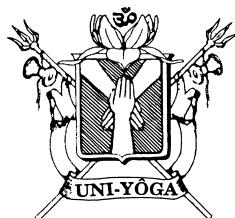


MESTRE  
**DeROSE**

**MEDITAÇÃO**  
E  
**AUTOCONHECIMENTO**

**A VERDADE DESVENDADA A RESPEITO DESSA TÉCNICA  
ADOTADA POR MILHÕES DE PESSOAS NO OCIDENTE E POR  
MAIS DE UM BILHÃO NO ORIENTE.**



**PRIMEIRA UNIVERSIDADE DE YÔGA DO BRASIL**

registrada nos termos dos artigos 18 e 19 do Código Civil Brasileiro sob o nº. 37959 no 6º. Ofício

[www.uni-yoga.org.br](http://www.uni-yoga.org.br)

Al. Jaú, 2000 – Tel.(005511) 3081-9821, São Paulo, Brasil

Endereços nas demais cidades encontram-se no final do livro.

**DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)****ELABORADO PELO AUTOR**

DeRose, L.S.A., 1944 –

Meditação e autoconhecimento / DeRose. – São Paulo :

Ediouro.

Inclui bibliografia.

1. Yôga 2. DeRose 3. Yôga na literatura 4. Mestres de Yôga. I. Título

CDD– 181.45

**ISBN**

Senhor Livreiro.

Este livro não é de auto-ajuda, nem terapias e, muito menos, esoterismo. Não tem nada a ver com Educação Física nem com esportes. O tema **YÔGA** merece, por si só, uma classificação à parte.

Assim, esta obra deve ser catalogada como **YÔGA** e ser exposta na estante de **YÔGA**.

Grato,

O Autor.

MESTRE  
**DeROSE**

Mestre DeRose é o fundador da Universidade de Yôga. Com quase 50 anos de magistério, mais de 20 livros escritos e 24 anos de viagens à Índia, recebeu o reconhecimento do título de Mestre em Yôga (não-acadêmico) e Notório Saber pela FATEA – Faculdades Integradas Teresa d'Ávila (SP), pela Universidade do Porto (Portugal), pela Universidade Lusófona, Lisboa (Portugal), pela Universidade Estácio de Sá (MG) e pela UniCruz (RS). Possui título de Comendador e Notório Saber em Yôga pela Sociedade Brasileira de Educação e Integração; e de Comendador pela Academia Brasileira de Arte, Cultura e História. Foi fundador do Conselho Federal de Yôga e do Sindicato Nacional dos Profissionais de Yôga. Fundador da primeira Confederação Nacional de Yôga do Brasil. Introdutor do Curso de Formação de Instrutores de Yôga nas Universidades Federais do Rio de Janeiro, Rio Grande do Sul, Santa Catarina, Paraná, Minas Gerais, Mato Grosso, Bahia, Ceará, Maranhão, Pará, Piauí, Pernambuco, Rio Grande do Norte etc.; Universidades Estaduais do Rio de Janeiro, Santa Catarina, Bahia etc.; PUCs – Pontifícias Universidades Católicas do Rio Grande do Sul, Paraná, Minas Gerais, Bahia, São Paulo e outras. Em Portugal, foi introdutor do Curso de Formação de Instrutores de Yôga na Universidade Lusófona, de Lisboa, e na Universidade do Porto. Na Argentina foi introdutor do Curso de Formação de Instrutores de Yôga na Universidade Nacional de Lomas de Zamora. É aclamado como o principal articulador da Regulamentação dos Profissionais de Yôga cujo primeiro projeto de lei elaborou em 1978. Por lei, em São Paulo, Paraná e Santa Catarina, a data do aniversário do Mestre DeRose foi instituída como o Dia do Yôga em todo o Estado.

**MEDITAÇÃO  
E  
AUTOCONHECIMENTO**



**UNIVERSIDADE DE YÔGA**

registrada nos termos dos artigos 18 e 19 do Código Civil Brasileiro sob o nº. 37959 no 6º. Ofício

**[www.uni-yoga.org.br](http://www.uni-yoga.org.br)**

**Al. Jaú, 2000 – Tel.(005511) 3081-9821 – Brasil  
Endereços nas demais cidades encontram-se no final do livro.**

© Copyright 2.002:

Mestre DeRose, L.S.A.

1<sup>a</sup> edição, 2.004.

Execução da capa:

Produção gráfica:

**Editora Uni-Yôga,  
órgão de divulgação cultural da  
Primeira Universidade de Yôga do Brasil,  
registrada nos termos dos artigos 18 e 19 do Código Civil Brasileiro sob o nº. 37959 no 6º. Ofício,  
divisão da  
UNIÃO INTERNACIONAL DE YÔGA  
[www.uni-yoga.org.br](http://www.uni-yoga.org.br)**  
**Al. Jaú, 2.000 – São Paulo – Brasil – Tel.:(11) 3081-9821**

**Permitem-se as citações de trechos deste livro em outros livros e  
órgãos de Imprensa, desde que mencionem a fonte e que tenham a  
autorização expressa do autor.**

**Proíbe-se qualquer outra utilização, cópia ou reprodução do texto,  
ilustrações e/ou da obra em geral ou em parte, por qualquer meio  
ou sistema, sem o consentimento prévio do autor.**

## **À ATENÇÃO DO LEITOR**

Como a maioria dos leitores costuma só travar contato com um ou dois livros de cada autor, até por não dar tempo de ler tudo o que gostaria, adotamos o procedimento editorial de reproduzir alguns dos principais textos da nossa obra global em mais de um livro. Portanto, sempre que você localizar um desses trechos, não o salte. Releia-o com atenção. A repetição terá sido intencional por tratar-se de assunto de suma importância.

**Esta obra foi adotada como livro-texto dos cursos de Formação de Instrutores de Yôga das Universidades Federais, Estaduais e Católicas, e é recomendado pela Confederação Internacional de Yôga.**



## SUMÁRIO

Definição de Yôga

Demonstração de que a palavra Yôga tem acento

Como ler este livro

Introdução

A proposta dos livros da Universidade de Yôga

A História do Yôga no Brasil

Meditação

Quase ninguém sabe o que é meditação

Desperte!

Meditação é uma técnica

Meditação é parte do Yôga

Meditantes que não praticam Yôga

A parábola da lagoa

O lótus e os quatro elementos

O lótus da meditação

O mais denso eclipsa o mais sutil

Rámkṛishna e o macaco

A mente é um mecanismo cujo combustível é a diversão

Dispersões

Não se deixe manipular

“Será que estou meditando?”

Como saber se está em meditação ou em auto-hipnose

A diferença entre quem pratica Yôga e quem não pratica

Degraus evolutivos e as cenouras

*ANEXO: Esta divisão destina-se à divulgação cultural do SwáSthya Yôga*

*Relação de material didático*

*Endereços de Instrutores Credenciados*

## SUMÁRIO DO LEITOR

**Este sumário é para ser utilizado pelo leitor, anotando as passagens que precisarão ser localizadas rapidamente para referências posteriores.**

Ao ler, sublinhe os trechos mais importantes para recordar ou que suscitem dúvidas, a fim de localizá-los com facilidade numa releitura.

## DEFINIÇÕES

**Yôga<sup>1</sup> é qualquer metodologia estritamente prática que conduza ao samádhi.**

*Samádhi é o estado de hiperconsciência e autoconhecimento que só o Yôga proporciona.*

**SwáSthya Yôga é o nome da sistematização do Yôga Antigo, Pré-Clássico, o Yôga mais completo do mundo.**

*As características principais do SwáSthya Yôga (ashtâṅga guna) são:*

1. sua prática extremamente completa, integrada por oito modalidades de técnicas;
2. a codificação das regras gerais;
3. resgate do conceito arcaico de seqüências encadeadas sem repetição;
4. direcionamento a pessoas especiais, que nasceram para o SwáSthya Yôga;
5. valorização do sentimento gregário;
6. seriedade superlativa;
7. alegria sincera;
8. lealdade inquebrantável.

---

1 O acento indica apenas onde está a sílaba longa, mas ocorre que, muitas vezes, a tônica está noutro lugar. Por exemplo: Pátañjali pronuncia-se “*Patâñjali*”; e kundalini pronuncia-se “*kúndaliní*”. O efeito fonético aproxima-se mais de “*kún-daliní*” (jamais pronuncie “*kundalíni*”). Para sinalizar isso aos nossos leitores, vamos sublinhar a sílaba tônica de cada palavra. Se o leitor desejar esclarecimentos sobre os termos sânscritos, recomendamos que consulte o Glossário, do livro **Faça Yôga antes que você precise**. Sobre a pronúncia, ouça o CD **Sânscrito - Treinamento de Pronúncia**, gravado na Índia. Para mais conhecimentos, o ideal é estudar os vídeos do **Curso Básico de Yôga**.

## DEMONSTRAÇÃO

**DE QUE A PALAVRA YÔGA TEM ACENTO  
NO SEU ORIGINAL EM ALFABETO DÊVANÁGARÍ:**

Extraído do livro *Faça Yôga antes que você precise*, do Mestre DeRose.

य	= YA (curta).
या	= YAA .. YÁ (longa).
यो	= YOO* .. YÔ (longa).
योग	= YÔGA C.Q.D.

\* Embora grafemos didaticamente acima YOO, este artifício é utilizado apenas para o melhor entendimento do leitor leigo em sânscrito. Devemos esclarecer que o fonema ô é resultante da fusão do a com o u e, por isso, é sempre longo, pois contém duas letras. Nesta convenção, o acento agudo é aplicado sobre as letras longas quando ocorre crase ou fusão de letras iguais (á, í, ú). O acento circunflexo é aplicado quando ocorre crase ou fusão de letras diferentes (a + i = ê; a + u = ô), por exemplo, em sa+íshwara=sêshwara e AUM, que se pronuncia ÔM. Daí grafarmos Védânta. O acento circunflexo não é usado para fechar a pronúncia do ô ou do ê, já que esses fonemas são sempre fechados. Não existe, portanto, a pronúncia “véda” nem “yóga”.

### BIBLIOGRAFIA PARA O IDIOMA ESPANHOL:

*Léxico de Filosofía Hindú*, de Kastberger, Editorial Kier, Buenos Aires.

### BIBLIOGRAFIA PARA O IDIOMA INGLÊS:

*Pátañjali Aphorisms of Yôga*, de Srí Purôhit Swámi, Faber and Faber, Londres.

### BIBLIOGRAFIA PARA O IDIOMA PORTUGUÊS:

*Poema do Senhor*, de Vyasa, Editora Relógio d'Água, Lisboa.

---

Se alguém, supostamente entendido em sânscrito, declarar que a palavra Yôga não tem acento, peça-lhe para mostrar como se escreve o ô-ki-matrá. Depois peça-lhe para indicar onde o ô-ki-matrá aparece na palavra Yôga (ele aparece logo depois da letra y). Em seguida pergunte-lhe o que significa cada uma das três partes do termo ô-ki-matrá. Ele deverá responder que ô é a letra o; ki significa de; e matra traduz-se como acento. Logo, ô-ki-matrá traduz-se como “acento do o”. Então, mais uma vez, provado está que a palavra Yôga tem acento.

## **COMO LER ESTE LIVRO**

Jamais pegue um livro didático para ler se não tiver papel e caneta com que possa fazer anotações. Caso contrário, você pensa que aprendeu e esquece tudo mais tarde.

Sublinhe e faça anotações também no próprio livro. Organize um sumário dos assuntos que mais lhe interessaram, com as respectivas páginas, e anote isso na página de abertura do livro estudado para ter tais dados sempre à mão.

No final de cada capítulo pare e releia-o, observando as anotações feitas.

Releia sempre os bons livros antigos, já anotados.



## INTRODUÇÃO

Alguns livros do Mestre DeRose são obras de fôlego, com 400 a 700 páginas. Por esse motivo, em atenção ao leitor interessado num tema específico, decidimos lançar uma coleção de livros menores, em que cada volume aborde um tema em particular, pertinente ao Curso de Formação de Instrutores, que o Mestre ministra desde a década de 70 nas Universidades Federais, Estaduais e Católicas de vários estados do Brasil, bem como em Universidades da Europa. Isso nos permitirá editar livros mais acessíveis, que possibilitarão ao público travar contato com o Yôga Antigo mais facilmente.

Este opúsculo tratará de mais um tema que desperta muito interesse e que as pessoas, geralmente, interpretam de uma forma um tanto limitada, deixando que suas crenças ou sua cultura regional interfiram na visão mais clara do assunto. Como sempre, o Mestre DeRose abordará a matéria sob um prisma diferente, novo e mais abrangente.

**Comissão Editorial**



## A PROPOSTA DOS LIVROS DA UNIVERSIDADE DE YÔGA

A proposta desta coleção é proporcionar aos estudiosos o resultado de uma pesquisa desenvolvida durante mais de 40 anos, sendo 24 anos de viagens à Índia. É o resgate da imagem de um Yôga Ancestral que, fora da nossa linhagem, já não se encontra em parte alguma.

Muito se escreveu e escreve-se sobre o Yôga Moderno, mas quase nada há escrito sobre o Yôga Antigo, que é muito mais fascinante. O Yôga Pré-Clássico é uma peça viva de arqueologia cultural, considerada extinta na própria Índia, seu país de origem há mais de 5.000 anos. O que é raro é mais valioso, mas, independentemente desse valor como raridade, o Yôga Pré-Clássico é extremamente completo e diferente de tudo o que você possa estereotipar com o *cliché* “Yôga”. Além disso, ao estudar essa modalidade, temos ainda a satisfação incontida de estar dedicando-nos ao Yôga original, logo, o mais autêntico de todos. Não obstante, como estudar o Yôga mais antigo se não há quase nenhuma bibliografia disponível?

No início não existia a escrita e o conhecimento era passado por transmissão oral. Depois, na fase do Yôga Clássico, por volta do século III a.C., não existia a imprensa, os livros tinham de ser escritos a mão e reproduzidos um a um pelos copistas, o que tornava o produto literário muito caro e as edições bem restritas. Por essa época havia uma quantidade irrisória de obras e uma tiragem de sucesso teria algo como uma centena de exemplares. Dessa forma, foi relativamente fácil perderem-se obras inteiras, por incêndios, terremotos, enchentes,

guerras ou, simplesmente, por perseguições ideológicas. Não nos restou quase nada.

Por outro lado, do Yôga Moderno praticamente tudo foi preservado. Primeiro, devido ao menor decurso de tempo que transcorreu entre a época da publicação e o momento presente. Depois, com o barateamento dos livros, graças ao advento da tipografia, muito mais obras foram escritas e suas tiragens alcançaram a cifra dos milhares de cópias. Assim, sempre haveria uns quantos exemplares em outro local quando ocorressem os incêndios, os terremotos, as enchentes, as guerras ou as perseguições.

O resultado disso é que hoje quase todos os livros, escolas e instrutores de Yôga são de linha Medieval<sup>2</sup> ou fortemente influenciados por ela. O Yôga Contemporâneo ainda não teve tempo suficiente para uma produção editorial relevante. Pior: a maior parte está contaminada pelos paradigmas da fase anterior e confunde-se com o Medieval, até pelos próprios jargões utilizados e pela distorção do significado dos termos técnicos aplicados.

Assim sendo, sem dispor de vias já trilhadas de acesso ao Yôga mais antigo, para chegar aonde cheguei foi necessário ir revolvendo, polegada por polegada, o entulho dos séculos. Primeiramente analisei o Yôga Contemporâneo. Depois, voltando para o passado mais próximo, esquadrinhei a vertente do período anterior, o Yôga Medieval. Passados uns bons 15 anos de estudos, tendo esgotado a literatura disponível, estava na hora de viajar à Índia para pesquisar *in loco*. Em Bombaim enfurnei-me no Yôga Clássico e nos Himalayas em tradições, talvez, mais antigas. Um belo dia, descortinei uma modalidade que ficara perdida durante séculos, o Yôga Pré-Clássico. Mais 20 anos se passaram, durante os quais, indo e vindo da Índia, tratei de aprofundar minha pesquisa nos Shástras, na meditação e nos debates com swámis e saddhus de várias Escolas. O resultado foi impactante e pode mudar a História do Yôga.

---

2 Numa história de 5.000 anos, Medieval é considerado Moderno. Estude o quadro da Cronologia Histórica, que é explicado em detalhe no livro *Origens do Yôga Antigo*.

É esse resultado que vou expor no texto desta coleção de mais de vinte livros publicados sob a chancela da Universidade de Yôga.

### **COLEÇÃO UNI-YÔGA**

1. **DeRose**, *Tudo o que você nunca quis saber sobre Yôga*, L&PM.
2. **DeRose**, *Yôga, Mitos e Verdades*, Nobel.
3. **DeRose**, *Programa do Curso Básico de Yôga*, Uni-Yôga.
4. **DeRose**, *Faça Yôga antes que você precise*, Nobel.
5. **DeRose**, *Eu me lembro...*, Nobel.
6. **DeRose**, *Encontro com o Mestre*, Matrix.
7. **DeRose**, *Sútras – máximas de lucidez e êxtase*, Nobel.
8. **DeRose**, *Alimentação vegetariana: chega de abobrinha!*, Nobel.
9. **DeRose**, *Tantra, a sexualidade sacralizada*, Nobel.
10. **DeRose**, *Alternativas de relacionamento afetivo*, Afrontamento.
11. **DeRose**, *A regulamentação dos profissionais de Yôga*, Uni-Yôga.
12. **DeRose**, *Boas Maneiras no Yôga*, Nobel.
13. **DeRose**, *Mensagens do Yôga*, Nobel.
14. **DeRose**, *Origens do Yôga Antigo*, Nobel.
15. **DeRose**, *Karma e dharma – transforme a sua vida*, Nobel.
16. **DeRose**, *Chakras e kundalini*, Nobel.
17. **DeRose**, *Corpos do Homem e Planos do Universo*, Nobel.
18. **DeRose**, *Meditação e autoconhecimento*, Nobel.
19. **DeRose**, *ÔM – o mais poderoso dos mantras*, Nobel.
20. **DeRose**, *Yôga Sûtra de Pâtañjali*, Nobel.
21. **DeRose**, *Guia do Instrutor de Yôga*, Uni-Yôga (esgotado).
22. **DeRose**, *Prontuário de Yôga Antigo*, (esgotado).
23. **Santos, Sérgio**, *Yôga, Sâmkhya e Tantra*, Nobel.
24. **Santos, Sérgio**, *Escala Evolutiva*, Uni-Yôga.
25. **Flores, Anahí**, *Coreografias do Swâsthya Yôga*, Nobel.
26. **Marengo, Joris**, *50 Aulas práticas de Swâsthya Yôga*, Nobel.



## A HISTÓRIA DO YÔGA NO BRASIL

Texto escrito na década de 70 pela Comissão Editorial do *Prontuário de Yôga Antigo*, atualizado com os eventos que ocorreram posteriormente.

Há muita estória mal contada, muita afirmação reticente sobre este tema polêmico. Os verdadeiros introdutores do Yôga no nosso país estão mortos e há muito pouca gente disposta a defendê-los publicamente.

Afinal, quem foi o primeiro a ensinar Yôga no Brasil? De quem foi o primeiro livro de Yôga de autor brasileiro? Quem lançou a campanha para a regulamentação da profissão? Quem introduziu o Curso de Extensão Universitária para a Formação de Instrutores de Yôga nas Universidades Federais, Estaduais e Católicas? Quem fundou a Primeira Universidade de Yôga do Brasil? Já está na hora de divulgarmos esses fatos.

### QUEM INTRODUZIU O YÔGA NO BRASIL

Quem inaugurou oficialmente a existência do Yôga no Brasil foi Sêvânanda Swámi, um francês cujo nome verdadeiro era Léo Costet de Mascheville. Ele colocava o termo *swámi* no final do nome, o que era uma declaração de que não se tratava de um *swámi* (monge hindu), mas que usava essa palavra como sobrenome, e isso confundia os leigos. Muitos desses leigos se referiam a ele como "Swámi" Sêvânanda, pois um dos mais relevantes Mestres de Yôga da Índia, que viveu na época, chamava-se Swámi Sivananda.

Sêvânanda viajou por várias cidades fazendo conferências, fundou um grupo em Lages (SC) e um mosteiro em Resende (RJ). Ele era um líder natural e sua voz era suficiente para arrebatá-lo corações e mentes. Com Sêvânanda aprenderam Yôga todos os instrutores da velha guarda. E quando dizemos *velha guarda*, estamos nos referindo aos que lecionavam na década de 60, cuja maioria já partiu para os planos invisíveis.

Sêvânanda enfrentou muitos obstáculos e incompreensões durante sua árdua caminhada. Enfim, esse é o preço que se paga pelo pioneirismo. Todos os precursores pagaram esse pesado tributo.

Ao considerar sua obra bem alicerçada e concluída, o Mestre Sêvánanda recolheu-se para viver em paz seus últimos anos. Todos quantos o conheceram de perto guardam-lhe uma grande admiração e afeto, independentemente dos defeitos que pudesse ter tido ou dos erros que houvesse cometido, afinal, errar, erramos todos.

#### **QUEM ESCREVEU O PRIMEIRO LIVRO DE YÔGA**

Sêvánanda introduzira o Yôga sob uma conotação pesadamente mística e em clima de monastério. Quem iniciou o Yôga como trabalho profissional no Brasil, foi o grande Caio Miranda. Dele foi o primeiro livro de Yôga de autor brasileiro. Escreveu vários livros, fundou perto de vinte institutos de Yôga em diversas cidades e formou os primeiros instrutores de Yôga. Assim como Sêvánanda, Caio Miranda tinha forte carisma que não deixava ninguém ficar indiferente: ou o amavam e seguiam, ou o odiavam e perseguiam.

Na década de sessenta, desgostoso pelas incompreensões que sofrera, morreu com a enfermidade que ceifa todos aqueles que não utilizam púja em suas aulas, pois essa técnica contribui para com a proteção do instrutor e os que não a aplicam ficam mais vulneráveis.

A partir da morte do Mestre Caio Miranda ocorreu um cisma. Antes, haviam-se unido todos contra ele, já que sozinhos não poderiam fazer frente ao seu conhecimento e ao seu carisma. Isso mantinha um equilíbrio de forças. De um lado, um forte e do outro, vários fracos...

Mas a partir do momento em que estava vago o trono, dividiram-se todos. Por essa razão, os nomes desses profissionais serão omitidos, pois não merecem ser citados nem lembrados. Pessoas que vivem falando de Deus e de tolerância, mas por trás semeiam a discórdia no seio do Yôga não merecem ser mencionadas. São exemplos de incoerência.

#### **QUEM REALIZOU A OBRA MAIS EXPRESSIVA**

Em 1960 surgiu o mais jovem professor de Yôga do Brasil. Era DeRose, então com 16 anos de idade, que começara a lecionar numa conhecida sociedade filosófica. Em 1964 fundou o Instituto Brasileiro de Yôga. Em 1969 publicou o primeiro livro (*Prontuário de Yôga Antigo*), que foi elogiado pelo próprio Ravi Shankar, pela Mestra Chiang Sing e por outras autoridades. Em 1975, já consagrado como um Mestre sincero, encontrou o apoio para fundar a União Nacional de Yôga, a primeira entidade a congregar instrutores e escolas de todas as modalidades de Yôga sem discriminação. Foi a União Nacional de Yôga que desencadeou o movimento de união, ética e respeito mútuo entre os profissionais dessa área de ensino. Desde então, a União cresceu muito e conta hoje com centenas de Núcleos, praticamente no Brasil todo, e ainda em outros países da América Latina e Europa.

Em 1978 DeRose liderou a campanha pela criação e divulgação do **Primeiro Projeto de Lei visando à Regulamentação da Profissão de Professor de Yôga**, o qual despertou viva movimentação e acalorados debates de Norte a Sul do país. A partir da década de setenta introduziu os **Cursos de Extensão Universitária para a Formação de Instrutores de Yôga** em praticamente todas as Universidades Federais, Estaduais e Católicas. Em 1980 começou a ministrar cursos na própria Índia e a lecionar para instrutores de Yôga na Europa. Em 1982 realizou o **Primeiro Congresso Brasileiro de Yôga**. Ainda em 82 lançou o primeiro livro voltado especialmente para a orientação de instrutores, o **Guia do Instrutor de Yôga**; e a primeira tradução do **Yôga Sûtra de Pátañjali**, a mais importante obra do Yôga Clássico, já feita por professor de Yôga brasileiro. Desafortunadamente, quanto mais sobressaía, mais tornava-se alvo de uma perseguição impiedosa movida pelos concorrentes menos honestos que sentiam-se prejudicados com a campanha de esclarecimento movida pelo Mestre DeRose, a qual dificultava as falcatrudas dos vigaristas<sup>3</sup>. Em 1994, completando 20 anos de viagens à Índia, fundou a **Primeira Universidade de Yôga do Brasil** e a **Universidade Internacional de Yôga** em Portugal e na Argentina. Em 1997 o Mestre DeRose lançou os alicerces do **Conselho Federal de Yôga** e do **Sindicato Nacional de Yôga**. Comemorando 40 anos de magistério no ano 2.000, recebeu em 2.001 e 2.002 o reconhecimento do título de **Mestre em Yôga** (não-acadêmico) e **Notório Saber em Yôga** pela FATEA – Faculdades Integradas Teresa d'Ávila (SP), pela Universidade Lusófona, de Lisboa (Portugal), pela Universidade do Porto (Portugal), pela Universidade de Cruz Alta (RS), pela Universidade Estácio de Sá (MG), pela Câmara Municipal de Curitiba (PR) e pela Sociedade Brasileira de Educação e Integração, a qual também lhe conferiu uma Comenda. Em 2.003 recebeu outro título de **Comendador**, agora pela Academia Brasileira de Arte, Cultura e História. Em 2004 recebeu o grau de **Cavaleiro**, pela Ordem dos Nobres Cavaleiros de São Paulo, reconhecida pelo Comando do Regimento de Cavalaria Nove de Julho, da Polícia Militar do Estado de São Paulo.

