

1

Preparando-se para uma aula de Hatha Yoga

Yvan Arcuri Sinico – orientador tel. 3861-1298 e-mail: yvanarcuri@ig.com.br

1. Faça uma alimentação leve e de fácil digestão, com pelo menos 1 hora antes da aula (evitar carnes)
2. O banho deve preceder a aula, ajudando na purificação corporal/superficial
3. A roupa, preferencialmente de cor neutra e clara, ajuda a torná-lo mais receptivo à energia da aula, sem incomodar os demais com cores fortes, que causam desequilíbrio no grupo. Tenha o cuidado de usar roupas de tecido natural como algodão, deixando de lado pulseiras, anéis, brincos, relógios, fivelas, etc.
4. Venha à aula com uma atitude mental positiva e receptiva, pois a sua vibração pode melhorar ou piorar o desenvolvimento da aula e do grupo.
5. Participe da aula mesmo que seja apenas para relaxar e fazer os exercícios de respiração. A seqüência não é obrigatória.
6. Traga seu lençol ou colcha pessoal para cobrir o colchonete que irá utilizar.
7. Procure chegar alguns minutos antes do início da aula, para sociabilizar-se com os companheiros e entrar no “clima”
8. Se estiver com algum sintoma forte, avise o professor, logo de início. Se tiver alguma dúvida, pergunte ao final da aula.
9. Alguns ásanas e exercícios de respiração podem e devem ser praticados durante a semana, em casa ou no local de trabalho. Busque memorizá-los para repeti-los corretamente quando estiver só.
10. Todos são bem-vindos . Caso você convide um amigo(a) para uma aula demonstrativa, avise com antecedência, para melhor organicidade.
11. Lembre-se, com hatha yoga você tem à sua disposição uma infinidade de meios com os quais pode melhorar a sua vida e de sua família.



Das várias modalidades do Yoga, o Hatha Yoga é aquela que, polindo a taça do corpo, vira-a de boca para cima, à espera de que o Licor Divino venha enchê-la; que, limpando as vidraças do corpo, permite que a Luz o penetre; que, lavando a alma das enfermidades e da fraqueza, faz o diamante do espírito refletir o Sol Infinito.

O termo **Hatha** é composto pelas letras sânscritas Há e tha. “Há” significando o Sol e “tha,” a Lua, símbolo dos dois pólos, pelo equilíbrio e interação dos quais o universo se mantém. Estes dois pólos estão presentes desde a mais grandiosa e remota galáxia ao menor dos vermes, desde o átomo às mais simples expressões da inteligência humana. Numa flor, num gesto, na chuva, na trajetória de um astro, em qualquer forma de matéria e energia. “Há e tha” são, respectivamente, o pólo positivo e o pólo negativo, o órgão e a função, o sim e o não, a luz e a treva, o quente e o frio, o princípio masculino e o feminino, o próton e o elétron, a inspiração e a expiração, a atividade e a passividade, a atração e a repulsão, a sístole e a diástole, o amor e a ira, o riso e a lágrima, a criação e a destruição, e o evoluir e o involuir, o dia e a noite, a vida e a morte, a resistência e a fragilidade, o prâna e o apana, Purusha e Prakrití, o Yang e o Yin (do taoísmo chinês). Em toda parte acha-se presente a dicotomia, realizando o milagre do 2 no 1.

Estas forças ou aspectos opostos, quando em equilíbrio, geram o cosmo, isto é, a ordem; em desequilíbrio, criam o caos, ou seja, a desordem.

O corpo humano tem vida porque é animado por essas duas correntes energéticas semelhantes à corrente elétrica, que se opõem: a do Sol, ou “Há”, e a da Lua, ou “Tha”. Diz-se que reina saúde quando elas se mantêm equilibradas, então o corpo é um cosmo. A enfermidade sobrevem quando uma delas predomina, ou seja, quando reina o caos orgânico. O mesmo pode-se dizer em relação à saúde ou enfermidade mental. O Hatha Yoga é uma forma de terapêutica porque introduz ordem onde a desarmonia imperava, porque corrige desequilíbrios, porque transforma caos em cosmo.

Na linguagem da fisiologia podemos ser mais explícitos. A saúde de cada pessoa depende do equilíbrio entre o impulso nervoso ortossimpático, que é estimulante (Há) e o vaso-simpático, frenador (Tha); entre o anabolismo e a catabolismo; entre a excitação e a depressão nervosa; entre a acidez e alcalinidade; entre a hiperfunção e a hipofunção das glândulas; entre a alta e a baixa temperatura; entre a hipertensão e a hipotensão...

Afetando energicamente o sistema nervoso e o sistema endócrino, vitalizando as vísceras e estimulando os tecidos, o Hatha Yoga é um método de medicina natural, de rejuvenescimento e de repouso. Proporcionando saúde e resistência ao corpo, transforma-o em instrumento adequado à sintonia com os planos mais sutis do Universo, permitindo assim ao homem uma crescente libertação, a superação de suas debilidades físicas e metais.

O rejuvenescimento geral, o emagrecimento sadio, o embelezamento da figura, o aprimoramento da voz, a maior resistência às moléstias e à estafa, um estado permanente de energia e leveza física são, no plano físico, os primeiros resultados que o praticante nota em si mesmo. Também no plano psíquico, progressivamente se vão manifestando os lucros. Serenidade, autoconfiança, equilíbrio emocional, tranqüilidade, clareza mental, resistência à fadiga, tolerância e paciência substituem, seguramente, ansiedades, fobias, conflitos e comportamentos neuróticos.

As outras pessoas parecem que notam a transformação que o praticante se processa. Demonstram-no por uma admiração que tem muito de afeto e, não raro, passam a confiar-lhe seus mais aflitivos e íntimos problemas, como se reconhecessem nele um ser capaz de ajudar. Em sua habitual e muito natural humildade, o (praticante) não deixa de atrair a atenção das pessoas que dele se aproximam e nele buscam um pouco de paz, orientação, calor humano e compreensão.

A Hatha Yoga não consome energias. Não é coisa reservada apenas aos jovens. Não é exclusiva de atletas. Ao contrário, acumula energia. Terminada a aula, o praticante deve sentir-se lépido, forte, física e mentalmente tranqüilo e descansado, com aquele bem-estar de férias bem aproveitadas.

Professor J. Hermógenes



YOGA – perguntas e respostas

Muitas pessoas acreditam que Yoga é uma religião. Outros pensam que é uma espécie de magia. Alguns, associam Yoga ao encantador de serpentes, ao comedor de fogo ou ao faquir que se deita numa cama de pregos ou vidro moído. Algumas vezes é associada ao espiritismo, hipnotismo e outros “ismos”. Na realidade, Yoga é um método, um sistema de desenvolvimento físico, mental e espiritual. Eis algumas dúvidas mais comuns, respondidas de forma bem simples.

P: *Qual é o significado da palavra Yôga ?*

R: A palavra Yoga deriva do radical sânscrito **yuj**, que quer dizer fusão ou união e pertence ao gênero masculino. O propósito de todo Yoga é juntar o homem, o mortal, com o Infinito, a Luz, a Verdade, a Consciência Universal, Deus, ou o nome com que se prefira designar esse Ente Supremo. Yoga é, como se diz na Índia, o matrimônio do espírito com a matéria.

P: *Existe um só Yôga ?*

R: Yoga tem vários ramos ou divisões, porém a meta, o objetivo final, é um só – realizar a união com o Infinito. Na Karma Yoga, por exemplo, ela é atingida através do trabalho e da ação; na Jnana (ou Gnani) Yoga, através do estudo e da sabedoria; na Bhakti Yoga, pela devoção e desprendimento; na Mantra Yoga, pela repetição de certas invocações e sons. Raja Yoga (Yoga Real) é a mais alta forma, a Yoga da consciência, é iniciada com a prática da Hatha Yoga, que proporciona ao corpo o vigor e a força necessários para se poder suportar as dificuldades impostas pelos estágios mais avançados do treinamento.

P: *O que significa Hatha ?*

R: Há quer dizer sol e Tha , lua. A tradução literal de Hatha Yoga seria Yoga solar e lunar, pois diz respeito às qualidades solares e lunares (dualidade) da respiração e do prâna (energia vital).

P: *O que é prâna ?*

R: prâna é uma forma sutil de energia encontrada no ar sob forma fluida. Todos os seres vivos, da ameba ao homem, das plantas aos animais, estão carregados de Prâna. Sem prâna não há vida.

P: *Qual a religião de quem pratica Yôga ?*

R: o praticante de yoga, ou yoguin, pode pertencer a qualquer ou a nenhuma religião. No último caso, geralmente, fará sua própria relação com o Infinito/Eterno e Divino, pois estará mais próximo D’Ele.

P: *O praticante de yôga pode pertencer a qualquer igreja ?*

R: certamente, pois yoga não é religião. Várias associações católicas, cristãs, e outras estão sendo formadas, com o intuito de integrar as técnicas do yoga na vida dos religiosos, promovendo uma vida mais integral, saudável e equilibrada.

