Sutras* de *Patañjali*. *Prāna* é a fonte de energia – o movimento. O *Prāna* é substrato universal. *Pránáyáma* é o conhecimento e controle do *Prāna*. Para o Yoga, é a expansão da bioenergia no corpo humano através de respiratórios conscientes e estruturados. Bem como e, principalmente, pelo controle da força do pensamento. De forma sistemática, *Patañjali* precede do revestimento externo do ser humano e procede até o mais tênue das suas camadas. Respiração e mente são interdependentes e interpenetrantes. A primeira descrição de *Prāna* está descrita em uma *Upanishad*. *Prāna* está em qualquer ser vivo e é uma energia tão sutil que a fisiologia ocidental ainda está procurando decifrar os seus mecanismos e como mapeá-la.

"*Yama*" significa "disciplina" e designa o ajuste das oito uniformidades da consciência pela prática constante. Esta uniformidade pode ser acessada pela concentração contínua nos processos da respiração e do pensamento – do movimento mental. Auxiliado pelas técnicas de relaxamento, nestas práticas de *Pránáyáma* se percebe a relação entre a expiração, inspiração e seu intervalo. Levando a uma profunda mudança de estado, e transformando a consciência ao ponto de ela ser sensibilizada pelo admirável material de que é feita a vida.

Pránáyáma (controle do ritmo da respiração e do pensamento), junto com o *Pratyahara*, são dois estágios do Yoga conhecidos como *Antaranga Sádhana* e ensinam a controlar a respiração e a mente da escravidão dos desejos. A palavra *Pránáyáma* é formada por *prāna* (vida, respiração, movimento) e *Ayama* (expansão). Este controle deve estar nas quatro divisões da respiração: inspiração (*puraka*) expiração (*rechaka*) retenção cheia (*kumbhaka* - ou *antara kumbhaka*) e a retenção vazia (*shunyaka* - ou *bahya kumbhaka*). Quando o fôlego é mantido após a inspiração (*antara kumbhaka* (interna)). Quando o fôlego é mantido após a expiração (*bahya kumbhaka* (externa)). Desde que a meta do Yoga é o controle e expansão da mente, o yogi aprende as técnicas do

Pránáyáma de modo a dominar a respiração, controlar os sentidos, e permanecer no estado de *Pratyahara* e predispor-se para o *Dhyana* (meditação).

Tipos de *Pránáyáma* contemporâneo:

São vários os tipos de *pránáyámas*:

- Tamas *pránáyáma* – respiração imperceptível.
- Rajas *pránáyáma* – respiração dinâmica. (Não confundir com rāja *pránáyáma*.)
- Adhama *pránáyáma* – respiração abdominal sem ritmo. (Outros nomes: *ardha pránáyáma*; *ardha prána kriyá*.)
- Adhama kúmbhaka – respiração abdominal com ritmo (1-2-1). (Outro nome: *ardha kúmbhaka*.)
- Bandha adhama *pránáyáma* – abdominal sem ritmo e com bandhas. (Outro nome: *bandha ardha prána kriyá*.)
- Adhama kúmbhaka *pránáyáma* – abdominal com ritmo e com bandhas (1-2-1). (Outro nome: *ardha kúmbhaka bandha*.)
- Madhyama *pránáyáma* – respiração média sem ritmo.
- Rāja *pránáyáma* – respiração completa, sem ritmo, sem bandhas. (Outro nome: *prána kriyá*.)
- Bandha *pránáyáma* – respiração completa, sem ritmo, com bandhas. (Outro nome: *prána bandha kriyá*.)
- Antara kúmbhaka – respiração completa com ritmo (1-2-1 ou 1-4-2). (Outro nome: *kúmbhaka*.)
- Bandha kúmbhaka *pránáyáma* – respiração completa, com ritmo e com bandhas (1-2-1). (Outro nome: *kúmbhaka bandha*.)
- Nádí shôdhana *pránáyáma* – respiração alternada sem ritmo. (Outro nome: *vamakrama* ou *vamah krama*.)
- Nádí shôdhana kúmbhaka – alternada com ritmo (1-2-1 ou 1-4-2). (Outro nome: *sukha púrvaka*.)
- Bhastriká – respiração do sopro rápido. (Outro nome: em algumas escolas, o *bhastriká* é denominado *kapálabhati* e vice-versa!)
- Kapálabhati – respiração do sopro lento. (Outro nome: em algumas escolas, o

kapálabhati é denominado bhastriká e vice-versa!)

- Sopra ha – expiração forte pela boca emitindo som alto e brusco.

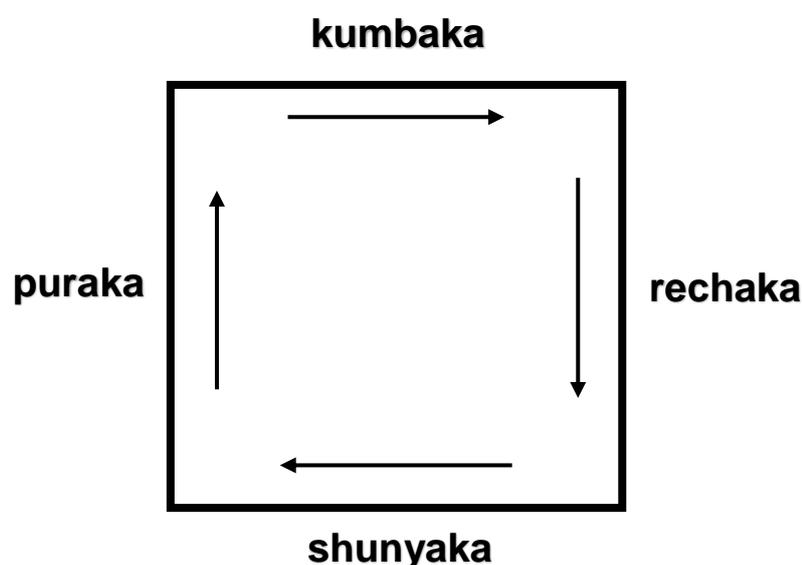
Kumbhaka (pránáyáma ritmado) Na opinião de teso Bernard, kumbhaka é o pránáyáma por excelência, o que quer dizer a suspensão do ato de respirar, somente praticável por aqueles raros que tem o corpo perfeitamente purificado. É ela que nos dá o domínio sobre o prāna, isto é, nos põe à disposição dos inimagináveis poderes universais. Isentos de pretensões tão altas, vamos entender kumbhaka simplesmente como uma outra prática, que, não sendo tão poderosa, pode, no entanto, oferecer-nos invejáveis compensações. Respiração ritmada é o exercício que se segue naturalmente ao de puraka (inspiração) ou rechaka (expiração) completas. Chegou a vez de introduzimos: a) o kumbhaka, ou suspensão do alento (apneia voluntária) e b) o ritmo. Em outras palavras, o presente exercício consiste em ritmicamente inspirar, prender o ar nos pulmões e expirar, recomeçando novo ciclo. Sentado ou em pé, olhos fechados, depois da limpeza dos pulmões, inicie o puraka (inspiração), contando mentalmente (um, dois, três e quatro). Depois de ter os pulmões embebidos de ar, conte, no mesmo ritmo, até 16, quando então deverá começar o rechaka (expiração), que se completará quando você tiver contando até 8. Depois de esvaziados os pulmões, reinicie a inspiração. Resumindo: inspire, contando até 4; prenda o ar, contando até 16, e expire contando até 8. Há também kumbhaka com os pulmões vazios. Você precisa escolher uma certa unidade de tempo para que possa ter alguma significação ao realizar os respiratórios no pránáyáma ocorre a expansão da bioenergia. Os pránáyámas fornecem energia vital, aumentam a capacidade dos pulmões, controlam as emoções e permitem o contato do consciente com o inconsciente. BANDHAS Os bandhas são contrações ou compressões de plexos e glândulas. Muitos pránáyámas e ásanas utilizam bandhas como fatores de potencialização. Esta contagem 4 – 16 – 8. Melhor do que tudo será o ritmo de seu próprio pulso. Segurando-o com a outra mão, sentirá que ele bate e, a cada batida, conte; um, dois, três... Observações 1. Não é forçoso que seja 4-16-8. Poderá ser 3-12-6, qualquer outro ritmo, contanto que obedeça à proporção de 1 para puraka, 4 para kumbhaka e 2 para rechaka. Escolha o melhor para você, contanto que venha a evitar violência, sufocações, sacudidelas e fadigas. Comece com um puraka mais curto, para ir gradativamente aumentando. Evite, no princípio, kumbhaka com pulmões vazios. 2. Se não é perfeito o estado do

coração, não convém reter a respiração por mais de trinta e dois segundos. É a opinião do autorizado Yesudian. Efeito terapêutico: Equilíbrio das correntes HA e THA, com a conseqüente tranquilização do sistema nervoso e do ritmo cardíaco. 14 Efeito psíquico: Calma e desenvolvimento da força de vontade. Harmonização consigo mesmo e com o universo. Respiração polarizada (Sukha Purvak). Tudo que foi dito sobre posição e ritmo é válido para o exercício de respiração polarizada. Acrescenta-se agora uma alternância, isto é, a utilização de uma narina, enquanto a outra fica bloqueada. Inicia-se, como sempre, com a limpeza dos pulmões, após o que se inspira com a narina esquerda, onde termina o nadi da. Depois do kumbhaka, faça a expiração (rechaka) pela narina direita, após o que inspire pela narina direita, fechando-a depois e, a seguir, esvazie pela narina esquerda. Recomeça-se a seguir com a narina esquerda. Esta respiração, ao mesmo tempo alternada e ritmada, é a mais própria para estabelecer o equilíbrio interno e com o meio. Nela, duas correntes energéticas polarizadas são conduzidas ao mais desejável grau de integração. Para fechar uma narina, deixando aberta a outra, dobre o dedo indicador e o médio de sua mão direita. Leve a mão à altura do nariz e, quando quiser fechar a direita, faça-o com o polegar e, quando quiser vedar a esquerda, use o anular que se acha unido com o mindinho. Segundo Yesudian, este exercício é muito poderoso e dele não se deve abusar. É bastante proveitoso para o desenvolvimento das faculdades mentais e, segundo o autor citado, na Raja Yoga tem significativo papel, pois facilita o êxtase. Para maior eficiência, conserve os olhos fechados. Bhastrika. Seu nome, Bhastrika, em sânscrito significa fole, que bem dá uma ideia de como se processa. As melhores posições para a prática são as sentadas – pandmâsana ou lótus e sadhâsana, podendo também ser feita em pé. Depois da limpeza pulmonar, faz-se puraka (inspiração) e a seguir uma explosiva rechaka (expiração), mediante a contração brusca da musculatura respiratória. Sem demora, outra puraka e imediatamente outro rechaka. E assim onze movimentos energéticos do diafragma e do abdômen com seus respectivos rechakas e purakas. O último puraka é seguido de um kumbhaka que leva aproximadamente doze segundos, durante os quais mantém-se jalandhara-bandha ou chave de queixo. Segue-se suave rechaka final de seis segundos. Os músculos abdominais e o diafragma atuam energeticamente, movimentando a base do pulmão. O exercício é muito semelhante ao kapalabhati, com a diferença de que lá apenas a

expulsão do ar é energética. Aqui também a inspiração o é. É boa dosagem, em cada sessão, três “voltas” de onze movimentos cada. Como se trata de um dos exercícios mais fortes, portanto capaz de provocar danos no praticante imprudente e abusado, é recomendável que o evitem: a) pessoas enfermas e fracas; b) jovens de menos de dezoito anos; e c) pessoas além dos 50. Para os que já têm grande prática, o limite de idade não será este, naturalmente. Todo abuso e violência devem ser evitados. Moderação, suavidade, gradação nunca são demasiados. Ao menor sinal de fadiga, pare e relaxe, fazendo a respiração abdominal. 17 benefícios terapêuticos. – Purifica todo o organismo e tem especial ação tônica sobre o sistema nervoso e aparelho circulatório. Aumenta o apetite. Atenua irritação e inflamação das vias respiratórias. Moderada e corretamente usado, tem até curado asma. Com verdadeiro super abastecimento energético, corrige os efeitos do frio, levando calor a todo o corpo. Os que sofrem de pés e mãos frios lucrarão com a prática de bhasrika. Benefícios psicológicos. – “Psicologicamente, bhasrika produz um muito notável aprofundamento da consciência. Aumenta a serenidade e o sangue-frio ante qualquer situação e, em sumo grau, fortalece a vontade”.