Por lei estadual, em São Paulo, Paraná e Santa Catarina, a data do aniversário do Mestre DeRose, 18 de fevereiro, foi decretada como o *Dia do Yôga* em todo o Estado.

Todas essas coisas foram precedentes históricos. Isso fez do Mestre DeRose o mais discutido e, sem dúvida, o mais importante Mestre de Yôga do Brasil, pela energia incansável com que tem divulgado o Yôga nos últimos 40 anos em livros, jornais, revistas, rádio, televisão, conferências, cursos, viagens e

---

<sup>3</sup> A esse respeito, leia as denúncias publicadas nos livros *Encontro com o Mestre* e *A regulamentação dos Profissionais de Yôga*, os dois de autoria do Mestre DeRose. Denúncias essas, jamais contestadas.

formação de novos instrutores. Formou mais de 5.000 bons instrutores e ajudou a fundar milhares de centros de Yôga, associações profissionais e Federações, Confederações e Sindicatos de Yôga, no Brasil e outros países. Sempre exigiu muita disciplina e correção daqueles que trabalham com o seu método de Yôga Antigo, o Swásthya Yôga, o que lhe valeu a reputação de perfeccionista, bem como muita oposição dos que iam sendo reprovados nas avaliações das Federações lideradas por ele.

Defende categoricamente o Yôga Antigo, pré-clássico, pré-vêdico, denominado Dakshinacharatántrika-Niríshwarasámkhya Yôga, o qual sistematizou e denominou Swásthya Yôga, o Yôga Ultra-Integral.

Exemplo de seriedade, tornou-se célebre pela corajosa autocrítica com que sempre denunciou as falhas do métier, sem todavia faltar com a ética profissional e jamais atacando outros professores. Isso despertou um novo espírito, combativo e elegante, em todos aqueles que são de fato seus discípulos.

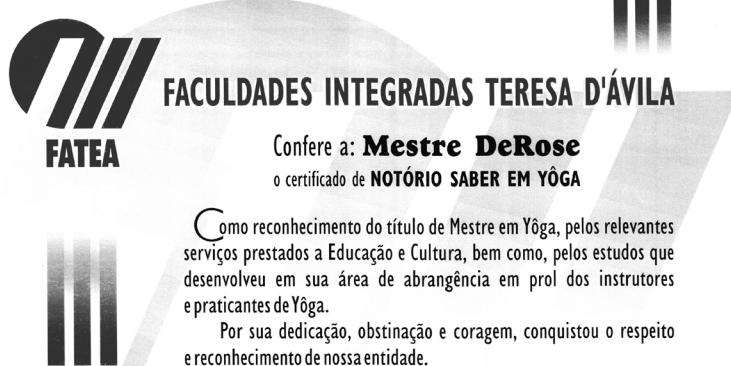
#### **O PRATICANTE DEVE TER OPINIÃO PRÓPRIA**

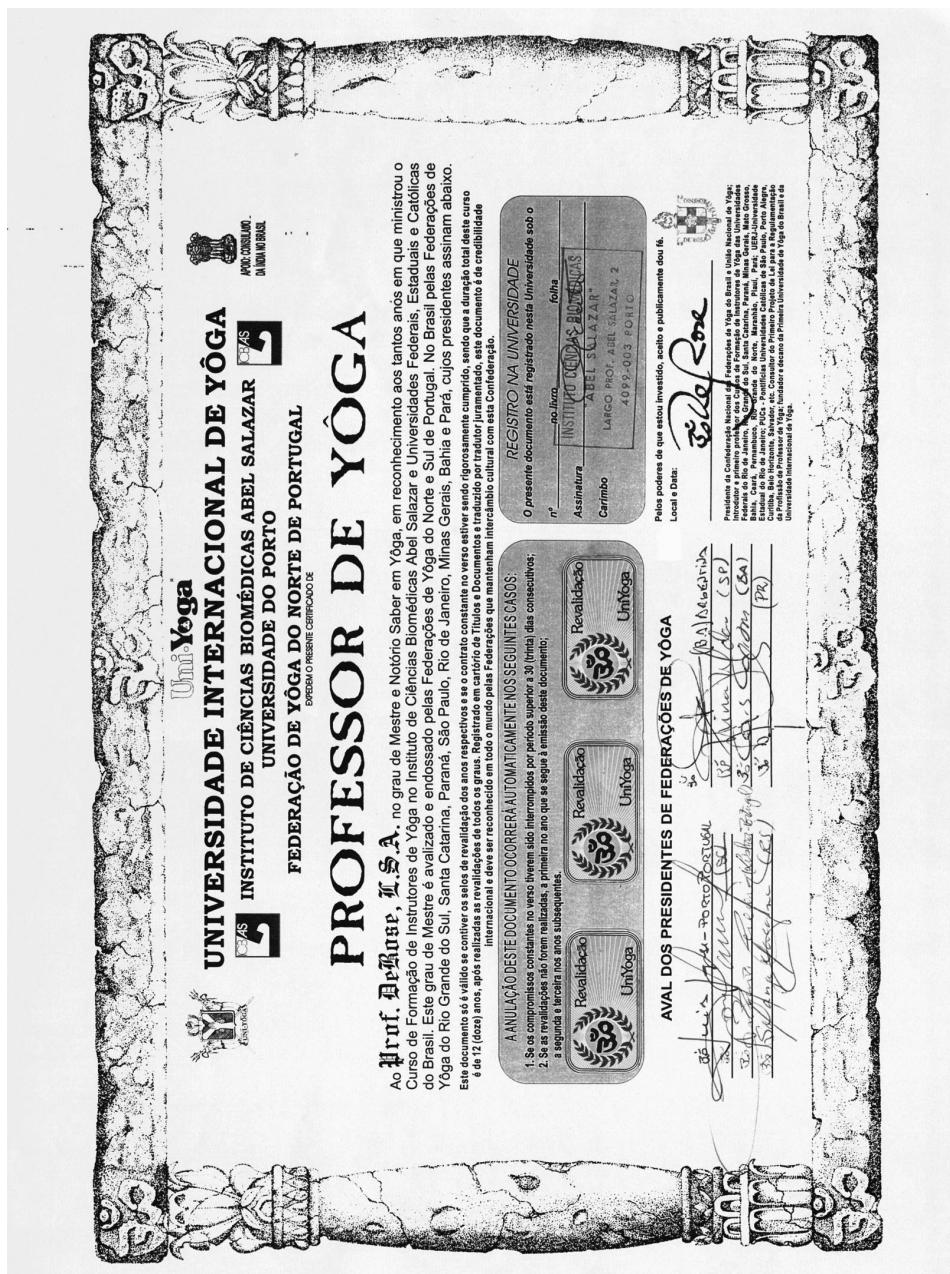
Quem pratica Yôga ou filosofias correlatas, tem que ter opinião própria e não deixar-se influenciar por especulações sem fundamento.

Dois dos Mestres aqui mencionados já são falecidos e foram cruelmente incomprendidos enquanto estavam vivos. Será que teremos de esperar que morram todos para então lamentarmos a sua falta? Será que vamos continuar, como sempre, sujeitando os precursores à incompreensão, injustiça e desapoio para louvá-los e reconhecer seu mérito só depois de mortos?

***Ass. Comissão Editorial***

## Documentação do título de Mestre reconhecido por diversas entidades







## MEDITAÇÃO

*Meditação* é uma palavra inconveniente para definir a prática chamada dhyána em sânscrito, já que essa técnica consiste em parar de pensar a fim de permitir que a consciência se expresse através de um canal mais sutil, que está acima da mente, mas o dicionário define *meditar* como pensar, refletir.

Na verdade, o termo dhyána pode ser usado tanto para designar o exercício de meditação, quanto o estado de consciência obtido com essa prática. Ela consiste em concentrar-se e não pensar em nada, não analisar o objeto da concentração, mas simplesmente pousar a mente nele até que ela se infiltre no objeto. “Quando o observador, o objeto observado e o ato da observação se fundem numa só coisa, isso é meditação”, dizem os Shástras. Portanto, o melhor termo em nossa língua para definir esse fenômeno é *contemplação*.

Por outro lado, não queremos alimentar o falso estereótipo popular de que os praticantes de Yôga sejam “contemplativos”. Assim sendo, essa palavra que melhor define dhyána torna-se inconveniente no momento atual.

Então, resta-nos uma outra designação. O estado de consciência que os britânicos do século XVIII arbitraram chamar de *meditation* é, na verdade, um tipo de intuição, ou seja, o mecanismo que possuímos para veicular a consciência, o qual está localizado acima do organismo mental. Intuição, todos já tivemos uma manifestação desse fenômeno, alguns mais outros menos. Trata-se de um canal que nos traz o conhecimento por via direta, sem a interferência do intelecto. Foi intuição aquele episódio familiar ou profissional no qual você **sabia** do fato, embora ninguém lhe tivesse dito, telefonado, escrito,

telegrafado ou comunicado por meio racional algum. Simplesmente, você o sabia. Profissionalmente, academicamente, cientificamente, talvez você o tenha deixado passar por não dispor de um respaldo racional, uma documentação, uma pesquisa, uma bibliografia... No entanto, se tivesse lançado mão daquele conhecimento intuicional, teria passado à frente da concorrência, teria feito uma grande descoberta científica muito além do seu tempo. Depois, bastaria procurar a documentação adequada, ou as estatísticas necessárias para fundamentar o que você já sabia – fundamentá-lo apenas para que os seus pares não pudessem questionar as suas fontes<sup>4</sup>.

A intuição comum é como o *flash* de uma câmera fotográfica, só que não tem dimensão em termos de tempo. É um *insight*. Mas, sob treinamento, é possível desenvolver uma outra forma de intuição que se manifesta como o *flash* de uma filmadora, que acende e permanece aceso por um átimo. Chamamos a esse fenômeno intuição linear, quando conseguimos manter a intuição fluindo voluntariamente por um segundo inteiro – ou mais. Essa é a definição perfeita para o termo sânscrito *dhyána*.

Porém, não podemos usá-lo, já que ninguém saberia a que queríamos nos referir. Somos, portanto, obrigados a voltar para a opção inicial e utilizar mesmo o vocábulo meditação, pois, embora inexato, é aceito universalmente, inclusive na Índia.

### QUASE NINGUÉM SABE O QUE É MEDITAÇÃO

Por outro lado, quase ninguém sabe o que é meditação. Nem no Ocidente, nem no Oriente. São poucos os Mestres que sabem de que estão falando e menos ainda são os discípulos que os compreendem.

---

4 A menos, é claro, que você já tenha conquistado uma posição que lhe permita pontificar. Certa vez, eu já tinha mais de 40 anos de magistério, barbas brancas e uma vasta obra literária publicada em vários países das Américas e Europa, quando fui interpelado por um professor de Yôga indiano que, impressionado com o grande volume de informações contidas no meu livro *Faça Yôga antes que você precise*, cobrou-me com uma cara de inveja: "Sim, este livro é muito completo, mas... quais foram as suas fontes?" Percebi na voz do interlocutor uma atitude de querer questionar e achei por bem não dar satisfações ao oponente. Preferi responder, sorrindo-lhe cordialmente: "Há escritores que precisam recorrer a fontes e há os que são fontes."

Contudo, não recomendo essa atitude a ninguém, pois correria o risco de passar por arrogante.

Muita gente acha que meditar é reduzir a consciência, mas é o contrário. É aumentá-la, é expandi-la, é adquirir mais lucidez. Por isso seu veículo é chamado superconsciente.

Há muitos grupos de meditação que não sabem explicar o que fazer para atingir esse estado expandido de consciência e mandam simplesmente você se sentar e ficar quieto.

### **DESPERTE!**

Já escutei um orientador declarar que “quando termino de dar meditação, as pessoas despertam mais felizes e relaxadas” (!) Como assim *despertam*? Por acaso estavam dormindo? É exatamente o contrário. Quando alguém entra em meditação sente como se tivesse estado a dormir por toda a sua vida e agora, na meditação, tivesse acordado. Meditar é o despertar. Não meditar ou terminar a meditação e voltar ao estado mental é entrar num processo de hibernação da consciência. É como blindar a lucidez com uma pesada armadura de lógica e raciocínio.

Lembro-me de uma “professora” que me visitou há mais de 30 anos, querendo dar aulas de meditação na minha escola. Por uma questão de cortesia, procurei dar-lhe um pouco de atenção e perguntei qual era a sua linha. Ela me respondeu que era de todas. Bem, a partir daí, percebi que não tinha conhecimento algum, pois uma pessoa não pode ser de todas as linhas, uma vez que elas são antagônicas. Então, perguntei como era o seu método. Respondeu-me que mandava a pessoa sentar-se, fechar os olhos e meditar. “Sim – questionei –, isso é o que o praticante faz com o corpo. Mas e para meditar, qual é a técnica?” Ela repetia a mesma fórmula e quanto mais eu procurava entender, mais irritada ficava, pois, simplesmente, não sabia o que dizer. Conseguia enganar um leigo, no entanto, ao perceber-se defrontada com uma pessoa que conhecia o assunto, tornara-se acuada.

### **MEDITAÇÃO É UMA TÉCNICA?**

Há cerca de 30 anos eu participava de um programa semanal na TV Bandeirantes e sempre no mesmo dia, todas as terças-feiras, também

dissertava o conceituado filósofo brasileiro Huberto Rodhen. Embora meu amigo pessoal, no programa nós defendíamos pontos de vista divergentes sobre a meditação. Rodhen, notável espiritualista, não podia admitir que uma prática “espiritual” (no seu entender) pudesse ser alavancada por uma simples técnica. Então, todas as terças-feiras ele ia ao ar antes de mim e me alfinetava:

– Tem gente que diz que é possível alcançar a meditação por meio de técnica. Isso não é admissível, pois a espiritualidade não se conquista com técnicas, mas por merecimento.

E, todas as terças-feiras eu ia ao ar logo em seguida e rebatia elegantemente, sem discordar abertamente, mas ensinando:

– Bem, vamos agora praticar a técnica de meditação que o Yôga milenar transmite há séculos, com inquestionável sucesso.

Depois, terminado o programa, ríamos de nossas divergências filosóficas e íamos juntos tomar um chá. Sempre respeitei muito esse que considero o maior filósofo brasileiro, um dos mais relevantes do século passado. Relato aqui esta história para exemplificar que discordâncias fundamentalistas não devem tornar os debatedores inimigos entre si.



## MEDITAÇÃO É PARTE DO YÔGA

Meditação (*dhyána*) é parte integrante do acervo de técnicas do Yôga. Sacar a meditação do seu contexto não é recomendável. Sem as demais técnicas do Yôga, tentar meditar pode ser prejudicial. A meditação surgiu dentro do Yôga, porém várias correntes filosóficas apoderaram-se somente dessa parte e desprezaram as outras que lhe dariam suporte. Resultado: (a) sem as demais técnicas torna-se bem mais difícil meditar; e (b) se conseguir meditar isso poderá ser mais prejudicial do que útil. Vamos tentar explicar de duas formas.

### Primeiro exemplo

Imagine uma pessoa que pratique esportes. Essa pessoa desenvolve toda a musculatura do corpo de forma equilibrada, ou quase. Mas o que ocorreria se um desportista resolvesse só exercitar braço e não pernas, nem tórax, nem abdômen, nem dorsais, e pior: só um braço? Praticaria rosca direta com cada vez mais peso só com o seu braço direito, para poder exibi-lo na praia. O resultado cultivaria um aleijão, com perninhas de periquito, barriguinha de chopp e um braço mais forte que o outro como um caranguejo patola ou uma vítima de elefantíase. Se não tivesse feito nenhum exercício físico poderia estar fora de forma, poderia ser magrela ou gorducho, mas sempre tenderia a uma certa harmonia dentro do seu biotipo. Não seria uma anomalia.

Quando alguém pratica só um *anga*, por exemplo, só meditação, ou só *mantra*, ou só *ásana*, etc., o resultado é o desequilíbrio como o do exemplo acima. Melhor seria não praticar nada, pois, nesse caso, a natureza manteria uma relativa harmonia de conjunto.

**Segundo exemplo**

A meditação é o fenômeno produzido pelo funcionamento do ájña chakra, situado entre as sobrancelhas. Os chakras, como já estudamos anteriormente, são dinamizados pelo influxo da kundaliní. Logo, se o praticante não preparar seu sistema biológico para que a energia formidável da kundaliní ascenda gradualmente, chakra após chakra, até o ájña, a energia não conseguirá subir, o que equivale a dizer que o praticante não conseguirá meditar. Poderá iludir-se e pensar que está meditando, mas não estará. E se insistir muito, durante muito tempo, e acabar conseguindo atrair a energia para esse chakra, pior ainda. Pois a energia da kundaliní é física e deverá fluir medula espinhal acima, por dentro de meridianos de força que precisam estar perfeitamente desobstruídos, através de uma coluna vertebral flexível e mediante uma série de outros cuidados. Tal energia não poderá sair pelo lado de fora do corpo, por onde não existe a anatomia dos canais de vascularização prânica, e chegar ao ájña; ou aparecer nesse chakra por um toque de mágica.

Se a insistência em fazer meditação criar uma sucção da kundaliní na região da cabeça e essa energia for forçada a subir sem que haja canais desobstruídos, ela o fará rompendo e queimando tudo o que encontrar pela frente. Poderá, ainda, romper algum duto e vazar, destruindo os tecidos dos órgãos adjacentes. Nesse caso, ocorreriam distúrbios no sistema nervoso e outros.

**MEDITANTES QUE NÃO PRATICAM YÔGA**

Foi feita uma pesquisa nos Estados Unidos com meditantes que não praticavam Yôga, mas eram adeptos de grupos, seitas ou associações de meditação. O resultado foi estarrecedor. Mais de 99% apresentavam distúrbios psiquiátricos seriíssimos. No entanto, os pesquisadores confessaram que ocorreu um erro no controle da experiência. Não conseguiram detectar se tais *sujets* já tinham anteriormente distúrbios e por isso foram procurar coisas estranhas e exóticas para praticar, ou se foram essas práticas que os conduziram a estados patológicos. A boa notícia é que no grupo que praticava meditação como parte do Yôga, menos de 1% apresentou problemas.

Shivánanda explica em seu livro *Autobiografia*, na página 102: “o desenvolvimento unilateral não é muito benéfico”; e na página 142: “um desenvolvimento unilateral não o ajudará”. Portanto, cultivar um desenvolvimento só com ásana, só com mantra, só com meditação, etc., não é recomendável. Não se deve praticar um fragmento de Yôga ou um Yôga truncado. É recomendável praticar todos os angas.

Se você pratica Yôga, observe que se praticar um minuto cada anga do Yôga Antigo (mudrá, pújá, mantra, pránayáma, kriyá, ásana, yôganidrá e samyáma) terá realizado uma prática de oito minutos. Com um minuto de meditação (realizada no anga samyáma) você terá conseguido meditar com muito mais facilidade e terá ido muito mais fundo. No entanto, você que pratica Yôga, no dia em que resolver não realizar uma prática completa em oito partes, mas só meditar, verificará que mesmo com dez vezes mais tempo investido na meditação, encontrará muito mais dificuldade para galgar esse estado e se o conseguir, ele será mais superficial. Conclusão, a meditação é mesmo parte de um contexto e não deve ser praticada fora dele.

### A PARÁBOLA DA LAGOA

No fundo da lagoa que abastecia de água a aldeia Vajrakutír, havia um diamante. Dois homens resolveram procurar a valiosa gema observando a partir da superfície. A face norte da lagoa era assolada por ventos que encrespavam a superfície das águas. Do outro lado, na face sul, as montanhas protegiam-na dos ventos e a superfície era serena. Assim, o homem que tentou ver o fundo da lagoa pelo norte nada enxergou, pois havia uma barreira de turbulência entre ele e a pedra preciosa. Mas o que divisou pelo sul, conseguiu ver o fundo da lagoa e o tesouro que lá estava.

A lagoa é a mente. O diamante é o Púrusha, o *Self*, a Mônada. A superfície encrespada é a turbulência das ondas mentais (*chitta vrittí*). A superfície serena corresponde à supressão da instabilidade da consciência (*chitta vrittí nirôdhah*<sup>5</sup>).

---

<sup>5</sup> *Chitta*, habitualmente traduzido como *mente*, significa mais propriamente *consciência*. *Vrittí*, pode ser traduzido como onda, vibração, modificação, instabilidade. *Nirôdhah*, significa cessação, supressão, eliminação. Assim sendo, podemos traduzir a célebre definição do Yôga

Praticando meditação, nosso objetivo é parar a mente e passar a fluir a consciência por outro canal, o do conhecimento direto ou intuição. Parando as ondas mentais, podemos ver o diamante no fundo de nós mesmos, ou seja, alcançar o autoconhecimento.

Inserir ilustração da lagoa.

### **O LÓTUS E OS QUATRO ELEMENTOS**

Vamos estudar o mesmo tema sob outro ângulo. Continuaremos com a lagoa, mas vamos agora tomar para exemplo uma flor aquática. Comparemos o processo da meditação à flor de lótus. O lótus (*padma*) é muito reverenciado no Oriente. Uma das razões de tal veneração é devida a que essa flor está associada aos quatro elementos: terra, água, ar e fogo. Terra, porque suas raízes estão na lama do fundo da lagoa. Água, pois, sendo uma planta aquática, seu caule sobe por esse elemento. Ar, já que as pétalas desabrocham na superfície. E fogo, do Sol, sem o qual não ocorreria a fotossíntese.

### **OS PÉS NA TERRA E A CABEÇA NO CÉU**

O outro motivo do carinho que as culturas orientais votam ao lótus é o grande exemplo de comportamento na vida que essa flor nos proporciona. Ela tem suas raízes enterradas no lodo sujo, escuro e mal-cheiroso. No entanto, consegue transmutar os elementos que dele retira e produzir pétalas imaculadamente limpas, brancas e perfumadas. É como se nos dissesse: trabalhe com os pés no chão, lide com o dinheiro, enfrente a imundície mundana, lute bravamente pelos seus direitos e pelo que você acredita, mas mantenha a cabeça no céu, acima de todas essas coisas, acima das mesquinharias do mundo.

---

Sútra “*Yôga chitta vritti nirodhah*” como “o *Yôga* é a parada das ondas mentais” ou, numa tradução melhor, “o *Yôga* é a supressão da instabilidade da consciência.” Para saber mais, leia o livro *Yôga Sûtra de Pátañjali*, deste autor.

## O LÓTUS DA MEDITAÇÃO

De baixo para cima, vamos construir o lótus da meditação. Primeiramente, observe estes diversos pontos no papel. Eles representam a dispersão. Normalmente, nossa atenção está dispersa por vários pontos.

Inserir ilustração dos pontos.

Yôga significa União. Então, pela prática do Yôga, começemos a unir esses pontos dispersos.

Inserir ilustração da união dos pontos.

A imagem que obtemos lembra umas raízes. Elas nos conduzem ao caule. Um só caule. Um só ponto, êkagrata.

Inserir ilustração do caule.

Na parte superior do caule, uma linda flor de lótus desabrocha para a luz do sol acima dela.

Inserir ilustração da flor e com o sol acima.

As raízes correspondem ao pratyáhára. O caule, ao dháraná. A flor, ao dhyána. E o Sol, ao samádhi.

Inserir ilustração com os quatro termos supracitados, à direita do lótus.

### **O MAIS DENSO ECLIPSA O MAIS SUTIL**

No Universo, sempre o mais denso eclipsa o mais sutil. Por exemplo, se você olhar para o céu durante o dia não verá as estrelas. No entanto, elas estão lá, só que seu brilho é muito mais sutil do que o do Sol. Assim, a luz do Sol (mais intensa) eclipsa a luz das estrelas (mais sutil).

No nosso estudo do fenômeno de consciência expandida, precisamos compreender que o ser humano é constituído por uma série de princípios, também chamados de veículos ou de corpos, com diferentes coeficientes de densidade<sup>6</sup>.

NÍVEL DE CONSCIÊNCIA	PLANO DO UNIVERSO	CORPO DO HOMEM
hiperconsciente	plano monádico	Mônada
superconsciente	plano intuicional	corpo intuicional
consciente	plano mental	corpo mental
subconsciente	plano astral	corpo emocional
inconsciente	plano físico	corpo físico

Assim, o corpo físico, por ser mais denso do que o corpo emocional, tende a eclipsar as emoções. Ou seja, se o corpo físico estiver solicitando a atenção da consciência – se a consciência estiver fluindo pelo canal físico – a manifestação das emoções fica prejudicada. Exemplo: quando você está praticando esportes ou pulando no carnaval sua atenção está dirigida ao corpo físico. Nessa circunstância, você não está nas condições ideais para desfrutar de um romance ou realizar uma prece<sup>7</sup>.

---

<sup>6</sup> Para entender isso melhor, estude o livro *Corpos do Homem e Planos do Universo*, da coleção Uni-Yôga.

<sup>7</sup> Sim, pois a prece é uma atitude emocional. Ao realizar uma prece, o crente está falando para si mesmo, a fim de organizar suas idéias para melhor mentalizar seus objetivos. Há um texto

Sob uma digestão pesada, consequência de uma refeição abusiva, seus sentimentos ficam embotados. Mas em jejum, ao contrário, suas emoções emergem à flor da pele!