P: *Se a meta do Yôga é o desenvolvimento espiritual, por que há uma linha voltada aos cuidados com o corpo??*

R: os yogues consideram o corpo humano como o templo do Espírito Vivo, aliás, esta é uma afirmação bíblica, portanto, o corpo merece ser elevado ao mais alto grau de perfeição. Por outro lado, os estágios mais avançados de treinamento exigem um grande poder de resistência, atenção, concentração, domínio e harmonia interna para refletir externamente em nossos corpos. Assim, com

o corpo físico preparado e bem equilibrado pode-se desenvolver um trabalho mental e emocional mais intenso e profundo.

P: *Qual a origem do Yôga ?*

R: o yoga existe na Índia há milhares e anos, muito antes mesmo de Cristo. Algo por volta de 5.000 anos atrás, ou talvez até mais antigo. Não se sabe ao certo quem teria decodificado todos os seus procedimentos e ensinamentos. Alguns dizem que Patañjali, que viveu 200 anos antes de Cristo, teria sido o primeiro a escrever o que antes era passado apenas oralmente de mestre/guru para discípulo/chela.

P: *Mesmo assim, o Yôga se aplica aos ocidentais ?*

R: guardadas as devidas proporções culturais, morais, éticas, e dos hábitos alimentares, espirituais, e corporais, grande parte dos exercícios pode ser usada por todos os que desejarem melhorar suas condições internas e externas, físicas, mentais e emocionais. Mesmo que o praticante não chegue aos níveis mais avançados, os exercícios e posturas para iniciantes são suficientes para trazer muitos benefícios.

P: *Yôga cura doenças ?*

R: o Yoga por si, não cura nada, nem ninguém. O tratamento é feito pela própria Natureza, num processo natural e orgânico no qual o Yoga ajuda, dando autoconsciência, autocontrole, removendo as impurezas do corpo, da mente e do espírito, abrindo os caminhos e facilitando o processo de auto-cura, que é um processo natural e espontâneo.

P: *Quais as diferenças básicas das posturas psico-físicas (ásanas) praticadas na Hatha Yoga e uma ginástica comum ?*

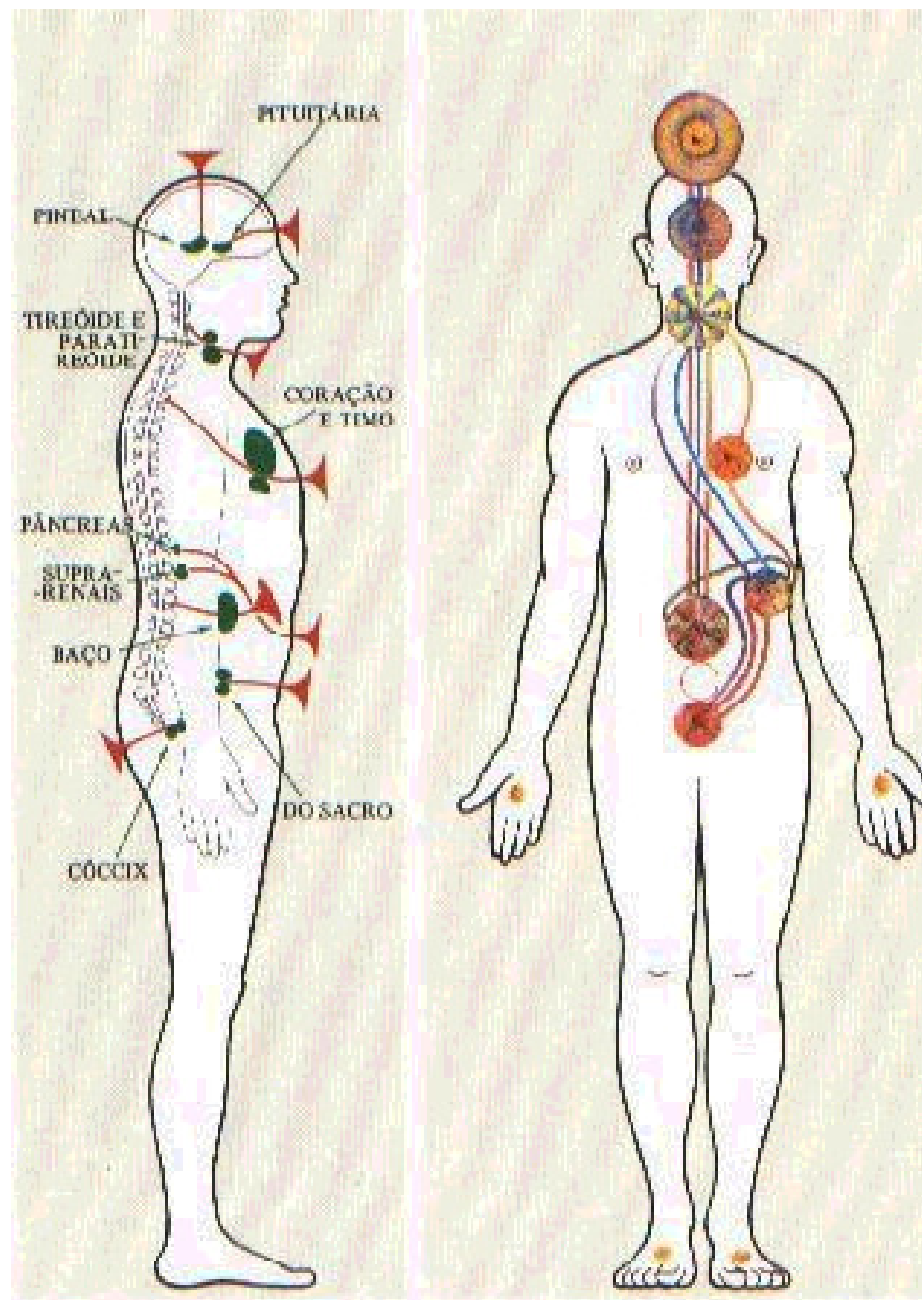
R: os “ásanas” (posturas psico-físicas) são uma arte aplicada à anatomia do corpo, ao passo que as outras ginásticas são uma forma de desenvolver músculos, tendões e afins, através de repetições que levam ao cansaço e até ao esgotamento. As posturas procuram normalizar as funções de todo o organismo, regularizando os aparelhos respiratório, metabólico, circulatório, digestivo e excretivo. Agem sobre todo o sistema glandular e orgânico, assim como sobre os nervos e o cérebro. Isto é conseguido fazendo-se respiração profunda durante as diferentes posturas. Cada uma delas tem determinado efeito sobre o comportamento orgânico.

Dessa maneira, o Yôga – e neste caso – a Hatha Yôga, se faz atuante no corpo, na mente, nas emoções e no espírito. Praticando-a, sente-se um despertar de forças que ignorávamos possuir, sempre respeitando os limites e possibilidades do próprio corpo, tendo em conta sua individualidade e suas particulares, tanto momentâneas quanto as genéticas. Através desses exercícios, muitos dos quais baseados nos animais e plantas, as capacidades físicas são aumentadas, gozando-se duma sensação de equilíbrio e vitalidade. No Yoga, o relaxamento é ensinado como arte, a respiração é passada como ciência e o controle mental do corpo, como um meio de harmonizá-lo com a mente e o espírito.

P: *o que significa “NAMASTÊ” ?*

R: esta expressão, comum entre os hindus e principalmente entre os praticantes do yoga, significa algo do tipo *minha essência, meu ser divino, saúda e respeita sua essência, seu ser divino*, independente de cor, credo, raça, religião, etc.

4



Esta ilustração foi retirada do livro 'Os Chakras e os campos de energia humanos' (Pensamento), de Shafica Karagulla, MD, e Dora van Gelder Kunz que, por sua vez, a extraíram de Leadbeater. Aparentemente, aqui foi ignorado o chacra sexual. Atenção também para a posição do cardíaco. Ele não poderia estar exatamente à esquerda, porque esta não é a posição do coração. (MAC)



CHAKRAS : CENTROS DE ENERGIA

“Chakra” é uma palavra que vem do sânscrito, que literalmente significa roda, disco. No entanto, este termo adquire um conceito mais abrangente quando empregado no Yoga: são plexos acumuladores de energia vital, situados na frente das principais glândulas e órgãos, que, ao longo da coluna vertebral, enviam a energia vital (prâna) para todo o corpo físico e sutil, através de canais de energia, denominados “nadis”. Os chakras são como dínamos, que armazenam e distribuem a energia cada qual para sua jurisdição, interligando-se por canais energéticos; possuem vértices que rodam como uma hélice de ventilador, ora de um lado, ora de outro, dependendo da passagem e origem do prâna, se vem de Pingala ou de Ida.

Os chakras atuam no corpo dos seres vivos como vias de conexão entre o macrocosmos e o microcosmos, através da energia vital. Composto de bioenergia, cada chakra tem um correspondente nervoso e glandular no corpo físico. Através de práticas de Yoga, os chakras são ativados e desintoxicam todo o organismo. Essas práticas consistem basicamente em posturas psicofísicas, exercícios respiratórios e contrações de plexos e glândulas.