Este texto foi extraído do capítulo 2 do livro “AUTO PERFEIÇÃO COM HATHA YOGA” Hermógenes da Editora Record.

Os quatro estágios da respiração e a respiração quadrada – *Chaturanga Pránáyáma*.



Súkha Sádhana – A prática básica

O Súkha (princípio, introdução, prazeroso, fácil) Sádhana (prática, treinamento) consiste na prática básica da escola Dharma. A sequência, de 30 ásanas, promove o equilíbrio bioenergético no organismo do praticante. Qualquer pessoa com saúde média pode fazê-la sem grandes dificuldades. Considerando apenas, reajustes ou adaptações, para praticantes com limitações físicas mínimas que não impeçam sua prática nas aulas regulares.

A sequência foi desenvolvida a partir de pesquisas, cursos e investigação do professor Jefferson Shiun Flausino, com mais de vinte anos de experiência, que trouxe essa prática para a sua vida pessoal como técnica de gerenciamento da sua saúde. A prática básica (Súkha Sádhana), portanto, no sentido prático da técnica, garante a saúde biológica de quem a desenvolve.

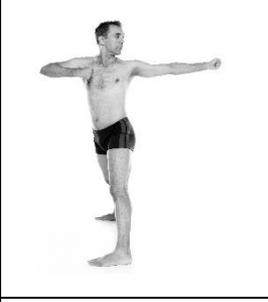
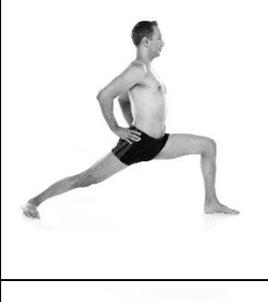
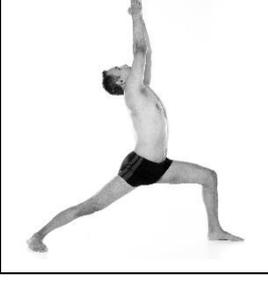
Os ásanas (técnicas corporais) compreendem exercícios de:

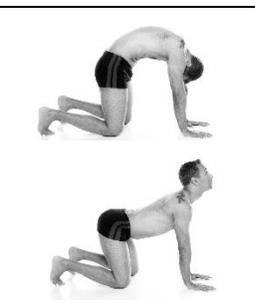
Descontração, extensão, anteflexão, retroflexão, lateroflexão, torção, equilíbrio, força, resistência, alongamento, flexibilidade, inversão, respiração e relaxamento.

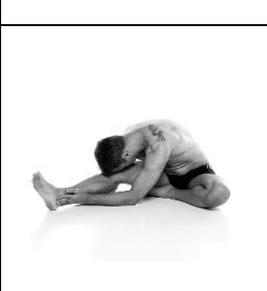
Regras gerais de execução dos ásanas:

1. Respiração consciente, ritmada e abdominal;
2. Localização da consciência nas áreas de atuação do ásana;
3. Permanência (O ideal é o mínimo de 3 minutos. Não há máximo);
4. Manter o vigor, sempre, mas evitar produzir dor;
5. Mentalizar, durante o ásana, os objetivos que deseja acessar;
6. Faça a prática com alegria, bháva (sentimento profundo);
7. Atenção à compensação e/ou balanceamento do ásana;
8. Respeitar os limites impostos pelo seu corpo.

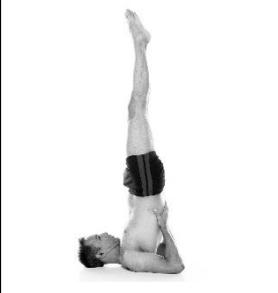
Postura	Nome do ásana	Como fazer	Principais efeitos
	Hastinásana	Manter os pés paralelos e joelhos levemente flexionados, a coluna estendida e queixo paralelo ao solo. Embalance os braços, lateralmente, deixando-os soltos. Inspire em três balanços e expire em seis balanços.	Alivia as tensões nas costas, descontra o corpo, favorece a circulação, combate o cansaço e a fadiga muscular.
	Tadásana	Pés paralelos. Eleve os braços lateralmente, dando a máxima extensão nos cotovelos com os dedos das mãos entrelaçados para cima. Ponta dos pés, glúteos e abdômen contraídos. Produza calor nos principais músculos	Tonifica membros e principais grupos musculares, favorece a coluna vertebral, melhora a tração para o movimento, equilíbrio. Melhora a mobilidade dos ombros, braços e pernas.
	Padahastásana	Pés paralelos. Flexione o tronco deixando os braços e cabeça soltos. Mantenha a região lombar levemente estendida e, depois de um ou dois minutos, solte o corpo acentuando a curvatura das costas sem tencionar os músculos.	Alivia a tensão lombar, alonga toda a parte posterior das pernas, favorecendo sua circulação e mobilidade. Alonga a musculatura dorsal e descomprime a região cervical.
	Vrikshásana	Mantenha a consciência no pé de apoio. Tracione os cotovelos fortemente para o alto. Sustente o abdômen levemente contraído e foque a atenção num ponto fixo à frente.	Exercícios de equilíbrio melhoram a locomoção e são excelentes para quem gosta de correr, pois, melhoram a firmeza da passada e estabilidade. Também, melhora-se a funcionalidade dos pés.
	Prathanásana	Coloca-se um pé na frente do outro, deixando os calcanhares próximos, coluna estendida, queixo paralelo ao solo e as mãos em anjali hasta mudrá. Fecha-se os olhos e mantém a respiração consciente.	Melhora a estabilidade, equilíbrio e sinapses musculares. Ajudando a deixar o corpo, biologicamente, mais inteligente.

Postura	Nome do ásana	Como fazer	Principais efeitos
	Trikonásana	Pés paralelos e afastados cerca de cinco ou seis palmos. Cotovelos estendidos lateralmente sem tencionar os ombros. Inclina-se lateralmente mantendo as cristas helíacas e braços alinhadas com as pernas.	Tonifica as costas e abdômen. Melhora as funções hepáticas e renais. Consome a adiposidade abdominal e corrige pequenos desvios posturais.
	Purnásana	Pés paralelos e cravados no solo. Braços paralelos ao chão com os punhos fechados. Torça sem inclinar, flexionar ou estender a coluna. Recolhe-se levemente o abdômen e mantenha a cabeça erguida.	Combate o cansaço e fadiga muscular. Melhora a flexibilidade vertebral e tonifica os músculos dorsais e abdominais.
	Raja Trikonásana	Ao mesmo tempo, flexione e torça utilizando a musculatura do tórax e não, somente, a alavanca com os braços. Mantenha o alinhamento do tronco com a perna e aproxime a cabeça do joelho.	Diminui a fadiga nos músculos dorsais, massageia os órgãos abdominais e alonga a musculatura posterior da perna. Estimula-se os rins e o bom funcionamento dos intestinos.
	Janurásana	De frente para a perna a ser flexionada. Mantenha o pé alinhado com o centro do pé posterior. Flexione o joelho, preferencialmente, 90°. Sustente o joelho alinhado com o pé da frente e sem oscilar para a parte lateral e/ou medial.	Fortalece o joelho e tonifica a musculatura das pernas. Melhora a estabilidade corporal e, subjetivamente, trabalha a determinação, coragem e constância nos projetos de vida.
	Virabhadrásana	Partindo de janurásana, eleve os braços lateralmente estendendo fortemente os cotovelos. Uma as mãos em kali hasta mudrá e tombe a cabeça bem para trás. Inspire o mais fundo que puder e insista na continuidade da inspiração.	Tonifica membros, desesclerosa o tórax e contribui para a expansão da capacidade pulmonar. Subjetivamente melhora a autossuficiência e coragem diante dos desafios da vida.

Postura	Nome do ásana	Como fazer	Principais efeitos
	Parsvotthanasana	Estenda o joelho a frente e flexione o tronco mantendo a coluna estendida. Alongue a perna anterior preservando as costas. Não gire a bacia e procure manter o alinhamento das cristas ilíacas paralelas ao solo.	Proporciona forte alongamento posterior da perna. Alivia a tensão na região da bacia e tonifica os tendões do tornozelo e pé.
	Angusthasana	Desça lentamente na ponta dos pés, afastando os joelhos e mantendo a musculatura das pernas ativada para não estalar os joelhos. Equilibre-se nos dedos dos pés aproximando os joelhos do chão.	Melhora o equilíbrio e estabilidade, amplia a mobilidade dos joelhos e dedos dos pés, e melhora a resistência muscular e articular das pernas.
	Chatuspadasana	Apoie-se nos quatro membros mantendo as mãos embaixo dos ombros e pernas afastadas na largura dos quadris. Contraia os glúteos e estenda a coluna aproximando as escápulas. Não abaixe a cabeça.	Fortalece os membros, costas e abdômen. Melhora a resistência e oxigenação muscular e favorece a saúde da coluna.
	Marjaryasana	Mantenha as mãos afastadas na largura dos ombros e pés da largura dos quadris. A distância entre pés e mãos é o tamanho do tronco. Inspire retro flexionando, expandindo o abdômen, e expire flexionando contraindo o abdômen.	Tonifica os músculos dorsais e abdominais. Favorece a saúde da coluna e sistema nervoso central. Melhora a circulação nos órgãos abdominais e alivia as tensões.
	Viagrāsana	Eleve braço e perna, alternados, tracionando ambos em direções opostas. Distribua o peso corporal igualmente nos membros de apoio e mantenha o abdômen levemente contraído.	Tonifica os músculos dorsais e abdominais favorecendo a saúde da coluna. Tonifica membros e melhora a estabilidade corporal.

Postura	Nome do ásana	Como fazer	Principais efeitos
	Garbhásana	Repouse o tronco sobre as pernas, mantendo os pés, cotovelos e coluna estendidos. Descontraia os músculos abdominais e relaxe.	Postura intermediária para descanso, entre um exercício e outro. Onde percebe-se o organismo assimilando as técnicas que se praticou.
	Bhujangásana	Retro flexione a coluna mantendo os cotovelos flexionados, pés unidos e estendidos. Tracione a pélvis para baixo, cabeça para cima, ombros para trás e externo para frente.	Alonga o abdômen, tonifica as costas e melhora a elasticidade da coluna. Beneficia o coração e desesclerosamento do tórax.
	Úttana Chatuspadásana	Estenda toda a parte posterior e tracione a coluna pra baixo, aproximando a cabeça do chão. Fixe o olhar na ponta do nariz (drsti) e recolha o abdômen suavemente.	Tonifica os músculos dorsais, alonga os músculos posteriores das pernas, flexibiliza os ombros, tornozelos e lombar e, purifica o sistema nervoso central.
	Matsyendrásana	Cruze uma perna sobre a outra. A mão de trás empurra o tronco para frente e o braço da frente, traciona a torção. Alinhe os ombros com a perna estendida, mantenha os glúteos assentados e utilize a musculatura torácica na torção.	Combate o cansaço e diminui a fadiga muscular. Melhora a elasticidade da coluna vertebral, estimula a circulação nos órgãos abdominais e favorece o sistema respiratório.
	Janusirsásana	Mantenha um pé na parte medial, ao alto, da perna estendida. Flexione o tronco sobre a perna da frente, levemente flexionada. Aproxime os cotovelos do chão e cabeça do joelho. Relaxe os ombros.	Regula os intestinos, alonga a parte posterior da perna estendida e favorece os rins