Da mesma forma como o físico (mais denso) eclipsa o emocional (mais sutil), o emocional que é mais denso que o mental, eclipsa a mente. Se você estiver tentando estudar ou trabalhar, mas encontrar-se emocionado por paixão ou por ciúme, por ódio ou por medo, não renderá nada naquela atividade intelectual. Todos comentam:

– Fulano está cego de paixão (ou cego de ódio).

E os que não estiverem envolvidos, aconselham:

– Não tome nenhuma decisão com a cabeça quente.

Todo o mundo sabe que sob a emoção a mente fica obscurecida.

Da mesma forma que o emocional (mais denso) eclipsa o mental (mais sutil), assim também o mental que é mais denso que o intuicional eclipsa esse instrumento. Noutras palavras, se a mente não parar, a intuição não fluirá.

DIMENSÃO	NÍVEL DE CONSCIÊNCIA	PLANO DO UNIVERSO	CORPO DO HOMEM
7º D	hiperconsciente	plano monádico	Mônada / <i>Self</i> / o Ser
6º D	superconsciente	plano intuicional	corpo intuicional / buddhi
5º D	consciente	plano mental	corpo mental
			superior inferior
4º D	subconsciente	plano astral	corpo emocional
3º D	inconsciente	plano físico	corpo físico
			energético denso

Há métodos que violentam as funções mentais, podendo, inclusive, lesionar os neurônios. Por exemplo, certas práticas de algumas modalidades de linha brahmácharya consistem em produzir

---

hindu que reza: "Senhor, perdoa meus três pecados: Tu estás em todos os lugares, mas eu te adoro aqui neste templo; Tu não tens nenhuma forma, mas eu te adoro nesta imagem; Tu não precisas de prece alguma, mas eu faço esta prece. Perdoa, Senhor, os meus três pecados."

intoxicação por CO<sub>2</sub> mediante longas retenções respiratórias<sup>8</sup> para que, restringindo a taxa de oxigênio no sangue, o cérebro reduza a sua atividade e isso contribua para a parada das ondas mentais (*chitta vṛitti nirōdhah*). O praticante de *SwáSthya Yôga* não faz miscelânea com outros métodos; mesmo assim deixamos esta advertência para que evite qualquer exagero.

### RÁMAKRISHNA E O MACACO

Rámakrishna foi um sábio hindu de linha tântrica (*Tantra Branco, via seca*), que viveu na Índia entre o final do século XIX e o início do século XX. Sua contribuição cultural ao mundo foi tão grande que no dia do seu aniversário, 18 de fevereiro, o jornal *O Globo*, do Rio de Janeiro, edição de 1974, publicou uma página inteira com a sua história.

Rámakrishna comparava a mente humana com um irrequieto macaco, que tivesse tomado álcool, tivesse sido picado por um escorpião e, ainda por cima, se lhe tivesse ateado fogo ao pelo! Isso, somos nós...

Para alcançar sucesso no *Yôga* precisamos primeiramente retirar o fogo (*pratyáhára*); depois, retirar o veneno do escorpião (*dháraná*); em seguida, retirar o álcool (*dhyána*); e, finalmente, retirar o próprio macaco (*samádhi*). Retirar o macaco corresponde a retirar de nós o aspecto animal, aquilo que ainda nos caracteriza como bicho homem. Entrar em *samádhi*, tirar o animal, significa transcender a condição de mamífero humano e galgar uma escala evolutiva mais elevada.

### A MENTE É UM MECANISMO CUJO COMBUSTÍVEL É A DIVERSÃO

O alimento da mente é a variedade. Ela pede por diversão, distração, dispersão, digressão. Por isso, em propaganda, a proposta de *novidade*, vende mais. Por isso, também, quando estamos estudando ou trabalhando há muito tempo, nossa mente pede uma pausa na qual

---

<sup>8</sup> No *Yôga Antigo*, de linha tântrica, eventualmente podemos utilizar longas retenções, mas de uma outra forma. Fazemo-lo sob um controle estrito e, ainda, tomando o cuidado de hiperventilar antes, por meio do *bhāstriká pránayáma* – que é um respiratório de sopro rápido.

possa distrair-se com outra coisa. E se lhe concedermos esse intervalo, ela funcionará muito melhor ao retornar às funções das quais anteriormente estava saturada.

A técnica da meditação consiste em manter a mente concentrada num só objeto, sem lhe proporcionar variedade, novidade, diversão. Com isso, o combustível vai-se escasseando e, num dado momento, a mente pára. Era o que queríamos: *chitta vritti nirôdhah*. Não dispondo mais, por alguns instantes, da ferramenta mental para veicular a consciência, esta passa a utilizar outro canal de manifestação, que é o intuicional, mais útil.

## DISPERSÕES

### **Primeira dispersão: atividade mental.**

Não pense, porém, que para conseguir meditar basta sentar-se e fechar os olhos. Isso não é meditar. É sentar o corpo e fechar os olhos. Portanto, são coisas que você faz com o lado de fora, com a sua ferramenta corporal. Pode ser um início, mas se ficar nisso você não meditará nunca. O processo exige técnica e a técnica demanda treinamento e tempo. Se for uma pessoa geneticamente predisposta, conseguirá meditar em alguns meses de prática disciplinada e diletante. Os simples mortais precisarão de anos. Isso de vender uma fórmula mágica e dizer que você já estará meditando na primeira tentativa, é gato por lebre. Não caia nessa.

Ao longo da caminhada, ocorrem muitas dispersões. A primeira é a atividade mental.

Essa dispersão ocorre com todos os praticantes, pois trata-se da tendência natural da nossa mente. Assim que você começa a se concentrar, a mente procura dispersar. É preciso trazê-la de volta. Isso ocorre até com os praticantes mais antigos. A diferença está na quantidade de vezes que a mente tenta digressão e na facilidade com que o *yôgin* consegue trazê-la de volta a concentrar-se.

A mente é como uma criança. Quando você quer que uma criança fique quieta, não adianta gritar com ela ou apelar para a força. O pequeno só vai fazer mais barulho. O que você deve é negociar,

prometer que, se o menino ficar quieto por cinco minutos, depois você lhe dará um pouco de diversão. Nossa mente é igual. Diga-lhe que se ficar quieta por cinco minutos, você lhe concederá a dispersão que ela pede, seja isso ler um livro, telefonar para alguém, sair de casa, enfim, qualquer coisa que caracterize distração. Uma vez prometido, cumpra.

Vai ver que a mente se comportará exatamente como uma criança e se aquietará sob a expectativa de recompensa. Repetindo esse processo, notará que, a cada dia, entre uma dispersão e outra, os intervalos vão se alargando; e que, a cada vez, vai-se tornando mais fácil trazer a mente de volta a aquietar-se.

### **Segunda dispersão: auto-hipnose.**

Se a primeira dispersão é inofensiva, esta segunda é perniciosa. A mecânica da meditação parte da saturação da mente pela repetição do mesmo estímulo. A hipnose também parte desse princípio. Só que meditação é uma coisa e hipnose é outra. A grande diferença entre os dois estados é que na meditação a consciência aumenta e na hipnose ela se reduz. Em meditação você não fica vulnerável à sugestibilidade como ocorre na hipnose.

Nada contra a hipnose, que constitui uma ferramenta preciosa nas mãos de pessoas habilitadas. No entanto, entrar em auto-hipnose sem saber que está nesse estado, não é desejável. Em algumas linhas de *Yôga* que não são tão críticas quanto a nossa é comum que os praticantes caiam em auto-hipnose e se iludam, pensando que entraram em meditação, mas estavam num simples transe. Quando isso ocorre é facilmente detectável, pois o praticante começa a manifestar uma síndrome de superioridade em relação aos demais. Ele acha que está muito evoluído “*espiritualmente*”<sup>9</sup>, mais do que todos os colegas, mais até do que o seu instrutor<sup>10</sup>. Começa a achar que sabe

---

9 Lembramos ao leitor que nossa linhagem de *Yôga* Antigo (Niríshwara Sámkhya) não utiliza termos como *espírito*, *espiritual*, ou outros que possam induzir o estudante à condição de crente.

10 Um alerta ao praticante de linhagem Niríshwara Sámkhya: por ser de linha não-espiritualista você tem menos probabilidades de surtar, mas não fique tão seguro de si, pois podem ocorrer casos de *delirium mysticum* mesmo entre os que não são místicos. Esses, embora não usem

mais do que o Mestre e a fazer declarações ou práticas que contradizem os ensinamentos do Preceptor. Em seu delírio, considera todos inferiores a ele. Não consegue mais aprender, só admite ensinar. Passa a faltar às aulas do Mestre com desculpas esfarrapadas. Mesmo que não o declare, em seu íntimo ele está convencido de que atingiu um estado superior de consciência, a meditação e até o samádhi. Não raro, ele se considera a própria reencarnação de Buddha e de Cristo.

### NÃO SE DEIXE MANIPULAR

Muito pior do que você se induzir a si mesmo a um transe de auto-hipnose seria se ocorresse hipnose induzida por terceiros sem o seu conhecimento nem consentimento. Imagine esta situação: um grupo de pessoas de boa-fé numa sala, conduzidas por um líder espiritual carismático. Ele induz a uma suposta meditação, mas na verdade está utilizando recursos muito simples de hipnose de palco. Utiliza palavras bonitas, construindo frases com as quais as crenças das pessoas já concordam *a priori*. Deus, paz, tolerância, amor, perdão. Usa termos bíblicos. Utiliza sentenças que já constituem jargões espirituais. Pronto. A partir de um determinado ponto, um percentual considerável da assistência estará disposta a doar tudo o que possui a essa entidade religiosa ou espiritualista, cujas sessões são gratuitas.

Você nunca se perguntou como é que sociedades, associações ou cursos gratuitos de Yôga, de meditação ou de mantras conseguem manter sedes tão grandes e dispendiosas?

Nossos cursos são pagos. Nossa trabalho é cristalino. Se alguém deseja fazer um curso, é informado previamente de que esse curso tem uma remuneração claramente declarada. Apesar disso, sentimos na carne como é difícil manter uma sede com nosso trabalho honesto. Como é que cursos gratuitos logram manter-se? O que é barato sai caro e o que é grátis sai caríssimo. Com o chamamento de que o interessado não teria que pagar nada, ele é atraído para a arapuca. “Não custa nada ir dar uma olhadinha, é grátis.” A partir de então,

---

os jargões tais como “evolução espiritual”, podem substituí-lo por “evolução interior” e recair na mesma síndrome de superioridade.

começa uma doutrinação muito bem arquitetada, da qual é quase impossível livrar-se.

### **“SERÁ QUE ESTOU MEDITANDO?”**

É comum o estudante consultar o seu instrutor, expondo alguma experiência ou percepção e perguntar:

– Professor, será que isso é meditação?

Então, já vamos adiantar uma dica para que o praticante saiba se conseguiu meditar: se você precisa perguntar, não conseguiu. A regra é: se não tem certeza é porque não entrou em intuição linear; se tivesse entrado, saberia.

No entanto, a recíproca não é verdadeira. Mesmo que tenha certeza, isso não garante que tenha deflagrado a superconsciência. Pode tratar-se de auto-hipnose.

### **COMO SABER SE ESTÁ EM MEDITAÇÃO OU EM AUTO-HIPNOSE?**

Havendo já eliminado a primeira questão e tendo a certeza de que está meditando, aplique agora o teste da distorção do tempo. Se o tempo for distorcido para menos, estará ocorrendo auto-hipnose. Se o tempo for distorcido para mais, provavelmente será mesmo meditação.

Como assim, tempo distorcido para mais ou para menos? Bem, o tempo está na quarta dimensão, mas essa dimensão é o emocional. Quanto tempo duram dez segundos? Seu impulso é olhar nos ponteiros do seu relógio analógico e responder, com pena de quem tiver perguntado, que dez segundos duram aquele tempo físico. Mas esse não é o tempo real. O tempo real (dentro do que se pode considerar real neste reino de ilusão) é aquele do qual nós temos consciência. Senão, vejamos:

- a) Quanto tempo duram dez segundos se você só dispuser de dez segundos para rever a pessoa amada que estava um ano morando noutro continente? Só dez segundos e ela se vai outra vez. Um nada!

b) Quanto tempo duram dez segundos com a broca primitiva de um dentista aplicada sobre o nervo exposto do seu dente inflamado? Uma eternidade!

Em 1975 encontrei-me em Bogotá com Swámi Satyánanda. Conversando, descontraidamente, contou-me uma peripécia de quando era ainda um discípulo iniciante de Shivánanda. No Shivánanda Ashram havia um toque de recolher às 21 horas. A partir desse horário as luzes deviam ser apagadas e ninguém mais conversava. Cada qual fazia sua meditação durante uns dez minutos e logo ia dormir, pois a alvorada era às 4 da manhã. Num certo dia, Satyánanda fez seus dez minutos de meditação e quando abriu os olhos... já era dia! Correu para contar o ocorrido ao seu Mestre, supondo tratar-se de um sinal positivo, de algum progresso espiritual efetivo. Este, além de não dar a mínima importância ao fato ainda proibiu-o de continuar praticando meditação. Ao contrário, conferiu-lhe trabalhos braçais e funções fisicamente desagradáveis. O discípulo Satyánanda interpretou isso como uma punição. Só muito mais tarde é que compreendeu. Ao perder a noção do tempo, sua consciência havia-se contraído ao invés de expandir-se. Isso não é meditação. Ao lhe comandar trabalhos braçais e funções desagradáveis a fim de derivar sua atenção para longe daquele canal não-salutar, o Mestre trouxe-o de volta ao chão e salvou-o de consolidar estados patológicos.

#### **Conclusão:**

Se você medita dez minutos e isso se lhe afigura como três horas, sua consciência se expandiu. Você teve a consciência de três horas de percepções, elaborações, aprendizado e lucidez em apenas dez minutos.

Em contrapartida, se você “meditar” durante horas e perder a noção do tempo, se nessas horas só tiver percebido alguns minutos, sua consciência se contraiu, você não teve consciência de todo esse tempo: teve um branco, um lapso de consciência. Então, não meditou. Talvez tenha entrado em auto-hipnose. Não é isso o que queremos.

Se for meditação legítima, sua ampliação da consciência é de tal forma que, num singelo piscar de olhos, você pode passar por uma vivência de muitos minutos e até horas de superconsciência. No início deste capítulo utilizamos a frase “chamamos a esse fenômeno intuição linear, quando conseguimos manter a intuição fluindo voluntariamente **por um segundo inteiro** – ou mais”. Um segundo de meditação proporciona um manancial de conhecimento, comparável a muitas bibliotecas. Não se trata de algumas horas de leitura, mas algumas horas de superconsciência.

### **OS TRÊS GRAUS DE MEDITAÇÃO**

Há três graus denominados yantra dhyána, mantra dhyána e tantra dhyána. Yantra significa símbolo, mecanismo ou instrumento. Mantra significa vocalização. Tantra significa tecido, rede ou teia. São, respectivamente, o primeiro, segundo e terceiro grau de meditação. Na verdade, deveríamos dizer: exercício de primeiro, segundo ou terceiro grau para atingir a meditação. Isso, porque a meditação é uma só. Pode ser mais profunda ou menos, mas isso não depende da via utilizada para chegar lá. Podemos alcançar um bom nível de meditação a partir do exercício de primeiro grau; ou um nível superficial com o exercício de segundo ou terceiro grau. Portanto, o grau yantra, mantra ou tantra dhyána consiste apenas no método ou caminho utilizado para conquistar o estado de superconsciência.

Ao yantra dhyána chamamos de primeiro grau devido à maior facilidade que os iniciantes têm ao intentar esse método, já que ele utiliza objetos concretos para visualizar. Como suporte para a concentração podemos utilizar a imagem do sol, da lua, de uma estrela, uma flor, a chama de uma vela, uma forma geométrica, ou um yantra como o traçado do ÔM em alfabeto dêvanágari (ॐ). É muito mais fácil para o iniciante, pois basta colocar o objeto ou sua ilustração diante dos olhos, contemplá-lo durante algum tempo e depois fechar os olhos, procurando manter a visualização mental do objeto, sem desconcentrar-se e sem analisá-lo.

Se o poder de concentração do iniciante ainda for moderado e ele perder a imagem, bastará abrir os olhos e observá-la novamente. Por

isso o exercício de primeiro grau visando à meditação é o mais acessível a quem não tem experiência.

Depois que tiver dominado essa técnica o praticante poderá executar o segundo grau, que consiste em concentrar-se num som, de preferência contínuo. Pode ser em um mantra. O melhor tipo de mantra é o denominado japa (repetição): água mole em pedra dura, tanto bate até que fura, tanto bate até que fura, tanto bate até que fura, até que fura, até que fura, até que fura. De todos, o mais eficiente é o ÔM. Este método já é mais sutil que o primeiro, pois não se trata de uma imagem concreta e sim de uma vibração sonora. Não é adequado ao iniciante, pois ele precisa primeiramente aprender a vocalizar os mantras corretamente com um instrutor que tenha boa formação e possa ensiná-lo, monitorá-lo e corrigi-lo.

Finalmente, depois que se tornar instrutor poderá ser iniciado no terceiro grau, o tantra dhyána. Denomina-se assim, não porque tenha algo a ver com a filosofia tântrica, mas pelo significado da palavra (*net*, teia). Você já viu uma teia na floresta, incrustada com gotículas de orvalho, qual diamantes, reluzindo os raios do sol? Parece algo sólido. Mas se a tocarmos ela desaparece instantaneamente. Isso faz alusão à sutileza do método de terceiro grau, assim como ao próprio Tantra, que é uma tradição secreta.

*"Pensarás ter a Pedra Filosofal em tuas mãos,  
porém, ao querer mostrá-la aos infiéis,  
verás que é uma pedra de gelo a te escapar por entre os dedos  
e nada terás a divulgar, somente tua vã estultícia."*  
Mestre DeRose em sua **Advertência ao neófito**

Resumo dos três graus de meditação:

Primeiro grau:	yantra dhyána	símbolos	△ ♫ ☼ ☽ ☾ ☽ ☽ ☽
Segundo grau:	mantra dhyána	sons	ÔM
Terceiro grau:	tantra dhyána	reservado	

O escopo da técnica é simples. Ao manter o pensamento detido em um único estímulo, sem variá-lo, negamos à mente o alimento necessário ao seu funcionamento – a variedade. Para funcionar, a mente precisa de variedade, novidade, diversão, digressão, modificação (vritti). Por isso, gostamos tanto de novidades. Por isso, gostamos tanto de nos divertir. Isso agrada à mente. Contudo, se queremos que a ela se estabilize, precisamos reduzir progressivamente o fornecimento desse combustível para que a mente pare e deixe que outro estado de consciência mais sutil se manifeste.

Assim, tanto faz que a técnica seja aplicada sobre uma imagem, sobre um som ou sobre qualquer outro objeto de concentração. O objetivo é que a mente se canse de pensar sempre sobre a mesma coisa, a mesma coisa, a mesma coisa, a mesma coisa, a mesma coisa... Até que, por falta do estímulo da variação, o pensamento pare. Ora, a mente é mais densa que o intuicional. Dessa forma, enquanto ela atuar, eclipsará aquele veículo mais sutil. É preciso que pare e ceda o seu espaço ao intuicional (buddhi).

Para exemplificar isso em sala de classe costumo segurar um pedaço de giz como objeto de meditação para a turma. Digo-lhes que se concentrem no objeto. Pergunto-lhes: “O que é isto?”. Sempre alguém responde: “É giz!”

Se sua mente o reconhece como giz, ela está analisando. Chama-se giz, é branco, é um bastonete de calcário que serve para escrever no quadro-negro... Pronto, sua mente está divergindo, divagando, variando a todo o vapor. Para que o praticante consiga fazer a meditação de primeiro grau nesse objeto, é preciso que ele não tenha nome nem forma. Quando eu perguntar: “O que é isto?” tal praticante responderá: “É isto.” E seguirá pousando o seu pensamento nisto, somente nisto, por vários minutos. No dia seguinte, outra vez. Todos os dias, durante semanas, talvez durante meses. Até que mente se sature e não consiga mais pensar nesse mesmo objeto sem analisá-lo. Nesse momento, a mente pára e o intuicional ocupa o seu lugar como veículo da consciência. Aí, ocorre o fenômeno da intuição linear, aliás, contemplação, isto é, meditação!

## A DIFERENÇA ENTRE QUEM PRATICA YÔGA E QUEM NÃO PRATICÁ

Quem pratica Yôga, verdadeiramente, dentro de algum tempo acabará conseguindo meditar. Noutras palavras, acabará por conquistar um estado expandido de consciência. Ora, cada patamar de consciência tem a ver com um dos reinos da natureza e com estágios de evolução do espécimen.

### MINERAL

Assim, estudando o quadro abaixo, você vai observar que o nível mais baixo é o de **mineral**, que é inconsciente, só possui corpo físico denso.

### VEGETAL

Acrescentando ao mineral um corpo físico energético – ou seja, acrescentando energia vital, energia biológica – passamos a ter um **vegetal**, um ser que pode alimentar-se, excretar, crescer, reproduzir-se, viver e morrer.

### ANIMAL

Insuflando uma emoção, passamos a ter um **animal**, um ser que já conta com desejos, medo, amor e desamor. Ninguém questiona que os animais tenham emoções.

### HOMINAL

Inserindo uma mente, esse animal torna-se **hominal**, um ser que usa a razão, a lógica, o registro dos seus conhecimentos, podendo passá-los às gerações futuras. Um ser que elabora obras de arte, poesia, literatura, filosofia. Mas como ele é ainda meio bicho, também mata, tortura, destrói, guerreia. Sente ódio, inveja, ciúme, medo, cobiça.

### YÔGIN

Se acrescentarmos um mecanismo intuicional ao hominídeo, ele passa a contar com uma ferramenta muito ágil e superativamente mais profunda para veicular a consciência: é o intuicional ou superconsciência. Esse ser é um mutante denominado **yôgin**. Não é

perfeito ainda, tem um monte de defeitos, mas já está num patamar muito mais elevado de lucidez e de comportamento.

### **YÔGI**

Finalmente, chegamos ao estágio mais elevado de evolução e de consciência para a presente Era. Trata-se do **yôgi**, aquele que já galgou todas as etapas anteriores e conquistou um estado de consciência expandida, denominado hiperconsciência<sup>11</sup>.

### **DEGRAUS EVOLUTIVOS E AS CENOURAS**

Se colocarmos todos os estágios anteriores em um gráfico sob a forma de degraus, situando o mineral no degrau mais baixo; o vegetal no próximo degrau; o animal no seguinte; e assim sucessivamente, faremos uma constatação que poderá ser um grande estímulo à prática de Yôga.

Verificaremos que a Natureza precisou de milhões de anos para que do mineral surgisse o vegetal. Da mesma forma, necessitou de milhões de anos para que do vegetal, surgisse o animal. Depois, precisou de milhões de anos para que do animal desabrochasse o hominal. E também precisará de milhões de anos para que, por um processo evolutivo natural, aflore de dentro do hominídeo o tipo de ser que chamamos de **yôgin**. Recebe essa denominação porquanto tal processo evolutivo de milhões de anos pode ser acelerado por meio das técnicas do Yôga. Dessa forma, alguns poucos humanóides serão transmutados em uma nova espécie. Embora preservem seu envoltório físico, serão já uma outra coisa, muito além do que chamamos de Humanidade.

Observe que, no quadro abaixo, a distância evolutiva que separa um vegetal de um animal, é a mesma que separa um hominídeo de um **yôgin**.

---

<sup>11</sup> Esta divisão, obviamente, é utilizada na nossa Escola, sobre a qual o presente livro disserta. Noutras correntes são aplicadas nomenclaturas ou até divisões diferentes. Por exemplo, no ocultismo em vez de **yôgin**, utiliza-se o termo Iniciado; e em vez de **yôgi**, utiliza-se Adepto.

E um yôgi, aquele que não apenas medita, mas que alcançou a hiperconsciência? Bem, a distância deste para uma pessoa comum é de dois degraus, portanto, o yôgi está para uma pessoa comum, assim como essa pessoa está para uma cenoura! Estimulante, não é? Esta comparação é excelente para provocar os praticantes e impeli-los a progredir.

QUADRO COMPARATIVO DO YÔGA DE PÁTAÑJALI COM OS VEÍCULOS DE MANIFESTAÇÃO DO SER HUMANO, SEUS CHAKRAS E ESTÁGIOS EVOLUTIVOS						
BÍJA	CHAKRA	ANGA	SIGNIFICADO	VEÍCULO	NÍVEL DE CONSCIÊNCIA	ESTÁGIO EVOLUTIVO
ÔM	sahásrara	samádhi	iluminação	Mônada	hiperconsciente	yôgi
	ájña	dhyána	meditação	intuiencial	superconsciente	yôgin
HAM	vishuddha	dháraná	concentração	mental	consciente	hominal
YAM	anáhata	pratyáhára	abstração	emocional	subconsciente	animal
RAM	manipura	pránayáma	respiratórios	físico energético	inconsciente	vegetal
VAM	swádhishthána	ásana	posições	físico denso		mineral
LAM	múladhára	niyama	prescrições éticas	alicerce comportamental	Os angas yama e niyama não são técnicos e, portanto, não atuam em nenhum veículo, mas proporcionam o alicerce desta estrutura.	
		yama	proibições éticas			

No livro *Corpos do Homem e Planos do Universo*, vamos estudar isso mais a fundo.



