



b e r e c e p t i v e

AUXILIAR A ALMA - O CAMINHO DO YOGA

Yoga é um Sistema Divino e uma ciência deixada por antigos mestres de modo a ajudar o homem a prevenir dor e sofrimento. Está baseada no auto-controle, e em disciplinar as atividades da mente e do corpo. Yoga é um estilo de vida, uma forma de conduzir a vida através de ética moral e da remoção da escuridão do erro, da desarmonia e de ações más. Você não precisa mudar de uma hora para outra ou esperar muito tempo para entender, apenas comece escutando.

A base do Yoga é Yama e Niyama. Yama é conhecido como as regras éticas, das quais a mais importante é Ahimsa. Ahimsa é perfeita não-violência, traduzindo por evitar todas as formas de violência, aprendendo a respeitar todos os seres, a perdoar, a amar a todos, arrepender-se, ser bom, amar mesmo seus inimigos. Ahimsa é uma grande virtude e deve ser praticada se você deseja encontrar Deus. Niyama é a observância, obediência e consiste na pureza, contentamento, austeridade, estudo das sagradas escrituras e render-se ao Senhor. Os três livros mais importantes que eu recomendo são : Yoga Sutras, Yogi Pradipika e o Bhagavad Gita.

Através do Satsang, estar na companhia de sábios, com um professor que tenha atingido a auto-realização e constante reflexão uma pessoa que não tenha o entendimento das Santas Escrituras pode chegar a realização. Yoga sem estes três itens é como macarrão sem molho. Tem pouco valor. Na verdade o mais importante é a pessoa se render à Deus. Deus está em todo lugar. Deus é tudo. Deus habita no lado direito do coração, como o eu verdadeiro, o professor supremo. É a prática dos Yamas e Niyamas que preparam seu coração e purificam a sua mente para o entendimento do reino de Deus.

Asana (posturas) é o terceiro aspecto do yoga. Nós temos que ter certeza de que nosso corpo é saudável. Um corpo saudável leva a uma mente saudável. E é somente uma mente saudável que irá trazer o grande entusiasmo necessário para a prática e obtenção dos benefícios que as técnicas do Yoga produzem. Pessoas de todas as idades podem praticar asanas que ajudarão a trazer energia, ou seja prana, para dentro do corpo e não

b e r e c e p t i v e

disperdiçar esta energia. Através de uma postura equilibrada, do estudo do Pranayama, ou técnicas de respiração e da meditação a prática pode ser aperfeiçoada.

Pranayama é o controle da respiração e do prana. Pranayama nos ensina e ajuda a purificar todos os nervos, promove a saúde, acalma as emoções e os sentidos e acalma a mente. A proposta principal do pranayama é unir prana e apana na região do abdômem. Quando juntas estas forças movem-se para cima no centro da coluna no caminho conhecido como sushumna nadi. Enquanto essas duas energias, prana e apana, viajam através do sushumna nadi, nossos chakras vão se abrindo, um a um, com toda força. Isso é o mesmo que dizer que nossa consciência se torna cada vez mais afiada. Por exemplo, próximo do muladhara chakra (primeiro chakra) é um rádio de ondas AM, ondas de rádio FM próximo ao svadhithana chakra (segundo chakra), ondas para TV preto e branco próximas do manipura chakra (terceiro), TV colorida próximo do anahata chakra (quarto), TV de alta-definição perto do vishuddha chakra, TV 3-D perto do ajna chakra e a melhor de todas as percepções no alto do sahasrara chakra (sétimo chakra). O principal objetivo do pranayama é despertar a kundalini, ou forças psíquicas através do sushumna nadi para obter percepções divinas. Somente expandindo nossa consciência é que seremos capazes de ver a realidade.

Meditar é acalmar a mente, nervos e órgãos dos sentidos. É profunda concentração, ou fixar a mente em um ponto por, pelo menos dois minutos e meio.

A meditação ajudará no conhecimento intuitivo e a construir o desejo de auto-realização. Samadhi é profunda meditação, onde aquele que medita se transforma em um com o objeto de sua meditação. A individualidade é perdida e então ele conhecerá o eu supremo. Yoga é um sistema de técnicas divinas que nos leva rapidamente num atalho para a imortalidade.

Com tudo isso, o Yoga nos proporciona uma saúde radiante, poderes mentais e espirituais. Estes podem ser direcionados para o Senhor (realidade) com o intuito de



b e r e c e p t i v e

encontrar o sentido da vida. Você pode alcançar grandes poderes e colocá-los todos juntos de maneira a direcioná-los para o que você acredita.

Se você acredita em Jesus Cristo, dirija seus pensamentos para Jesus Cristo. Se você acredita em Buda, dirija-os para Buda. Em outras palavras, Yoga não é uma religião em si mesma mas sim, a ciência da religião. É possível que qualquer um pratique e adquira grandes poderes facilmente. Você não precisa esperar muito tempo para descobri-los, apenas ouça. Aprenda a seguir as instruções de um professor qualificado e experiente que já ultrapassou os obstáculos que poderiam ser encontrados e então você estará praticando em segurança. E não se esqueça de ser receptivo. Com amor. Dharma Mittra.

O lendário Mestre de Yoga Sri Dharma Mittra, criador de mais de 300 posturas avançadas de yoga, depois de 6 anos na força aérea, foi iniciado como bramachariya sob a orientação de seu Guru Swami Kailashananda em 1964.

Sri Dharma é conhecido como a “Rocha do Yoga” e o “Professor dos professores”. Ele prega “Ahimsa” – não violência – o vegetarianismo e bondade para com todos os seres vivos. Seu trabalho reconhecido mundialmente - O Poster Geral do Yoga com 908 posturas publicado em 1984, foi criado a partir de 1350 fotos de posturas que Dharma Mittra tirou de si mesmo. Ele é o diretor do programa de treinamento para professores Vida de um Yogi.

Para saber mais acesse www.dharmayogacenter.com