

A SÍNTESE DO YOGA

- Transformação -

1ª ETAPA: 08:00 – 09:45

Porquê Yoga Integral?

O Processo Central

A Tripla Transformação

O Esforço Pessoal do Ser Humano

Concentração: O Processo Central: Abertura para Dentro e para Cima

2ª ETAPA: 10:00 – 11:45

A Transformação Psíquica

A Transformação Espiritual

A Transformação Supramental

Esforço Pessoal do Ser Humano: Purificação – Libertação – Perfeição - Deleite

Concentração: Passeio Virtual

3ª ETAPA: 14:00 – 15:45

Purificação: A Mentalidade Inferior – Manas

Concentração: Aspiração – Elevação do Manas à Buddhi

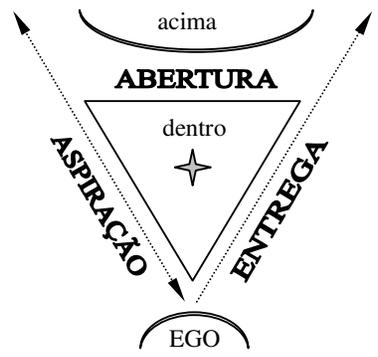
4ª ETAPA: 16:00 – 18:00

Purificação: Inteligência e Vontade – Buddhi

Concentração: Unidade Física, Mental, Espiritual - Deleite

OS ESTÁGIOS DA SADHANA	MOVIMENTO EM DIREÇÃO À PERFEIÇÃO INTEGRAL	YOGA INTEGRAL
Tentativa do ego em entrar em contato com o Divino. Chamar o Divino para dentro de nós para transformar nosso inteiro ser nEle	Persistente entregar de toda ação da natureza nas mãos desse Poder maior A entrega do ego ao além-ego	Processo Central do Yoga Integral Abertura Aspiração - Entrega
Ampla, plena e laboriosa preparação de toda natureza inferior pela ação divina para receber e se tornar a Natureza mais alta	Esforço pessoal do ser humano Transformação precursora: Perfeição de mente, vida e corpo	Purificação Libertação Perfeição
A eventual Transformação	Graça Divina	Deleite Sat-Chit-Ananda

A TRIPLA TRANSFORMAÇÃO

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

1- YOGA INTEGRAL

! Porque Integral?

X Yoga da Auto-Perfeição

X Perfeição de todos os elementos do ser – elevação de todos os aspectos do ser

X Se não, melhor ir pelo caminho mais curto

X Grande movimento simultâneo:

- rede onde cada nó é um elemento

- a elevação de um nó auxilia a elevação de todos os outros

- a permanência de um aspecto não elevado segura o progresso de todos os outros

- nós básicos: desejo - ego

X Alavanca inicial: Vontade Inteligente

X Movimento progressivo: mente X intuição X espírito (do mental ao psíquico)

X Perfeição integral do indivíduo mental interior e da vida exterior

! Disposição Geral:

X Processo Central do Yoga Integral:

- abertura para dentro: contato com o psíquico (transformação psíquica)

- abertura para cima: aspiração pela descida da Shakti (transformação espiritual)

! Tripla Transformação

X Transformação supramental: a única transformação propriamente dita

X Transformação psíquica e transformação espiritual: apenas transformações precursoras

X Vem somente pela graça divina – o esforço é um auxiliar

! Esforço Pessoal do Ser Humano

X Sadhana propriamente dita

X Livrar-se de tudo que se coloca no caminho de sua abertura à verdade espiritual

X Cada indivíduo deve formular seu próprio método de yoga

X Linhas gerais comuns a todos:

- Purificação – Libertação – Perfeição

- Deleite

2- A TRIPLA TRANSFORMAÇÃO

! Transformação Psíquica

- Xmovimento para dentro, para o ser interior – o ser psíquico
- Xentrar em contato com o psíquico: mergulhar para dentro – atrás do coração
- Xidentificar-se com o Si dentro
- Xpsiquização de toda natureza do homem
 - trazer o psíquico à frente
 - ajustar a inteira natureza à clave psíquica
- Xsadhana: abertura, aspiração e entrega
- Xobstáculo: vontade vital – prana psíquico
- Xremoção do obstáculo: purificação da natureza inferior e sua orientação ao divino
- Xuma guiança, um governar começa à partir de dentro: o ser psíquico