## SAMYAMA

### CONCENTRAÇÃO, MEDITAÇÃO E HIPERCONSCIÊNCIA

*É claro que nós cientistas usamos a intuição. Conhecemos a resposta antes de ir checá-la.*  
Linus Pauling,  
Prêmio Nobel de Química de 1954.

Pátañjali afirma em sua obra clássica, o *Yôga Sútra* (III-4), que samyama é quando ocorrem dháraná, dhyána e samádhi *ao mesmo tempo*. Isso confundiu os teóricos que tiveram a pretensão de emitir opiniões sobre o Yôga. Eles, equivocadamente, entenderam que era para praticar as três técnicas mescladas. Isso é impossível, uma vez que esses três estados de consciência são, cada um, o desdobramento do anterior, noutra dimensão – o dháraná ocorre quando a consciência flui através da quinta dimensão, o dhyána, quando flui através da sexta dimensão e o samádhi, da sétima. Praticar concentração, meditação e samádhi ao mesmo tempo tem o sentido de executá-los *numa só sentada, num só exercício*, como alguém que sobe os degraus de *uma só escada*.

Antes de atingir a meditação, você precisa dominar o dháraná e, antes dele, o pratyáhára. As Upanishads, escrituras muito antigas, referem-se a esse tema com a seguinte alegoria: se o yôgin permanecer 12 matras em pratyáhára, entra em dháraná; se permanecer em 12 dháranás, entra em dhyána; se permanecer em 12 dhyánas, entra em samádhi. Está evidente que não é uma questão de multiplicar o tempo de pratyáhára por doze, e depois por doze outra vez. Trata-se de uma

alusão ao fato que mencionamos acima: é necessário dominar e transcender cada um para que, de dentro dele, desabroche o seguinte.

### **ABSTRAÇÃO (PRATYÁHÁRA)**

A abstração dos sentidos é um fenômeno que todo o mundo já experimentou muitas vezes. Ocorre, por exemplo, quando você está assistindo a uma aula que lhe interessa e não escuta os ruídos circundantes, como uma buzina, campainha, pessoas falando. O mesmo ocorre quando você deixa de escutar a música ambiente, o ruído do ar condicionado, etc.

Denominamos *pratyáhára* consciente quando o fenômeno torna-se voluntário. Por exemplo, você está na sala e decide não escutar mais a música ambiente ou o ruído da rua.

Quando se trata de som, é mais fácil de dominar. Depois, os exercícios passam a ser feitos com os outros sentidos: visão, olfato, paladar e tato.

Não precisa ficar preocupado. Não se trata de desenvolver nenhuma anomalia, mas tão simplesmente de dominar os seus sentidos para desligá-los, tornar a ligá-los ou mesmo aguçá-los, conforme melhor lhe aprová-lo. Já é um início de desenvolvimento de siddhis, as paranormalidades.

### **CONCENTRAÇÃO (DHÁRANÁ)**

Concentração é um conceito que não requer nenhuma explicação adicional. Todos sabem o que significa concentrar-se. No Yôga, a concentração (dháraná), é a plataforma de lançamento para alcançar o estágio seguinte, meditação ou (dhyána).

### **MEDITAÇÃO (DHÝÁNA)**

Meditação, no entanto, requer algum esclarecimento. Tradução incorreta do vocábulo sânscrito dhyána, o termo *meditação* foi universalizado e, por isso, agora é impossível substituí-lo. Contudo, quando falamos com pessoas mais informadas, preferimos utilizar designações tais como *intuição linear* ou *supraconsciência*. Pois, na

verdade, “meditar” em Yôga significa exatamente o oposto do que essa palavra traduz.

O dicionário diz que meditar é pensar, refletir sobre algo. Contudo, a proposta do exercício chamado *dhyána* é parar as ondas mentais, esvaziar sua mente de pensamentos, suprimir a instabilidade da consciência (*chitta vritti nirôdhah*), *Yôga Sútra I-2*.

Para quê parar de pensar? Na verdade, o culto aos “milagres da sua mente” e venerações aos poderes mentais só são concebíveis por parte de pessoas semi-leigas. Para quem já conquistou estágios mais avançados no Yôga, a mente é uma ferramenta muito rudimentar, lenta, limitada e falha.

Fernando Pessoa, poeta e filósofo português do século passado, concorda:

“Há metafísica bastante em não pensar em nada.  
Que tenho eu meditado sobre Deus e a alma  
e sobre a criação do Mundo?  
Não sei. Para mim, pensar nisso é fechar os olhos  
e não pensar.”

Assim como durante o dia o sol eclipsa a sutil luminosidade das estrelas e elas não nos aparecem, da mesma forma cada manifestação mais densa eclipsa as mais sutis. O corpo físico eclipsa o emocional. O emocional eclipsa o mental. E o mental eclipsa o intuicional, onde se processa a verdadeira meditação.

Por isso, quando queremos cultivar ou explorar as emoções, como no caso de uma prece ou mesmo de um relacionamento afetivo, procuramos o aquietamento físico. Quando queremos desimpedir o mental, buscamos o aquietamento emocional – não há lucidez mental se o indivíduo está emocionado. Da mesma forma, se queremos chegar à meditação, precisamos aquietar a mente. Ou melhor, um dispositivo muito mais vasto que a mente, algo que no Yôga denominamos *chitta*. Ao aquietar esse veículo ou instrumento, afloramos um outro estado de consciência superior, que estava todo este tempo eclipsado pela mente. Tal estado é chamado *supraconsciência* (*dhyána*). Por esse motivo o homem comum não consegue meditar: seu organismo mental está todo o tempo turbinado.

Rámkrishna comparava a mente humana com um inquieto macaco, que tivesse tomado álcool, tivesse sido picado por um escorpião e, ainda por cima, se lhe tivesse ateado fogo ao pelo! Assim somos nós.

Para alcançar sucesso no Yôga precisamos primeiramente retirar o fogo (pratyáhára); depois, retirar o veneno do escorpião (dháraná); em seguida, retirar o álcool (dhyána); e, finalmente, retirar o próprio macaco (samádhi).

Da mesma forma como não conseguimos enxergar o fundo de um lago cuja superfície esteja turbulenta, uma pessoa não pode conhecer o fundo de si mesma se sua mente (personalidade) estiver agitada, instável.

Mas, como alcançar a estabilidade da consciência? Como desabrochar a supraconsciência? Como fazer fluir a intuição linear? O processo é simples, só requer disciplina e constância.

Tudo se baseia singelamente em exercer concentração duas ou mais vezes por dia, fazendo com que a mente se eduque e deixe de dispersar-se o tempo todo. O alimento da mente é a diversificação. Por isso as pessoas gostam de divertir-se, e as coisas novas fazem tanto sucesso.

Se você negar à sua mente essa dispersão compulsiva, ela primeiro vai reagir como uma criança (que ela é) e vai fazer birra, vai espernear e dizer que quer parar o exercício, que quer sair, que quer dispersar, pensando noutra coisa, fazendo outra coisa, qualquer coisa! Depois, aos poucos, vai-se disciplinando e conseguindo extrair um prazer muito especial em permitir-se ficar alguns instantes todos os dias, fazendo uma catarse que consiste em esbanjar o que nós temos de mais escasso e precioso: o tempo.

Só de “ficar quietos” já estaremos recarregando nossas baterias. Mas meditação não é isso. É o que vem depois. Meditação é quando ocorre uma mudança de canal pelo qual flui a consciência. Normalmente, ela flui pelo mental, ou pelo emocional, ou pelo físico. Mas poucas pessoas experimentaram desligar todos esses circuitos e deixar a consciência fluir por um canal mais sutil, mais profundo, chamado intuicional.

Enquanto está falando, trabalhando, estudando, viajando, divertindo-se, você está recebendo informações do exterior. Para ter *insights* é preciso parar tudo e permanecer sem bombear registros de fora para dentro. Só assim você consegue inverter o fluxo da percepção e fazer aflorar o que está em seu interior. É aí que tem lugar a criatividade artística ou empresarial. É aí que ocorre o autoconhecimento.

Existem basicamente três graus ou métodos de meditação: yantra dhyána, mantra dhyána e tantra dhyána.

- I. O exercício de primeiro grau visando à meditação é o yantra dhyána, que consiste em concentrar-se (aplicar dháraná) na visualização de símbolos ou imagens, até que a mente se sature e os vrittis cessem. Daí advém a estabilidade da consciência, pois que desaparecem os fatores de turbulência. Os yantras podem ser: uma forma geométrica, uma flor, a chama de uma vela ou tocha, o sol, a lua, uma estrela, o ÔM, etc. Mas só será efetivo se o exercício for feito sempre com um mesmo yantra. Os demais você pode experimentar nos primeiros dias para descobrir qual é o que lhe proporciona melhor concentração. Você deve pousar a sua mente no objeto da concentração sem analisá-lo. Deixar que a sua mente seja absorvida pelo objeto até que observador, objeto observado e o ato da observação, passem a ser um só.
- II. O exercício de segundo grau visando à meditação é o mantra dhyána, que consiste em concentrar-se (aplicar dháraná) no som de um mantra sânscrito. Só pode ser sânscrito para evitar o nefasto choque de egrégoras. Alguns Mestres admitem que possa ser utilizado eventualmente algum outro idioma hindu, desde que em pequena proporção. Não é necessário usar um mantra individual. O mantra ÔM é o mátriká mantra, ou mantra mater, que deu origem a todos os demais. O ÔM deve ser repetido em pensamento, ritmicamente, a curtos intervalos, produzindo o efeito “água mole em pedra dura, tanto bate até que fura”.
- III. O exercício de terceiro grau visando à meditação é o tantra dhyána, que é gupta vidyá e só pode ser ensinado mediante iniciação.

O interessante é que você pode alcançar a meditação profunda através de qualquer um desses três graus. Uma vez obtida a parada dos vrittis,

o resultado é sempre o mesmo, não importando o grau ou método usado. Importante é permanecer muito tempo utilizando o primeiro grau, antes de xeretar o segundo. E, igualmente, é necessário executar durante muito tempo o segundo, antes de traquinar com o terceiro.

Um pequeno truque: se você ficar com o rosto contraído ou as costas encurvadas, será mais difícil meditar. Experimente sentar-se ereto e adotar um ar de leve sorriso. Verá que este pequeno artifício o ajudará a superar os primeiros bloqueios.

Outra dica: quanto menos você variar o método, mais rapidamente conseguirá entrar em meditação. Variar é dispersar. A dispersão é o alimento da mente. Sem a dispersão, a mente tende a aquietar-se e pára de eclipsar o estado de intuição, mais sutil. Neste livro, oferecemos 52 métodos de meditação para que o leitor possa escolher o que considerar mais simpático ou efetivo. E também a fim de que o instrutor disponha de um repertório variado para utilizar nas suas aulas. Não obstante, devemos alertar os praticantes de que se aplicar sempre o mesmo suporte de concentração, atingirá seu escopo com mais rapidez.

Como saber se já alcançou o estado de meditação ou supraconsciência? É simples: se formula essa dúvida, você não meditou. Se meditasse não teria dúvidas! Mas a recíproca não é verdadeira. Se não tiver dúvidas, isso não é garantia alguma. Você pode ter entrado em auto-hipnose ou em alguma psicopatia se foi mal orientado por ensinantes não-formados. Nesse caso, ao invés de despertar uma megalucidez, o praticante entra num mundo de devaneios e alienações. Isso é muito freqüente quando aventureiros tentam fazer meditação sem sua infra-estrutura natural que são os demais angas do Yôga que a precedem: mudrá, pújá, mantra, pránayáma, kriyá, ásana, yôganidrá.

#### DHYANÁSANAS

As posições para meditação denominam-se dhyanásanas. Isso significa que há posições específicas para o exercício de meditação. Essas posições são: samanásana, swastikásana, siddhásana, padmásana. São as posições sentadas, com as costas eretas, as pernas cruzadas, os olhos fechados e as mãos em Shiva mudrá ou em jñána

mudrá, conforme a determinação do seu instrutor. Há outras posições sentadas que atendem a quase todos esses requisitos, tais como vajrásana, bhadrásana e outras, mas que não servem por não ter as pernas cruzadas.

Como todo sensitivo sabe muito bem, as pernas cruzadas impedem qualquer manifestação mediúnica, fenômeno que não deve suceder durante a meditação, nem prática alguma de Yôga.

Ocorre que se algum aluno for espírita e tiver cultivado a paranormalidade da incorporação, mas não seja lá muito bem desenvolvido, pode acontecer que ele associe o comando da meditação (“feche os olhos e concentre-se”) com uma indução similar utilizada para estimular o fenômeno mediúnico. Pelo reflexo condicionado, tal praticante poderia desencadear um fenômeno durante a prática de meditação o que estragaria o exercício. Além do mais, se estivesse em turma, seus colegas não-espíritas, eventualmente, ficariam mal impressionados e poderiam até abandonar o Yôga.

Essa é uma das razões pelas quais não ensinamos meditação para iniciantes em posição de relaxamento. A outra razão é o fato bastante corriqueiro de os leigos confundirem meditação com relaxamento. Ora, meditação é um exercício ativo e relaxamento é passivo. Na meditação, a consciência se amplia e no relaxamento ela se reduz. Deitados, estamos condicionados a descansar e a dormir. Sentados, estamos programados para trabalhar, estudar, enfim, ficar alerta. Meditação não é descanso, é ficar mais alerta, mais atento, mais desperto. Outra razão é que, se até sentados, alguns praticantes cochilam quando tentam meditar, imagine deitados!

Quando o yôgin já for mais adiantado e já conseguir meditar com facilidade, passamos a sugerir que experimente meditar com os olhos abertos. Depois, sem o mudrá. Em seguida, em qualquer posição, menos deitado. E, finalmente, caminhando, trabalhando, fazendo seja lá o que for. Afinal, se meditar é ficar mais lúcido e desperto, qualquer coisa que você faça em estado de dhyána será mais bem feita. Mas isso, só para praticantes realmente avançados que de fato entrem em estado de superconsciência. É ele que vai servir de trampolim para o próximo estado, que é o de hiperconsciência.

### HIPERCONSCIÊNCIA (SAMÁDHIS)

A etapa da meditação é bem avançada, contudo, dhyána não é a meta. A meta do Yôga é o samádhi. Só o Yôga conduz ao samádhi. Esse é o nosso diferencial. Daí a melhor definição para qualquer tipo de Yôga autêntico ser a já conhecida, “*Yôga é qualquer metodologia estritamente prática que conduza ao samádhi*”. Não confunda samádhi com satori. Cada um teve origem numa época e num continente diferente, numa etnia distinta e possui proposta diversa. O problema é que todo intelectualóide mistura leituras sobre o Oriente e tende a embaralhar conceitos.

Samádhi é o estado de hiperconsciência que só pode ser desenvolvido pelo Yôga. Samádhi está muito além da meditação. Para conquistar esse nível de megalucidez, é necessário operar uma série de metamorfoses na estrutura biológica do praticante. Isso requer tempo e saúde. Então, o próprio Yôga, em suas etapas preliminares, providencia um acréscimo de saúde para que o indivíduo suporte o empuxo evolutivo que ocorrerá durante a jornada; e provê também o tempo necessário, ampliando a expectativa de vida, a fim de que o yôgin consiga, em vida, atingir sua meta.

Os efeitos sobre o corpo, sua flexibilidade, fortalecimento muscular, aumento de vitalidade e administração do stress fazem-se sentir muito rapidamente. Mas para despertar a energia chamada kundaliní com segurança, desenvolver as paranormalidades e atingir o samádhi precisa-se do investimento de muitos anos com dedicação intensiva.

Por isso, a maioria dos praticantes de Yôga não se interessa pela meta da coisa em si (kundaliní e samádhi). Ao invés, satisfaz-se com os fortes e rápidos efeitos sobre o corpo e a saúde.

Existem vários tipos de samádhi. O sabíja samádhi, também denominado savikalpa samádhi ou samprajñata samádhi, é o menos difícil e espera-se que todo praticante de Yôga veterano o experiencie pelo menos uma vez. O nirbíja samádhi, também chamado nirvikalpa ou asamprajñata samádhi, bem, esse já é praticamente inatingível por quem não tenha a conjugação de dois fatores: muita dedicação ao longo de anos e uma programação genética favorável.

**EXERCÍCIOS DE PRATYÁHÁRA  
(ABSTRAÇÃO DOS SENTIDOS EXTERNOS)**

- 1) Pegue um relógio analógico de pulso. Coloque-o junto ao ouvido e concentre-se no tique-taque. Ligue um aparelho de som com uma gravação de melodia homogênea, sem altos e baixos, e coloque em volume baixo. Tome o cuidado de não parar de escutar o tique-taque do relógio. Então, vá aumentando lentamente o volume da música, mas sem perder o som do relógio. Quando o volume já estiver no máximo, comece a afastar o relógio, devagar, sempre sem perder a audição seletiva do tique-taque. Quando o braço estiver totalmente estendido, o som no máximo e você continuar escutando o ruído do relógio, o exercício terá atingido seu ponto culminante.
- 2) Outro exercício de pratyáhára é sentar-se como quem vai meditar, fechar os olhos e não escutar nenhum som externo.
- 3) Quando tornar-se mais adestrado na abstração, vai poder superar a dor, o que é muito útil em diversas circunstâncias da vida. Mas jamais deve ser utilizado para demonstrações de faquirismo, pois banalizaria os poderes do Yôga.
- 4) Mais tarde, você vai começar a se abstrair de todos os outros sentidos além da audição, visão, olfato, paladar e tato.

**EXERCÍCIOS DE DHÁRANÁ (CONCENTRAÇÃO)**

Estes exercícios também são utilizados para desenvolver a capacidade de mentalização de formas e cores. Mesmo que considere o exercício muito fácil, pratique diariamente apenas uma das modalidades. Não queira fazer dois ou mais exercícios no mesmo dia. Em vez disso, permaneça mais tempo na mesma técnica.

- 1) Sente-se, feche os olhos, visualize um triângulo. Não deixe que seu pensamento se disperse. Mantenha a imagem do triângulo nítida e sem interferências, durante um minuto. No dia seguinte, dois minutos. Vá aumentando o tempo à razão de um minuto por dia até chegar a 20 minutos. Depois substitua o exercício por um mais adiantado.
- 2) Visualize um hexagrama, agora com cor. Dê preferência às cores frias (mas há exceções). Uma cor muito positiva é o azul celeste.

Siga a mesma progressão do exercício anterior. Em seguida, vá substituindo sua cor. Depois, passe ao exercício número 3.

- 3) Mentalize um pentagrama, agora com um fundo de outra cor. Por exemplo, um pentagrama violeta sobre um fundo alaranjado. Depois, vá trocando as cores.
- 4) Visualize um círculo dourado, sobre fundo verde claro, agora com movimento pendular, lento. Substitua as cores.
- 5) Conte mentalmente, visualizando os algarismos, de 1 em diante, até que não consiga mais por falta de concentração. Vá aumentando diariamente o seu limite até cerca de 20 minutos.
- 6) Repita o exercício anterior, agora escolhendo um tipo de número específico para mentalizar. Comece com números de desenho simples e, pouco a pouco, progride para desenhos mais complexos.
- 7) Aperfeiçoe o exercício anterior, aplicando uma cor aos algarismos.
- 8) Avance na técnica, contando cada número com uma cor diferente.
- 9) Agora, todos os algarismos com uma cor e o fundo noutra.
- 10) Finalmente, mantenha uma cor de fundo e vá substituindo a cor dos números.

#### **EXERCÍCIOS DE DHYÁNA (MEDITAÇÃO)**

O exercício de meditação produz tão melhores resultados quanto menor for a variedade de objetos de concentração utilizada. Contudo, o iniciante tem o direito de travar contato com uma boa diversidade de recursos para provar cada um deles e depois, finalmente, adotar um único com o qual vai meditar sempre.

Todos os exercícios sugeridos abaixo devem ser praticados com a duração média de 20 minutos pela manhã e outros 20 à noite. No início podem ser praticados por menos tempo, uns 5 minutos. Para yôgins mais avançados, cerca de 30 minutos. Quando não tiver tempo, saiba que é melhor meditar um minuto, apenas, do que não meditar absolutamente nada. E quem é que não dispõe de um minuto pela manhã e outro minuto à noite?

A diferença entre os exercícios de concentração e os de meditação é que nos primeiros deseja-se apenas concentrar o pensamento, enquanto nos segundos, objetiva-se a parada do pensamento, visando abertura de um novo canal de consciência: a intuição linear!

### **Yantra dhyána**

- 1) O primeiro exercício de meditação que recomendamos é pousar a consciência sobre o yantra de um coração vermelho com a imagem de um yôgi sentado em posição de meditação dentro dele;
- 2) visualize um pequeno pedaço de cânfora, evaporando lentamente; mantenha seu pensamento pousado na cânfora, realizando êkagrata; quando a cânfora terminar de evaporar, sua mente se aquietará e não pensará em mais nada;
- 3) estabilize a sua consciência na chama de uma vela;
- 4) a mesma chama do exercício anterior, localizando-a, agora, dentro do seu coração;
- 5) a mesma chama no coração, agora com cor alaranjada;
- 6) a chama no coração, de cor dourada;
- 7) a chama no coração, com a cor violeta;
- 8) transferir a visualização da chama para a região do intercílio, entre as sobrancelhas;
- 9) estabilize a sua consciência na chama entre as sobrancelhas, com o fogo alaranjado;
- 10) a chama entre as sobrancelhas, agora com o fogo dourado;
- 11) a chama entre as sobrancelhas, agora com luz violeta;
- 12) estabilize a sua consciência num Sol alaranjado brilhando entre as sobrancelhas;
- 13) estabilize a sua consciência no yantra ÔM dourado, luminoso como um Sol;
- 14) estabilize a sua consciência no yantra ÔM alaranjado, luminoso, pulsando com mais brilho a cada contagem de um segundo;

- 15) o símbolo dos canais idá, pingalá e sushumná, brilhando;
- 16) um botão de lótus branco (ou de qualquer outra flor) desabrochando na região do ájña chakra;
- 17) estabilize a sua consciência na imagem de uma erupção vulcânica, cuja lava sobe pelo sushumná e, à medida que sobe, transmuta-se e sutiliza-se, tornando-se de líquido rubro (no múladhára) em luz dourada brilhante (no sahásrara);
- 18) agni dhyána: estabilize a sua consciência na imagem do elemento fogo (já não de uma vela, mas de uma chama maior);
- 19) váyu dhyána: estabilize a sua consciência na imagem do elemento ar, do vento;
- 20) prithiví dhyána: estabilize a sua consciência na imagem do elemento terra;
- 21) apas dhyána: estabilize a sua consciência na imagem do elemento água;
- 22) tarakam dhyána: estabilize a sua consciência na imagem de uma estrela solitária no céu;
- 23) chandra dhyána: estabilize a sua consciência na imagem da Lua;
- 24) súrya dhyána: estabilize a sua consciência na imagem do Sol
- 25) Shiva dhyána: estabilize a sua consciência na imagem de Shiva, o criador do Yôga;
- 26) guru dhyána: estabilize a sua consciência na imagem do seu Mestre;
- 27) shaktí (ou shakta) dhyána: estabilize a sua consciência na imagem da sua Shaktí ou do seu Shakta;
- 28) kundaliní dhyána: estabilize a sua consciência na imagem da kundaliní; a imagem da kundaliní, como ela é, pode ser obtida vibrando uma vareta de incenso acesa num ambiente escuro: os desenhos serpenteantes descritos pelo brilho da brasa na escuridão, deixando rastros curvos e enroscados, fornecem a imagem mais aproximada da bhujanginí;

- 29) Íshwara dhyána: estabilize a sua consciência na imagem do arquétipo do yôgi;
- 30) Gangá dhyána: estabilize a sua consciência na imagem do Rio Ganges;
- 31) Himalaya dhyána: estabilize a sua consciência na imagem dos Himalayas;
- 32) vriksha dhyána: estabilize a sua consciência na imagem de uma árvore;
- 33) padma dhyána: estabilize a sua consciência na imagem da flor de lótus;
- 34) vajra dhyána: estabilize a sua consciência na imagem do raio;
- 35) trishúla dhyána: estabilize a sua consciência na imagem do trishúla, arma de guerra símbolo de Shiva;
- 36) linga dhyána: estabilize a sua consciência na imagem do linga.

Como você pode perceber, a lista é quase infinita. Vai depender da sua imaginação. Mas lembre-se de que conseguirá melhores resultados se utilizar um só suporte para a sua meditação. Quanto mais diversificação, menor o resultado.

### **Mantra dhyána**

- 1) Medite na mensagem "*O templo da paz está dentro de ti*", que se encontra no início deste capítulo;
- 2) pouse o seu pensamento no japa ÔM repetido, ritmado, a curtos intervalos;
- 3) estabilize a sua consciência no japa ÔM repetido, ritmado, a curtos intervalos; situar o mantra no ájña chakra;
- 4) estabilize a sua consciência no ÔM vibrando 10 vezes em cada um dos sete principais chakras, em ordem ascendente;
- 5) estabilize a sua consciência no ajapa-japa dhyána (so-HAM): uma forma de mantra dhyána utilizando a concentração no som da respiração; ao inspirar, mentalizar o som SO; ao expirar, HAM;

- 6) estabilize a sua consciência no ajapa-japa dhyána (HAM-SA): uma forma de mantra dhyána utilizando a concentração no som da respiração; trata-se de um exercício semelhante ao anterior, só que começando pela expiração; ao exalar, mentalizar o som HAM; ao inspirar, SA;
- 7) estabilize a sua consciência com os bíja mantras dos chakras (LAM, VAM, RAM, YAM, HAM, ÔM) repetindo-os mentalmente em ordem ascendente uma vez cada, em seguida duas vezes cada, depois três vezes cada e assim sucessivamente até seis vezes cada; a seguir, em ordem inversa, cinco vezes cada, quatro vezes cada, até uma vez cada; quando você conseguir fazer uma série de:  $1+1+1 + 2+2+2 + 3+3+3 + 4+4+4 + 5+5+5 + 6+6+6 + 5+5+5 + 4+4+4 + 3+3+3 + 2+2+2 + 1+1+1$ , você terá mentalizado 108 vezes cada bíja mantra e sem perder a contagem.