Segundo os hindus, são 7 os chakras principais, localizados em pontos onde se encontram importantes glândulas reguladoras. Daí a relação direta entre o equilíbrio das funções hormonais e a atividade dos chakras. De acordo com estudos feitos, a cada duas horas, aproximadamente, uma das narinas encontra-se mais aberta do que a outra; é uma maneira da Natureza promover o equilíbrio entre as modalidades prânicas (passiva-narina esquerda e ativa – narina direita), possibilitando aos chakras desenvolverem-se e ativarem-se espontaneamente, respondendo às forças solares - ativas ou lunares - passivas. Se o praticante usar da respiração alternada regularmente, o desenvolvimento dos chakras será muito intenso. Os chakras, nas respirações, vão sendo ativados de baixo para cima, ou seja, começando do chakra basal até o coronário, se houver energia prânica para chegar nele. Conseguindo isto, todo o corpo se torna vigoroso e sadio, dando ao praticante equilíbrio, vitalidade, saúde e energia que o tornarão completamente diferente física, mental e emocionalmente do que era antes. Acrescente-se a estas vantagens, alguns poderes psíquicos como memória permanente, virtudes de amor ao próximo, solidariedade, altruísmo, renúncia e desapego. Neste ponto, o coração, chakra cardíaco estará inundado da kundalini – energia prânica, chegando a “sentir” as intenções alheias, evitando cair em enganos, reconhecendo sempre a verdade em todas as coisas.

Depois desta iluminação, o yoguim, abastecendo os chakras Visuda e Ajna, receberá poderes para intuição, clarevidência e clariaudiência; as dimensões de tempo-espaço não mais prenderão. Chegando a kundalini ao Sahasrara, o homem torna-se sublime.

A seguir, explanaremos sobre cada um dos 7 principais chakras. O primeiro, Muladhara Chakra, (n.º 1) encontra-se na base da espinha. Controla o processo de eliminação e corresponde ao plexo retal. É o real centro oculto do corpo, pois contém a energia secreta chamada Kundalini, que tem como símbolo uma serpente, enroscada três e meia vezes e mordendo o rabo. Fecha a entrada do principal nadi Shushumna. Incidentalmente, todo o antigo Egito e a Grécia, algumas vezes representavam a energia divina sob forma de serpente. Na base da coluna, é regido pelo elemento “terra”, responsável pela energia das gônadas (glândulas sexuais) e de toda a extensão da coluna. Cor geral : vermelho.

O segundo é o Svadisthana Chakra, situado bem abaixo do umbigo, também é conhecido como *umbilical* (n.º 2) . Controla o desejo sexual e corresponde ao plexo epigástrico. É regido pelo elemento “água”, atuando intensamente nas glândulas supra renais, rins e instintos sexuais e de reprodução. Sua cor geral = alaranjado.

Em terceiro está o Manipura Chakra, (n.º 3) bem acima do umbigo, e que se ocupa das funções digestivas. Seu correspondente seria o plexo solar. Regido pelo elemento “fogo”, corresponde a aspectos do sistema nervoso e energiza o fígado, baço, pâncreas, estômago e vesícula. Sua cor geral = amarelo.

O quarto chakra é denominado de Anahata Chakra, (n.º 4) fica ao nível do coração. Controla a respiração e corresponde ao plexo cardíaco. Por isso mesmo conhecido como chakra cardíaco, é regido pelo elemento “ar”. A este chakra corresponde a glândula timo, que é muito desenvolvida nas crianças e com o passar dos anos vai perdendo sua atividade. Corresponde ao famoso “coração flamejante” de Maria e do Cristo. Energiza todo o sistema circulatório, endócrino e imunológico. Sua cor geral = verde.

O quinto, Visuddha Chakra, que está na parte posterior da garganta, é o responsável pela respiração e corresponde ao plexo faríngeo (n.º 5). Também chamado de laringeo, é regido pelo elemento éter. Corresponde à glândula tireóide e paratireoide e governa o aparelho respiratório e as cordas vocais. Sua cor geral = azul.

Em sexto, vem o Ajna Chakra, ou chakra frontal, (n.º 6) localizado entre as sobrancelhas, conhecido desde a antiguidade como “3º olho”. Regido pelo elemento mental. Controla o sistema nervoso autônomo e corresponde ao plexo cavernoso, ou, mais provavelmente, à glândula hipófise ou pituitária. Atua no sistema nervoso baixo e parte inferior do cérebro. É o centro de integração da atividade cerebral e está vinculado ao

intelecto. É o assento do Terceiro Olho Místico de Shiva, berço da clarividência, segundo os yogues. O Jeová bíblico é também, algumas vezes, representado como possuidor desse olho. O Ajna Chakra é o ponto de encontro de Shushumna, Ida e Pingala, formando o nó sagrado que tem o nome de Triveni. Cor geral = azul anil ou púrpura.

O sétimo e último Chakra é o Sahasrara, ou coronário, (n.º 7) que corresponde ao revestimento cortical do cérebro, situado no topo da cabeça, é regido pelo elemento espiritual. É também conhecido como o Lótus de Mil Pétalas. Seu plexo corresponde à glândula pineal e governa a parte superior do cérebro. Está relacionado à consciência transcendental ou cósmica. Através deste chakra pode retomar a ligação com o divino e Eterno. Sua cor geral = violeta.

Os 7 chakras principais são (de baixo para cima) : Muladhara (4 hélices), Swadhisthana (6 pétalas), Manipura (10 pétalas), Anahata (12 pétalas), Vishuddha (16 pétalas), Ajna (96 pétalas), Sahasrara (972 pétalas –ou Lotus).



NESTA SÉRIE DE TEXTOS, ESTAREMOS ABORDANDO O ASPECTO ÉTICO DO PRATICANTE DE YOGA, QUE FAZ PARTE DO CHAMADO RAMO DE YOGA CLÁSSICO OU DA RAJA YOGA. TRATAM-SE DE 5 “ABSTENÇÕES”, COISAS QUE O PRATICANTE DEVE EVITAR, DEIXAR DE FAZER, OU EXTIRPAR TOTALMENTE DE SUA VIDA. ESTAS RESTRIÇÕES OU REFREAMENTOS SÃO CHAMADOS DE YAMAS.

ENTENDA QUE, APENAS LÊ-LOS, DE NADA VALE, SENÃO, O COLOCAR EM PRÁTICA, MESMO QUE SEJA AOS POUCOS, COMO UMA PODA DE JARDIM, ONDE AS ERVAS DANINHAS VÃO SENDO RETIRADAS AOS POUCOS, COM RAIZ, PARA QUE NÃO VOLTEM MAIS A SE REPRODUZIR. AS ABSTENÇÕES OU YAMAS ABRANGEM:

1 - Ahimsa

(não)-violência em seu sentido global, de ações, omissões e pensamentos. Trata-se da recusa em infligir qualquer tipo de prejuízo, seja físico ou mental. Portanto, não significa apenas não matar o outro, mas não matar nem ferir qualquer coisa que esteja no Cosmos. Esta Não-violência tem também um caráter muito subjetivo, não no sentido de depender da interpretação pessoal, mas subjetivo na medida em que diz respeito aos níveis de compreensão de cada indivíduo. A violência existe na intenção e não somente na ação e, sobretudo, existe na palavra. Ahimsa se refere à violência que o indivíduo pratica no seu cotidiano, violência que pode se voltar contra ele próprio. Quanto mais próximo o indivíduo estiver da harmonia que existe no universo, de caráter cósmico, sendo este essencialmente harmônico, tanto menos violento ele será. Essa conformação à Lei Universal é denominada dharma, a lei que rege implicitamente todas as coisas. Os planetas, as galáxias, TUDO no universo obedece às mesmas leis.

Enquanto o homem não entender essa lei, e não perceber que blasfemar, caluniar, praticar uma violência contra outra pessoa constituem violações da Lei Cósmica, dificilmente deixará de transgredi-la. A ética do yoga pretende eliminar a discordância entre pensamentos, atos e palavras, assumindo um posicionamento de compreensão de cada um deles. Portanto, o conhecimento apenas intelectual do Ahimsa nada significa, somente será Ahimsa quando o yoguin passar a agir. O Ahimsa precisa ser pesquisado e trabalhado, até poder ser assimilado e se refletir nas ações.

Para descrever a dificuldade da prática do Ahimsa é útil lembrar a história dos porcos-espinhos narrada por Schopenhauer: num dia de inverno glacial, os porcos-espinhos de uma vara se juntaram um contra o outro a fim de se protegerem do frio através do calor recíproco. Mas, dolorosamente incomodados pelas picadas dos espinhos, não tardaram a se separar uns dos outros. Obrigados a se aproximarem devido ao frio persistente, experimentaram mais uma vez o efeito desagradável das picadas, e esses movimentos de aproximação e afastamento duraram até encontrarem uma distância conveniente, em que se sentiram abrigados do frio.

2 - Satyam

Verdade, não como conceito apenas, mas, como uma prática pautando a vida em todos os momentos. Vale lembrar que “**sat**”, participio presente do verbo “**as**”, ser, significa não só o que é existente como também, o que é bom e honesto. A verdade é portanto associada a Brahman, o que existe sempre, e sua prática é uma aproximação do Eu Supremo.