Postura	Nome do ásana	Como fazer	Principais efeitos
	Katicásana	Eleve o tronco até perceber a região lombar, presente. Mantenha o apoio das mãos, atrás, voltadas para frente e um dos joelhos flexionados, preferencialmente do lado contrário da perna que alongou.	Compensa a ante flexão, anterior, janusirsasana. Tonifica quadríceps, lombar e membros superiores. Favorece o desesclerosamento torácico.
	Paschimottanásana	Flexione o tronco sobre as pernas, levemente flexionadas e com os pés estendidos. Aproxime os cotovelos do chão, ombros dos joelhos e mantenha a região lombar suavemente estendida;	Alonga os músculos posteriores das pernas e dorsais, regula os rins e flexibiliza a coluna vertebral. Favorece o sistema circulatório e combate a ansiedade.
	Katicásana	Eleve o tronco até perceber a região lombar, presente. Mantenha o apoio das mãos, atrás, voltadas para frente e solte a cabeça atrás, entre os ombros.	Compensa a ante flexão, anterior, paschimotanásana. Tonifica quadríceps, lombar e membros superiores. Favorece o desesclerosamento torácico
	Vajrolyásana	Sente-se sobre os ísquios, flexione os joelhos mantendo os pés na altura dos ombros e mantenha a coluna estendida. Faça Bhástrika (80 ou 108 vezes)	Tonifica o abdômen e músculos dorsais e, conseqüentemente, melhora a saúde da coluna vertebral. Melhora a circulação na caixa torácica.
	Bhadrásana	Primeiro, estenda a coluna para cima e tracione os joelhos para baixo e, depois, flexione o tronco, mantendo a lombar estendida e aproximando a cabeça do chão.	Melhora a abertura pélvica, alonga os músculos mediais das pernas e flexibiliza os roteadores. Combate as tensões lombares e melhora a saúde nos órgãos genitais;

Postura	Nome do ásana	Como fazer	Principais efeitos
	Súpta Bandhásana	Deitado com os joelhos flexionados, estenda os cotovelos tocando os dedos médios nos calcânhares e eleve os quadris o máximo possível, expandindo o abdômen na inspiração.	Melhora a saúde do coração e sistema nervoso central. Tonifica quadríceps, região lombar e glúteos e, flexibiliza a região cervical.
	Sarvangásana	Eleve as pernas e tronco utilizando a musculatura abdominal e dorsal, segure as costas com as mãos e seja gentil com o pescoço e coluna. Certifique-se que a cabeça não fique torta.	Melhora as funções cardíacas, os sentidos naturais da visão e audição, combate a oxidação e radicais livres e favorece a memória e concentração.
	Matsyásana	Coloque as mãos embaixo dos glúteos, eleve o tronco formando um arco, estenda as pernas e pés, contraí o abdômen e toque o topo da cabeça no chão, olhando para trás.	Compensa a invertida anterior, sarvangásana, tonifica o pescoço, cordas vocais e atua no desesclerosamento do tórax.
	Muktásana	Abrace os joelhos vigorosamente contra o tronco, aproximando a cabeça dos joelhos. Trabalhe em conjunto os músculos dorsais, posteriores do pescoço e abdômen.	Promove a compensação final e ajuda a eliminar qualquer resquício de tensão que tenha ficado no corpo, em especial, na coluna.
	Shavásana	Deite-se na postura anatômica. Braços ao lado do tronco com as palmas para cima e pernas levemente afastadas com os pés voltados para fora.	Promove o recolhimento sensorial e profunda descontração do corpo. Ajuda o organismo a assimilar os resultados da prática que fez.

Súrya Namaskar(a) – A saudação ao sol

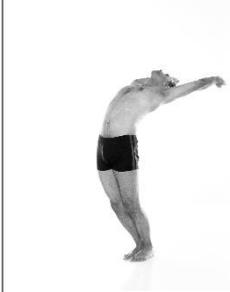
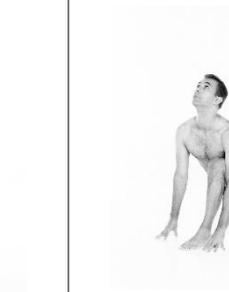
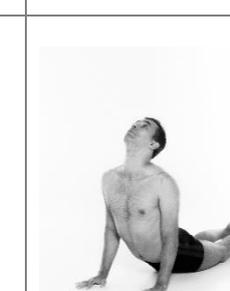
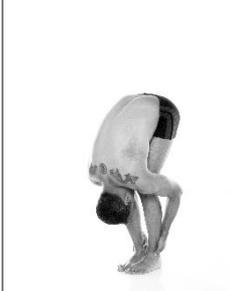
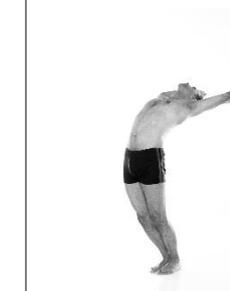
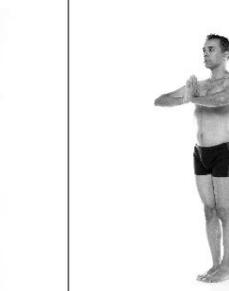
É uma sequência muito comum nas escolas de Yoga moderno. Sua proposta central é produzir aquecimento do corpo. É gerar calor a partir do plexo solar e coluna vertebral. A palavra *súrya* significa, sol, e, *namaskar(a)*, saudação – como um “olá”.

O *Súrya Namaskar*, se observarmos as diferentes escolas de Yoga, é praticado, também, em diferentes formatos. Não há uma convenção dessa prática, no sentido de que todos os métodos de Yoga comungam da mesma maneira de se fazer a técnica. Cada escola tem a sua forma de desenvolver a sequência. Nós, da Escola Dharma, apreciamos a forma de *kuvalayananda* – o Mestre que desenvolveu a sequência de um ponto de vista funcional para o corpo. Essa mesma maneira é também praticada por meu atual professor, *Sri Dharma Mitra*. Portanto, você estará desenvolvendo uma das maneiras mais usadas desde a tradição, não tão antiga, à modernidade.

Durante a prática da sequência, procure manter a respiração conhecida como, *Ujjayi*. Ela consiste em produzir um som de eco, de ruído, na garganta, enquanto respira. Para produzir esse som é necessário contrair a musculatura que envolve a glote. Essa musculatura é a mesma que utilizamos para tossir ou coçar a garganta. Ao contrair essa musculatura, em torno da glote, diminui-se a passagem de ar pela garganta, produzindo, assim, o som de ruído na garganta.

A respiração *ujjayi* favorece a concentração, retém parte da umidade no organismo, diminuindo a sensação de cansaço, durante o exercício, pela economia de oxigênio, e auxilia no aumento da temperatura corporal, pois, no yoga, fisicamente falando, trabalhamos com a geração de calor para potencializar a vitalidade, força e saúde.

Ao executar a sequência, respeite os limites estruturais do seu corpo. Não pratique dando a máxima extensão ou flexão vertebral - preservando a saúde da coluna vertebral.

			
Pranamásana	Arda Chakrásana	Padahastásana	Sanshalanásana
			
Chatuspadásana	Ashtangásana	Bujangásana	Uttana Chatuspadásana
			
Sanshalanásana	Padahastásana	Arda Chakrásana	Pranamásana

Quantas vezes devo praticar?

Não há número mínimo ou máximo de repetições. O ideal é praticar até produzir uma sensação de calor que anime todo o organismo. Esse calor nasce no plexo solar e tende a se esparramar por todo o seu corpo. Pratique, também, harmonizando a respiração com os movimentos. Esteja concentrado no que está fazendo e, certamente, produzirá muita energia e entusiasmo. Como regra geral sobre como respirar, lembre-se: Todo movimento para cima é feito com ar, inspirando, e, todo movimento para baixo é feito sem ar, espirando.

Yoganidrá, um caminho ao autoconhecimento

Roteiro básico para a prática de relaxamento e descontração.

Preparativos:

Procure um lugar tranquilo e com baixa luminosidade para relaxar. Hidrate-se antes de começar. Não ingira alimentos pelo menos trinta minutos antes de começar. Esteja com roupas leves e caso esteja frio, agasalhe-se. Se desejar, uma música suave e instrumental pode estar ao fundo num volume bem baixo, isso ajuda a acalmar os sentidos. Aromas podem favorecer o recolhimento sensorial, como réchauds aromatizantes, incensos ou similares, desde que suaves. Um pequeno travesseiro ou almofada pode ser colocado sob a nuca, confortando o pescoço e cabeça. Para deixar as articulações mais relaxadas, pode-se colocar toalhas de banho enroladas sob as articulações dos cotovelos e joelhos, fazendo com que os membros possam estar em contato com uma superfície agradável, favorecendo a ação da gravidade sobre eles, no sentido de relaxá-los. Tendo ajustado e, produzido fisicamente, a sensação de conforto, você está pronto para relaxar e descontrair.

Roteiro mnemônico à prática de *Yoganidrá*:

Deite-se na postura mais confortável e relaxante possível, sugerimos *Shavásana* (postura anatômica deitada). Acomode os membros, tronco, pescoço e cabeça. Solte-se bem a a partir desse momento, procure não se mover mais, isso vai lhe proporcionar um profundo estado de relaxamento e bem-estar. Permaneça lúcido e acordado, ouvindo atentamente tudo o que for dito pelo orador, filtrando e assimilando somente o que lhe convier, afinal, não queremos convencer ou converter ninguém à nada, apenas compartilhar uma relação de técnicas e conceitos mentais para ajudar-lhe à acessar o autoconhecimento pelo recolhimento sensorial, pois esse, é também o caminho do Yoga.

Relaxe e abandone-se plenamente. Solte a coluna e, dela, relaxe o centro do abdômen, irradiando a descontração por todo o seu corpo. Inspire profundamente e ao exalar pelas narinas, descontraia todo o seu corpo de uma só vez,

sentindo a força de atração da terra como se você estivesse se desmanchando. Abandone-se...

Agora, você vai trabalhar com a poder da imaginação para facilitar o relaxamento e a sensação de bem-estar.

Imagine uma névoa branca bem fina, brotando do chão em torno do seu corpo, formando uma nuvem cuja textura extremamente macia vai acomodando seus membros, tronco e pescoço, emanando uma temperatura agradável que vai acariciando a pele e os sentidos. E essa névoa, profundamente relaxante, é tão fina que vai penetrando suavemente os poros de sua pele e, com isso, ela vai relaxando profundamente os nervos, músculos profundos, tendões e os ossos até a medula. E essa névoa, agradável e relaxante, vai produzindo um movimento constante de onda dos pés à cabeça. Relaxando profundamente os pés, dedos dos pés, o peito dos pés, calcanhares e tornozelos. Relaxando os pés como se eles estivessem se soltando das pernas e deixando seu corpo mais leve. E num segundo movimento de onda, de baixo para cima, a névoa relaxante vai soltando suas pernas, descontraindo os músculos laterais e mediais das pernas, relaxando os joelhos, os tendões e a parte de trás dos joelhos. Relaxando os músculos profundos das coxas, descontraindo a parte posterior das pernas, relaxando os glúteos, soltando o fêmur e a cabeça do fêmur, como se suas pernas estivessem se desconectando do tronco e deixando você mais leve. E num terceiro movimento de onda, de baixo para cima, a névoa relaxante vai descontraindo e descansando os quadris, os órgãos genitais, órgãos do abdômen e os órgãos do tórax, vitalizando os pulmões e tranquilizando o coração. Soltando e descansando as costas, coluna e fazendo você sentir o bem-estar que a prática do Yoga proporciona. E a névoa relaxante, vai então soltando os ombros, os braços, cotovelos, antebraços, músculos profundos, relaxando os punhos, mãos e dedos das mãos. Soltando profundamente os braços como se eles se desconectassem do tronco, deixando você mais leve. E agora, principalmente, relaxando o pescoço, laringe, faringe, jugular e vértebras cervicais. Relaxando as faces, lábios, língua, narinas, descontraindo os músculos oculares, pálpebras, sobrancelhas, a testa sem rugas, soltando o couro cabeludo e as orelhas. Sinta, portanto, todo o seu corpo completamente à-vontade, leve, como se flutuasse no ar. Perceba o seu corpo profunda e prazerosamente irradiando leveza e bem-

estar. É nessa fase que todos os seus poderes internos são despertados e desenvolvidos plenamente. E nesse momento, de profunda conexão com o próprio corpo, com a própria consciência, que o seu organismo assimila com propriedade todos os efeitos produzidos pelos *àsanas* (se o relaxamento for praticado após uma seção de exercícios corporais), ou, (pode-se substituir essa frase final por: E nesse momento, de profunda conexão com o próprio corpo e com a própria consciência, que o seu organismo assimila com propriedade tudo o que você promove no pensamento.) É nessa fase que suas qualidades e virtudes vão sendo exacerbadas, enquanto os hábitos menos aconselháveis passam a ser eliminados. Portanto, desfrute intensamente desses agradáveis momentos de descontração e lassidão, sinta a força, confiança e capacidade de realização em seu coração. Aproveite esse agradável momento de autoconhecimento para mentalizar aquilo que você mais deseja realizar. Visualize com imagens claras, com riquezas de detalhes, como se estivesse vendo um filme e sendo o protagonista desse filme, afinal, é sua história de vida! E mentalize que todo o seu corpo assimile essa visualização, imagine que cada célula do seu corpo está absorvendo essa mentalização e ao mesmo tempo, potencializando a energia necessária para realiza-la e muito mais! Sinta e acredite que você pode ter isso e tudo aquilo que planejar. Mentalize o valor do esforço constante como matéria prima para se ter tudo o que se deseja. Mantenha a constância da prática dessa mentalização e siga em frente com determinação e coragem! Trabalhe por realiza-la, incansavelmente e sem desistir, independente das naturais adversidades que surgirem. Você é senhor de si mesmo! Você é o único responsável pelos desígnios de sua vida! Assuma essa responsabilidade e seja a transformação que deseja realizar! Então, com essa profunda e agradável certeza de poder fazer, de poder realizar, confie neste poder e usufrua desse direito a qualidade de vida que você possui. E é com essa confiante sensação de autossuficiência, aliada a aquisição de mais saúde, força e energia que o Yoga lhe traz, que você irá, lentamente, retornar à consciência do corpo físico, pelos cinco sentidos, do mais sutil ao mais denso; Ouvindo melhor os sons à sua volta, inspirando profundamente sentindo o perfume do ar, movendo a língua e sentido os gostos, abrindo os olhos e enxergando, e movendo todo o seu corpo bem devagar, sentido o tato e espreguiçando-se prazerosamente, devolvendo força e vitalidade

aos músculos, bocejando, sorrindo e sentando-se bem devagar... (para meditar ou outras atividades que impliquem em dinâmicas mentais).