### **Yantra-mantra dhyána**

- 1) Estabilize a sua consciência na energia kundaliní no mûlâdhára chakra, pulsando no mesmo ritmo com que você mentaliza o mantra ÔM repetido, a curtos intervalos;
- 2) estabilize a sua consciência numa erupção vulcânica que traz sua energia interior para a superfície com uma força colossal, associando o som da energia que ascende na forma de ÔM contínuo;
- 3) estabilize a sua consciência no japa ÔM repetido, ritmado, a curtos intervalos; situar o mantra no ájña chakra; associar o mantra ÔM com o yantra ÔM; quando o mantra vibrar, o yantra deve pulsar no mesmo ritmo;

### **Tantra dhyána**

Esta técnica é secreta. Cada praticante terá que receber a iniciação diretamente de um instrutor formado e assumir um compromisso formal de não ensiná-lo jamais, a quem quer que seja.

## **O DESPERTAR DA CONSCIÊNCIA CÓSMICA**

### **A PRIMEIRA EXPERIÊNCIA**

*O mistério das coisas? Sei lá o que é mistério!  
O único mistério é haver quem pense no mistério.*  
Fernando Pessoa

O fato de começar a lecionar Yôga foi a grande alavanca que me catapultou aos estágios mais avançados dessa filosofia. Dedicando-me integralmente ao Yôga, não ocorria dispersão de energias nem de tempo com alguma outra profissão, a qual me ocuparia os dias praticamente inteiros. Em geral, os praticantes só começam a se dedicar ao Yôga à noite, depois que chegam do trabalho, tomam banho, jantam... e então, os dilettantes yôgins, cansados e sonolentos, vão ler e tentar praticar alguma coisa. Outros, que optam por estudar pela manhã, antes do trabalho, à noite desmaiam de sono. E ainda têm esposa e filhos, a quem precisam dar atenção.

Nesse panorama, praticar Yôga como aluno é perfeitamente viável e até ajuda a driblar o cansaço, o *stress* e o sono. Entretanto, tornar-se um estudioso em profundidade e um profissional competente, isso é impraticável. Para evoluir efetivamente nos graus superiores do Yôga é imprescindível tornar-se instrutor, para poder dedicar-se a tempo integral, sem dispersões.

Tive a sorte de estar na confortável posição de poder estudar e praticar o dia inteiro, a semana toda, o ano todo, sem ser dispersado, nem por uma outra profissão, nem pela família.

Além disso, tornando-me instrutor de Yôga, passei a poder investir na compra de livros importados, mais profundos e muito mais caros. Livros esses que os simples estudantes de Yôga hesitavam em adquirir, pois, sendo para eles fonte de satisfação, mas não de renda, tratava-se de investimento sem retorno financeiro. Para mim, ao contrário, o que gastasse com livros, cursos, viagens, seria tudo revertido em maior

aprimoramento na qualidade do meu trabalho. Conseqüentemente, o investimento retornava de uma forma ou de outra.

Com bons livros e vivendo em estado de imersão total no Yôga, pude mergulhar nos labirintos do inconsciente em longas viagens, cada vez mais remotas, para realizar um verdadeiro "garimpo arqueológico" diretamente nas origens arquetípicas do Yôga. As iniciações que recebera eram um verdadeiro fio de Ariadne, com o qual consegui encontrar o caminho de volta. Meu Minotauro foi o Senhor do Umbral.

Algumas experiências eram aterrorizantes, contudo, a juventude me deu forças e intrepidez para superar todas as provas e chegar onde queria. Assim, pude testar até à exaustão um número formidável de técnicas. Como era de se esperar, a maioria das práticas mostrava-se inócuas e só funcionava como placebo. Outro tanto era de recursos perigosos, que não ofereciam a mínima segurança ao praticante, como é o caso do mahá vêdha e do antar mauna.

Descobri, ainda, várias combinações explosivas de técnicas que poderiam ser úteis se praticadas em separado, mas tornavam-se violentíssimas se combinadas entre si. Tratei de excluir todas elas e sistematizei as que constatei serem eficazes, bem como seguras.

A partir de então, passei a praticar o Swásthya Yôga, agora sistematizado, com ainda mais afinco e dedicação. Ele provou ser excelente, pois comecei a colher resultados fortes, bastante rápidos e com toda a segurança.

Hoje, isso tudo já está experienciado e codificado, mas quando eu era iniciante e procedia às pesquisas, enfrentando o desconhecido, tive algumas vivências que, acredo, se descrevê-las aqui poderão ser úteis aos que estão começando.

De qualquer forma, o primeiro e o mais importante de todos os conselhos que me permito dar ao leitor é o de procurar um bom Mestre, possuidor de um real conhecimento Iniciático e experiência prática.

Ademais, é necessário que o aspirante tenha um excepcional senso crítico para conseguir reconhecer tais atributos e não se deixar iludir por falsos mestres<sup>12</sup>.

Todo praticante tem suas crises de desânimo ocasionadas pelos longos períodos de disciplina e incubação, sem que os resultados do sádhana apareçam. Isso ocorreu também comigo. Eu me questionava se aquelas práticas estariam certas, afinal eram horas e horas de exercícios, de dedicação exclusiva durante meses e anos...

Desde as primeiras práticas colhi rápidos e intensos efeitos sobre o corpo, o *stress*, a saúde, a flexibilidade, a musculatura. No entanto, o que eu considerava importante eram os chakras, os siddhis, a kundalini e o samádhi. E nessa área, não percebia nenhum progresso.

Na verdade, a evolução estava acontecendo aceleradamente dentro de mim, só que em fase de fermentação. Mais tarde descobri que quando o praticante não percebe seu progresso, isso é sinal de que o ritmo do seu desenvolvimento está equilibrado e sendo metabolizável, ou seja, encontra-se dentro dos limites considerados seguros. Acontece que os iniciantes não sabem disso e querem notar picos de progresso palpável. Noutras palavras, aspiram por violentações energéticas que o organismo não metaboliza e resultam em arrancadas de aceleração brusca. Isso tem um custo e termina por onerar a saúde física e mental.

Tanto fiz que acabei conseguindo tomar um tranco. Só não me dei mal porque o Swásthya Yôga cerca o praticante com inúmeros dispositivos de proteção muito eficazes. Um deles faz com que as forças só sejam liberadas se o sistema nervoso e nádis estiverem realmente purificados e equilibrados.

Certo dia, depois de um longo jejum, pus-me a praticar horas de japa com bíja mantras, pránayámas ritmados e longos kúmbhakas, reforçados com bandhas, kriyás, ásanás e pújás. Após três horas desse sádhana, pratiquei maithuna com a Shaktí por mais três horas. Depois, outras duas horas de viparíta ashtágá sádhana, com padma

---

12 Para saber reconhecer um bom Mestre, leia o capítulo *A Relação Mestre/Discípulo*, mais à frente.

shírshásana de uma hora<sup>13</sup>. Então, senti um daqueles ápices de arrebatamento energético, síndrome de excesso.

Ao final de tantas horas com práticas tão fortes, ocorreu o inevitável. Senti que algo estava acontencendo no períneo, como se um motor tivesse começado a funcionar lá dentro. Uma vibração muito forte tomou conta da região coccígea, com um ruído surdo que se irradiava pelos nervos até o ouvido interno, onde produzia interessantes efeitos sonoros, cuja procedência eu podia facilmente atribuir a este ou àquele plexo.

Em seguida, um calor intenso começou a se movimentar em ondulações ascendentes. Conforme os mudrás, bandhas, mantras e pránayámas, eu podia manobrar a temperatura e o ritmo das ondulações, fazendo ainda com que o fenômeno se detivesse mais tempo em um chakra ou passasse logo ao seguinte. A cada padma, o som interno cambiava, tornando-se mais complexo à medida que subia na linha da coluna vertebral.

De repente, perdi o controle do fenômeno, como se ele fosse um orgasmo que você consegue controlar até determinado ponto, mas depois explode. E foi mesmo uma explosão de luz, felicidade e sabedoria. Tudo à minha volta era luz. Não envolvido em luz: simplesmente era luz. Uma luz de indescritível brilho e beleza, intensíssima, mas que não ofuscava. A sensação de felicidade extrapolava quaisquer parâmetros. Era uma satisfação absoluta, infindável. Um jorro de amor incondicionado brotou do fundo do meu ser, como se fosse um vulcão. E a sabedoria que me invadiu durante tal experiência, era cósmica, ilimitada. Num décimo de segundo compreendi tudo, instantaneamente. Compreendi a razão de ser de todas as coisas, a origem e o fim.

---

13 Desaconselhamos categoricamente esse tipo de experiência sem a autorização e supervisão direta de um Mestre qualificado. Essa é uma prática para a qual pouca gente está preparada e, sempre, quem pensa que está apto, não está! Se um discípulo nosso cometer a imprudência e a indisciplina de atirar-se atrevidamente a exercícios arriscados antes de ter reconhecidas condições de maturidade para tal, dispensamo-lo imediatamente e não lhe ensinamos mais nada. A segurança e a seriedade são componentes técnicos importantes e indispensáveis no Swásthya Yôga. Afinal, foi o fato de nenhum dos nossos discípulos ter corrido risco algum, que manteve a boa reputação do método.

Faço questão de frisar: foram vivências como essa que aniquilaram com o meu misticismo assimilado na juventude, perpetrado por leituras equivocadas. (“*Não aceitar, nem rejeitar: não aceitar a graça como sendo divina, nem rejeitá-la porque não o seja.*” Texto Sámkhya.) Aqueles que declaram ter-se tornado místicos por causa, justamente, de experiências semelhantes, na verdade tiveram apenas vislumbres tão superficiais que acabaram gerando mistérios ao invés de dissolvê-los. É como a parábola do homem que encontrou a verdade<sup>14</sup>.

No meu caso, dali resultaram os conceitos que me permitiram concluir a sistematização do método. Naquele momento, tudo ficou claro. Todo o sistema se ajustou sozinho, bastando para isso que fosse observado do alto e visto todo de uma só vez, como através de uma lente grande-angular. Tudo era tão simples e tão lógico! Bastava subir para uma dimensão diferente daquela na qual nossas pobres mentes jazem agrilhoadas cá em baixo.

Vontade de sair daquela experiência, não tive nenhuma. Porém, depois de um enorme período, parecendo-me muitas horas, de regozijo e aprendizado, senti que havia-se esgotado o tempo e era preciso retornar ao estado de consciência de relação, no qual poderia conviver com os demais, trabalhar, alimentar meu corpo, etc. Bastou cogitar em volver e imediatamente troquei de estado de consciência. Foi algo muito interessante, sentir-me perder a dimensão do infinito e cair, com a velocidade da luz, de todas as direções às quais havia me expandido, passando a contrair a consciência para um pequeno centro, infinitesimal, blindado por uma mente e por um corpo, numa localização determinada dentro daquele Universo que era todo meu e que era todo eu, apenas um instante atrás. Era o Púrusha cósmico, contraindo-se para tornar-se Púrusha individual.

---

14 Um dia, um filósofo estava conversando com o Diabo quando passou um sábio com um saco cheio de verdades. Distraído, como os sábios em geral o são, não percebeu que caíra uma verdade. Um homem comum vinha passando e vendo aquela verdade ali caída, aproximou-se cautelosamente, examinou-a como quem teme ser mordido por ela e, após convencer-se de que não havia perigo, tomou-a em suas mãos, fitou-a longamente, extasiado, e então saiu correndo e gritando: "Encontrei a verdade! Encontrei a verdade!" Diante disso, o filósofo virou-se para o Diabo e disse: "Agora você se deu mal. Aquele homem achou a verdade e todos vão saber que você não existe..." Mas, seguro de si, o Diabo retrucou: "Muito pelo contrário. Ele encontrou um pedaço da verdade. Com ela, vai fundar mais uma religião e eu vou ficar mais forte!"

Voltar à dimensão hominal não foi desagradável. A sensação de plenitude e felicidade extasiante permanecia. O curioso foi que tinha-se passado, não as tantas horas que eu supunha, mas tempo algum! O relógio de parede marcava a mesma hora. Portanto, para um observador externo, tudo ocorreria num lapso equivalente a um piscar de olhos e não teria chamado a atenção de ninguém.

A partir daquele dia, foi como se tivesse descoberto o caminho da mina: não precisava mais dos mapas. Podia entrar e sair daquele estado sempre que quisesse, com facilidade. Hoje, conversando com alguém ou durante uma aula, entro, vivencio “horas” esse tipo de percepção e retorno sem que o interlocutor perceba.



*Penso 99 vezes e nada descubro. Deixo de pensar,  
mergulho no silêncio, e a verdade me é revelada.*

Einstein.



## RECOMENDAÇÕES FINAIS

Como despedida, deixo-lhe estas recomendações:

1. Comece agora mesmo a releitura deste livro, dando especial atenção aos trechos que já foram assinalados por você na primeira leitura. Releia com mais calma, saboreando cada parágrafo e parando para meditar e assimilar o seu conteúdo.
2. Conheça os demais livros da Coleção Uni-Yôga, especialmente os dois mais importantes: *Yôga, mitos e verdades*; e *Faça Yôga antes que você precise*. São obras que têm o poder de mudar a vida de uma pessoa.
3. Considere a possibilidade de tornar-se um instrumento para melhorar, não só o seu karma, mas o destino de milhares de seres humanos, formando-se como instrutor de SwáSthya Yôga.

## SE QUISER SABER MAIS

Se você quiser saber mais sobre este e outros assuntos, recomendamos que participe do curso de formação de instrutores da Universidade de Yôga. Caso não seja possível participar pessoalmente, resta a alternativa de fazer o curso pelos nossos livros, vídeos e CDs, cuja relação é divulgada no Anexo, que consta no final deste volume. Para começar, visite o nosso site, pois você já vai aprender muita coisa lá.

**[www.uni-yoga.org.br](http://www.uni-yoga.org.br)**

O *site* da Universidade de Yôga não vende nada. Mas contém uma quantidade inimaginável de informações e instruções – teóricas e práticas – sobre o Yôga Antigo, Pré-Clássico, o mais completo que existe e que deu origem a todos os demais.

Não abrimos concessão aos modismos estereotipados, nem às invencionices comerciais, nem ao comportamento questionável de vender benefícios, terapias ou misticismos. O trabalho da Uni-Yôga é sério e nosso foco é o Yôga Ancestral, sua filosofia de autoconhecimento e a formação profissionalizante de bons instrutores que tenham essa mesma visão. Nossa Jurisdição atualmente compreende Brasil, Argentina, Portugal, Espanha, França e Inglaterra.

O *site* permite *free downloads* (sem ônus) de muitos livros e MP3 de vários CDs com música e com aulas práticas de Yôga, descontração, meditação, mantras, etc. Tudo sem custo algum. É o único *site* de Yôga com essas características.

---

## COMPLEMENTO PEDAGÓGICO

Esta divisão é dirigida aos leitores que não travaram contato com a nossa obra principal, o livro ***Faça Yôga antes que você precise***, a qual explana sobre as características, a história e a técnica do SwáSthya, o Yôga Antigo.

---

## SWÁSTHYA YÔGA É O YÔGA MAIS INTEGRAL QUE EXISTE

**SwáSthya**, em sânscrito, língua morta da Índia, significa **auto-suficiência [self-dependence]** (swa = seu próprio). Também embute os significados de *saúde, bem estar, conforto, satisfação*. Pronuncia-se “**suástia**”. Em hindi, a língua mais falada na Índia, significa simplesmente saúde. Nesse caso, com o sotaque hindi, pronuncia-se “suásti”. Não permita que pessoas pouco informadas confundam **SwáSthya**, sânscrito, método antigo, com **SwáSthya** (“suásti”), hindi, que daria uma interpretação equivocada com conotação terapêutica. Consulte a respeito o *Sanskrit-English Dictionary*, de Sir Monier-Williams, o mais conceituado dicionário de sânscrito.

### A DEFINIÇÃO FORMAL DO NOSSO YÔGA

**SwáSthya Yôga** é o nome da sistematização do Yôga mais completo do mundo, Yôga Ultra-Integral, baseado em raízes muito antigas (*Dakshinacharatantrika-Niríshwarasámkhya Yôga*).

### A ESTRUTURA DO SWÁSTHYA YÔGA

ETAPA	FASE	ESTÁGIO	EM QUE CONSISTE
INICIAL	1	Bio-Ex (pré-Yôga)	preparatório para ter acesso ao Yôga
	2	ashtâṅga sádhana	reforço da estrutura biológica
MEDIAL	3	bhúta shuddhi	purificação corporal intensiva
	4	maithuna	canalização da energia sexual
FINAL	5	kundaliní	despertamento da energia criadora
	6	samádhi	estado de hiperconsciência

### O MÉTODO CONSISTE EM TRÊS ETAPAS:

1. **A etapa inicial** – tem por objetivo preparar o praticante para suportar o empuxo evolutivo que ocorrerá na etapa final. O resultado desse preparo prévio, é o reforço da estrutura biológica com um aumento sensível e imediato da vitalidade.
2. **A etapa medial** – tem por objetivo a purificação mais intensiva e energização da sexualidade.
3. **A etapa final** – tem por objetivo despertar a energia kundaliní, com o consequente desenvolvimento dos chakras, seus poderes paranormais e, finalmente, a eclosão da hiperconsciência chamada samádhi.

Noutras palavras, a etapa inicial visa a proporcionar saúde e força suficientes para que o praticante agüente as prodigiosas alterações biológicas resultantes de uma evolução pessoal acelerada que ocorrerá na etapa final.

Por isso, a etapa inicial tende a proporcionar todos aqueles proverbiais efeitos do Yôga. É que a fase final vai trabalhar para tornar o praticante uma pessoa fora da faixa da normalidade, acima dela. Se alguém está fora dessa faixa para baixo, a fase inicial vai içá-lo até à normalidade plena, conferindo-lhe uma cota ótima de saúde e vitalidade. Daí poderemos fazer um bom trabalho de desenvolvimento interior equilibrado e seguro, no qual o praticante vai

conquistar a evolução de um milhão de anos em uma década. Para isso, há que adquirir estrutura.

Por esse motivo, há uma legião de pessoas que adotam o Yôga apenas visando os benefícios propiciados pela prática introdutória e por aí ficam, satisfeitas com os ótimos resultados obtidos.

### **I. CARACTERÍSTICAS DO SWÁSTHYA YÔGA**

#### **1) ASHTÁNGA SÁDHANA**

A característica principal do SwáSthya Yôga é sua prática ortodoxa denominada ashtângâ sâdhana (ashta = oito; anga = parte; sâdhana = prática). Trata-se de uma prática integrada em oito partes, a saber: mudrâ, pújâ, mantrâ, prânayâma, kriyâ, ásana, yôganidrâ, samyama. Estes elementos serão explicados em detalhe mais adiante.

#### **2) REGRAS GERAIS DE EXECUÇÃO**

Uma das mais notáveis contribuições históricas da nossa sistematização foi o advento das regras gerais, as quais não são encontradas em nenhum outro tipo de Yôga... a menos que venham a ser incorporadas a partir de agora, por influência do SwáSthya Yôga. Já temos testemunhado exemplos dessa tendência em aulas e textos de vários tipos de Yôga em diferentes países, após o contacto com o SwáSthya.

É fácil constatar que as regras e demais características do nosso método não eram conhecidas nem utilizadas anteriormente: basta consultar os livros das várias modalidades de Yôga publicados antes da codificação do SwáSthya. Em nenhum deles vai ser encontrada referência alguma às regras gerais de execução.

Por outro lado, podemos demonstrar que as regras gerais constituíram apenas uma descoberta e não uma adaptação, pois sempre estiveram presentes subjacentemente. Tome para exemplo alguns exercícios quaisquer, tais como uma anteflexão (paschimottanásana), uma retroflexão (bhujangásana) e uma lateroflexão (trikônásana), e execute-os de acordo com as regras do SwáSthya Yôga. Depois consulte um livro de Hatha Yôga e faça as mesmas posições seguindo suas extensas descrições para cada exercício. Você vai se surpreender: as execuções serão equivalentes em mais de 90% dos casos. Portanto, existe um padrão de comportamento. Esse padrão foi identificado por nós e sintetizado na forma de regras gerais.

Tal fato passou despercebido a tantas gerações de Mestres do mundo inteiro durante milhares de anos e foi descoberto somente na entrada do terceiro milênio da Era Cristã, da mesma forma como a lei da gravidade passou sem ser registrada pelos grandes sábios e físicos da Grécia, Índia, China, Egito e do mundo todo, só vindo a ser descoberta bem recentemente por Newton. Assim como Newton não inventou a gravidade, também não inventamos as regras gerais de execução. Elas sempre estiveram lá, mas ninguém notou.

No SwáSthya Yôga as regras ajudam bastante, simplificando a aprendizagem e acelerando a evolução do praticante. Ao instrutor, além disso, poupa um tempo precioso, habitualmente gasto com descrições e instruções desnecessárias.

#### **3) SEQÜÊNCIAS COREOGRÁFICAS**

Outra importante característica do SwáSthya Yôga é o resgate do conceito primitivo de treinamento, que consiste em execuções mais naturais, anteriores ao costume de repetir os exercícios. A instituição do sistema repetitivo é muito mais recente do que se imagina. As técnicas antigas, livres das limitações impostas pela repetição, tornavam-se ligadas entre si por

encadeamentos espontâneos. No SwáSthya Yôga esses encadeamentos constituem *movimentos de ligação* entre os ásanas não repetitivos nem estanques, o que predispõe à elaboração de execuções coreográficas.

Assim, [A] a não repetição, [B] as passagens (movimentos de ligação) e [C] as coreografias (com ásanas, mudrás, bandhas, kriyás, etc.), são consequências umas das outras, reciprocamente, e fazem parte desta terceira característica do SwáSthya Yôga.

As coreografias também não são uma criação contemporânea. Esse conceito remonta ao Yôga primitivo, do tempo em que o Homem não tinha religiões institucionalizadas e adorava o Sol. O último rudimento dessa maneira primitiva de execução coreográfica, é a mais ancestral prática do Yôga: o súrya namaskara!

Ocorre que o súrya namaskara é a única reminiscência de coreografia registrada nas lembranças do Yôga moderno. Não constitui, portanto, característica sua. Vale lembrar que o Hatha Yôga é um Yôga moderno, um dos últimos a surgir, já no século XI depois de Cristo, cerca de 4.000 anos após a origem primeira do Yôga.

Importante: o instrutor que declara ensinar SwáSthya Yôga, mas não monta a aula inteira com formato de coreografia não está transmitindo um SwáSthya 100% legítimo. Quem não consegue infundir nos seus alunos o entusiasmo pela prática em forma de coreografia, precisa fazer mais cursos e estreitar o contato com a nossa egrégora, pois ainda não compreendeu o ensinamento do codificador do SwáSthya Yôga.

#### **4) PÚBLICO CERTO**

É fundamental que se comprehenda: para tratar-se realmente de SwáSthya Yôga não basta a fidelidade ao método. É preciso que as pessoas que o praticam sejam o público certo. Caso contrário, estarão tecnicamente praticando o método preconizado, mas, ao fim e ao cabo, não estarão exercendo o SwáSthya Yôga. Seria o mesmo que dispor da tecnologia certa para produzir um pão de excelente qualidade, mas querer fazê-lo com a farinha errada.

#### **5) SENTIMENTO GREGÁRIO**

O sentimento gregário é a força de coesão que nos fez crescer e tornar-nos tão fortes. Sentimento gregário é a energia que nos mobiliza para participar de todos os cursos, eventos, reuniões e festas do SwáSthya Yôga, pois isso nos dá prazer. Sentimento gregário é o sentimento de gratidão que eclode no nosso peito pelo privilégio de estar juntos e participando de tudo ao lado de pessoas tão especiais. É o poder invisível que nos confere sucesso em tudo o que a gente fizer, graças ao apoio que os colegas nos oferecem com a maior boa vontade. Sentimento gregário é a satisfação incontida com a qual compartilhamos nossas descobertas e dicas para o aprimoramento técnico, pedagógico, filosófico, ético, etc. Sentimento gregário é o que induz cada um de nós a perceber, bem no âmago da nossa alma, que fazer tudo isso, participar de tudo isso, não é uma obrigação, mas uma satisfação.

#### **6) SERIEDADE SUPERLATIVA**

Ao travar contato com o SwáSthya Yôga, uma das primeiras impressões observadas pelos estudiosos é a superlativa seriedade que se percebe nos nossos textos, linguagem e procedimentos. Essa seriedade manifesta-se em todos os níveis, desde a honestidade de propósitos – uma honestidade fundamentalista – até o cuidado extremado de não fazer nenhum tipo de doutrinação, nem de proselitismo, nem de promessas de terapia. Definitivamente, não se encontra tal cuidado na maior parte das demais modalidades de Yôga.