O ser humano possui cinco canais de compreensão do mundo exterior, normalmente chamados *órgãos dos sentidos* (indriyas), que o informam sobre o que está acontecendo ao seu redor. Essa noção, porém, é restrita sob o ponto de vista espacial e temporal. Uma pessoa nascida em 1.980 não viu o que aconteceu no ano de 1.500. Encerrada dentro de quatro paredes, não pode apreciar o que acontece do lado de fora. Existem também informações e interferências dos outros sentidos que, ocorrendo simultaneamente, na maioria das vezes não são captadas de maneira consciente. Isto

mostra que o indivíduo não possui uma compreensão plena daquilo que está realmente ocorrendo, tendo uma noção parcial, limitada ao espaço e ao tempo.

Satyam é a total disposição para a essência do fato: chegar a compreender aquilo que é por si mesmo. Trata-se de um processo de aproximação, de relação, de empatia e não de vinculação àquilo que se vê ou ouve. Assim, não significa apenas oposição à mentira mas, também, oposição à verdade, que se opõe a si própria.

3 - Asteya

Satyam e asteya possuem a mesma raiz: “**ast**”, ser, existir, na sua forma conjugada. Seria o ser na sua forma mais subjetiva, asteya apresentando-se como a particularização de satyam, podendo ser traduzida como sinceridade, sendo que normalmente é traduzida como honestidade. É aquele procedimento conseqüente que nunca se adúltera por razões egoístas. O código de ética do yoga propõe uma realização do indivíduo enquanto ser, um código que não é baseado no social mas na potencialidade do indivíduo e do que este deve fazer para que se coloque plenamente em seus atos.

Uma pessoa que não adote uma atitude complacente perante o comportamento desonesto de um parente ou amigo também estará praticando asteya, que se refere ainda, à não apropriação indébita de idéias, posições e oportunidades. **A necessidade de roubar seja algo material ou não, vem do sentimento de estar incompleto.** Pode-se ainda medir a prática de asteya a partir de cinco gradações:

- O **proveitador**, aquele que deseja tirar proveito de todas as situações da vida.
- O **devedor**, que apesar de receber muito, dá pouco em troca.
- O **justo**, aquele que dá tanto quanto recebe.
- O **generoso**, aquele que dá bem mais do que recebe.
- O **sábio**, aquele que dá tudo de si sem nada esperar em troca.

Estas cinco gradações estão unidas e interagem.

4 - Aparigrahã

Desapego, refere-se ao que pode ser adquirido mas, é supérfluo; (não cobiçar) não diz respeito a uma necessidade essencial do indivíduo. Tudo o que se adquire não por necessidade é a aquisição do desnecessário. Normalmente, a pessoa pensa que age sobre as coisas que considera suas, inclusive idéias e pensamentos. É preciso então discernir o que é útil e o que é inútil em termos de dharma, o real e o irreal.

5 - Brahmacharya

Contenção, equilíbrio nos hábitos, discernimento de quais são os limites do espaço individual. (abstinência) A tendência de Brahma é a expansão plena, sendo que carya oferece um caminho para esta expansão. Este yama é bastante controvertido e possibilita várias interpretações. Normalmente, em seu aspecto mais esotérico, é vinculado à conduta sexual do indivíduo de acordo com o tipo de yoga que segue, podendo determinar o completo celibato ou a contenção da atividade sexual. Significa ainda mover-se em Brahma, sendo na prática, o sexo ritual. É também redirecionar e canalizar conscientemente a energia sexual para um sentido mais produtivo e elevado de trabalho, sublimando os instintos básicos, e valorizando suas atividades mais altruístas e talentos, recebendo este grande reforço energético.



... (continuação)

Seguir os yamas –refreamentos/proibições- significa observar limites dentro dos quais se pode viver uma vida livre de tensões. Se a prática dos yamas e nyamas for

seguida durante certo tempo, a pessoa se tornará dona dos seus sentidos e da sua mente, e poderá seguir o caminho espiritual sem conflitos. Essa prática contribuirá para o “citta suddhi” (pureza psíquica), o que de acordo com o yoga é um requisito para a integração completa da personalidade.

Os dois primeiros passos desse código de ética não apenas fortalecem o moral como imprimem uma direção positiva à mente. Assim, esta ética tem uma ligação vital com a psicodinâmica do yoga, sendo que uma personalidade psicologicamente bem estruturada deverá também ser eticamente sadia. Portanto, este enfoque do astanga yoga de Patañjali não subscreve, como a psicanálise, a manifestação livre dos instintos sexuais, como um processo de cura para a neurose, problema tão generalizado em nosso tempo. A permissividade nunca é desejável. Esta observação parece necessária, pois em nome da não-repressão, os princípios básicos do yoga têm sido ignorados.

DE FORMA COMPLEMENTAR E AO MESMO TEMPO OPOSTA AO YAMAS, QUE TRATAM DE RESTRIÇÕES E/OU PROIBIÇÕES, OS **NIYAMAS**, SÃO AS PRESCRIÇÕES, RECOMENDAÇÕES PARA SUA VIDA. DEVEM SER BUSCADOS A TODO TEMPO E A QUALQUER CUSTO, POIS SÃO ELES QUE FACILITARÃO A MANIFESTAÇÃO DE SUAS QUALIDADES POSITIVAS E CONSTRUTIVAS, ORGANIZANDO DE FORMA EQUILIBRADA E HARMÔNICA SUA VIDA INTERIOR/EXTERIOR, LEVANDO-O A UM ESTADO DE PAZ E FELICIDADE. TAMBÉM SÃO EM NÚMERO DE 5 OS

NIYAMAS :

1) **Sauca**

Pureza, limpeza do corpo, do meio ambiente em que se vive (ecologia interna e externa) , dos pensamentos, das emoções. Com a consciência voltada para as impurezas dentro de si e a seu redor, o praticante começa a desenvolver uma percepção maior dos processos de eliminação de toxinas de seu corpo, de pensamentos impuros e emoções destrutivas. Pela observação das funções fisiológicas e psicológicas, vai sendo conquistada a desejada purificação. Esse desejo de pureza sem mácula constitui **sauca**.

2) **Santosa**

Alegria existencial, prazer de viver e a consciência deste Dom que a Vida proporciona. Para atingir esse contentamento, são sugeridos nos sutras quatro atitudes básicas em relação às outras pessoas: 1] a cordialidade para com os felizes, 2] a compaixão pelos infelizes, 3] a satisfação pelos atos dos virtuosos e 4] a indiferença pelos maus.

O yogue acaba compreendendo que deve tentar obter satisfação de tudo o que lhe acontece, por mais difícil que isso lhe pareça. Ele percebe que quando se sente bem, o mundo parece maravilhoso, e quando se sente mal, o mundo se torna deprimente, não podendo portanto, ser real algo que se altera tão facilmente. Encontrar satisfação na vida não é um processo que acontece de imediato, mas acaba provocando no praticante o desejo de usufruir da alegria de estar vivo e a busca constante da evolução espiritual.

3) **Tapas**

Tapas pode ser interpretado como a capacidade de se resistir às intempéries por meio do controle da temperatura interna, o poder de remover obstáculos e o domínio da vontade. O sentido literal da palavra é criar calor, queimar. Através desse desejo firme, limpam-se as células do corpo e purificam-se os sentidos. Tudo o que se queima torna-se mais puro, como o ouro, que se purifica ao ser aquecido.

4) **Svadhaya**

A prática regular na qual o aspirante foi iniciado, o seu sadhana, acaba se transformando num estudo. É como ler determinado livro várias vezes tentando compreender cada palavra, estudando-o com o coração e não somente com a razão. A grandeza das escrituras sagradas da humanidade está exatamente em possibilitar uma nova luz a cada leitura. Muitas pessoas armazenam todo tipo de conhecimento livresco sem nunca terem a experiência do eu real.

Nos dias atuais, procura-se entender todas as coisas através da mente, como se só fosse possível a compreensão por seu intermédio. No entanto, o yoga afirma que existe um conhecimento além da mente. **É mais importante colocar em prática o pouco que foi lido do que ler muito e pouco praticar.** A auto-análise diária permite a avaliação dos progressos e das dificuldades. Como proclamava o oráculo de Delfos, “*conhece-te a ti mesmo*” .

5) **Isvara pranidhanam**

Desdobrando-se a palavra, temos “isvara” como o símbolo do yogue arquetípico e “pranidhanam” como o princípio de estímulo e planejamento. A corrente do “bhakti yoga” empresta a este niyama um caráter devocional, ou seja, tudo oferecer a Deus ou à humanidade como um ideal de vida. Não é uma prática difícil e existem centenas de oportunidades para a sua aplicação no dia-a-dia. Toda ação pode facilmente ser transformada num culto ou numa devoção por meio de certas atitudes. De atos corriqueiros a processos mentais mais elaborados, todos podem ser meios para a prática do “isvara pranidhanam”.

A seguinte história dos Puranas (textos da literatura popular) demonstra a importância do controle das emoções através dos **yamas** e **niyamas**.

“Havia na Índia antiga um jovem estudante brahmacari (pertencente à primeira faixa da escala social) muito inteligente e que tinha consciência disso. Desejoso de aperfeiçoar seus vários talentos e granjear admiração, pôs-se a viajar em busca de maiores conhecimentos. De um arqueiro aprendeu a fazer arcos. Mais adiante ensinaram-lhe a construir barcos e conduzi-los com maestria. Num outro sítio foi-lhe ensinado ver como construir casas. Assim, acumulando técnicas em toda parte, atravessou 16 países e quando voltou para seu lar declarou orgulhosamente:

- Quem no mundo é tão capaz quanto eu?

