

## AHIMSA É O FUNDAMENTO BÁSICO DO YOGA

Por Sri Dharma Mittra

“Que o Senhor possa lhe abençoar com o conhecimento necessário para a conquista de Ahimsa. Reduza seus desejos e o guie para uma vida feliz e de contentamento. Nunca fira os sentimentos de alguém e seja gentil para com todos. Pense em Deus tão logo você se levante e também ao se deitar.”

Yama é o primeiro dos oito aspectos do Yoga. Yama é a palavra em sânscrito para restrições. Os Yamas nos foram dados para que os praticássemos e nos ajudassem a abster de comportamentos que não nos beneficiam. Então, para se viver uma vida honesta em pensamentos e palavras é bom colocarmos em prática Satya que nos ajuda a não agir desonestamente. Para nos abstermos de não-violência, causando dor ou desconforto a qualquer ser vivo, qualquer criatura que tenha olhos, um coração que pulsa, e respira nós praticamos Ahimsa (não violência ou não matar).

De todas as virtudes relacionadas na ciência do Yoga, não tem uma maior do que Ahimsa. Ahimsa é o fio dourado que corre por toda a prática de Yoga e é o fundamento sobre o qual os Yogis constroem a sua vida Divina. De modo a manter este voto nós devemos ter o conhecimento correto assim como as atitudes necessárias para tanto. A prática de Ahimsa desenvolve um amor puro, incondicional e universal.

A mensagem principal de todos os santos e sábios é a mensagem do amor. Ahimsa é a mais alta das qualidades encontradas na mente, fala e ações das almas perfeitas. Há somente uma religião – a religião do amor e de paz. Há somente uma mensagem, a mensagem do amor incondicional e universal. Ahimsa é o supremo dever de um Yogi. Se você está estabelecido em Ahimsa, você já obteve todas as virtudes. Todas as virtudes nascem de Ahimsa.

Ahimsa não é simplesmente não matar. O verdadeiro significado de Ahimsa é não machucar em pensamento, palavra e ação. A ausência de causar algum dano a qualquer criatura. Ahimsa é verdadeira força. Nenhuma auto-realização é possível sem Ahimsa. Primeiro controle seu corpo físico, seus instintos e não se deixe levar por tendências inferiores e diabólicas. Isso pode ser muito difícil no início. Permaneça calmo, reflita e medite.



Lembre-se do Guru e dos ensinamentos de perdão de todos os Mestres. Logo as antigas samskaras ( impressões passadas) começarão a diminuir e a sua mente começará a se acalmar. É bem provável que você ganhe uma tremenda força e determinação e a sua natureza mais baixa e reacionária será transformada na natureza sublime, gentil e suave do verdadeiro EU.

Depois de controlar o corpo, comece a controlar a sua fala. Faça um juramento de somente proferir palavras de amor, verdade, de carinho e cuidado, e evitar as palavras ásperas e o modo bruto de dizê-las. Observe o silêncio. Da mesma forma como as atitudes violentas foram domadas a fala violenta também diminuirá e desaparecerá completamente.

No final você aprenderá a domar, inclusive, os seus pensamentos destrutivos e violentos. Este é, muitas das vezes, o hábito (samskara) mais difícil de se eliminar, mas você precisa sempre se lembrar que você não é os seus pensamentos.....eles são apenas um produto de sua natureza ou Prakriti.Mas como Yogi, nós devemos controlar os pensamentos, e o mais importante de todos estes é controlar os pensamentos violentos. Nunca pense em machucar alguém. Toda vez que um pensamento violento aparecer, lembre-se do Senhor que habita em todos nós. Violentar qualquer aspecto de Deus é uma violência contra você mesmo. Amando a Deus, a qualquer aspecto dele, amamos a nós mesmos.