Fazemos questão absoluta de que nossos instrutores e alunos sejam rigorosamente éticos em todas as suas atitudes, tanto no Yôga, quanto no trabalho, nas relações afetivas, na família e

em todas as circunstâncias da vida. Devemos lembrar-nos de que, mesmo enquanto alunos, somos representantes do Yôga Antigo e a opinião pública julgará o Yôga a partir do nosso comportamento e imagem.

Em se tratando de dinheiro, lembre-se de que é preferível perder o nobre metal do que perder um amigo, ou perder o bom nome, ou perder a classe.

Devemos mostrar-nos profundamente responsáveis, maduros e honestos ao realizar negócios, ao fazer declarações, ao evitar conflitos, ao buscar aprimoramento em boas maneiras, ao cultivar a elegância e a fidalguia. O mundo espera de nós um modelo de equilíbrio, especialmente quando tivermos a obrigação moral de defender corajosamente nossos direitos e aquilo ou aqueles em que acreditamos. Fugir à luta seria a mais desprezível covardia. Lutar com galhardia em defesa da justiça e da verdade é um atributo dos corajosos. Contudo, lutar com elegância e dignidade é algo que poucos conseguem conquistar.

#### **7) ALEGRIA SINCERA**

Seriedade e alegria não são mutuamente excludentes. Você pode ser uma pessoa contagianteamente alegre e, ao mesmo tempo, seriíssima dentro dos preceitos comportamentais que regem a vida em sociedade.

A alegria é saudável e nos predispõe a uma vida longa e feliz. A alegria esculpe nossa fisionomia para que denote mais juventude e simpatia. A alegria cativa e abre portas que, sem ela, nos custariam mais esforço. A alegria pode conquistar amigos sinceros e preservar as amizades antigas. Pode até salvar casamentos.

Um praticante de Yôga sem alegria é inconcebível. Se o Yôga traz felicidade, o sorriso e o comportamento descontraído são suas consequências inevitáveis.

Entretanto, administre sua alegria para que não passe dos limites e não agrida os demais. Algumas pessoas quando ficam alegres tornam-se ruidosas, indelicadas e invasivas. Esse, obviamente, não é o caso do swásthya yôgin.

#### **8) LEALDADE INQUEBRANTÁVEL**

Lealdade aos ideais, lealdade aos amigos, lealdade ao seu tipo de Yôga, lealdade ao Mestre, são também característica marcante do Yôga Antigo. No SwáSthya valorizamos até a lealdade aos clientes e aos fornecedores. Simbolicamente, somos leais mesmo aos nossos objetos e à nossa casa, procurando preservá-los e cultivar a estabilidade, ao evitar a substituição e a mudança pelo simples impulso de variar (Yôga chitta vritti nirôdhah). Há circunstâncias em que mudar faz parte da evolução e pode constituir a solução de um problema de estagnação. Nesse caso, é claro, não se trata de instabilidade emocional. O próprio Shîva, criador do Yôga, tem como um dos seus atributos a renovação.

Não há nada mais lindo que ser leal. Leal quando todos os demais já deixaram de sê-lo. Leal quando todas as evidências apontam contra o seu ente querido, pessoa amada, colega ou companheiro, mas você não teme comprometer-se e mantém-se leal até o fim.

Realmente, não há nada mais nobre que a lealdade, especialmente numa época em que tão poucos preservam essa virtude.

### **II. PRÁTICA ORTODOXA**

SwáSthya Yôga é o próprio tronco de Yôga Pré-Clássico, após a sistematização. O SwáSthya Yôga mais autêntico é o ortodoxo, no qual cada prática é constituída pelas oito partes seguintes:

- |                             |   |
|-----------------------------|---|
| <b>1. mudrá</b>             | gesto reflexológico feito com as mãos;                      |
| <b>2. púja<sup>15</sup></b> | retribuição ética de energia; sintonização com o arquétipo; |
| <b>3. mantra</b>            | vocalização de sons e ultra-sons;                           |
| <b>4. pránayáma</b>         | expansão da bioenergia através de respiratórios;            |
| <b>5. kriyá</b>             | atividade de purificação das mucosas;                       |
| <b>6. ásana</b>             | técnica corporal (não tem nada a ver com ed. física);       |
| <b>7. yôganidrá</b>         | técnica de descontração;                                    |
| <b>8. samyama</b>           | concentração, meditação e samádhi.                          |

Existem vários tipos de ashtângâ sâdhana. A estrutura acima é a primeira que o praticante aprende. Denomina-se *ádi* (seguido de palavra iniciada por vogal *o* *i* se transforma em *y*, *ády*). O segundo tipo é o *viparîta ashtângâ sâdhana*. Depois virão *mâhâ*, *swâ*, *manâsika* e *gupta ashtângâ sâdhana*, somente acessíveis a instrutores de *Yôga*.

Entretanto, se você não se identifica com esta forma mais completa, em oito partes, existe a opção denominada Prática Heterodoxa.

### III. PRÁTICA HETERODOXA

Esta variedade é totalmente flexível. A estrutura de cada prática é determinada pelo instrutor que a ministra. Portanto, a sessão pode ser constituída por um só *angâ*, dois deles ou quantos o ministrante quiser utilizar, e na ordem que melhor lhe aprovou. Pode, por exemplo, ministrar um *sâdhana* exclusivamente de *ásana*, ou de *mantra*, ou de *pránayáma*, ou de *samyama*, ou de *yôganidrá*, etc. Ou pode combinar alguns deles à sua vontade. Ainda assim pode ser **SwáSthya Yôga, desde que obedeça às demais características do SwáSthya Yôga mencionadas no item I e desde que haja uma orientação generalizada de acordo com a filosofia que preconizamos.**

Todavia, na aplicação desta alternativa o instrutor deverá, de preferência, utilizar todos os *angas*, quanto possa fazê-lo em ocasiões diferentes e com intensidades variáveis. Dessa maneira, nas diversas aulas que ministrar durante o mês, terá proporcionado aos alunos a experimentação e os benefícios de todos os oito *angas*.

O ideal é que o instrutor não adote somente a versão heterodoxa e sim que a combine com a ortodoxa, lecionando, por exemplo, duas vezes por semana, uma com a primeira e outra com a segunda modalidade de prática.

Já para os exames de habilitação de instrutores perante a Universidade Internacional de *Yôga* e pelas Federações Estaduais só é aceita a versão ortodoxa.

### ANÁLISE DOS 8 ANGAS QUE CONSTITUEM A PRÁTICA ORTODOXA

#### 1) mudrá

---

15 O acento indica apenas onde está a sílaba longa, mas ocorre que, muitas vezes, a tônica está noutro lugar. Por exemplo: púja pronuncia-se “*púdjâ*”; e *yôganidrá* pronuncia-se “*yôganidrâ*”.

É o gesto ou selo que, reflexologicamente, ajuda o praticante a conseguir um estado de receptividade superlativa. Mesmo os que não são sensitivos podem entrar em estados alfa e théta já nesta introdução. Utilizamos mais de 100 mudrás.

#### **2) pújá (manasika pújá)**

É a técnica que estabelece uma perfeita sintonia do sádhaka com o arquétipo desta linhagem. Com isso, seleciona um comprimento de onda adequado a esta modalidade de Yôga, conecta seu *plug* no compartimento certo do inconsciente coletivo e liga a corrente, estabelecendo uma expressiva troca de energias entre o discípulo e o Mestre.

#### **3) mantra (vaikhari mantra: kirtan e japa)**

A vibração dos ultra-sons que acompanham o "vácuo" das vocalizações, neste caso do *ādy ashtâṅga sádhana*, tem a finalidade de desescleirosar os canais para que o *prâna* possa circular. *Prâna* é o nome genérico da bio-energia. Somente depois dessa limpeza é que se pode fazer *prânâyâma*. O *SwâSthya Yôga* utiliza centenas de mantras: *kirtan* e *japa*; *vaikhari* e *manasika*; *saguna* e *nirguna* mantras. Utilizamos mais de 100 *mantras*.

#### **4) prânâyâma (swâra prânâyâma)**

São exercícios respiratórios que bombeiam o *prâna* para que circule pelas *nâdîs* e vitalize todo o organismo. E também a fim de distribuí-lo entre os milhares de *châkras* que temos espalhados por todo o corpo. Bombar aquela energia por dutos obstruídos pelos detritos decorrentes de maus hábitos alimentares, secreções internas mal eliminadas e emoções intoxicantes, pode resultar inócuo ou até prejudicial. Por isso, antes do *prânâyâma*, procedemos à prévia limpeza dos canais, na área energética. Utilizamos 58 exercícios respiratórios diferentes.

#### **5) kriyâ**

São atividades de purificação das mucosas, que têm a finalidade de auxiliar a limpeza do organismo, agora no nível físico. Em se tratando de Yôga, só se deve proceder aos exercícios físicos após o cuidado de limpar o corpo por meio dos *kriyâs*. Utilizamos 6 *kriyâs* clássicos.

#### **6) ásana**

Esta é a parte mais conhecida e característica do Yôga para o público leigo. Não é ginástica e não tem nada a ver com Educação Física. São os exercícios psicofísicos que produzem efeitos extraordinários para o corpo em termos de boa forma, flexibilidade, musculatura, equilíbrio de peso e saúde em geral. Para aproveitar ao máximo seu potencial, os ásanas devem ser precedidos pelos *kriyâs*, *prânâyâmas*, etc. Aplicamos milhares de ásanas, dos quais, cerca de 2.000 fotos constam do livro *Faça Yôga antes que você precise*. Os efeitos dos ásanas começam a se manifestar a partir do *yôganidrâ*.

#### **7) yôganidrâ**

É a descontração que auxilia o *yôgin* na assimilação e manifestação dos efeitos produzidos por todos os *angas*. A eles, soma os próprios efeitos de uma boa recuperação muscular e nervosa. Mas atenção: *yôganidrâ* não tem nada a ver com o *shavásana* do *Hâtha Yôga*. *Shavásana*, como o nome já diz, é apenas um ásana, uma posição, em que se relaxa, mas não é a ciência do relaxamento em si. Essa ciência se chama *yôganidrâ* e ela não consta do currículo do *Hâtha Yôga*. Por isso muitos instrutores de *Hâtha Yôga* censuram o uso de música ou de indução verbal do ministrante durante o relaxamento. O *yôganidrâ* aplica não apenas a melhor posição para relaxar, mas também a melhor inclinação em relação à gravidade, o melhor tipo de som, de iluminação, de cor, de respiração, de perfume, de indução verbal, etc.

#### **8) samyâma**

Essa técnica compreende concentração, meditação e samádhi "ao mesmo tempo", isto é, praticados juntos, em seqüência, *numa só sentada* (etimologicamente, *samyama* pode significar *ir junto*). Se o praticante vai fazer apenas concentração, chegar à meditação ou atingir o samádhi, isso dependerá exclusivamente do seu adiantamento pessoal. Assim, também é correto denominar o oitavo *angá* de *dhyána*, que significa meditação. É uma forma menos pretensiosa.

Portanto, mesmo uma prática de *SwáSthya Yôga* considerada para iniciantes, como este conjunto de oito feixes de técnicas que acabamos de analisar e que constitui a fase inicial do nosso método, será bem avançada em comparação com qualquer outro tipo de *Yôga*, já se prevendo a possibilidade de atingir um sabiça samádhi.

---

## **ANEXO**

Esta é uma divisão suplementar, que não faz parte do livro,  
destinada à divulgação do SwáSthya Yôga.

---



## ALGUNS LIVROS DESTA COLEÇÃO

Estes são alguns livros que fazem parte do seminário de formação de instrutores de Yôga ministrado pelo Mestre DeRose na Universidade de Yôga. As mesmas aulas também estão disponíveis em vídeo. É sempre interessante ler o livro e assistir ao vídeo, ou vice-versa, para melhor assimilação da matéria e, também, para gerar maior identificação com o autor.

## VÍDEOS COM OS CURSOS

Estes cursos e vários outros encontram-se disponíveis em vídeo que você pode adquirir para estudar em casa ou para formar grupos de estudo com os seus alunos, familiares ou amigos.

O conteúdo de todos os vídeos encontra-se no livro ***Programa do Curso Básico de Yôga***, que pode ser pedido pelos telefones (11) 3088-9491 e 3081-9821.

**ORIGENS DO YÔGA ANTIGO  
FUNDAMENTAÇÃO DO YÔGA PRÉ-CLÁSSICO**

Para que se adquira uma noção realista do que é e a que se propõe o Yôga e suas disciplinas como a meditação, os mantras, o desenvolvimento dos chakras e da kundalini ou o domínio do karma e do dharma, é fundamental conhecer a história, cultura, etnia e organização social do povo que deu origem a tudo isso.

Há muita fantasia e desinformação quando se fala de Yôga. Saber qual era a proposta original equivale a eliminar as ilusões e estabelecer metas autênticas, sem confundir os meios com os fins.

**Yôga “com ô fechado”**, como esclarece incansavelmente o Mestre DeRose, é uma filosofia muito completa, que aperfeiçoa o corpo e as áreas mais profundas do ser humano, proporcionando saúde e vitalidade, beleza física e interior. Mas isso tudo tem um objetivo maior. Aumentar a vitalidade e a expectativa de vida são apenas instrumentos a fim de conseguir condições biológicas e tempo hábil para atingir um nível evolutivo bem avançado, paranormalidades e estados de hiperconsciência. Os efeitos sobre a flexibilidade, a musculatura, a redução do stress e a eclosão de saúde generalizada constituem apenas os efeitos colaterais. Disponível em livro e em vídeo.

**MEDITAÇÃO E AUTOCONHECIMENTO**

A meditação é um dos angas ou partes do Yôga. Sem a infra-estrutura dos demais passos é extremamente difícil conseguir meditar. Geralmente ocorre uma autoenganação na qual o suposto meditante se ilude, pensando haver galgado algum estado mais avançado quando, na realidade, entrou foi numa alienação psicológica extremamente perniciosa.

Meditação é a técnica que consiste em parar de pensar e, com isso, passar sua consciência de um circuito mental para um outro que está além da mente, num patamar muito superior de lucidez e de percepção. Por esse motivo, é desejável que o praticante seja pessoa de nível cultural mais elevado, para que não atribua essa expansão da consciência a razões místicas, mas simplesmente à utilização de um novo canal inexplorado, perfeitamente natural.

A experiência de “*conhecimento-em-grande-angular*” proporcionada pela meditação causa uma sensação de felicidade tão grande que muitos terapeutas a exploram para fins de combate a ansiedades e depressões. No entanto, essa não é a finalidade da técnica.

O curso *Meditação e autoconhecimento* explana o tema em profundidade e ensina várias práticas simples que permitem a qualquer pessoa experimentar a satisfação da ampliação da consciência, bem como o cultivo de áreas inexploradas do cérebro. Disponível em livro e em vídeo.

Como preparatório para a meditação, o Mestre DeRose recomenda o CD **Desenvolva a sua mente**, com exercícios de concentração e mentalização.

### MANTRAS, SONS DE PODER

Mantra é outra parte integrante do Yôga. Quase todo o mundo já ouviu falar de mantras. Eles são freqüentemente citados em filmes e praticados em telenovelas. Mas, o que é mantra, afinal?

Mantras são estruturas sonoras produzidas pelas cordas vocais, uma verdadeira alquimia de vibrações elaborada pelos sábios da antiga Índia e que proporciona efeitos positivos sobre as áreas física, energética, emocional e mental do Ser Humano.

Contudo, os mantras só produzem qualquer efeito se forem executados de uma forma estritamente correta segundo ensinamentos que, por motivos óbvios, só podem ser transmitidos sob a orientação direta de um Mestre. Como dizem os hindus, mantra não é música, portanto, não pode ser aprendido por meio de pauta musical.

Assim sendo, tentar aprender mantras por livros ou com “professores” sem estirpe iniciática confiável, é arriscar-se a resultados, no mínimo, inócuos ou, até, contrários ao efeito que se deseja.

Além do curso *Mantras, sons de poder*, a Universidade de Yôga, trouxe da Índia vários CDs com mantras para os interessados em treinar em casa, seguindo estritamente a pronúncia e a entonação correta.

### TANTRA, A SEXUALIDADE SACRALIZADA

Tantra é o nome de uma categoria de escrituras que hoje faz parte do hinduísmo, mas que originalmente foi proibida, a ponto de seus ensinamentos só serem transmitidos secretamente. Por extensão, chama-se hoje de Tantra ou Tantrismo à filosofia comportamental que ensina como obter saúde física e evolução interior por meio do prazer.

No que concerne à sexualidade, aprendemos no Tantra um conceito muito bonito, segundo o qual “*Shiva sem Shaktí é shava*”. Isto é, “*o Homem sem a Mulher é um cadáver*”. Shiva é o arquétipo masculino, o qual deve ser potencializado pela Shaktí, arquétipo feminino que significa, literalmente, energia. Veja como é interessante: a mulher, quando companheira, denomina-se Shaktí, energia. É aquela que energiza, que faz acontecer.

Sem a mulher, o homem não evolui na senda tântrica. Nem a mulher sem o homem. É preciso que tenhamos os dois pólos. Podemos fazer passar qualquer quantidade de eletricidade por um fio e ainda assim a luz não se acenderá, a menos que haja um polo positivo e outro negativo, um masculino e outro feminino. Assim é nas práticas tântricas.

O Tantra também possui um componente fortemente poético que contribui para tornar as pessoas mais sensíveis e aumenta o senso de respeito e de amor entre homem e mulher. Nesse sentido, um dos seus conceitos mais encantadores ensina que, para o homem, a mulher é a manifestação vivente da própria divindade e como

tal ela deve ser reverenciada e amada. A recíproca é verdadeira, pois a mulher desenvolve um sentimento equivalente em relação ao homem.

Sobre tal alicerce de sensibilidade, poesia e filosofia, o curso *Tantra, a sexualidade sacralizada* desenvolve todo um sistema de técnicas que aprimoram o relacionamento afetivo, aumentam o prazer sensorial e melhoram o rendimento sexual tanto do homem quanto da mulher. Disponível em livro e em vídeo.

### **CHAKRAS, KUNDALINÍ E PODERES PARANORMAIS**

Devemos ao Yôga a introdução desses conceitos no Ocidente. Os chakras são os centros captadores, armazenadores e distribuidores de energia vital do nosso corpo. Os pontos da acupuntura, shiatsu e do-in são pequenos chakras secundários que têm a ver somente com a saúde. O Yôga trabalha todos os chakras, mas confere mais atenção aos principais, que se encontram ao longo do eixo vertebral. Esses têm a ver não apenas com a saúde, pois distribuem a energia para os demais centros, como ainda são responsáveis pelo fenômeno de eclosão da kundaliní e sua constelação de poderes.

Nas aulas, o ministrante demonstra que tais conhecimentos foram transmitidos por diversas tradições orientais e ocidentais, e que podem ser cultivados com segurança por qualquer pessoa saudável disposta a seguir uma disciplina. “*Quem exagera os perigos da kundaliní pode estar interessado apenas em manipular o público através da exploração dos seus medos*”, adverte o Mestre DeRose.

Segundo Pátañjali, o codificador do Yôga Clássico, a meta do Yôga é o samádhi, um estado de hiperconsciência. Segundo Shivánanda, médico hindu autor de mais de 300 livros sobre Yôga, “*sem kundaliní não há samádhi*”. Conseqüentemente, “*sem despertar a kundaliní não se atinge a meta do Yôga*”, conclui o ministrante.

O curso *Chakras, kundaliní e poderes paranormais* transmite conhecimentos importantes, pouco divulgados, e orienta os interessados sobre como conseguir o desenvolvimento dos centros de força e o despertamento (com segurança) dessa energia formidável que é patrimônio da humanidade. Disponível em livro e em vídeo.

### **ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA: CHEGA DE ABOBRINHA!**

#### **ALIMENTAÇÃO BIOLÓGICA: A SAÚDE COM PRAZER**

A saúde e o aprimoramento interior estão apoiados num tripé formado por bons exercícios, boa cabeça e boa alimentação. Exercício inteligente, o Yôga proporciona com suas técnicas corporais; boa cabeça, o Yôga proporciona com seu sistema de vida; a alimentação biológica, o Yôga também ensina para quem quiser seguir.

Nesse curso o Mestre DeRose demonstra que, ao contrário do que se pensa, é possível nutrir-se saudavelmente com uma alimentação saborosa, colorida, aromática e muito bem condimentada. O importante é evitar qualquer associação com ideologias ou seitas alimentares.

Contudo, admite que alguns alimentos, como as carnes, são altamente tóxicos, podem perfeitamente ser evitados e não fazem falta alguma ao organismo. Abstendo-se de carnes há mais de 40 anos, DeRose é um exemplo de vitalidade.

A opinião do Mestre é a de que “*como a intenção não é doutrinária, cada pessoa deve comer o que bem entender e jamais tocar no assunto para catequizar os outros*”.

O curso de *Alimentação Biológica*, transmite uma quantidade de descobertas científicas e práticas sobre a alimentação ideal para o ser humano, um sistema nutricional que melhora a saúde, a energia, o rejuvenescimento e amplia a expectativa de vida. Muitas dicas chegam a ser curativas, embora a intenção do curso não seja terapêutica. Aborda-se o mito da proteína e as diferentes orientações nutricionais que devem ser aplicadas para as várias modalidades esportivas. Disponível em livro e em vídeo.

### KARMA E DHARMA: TRANSFORME A SUA VIDA

O conceito hindu a esse respeito é bem distinto do ocidental. Influenciado pelo cristianismo, rico em noção de culpa e pecado, o karma para os ocidentais tem uma configuração de algo forçosamente ruim, que se deve pagar com sofrimento.

Para o hinduísmo, karma é apenas uma lei de causa e efeito, do gênero “cuspí para cima, vai receber uma cusparada no rosto.” Além disso, qualquer que seja o nosso karma, a liberdade que temos sobre as formas de cumprí-lo é bastante elástica. A sensação de restrição ou impedimento é muito mais decorrente dos próprios receios de mudar e da acomodação das pessoas, do que propriamente da lei de causa e efeito.

Contudo, devemos acrescentar que há duas leis atuando sobre a nossa vida: o karma e o dharma. Por desconhecer esse pormenor, muita gente confunde os dois e atribui ao karma qualidades que não lhe são inerentes. O karma é a lei universal e o dharma, a lei humana, relativa ao tempo e ao lugar em que a pessoa está vivendo. O karma não é temporal nem espacial.

O curso *Karma e dharma: transforme a sua vida*, ensina noções fundamentais para viver bem, com saúde e felicidade, lutando menos para conseguir sucesso e tranqüilidade. Disponível em livro e em vídeo.

### PRÁTICA DE MENTALIZAÇÃO ENERGÉTICA

Uma das maneiras de transmutar o karma é o adestramento da mentalização como recurso para formatar arquétipos de comportamentos e de conjunturas favoráveis no âmbito do psiquismo.

Para quem aspira desenvolver sua mente para modificar circunstâncias da própria vida, profissão, saúde, etc., o ciclo de cursos é coroad com uma prática muito forte de mentalização.

Neste curso, o Mestre DeRose orienta uma prática de Yôga denominada chakra sádhana, que consiste em exercícios respiratórios, mantras, concentração e poderosas mentalizações.

Além de constituir um exercício muito agradável, acessível a qualquer iniciante, o curso *Mentalização Energética* proporciona efeitos imediatos de crescimento interior e modificação para melhor das diversas circunstâncias afetivas, financeiras ou da saúde de cada participantes e de suas famílias.

Independentemente do curso, qualquer interessado inscrito ou não no evento poderá adquirir o CD ***Sat Chakra, círculo de mentalização*** para praticar em casa com seus familiares e amigos.

### **INTRODUÇÃO À FORMAÇÃO DE INSTRUTORES DE YÔGA**

Quem pretende lecionar e quem já leciona, mas ainda não é formado, tem agora uma oportunidade que não deve perder. Especialmente tratando-se de pessoa bem intencionada e honesta, que jamais exerçeria uma profissão sem ter habilitação e documentação expedida por escola com credibilidade.

Este módulo é dedicado especialmente a orientar aqueles que desejam ter uma profissão gratificante e ensinar aos demais o caminho da saúde, da felicidade e da evolução interior. Trata-se de um ofício que beneficia tanto ao aluno quanto ao instrutor, pois estimula este segundo a manter-se num padrão excelente de qualidade de vida.

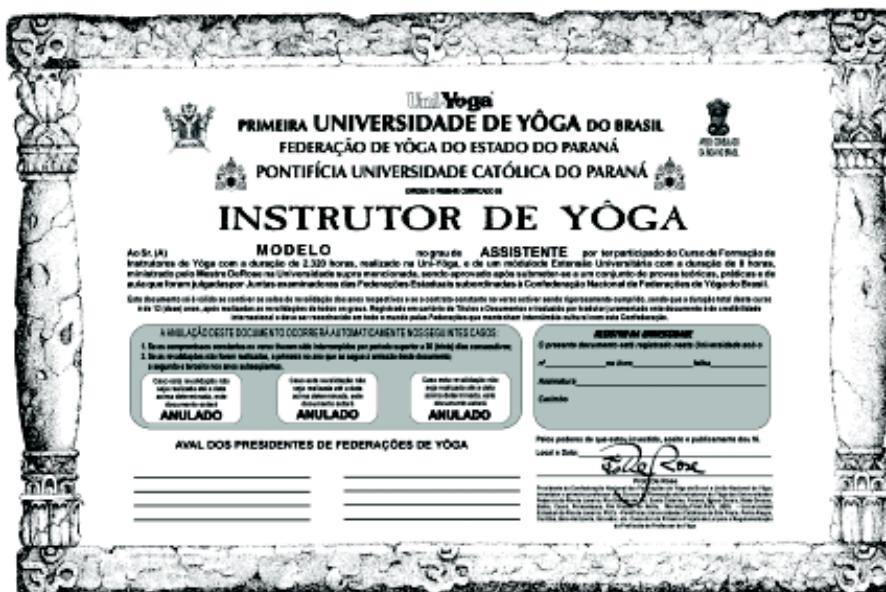
Não é fácil encontrar-se uma profissão que seja a um só tempo agradável para exercer, que traga benefícios para a saúde, que seja bem remunerada e ainda por cima seja séria e honesta.