O grande e iluminado Buddha, que o conhecia de nome, quis ensinar-lhe uma arte mais nobre do que tudo o que aprendera nas suas andanças. Assumiu a forma de um yogue e apareceu diante do jovem deslumbrado consigo mesmo.

- Quem é você?

- Eu sou aquele que é capaz de dominar o meu ser (corpo-mente-emoções) - respondeu Buddha.

- O que quer dizer isto?

- O arqueiro sabe dirigir suas flechas para o alvo, o piloto controla o barco, o arquiteto dirige a construção dos edifícios, mas o homem verdadeiramente sábio controla a si próprio.

- De que maneira?

- Quando elogiado, o yogue mantém sua equanimidade e o mesmo ocorre quando é criticado. Ele gosta de basear sua conduta na Lei Universal, “dharma”, e assim vive em paz.”

Portanto, os **yamas** e **niyamas** são fundamentais e não podem deixar de ser estudados e , principalmente, praticados.



Hatha Yoga é o “ramo” do Yoga que lida com o corpo. Aqui compreende-se “corpo” como um entrelaçado, composto do corpo físico, mental e emocional. As posturas do Hatha Yoga não têm finalidade de moldar o corpo e sim a de recuperar e manter sua eficiência em todos os seus aspectos.

Nós não temos práticas avançadas de Yoga, o Yoga não é para super homens ou super mulheres capazes de feitos surpreendentes com o corpo, daqueles que aplaudimos em um circo assistindo a contorcionistas. Hatha Yoga é para todos, para nós, para mim, para você.

Algumas pessoas nascem com características genéticas que lhes outorga uma grande flexibilidade em suas articulações, por exemplo, e outras, se dedicam desde a mais tenra idade a trabalhar suas articulações e conquistam, dentro de um certo limite, uma boa flexibilidade. Mas a grande maioria de nós, devido a condições genéticas, ao ritmo de vida, à alimentação, à atividade física, ou à falta dela, temos um limite para a flexibilidade de nossas articulações. Eu costumo repetir nas aulas de Yoga que: “Você não é uma pessoa melhor ou pior porque consegue ou não ficar em tal ou qual postura. O Yoga não classifica você, aliás a única classificação possível para você é a de que você é (ou pode vir a ser) um ser perfeitamente feliz e pleno de paz.”

Contudo, é natural encontrarmos com alguma frequência reportagens sobre Yoga, especialmente Hatha Yoga, onde aparecem fotos de posturas maravilhosas e complicadas, daquelas que você não identifica se a pessoa está em pé, de cabeça para baixo, deitada ou sentada, e pensamos: “Nossa! Eu nunca vou conseguir fazer isso”.

Provavelmente, muitas posturas nós não vamos conseguir fazer mesmo e isso é muito natural e sadio, e não fazer determinadas posturas não desvaloriza nossa prática. Na realidade, as posturas mais simples do Hatha Yoga são as que nos oferecem melhores resultados, às vezes aquela postura tão complicada pode oferecer mais “perigos” dos que benefícios.

Mas, se quisermos fazer algumas dessas “posturas complicadas” precisamos dedicar horas de prática diária com a finalidade clara de alcançar aquela determinada postura, e aí, estaremos praticando Yoga ou não, dependendo da atitude com a qual nos dedicamos a essa conquista. Será Yoga se for uma prática amorosa, atenta, voltada para o interior, respeitando os limites do corpo, permitindo que não só o físico avance na postura, mas, especialmente que o emocional avance em sua lucidez e verdade e jamais haja a separação entre o físico, mental e emocional e, especialmente, que a prática jamais se distancie da redescoberta de sua verdadeira natureza.

Com essa atitude e a dedicação diária poderemos desfrutar do prazer de Ter conquistado determinados objetivos e iremos, certamente, Ter colhido todos os benefícios da tolerância, do perdão, do respeito próprio e da redescoberta da paz interior.

Mas devemos tomar muito cuidado. Algumas posturas podem parecer muito bonitas, mas são “perigosas” e antes de nos dedicarmos a elas deveríamos dedicar alguns meses, senão anos, à prática do Hatha Yoga e nunca esquecer que essas conquistas devem se dar de acordo com nossas possibilidades e de forma gradativa e amorosa.

Fazer Yoga por troféus ou vaidade não nos leva a nada verdadeiramente significativo. Fazer Yoga para o bem próprio, por “amor” a quem se É, como um gesto de carinho a nós mesmos, isso sim, trás benefícios e maravilhas para a nossa vida.

7

HATHA YOGA – EQUILIBRANDO E COOPERANDO COM SEU CORPO.

Como visto em textos anteriores, trabalhar com Yoga significa trabalhar com os vários níveis vitais do ser humano : corpo físico, corpo mental, corpo emocional , espiritual e etéreo. Para começarmos do início, faz-se necessário que melhoremos a qualidade da energia que ingerimos, primeiramente pela boca, comendo e bebendo: alimentos “vivos”, de efeito alcalino, que aumentem nossa vibração vital, que sejam de boa procedência e qualidade e, depois, pelo ar de respiramos. Acrescente-se a esta lista, os efeitos da radiestesia, radiação proveniente dos objetos, coisas, plantas, animais, pessoas, cores, formas, luz e sombra, etc.

Verduras e legumes são “neutros” e podem ser combinados com todos os demais gêneros alimentícios. Proteínas combinam bem com saladas, mas não com carboidratos (açúcares, tubérculos, cereais). Estes, por sua vez, não combinam com proteínas e nem frutas. Frutas ácidas não vão bem com as frutas doces e vice-versa. A família dos melões só combina bem entre si.

Cuidado especial deve ser dado ao sal, que precisa ser usado com moderação, e, de preferência, o sal marinho natural ao invés do refinado. Aliás, o mesmo se aplica ao açúcar refinado, que deve ficar de fora, sendo substituído pelo açúcar cristal ou mascavo, em alguns casos. Vá diminuindo a quantidade de sal e açúcar gradativamente, na sua alimentação. Acrescente um item importante = mel (ao menos 1 colher de sopa ao dia), puro ou combinado com frutas, sucos, cereais, etc.

Carnes (aves, suínos, bovinos, caprinos, peixes, etc.), um dos componentes mais comuns e constantes nos cardápios ocidentais, além da energia negativa e destituída de vida, pois trata-se de animal morto, a quantidade de toxinas, hormônios e outros elementos encontrados nos animais, traz muitos malefícios ao nosso corpo. A proteína necessária ao bom desempenho do organismo pode ser conseguida em castanhas, nozes, avelãs, etc. ou ainda na soja e seus inúmeros derivados. Experimente inovar um pouco seu cardápio habitual, fazendo algumas trocas. Todo o seu ser vai agradecer.

Outra família que merece destaque é a dos **cereais**. Também partindo do princípio do sal e do açúcar, o arroz nosso de cada dia, quanto mais branco, mais desprovido de nutrientes. Abra mão do “soltinho” habitual e introduza o saboroso e nutritivo arroz integral. Ele pode ser temperado com ervas aromáticas, na manteiga, e outras dicas encontradas em revistas e publicações do gênero. Importante é saboreá-lo, pelo menos 1 vez na semana. Dê entrada também à farinha de trigo integral, nos pães , biscoitos e bolos; ao feijão azuki, o macarrão integral, barras de cereais, aveia, gergelim, e outros “integrais” que você achar por aí. Comece a conhecer melhor essa deliciosa seção no supermercado que você frequenta!

Bebidas. Durante as refeições, evite beber, mas, caso esteja muito habituado, que seja um pouco de água fresca, nunca gelada, ou um suco sem açúcar. Experimente ainda algumas versões de chás, sejam de flores, de frutas, folhas, ervas, etc., fazendo combinações de cores , aromas e funções, soltando a imaginação e inovando. Chás quentes, frios ou geladinhos, sempre caem bem. Caso não resista ao álcool, lembre-se que a cerveja combina melhor com os carboidratos, enquanto que vinho e outros destilados, combinam melhor com as proteínas. Maneire na dose.

Agora que temos os ingredientes, ao preparar os alimentos, evite o quanto possível, o microondas. O preparo dos pratos deve ser simples e natural como os próprios alimentos, usando criativamente ervas e condimentos os mais variados possíveis, desde o tradicional “cheiro verde”, até páprica, curry, noz moscada, manjerona, manjeriço, e outros. O momento da refeição deve ser reservado, evitando ser interrompido, por telefonemas ou pessoas, nunca discutindo problemas ou trazendo reclamações `a mesa. Preferencialmente, coloque uma música gostosa, instrumental, de fundo; algumas flores ajudam a embelezar o ambiente e deixar uma boa vibração no ar. Comer devagar, mastigar várias vezes e vivenciar os aromas, cores e sabores, mesmo que os pratos sejam os mais triviais. A boa vontade, alegria e o prazer no preparo das refeições também são absorvidos por aqueles que os comem !! Viva mais , feliz e saudável !



