

b e r e c e p t i v e

CONDUTA ÉTICA E MORAL DO YOGA

“Os princípios Universais das disciplinas Espirituais elevam o aspirante à comunhão com Deus por toda a eternidade. A verdadeira proposta do Yoga é o caminho da purificação do caráter e da conduta através da limpeza física e mental do indivíduo onde os mais altos estados de realidade e verdade podem brilhar com força nos corações e nas mentes de todos os participantes.”

- Dharma Mittra

Todo o progresso na prática do Yoga depende de um caráter pessoal exemplar, e de sua relação com as pessoas, animais e com o mundo ao redor deles. Habilidades intelectuais, ou genialidade não são requisitos mas confusão, desinteresse, negligência e preguiça não são favoráveis para o aspirante. Usar de discriminação é o elemento mais importante e necessário na viagem para o conhecimento de si próprio que é o Yoga. Os passos necessários para a curva crescente do aprendizado do comportamento adequado ao praticante foi brilhantemente organizada nos Yoga Sutras de Pantajali, escrito por volta de 300 AC.

Os oito ramos da prática do Yoga são:

1. Yama – abstenções
2. Niyama – observâncias
3. Asana – posturas
4. Pranayama – Controle da Respiração
5. Pratyahara – Controle dos Sentidos
6. Dharana – Concentração
7. Dhyana - Meditação
8. Samadhi – Contemplação

Os dois primeiros ramos são os principais, são eles que levam o aspirante ao entendimento da conduta ética e moral do Yoga.

b e r e c e p t i v e

Os Yamas:

1. Não -violência
2. Verdade
3. Não roubar
4. Conduta espiritual
5. Ausência de ganância

Os Niyamas:

1. Pureza
2. Contentamento
3. Austeridade
4. Auto-estudo
5. Dedicção do fruto de nossas ações a Deus

Yama e Niyama, as disciplinas éticas e estruturas morais, servem para os aspirantes como guias para que estes se conduzam bem na vida. Ahimsa, não violência em pensamentos, palavras e ações, é a base para todos os demais preceitos porque ferir é a fonte de todo o sofrimento. A prática do amor Universal é a maior prática para o sucesso no Yoga e um dos ideais que o Yogi deve incessantemente buscar. O Yoga está fundamentado na virtude e não há virtude maior do que deixar de praticar crueldade e de ferir. O Yogi deve respeitar todos os tipos de vida. A grande necessidade neste mundo de hoje, material e efêmero, é a mensagem do amor. Acenda primeiro a chama do amor em seu coração. Ame a todos. Inclua todas as criaturas no seu abraço amoroso. Você logo estará fundamentado na verdadeira Ahimsa. Tenha uma fé firme e inabalável na existência de um Ser Supremo e Absoluto que existe e persiste nos três períodos de tempo – passado, presente e futuro; O Ser Universal, sem início, meio e fim. Desejar é o verdadeiro inimigo da paz, pois os desejos nunca podem ser totalmente satisfeitos. A busca pela verdadeira felicidade consiste no reconhecimento único de Deus através da constante prática, auto-controle, pureza, concentração, meditação e acima de tudo na observância e prática dos Yamas e Niyamas.



b e r e c e p t i v e

Atualmente muitas pessoas confundem o Yoga com a prática de asanas, posturas e respirações. Isso não é suficiente para o progresso espiritual. A proposta espiritual da vida é levar a alma individual ao êxtase da comunhão com o Ser Amado. A firme crença de que todos nós somos parte e parcela do criador Divino ou Deus, virá gradualmente. A concentração levará à meditação que, por sua vez, conduzirá à esta Divina Percepção quando o coração do aspirante é puro e nobre. Uma base sólida em Yama e Niyama é o que é necessário para se conquistar esta percepção. Ultrapassando todas as religiões e grupos religiosos, os preceitos científicos e espirituais do Yoga unem as pessoas em todos os lugares do mundo, sem perturbar a fé ou a prática de qualquer uma das religiões. Existe somente um Ser Universal, adorado e exaltado em igrejas, sinagogas, templos e mesquitas. O Espírito Universal é o objetivo do Yama e Niyama e a proposta do Yoga.

Aquele que busca de coração sincero necessita meditar para entender a fundo esta Realidade, a sua verdadeira natureza espiritual. A Meditação neste espírito Universal eleva o indivíduo além dos planos da mente, intelecto e ego para o plano da super-consciência libertando o praticante das amarras da ilusão e das aflições deste plano terreno e efêmero. A verdadeira proposta do Yoga é a purificação do caráter e da conduta, a limpeza da natureza física e mental do indivíduo onde os mais elevados estados da realidade e da verdade podem brilhar com força no coração e mente.

“Trate a todas as pessoas como se fossem seus amigos e familiares, ame todas as criaturas incluindo nossos irmãos inferiores – os animais.”

- D. Mittra

DEUS OS ABENÇOE. OM SHANTI OM.

Dharma Mittra Yoga Centro de Nova Iorque que fica na Avenida 3, 297 com a Rua 23.
212.889.8160.

www.dharmayogacenter.com.



b e r e c e p t i v e



61 W 23rd St., 6th Fl. NY, NY 10010
info@dharmayogacenter.com | 212.889.8160 | www.dharmayogacenter.com