Ser instrutor de Yôga é tudo isso e muito mais. A União Nacional de Yôga constitui uma grande família, na qual os professores filiados são bons amigos que estão todo o tempo ajudando-se mutuamente, compartilhando informações e freqüentando-se num círculo de amizades selecionado. A palavra de ordem é **companheirismo!** Disponível em livro e em uma coleção de vídeos.

### **INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES**

Entre em contato hoje mesmo com a Universidade de Yôga através de sua sede central em São Paulo, (11) 3088-9491 e 3081-9821 onde os cursos são realizados regularmente.







## COMO CONTRIBUIR COM A NOSSA OBRA

Veja quais das opções abaixo se enquadram nas suas possibilidades.

- 1) Organize mostras de vídeo, palestras e cursos na sua cidade, em universidades, associações, bibliotecas, colégios, clubes, livrarias, entidades filosóficas. Isso não lhe custará nada e ainda poderá proporcionar muita satisfação.
- 2) Torne-se instrutor de Yôga e ajude a difundir o autoconhecimento, a qualidade de vida, a alegria, a saúde e o amor. Você pode iniciar a sua formação aí mesmo na sua cidade através do *Curso Básico* em vídeo.
- 3) Filie-se à União Nacional de Yôga em alguma das diversas categorias. Informe-se para saber qual delas oferece a melhor relação custo/benefício para as suas expectativas.
- 4) Outra forma de contribuir é adquirindo o material didático relacionado nas páginas que se seguem.

Qualquer que seja a sua escolha, saiba que terá uma legião de pessoas beneficiadas com seu gesto.





## MATERIAL DIDÁTICO DISPONÍVEL NAS UNIDADES DA REDE DeROSE

### DESCONTOS

Você pode ter de 10% a 50% de desconto nos produtos abaixo. Informe-se por telefone sobre os descontos existentes e como ter acesso a eles.

### LIVROS DO MESTRE DeROSE

**FAÇA YÔGA ANTES QUE VOCÊ PRECISE (SWÁSTHYA YÔGA SHÁSTRA):** Um clássico. É considerada uma obra canônica, a mais completa obra do mundo em toda a História do Yôga, com 700 páginas e mais de 2.000 fotografias. Contém 32 mantras em sânscrito, 108 mudrás do hinduísmo (gestos reflexológicos) com suas ilustrações, 27 kriyás clássicos (atividades de purificação das mucosas), 54 exercícios de concentração e meditação, 58 pránayámas tradicionais (exercícios respiratórios) e 2.000 ásanás (técnicas corporais). Apresenta capítulos sobre karma, kundaliní (as paranormalidades), samádhi (o autoconhecimento) e Tantra (a sexualidade sacralizada). Oferece ainda um capítulo sobre alimentação e outro de orientação para o dia-a-dia do praticante de Yôga (como despertar, a meditação matinal, o banho, o desjejum, o trabalho diário, etc.). É o único livro que possui uma nota no final dos principais capítulos com instruções e dicas especialmente dirigidas aos professores de Yôga. Indica uma bibliografia confiável, mostra como identificar os bons livros e ensina a estudá-los.

**YÔGA, MITOS E VERDADES:** A mais importante obra do Mestre DeRose. Contém uma quantidade inimaginável de informações úteis sobre: História, mensagens, poesia, mistério, Tantra, vivências, percepções, viagens à Índia, revelações inéditas, experiência de vida, crônicas e episódios bem humorados. Contém testemunhos sobre a história do Yôga no Brasil registrados por um dos últimos professores ainda vivos que presenciaram os fatos para não deixá-los cair no esquecimento. Diferente de todos os livros já escritos sobre Yôga, é leitura indispensável para o praticante ou instrutor. É o livro mais relevante do SwáSthya Yôga. Ninguém deve deixar de lê-lo.

**TUDO O QUE VOCÊ NUNCA QUIS SABER SOBRE YÔGA:** O título provocativo e bem humorado sugere a leveza da leitura. O texto foi estruturado em perguntas e respostas para esclarecer aquelas questões que todo o mundo quer saber, mas nunca nem imaginou formular por não ter alguém confiável a quem perguntar. “Será que estou praticando um Yôga autêntico ou estarei comprando gato por lebre? Meu instrutor será uma pessoa séria ou estou sendo enganado por um charlatão? O que é o Yôga, para que serve, qual sua origem, qual a proposta original, quando surgiu, onde surgiu, a quem se destina? Há alguma restrição alimentar ou da sexualidade? Será uma espécie de ginástica, terapia, religião?” *Tudo sobre Yôga* indica uma vasta literatura de apoio, ensina como escolher um bom livro, como aproveitar melhor a leitura, e inclui documentação bibliográfica discriminada, de forma que as opiniões defendidas possam ser confirmadas em outras obras. Orienta inclusive para a formação de instrutores de Yôga e é livro-texto da Primeira Universidade de Yôga do Brasil.

**EU ME LEMBRO...:** Poesia, romance, filosofia. Este livro tem um pouco de cada. Como o autor muito bem colocou no Prefácio, este livro não tem a pretensão de estar relatando fatos reais ou percepções de outras existências. Ele preferiu rotular a obra como ficção, a fim de reduzir o atrito com o bom-senso, já que há coisas que não se podem explicar. No entanto, é uma possibilidade no mínimo curiosa, que o Mestre DeRose assim o tenha feito pelo seu proverbial cuidado em não estimular misticismo em seus leitores, mas que trate-se de lembranças de eventos verídicos do período dravídico, guardados no mais profundo do inconsciente coletivo.

**A REGULAMENTAÇÃO DOS PROFISSIONAIS DE YÔGA:** Este livro reúne a história da luta pela regulamentação da nossa categoria, desde 1978, quando o Mestre DeRose apresentou a primeira proposta. Contém documentos úteis para a proteção dos profissionais da área, o texto e as emendas do novo projeto de Lei, 4680 de 2.001, relatórios das reuniões com as opiniões e o registro histórico das reações das pessoas a favor ou contra a regulamentação, o depoimento das consequências se o Yôga for encampado pela Ed. Física, a fogueira das vaidades dos “professores” de “yôga”, relatos dramáticos e outros hilariantes dessa campanha.

**ENCONTRO COM O MESTRE:** Esta ficção relata a surrealista experiência do encontro entre o jovem DeRose, com 18 anos de idade e o Mestre DeRose com 58 anos. O jovem candidata-se à prática do SwáSthya Yôga e é recusado pelo velho Mestre. O que resulta daí é um diálogo com debates filosóficos, éticos e iniciáticos, envolvendo temas como: o vil metal, a reencarnação, o espiritualismo, o radicalismo, meditação, sexo, a multiplicidade de mestres e escolas pelas quais o menino passara, etc. O final apresenta uma surpresa inusitada que a maioria não vai notar, mas os que tiverem estudado os demais livros vão descobrir... se prestarem muita atenção!

**SÚTRAS – MÁXIMAS DE LUCIDEZ E ÊXTASE:** Este livro foi escrito pelo Mestre DeRose aos 18 anos de idade e estava inédito até agora. Em 1962 chamava-se *As Setenta e Sete Chaves*, por apresentar 77 máximas. Algumas são sérias, outras são engraçadas; umas são cáusticas, outras doces; umas são leves e outras

filosoficamente muito profundas; algumas delas só poderão ser compreendidas no seu sentido hermético se forem lidas por pessoas com iniciação maçônica ou similar. Naquela época o único exemplar que existia era usado, pelo próprio autor, como conselheiro para o dia-a-dia. Ele se concentrava sobre uma questão que desejasse consultar, e abria o livro numa página aleatoriamente. Lia e meditava sobre o pensamento e sua relação com a questão. Muitas vezes o resultado era surpreendente.

**ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA – CHEGA DE ABOBRINHA!**: A maior parte dos livros sobre vegetarianismo peca por preocupar-se em demonstrar que a alimentação vegetariana é nutritiva e até curativa, mas relega o sabor a um sétimo subplano do baixo astral. Este livro não quer provar que você pode sobreviver sendo vegetariano, pois as evidências estão aí: um bilhão de hindus, todos os cristãos adventistas do mundo e todos os praticantes de SwáSthya Yôga (hoje, já mais de um milhão só no Brasil). O livro apresenta unicamente receitas de-li-ci-o-sas, para você adotar o vegetarianismo sem que a sua família nem sequer perceba que os pratos não têm carne e, ainda, incrementando muito o paladar, o refinamento e a sofisticação culinária.

**YÔGA SÚTRA DE PÁTAÑJALI**: Nova edição da obra clássica mais traduzida e comentada no mundo inteiro. Recomendável para estudiosos que queiram ampliar sua cultura em 360 graus. Depois de 20 anos de viagens à Índia, o Mestre DeRose revisou e aumentou seu livro publicado inicialmente em 1980. Sendo uma obra erudita, todo estudioso de Yôga deve possuir-lo. É indispensável para compreender o Yôga Clássico e todas as demais modalidades.

**MENSAGENS DO YÔGA**: Este é um livro que reúne as mensagens mais inspiradas que foram escritas pelo Mestre DeRose em momentos de enlevo durante sua trajetória como preceptor e mentor desta filosofia iniciática. Aqui compilamos todas elas para que os admiradores dessa modalidade de ensinamento possam deleitar-se com a força do verbo. É interessante como o coração realmente fala mais alto. O Mestre DeRose tem doze livros publicados, leciona Yôga desde 1960 e ministra o Curso de Formação de Instrutores de Yôga em praticamente todas as Universidades Federais, Estaduais e Católicas do Brasil há mais de 20 anos. No entanto, muita gente só compreendeu o ensinamento do Mestre DeRose quando leu suas mensagens. Elas têm o poder de catalisar a força interior de quem as lê e desencadear um processo de modificação do karma através da potencialização da vontade e do amor.

**VIAGENS À ÍNDIA DOS YÔGIS**: Fotos de vinte anos de viagens do Mestre DeRose àquele país, para nós, tão misterioso. O país mais invadido da História, suas montanhas geladas, seus desertos escaldantes, seus yôgis, sua comida, suas ruínas, seus mosteiros, seu povo com tantas religiões e etnias. A sabedoria oriental, as paranormalidades, os homens santos e os mágicos de rua.

**PROGRAMA DO CURSO BÁSICO DE YÔGA**: Contém todo o programa do *Seminário de Preparação ao Curso de Formação de Instrutores de Yôga*. Esse curso pode ser feito por qualquer pessoa que queira conhecer o Yôga mais

profundamente e é especialmente recomendado aos que já lecionam ou pretendam lecionar. Também disponível em vídeo.

**BOAS MANEIRAS NO YÔGA:** Bons modos são fundamentais para todos. Nós que não comemos carnes, não tomamos vinho e não fumamos, como deveremos nos comportar num jantar, numa recepção, numa visita ou quando formos hospedados? Você já está educado o bastante para representar bem o Yôga? E, refinado o suficiente para ser instrutor de Yôga ou Diretor de Entidade? Qual a relação entre Mestre e Discípulo? Algumas curiosidades da etiqueta hindu. Nossa Código de Ética.

**GUIA DO INSTRUTOR DE YÔGA:** É o único livro no mundo escrito especialmente para instrutores de Yôga. Orienta sobre como montar um núcleo, como legalizá-lo, como administrá-lo. Contém textos de várias leis que regem essa profissão e que os advogados e contadores desconhecem. Como se habilitar legalmente, como tornar seu ideal economicamente viável, como organizar cursos, como ascender na hierarquia da profissão e chegar a presidente de uma Federação ou a representante da Universidade Internacional de Yôga na sua cidade.

**TANTRA, A SEXUALIDADE SACRALIZADA:** Esta obra disserta sobre o Tantra, a única via de aprimoramento físico e espiritual através do prazer, tradição secreta da Índia antiga que começa a ser desvendada pelo Ocidente. Aborda a questão da sexualidade de forma natural, compreensível, a um só tempo técnica e poética. Ensina exercícios e conceitos que otimizam a performance e o prazer dos praticantes, independentemente de idade, canalizando a energia sexual para a melhor qualidade de vida, saúde, criatividade, produtividade profissional, sensibilidade artística, rendimento nos esportes, autoconhecimento e evolução interior. *Tantra, a sexualidade sacralizada* ensina como conseguir uma relação erótica com a duração de três horas ou mais; como transformar uma vida conjugal acomodada e já sem atrativos em uma experiência plena de remotivação e alegria de viver; como vivenciar o hiper orgasmo, um estado inebriante de hiperestesia sensorial que nenhuma droga externa seria capaz de proporcionar, mas somente obtêvel pelas drogas endógenas, segregadas pelo próprio corpo, com suas endorfinas. E ainda introduz a proposta de alcançar elevados níveis de aperfeiçoamento interior a partir do prazer!

### **LIVROS DOS DISCÍPULOS DO MESTRE DeROSE**

**YÔGA, SÁMKHYA E TANTRA:** do Mestre Sérgio Santos, ilustrado com vários quadros sinóticos, é prefaciado e recomendado pelo Mestre DeRose como um livro extremamente sério, profundo e honesto, que destrincha e explana com linguagem simples questões até então muito complexas ou controvertidas. A obra é a tese de Mestrado do autor e, por isso mesmo, severamente fundamentada sobre citações das escrituras hindus (os Vêdas, os Tantras, as Upanishades, o Gítá, o Yôga Sútra, o Maha Bhárata) bem como de livros célebres das maiores autoridades da Índia e da Europa nos últimos séculos (Sivânanda, John Woodroffe, Mircéa Éliade, Tara Michaël) sobre Yôga, Sámkhya, Tantra, História, Arqueologia, Antropologia, etc..

**O GOURMET VEGETARIANO:** da Profa. Rosângela de Castro, é um livro de alimentação refinada. Além das receitas, fornece dados importantes sobre nutrição,

assimilação e excreção. Como todos os nossos livros, este também não é sectário e não quer convencer ninguém de que a alimentação vegetariana é a melhor. Simplesmente, fornece dados e receitas aos que aspiram por uma nutrição ultrabiológica, sadia e deliciosa. Contém um guia sobre vitaminas e sais minerais. Praticantes de Yôga, desportistas e profissionais que precisam de uma alimentação que proporcione o máximo ao corpo e à mente, não podem deixar de adquirir este livro.

**COREOGRAFIAS DO SWÁSTHYA YÔGA:** da instrutora Anahí Flores, uma das melhores demonstradoras internacionais. O livro ensina como montar uma prática de SwáSthya, com técnicas corporais e mudrás, para utilização tanto de iniciantes quanto de veteranos e instrutores. Todos os alunos deveriam estudar as dicas ensinadas pela autora, bem como adquirir seus lindíssimos pôsteres e postais.

**COLEÇÃO CURSO BÁSICO DE YÔGA**  
**CADA UM DOS LIVROS ABAIXO TAMBÉM EXISTE**  
**NA FORMA DE CURSO GRAVADO EM VÍDEO**

**TANTRA, A SEXUALIDADE SACRALIZADA:** Esta obra disserta sobre o Tantra, a única via de aprimoramento físico e espiritual através do prazer, tradição secreta da Índia antiga que começa a ser desvendada pelo Ocidente. Aborda a questão da sexualidade de forma natural, compreensível, a um só tempo técnica e poética. Ensina exercícios e conceitos que otimizam a performance e o prazer dos praticantes, independentemente de idade, canalizando a energia sexual para a melhor qualidade de vida, saúde, criatividade, produtividade profissional, sensibilidade artística, rendimento nos esportes, autoconhecimento e evolução interior. *Tantra, a sexualidade sacralizada* ensina como conseguir uma relação erótica com a duração de três horas ou mais; como transformar uma vida conjugal acomodada e já sem atrativos em uma experiência plena de remotivação e alegria de viver; como vivenciar o hiper orgasmo, um estado inebriante de hiperestesia sensorial que nenhuma droga externa seria capaz de proporcionar, mas somente obtenível pelas drogas endógenas, segregadas pelo próprio corpo, com suas endorfinas. E ainda introduz a proposta de alcançar elevados níveis de aperfeiçoamento interior a partir do prazer!

**ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA – CHEGA DE ABOBRINHA!**: A maior parte dos livros sobre vegetarianismo peca por preocupar-se em demonstrar que a alimentação vegetariana é nutritiva e até curativa, mas relega o sabor a um sétimo subplano do baixo astral. Este livro não quer provar que você pode sobreviver sendo vegetariano, pois as evidências estão aí: um bilhão de hindus, todos os cristãos adventistas do mundo e todos os praticantes de SwáSthya Yôga (hoje, já mais de um milhão só no Brasil). O livro apresenta unicamente receitas de-li-ci-o-sas, para você adotar o vegetarianismo sem que a sua família nem sequer perceba que os pratos não têm carne e, ainda, incrementando muito o paladar, o refinamento e a sofisticação culinária.

**KARMA E DHARMA – TRANSFORME A SUA VIDA:** Ensinamentos revolucionários sobre como comandar o seu destino, saúde, felicidade e finanças.

**CHAKRAS, KUNDALINÍ E PODERES PARANORMAIS:** Revelações inéditas sobre os centros de força do corpo e sobre o despertamento do poder interno.

**MEDITAÇÃO E AUTOCONHECIMENTO:** A verdade desvendada a respeito dessa técnica adotada por milhões de pessoas no Ocidente e por mais de um bilhão no Oriente.

**CORPOS DO HOMEM E PLANOS DO UNIVERSO:** A estrutura dos veículos sutis que o ser humano utiliza para se manifestar nas diversas dimensões da Natureza.

**ÔM – O MAIS PODEROSO DOS MANTRAS:** As várias formas de pronunciar o mantra que deu origem a todos os demais mantras, e como evitar erros perniciosos.

**PROGRAMA DO CURSO BÁSICO DE YÔGA:** Contém todo o programa do *Seminário de Preparação ao Curso de Formação de Instrutores de Yôga*. Esse curso pode ser feito por qualquer pessoa que queira conhecer o Yôga mais profundamente e é especialmente recomendado aos que já lecionam ou pretendam lecionar. Também disponível em vídeo.

### **POSTERES**

**POSTER COM AS FOTOS DA PRÁTICA BÁSICA:** Didático e decorativo, apresenta dezenas de fotografias do Mestre DeRose executando as técnicas descritas pormenorizadamente no CD *Prática Básica*.

**POSTER DO SÚRYA NAMASKÁRA:** Mostra a mais antiga coreografia, a única que ainda resta no acervo do Yôga Moderno, a Saudação ao Sol, em doze ásanas executados pelo Mestre DeRose.

### **CDS COM AULAS E MANTRAS**

**YÔGA - PRÁTICA BÁSICA:** Contém 84 exercícios entre técnicas corporais, respiratórios, relaxamentos, mantras, meditação, mudrás, kriyás e pújás com a descrição pormenorizada para permitir perfeita compreensão ao iniciante. As ilustrações referentes às técnicas, bem como instruções detalhadas encontram-se no livro *FAÇA YÔGA ANTES QUE VOCÊ PRECISE*.

**RELAX - REPROGRAMAÇÃO EMOCIONAL:** Relaxamento profundo com ordens mentais para beneficiar a saúde, desenvolvimento interior, aprimoramento do caráter e dos costumes, obter maior produtividade no trabalho, nos estudos, nos esportes; melhor integração social e familiar. Para ser utilizada após a prática de Yôga ou antes de dormir. Ou, ainda, enquanto trabalha, lê, etc. para que vá diretamente ao seu subconsciente. Não deve, entretanto, ser utilizada enquanto conduz qualquer tipo de veículo por descontrair muito e, eventualmente, reduzir reflexos.

**DESENVOLVA A SUA MENTE:** Ensina exercícios práticos para o aumento do controle mental, estimula o despertar de faculdades latentes e aprimora a sensitividade, visando a conduzir aos estados alfa, téta e outros mais profundos. Induz à meditação, ensina a transmitir força e saúde pelo pensamento, testa o índice de paranormalidade, treina a projeção astral e oferece muitos outros exercícios.

**SÂNSCRITO - TREINAMENTO DE PRONÚNCIA:** Não cometa mais gafes! Alguns termos mal pronunciados podem ter significados embaraçosos... Gravada na Índia pelo Dr. Muralitha, Mestre de sânscrito para hindus, esta fita contém entrevistas com swámis indianos sobre a importância mântrica de pronunciar corretamente os termos técnicos do Yôga, explanações teóricas e exercícios de dicção. O apoio bibliográfico a esta gravação são os livros *FAÇA YÔGA ANTES QUE VOCÊ PRECISE* e *TUDO O QUE VOCÊ NUNCA QUIS SABER SOBRE YÔGA*.

**SAT CHAKRA - CÍRCULO DE ENERGIA:** Gravada originalmente nos Himalayas pelo Mestre DeRose, contém respiratórios, mantras, mentalizações, técnicas de projeção e canalização de energia para fortalecimento pessoal, bem como para moldagem do futuro de cada participante. É utilizada por praticantes e professores de todo o mundo para estabelecer uma forte sintonia recíproca. Todas as quartas-feiras (ou, pelo menos, nas terceiras *4<sup>as</sup>* feiras de cada mês), à mesma hora, os professores acionam esta gravação em seus Núcleos de Yôga. Os demais interessados podem adquirir o CD de Sat Chakra para reunir seus familiares ou amigos e praticar este poderoso exercício gregário.

**MANTRA, PRINCÍPIO, PALAVRA E PODER** (do **Mestre Carlos Cardoso**): Experimente a maravilhosa sensação de ouvir mantras de várias linhas de Yôga, vocalizados em sânscrito por um coral a 4 vozes, constituindo um manancial inédito de musicalidade ancestral. Para ser utilizado nas práticas diárias ou simplesmente energizar o ambiente com estes sons poderosos.

**ÔM, O SOM ETERNO** (do **Mestre Carlos Cardoso**): “Em todas as escrituras da Índia antiga o ÔM é considerado como o mais poderoso de todos os mantras. Os outros são considerados aspectos do ÔM e o ÔM é a matriz de todos os demais mantras. É denominado mátriká mantra, ou som matricial.” Sinta a força de mais de 100 vozes entoando este som primordial. Sinta o incontável número de sons harmônicos naturais gerados para lhe propiciar concentração e meditação.

**KIRTANS, OS MANTRAS DA ÍNDIA ANTIGA** (do **Mestre Carlos Cardoso**): Estes mantras fabulosos da Índia têm uma aceitação e respeito de ordem mundial. Nas suas letras, de cunho folclórico, épico ou mitológico, exaltam-se e reverenciam-se os personagens mais importantes da história Indiana - como Shiva, Ganêsha, Parvatí, Ráma, Krishna - que remonta mais de 5.000 anos.

**BÍJA, O SOM DOS CHAKRAS** (do **Mestre Carlos Cardoso**): No despertamento da kundaliní, os chakras desempenham um importante papel como elementos catalisadores e distribuidores do prána (bio-energia). Os bíjas, sons-semente dos chakras, induzem, desenvolvem, organizam os chakras para um funcionamento mais adequado ao que se deseja obter. Elaborados com um efeito sonoro relaxante, ensina a vocalização correta desses sons primordiais.

**MANTRA** (do **Prof. Edgardo Caramella**): Este CD é recomendado para escutar em casa, no carro e até para animar as festas! É lindíssimo, acompanhado de uma primorosa percussão executada pelos próprios instrutores de SwáSthya que fazem

parte do coro. Foi produzido por uma das representações da Universidade de Yôga na Argentina.

**COREOGRAPHIA** (do shakta **ZéPaulo**): Músicas orquestradas, sem vocal, cronometradas no tempo certo, para utilizar na demonstração de coreografias. Também podem ser utilizadas como música ambiente. Constitui um trabalho impecável. Foi produzido por uma das representações da Universidade de Yôga em Portugal.

**TANTRA MUSIC** (do Prof. Roberto Locatelli): Contém músicas compostas e executadas no computador pelo próprio Prof. Locatelli. São músicas que têm um sentimento vibrante de força, poder e energia – dinâmicas como o SwáSthya Yôga.

#### **INCENSO KÁLÍ-DANDA**

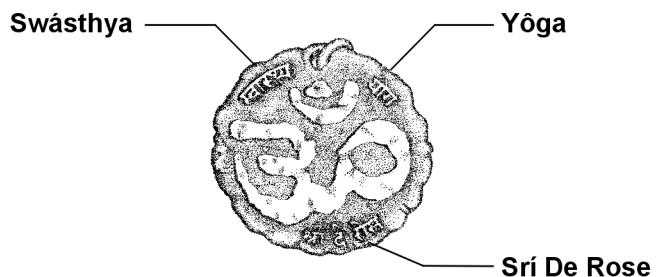
Um dos melhores do mundo e dos raros que realmente são elaborados com a matéria prima chamada incenso. Durante a queima são liberadas substâncias provenientes do amálgama alquímico com a propriedade de dissolver larvas e miasmas astrais. Limpa e purifica ambientes e as auras das pessoas. Auxilia a concentração e a meditação.