MEDITAÇÃO – I - FormaS

A palavra meditação vem do latim *mederi*, que é origem da palavra médico, modo, medida., significando p.e. atender , prestar atenção, refletir a cerca de. Então, independentemente da técnica escolhida, **meditar** é estar por inteiro, com todo seu foco de atenção e concentração dirigido a um único ponto, de tal maneira que sinta-se naquele e com aquele foco. A meditação pode ser basicamente de 2 modalidades: *passiva e ativa*. Na modalidade *passiva*, o corpo deve permanecer imóvel, enquanto que na *ativa*, o corpo executa movimentos. No tipo passivo, podemos ter a meditação **com conteúdo** (aquela em que se fixa num tema, numa imagem ou numa visualização) e a meditação **sem conteúdo**, onde o propósito é não pensar em nada (no mind). Eis a seguir, algumas Escolas e técnicas para se conquistar um estado meditativo :

YOGA = os praticantes do yoga, a partir de determinadas posições (ásanas) e com o auxílio de uma respiração profunda, que movimenta todo o diafragma, devem recolher a sua atenção das situações externas e voltarem-se para si mesmos. Para permanecer nesse estado, há vários recursos, um deles é fixar a atenção em um objeto, ou na sua respiração, ou na sua pulsação, até que passado determinado tempo, passe a viver o presente sem pensar nele.

CRISTÃ = mais do que buscar o vazio, entrar num estado de oração contemplativa para encontrar-se consigo e com Deus. Sentado, com a coluna ereta, olhos fechados, repete-se mentalmente uma palavra (mantra) como “maranatha” (que significa Vem, Senhor) até que se sinta num estado elevado e de plenitude, despertando a paz interior e a contemplação.

TIBETANA = é realizada há milênios por monges do Tibet, utilizando o corpo, a palavra e a mente para levar o praticante ao processo meditativo. Normalmente, as técnicas aplicadas envolvem a mentalização de divindades tibetanas, a utilização de cores, a visualização de mandalas, mantras (como “om maniteme hung”, que significa compaixão), além de gestos manuais (mudras).

TRANSCENDENTAL – o praticante desse tipo de técnica de meditação utiliza um mantra pessoal e individual secreto, fornecido pelo mestre. Sentado, olhos fechados, para evitar estímulos visuais, respirando naturalmente e repetindo o mantra mentalmente, o indivíduo chega ao estado que, segundo o mestre, leva ao pleno conhecimento do Ser.

TAI CHI CHUAN = é do tipo de meditação ativa, em movimento, que leva a mente a um processo de esvaziamento, trabalhando a atenção e concentração corporal, com o auxílio de uma respiração realizada em ritmo lento. Durante a série de movimentos deve-se estar extremamente atento e concentrado. Essa atenção e concentração mais o equilíbrio energético resultante, levam ao equilíbrio emocional e mental.

ZEN BUDISMO = um tipo de meditação passiva por excelência, onde o praticante deve permanecer sentado, preferencialmente na postura de lotus. Existem diversas correntes que desenvolveram maneiras de se atingir o chamado “espaço do não-pensamento”. Todas elas têm na respiração um poderoso recurso para se chegar ao vazio mental. Uma das correntes, a Soto Zen, trabalha com a respiração nasal, em que o abdômen é inflado, e não o peito. Segundo um monge, a respiração é indispensável para manter a mente focalizada no aqui e agora, e em si próprio. Como nas demais acima citadas, deve-se começar com poucos minutos, e ir aumentando gradativamente, pois em meditação, o importante é a qualidade e não a quantidade.

OSHO = a mais recente de todas, com pouco mais de 30 anos, criada pelo indiano de mesmo nome, trabalhava com a dita meditação ativa. Há uma fase de preparação para o processo meditativo, em que o praticante respira caoticamente por 10 min., com a participação do corpo todo, depois, grita, pula, esperneia (para obter-se um estado de catarse) e, depois, pára totalmente os movimentos por uns 15 min. A partir daí, a pessoa passar a perceber o corpo com mais consciência. A última fase, chamada de celebração, é quando por meio de danças, o praticante atinge o vazio mental. Osho diz que “somente num coração alegre pode entrar a meditação”.



YOGA, um caminho para a cura e paz interior.

MEDITAÇÃO – II - Experiência de ser.

Ser. Essa experiência, a maior aventura do ser humano, quase sempre lhe passa sem que ele ao menos se conscientize desse fato, no sentido de ver a existência e, principalmente, de senti-la. Mas, o que significa ver e sentir a vida ? Aí está uma pergunta que se refere menos aos fatos e situações que vivemos e mais ao contato fazemos com o que ocorre. Qual o nível de profundidade, de intensidade e de qualidade da nossa relação com a vida ? Como quando eu estou conectado com o café da manhã que tomo todos os dias, o trabalho que estou desenvolvendo ou o beijo que dou num filho ? O quanto estou presente em cada momento do meu dia-a-dia e qual é a minha atitude interna em relação a ele ?

Nós podemos estar muito presentes em cada ato, em cada ação, em cada postura, vivendo os intensamente, fluindo com eles, percebendo seu gosto e cada detalhe como uma bela obra de arte. Nós podemos, também, estar pouco presentes, vivendo tudo em modo periférico, mecânico, sem sentir coisa alguma.

***Você medita quando presta atenção ao que acontece, aqui e agora, sem apegos.
Você medita quando a sua mente se apercebe, sem julgamentos, daquilo que é.***

Uma existência deste último tipo, talvez solicite de nós e da vida acontecimentos impactantes que nos tirem da letargia reinante para que sintamos o sabor de alguma coisa, muitas vezes sem nunca nos saciarmos. As experiências do primeiro tipo, ao contrário, podem nos trazer grandes satisfações nos aspectos mais simples do cotidiano.

Se a nossa vida está um tédio e a rotina insuportável, é porque sem dúvida algo precisa ser mudado. Mesmo que haja uma mudança externa, ela só será gratificante se for a expressão de uma transformação interna. A meditação é o oposto da experiência entediante, porque através dela cada situação aparentemente repetitiva trará algo de novo e de enriquecedor.

Quando estamos atentos, presentes, e portanto na atitude, do meditador, somos muito criativos e até o ato de regar o jardim ou de alimentar um bichinho de estimação nos potencializa e nos nutre. O resultado de nossas ações também se potencializa quando meditamos.

Sua repercussão se amplia, se irradia com mais poder em direção ao alvo focalizado.

Meditar implica expandir e aprimorar a atenção juntamente com o relaxamento do corpo e o aquietamento da mente, de forma que nossa percepção se amplie e se refine. Nós meditamos quando nossa consciência se abre para incluir a conexão de nosso mundo exterior com o nosso mundo interior sem conflito nem exclusão de nada, com tranquilidade e clareza.

A meditação, tal qual é abordada nas principais fontes do conhecimento humano tanto do Ocidente como do Oriente, é um estado que envolve profundidade, abrangência, inclusão, integração, totalidade e lucidez. Portanto, ela abarca a atividade inteligente em toda a sua extensão.

A meditação nos leva a perceber o espaço e o tempo em que tudo está ligado, onde podemos perceber a totalidade do nosso ser em sua interligação com o universo. Ela desfaz as fronteiras entre o racional e o intuitivo, entre a mente e o corpo, entre o cérebro e o coração.

Sônia Café e outros em : “Meditação... é mais simples do que você pensa” da Ed. Cultrix.



Essa sílaba única, *Om*, vem dos *Vedas*. Como uma palavra sânscrita, significa *avati raksati* - aquilo que lhe protege, lhe abençoa. Como se dá essa proteção? É um *mantra* e é um nome do Senhor. O nome do Senhor lhe protege através da repetição do próprio nome. Pelo nome você reconhece o Senhor. E, portanto, é reconhecimento em forma de oração. Sendo um *mantra*, ele é repetido, e, portanto, torna-se uma prece. O Senhor é o protetor e o provedor; aquele que abençoa é o Senhor; o Senhor é na forma de bênção. Repetido *Om*, você invoca o Senhor naquela forma específica. Então, dessa maneira, *Om* lhe protege. Portanto, ele é fiel a seu nome. É o Senhor que lhe protege, e não o som.

Entre o nome e o Senhor há uma ligação (*abhidhána abhidheya sambandha*). Um é o nome, o outro é o seu significado. A conexão é que você não pode repetir o nome sem o significado dele, se você o conhece. Uma vez conhecido o significado, este vem para sua mente, assim como a palavra. Portanto, não são duas ações diferentes. Não ocorre primeiro a palavra e depois de algum tempo o significado. Se você conhece o significado quando a palavra aparece na sua mente, no mesmo instante o significado está lá. Isso é possível somente quando ambos estão interligados. Essa conexão é chamada *abhidhána abhidheya sambandha*. E, por causa desse *sambandha*, o nome protege você, e o Senhor também.

O Senhor é Um e não-dual. Isso é o que dizem os *Vedas*.

Om iti idam sarvam yat bhútam yat ca bhavyam bhavisyat iti
O que existia antes, o que existirá depois e o que existe agora.

Tudo isso, *sarvam*, é realmente *Om*. Tudo o que existe é *Om*. Tudo o que existiu é *Om*, e também tudo o que existirá depois, no futuro. Passado, presente e futuro, incluindo o tempo e tudo o que existe no tempo - tudo isso é *Om*. Aquele *Om* é *Brahman*. Portanto, o Senhor é não-dual, e esse não-dual é Um. A sílaba é também uma e não-dual, significando que tudo está dentro dela. E tudo está dentro de *Om*.