! Transformação Espiritual

- Xmovimento para o alto, para as regiões mais altas da mente
- Xabrir-se ao alto, a uma existência mais alta, a um supremo estado espiritual
- Xascensão à mente mais alta, à mente iluminada, à intuição, à sobremente
- Xconsciência do ser mental transforma-se na consciência do ser espiritual
- Xsadhana: abertura, aspiração, entrega
- Xaspiração pela descida da Paz, Força, Conhecimento, Ananda
- Xobstáculo: ego
- Xremoção do obstáculo: identificação com o uno, identificação com o todo
- Xuma guiança, um governar começa à partir de cima: o ser espiritual

! Transformação Supramental

- Xúnica transformação propriamente dita
- Xquando a luz e o poder da supramente desce à natureza-terra
- Xtraz a real transmutação do subconsciente, do inconsciente, da vontade e do corpo físico
- Xa consciência supramental é inteiramente diferente da consciência mental
- Xirá descer apenas como uma graça da Mahashakti
- Xsadhana:
 - abrir-se à Mahashakti
 - preparar-se para ser um instrumento apropriado:
 - Bpurificação: desejo – inclinação/aversão
 - Blibertação: desejo – ego – dualidades – gunas
 - Bperfeição: igualdade – natureza – força de alma – ação da shakti – fé - evolução

TRANSFORMAÇÃO SUPRAMENTAL

TRANSFORMAÇÃO PSÍQUICA

TRANSFORMAÇÃO ESPIRITUAL

3- PURIFICAÇÃO: MANAS – A MENTALIDADE INFERIOR

! Primeira Necessidade:

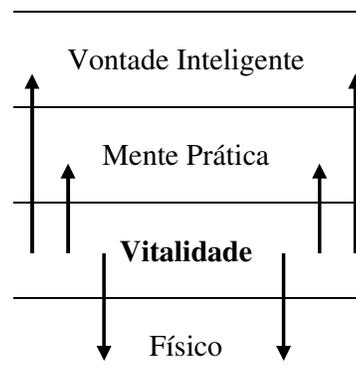
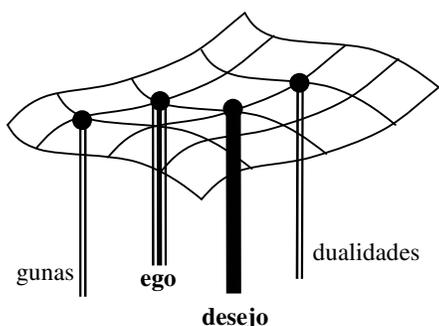
- Xpurificação do atuar dos instrumentos
- Xlibertar o ser mental, físico e vital da ação inferior atual
- Xprana psíquico: parte vital da mentalidade – desejo
- Xaquietar o prana – substituir a alma de desejo por alma mental de deleite calmo

! Duas Formas de Impurezas

- Xestão na raiz de toda confusão
- Xnatureza de ignorância separativa – ego
- Xdependência das partes superiores sobre as inferiores
(ação impura do instrumento inferior entra na ação do superior)

! Vontade x Desejo

- Xação própria do desejo: desfrutar – deleite e posse
- Xdesfrutar perfeito: somente nas regiões da supramente
- Xdesfrutar humano legítimo: predominantemente sátvico
 - primariamente pela mente perceptiva, estética e emotiva
 - secundariamente pelo ser sensorial, nervoso e físico, submisso ao governo da buddhi
- Xdistinguir entre vontade interior de deleite e exterior luxúria e ânsia da mente e corpo



M	Inteligência e Vontade Inteligente	cúmplice de todas essas coisas: vontade de ânsia, inteligência parcial e tropeçante, pré-julgamento, opinião limitada, impaciente e militante
E	Mente Emocional	desejo de satisfação de gostos e repulsas, saciedade de amor e ódio, retração e pânico do medo, tensões e desapontamentos da esperança, aflição, alegria
N	Mente Dinâmica	desejo descontrolado de controle, posse, domínio, sucesso, satisfação de todo impulso
T	Mente Sensorial	sede de sensações
E	Prana Psíquico	desfrute e posse
VIDA		

- XOrigem da distorção: a separação da vida individual no corpo da vida universal – ego
- Xsolução: tornar-se consciente da mentalidade como um poder separado
 - Distinguir entre prana físico e prana psíquico