Karma Yoga, a prática sem recompensas

Karma Yoga (em sânscrito कर्मयोग) pode ser compreendido como *Ação Altruísta*. A palavra *Karma*, do original em sânscrito, sugere ação, enquanto *Yoga*, sugere adequação. Portanto, podemos dizer que *Karma Yoga* é a integração (*sanmyoga*) pelo engajamento de todas as ações e seus resultados às pessoas, natureza, divindades ou a Deus. É a execução da ação desinteressada em perfeita integração com o sagrado interior de cada indivíduo, ficando indiferente dos frutos alcançados e, particularmente, mantendo o equilíbrio e o senso de adequação diante da vitória ou derrota, dos ganhos ou perdas.

Segundo *Swami Shivananda*, um dos mais importantes *Yogis* contemporâneos, o *Karma Yoga* é o serviço desinteressado para a humanidade. É o Yoga da ação que prepara o *antahkarana* (*coração e mente*) para receber a *Luz Divina*, ou o Conhecimento do Eu mais autêntico (*swadyaya*).

A ação, nutrida pelo desejo incessante, aprisiona o indivíduo ao mundo dos fenômenos naturais (*samsara*) quando é governada pelo ego, quando está embutida do senso de *fazer e receber*. Assim, ela é, enquanto mantida pela ação e recompensa, um *karma bindu*, um indivíduo conectado à ação. Mas, quando a ação é desinteressada, livre da expectativa de frutos e recompensas, ela é libertadora. Então, o *Karma* se transforma em *Karma Yoga*.

A prática da ação sem recompensas pode libertar seu praticante dos medos produzidos por *maya* (ilusão) e dos pesares contínuos. O praticante de *Karma Yoga* deve esforçar-se para libertar-se da ambição dos falsos caminhos, do desejo incessante, do ódio e do egoísmo crescentes. Deve praticar para adquirir um coração benevolente, amar a comunidade onde vive independentemente das crenças, valores e condições daqueles que estão direta e indiretamente relacionados a ele. Ao praticar o *Karma Yoga*, essas e outras qualidades vão se tornando parte indivisível do indivíduo.

Mahatma Gandhi (*Mohandas Karamchand Gandhi* - 1869/1948) utilizou e difundiu fortemente uma das normas éticas do *Yoga*: o *Ahimsa* (*Yama*), a não violência, como principal prática política que alimentava a resistência pacífica contra o

jugo britânico na Índia. A Não-Violência, *Ahimsa*, é uma das principais práticas de quem persegue o *Karma Yoga*. É preciso, nessa forma de Yoga, esforçar-se muito para não gerar violência nas três esferas de manifestação da consciência: Pensamentos, Palavras e Ações. Essas três maneiras de expressar-se no mundo (pensar, falar e fazer) precisam encontrar harmonia para coexistirem sem confrontos e eliminar a dinâmica da violência em suas diferentes maneiras de se fazerem presentes no mundo.

No *Karma Yoga* citado no *BhagavadGita* poeticamente *Sri Krishna* ensina a *Arjuna*, príncipe guerreiro, sobre o *Yoga* e *Samkhya*. *Sri Krishna* compartilha com *Arjuna* que caso ele pratique a ação desapegada (*Seva* ou *Karma Yoga*) se tornará livre do cativeiro kármico do qual surgem os ciclos repetidos de renascimentos e mortes (2.39 e 2.40). O *Karma Yoga* é um dos temas centrais do *BhagavadGita* e permeia toda a obra. Nos versos 2.47 a 2.51 pode-se ler o básico sobre o *Karma Yoga*.

Somente tens direito ao trabalho, não a seus frutos. Que esses frutos nunca sejam o motivo de seus atos, e nunca deverás ficar inativo.

Faça as suas ações no melhor de suas habilidades, Ó Arjuna, com sua mente ligada ao Senhor, abandonando a preocupação e o apego egoísta para os resultados, permanecendo calmo tanto no sucesso como no fracasso. O serviço sem egoísmo traz paz e tranquilidade da mente, que conduz à união com Deus.

O trabalho feito com motivo egoísta é inferior e está longe do serviço desapegado. Portanto, seja um trabalhador desapegado, Ó Arjuna. Aqueles que trabalham apenas para o gozo dos frutos dos seus trabalhos são infelizes (porque não se tem controle sobre os resultados).

*Um Karma-Yogi, ou uma pessoa desapegada, torna-se livre tanto da virtude como do vício em sua vida. Portanto, esforce-se pelo serviço desapegado. Trabalhar o melhor das suas habilidades, sem apegar-se egoisticamente pelos frutos do trabalho, chama-se *Karma Yoga* ou *Seva*.*

Os Karma Yogis estão livres do cativeiro do renascimento, devido a renúncia do serviço desapegado aos frutos de todo trabalho, alcançando um divino estado de salvação ou Nirvana.

Karma Yoga não é uma prática física, no sentido de se fazer técnicas corporais, como vemos na maioria das escolas de Yoga, mas uma prática comportamental, uma dinâmica diferente de pensar, falar e fazer. É um comprometimento com valores e ideias que estão acima da individualidade e dos condicionamentos mesquinhos do praticante. *Karma Yoga* é um caminho direto ao Sagrado que habita o coração dos seres humanos. *Karma Yoga* é, sabiamente, retornar para Casa, retornar para os braços do Pai Celestial e, então, desfrutar sem desejar desfrutar da alegria de ver o sorriso na face de Deus.

A ação efetiva sugerida pelo *Karma Yoga* é o aspecto mais importante da condição humana, pois bons pensamentos e palavras são importantes, mas sem realizá-los na prática servem muito pouco à humanidade. Por exemplo, quando perguntavam à *Mahatma Gandhi* porque ele não falava sobre o hinduísmo aos pobres e miseráveis e apenas preocupava-se em alimentá-los, *Gandhi* sabiamente respondia: "*Para o homem que sente fome, Deus só pode aparecer na forma de pão*".

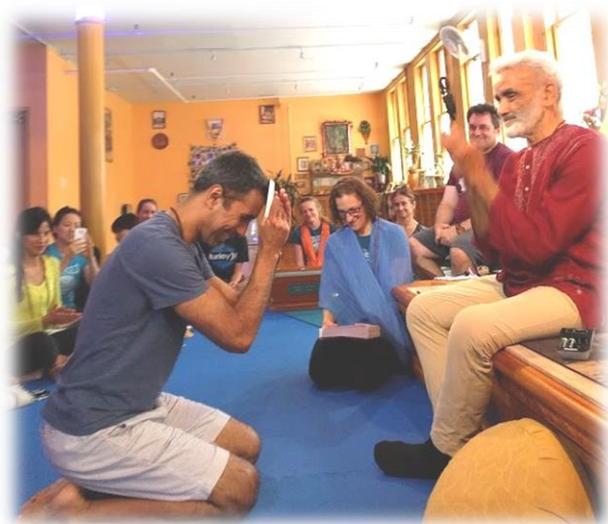
Toda ação nasce do pensamento. Pensamento é a matéria-prima de qualquer realização prática e efetiva. É do pensamento que todas as grandes obras da humanidade nasceram. Mas é importante manter o esforço em harmonizar pensamentos com palavras, e palavras com ações. O *Karma Yogi* deve esforçar-se para integrar harmoniosamente palavras, pensamentos e ações. Ou seja, aquilo que você pensa é o que você fala, e aquilo que você fala é o que você faz. Essas três esferas de ação (pensamentos, palavras e prática) precisam unir-se o máximo possível para não haver distúrbios na mente e desvios de comportamento. Assim, o *Karma Yogi* permanece menos suscetível ao sofrimento demasiado ou desnecessário, ele se aproxima de Deus ou reencontra-se consigo mesmo, no sentido de produzir contentamento e satisfação cotidiana.

Em *Karma Yoga* não resolve apenas querer. Pois querer é somente querer. É necessário "colocar a mão na massa", é necessário trabalhar duro por aquilo que não será desfrutado por você, é preciso esforço onde falta o esforço alheio, e isso poucos se propõem a fazer. Portanto, ser um *Karma Yogi* é ser as mãos e pés de Deus na terra, é ser a obra e aquele que faz a obra, é ser o sopro da realização divina onde a luz pode ser ofuscada pelas trevas.

Ser a semente, a terra, a água que nutre, o jardineiro que cuida, a flor que germina e as pétalas que se abrem para que outros possam apreciá-la e desfrutá-la, é a missão do *Karma Yogino* reino de *samsara*.



Uma jornada ao Dharma Yoga Center, NYC



Em 2016, estive em Nova Iorque para um breve intercâmbio nas escolas de Yoga e, em especial, para conhecer o consagrado Sri Dharma Mitra, Diretor do Dharma Yoga Center New York. Foi para mim uma ocasião muito especial poder dialogar e praticar com Sri Dharma Mitra, mesmo que por poucos dias. Pude, então, estabele-

lecer uma agradável conexão em suas aulas, ensinamentos e olhar, pude sentir sua devoção ao Yoga e, certamente, Sri Dharma tocou o meu coração. Senti-me feliz e profundamente agradecido por estar naquele local sagrado, ao lado de um grande Mestre. Senti, naquele momento, o surgimento de uma *"Relação Mestre-Discípulo"* que provavelmente duraria por toda a vida. Então, decidi que voltaria no futuro para uma imersão na prática e estudos do método professado por Sri Dharma Mitra, e assim o fiz.

Era madrugada de 18 de junho de 2017. Acordei de um sonho profundamente agradável e incrivelmente avassalador, no sentido de mexer com meus conteúdos emocionais e escolhas a fazer. Sonhei que estava emergindo de um rio e dentro de um olho. E, de dentro desse olho, eu via um tanto embaçado a margem do rio, onde pessoas, na praia rasa de água doce, com árvores frutíferas ao fundo, cantavam em torno de um Senhor. Então, como se eu estivesse nascendo do ventre de minha mãe, fui tracionado para fora do olho e caí bem no meio daqueles que cantavam. Para minha surpresa, o Senhor ao centro da multidão era Sri Dharma Mitra. Ao acordar, desse agradável sonho, decidi inscrever-me no curso de 200 horas na Vida Yogi oferecido pelo Dharma Yoga Center. Tive pouco mais de um mês para me preparar para essa incrível jornada a qual estava me propondo.