Portanto, é também uma contemplação. Pois, apesar de *Om* ser uma sílaba única, nela existe **A**, **U** e **M**. $A + U = O$, um ditongo, e mais **M** é *Om*. Tem, portanto, três *mátras*, ou unidades de tempo. **A** é um *mátra*, **U** é outro e **M** mais outro. *Brahman* é *sarvam* (tudo) e também está na forma de três. *Brahman* em estado causal, como *súkshma prapañcha*, o mundo sutil, e o *sthúla*, o mundo físico. O corpo físico é chamado de *sthúla*, assim como o universo físico. Dentro desse corpo físico existe outro mundo. É o mundo do nosso *prána* que mantém este corpo vivo e inclui a mente e os sentidos. É sutil, pois está dentro desse corpo físico, não visível, mas sua presença não se perde. Portanto, o que mantém esse corpo vivo, sem o qual estaria morto, isso é *súkshma*. Quando *sthúla* e *súkshma* estão juntos, então existe vida. Quando *súkshma* não está presente, esse corpo físico fica inerte. Se *Brahman*, o Senhor, é tudo, então todo o *sthúla prapañcha*, o universo físico que inclui todos os corpos físicos, é o Senhor, e também o *súkshma prapañcha*, o mundo sutil, é o Senhor. Dessa maneira, temos o Senhor nos três níveis: no nível físico, sutil e causal. Na nossa vida diária também temos três estados distintos de experiência: o acordado, o sonho e o sono profundo. No sono profundo o indivíduo está na forma causal. No sonho você se identifica com o *súkshma* (sutil), sua própria mente. A mente está acordada e existe uma experiência de sonho e um mundo de sonho. E você ainda identifica-se com o corpo físico e tem então o estado acordado. Então temos três estados de experiência e três mundos. Isso constitui o indivíduo enquanto ser acordado e todo o mundo físico, o ser que sonha e todas as experiências sutis e o causal, no sono profundo. São três e completam tudo o que existe a nível individual e total.

O ser acordado e individual está incluído em *Brahman*, que é o total. Portanto, o indivíduo acordado e o mundo acordado é *Brahman*. Seu mundo acordado está incluído no mundo acordado total. Todo aquele mundo acordado está representado por **A**. E existe uma razão para isso, falada nos *Shástras* (Escrituras). **A** é a primeira letra (ou som) que é pronunciada quando se abre a boca, e, da mesma maneira, **M** é a última, quando se fecha a boca. **U** está entre os dois. **A** representa o acordado, do qual depende **U**. **A** torna-se **U** quando os lábios se fazem arredondados. **U** representa todo o *súkshma prapañcha* (mundo sutil), e **M** representa todo o mundo causal, pois tudo se dissolve em **M**.

Depois de fechar os lábios, de dizer **M**, você não pode dizer mais nada. **A** e **U** terminam em **M**, assim como no sono profundo os mundos físicos e sutil dissolvem-se. Portanto, **A-U-M**, *Om* e quando se pronuncia *Om*, tudo se dissolve em **M**. E, depois, tudo retorna, *Om*. A origem do retorno não é em **M**, mas sim no silêncio. **A**

e *U* dissolvem-se em *M*, e em seguida o *Om* nasce do silêncio. Então, *A-U* entram em *M*, e *M* entra no silêncio. O silêncio não é *A*, nem *U* e nem *M*, mas está também incluído em *Om*. Ele é chamado de *amáttra*. O silêncio que existe entre dois *Om*'s é *Brahman*, em sua forma essencial, do qual depende *Aum - Jágat*, o estado acordado; *Swapna*, o sonho; *Susupti*, o sono profundo; o *Sthúla prapañcha*, o mundo acordado; *Súkshma prapañcha*, o mundo de sonho; e o *Karana avasthá*, o estado causal. Todos os três dependem do silêncio, que é *Brahman*, que é *Chaitanya*, consciência, *Átman*, *Brahman*. E é aquele mesmo que está nesses três. Portanto, todos os três vêm Dele, são sustentados por Ele e retornam para Ele mesmo. Aquele é *Brahman*. Portanto, *Om iti idam sarvam*: o *Om* é tudo. É uma sílaba e, ao mesmo tempo, contém tudo. É não-dual. Então, o Senhor é tudo. Todas as formas na criação são formas do Senhor. E todas as formas têm um nome. Imaginemos que queiramos dar um nome ao Senhor. Que nome deveria ser? Todos os nomes são nomes do Senhor. Então, qual nome que poderíamos dar? Quando digo cadeira, não é mesa; são diferentes. Suponhamos que cadeira é *Brahman*, e que mesa também seja *Brahman*. Então, qual o nome que daria ao Senhor? Deveria dar todos os nomes. Então, todos os nomes em qual língua? O Senhor é *Um*. Apesar de seu nome ter que incluir todos os nomes, ainda assim existe um nome de sílaba única que podemos dar a Ele. Este é *Om*. Em qualquer língua, todos os nomes estão somente entre dois sons. Isto dentro do ponto de vista puramente fonético. Se você abre a sua boca e faz um som, este é *A*. Não existe outro som que possa ser feito. Um indiano, um chinês, um norueguês, ou até mesmo uma pessoa de alguma tribo, todos dirão *A*. Então, feche sua boca e faça um som. Você terá *MM*. Tente fazer outro som depois de fechar a boca! Portanto, *Am*. Todas as palavras, em todas as línguas, estão entre *A* e *M*. Entre essas estão muitas letras que tem de ser levadas em conta. Todas as outras letras estão representadas por o que você produz quando arredonda os lábios e diz *A*. Você terá *U*. Junte *A* e *U* (em sânscrito) e você terá *O*; adicione *M* e terá *Om*. Todos os nomes, em todas as línguas, conhecidos e desconhecidos, estão incluídos entre *A* e *M*. *Om iti idam sarvam*. Portanto, *Om* é tudo e *Om* é também um nome fonético para o Senhor. *Om* não faz parte de uma língua específica. É fonético, além de qualquer língua. Portanto, *Om* é o nome para *Brahman* que inclui o silêncio também, o *nirguna* (sem forma) e o *turiya* (o quarto estado da consciência, que é a pura consciência). *Aum* é o *turiya*. Portanto, *Om* é considerado o mais sagrado e básico entre todos os nomes do Senhor.

Você pode fazer o *japa* de *Om* ou contemplar o *Om*. *Om* é o *mantra* do *sannyási*. Produz *tyága vritti*, uma tendência a abandonar tudo. É por isso que geralmente as pessoas não cantam somente *Om*. *Sannyásins* têm que cantar *Om* para não se envolverem. Outros não são incentivados a cantar para que não larguem tudo.

Geralmente, cantamos *Om* no início e no final de qualquer coisa. *Om* representa um início auspicioso.

"Entre o que acontece comigo e minha reação ao que acontece comigo, há um espaço. Neste espaço está minha capacidade em escolher minhas respostas e definir meu destino" Stephen R. Covey





OM – o mantra universal

Símbolo do Yoga, por excelência, o ॐ é reconhecido na maioria dos continentes, apesar de uma origem pouco conhecida. Mesmo assim, descrevemos a seguir, alguns pontos centrais (que normalmente satisfazem a curiosidade):

1. Em termos rígidos **OM** não é um yantra (símbolo – desenho), pois ele não é um símbolo visual (ainda que possa ser representado graficamente por ॐ). De fato, ele é um símbolo sonoro, entrando, portanto, na categoria dos mantras;
2. A pronúncia desse som por alguns minutos favorece a ocorrência de um estado meditativo (pesquisas mostram que a repetição do mantra OM gera ondas alfa no cérebro);
3. Ele é o som produzido pela vibração de todos os átomos do universo juntos;
4. Ele simboliza A Totalidade, por isso, diz-se que é o nome de Deus (Deus entendido como Totalidade, presença onipresente – não como velhinho barbudo...);
5. O som OM é escrito com três letras AUM mas, não pronunciado como “AUM” – isso está totalmente errado. A pronúncia correta é mesmo OM.
6. Po quanto tempo deve-se cantar o “O” e por quanto tempo cantar o “M”? Cantar por 2 tempos para o “O” (uma vez que esse som é fruto da combinação de duas letras) e 1 tempo para o “M”. Assim: O-O-M.
7. Simbolicamente, essas três letras que constituem o OM são associadas aos 3 estados da experiência humana comum (vigília, sonho e sono profundo) sendo o silêncio entre os cantos o símbolo do quarto estado, o estado de visão da realidade (**Turiya**, em sânscrito).



