

RESPOSTAS DO DHARMA....

COMO VOCÊ SE INTERESSOU PELO YOGA?

Eu me interessei pelo Yoga através do meu irmão mais novo que já havia começado a praticar e me incentivou. Ele me emprestou um de seus livros de Yoga e quando eu li disse para mim mesmo: " É isso!". Imediatamente eu renunciei a tudo do mundo e me concentrei somente no Yoga. O que me interessou mesmo foi o caminho esotérico, os métodos divinos e seguros que nos livram da ignorância. Isto inclui muitas opções de acordo com nossas tendências.

CONTE-NOS SOBRE SEU PROFESSOR:

Yogi Gupta-Aka Swami Kalaishananda é um dos mais tradicionais professores de Yoga ainda vivos e ativos neste planeta. Dizem que foi ele quem trouxe Hatha Yoga para os EUA no começo de 1950, seu nome traduzido é: O ESCONDIDO. Eu particularmente o considero o iluminado (aquele que se conhece e que atingiu a libertação). Ele me encorajou fortemente a me entregar ao Senhor e a praticar seriamente os Yamas e Niyamas. Também em recomendou a seguir uma dieta vegetariana. Através da prática constante, do desapego aos prazeres relacionados aos sentidos, renunciando aos frutos de todas as minhas ações e praticando Karma Yoga ele me ensinou a esquecer e a amar tudo com igualdade. Os tópicos relacionados acima servem para a purificação da mente. Sem eles não haverá sucesso na meditação, não alcançaremos Samadhi (êxtase) e os objetivos do Yoga. Yogi Gupta alterou o meu destino porque eu aceitei tudo o que ele me propôs, no meu entendimento ele é perfeito.

QUAL A RAZÃO PARA PRATICAR YOGA?

Auto-realização é o objetivo principal do Yoga. Primeiro, render o ego totalmente ao Senhor. Segundo, observar Yamas e Niyamas. Terceiro, prática constante e dieta vegetariana (alimentos crus e frescos se possível).

VOCÊ TEM ALGUM CONSELHO PARA SEUS ALUNOS?

O conselho é este : mantenha em mente o objetivo do Yoga (consciência total e entendimento de Deus). Com a prática constante, obediência ao professor e o seguimento dos Yamas e Niyamas, os alunos desenvolverão um forte desejo por libertação.

O QUE É UM MANTRA?

Mantra é a repetição de uma palavra, sentença, oração ou afirmação de modo a atingir um resultado específico, por exemplo, melhorar a concentração, aumentar poderes psíquicos, poderes de cura, etc.

OS YOGIS PODEM TER UMA FAMÍLIA?

Sim! É uma grande benção ser responsável por crianças, alimentá-las corretamente (frutas e vegetais), porque propicia a elas uma saúde perfeita, clareza de mente e livra-as de doenças. Desde que um não tenha que cozinhar, eles terão mais tempo livre para a prática do Yoga. E é bom encorajá-las seriamente a obedecer os Yama e Niyamas. Para um Yogi que é dona de casa, a prática do Yoga começa pelo tratamento dispensado aos convidados, animais e a qualquer um com muito respeito e amor. Isto significa estar bem consigo mesmo.

QUEM TEM KARMA?

Todos nós temos karma e todos nós somos responsáveis por nós mesmos e por nossos atos independente disto. Quando alguém sofre devemos ter em mente que isto poderia estar acontecendo conosco ou com nossos queridos. Temos que fazer o melhor de nós para ajudar aquele que sofre, seja através de orações, mantras e até mesmo arriscando nossas próprias vidas. Tudo é para a purificação da mente, para termos a habilidade de distinguir entre o que é real e o que não é. Hoje em dia devemos encorajar a prática dos Yamas e Niyamas, Asanas, Pranayama e muita Meditação.

O MAIS IMPORTANTE:

Você precisa encontrar um professor que seja Sattva – isto é que esteja fortemente imbuído da verdade, sabedoria e santidade, que esteja além das ilusões que já ultrapassou os Gunas (atributos da natureza manifesta). O Yoga está gradualmente modificando este mundo e, desde que os Yamas não sejam esquecidos, tudo é correto. Primeiramente, libertos da violência o amor mútuo vai crescendo cada vez mais. Segundo, entender que o objetivo desta vida é o auto- conhecimento. Terceiro, o planeta inteiro se transformará em uma única nação, uma única família e um dia teremos somente um Presidente com muito mais qualidades espirituais. É isso aí! Om Tat Sat.

Muito amor para todos vocês. Dharma.