Após à inscrição, recebi trabalhos para fazer em casa: redigir resumos literários de obras consagradas na tradição do Yoga, como os Yoga Sutras de Patanjali, Bhagavad-Gita, Hatha Yoga Pradipika e outros. Envolvi-me de corpo e alma, diariamente, para estudar e escrever, obras que já havia estudado no passado mas, que agora, brindava-me outro tipo de alegria . Paralelamente aos trabalhos escritos, eu também tinha que praticar as séries de exercícios ensinadas por Sri Dharma Mitra. Como não vivo nos Estados Unidos, eu estudava através de videoaulas. Nesse sentido, a tecnologia pode ser fantástica para estreitar os laços entre Mestre e Discípulo. E, assim, segui com meus estudos, trabalhos e práticas até chegar o dia da viagem.

Manhã do dia 25 de julho de 2017: embarco para Nova Iorque. No dia 26 vou ao Dharma Center oficializar minha chegada e matrícula no curso de Formação de Professores em 200 horas. Eu estava bastante animado com o curso e não via a hora de começar. No dia 28 de julho, o curso começa pontualmente às 7h00 da manhã e eu estava pronto para aprender e desfrutar dos ensinamentos de Sri Dharma Mitra e demais Instrutores da comunidade Dharma Yoga Center.

Minha primeira impressão foi de estar retornando para casa. Não apenas por me lembrar de outras Formações que fiz, mas pela sensação de alegria e segurança que o nosso lar nos trás. Eu não sei explicar ao certo, mas tudo me parecia familiar. Mesmo com a dificuldade inicial do idioma, eu compreendia tudo com relativa clareza, pois a comunicação de coração à coração é a mais perfeita que existe. Fui aos poucos me familiarizando com a energia ali promovida, pela amabilidade de Sri Dharma Mitra, Instrutores, colaboradores e estudantes. Todos estavam emanando vibrações de alegria, amor e desejo em servir, aprender e compartilhar. Sentia-me muito à vontade, como se eu estivesse realmente em casa. As barreiras culturais não existiam naquele lugar. Éramos todos parte de algo muito maior que nossos egos, orgulhos e desejos. Eu estava feliz ali. E quando estamos felizes não queremos que aquilo acabe, não percebemos o tempo passar e não pensamos em dificuldades, apenas estamos ali pelo prazer e contentamento de estar ali.

Durante a semana de atividades, sentia bastante calor, isso lembrava minha antiga terra no Brasil, o Mato Grosso do Sul. O verão de Nova Iorque é bastante intenso e úmido, o que favorecia ainda mais a manifestação da Kundalini no

organismo. Logo, nossas práticas eram sempre muito quentes e cheias de energia. Afinal, geramos energia na forma de calor. As aulas começavam bem cedo com Sri Dharma Mitra nos ensinando e explicando detalhes sobre Pránáyáma e Meditação. Depois tínhamos discursos sobre filosofia e alimentação yogi. Eu, a cada ensinamento, percebia algo novo ocorrendo em minha mente. Era meu cérebro fazendo novas sinapses, novas conexões com o conhecimento dos antigos Mestres, o qual persigo por toda a minha vida. Participávamos, também, de todas as aulas com os Instrutores Seniores do Dharma Yoga Center. As aulas ministradas pelos diversos Instrutores eram sempre muito fortes e cheias de energia, e isso me deixava muito animado e contente, pois eu amo praticar sentindo meu corpo latejar força e vitalidade. E vitalidade era o que eu via e sentia todos os dias ao lado de Sri Dharma Mitra. Pois, ao ver o Mestre em ação, eu me perguntava: como pode um homem com quase 80 anos fazer tudo isso? E, claro, ver e sentir o Mestre era indiscutivelmente uma referência para mim e modelo a seguir.

O curso de Formação de Professores em 200 horas apresentou-se como um excelente caminho de introdução ao método de Sri Dharma Mitra. A forma como as técnicas e conceitos eram transmitidos podia ser facilmente assimilada e praticada. Os Instrutores, sem exceção, eram extremamente atenciosos e cuidadosos com todos. Ninguém ficava sem explicação ou cuidado. Nada escapava aos olhos atentos deles. Nada deixava de ser respondido ou orientado. Todos eles tinham um olhar terno e preocupação em nos dar o melhor. Eles se doavam de corpo e alma.

O conteúdo programático do curso de 200 horas, por mais extenso que fosse, pôde ser transmitido e aprendido por todos nós durante os dez dias de imersão. Começávamos às 7h00 da manhã e terminávamos por volta das 22h00 todos os dias. Aprendemos os alicerces do Pránáyáma, os caminhos da Meditação, as bases da filosofia yogi. Estudamos os Yoga Sutras, Bhagavad-Gita e Hatha Yoga Pradipika numa linguagem fácil e compreensível. O valor do Karma Yoga e devoção ao Dharma. Sri Dharma Mitra nos ensinava com muito amor e pitadas de humor, e isso nos deixava relaxados e atentos. Logo, aprendíamos mais.

As aulas de Maha Sádhana e Maha Shakit com Sri Dharma eram incríveis. Todos eram contagiados pela força do Mestre. Eu ficava exausto, mas, ao mesmo

tempo, com minhas baterias recarregadas. Sentia muita força em meu corpo e espírito!

Durante o curso, os Instrutores tiveram muita atenção em nos capacitar nas séries: Dharma 1 e Dharma Gentle. Bem como em anatomia direcionada ao Yoga, ajustes e correções, Sânscrito e demais informações sobre como ensinar e compartilhar o Yoga. A metodologia utilizada pelo Dharma Yoga Center é bastante criteriosa, o que me deixou satisfeito e feliz. Tudo era extremamente profissional, mas, ao mesmo tempo, numa aura familiar, deixando-nos bastante confortáveis.

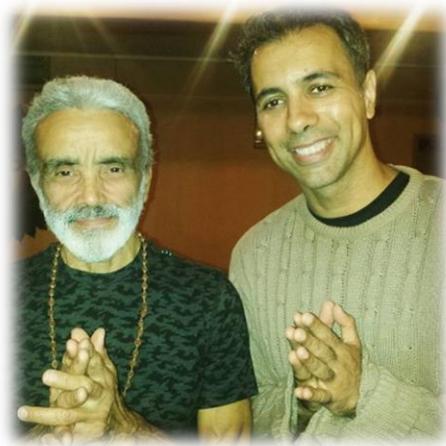
Ao concluir o programa de 200 horas, no dia 6 de agosto, um Satsanga foi oferecido. Eu estava feliz por ter participado do treinamento intensivo, mas, ao mesmo tempo, eu estava triste por ter acabado. Chegou a hora de ir embora. Recebi das mãos do Guruji, com alegria e agradecimento no coração, um documento de conclusão da primeira parte da Jornada, pois ela ainda continua...

Ao amado Mestre, Sri Dharma Mitra, minha profunda gratidão e amor.

Om Shanti

Jefferson Shiun Flausino

Nova Iorque, EUA (setembro de 2017).



Dharma - A Lei da Verdade

Por que existimos?

Compreendendo a verdadeira natureza do Ser

A humanidade, ao longo de sua história, vem se desenvolvendo de forma bastante intrigante sob o ponto de vista do conhecimento integral, onde observamos que ciência e espiritualidade, modernidade e tradição, parecem crescer juntas buscando uma inevitável e bem vinda integração do indivíduo, isto é claro, vindo de um discreto movimento acadêmico promovido por estudiosos confiáveis das diferentes correntes do conhecimento, que mantêm entre si um sentimento comum de respeito e colaboração. A integração do saber é sem dúvida o elo forte do desenvolvimento do conhecimento. A união correta das esferas do saber leva ao enriquecimento interior do indivíduo, a separação, ao seu inevitável enfraquecimento. Não podemos pensar num futuro adequado sem aceitar a integração como parte desse processo. Unir e democratizar o saber é a ação de ordem para o desenvolvimento.

Ao traçarmos uma linha do tempo neste paralelo, percebemos que o início de nossa história enquanto espécie humana foi marcada por um primitivismo onde a força e a barbárie eram características marcantes no organismo social. Estávamos e continuamos em um lento processo de evolução do primitivismo ao evolucionismo, da força à sutilidade, da ignorância à sabedoria, da separação à união. Grande parte de nossa história foi tristemente marcada pela destruição de muitas, talvez incontáveis nações e culturas pacíficas. Muitas destas eram extremamente desenvolvidas nas artes, ciência, cultura e conhecimento, mas não nas artes bélicas, por esta razão, foram quase que dizimadas por seus algozes invasores, que roubaram cruelmente suas ciências, riquezas, culturas, conhecimentos e oprimiram todo um modo de vida ao ponto de modificarem seus hábitos, crenças e valores. Afinal, como poderiam povos pacíficos subjugar invasores guerreiros, superiores em verdade nas artes da guerra mais historicamente ignorantes nas diferentes esferas do conhecimento integral.

Hoje, sem dúvida nenhuma, a *pena* é mais poderosa que a espada. Com o saber preservamos valores, crenças e ideias, fazemos valer nossos direitos, vencemos

a injustiça, combatemos a opressão sem gerar violência, promovemos a integração do indivíduo nas esferas do conhecimento e deixamos para a posteridade todo um legado de descobertas, avanços e conquistas. Se analisarmos o ponto de partida para todos os avanços que tivemos ao longo da história, perceberemos que a verdadeira matéria-prima de realização do indivíduo, acima das religiões, comportamentos, filosofias e leis temporais, foi o despertar da verdadeira natureza do Ser, o Eu que se manifesta em sua forma mais autêntica, o desabrochar daquilo que no Yoga e outras tradições, chamamos de *Dharma*, o que nascemos para Ser e Realizar. Este conceito é o que nos torna únicos e inteiros, nesse complexo organismo humano ao qual pertencemos.

Antigamente, como citei acima, a espada era a mais importante ferramenta no manuseio da ordem, seja política, religiosa e, muitas vezes, ambas comungavam dos mesmos interesses. A natureza, portanto, em sua busca pelo equilíbrio e evolução, nos brindou ao longo da história com uma infinidade de Mestres Iluminados que inspiraram corações a refletirem sobre algo a mais que a mediocridade de uma vida ignorante, sobre algo maior que elas mesmas, e que as fizessem sentir parte de um todo, como seres ativos neste processo de evolução, e não apenas como seres passivos no processo natural das coisas.

Ao perceberem essa conexão com o Absoluto, como parte integrante de um grande esquema universal, onde nada se encontra separado e tudo segue harmoniosamente entrelaçado numa grande rede, automaticamente o *Dharma* se manifesta e a verdadeira natureza do indivíduo assume o comando da vida. Para os Mestres do passado, e ainda presentes na consciência humana, acima dos personagens que eles incorporaram na história, o mais importante, por eles mesmos revelado, não eram suas personificações humanas e sim, a prática diária de um modo de vida conectado com sua verdade original. O legado que deixaram para a posteridade, sendo única e exclusivamente seus exemplos de vida, marcados no tempo por seus feitos, ações em prol de algo maior que eles mesmos, e não apenas por palavras soltas aos acasos da humanidade, inspiraram, portanto, corações a seguirem em frente com determinação e coragem.

Ações concretas inspiram pessoas, palavras apenas as tocam.