Para criar e manter o bem-estar físico, mental e emocional, uma regra se destaca acima de todas as outras: Nunca reprima as funções naturais do organismo. A imensa maioria das doenças humanas provém de violações dessa regra. “Não saia da classe para ir ao banheiro - espere a aula acabar.” “Não espirre perto dos outros, isso é falta de educação!” , “ não chore, isso não é nada, logo, logo vai passar...” “controle-se ! você está na frente dos outros...” etc., etc., etc. De mandamentos como esses provém uma infinidade de distúrbios e bloqueios fisiológicos, emocionais e mentais. No estudo e prática do Yoga, uma das observâncias que temos por princípio deve ser exatamente esta: respeitar-se, observar-se, cuidar-se, desenvolver-se, de forma integrada, harmônica e naturalmente dinâmica. Obviamente que as variadas formas de repressão, sejam corporais, sejam emocionais, e/ou mentais, só podem trazer enorme prejuízo ao Ser. E nisso, o homem “civilizado” e “bem educado” ganhou terreno com o passar dos tempos e a *evolução* das sociedades.

O único caminho para a boa saúde é a observância do nosso próprio ser, sinais e sintomas de nosso corpo, prestando atenção a todos os chamados da natureza. O que acontece quando ignoramos essas indicações do corpo? Eis uma lista parcial das respostas:

- **Reprimir a urina** : dor na bexiga, dor nos órgãos genitais, incapacidade de urinar, dor de cabeça, distensão dos músculos abdominais, doenças dos sistema urogenital e confusão mental.
- **Reter as fezes** : cólica intestinal, constipação, retenção de fezes e flatulência, câibras, distensão abdominal, confusão, ansiedade, embotamento, sonolência, raiva, fadiga, dor na região abdominal e uma infinidade de outros distúrbios.
- **Inibir a ânsia de vômito** : pruridos, pápulas, anorexia (perda de apetite), anemia, febre, dermatoses, náuseas e infecção aguda generalizada.
- **Segurar um espirro** : rigidez do pescoço, dor de cabeça, paralisia facial, tiques faciais, perda das percepções sensoriais e enxaqueca.
- **Reprimir a eructação (arrotos)** : soluço dispepsia, anorexia, tremores e distúrbios cardíacos e pulmonares.
- **Impedir o bocejo** : hipertonia muscular crônica, espasmo, concentrações, entorpecimento, tremores e calafrios.
- **Ignorar as pontadas de fome** : emaciação, fraqueza, perda da cor, dor no corpo, anorexia e vertigens.
- **Deixar de saciar a sede** : ressecamento da garganta e da boca, fadiga, depressão, dor cardíaca e surdez.
- **Reter as lágrimas** : inflamação crônica das vias nasais, doenças oculares, distúrbios cardíacos, anorexia e vertigens.
- **Abster-se do sono** : bocejões, dor no corpo, torpor, doenças da cabeça e peso nos olhos.
- **Não respirar profundamente** : distúrbios cardíacos, estupor, tensão crônica no peito e nos músculos abdominais, tensão, ansiedade e incontáveis outros distúrbios.

Dhanwantaari

Editora Pensamento

A COLUNA E SEUS REFLEXOS

CERVICAL: 07 vértebras – suporte/ transmissão de forças/ mobilidade para a cabeça.

- C1- medo, confusão, tormento interno, baixa auto-estima
- C2- ingênuo, indecisão, desequilíbrio, teimosia
- C3- indecisão, responsabilidades demais, culpar-se**
- C4- emoções guardadas, culpa, medo inconsciente reprimido
- C5- medo se expressar, sobrecarregado(a)s
- C6- precisam concertar o mundo, inflexibilidade, resistência
- C7- vulnerabilidade, não pedem ajuda

TORÁXICA : 12 vértebras- proteção para os órgãos torácicos

- T1 – perseguido, vida confusa/atrapalhada, levados pra fora da vida
- T2- entorpecidos para a dor, precisa de consolo por se sentir ferido, sofrimento por um ser amado
- T3- incapaz de se expressar, traições por parte dos pais, raivas do passado, incapaz de deixar a dor ir embora
- T4- necessitam estar corretos, condenam os outros
- T5- evita os processos da vida, armazenam os sentimentos, evitam a dor, raiva
- T6- desleal, injusto, preocupação constante, medo do futuro, a vida é injusta
- T7- não deixam sair a dor, incapaz de gozar a vida
- T8- obcecado pelo fracasso, não aceita benevolência, aceitando suas boas qualidades
- T9- vitimado, deixar-se dominar pelos outros, sente-se decaindo, culpam os outros, deixam-se abater pela vida
- T10- vítima, as falhas nunca são as suas
- T11- auto-imagem e pobre, medo de relacionamentos, baixa auto-estima
- T12- inseguro no amor, desconhece o viver correto, nega-se o direito de viver

LOMBAR : 05 vértebras- capacidade de suporte, transmissão de forças e mobilidade, é a curvatura elástica que suporta maior pressão

- L1- choram por amor, insegurança, necessitam estar sós, suplicam amor e consolo
- L2- memória dolorosa da infância, sem esperança de uma recuperação completa
- L3- abuso sexual, auto-acusação, culpa
- L4- sentem-se impotentes, medo da carreira, insegurança financeira, rejeitam a sexualidade
- L5- insegurança, falta de comunicação, não podem aceitar algo prazeroso, com gozo, deprimidos, mal entendidos

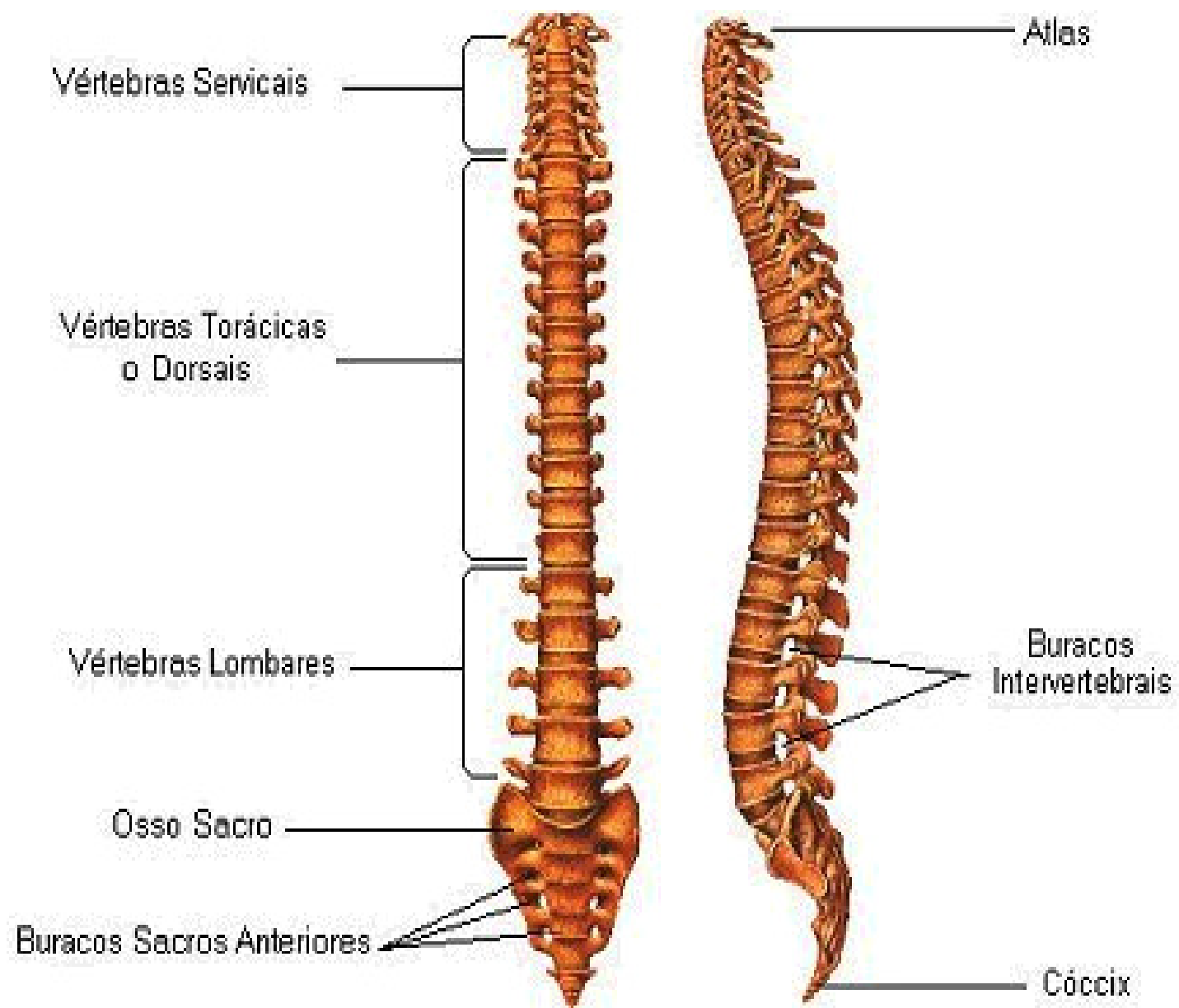
SACRAL: 5 vértebras- fundidas em uma única peça : suporte e força

- S1 – perda do poder
- S2 – raiva antiga e resistente
- S3 – teimosia

COCCIGEA : fusão de 4 ou 5 elementos ósseos, que inserem certos ligamentos e músculos

Cóccix – sentados sobre antigos sofrimentos, desequilíbrios, agarrar-se, firmar-se, auto-culpa.

{extraído do site : <http://intermega.globo.com/acupuntura/webpage/coluna>}



YOGA, um caminho para a cura e paz interior.