

# Dharma Yoga

new york center

## O QUE É O YOGA REALMENTE – CONTINUA TAMBEM EM 2010 UMA CARTA DE SRI DHARMA MITTRA

Queridos alunos, professores e amigos,

*“Yoga” não significa todas essas posturas avançadas e exercícios de respirações; eles são apenas técnicas preparatórias que possibilita o assentar da mente em silencio.*

O meu maior desejo e ajudar todos os aspirantes progredirem no caminho espiritual nessa vida. Os ensinamentos do Yoga são necessário nos tempos de hoje, quando a “não-verdade” pode ser espalhada rapidamente pelos meios da mídia de massa. Eu continuo ensinar diariamente como sempre fiz, ajudando os praticantes de todos os caminhos da vida, “pai de família”, trabalhadores de escritórios, dançarinos e ginasta alcançarem saúde brilhante com a pratica de ásanas. Mas meu coração sentiu a missão maior de dar todas as ferramentas e compreensão para saber que o Yoga e um conjunto de técnicas divinamente organizadas voltado para a Auto Realização que não requer nada, nem tapetes, nem roupas caras, ou trajes, apenas o corpo por si so. Realizada por Seres Celestiais (seres iluminados), Yoga e um atalho para a imortalidade. Não e uma religião, mas uma ciência que se praticada corretamente, trará ao Sadhaka (praticante) saúde radiante, poderes psíquicos e mentais dentro de um curto prazo. Esses então, poderão ser utilizado para a busca da Auto Realização, o verdadeiro objetivo de todas vidas.

Para ser bem sucedido em todos aspectos da vida, muita concentração e requerida. Aumentar a habilidade de concentração e uma consequência direta de sadhana regular (pratica espiritual). Nos oito estágios do Yoga, dos quais podem ser então aplicados para respostas de questões essenciais, tais como, Quem sou eu? O que existe além da mente? Qual e a causa de toda a dor e sofrimento humano? Qual e a maior de todas as impurezas? E Como eu posso estar livre de toda a dor e sofrimento?

O sistema clássico do Yoga de 8 estagios conhecido como Ashtanga Yoga e dividido em 8 passos ou estágios através dos quais o corpo e mente são preparados e purificados e então apropriada.

São os seguintes:

Yama (Os códigos de Ética)

Niyama (As observações)

Asana (Posturas, os ejercicios)

Pranayama (Controle da força-energia vital)

Pratyahara (Controle dos sentidos)

Dharana (Concentração)

Dhyana (Concentração sem interrupção, meditação)

Samadhi (Absorção com o Objeto ou Sujeito da contemplação, Felicidade-Absoluta)



# Dharma Yoga

new york center

Yamas e Niyamas são a fundação, e sem eles, não pode haver sucesso em meditação. Constante aplicação dos Yamas e Niyamas desenvolve no Sadhaka um forte desejo por liberação. Asanas (posturas), combinada com Bandhas (cadeados), Mudras (lacs) e Kriyas (técnicas de limpeza), traz radiante saúde e vida longa. Um corpo saudável leva a uma mente saudável, e somente uma mente calma e estável pode alcançar concentração ininterrupta (meditação). Pranayamas, (prática de controle da respiração) purificará os nervos, acalmará a mente, conseqüentemente, permitirá ao Sadhaka a tomar o controle do Prana (força vital) e da mente. Com paixões e emoções sob controle, sucesso em meditação é certamente obtido. Pratyahara é a capacidade de controlar os sentidos. Dharana é o resultado da prática de Pranayama assim como a concentração é aumentada quando os sentidos estão sob controle. Com a prática dos passos anteriores, a Dhyana (meditação) é fácil de ser alcançada. O último e o Samadhi, quando o praticante se torna completamente absorvido no objeto ou sujeito da contemplação assim o ser descança e é completamente absorvido na percepção Divina.

Um dos propósitos da meditação é “realizar” as coisas nas quais acreditamos. Mas acreditar somente não é simplesmente suficiente, assim que temos que experimentar ou sentir, somente assim nós (mente e o ser pessoal) pode se tornar contente e feliz. Muitos acreditam que nos somos almas imortais, mas ainda, todos estamos cheios de dúvidas e miseráveis. A mente deve entrar em silêncio em ordem para realizar o “Ser” ou o que muitos chamam de “Deus” e entrar num estado de felicidade e êxtase constante. Isso é quando a verdade absoluta é percebida. Quando a crença se torna um fato aceitável.

O estágio final de absorção permanente, Nirvana – Samadhi, é conhecido como “Iluminação”. Estudiosos e professores espirituais podem amarrar-se em nos tentando explicar esse estado. É Turya (o quarto estado) Além da consciência de estar acordado, do sono com sonhos e do sono profundo sem sonhos, que se percebe o Ser em cada átomo brilhante existente. Então o indivíduo move como uma folha seca carregada pelo vento para onde seja. Esse é o estado mais elevado chamado de Samadhi e esta além da dor, sofrimento, felicidade ou alegria. Então se estabiliza naquilo que é além de tudo isso. É esse estado, meus amigos, que eu chamo de Yoga.

Por favor, tenham certeza de comecem ou continuem nos entendimentos mencionados acima enquanto todos nos abrimos o livro de uma nova década em 2010. Deixa eu lembrá-los da importância de se tornarem vegetarianos este ano! Tenha certeza de AMAR seus irmãos inferiores e o mundo se tornara um lugar mais sano e melhor. Siga o apelo de Paul Mac Cartney de “segunda-feira sem carne,” e vá além cada dia. Você se sentirá melhor, mais saudável e viverá por mais tempo.

Muito amor para todos, Om Shanti, Shanti, Shanti

Dharma Mitra.