4- PURIFICAÇÃO: BUDDHI – A INTELIGÊNCIA E VONTADE

! Mentalidade Ordinária do Homem

- X Semi-iluminada mentalidade física-sensorial:
- X Buddhi: inteligência discernidora e vontade inteligente
- X Manas: mente dos sentidos – mentalidade inicial do homem – animal, física e sensorial

! Buddhi – Um Instrumento Intermediário

- X Incompleta e semi-desenvolvida – semi-formada
- X Depende ainda da mente dos sentidos
- X Age a partir de uma base física ou sensorial

! Purificação da Buddhi

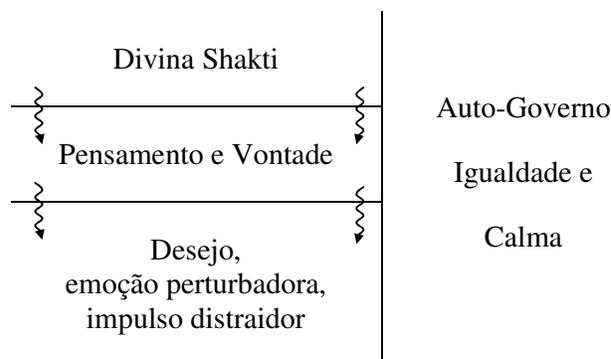
- X De tudo que a faz submissa à mente sensorial
 - evidência dos sentidos – desejo – emoções – impulsos da mente sensorial
- X De suas próprias limitações
 - suas realizações são apenas mentais – é parcial e limitada
 - reflete a verdade, mas não é efetiva na ação
 - quando voltada para a ação é incapaz de decisão
 - é caótica e age com parcialidade
- X Toda submissão da buddhi às sensações e impulsos é uma impureza

! Ação Mais Alta da Buddhi

- X Exceder e controlar a mente inferior – não livrar-se dela
- X Elevar todas as ações ao plano mais nobre de Vontade e Inteligência

! Movimento da Perfeição

- X Ir além de toda dominação pela natureza inferior
- X Ir em direção a um puro e poderoso refletir do ser, poder, conhecimento e deleite do Espírito e Si na Buddhi



! YOGA INTEGRAL:

- X Elevar a alma: do ser mental para a gnose espiritual
- X Formar para isso um elo ou uma ponte
 - A Mente Intuitiva ou Mente Iluminada

5- CONCENTRAÇÃO - VIVÊNCIAS

! O Processo Central: Abertura para Dentro de para Cima

música: Steve Roach – Dreamtime Return – disco 2 – faixa 5 (8')

Xbusca do centro: atrás do coração – não é o ser emocional

Xvibração do amor – sem objeto (ser emocional é a referência mais próxima)

Xabertura à cima: descida da Paz, Calma, Força (Shakti)

Xa Força conduz o yoga – aspiração / ascensão

! Passeio Virtual – Dimensão Desconhecida

música: Steve Roach – Magnificent Void – faixa 7 (13' 13")

Xolhos fechados, sentado ou deitado confortavelmente

Xmúsica ambiente – paisagem sonora

Ximagine-se penetrando em uma outra dimensão (dimensão interior) desconhecida

Xé um tempo e espaço desconhecidos, com maravilhas e tesouros ocultos, mas com perigos, armadilhas, forças hostis

Xvocê está sozinho, mas é protegido por uma luz que vem de cima, envolvendo todo o seu ser

Xvocê está totalmente alerta, atento a todos os sinais, como um soldado na selva

Xseus olhos interiores estão abertos, e na penumbra dessa nova dimensão você procura distinguir as ameaças e os tesouros, identificar as formas disformes que te envolvem

Xpontos importantes

- dimensão interior – paralela

- absolutamente sozinho, identificado com seu eu mais profundo

- protegido e envolvido por uma luz que vem de cima

- atento – alerta

- olhos interiores abertos, procurando enxergar na penumbra que o envolve

! Aspiração: Elevação do Manas à Buddhi

música: Steve Roach – Magnificent Void – faixa 8 (20' 01")

Xaspiração / ascensão

! Unidade (Física, Mental, Espiritual) – Deleite

música: Gustav Mahler – Sinfonia nº 2 – final do último movimento (17')

Xunidade com a música

Xdeleite – desfrute estético - satvico