Isto é o puro amor. A habilidade de nos colocarmos na pessoa do outro é essencial, sendo assim como poderemos ferir nosso próximo? É impossível! Em outras palavras, você precisa ter um mínimo de auto-conhecimento. Então você entenderá que apenas e somente um só Senhor habita em todos os seres. É comum, para as almas mais velhas possuidoras de compaixão, manter Ahimsa. Ahimsa é a base do Yoga e de todas as religiões. Sem ela não podemos compreender e entrar no Reino de Deus. A mente nunca irá acalmar sem Ahimsa e a meditação será praticamente impossível. Lembre-se que yoga é o repouso, o descanso da mente no silêncio. O poder de Deus protege aqueles que estão enraizados em Ahimsa. O praticante de Ahimsa perde todos os seus medos e encontra Deus rapidamente entendendo a união e a unidade da Consciência. Todos os seres amam a vida e tem direito de igualdade a uma vida livre de violência. O Yogi que entende isso viverá em harmonia com toda a criação. Tenha certeza de amar a todos.



“NADA VAI BENEFICIAR MAIS A SAÚDE HUMANA E AUMENTAR AS CHANCES DE SOBREVIVÊNCIA DA VIDA NA TERRA DO QUE A ADOÇÃO DE UMA DIETA VEGETARIANA.”

ALBERT EINSTEIN

Oração para obter Ahimsa

“Que o Senhor possa nos abençoar com o conhecimento divino para obter Ahimsa. Que todos os seres que foram feridos por minhas mãos, ouvidos, boca ou pensamentos aceitem minhas desculpas e que permitam que eu pague pelo que for necessário. Oh, Senhor, que eu possa ser punido por minhas culpas. Perdoe-me pelos pecados que eu cometi e por todos que ainda irei cometer.”

A dieta vegetariana

Os alunos são sempre incentivados a adotar a dieta vegetariana. Isto deve ser feito lentamente. É louvável sugerir que devemos eliminar a carne. No meu entender os animais são almas jovens em evolução. Então, faz sentido que devemos cuidar deles e não matá-los. Eles não são menos que nós embora sejamos mais evoluídos. Eu fico encantado quando observo o serviço que os cachorros prestam dentro da polícia e/ou como guias de deficientes visuais. Eles também podem ser nossos companheiros juntamente com os gatos, galinhas, vacas, porcos, carneiros, ovelhas entre outros.

Porque é tão importante para o praticante de yoga ter uma dieta vegetariana?

Deus está no centro de nosso peito. Este é o nosso coração espiritual. O estômago está logo abaixo do coração, portanto é a mesa do Senhor. Nestes tempos temos muito mais compreensão dos efeitos daquilo que colocamos em nossos corpos. Beber sucos de frutas frescas e comer alimentos cheios de vida e energia é muito melhor do que colocar carne morta na mesa do Senhor. O benefício para nosso corpo é indescritível.

É importante ter conhecimento da falta de ética com que os animais são produzidos e abatidos, como é feita a utilização da carne ou dos derivados animais, e os métodos através dos quais eles são criados (campos de concentração animal) dentro da indústria comercial.

Evitando de fazer compras no “necrotério” (açougue) você estará se libertando da participação e do incentivo da crueldade contra os animais.





Tendo Ahimsa (compaixão) para com as menores criaturas, nós nos tornamos mais compassivos para com todos os seres vivos. De acordo com a mudança de nossa dieta, nossos corpos serão limpos de anos de consumo de carne morta que o afetaram fisicamente, emocionalmente e espiritualmente. Nosso coração se torna claro, nos tornamos mais abertos. O corpo que antes era um fardo se torna mais leve. Esta leveza também é necessária para a prática dos Asanas, o terceiro aspecto do yoga. Eu me atrevo a dizer que esta leveza é necessária para os oito aspectos.

Sri Dharma Mittra tem ensinado na cidade de Nova Iorque desde 1967. Ele é mundialmente conhecido pelo seu Poster Geral do yoga de 908 posturas e Maha Sadhana I & II DVD`s.

A Sequência da Saudação a Shiva lançou a prática do yoga dentro do século 22. A "Pedra do Yoga". Ele ensina diariamente em sua escola Centro de Yoga Dharma Mittra em Nova Iorque no coração do Gramercy Parque. [www.dharmayogacenter.com](http://www.dharmayogacenter.com).