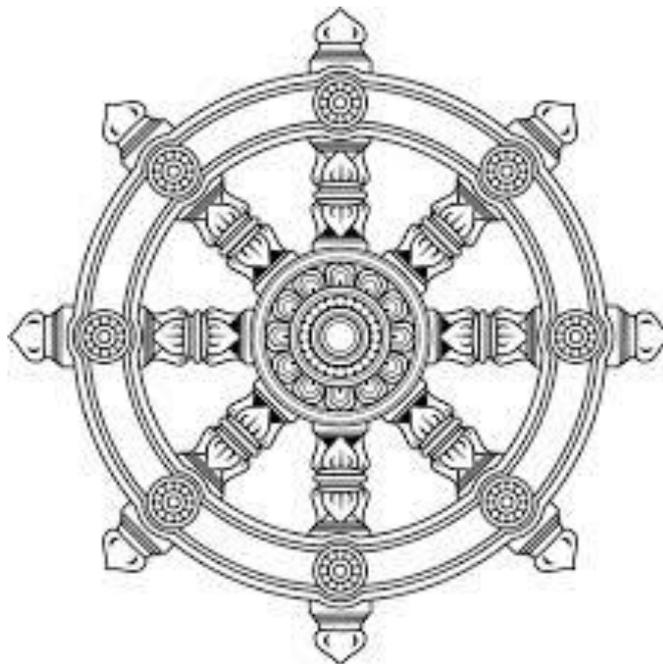
O conceito do *Dharma*, que estou elucidando aqui, é fruto da antiga cultura indiana, o *Sânscrito*. Este conceito defende a ideia de que possuímos uma natureza iluminada, uma chispa do Absoluto que, como uma chama congelada, repousa em nosso âmago até o ponto de ser despertada. Então, quando acessada, ela assume o controle da vida de maneira a direcionar o personagem, que construímos ao longo de nossa jornada, a fazer aquilo que se nasceu para fazer. Acredita-se, segundo o *Dharma*, que o personagem que adotamos ao longo da vida é fruto de uma incapacidade de se conectar com o que somos em essência sem a interferência deletéria do ego, vaidades e ilusões. Não percebemos que passamos a vida inteira investindo tempo, dinheiro e energia em um personagem que vai morrer, enquanto, o despertar do *Dharma*, é trazer à tona aquilo que está além dos personagens, aquilo que seja capaz de revelar vocações, talentos e integração absoluta com a vida. Isto liberta o indivíduo de estados inferiores de existência que promovem dor e sofrimento, angústia e ilusão. Imagine passar a vida sem saber do porque existir, como alguém que sai de férias sem saber para onde vai é muito triste, a vida se torna vazia, sem sentido, e não importa o quanto você se esforce para ganhar dinheiro, lograr fama, prestígio e poder, ainda sim, você estará vazio e infeliz. Porém, é sabido que se a verdadeira natureza do indivíduo se manifesta - o *Dharma*, este se coloca no mundo de tal forma que é percebido em todas as direções como o sol brilhando no firmamento, sendo então, percebido e tocado por ele mesmo sem a interferência ativa do personagem construído a partir de ilusões, estando agora conectado com a vida, pois se encontra conectado com ele mesmo.

A integração plena consigo desperta com grande alegria. O *Dharma*, que se sente por se manifestar, é capaz de transformar tudo o que somos, naquilo que em essência sempre desejamos nos tornar, mas que sem a devida atenção e treinamento ficaria apenas na esfera do desejo. Então, se focarmos nossa vida em um treinamento constante de auto aprimoramento, teremos certamente grandes conquistas e realizações. Isso não garante que estaremos livres das adversidades, que naturalmente irão surgir em nossa jornada, mas a diferença é que passaremos por elas com mais serenidade e sabedoria, energia e compreensão, pois estaremos focados no autoconhecimento, e isso nos dará forças e retidão,

e a capacidade de ter uma visão mais adequada e menos distorcida das inúmeras realidades que travamos contato, com a certeza de seguir uma única verdade, a Própria Verdade, a que está no âmago do nosso Ser.

Para o sábio, não existe a melhor ciência, não existe a melhor religião, não há melhor ou pior, superior ou inferior, não há conflitos para este, sentado em seu próprio ser.

Sejamos buscadores de nossa Própria Verdade, aprendamos a influenciar o mundo com o nosso *Dharma*, com o que nascemos para Ser e Fazer, e certamente seremos mais felizes e menos suscetíveis a ilusões de personagens alheios. Estaremos em relativa paz. Isto é praticar o *Dharma*.



A Roda do Dharma e a senda óctupla

Karma - A Lei da Causalidade

O princípio do sofrimento

O conceito *Karma*, originalmente, é fruto da cultura Hindu, e segundo este conceito, *Karma* é uma lei atemporal sem qualificação, a qual defende que qualquer ação, por menor que seja, volta ao indivíduo que a produziu, ou seja, aquilo que você pensa, fala e faz, retorna de alguma forma. Também, dentro do mesmo conceito, o *Karma* não conhece limites de vida - morte, pois é uma das leis universais que regula a ordem natural das coisas e, sendo atemporal, não possui fim. Assim sendo, tenha cautela com seus pensamentos, palavras e ações, pois sua atenção é o princípio do *Karma*.

Gostaria, portanto, de convidar-lhe para investigarmos o princípio do sofrimento – segundo a Lei do *Karma*.

Compreendendo que o *Karma* é uma lei atemporal, que existe para regular a ordem natural das coisas, e em sua plenitude não possui qualificação como bem e mal, certo e errado, verdade e mentira, e que por sua própria natureza não distingue vida e morte. Podemos compreender, logo, que nada escapa aos olhos do *Karma*, nada e ninguém estão livres, estamos, quer queiramos ou não, imersos intimamente em uma rede de leis universais, e uma das principais é o *Karma*. Assim sendo, podemos compreender a ideia central de *Karma*, observada pelos Hindus há milênios, mas ainda assim nos escapa a compreensão real do que somos em relação ao *Karma*, ou seja, somos escravos dessa lei. Isso então nos leva há uma questão:

Se o *Karma* governa parte das leis do universo e de minha existência, como posso, se possível, definir meu próprio *Karma*?

Investiguemos com atenção a natureza da mente, no sentido: do que a mente é formada? De experiências, vivências, pensamentos e aprendizados – isso é o conhecimento. Logo, nos tornamos condicionados em pensar, falar e fazer de determinada forma, e este condicionamento produz o *Karma* humano, como uma ação sistêmica, que nos leva a determinados fins e condições. Todo

esse processo, fruto do condicionamento kármico, produzido por nós mesmos, acontece quase que automaticamente, é como se fosse uma força subjetiva produzindo resultados objetivos, e é exatamente isso que acontece. Então, a natureza de nossa mente permanece eclipsada pelos aspectos externos de nossa existência, como por exemplo o trabalho, consumo, acúmulo de bens e tantos outros excessos que perseguimos. Mas a mente verdadeira do Ser é outra coisa, e essa descoberta começa quando se questiona o porquê da existência, porque faço tais coisas da mesma maneira e sempre, porque não me permito mudar, porque aceito muitas vezes e quase que incondicionalmente, ser conduzido a pensar, falar e fazer diferentemente do que eu realmente gostaria, e nesta linha de raciocínio seguiríamos, e isto é muito bom!.

É preciso se convencer que pensamento é energia, portanto, essencial para a vida, numa escala de força, podemos compreender que o pensamento é a energia mais poderosa que produzimos, do pensamento nascem as palavras e ações. O pensamento é o somatório de todo conhecimento acumulado, é a matéria prima das obras humanas. Do pensamento nasceram todas as grandes descobertas científicas, avanços em diferentes áreas do conhecimento e comportamento. O pensamento, portanto, é a base do *Karma* humano, é por onde temos que começar a compreender a natureza do *Karma* e o sofrimento humano tal como ele é.

Quando não costumamos tomar a dianteira das coisas e deixamos os outros decidirem por nós, dizemos que temos o *Karma* não potencial, isso é como uma flecha guardada na aljava. Podemos assim, controlar 1/3 do nosso *Karma*, porém, nessa condição, nada acontece por nossa vontade e sim, pela vontade alheia, afinal, como não decidimos, escolhemos ou fazemos, alguém decide, escolhe e faz por nós. Isso é muito conveniente para a maioria das pessoas, e se você se encaixa nesse cenário, então não reclame dos resultados!

Agora, quando estamos prestes a decidir, escolher ou realizar algo, é como tirar a flecha da aljava e tencioná-la no arco, nessa condição, controlamos 2/3 do nosso *Karma*, então, apontamos a flecha para o alvo e decidimos lançar ou não, ou guardar de volta na aljava, chamamos isso de *Karma* Potencial. Nessa fase, muitas vezes, temos dificuldade de escolher com assertividade, temos muitas

dúvidas e receios, afinal, estamos prestes a decidir os desígnios de nossa vida, e isso é natural. Porém, em algum momento a escolha precisará ser feita, e o que definirá sucesso ou fracasso é a capacidade de enxergar além das aparências, além das ilusões e dos achismos, além das honrarias pessoais. O bom resultado de uma escolha está intimamente ligado à compreensão da própria mente, ao entendimento da consciência, do cenário a que se pertence e circunstâncias em que se permite estar, ou seja, ver a partir do coração do *Karma*.

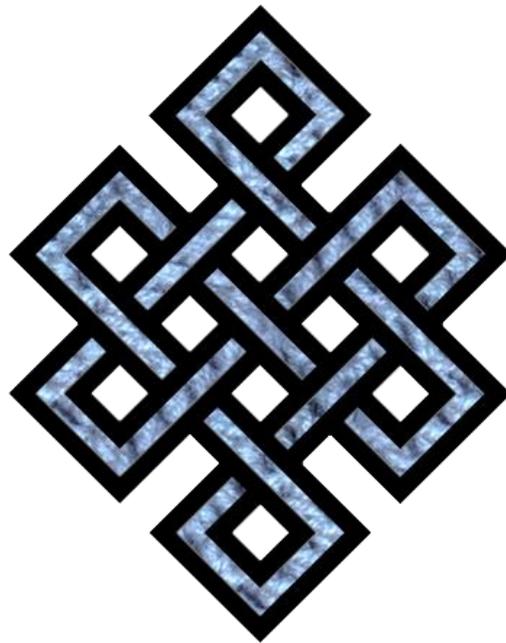
Pense que toda e qualquer decisão produz energia, e essa energia volta para o emissor, então, não é tão difícil assim ter uma compreensão mais adequada da vida a que pertence. O que se dá se recebe! Dê trabalho árduo e será justamente recompensado. Falta de entusiasmo produz fracasso. Olhe com devoção seus ideais, confie e trabalhe por eles com resignação e lealdade, siga em frente com determinação e coragem, independente das adversidades, resultados parciais ou perdas, acredite que pode e consegue, e certamente conseguirá! Trace a melhor estratégia, pense, pondere, recue se necessário, mas mantenha a perseverança como combustível e a paciência como fiel companheira. Mantenha-se resignado a seus valores e ideais, não permita que os fracassos alheios te inspirem a desistir, permita que seus fracassos momentâneos te impulsionem a seguir em frente com mais força e aprendizado, com mais energia e determinação. Se você se encaixa nesse cenário, certamente possui um bom *Karma*.

O terceiro estágio do *Karma* é quando lançamos a flecha em direção ao alvo. Nessa condição não controlamos mais o nosso *Karma*. Chamamos isso de *Karma* Projetado. Ao lançarmos a flecha, ao fazermos a escolha e então, a ação efetiva, não temos certeza do sucesso, é impossível saber onde nossas escolhas e ações nos levarão, porém, se treinarmos constantemente a atenção plena, o cuidado com pensamentos, palavras e ações, a observação do “inobservável”, certamente acertaremos mais e erraremos menos.

Não culpemos pessoas e circunstâncias pelos resultados negativos que adquirimos. Não apontemos o dedo para os defeitos alheios e não condenemos as imperfeições. Somos os únicos responsáveis pelos resultados não esperados e circunstâncias aos quais nos encontramos, não estivemos atentos o suficiente para perceber o equívoco antes que acontecesse, todavia, podemos aprender

não com os erros, mas sim, com os resultados deles. Aprendamos a observar os próprios defeitos e imperfeições para que possamos corrigi-los e servir à vida com mais dignidade e ética. Quando paramos de olhar para fora, na tentativa de encontrar as respostas para nossas agruras, e começamos a olhar para dentro, sem a interferência do ego, despertamos e compreendemos a natureza da nossa própria mente, começamos, portanto, a identificar o princípio do sofrimento, então algo mágico acontece: libertamos-nos do sofrimento e nos transformamos naquilo que é preciso ser e realizar. Comungamos o Dharma com o *Karma*.

Por final, *Karma* não é uma coisa necessariamente ruim, como revelado, *Karma* não possui qualificação, logo, somos e temos aquilo que pensamos, falamos e fazemos; apenas isso. Portanto, se *Karma* é Ação, trate de se projetar no mundo de uma forma construtivamente efetiva, se deseja colher bons frutos da vida que constrói.



Glossário

O acento indica onde está a sílaba longa, não necessariamente a tônica, assim pode ocorrer mais um acento na mesma palavra.

A

Abhyása - Prática aplicada ou diligente, Repetição, aplicação, zelo, resolução, determinação, força de vontade.

Achárya - Instrutor, orientador, conselheiro, supervisor, preceptor, aquele que ensina por seu próprio exemplo:

Adhama - Inferior.

Agni - Deus do fogo ou o próprio elemento fogo, o mais antigo e cultuado em toda a Índia. Um dos *tattvas* (princípios). Nome de uma mudrá.

