

(subconsciente)

(inconsciente)

SUPERFÍCIE		INTERIOR / SUBLIMINAL	SUBCONSCIENTE
MENTAL (Usual)	Mental Psíquico Mental Mental Mental Vital Mental Físico	Mental interior	SuperConsciente 
	VITAL	Vital Psíquico Vital Mental Vital Emocional Vital Central Vital Inferior Vital Físico	
FÍSICO	Físico Psíquico Físico Vital	Físico Interior	InConsciente 

- A parte psíquica em nós é algo que vem diretamente do Divino e está em contato com o Divino.
- Em sua origem, é o núcleo pleno de possibilidades divinas que suporta essa tripla manifestação inferior de mente, vida e corpo.
- Esse elemento divino existe em todos os seres vivos, mas permanece oculto por detrás da consciência ordinária;
 - inicialmente não é desenvolvido e, mesmo quando desenvolvido, não está sempre ou frequentemente na frente;
 - ele expressa a si próprio, na medida em que a imperfeição dos instrumentos permite, através dos meios e sob as limitações desses instrumentos.

- Ele cresce em consciência através de experiências voltadas ao Divino, ganhando força cada vez que ocorre um movimento mais alto em nós e, finalmente,
 - pela acumulação desses movimentos mais profundos e mais altos, é desenvolvida uma individualidade psíquica – que nós denominamos usualmente o ser psíquico.
- É sempre esse ser psíquico que é a causa real, embora frequentemente secreta, de o homem voltar-se para a vida espiritual e também sua maior ajuda nela.
- É, portanto, aquilo que, oculto por detrás da consciência ordinária, devemos trazer para a frente no Yoga.

O ser psíquico está oculto nas profundezas,
por detrás do centro do coração.

O Self não tem um lugar separado
– está em toda parte.

O seu self e o self de todos os seres é o mesmo.

Amor, alegria e felicidade vêm do psíquico.

O Self dá a paz ou a Ananda universal.

0.7- O Processo Central do Yoga

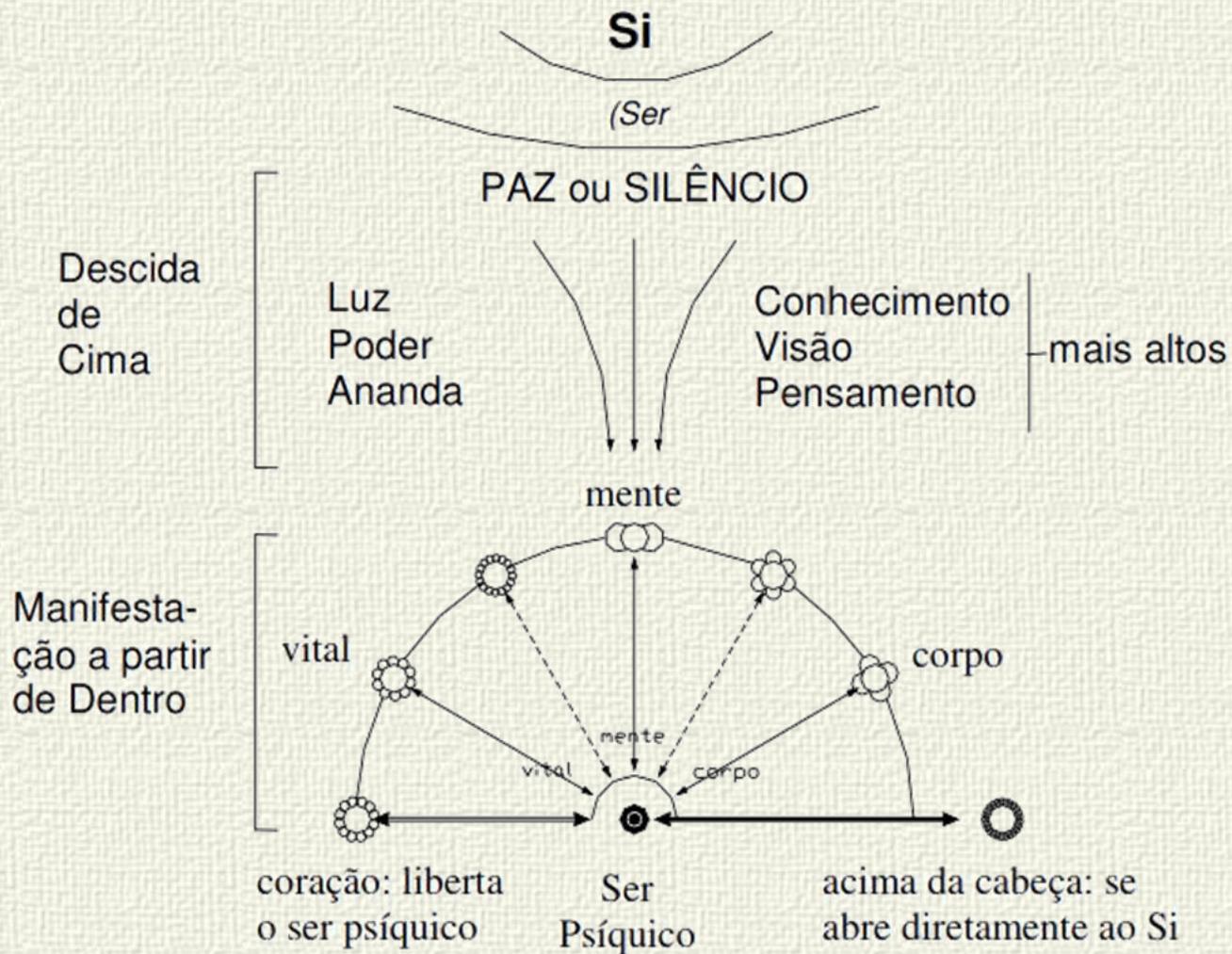
Uma “Abertura”:

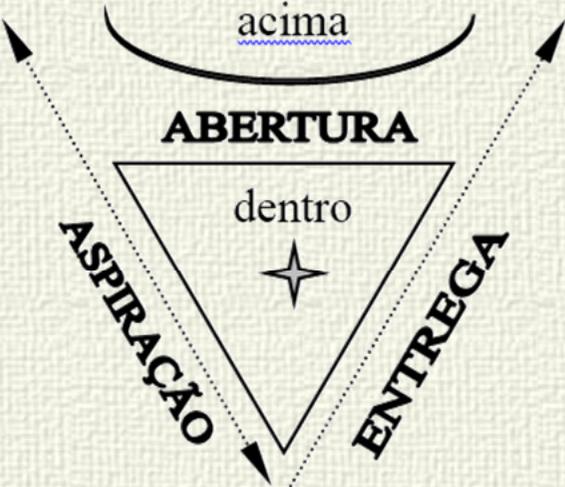
- a) Para dentro - da mente, vital e físico ao psíquico,
- b) Para cima - àquilo que está acima da mente.

a) *Abertura do Centro do Coração*: concentração no coração, um chamado para o Divino se manifestar dentro de nós e através do psíquico, tomar e conduzir toda Natureza;

b) *Abertura dos Centros Mentais*: concentração na cabeça, e uma aspiração e chamado e uma vontade sustentada para a descida da Paz, Poder, Luz, Conhecimento e Ananda divinos para dentro do ser. Primeiramente uma **absoluta Calma e Paz**.

Ênfase na entrega: consentimento para o trabalho divino somente, e entrega a essa guiança. Uma rejeição a todas as forças egoísticas ou que apelam ao ego.



A TRIPLA TRANSFORMAÇÃO	A SADHANA DO YOGA INTEGRAL	ABERTURA – ASPIRAÇÃO ENTREGA
<p>TRANSFORMAÇÃO PSÍQUICA</p> <p>Trazer o psíquico à frente</p>	<p><u>Interiorização</u> - identificação</p> <p>Concentração no coração</p> <p>Abertura para dentro</p> <p>Guiança a partir de dentro</p>	 <p>O Processo Central do Yoga Integral</p>
<p>TRANSFORMAÇÃO ESPIRITUAL</p> <p>Trazer Paz, Força, Conhecimento, Ananda para baixo e para dentro</p>	<p><u>Ascensão</u> - aspiração e entrega</p> <p>Concentração no alto da cabeça</p> <p>Abertura ao alto, ao Supremo</p> <p>Guiança a partir de cima</p>	
<p>TRANSFORMAÇÃO SUPRAMENTAL</p> <p>Graça da Mahashakti</p>	<p><u>Preparação</u> - tornar-se um meio apropriado</p> <p>Purificação, Libertação, Perfeição</p> <p>Abertura - Aspiração - Entrega</p>	

QUIETUDE

é uma condição em que não há inquietação ou perturbação.

PAZ

é uma condição ainda mais positiva; ela traz consigo o sentido de um descanso e de uma libertação firmes e harmoniosos.

CALMA

é também uma condição imóvel, que nenhuma perturbação pode afetar - é uma condição menos negativa que a quietude.

SILÊNCIO

é um estado em que não há nenhum movimento da mente ou do vital ou então uma grande imobilidade que nenhum movimento da superfície pode atravessar ou alterar.

IGUALDADE

A base da paz interna é *samata*,
a capacidade de receber com uma mente calma e igual
todos os ataques e aparências das coisas externas,
sejam agradáveis ou desagradáveis, má-fortuna e boa sorte,
prazer e dor, honra e má reputação, louvor e culpa,
amizade e inimizade, pecado e santidade,
ou, fisicamente, calor e frio, etc.

Existem duas formas de *samata*,
passiva e ativa,
samata na recepção das coisas do mundo exterior e
samata em reação a elas.

Força Divina ou Shakti