Ajápa - Repetição involuntária, como aquele executado com um mantra.

Ájña - Comando, nome do sexto núcleo ou *chakra* (centro de força) da *sushumná*, situado entre as sobrancelhas.

Anáhata - O “não percutido” *chakra* do coração cujo bija mantra é yam.

Anna - Alimento, pequena moeda indiana.

Ánanda - Bem-aventurança, plenitude, graça divina, felicidade inefável, sensação de bem estar geral.

Anga - Parte, membro, etapa ou uma disciplina secundária. Refere-se também ao corpo, membro, parte de um corpo ou órgão.

Antara - Interior, interno, estar dentro.

Apana - O Prãna encarregado da eliminação. Nome de uma mudrá.

Ardha – Meia, metade.

Arya - Nobre.

Ásana - Assento, posição física do Yoga, postura, acompanhada de respiração específica, ritmo e mentalizações.

B

Báhu - Braço.

Baddha - Retido, atado, enlaçado preso.

Báhya - Exterior, fora, excluído da casta social, em oposição, em conflito, suspender a respiração após a expiração.

Bandha - Apertado, estreito, corrente, nó, preso, amarrado.

Bhadra - Virtuoso, puro, prudente, próspero.

Bháva(na) - Atitude, entusiasmo, disposição ou atitude mental, sentimento, emoção, fé, contrição, temperamento, inclinação, êxtase, existência.

Bhagavad - Variação de *Bhagavant*, em sânscrito significa sublime.

Bheda ou bhedana - Atravessar, perfurar, ruptura, fenda, divisão, brecha, distúrbio, se-mear discórdia, perfídia, traição diferença, divisão, alternado.

Bhrámára, bhrámári ou bhrámárin - Abelha negra, nome de um *pránáyáma*, de uma *mudrá* e de um exercício de *pratyáhára*, retração dos sentidos.

Bhrú - Sobrancelhas.

Bhuja - Braço ou ombro.

Bhujanga - Naja.

Bhúta - Elemento.

Bhútas - Espíritos elementares. Segundo a crença popular, são fantasmas ou espíritos maléficos que freqüentam cemitérios, animam os corpos dos mortos.

Bija - Sêmen, semente.

Bindu - Ponto, grão, semente.

Brahmá - Primeiro aspecto da trindade divina hindu; o criador; o pai. É considerado o primogênito do universo. Nome de uma *mudrá*.

Brahmáchárya - Homem religioso ou dedicação ao estudo pertencente ao primeiro dos quatro estágios da vida, Identifica-se como *brahmáchári* o membro da casta brahmanica em sua infância vida de um estudante solteiro geralmente devotado ao celibato seu dever essencial é estudar, em especial os shastras vedicos, entregando-se ele próprio e todas as suas ações a *Brahmá*. Quando o jovem desperta para a sexualidade, ele é conduzido ao casamento para constituir família, e passa para outro *áshrama* (fase da vida). São quatro *áshramas*: *brahmáchári*, *gríhastha*, *vá-naprastha* e *samnyásí*. Muitas vezes *brahmáchári* não figura entre os *áshramas* por ser considerado um comportamento adequado apenas a crianças. Outros textos citam que *brahmáchárya* é o ato de renunciar aos 8 *angas* da atividade sexual, são eles: *smarana*, *kirtana*, *keli*, *prekshana*, *guhya-bháshana*, *samkalpa*, *adhyavásáya* e *kriyánivritti*. Enquanto no ocidente sexo é genital na Índia existe uma progressão que indica um ato sexual que começa com o ato de fantasiar (*smarana*), adorar o sexo oposto (*kirtana*), flertar (*keli*), olhar pessoas do sexo oposto (*prekshana*), conversar secretamente (*guhya-bháshana*), cobiçar (*samkalpa*), decisão de quebrar o voto de castidade (*adhyavásáya*) e finalmente consumir o ato sexual (*kriyánivritti*). *Brahmáchárya* também é uma das práticas que constituem a disciplina (*yama*) da ética yogi.

Brahmajñani - Um “conhecedor de *Brahman*”. *Sri Ramakrishna* usava a expressão “*Brahmajñanis* modernos” para denotar os membros do *Brahmo Samaj*.

Brahmamuhurta - Período entre 4 e 6 horas da madrugada, propício a meditação.

Bramána ou Brâmane - É a primeira e mais elevada das quatro castas (*varna*) casta da sociedade hindu e denota o sacerdote, aquele que detem o conhecimento. É também como são designados os comentários ou interpretações de certas partes dos *Vedas*.

Brahmaní - Significa literalmente “mulher brâmane”. A mulher que ensinou *Sri Ramakrishna* as disciplinas vaishnava e tântrica, também conhecida como *Bhairavi Brahmaní*.

Buddhi - A faculdade discriminativa, intelecto, razão, juízo, discernimento, julgamento, entendimento, conhecimento. Provém da raiz verbal sânscrita “*budh*” que significa, despertar, tirar do sonho, refletir, pensar.

C

Chaitanya - Consciência pura, mente, entendimento, inteligência, espiritualidade. também, o nome de um profeta nascido no ano de 1485, que viveu em *Navadvip, Bengala*, também, é conhecido como Gauranga, Gaura, Gora ou Nimai.

Chatus - Quatro.

Chakra - Roda, disco, círculo, arma de arremesso. Centros de energia com alegorias pessoais espalhados por todo o corpo humano, especialmente ao longo da coluna vertebral (*sushumna*), através do qual a Kundalini sobe e onde se encontram os sete principais centros. Também se usa o termo *padma* para designar os chakras. Os chakras são: *muladhara, swadhistana, manipura, anahata, vishuddha, ajna, sahasrara*. Nome de uma mudrá.

Chandra - Lua. Nome de uma mudrá.

D

Dakshinah - Lado direito.

Dal - Lentilhas, também um ensopado feito de lentilhas.

Danta - Dente.

Dhāraná - Concentração. Da raiz *dhr*: levar, amparar, trazer. A dhāraná (termo feminino) significa “sustentáculo que mantém unido ou suspenso”.

Dharma - Retidão, lei, justiça, dever, piedade, virtude, prática. Da raiz *dhr*: levar, amparar, trazer. Significa “sustentáculo que mantém unido ou suspenso”. Lei universal e também a lei particular, a justiça ideal. É o nome usado para o deus da justiça.

Drishtí - Iguamente a *darshana*, provém da raiz *drish* que significa: ver. No *Yoga* é o nome dado ao exercício de fixação visual num só ponto, usado como apoio de concentração e meditação.

Dugdha - Leite.

Dugdha neti - Uma Kriyá de limpeza das fossas nasais em que se utiliza leite morno.

Durga - “A difícil de ser alcançada” ou “a que não se curva para ninguém”, nome que recebeu quando contrario a sua vontade foi entregue por *Shiva* a um demônio que havia cobrado a dívida de *tapash* a ele.

Dva - Dois.

E

Eka - O número um.

G

Garbha - Seio, matriz, ovo, germe, embrião, fruto.

Gayatri - O *Gayatri Mantra* aparece pela primeira vez no *Rig Veda* composto por 10.552 versos em forma de mantras e está localizado no terceiro mandalam do décimo verso do hino 62. Composto por 24 “letras” produzindo uma harmônica transcendental, recitado diariamente pelos hindus das classes devidamente qualificadas das duas vezes nascidos. *Gayatri* é também “a Força Primordial do Universo” (*adi shakti*) entidade que preside o *mantra*, conhecida também como *Maha Deví* a grande deusa.

Gitá - Canto, poema, hino.

Granthi - Nó, fecho, retentor. Nome que recebe o mecanismo de controle da subida da *kundaliní* dentro da *sushumná nádí*. São três obstáculos, a saber: *brahmagranthi* (no

múládhára chakra), *vishnugranthi* (no *anáhata chakra*) e *rudragranthi* (no *ájñā chakra*).
Nome de uma mudrá.

Griva - Pescoço.

Guna - Características, qualidades ou atributos que constituem a matéria, que de acordo com a filosofia teórico-especulativa do *Samkhya*, Purusha (o ser), reflete na *Prakriti* (natureza), três gunas (qualidades) conhecidos como *tamas*, *rajas* e *sattva*. *Tamas* significa inerte, *rajas*, ativo e *sattva*, equilibrado. As três *guna* são igualmente qualidades de *maya* a (ilusão).

H

Hara - Um dos nomes de Shiva.

Hasta - Mão. **Hastárga** - Dedo. **Hastina** - Elefante.

Hrid - Coração ou a região do peito.

I

Ida - Canal que vai contornando todos os chakras, inicia no testículo / ovário direito e termina na narina esquerda.

J

Jala - Água.

Jánu - Joelho.

Jánushirsha - Cabeça no joelho.

Japa - Repetição.

Já pamálá - Terço, grinalda, colar de grãos, corda de nós, espécie de rosário (*málá*) que pode ser feito de 18, 27, 54 ou 108 contas de *rudrak-sha*, *tulasi*, *sphatika* (cristais), *chandana* (sândalo), pedras preciosas, etc., e uma conta-guru que é denominada também de *meru*, terminando por um arremate geralmente feito de fios coloridos, que representa a unidade. Destina-se a auxiliar a repetição e contagem dos *mantras*. A *málá* de *Shi-va* possui 32 ou 64 contas, já o de *Vishnu* 108.

Jihva - Língua.

Jiva - Homem vivente; “Eu” humano; principio vital, Ser, alma ou espírito individual; Criatura. Não confundir com *jihva*, língua.

Jñana - Conhecimento, sabedoria, procedimento de raciocínio por meio do qual a verdade suprema é obtida, o conhecimento pelo qual uma pessoa torna-se consciente de sua real identidade.

Jñanayoga - A trilha do conhecimento, versado no discernimento e desapego.

K

Kanda - Um conjunto de nádis atrás do umbigo.

Kapála - Crânio.

Karna - Ouvido, orelha.

Kirtan - Música devocional, muitas vezes acompanhada de dança.

Kriyá - Atividade, ação, purificação. No Yoga, é o nome de certa classe de exercícios de limpeza dos órgãos internos que visa à purificação das mucosas, neste contexto utilizado como termo feminino, a *kriyá*; nome de um ramo do Yoga.

Kundaliní - Literalmente: serpentina, enroscada. É uma palavra de gênero feminino. Na fisiologia sutil existem canais denominados *nádí* por onde a energia passa e um dos canais mais importantes é o da coluna vertebral denominado *sushumná* no início desse canal existe uma abertura onde a *kundaliní* encontra-se em estado potencial e adormecido. Em estado ativo esse poder ígneo sai da base do *sushumná* onde está o *chakra muladhara*, situado entre a base do órgão sexual e o ânus, é considerado a sede da Kundaliní, e a partir daí atravessa toda a estrutura até o *Brahmarandra*. É da *sushumná* que partem os centros dinâmicos (*chakras*), onde a energia torna-se vitalizada e encontra sua máxima expressão produzindo o *cha-krabheda*.

Kumbha - Pote, retentor, jarro.

Kumbhaka - Apnéia, retenção do alento, um processo de Pránáyáma ou controle da respiração,

Kúrma - Tartaruga, nome de uma *nádi* situada na região do osso esterno na altura do coração estabiliza a mente.

L

Láyá - Literalmente: "absorção". Usado no sentido de dissolução ou imersão. Palavra derivada da raiz "L": dissolver, desintegrar. Às vezes, aparece como sinônimo de *samádhi*. Láyá incita a dissipação do universo como ilusão fenomênica onde cessa toda a distinção ou mutação da manifestação.

M

Madhyama - Meio.

Madhyamárga - "caminho do meio". Um sinônimo de *sushumná nádí*,

Maha - "grande, imenso".

Mahabandha - Nome de um exercício. Significa "grande contração". Sua execução tem início assim: sentado em *padmāsana* faça uma retenção da respiração (*antar kumbhaka*), acompanhado da retração dos esfíncteres (*múla bandha*) e o contato da língua contra o céu da boca (*jihva bandha*), focalizando a mente no canal energético dentro da coluna (*sushumná*).

Mahabhútas - Os cinco elementos compostos por *ákasha*, ar, fogo, água e terra.

Mahamudrá - Nome de um exercício. Significa "grande selo". Executa-se encostando o calcanhar esquerdo tocando a região entre o ânus e a uretra, coloque a perna direita estendida enquanto segura fortemente com as duas mãos o pé direito. Durante a permanência contraia a garganta (*jalándhara bandha*), enquanto faz a retenção da respiração (*antar kumbhaka*), em seguida, faça uma longa e demorada exalação.

Mahanirvána - O grande "iluminação", é formado por três partes *maha* + *nir* + *vana*. *Maha* significa grande, imenso + *nir* que indica negação ou ausência, denota "sem" e *vana* traduz-se por movimento sopro ou perfume. Procede do verbo *vá* que significa "soprar". *Vána* significa "soprado" *nirvána* significa "o que perdeu o sopro" ou "extinto". Nome de um tantra

Mahapatha - "grande senda". Um sinônimo da *sushumná nádí*, o canal central, percorre o interior da coluna vertebral.

Manas - Mente.

Manaskriyá - Mentalização.

Mandala - Círculo ou diagrama dotado de profundo simbolismo, usado como um mapa para o inconsciente.

Mantra - (*man* – mente – *tra* – liberação) "instrumento do pensamento". Vocalização

Máatra - vibração, átomo, pausa, unidade de contagem próxima a um segundo (de acordo com os *shástras*, equivale a “um bater de palmas” ou “um piscar de olhos”). É usado para marcar o ritmo no *pránáyáma* e *ásana*. Através dele é possível projetar um exercício no tempo. *Mátra*, portanto, significa tanto a unidade mínima de tempo, quanto à designação técnica que indica que o exercício está sendo feito com ritmo. Com a respiração ritmada podemos estabelecer uma vibração harmônica com a natureza. É oportuno aproveitar para corrigir um engano que se tornou freqüente em alguns livros e textos, escrito por bons professores de Yoga, mas que não tiveram assessoria de um lingüista ou estudioso de sânscrito e cometeram erros: o **termo mátra não significa acento** ortográfico, assim com o termo *ikimátra* **não significa acento** do “l”; *ikimátra*, *okimátra*, *ekimátra* referem-se aos símbolos utilizados para representar essas vogais, não se tratando de forma alguma de modificações de acentuação ortográfica! Assim, de acordo com os padrões internacionalmente definidos para a grafia dos termos do sânscrito, os termos Yoga, veda, Om, não devem receber nenhum sinal gráfico de acentuação ortográfica, sendo mais corretamente grafados como está neste livro.

Mátrika- Mater, mãe, origem.

Mauna - Voto de não verbalizar e não comunicar-se, seja por gestos, sinais ou escrita.

Máyá - ilusão. No sistema filosófico espiritualista vedânta, o universo é *máyá*, uma mera ilusão. E está profundamente calcado na teoria de que esse universo é transitório e, portanto trata-se de uma miragem.

Merudanda - A coluna vertebral.

Moksa - Liberação.

Mouna - Juramento ou voto de silêncio.

Mouni - Literalmente: “silencioso”. Aquele que observa o silêncio.

Mudrá - Selo ou gesto. São gestos ou posições que induzem a certos estados mentais ou fisiológicos; o termo é feminino, logo é a *mudrá*, e a pronúncia tem a tônica no a final.

Múla - literalmente: "raiz".

N

Nabhi - Umbigo.

Náda - "som". Sonoridade, vibração sutil.

Nadí - rio, torrente ou corrente. São canais sutis físicos, porém, feitos de pura energia biológica por onde flui o *Prāna*. Ao todo são setenta e dois mil desses canais formando uma intrincada rede de força ou sopro vital que anima o corpo.

Nauli - Auto-massageamento abdominal com isolamento do músculo reto. Técnica de purificação das mucosas.

Natarája - rei dos bailarinos; uma das representações de shiva.

Neti - Lavagem das fossas nasais utilizando água morna e salgada ou uma sonda de borracha. Também significa não.

O

OM - O Absoluto. A palavra mais sagrada dos Vedas. É o mais poderoso de todos os mantras. É também o símbolo universal do Yoga e do hinduísmo. Pode ser grafado também com três letras: A, U, M, mas a pronunciado é com a letra O.

P

Páda - pé, pata, passo, senda. Capítulo de um livro.

Padma - Lótus.

Pátañjali - Codificador do Yoga clássico no séc. III a.C. Seu livro é o Yoga Súra.

Pingalá - É uma nádi que inicia na narina esquerda das mulheres (direita dos homens) e termina no ovário direito (testículo esquerdo).

Pradipiká - Iluminar, lâmpada.

Prāna - Princípio de vida, alento vital.

Pránáyama - Expansão da bioenergia. Designa os exercícios respiratórios. Constitui o quarto passo do Yoga de Pátañjali.

Pratyáhara - Abstração dos sentidos externos. Quinto passo do Yoga de Pátañjali.

Pritivi - Terra, o mais denso dos cinco *tattvas*, ou elemento primordial.

Pújá - Oferta, honraria, oferenda ou retribuição. A pújá é um termo feminino e é um conceito importante da tradição cultural hindú.

R

Rája - Rei, real; prefixo utilizado nos ásanas para designar o grau de dificuldade completo.

Rajas - Literalmente: "impureza".

Rig Veda - o mais antigo dos *Vedas*.

S

Sádhaka - Praticante, estudante.

Sádhana - Prática, ritual.

Sahásrara - O sétimo e mais elevado dos sete chakras principais. Em alguns textos, ele não é considerado um chakra por ser tão distinto dos demais. Chamado chakra de mil pétalas, é situado no alto da cabeça. Uma vez desperto, produz o samádhi.

Samádhi - identificação com o Absoluto. É o oitavo e último passo do Yoga de Pátañjali; meta final do Yoga.

Samyama - É o nome dado ao conjunto de três técnicas realizadas ao mesmo tempo, que são: Concentração (dhárána), meditação (dhyána) e hiperconsciência (Samádhi), a meta do Yoga.

Sankalpa - Determinação, resolução.

Shanti - Paz.

Shavásana - Corpo sem vida (cadáver); a meta do shavásana é a mais absoluta descontração corporal; também conhecido como mritásana;

Shira - Topo da cabeça.

Shirsha - Cabeça.

Siddha - O perfeito, aquele que possui os siddhis.

Siddhi - Poderes paranormais, perfeições.

Simha - Leão, poderoso veículo de Durga.

Sukha - Fácil, agradável, felicidade, gozo, prazer, alegria, deleite, satisfação.

Supta - Adormecido, dormente; por extensão, deitado ou de olhos fechados.

Súrya - Sol; na mitologia indiana é o deus sol conhecido como Savitre ou Savitar, em tempos antigos foi considerado o criador do universo sendo aos poucos absorvido pelo conceito do vishnuismo no qual Vishnu passou a ser o criador dos mundos. Súrya possui uma carruagem puxada por sete cavalos, guiados por Aruna a aurora.

Sushumná - Nome de uma nádi que tem início na base da coluna vertebral e percorre a medula até o alto da cabeça. É uma das três principais nádis. Corresponde espacialmente à medula espinhal; nome de um ásana.

Sútra - cordão, fio condutor, aforismo, divisão, guiado por um cordão; sentenças matematicamente e filosoficamente perfeitas os sútras tem por característica serem concisos heréticos e enigmáticos. Curtos como um telegrama onde as palavras desnecessárias são sumariamente eliminadas. A forma sintética de sua escrita por um lado o torna incompreensível para os leigos, por outro lado, oferece uma fórmula perfeita para a memorização.

I

Tamas - Inércia.

Tri - três

U

Udara - Abdome, barriga. Prefixo do shavásana frontal.

V

Vajra - Bastão, raio, diamante.

Vairagya ou virága - Desapego, desprendimento.

Vamah - Esquerdo.

Váyu - Vento, ar

Y

Yantra - Símbolo, mecanismo, diagrama ou instrumento.

Yoga – Adequação, uso ou meio para se conseguir algo. Pode significar também: equipe, veículo, transmissão, equipamento de um soldado, uso, aplicação, remédio, meio, expediente, maneira, método, meios paranormais, empreendimento, aquisição, ganho, proveito, riqueza, propriedade, ocasião, oportunidade, etc.

Yoganidrá - Yoga e nidrá são termos contraditórios; Yoga é a prática que amplia a consciência, enquanto nidrá é o estado mental em que a consciência se desvanece. Nidrá, significa sono; A Yoganidrá (termo feminino), sono yogi, ou como é chamado por algumas escolas de; “o sono psíquico” ou “o sono sem sono”. É conhecido no ocidente por estado de vigília serena, vigília paralela, atenção suspensa, ou sonho lúcido; a eliminação de toda estática mental e a mais completa abstração dos sentidos é o objetivo do Yoganidrá. A Yoganidrá, como técnica de Yoga, foi desenvolvida por Swami Satyananda e incorporada em várias escolas de Yoga.

Yoganidrávasta - Ou turiavastha, o quarto estado de consciência, situado além dos estados habituais: vigília (jágritavastha), sonho (swápná- vastha), sono normal (sushuptyá- vastha) e sono consciente (Yoganidrávas- tha). **Yoga patta** ou **yoga pattaka** a faixa que sustenta os joelhos de um yogi colocado em volta das pernas para facilitar os exercícios de meditação.



Sūrya Namaskar

saudação ao sol do yoga moderno



Pranamāsana
Concentre-se



Arda Chakrāsana
Pūraka



Transição
Rêchaka



Arda Padahastāsana
Shunyaka



Transição
Pūraka



Transição
Pūraka



Sanchalanāsana
Kumbaka



Utthita Chatuspadāsana
Kumbaka



Transição
Rêchaka



Ashtangāsana
Shunyaka



Bujangāsana
Pūraka



Ultana Chatuspadāsana
De 2 a 4 ciclos respiratórios



Transição
Pūraka



Sanchalanāsana
Kumbaka



Transição
Kumbaka



Transição
Rêchaka



Arda Padahastāsana
Shunyaka



Transição
Pūraka



Transição em Utkatāsana
Pūraka



Transição
Pūraka



Raja Tadāsana
Kumbaka



Arda Chakrāsana
Rêchaka



Raja Tadāsana
Pūraka



Pranamāsana
Rêchaka

A primeira linha, abaixo das posturas, indica o nome em sânscrito de cada técnica ou passagem entre elas. A segunda linha indica qual estágio da respiração fazer.

Pranayama (respiratórios da sequência) **Pūraka** = Inspiração; **Kumbaka** = Retenção com ar; **Rêchaka** = Expiração; **Shunyaka** = Retenção sem ar.

A prática completa do Sūrya Namaskar é feita pelos dois lados. Portanto, depois de terminar o lado apresentado, acima, realizar recuando a perna esquerda e, depois, retomando com ela.

Pújá

Minha profunda gratidão aos meus queridos mentores e professores de ontem, hoje e sempre.

Bibliografia recomendada como complementação pedagógica à formação de instrutores de yoga, 200 horas, e utilizada na organização deste manual.

1. Anatomia da Yoga, de Leslie Kaminoff e Amy Matthews, Editora Manole;
2. Índia, de Jean-Claude Carriere, Editora Ediouro;
3. O livro de ouro do Yoga, de André De Rose, Editora Ediouro;
4. O Bhagavad-gita, de Georg Feuerstein, Editora Pensamento;
5. O Mahabharata, de Willian Buck, Editora Cultrix;
6. Enciclopédia do Yoga, de Georg Feuerstein, Editora Pensamento;
7. Um visão profunda do Yoga, de Georg Feuerstein, Editora Pensamento;
8. Os Yoga Sutras, de Carlos Eduardo Gonzales Barbosa, Editora Mantra;
9. Pránáyáma, de Swami Kunalayananda, Editora Phorte;
10. Ásanas, de Swami Kunalayananda, Editora Phorte.
11. "Auto perfeição com Hatha Yoga", Hermógenes, da Editora Record.

Créditos:

Capa, edição e *design* de Jefferson Shiun Flausino

Fotografia: Daniela Pinheiro

Assistente de fotografia: Raquel Legieri Leite

Este caderno de estudos pertence a:

Em caso de perda, entrar em contato pelo telefone:



Jefferson Shiun Flausino
Desde 1990 potencializando o Ser

www.escoladharmacom.br
www.yogadharmacom.br
www.yogacursoscom.br

☎ (11) 3271-0606

Praça da Liberdade, 262 – 2º andar. São Paulo (SP)