#### **PERFUME TÂNTRICO CAREZZA DE ALTA FIXAÇÃO**

Essência pura da fórmula original criada pelo Mestre DeRose, o Carezza é extremamente energético e estimulante. Leia a *Lenda do Perfume Carezza* nos livros já mencionados.

#### **MEDALHA COM O ÔM (SÍMBOLO UNIVERSAL DO YÔGA)**

Cunhada em forma antiga, representa de um lado o ÔM em alto relevo, circundado por outras inscrições sâncritas. No reverso, o Ashtângâ Yantra, poderoso símbolo do SwáSthya Yôga. O ÔM é o mais importante mantra do Yôga e atua diretamente no ájña chakra, a terceira visão, entre as sobrancelhas. Para maiores informações sobre o ÔM, a medalha, o Ashtângâ Yantra e os chakras, consulte os livros acima citados.



**FAÇA O SEU PEDIDO PARA:**

**BRASIL:**      (00 55 11) 3088-9491  
                  (00 55 11) 3081-9821

**ARGENTINA:** (00 54 11) 48 64 70 90

**PORTUGAL:** (00 351 21) 84 53 974  
                  (00 351 22) 60 03 212



## **VOCÊ SABE O QUE É A UNIÃO NACIONAL DE YÔGA? DESCULPE, MAS NÃO SABE.**

A Uni-Yôga foi criada e existe para auxiliar você a melhorar seus conhecimentos de Yôga, sua qualidade de aula, seu sucesso na profissão, bem como para aumentar o número dos seus alunos e, consequentemente, beneficiá-lo economicamente.

**O MAIS INTERESSANTE É QUE A FILIAÇÃO É GRATUITA.**

Você sabia? Claro que não sabia, pois, se soubesse, já estaria filiado e creditando essas vantagens na conta da sua Unidade, Núcleo ou Academia.

Os professores que entenderam a proposta da União usam-na para ampliar seu patrimônio a cada mês que permanecem filiados e, dessa forma, crescer não apenas na qualidade e autenticidade do Yôga que ensinam, mas também melhorando as instalações para proporcionar mais conforto e bem-estar a si mesmos e aos seus alunos... e, a médio prazo, comprar a sua sede própria para afastar as preocupações materiais. Afinal, elas não devem interferir com a sua missão de difundir o Yôga mais legítimo.

Se você responder: “é, *mas agora não dá*”, saiba que você tem um problema sério de paradigma. Nesse caso, não podemos fazer nada por você. Os outros instrutores vão continuar crescendo e você vai permanecer estagnado. Só você pode decidir melhorar o karma da sua vida e profissão.

Queremos você na nossa família, queremos a sua amizade, queremos ajudar-nos mutuamente.

Ass. ***Seus Amigos da Uni-Yôga***

---

**A força está na União; na separação, a fraqueza.**

**Mestre DeRose**

## PARA QUE SER FILIADO À UNI-YÔGA

A motivação maior das pessoas é o carinho e a vontade de fazer parte desta grande família criada pelo Mestre DeRose. Contudo, uma filiação traz certas vantagens. Algumas delas são (por ordem de importância):

1. Ter o privilégio de poder **declarar-se filiado** à União Nacional de Yôga.
2. Contar com o **respaldo do nome e da experiência** do Mestre DeRose.
3. Trocar conhecimentos e desfrutar de um largo **círculo de amizades** com outros instrutores de Yôga.
4. **Ser convidado** para dar cursos ou fornecer algum produto seu noutras cidades.
5. Se for Credenciado, ter a possibilidade de **ocupar o cargo de Presidente da Associação de Professores de Yôga** da sua cidade (deixando de ser Credenciado, precisará devolver a pasta).
6. Contar com **descontos** em cursos e eventos para o Diretor, os Instrutores e os praticantes da sua Unidade.
7. Contar com **descontos na compra** de livros, CDs, vídeos e outros produtos da Uni-Yôga.
8. Se for Credenciado, ter **gratuidade** ao participar de cursos, congressos e festivais que forem classificados como prioridade A.
9. **Ser indicado** pela União Internacional de Yôga como um instrutor sério e competente.
10. Seus alunos poderão **freqüentar gratuitamente as demais unidades da rede** quando em viagem por todo o Brasil e exterior.
11. Ter a possibilidade de se cotizar com os demais filiados para a publicação de **divulgação em veículos nobres**.
12. Todos os demais benefícios de fazer parte de uma grande rede de Núcleos de SwáSthya Yôga, inclusive o de **estar sempre atualizado**, recebendo notícias e as últimas novidades para saber o que está acontecendo na área de Yôga, o **intercâmbio** cultural, a documentação, o aprimoramento contínuo e o **apoio** dos seus companheiros, não apenas para o trabalho, mas para a vida social. **Afinal, ninguém pode ficar só.** Todo instrutor de Yôga deve estar filiado a alguma entidade. A questão é fazer uma escolha acertada.



## O QUE É A UNIVERSIDADE DE YÔGA

*Universidade de Yôga* é o nome da entidade legalmente registrada em cartório de Registro Civil das Pessoas Jurídicas. Essa é a razão social. Temos dois registros: um como **PRIMEIRA UNIVERSIDADE DE YÔGA DO BRASIL**, registrada nos termos dos arts. 18 e 19 do Código Civil Brasileiro sob o nº. 37959 no 6º. Ofício e outro como **UNIVERSIDADE INTERNACIONAL DE YÔGA**, registrada sob o nº. 232.558/94 no 3º. RTD, com jurisdição mais abrangente, para promover atividades culturais na América Latina e Europa.

### DEFINIÇÃO JURÍDICA

**PRIMEIRA UNIVERSIDADE DE YÔGA DO BRASIL** é o nome do convênio firmado entre a União Nacional de Yôga, as Federações de Yôga dos Estados, e as Universidades Federais, Estaduais ou Católicas que o firmarem, visando à formação de instrutores de Yôga em cursos de extensão universitária. Esse convênio apenas formaliza e dá continuidade ao programa de profissionalização que vem se realizando sob a nossa tutela, naquelas Universidades desde a década de 70 em praticamente todo o país.

### PROPOSTA E JUSTIFICATIVA

Queremos compartilhar com você uma das maiores conquistas da nossa classe profissional. Nos moldes das grandes Universidades Livres que existem na Europa e Estados Unidos há muito tempo, foi fundada a **Primeira Universidade de Yôga do Brasil**.

Inicialmente esta entidade não pretende ser um estabelecimento de ensino superior e sim ater-se ao conceito arcaico do termo *universitas*: totalidade, conjunto. Na Idade Média, *universitas* veio a ser usada para designar “corporação”. Em Bolonha o termo foi aplicado à *corporação de estudantes*. Em Paris, ao contrário, foi aplicado ao conjunto de professores e alunos (*universitas magistrorum et scholarium*). Em Portugal, *universidade* acha-se documentado no sentido de “totalidade, conjunto (de

*pessoas)", nas Ordenações Afonsinas (Dicionário Etimológico da Língua Portuguesa). O *Dicionário da Língua Portuguesa Contemporânea*, da Academia de Ciências de Lisboa, oferece como primeiro significado da palavra universidade: "conjunto de elementos ou de coisas consideradas no seu todo. Generalidade, totalidade, universalidade". No Brasil, o *Dicionário Michaelis* define como primeiro significado da palavra universidade: "totalidade, universalidade". E o *Dicionário Houaiss*, define como primeiro significado: "qualidade ou condição de universal". Portanto, o conceito de que Universidade seja um conjunto de faculdades é apenas um estereótipo contemporâneo.*

Tampouco somos os primeiros a idealizar este tipo de instituição. A Universidade Livre de Música Tom Jobim (mantida pelo Estado de São Paulo), a Universidade Corporativa Visa (de São Paulo), a Universidade SEBRAE de Negócios (de Porto Alegre), a Universidade Holística (de Brasília), a Universidade Livre do Meio Ambiente (de Curitiba), e a Universidade de Franchising (de São Paulo), são alguns dos muitos exemplos que podemos citar como precedentes.

O que importa é que a sementinha está lançada e queremos compartilhá-la com todos os nossos colegas. Conto com o seu apoio para fazermos uma **UNIVERSIDADE DE YÔGA** digna desse nome!

### *Mestre DeRose*

Reconhecimento do título de Mestre em Yôga e Notório Saber pela FATEA – Faculdades Integradas Teresa d'Ávila.  
Mestre em Yôga (não acadêmico) pelas Universidades: do Porto (Portugal), Estácio de Sá (MG) e UniCruz (RS).

Comendador e Notório Saber em Yôga pela Sociedade Brasileira de Educação e Integração.

Fundador do Conselho Federal de Yôga e do Sindicato Nacional dos Profissionais de Yôga.

Introdutor do Yôga nas Universidades Federais, Estaduais e Católicas do Brasil.

Fundador da primeira Confederação Nacional de Yôga do Brasil.

Criador da Primeira Universidade de Yôga do Brasil.

Criador do primeiro projeto de lei e principal articulador  
da Regulamentação dos Profissionais de Yôga.

# **Universidade de Yôga**

# **Uni-Yoga®**

**Mestre De Rose**

## **Agenda**

idade de Yôga do país com 205 unidades no Brasil, Mercosul e na

### **FICHA DE PRATICANTE**

**USE LETRA BEM LEGÍVEL**

Nome: \_\_\_\_\_

Nº

controle.

SÓ É PERMITIDO  
INGRESSAR PARA  
A PRIMEIRA AULA  
COM A FOTO NA  
FICHA

Endereço \_\_\_\_\_

residencial: \_\_\_\_\_

Bairro: \_\_\_\_\_

Telefones: (\_\_\_\_\_) \_\_\_\_\_

CEP: \_\_\_\_\_

Cidade: \_\_\_\_\_

Estado: \_\_\_\_\_

Profissão: \_\_\_\_\_

Cargo: \_\_\_\_\_

Empresa: \_\_\_\_\_

e-mail: \_\_\_\_\_

Endereço \_\_\_\_\_

profissional: \_\_\_\_\_

Bairro: \_\_\_\_\_

Telefones: (\_\_\_\_\_) \_\_\_\_\_

CEP: \_\_\_\_\_

Cidade: \_\_\_\_\_

Estado: \_\_\_\_\_

Data de nascimento: \_\_\_\_\_

/ /

Estado civil: \_\_\_\_\_

Deseja praticar Yôga ou Bio-Ex? \_\_\_\_\_

Motivo pelo qual decidiu praticar: \_\_\_\_\_

Já praticou antes? \_\_\_\_\_

Já leu algo a respeito? \_\_\_\_\_

Livros que leu: \_\_\_\_\_

Já se dedicou a alguma modalidade similar? \_\_\_\_\_

Qual (ou quais)? \_\_\_\_\_

---

---

Indicado

por:

---

---

**ASSINALE COM UM X OS CURSOS QUE VOCÊ GOSTARIA DE FAZER NO FUTURO:**

<input type="checkbox"/> Alimentação biológica	<input type="checkbox"/> Ásanas (técnicas corporais)	<input type="checkbox"/> Mantra
<input type="checkbox"/> Karma – transforme a sua vida	<input type="checkbox"/> Formação profissional	<input type="checkbox"/> Tantra
<input type="checkbox"/> Chakras e kundaliní	<input type="checkbox"/> Curso Superior de Yôga (3º grau)	<input type="checkbox"/> Meditação

**Exame Médico Obrigatório – Não Aceitamos Atestado**

O atestado médico declara apenas que o interessado pode fazer Yôga. Isso é uma redundância, já que todas as pessoas podem praticá-lo, com qualquer estado de saúde. Alguém que tivesse, ao mesmo tempo, pressão alta, problemas cardíacos, problemas graves de coluna, asma e úlcera, tudo junto, ainda poderia praticar até 90% das técnicas de Yôga, a saber: todos os mudrás (gestos reflexológicos feitos com as mãos); quase todos os kriyás (purificações orgânicas); um bom número de ásanas (técnicas corporais) dos quais se suprimiriam os contra-indicados pelo médico; todos os yôganidrás (relaxamentos); e todos os samyamas (exercícios de concentração, meditação e outros dessa natureza).

Por essa razão, apresentamos as ilustrações abaixo, para que o competente julgamento do médico autorize ou contra-indique os exercícios, conforme o caso. E não o Yôga, como um todo!

Médicos de convênios, clubes e empresas poderão não aceitar esta ficha por motivos administrativos. Nesse caso, procure o seu médico particular ou solicite indicação na sua Unidade da Rede Mestre De Rose.

**PARA USO DO MÉDICO**  
**Os exercícios assinalados são contra-indicados para este praticante**



Declaro que examinei o paciente em questão e que ele não é portador de doenças infecto-contagiosas, nem afecções graves e, portanto, está autorizado a praticar Yôga e/ou Bio-Ex, exceto as contra-indicações que eu eventualmente tiver assinalado nos desenhos acima.

Nome

do

Médico:

Endereço:

Telefone:

Local e Data:

CRM:

Assinatura:

**TERMO DE RESPONSABILIDADE DO PRATICANTE**

Estou ciente das contra-indicações assinaladas pelo médico e comprometo-me a observá-las, assumindo total responsabilidade a respeito e, portanto, isentando meu

**instrutor, a Unidade onde pratico e a União Nacional de Yôga de toda e qualquer responsabilidade.**

Local

e

data:

Assinatura

do

Aluno

ou

responsável:

**CARTA ABERTA AOS MÉDICOS**

Prezado Doutor.

Nestes mais de quarenta anos de trabalho com Yôga Técnico, temos recebido muitos clientes enviados por Clínicos e Especialistas de diversas áreas. Queremos agradecer a confiança depositada em nosso trabalho e, ao mesmo tempo, prestar um esclarecimento à classe médica.

A bem da honestidade é nosso dever informar que Yôga pode ser um excelente sistema para manter a boa saúde, mas não é uma terapia. Não é para enfermos, nem para idosos, nem para pessoas com problemas. O instrutor de Yôga não tem formação de terapeuta e, por uma questão de seriedade, não pode extrapolar sua atuação para além dos limites legais e morais da profissão. Tanto a ética quanto a legislação o determinam.

Um dos motivos deste posicionamento é o fato de que nós não conseguíramos ensinar verdadeiramente Yôga àquele público pelas razões expostas neste livro. Há algum tempo surgiram, principalmente no Ocidente, interpretações consumistas diferentes da que acabamos de expor. Tal distorção foi gerada pelo fato de o Yôga, praticamente, não ter contra-indicações. Isso criou a ilusão de que seria um exercício para quem não contasse com idade ou saúde para dedicar-se aos esportes. Não é assim.

O Yôga Antigo (Swásthya Yôga) nada tem a ver com a imagem ingênuo que lhe foi atribuída por ensinantes sem habilitação. É forte, mas possui a característica de respeitar o ritmo da cada um.

O Yôga trata-se de um conjunto de técnicas para pessoas jovens e saudáveis, que desejam preservar a saúde, aumentar a energia, reduzir o stress e maximizar seu rendimento no trabalho, na arte, nos estudos e nos esportes.

Isto posto, queremos convidar o prezado leitor Médico a experimentar o método para confirmar seu sofisticado nível técnico. E colocamos nossas instalações à disposição dos seus pacientes jovens que estejam saudáveis e necessitem apenas fazer exercícios inteligentes\*.

Cordialmente,



\* Os portadores de problemas psicológicos, psiquiátricos ou neurológicos não devem ser encaminhados à prática do Yôga. Um Yôga verdadeiro e forte poderia agravar seus males.

## ADVERTÊNCIA

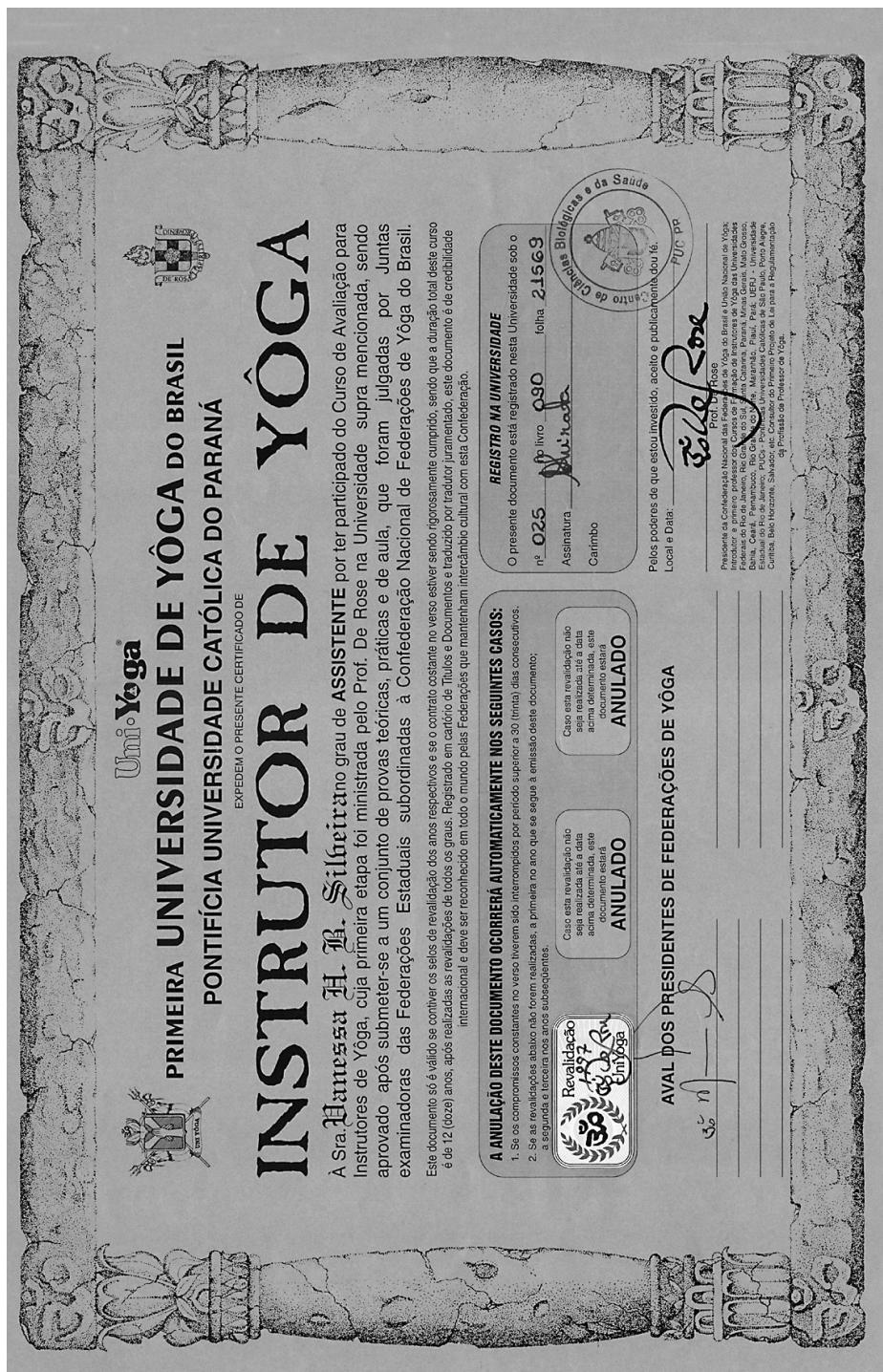
O SwáSthya Yôga cresceu muito nas últimas décadas e difundiu-se por toda parte. Centenas de estabelecimentos sérios e milhares de profissionais honestos estão realizando um ótimo trabalho nos núcleos de Yôga, bem como nas empresas, clubes e academias de todo o país. Nas livrarias, os livros de SwáSthya Yôga não esquentam prateleira. Assim que chegam, esgotam-se.

No entanto, precisamos reconhecer o outro lado da medalha: bastante gente diz que ensina SwáSthya Yôga, mas muitos nem sequer prestaram exame na Federação, outros foram reprovados, outros nem curso de formação fizeram, e todos esses tentam vender um grosso engodo aos seus crédulos alunos.

Para defender-se, bem como proteger a sua saúde e poupar o seu dinheiro, tome as seguintes precauções:

1. Peça, cordialmente, para ver o certificado do profissional. Algo como: "Ouvi dizer que o certificado de Instrutor de Yôga do Mestre DeRose é lindíssimo! Dizem que o documento é expedido por Universidades Federais, Estaduais e Católicas. Eu gostaria de vê-lo. Você pode me mostrar o seu?"
2. Se o ensinante não mostrar, desconfie. Por que alguém não teria todo o interesse e satisfação em exibir seu certificado de instrutor de Yôga? Ele se melindrou? Então é porque não é formado. Fuja enquanto é tempo.
3. Se o profissional mostrar algum papel, leia com atenção para constatar se o documento declara expressamente que é um **Certificado de Instrutor de Yôga**, ou se é apenas um certificado de pequenos cursos, que qualquer aluno pode conseguir num *workshop* de duas horas, o qual, obviamente, não autoriza a lecionar. Verifique também se não é uma mera falsificação feita em casa, no computador. Se for, denuncie. Lugar de falsário é na cadeia.
4. Confirme pelos telefones da Uni-Yôga, (11) 3081-9821 e 3088-9491, se essa pessoa é mesmo formada, se o seu certificado é verdadeiro e se permanece válido. Casos de descumprimento da ética, de desonestidade ou de indisciplina grave podem resultar na cassação da validade do certificado. Você não gostaria de ser aluno de uma pessoa com esse tipo de caráter, gostaria?
5. Independentemente de o profissional ser mesmo formado e seu certificado estar válido, caso ele ensine algo que esteja em desacordo com os livros do codificador do SwáSthya Yôga, o Mestre DeRose, essa é uma demonstração cabal de que não está havendo fidelidade. Não aceite um instrutor que adultere o método. A garantia de segurança e autenticidade só existem se o método for respeitado na íntegra. Portanto, é importante que você, aluno, leia os livros de SwáSthya Yôga recomendados na bibliografia, assista aos vídeos com aulas e utilize os CDs de prática. Se tiver dificuldade em encontrá-los, ligue para a Uni-Yôga pelos telefones acima.

Com estes cuidados, temos a certeza de que você estará respaldado por uma estrutura de seriedade, honestidade e competência que lhe deixarão plenamente satisfeito.



### O QUE AS UNIDADES CREDENCIADAS DA REDE MESTRE DeROSE OFERECEM A VOCÊ

Desenvolvemos um trabalho extremamente sério e gostamos que seja assim. Nosso público também gosta. Dessa forma, se a sua Unidade não têm:

- **Processo seletivo para admissão ao Yôga;**
- **Testes mensais para avaliação de aproveitamento;**
- **Estrutura com doze atividades culturais;**

Então, sentimos informar: se não oferece os três itens acima, não é uma Unidade Credenciada da **REDE MESTRE DeROSE**, mesmo que o seus dados ainda constem da relação de endereços nas páginas seguintes. Quanto ao terceiro item, confira abaixo em que consiste.

#### ESTRUTURA COM DOZE ATIVIDADES CULTURAIS

Oferecemos um programa diversificado com doze atividades culturais, visando, essencialmente, à formação profissional e que permite aos mais dedicados comparecer de segunda a sábado e, cada dia, praticar ou estudar coisas diferentes.

#### PRÉ-REQUISITO:

**1. curso básico:** terças-feiras às 21 horas; reprise, em vídeo, outros dias e horas. Na semana em que o inscrito faltar ao *curso básico*, ficará impedido de freqüentar qualquer outra atividade. Poderá, no entanto, repor essa aula assistindo-a em vídeo.

#### ATIVIDADES ELETIVAS (INCLUÍDAS NA MENSALIDADE):

2. mantra (sat sanga);
3. meditação;
4. mentalização (sat chakra);
5. treinamento de coreografia;
6. círculo de leitura;
7. prática regular com a orientação de instrutores formados;
8. horários para a prática livre, sem instrutor;
9. biblioteca, com livros, vídeos e CDs: quando utilizados na Universidade;
10. mostras de vídeo: com documentários e filmes pertinentes.

#### ATIVIDADES COMPLEMENTARES (NÃO INCLUÍDAS NA MENSALIDADE):

**11. cursos e workshops:** com autoridades nacionais e internacionais em fins-de-semana;

**12. além das atividades acima, que todas as Unidades mantêm,** cada qual promove algumas outras atividades recreativas, tais como jogos, jantares, bazares, passeios, Yôga trekkings, Yôga SPAs, Yôga camps, Yôga surfs, etc.

**SE A SUA UNIDADE NÃO FUNCIONA DESTA FORMA, PROCURE OUTRA.**

## **INSTRUTORES CREDENCIADOS PELO MESTRE DeROSE**

### **EM TODO O BRASIL E NO EXTERIOR**

**Peça sempre referências do instrutor pelos nossos telefones**

Há mais de 5.000 instrutores que foram formados pelo Mestre DeRose em todo o Brasil e no exterior nos últimos 40 anos. Não aceite a simples declaração feita por um instrutor ou estabelecimento, de que ele seja nosso representante, filiado ou credenciado. Muita gente o declara sem ser. O fato de terem sido formados pelo Mestre DeRose não significa que estejam filiados à Uni-Yôga ou supervisionados por ele. Só a supervisão constante, os exames anuais de revalidação e o controle de qualidade da filiação podem garantir o padrão de exigência e sobriedade que nos caracterizam.

### **A MAIOR DO MUNDO**

A **Rede Mestre DeRose** é a maior rede de Yôga técnico do mundo, com mais de 200 Unidades no Brasil e dezenas noutros países da América Latina e Europa. Apesar disso, continuamos com o mesmo zelo e atenção pelo aluno, o que constitui o segredo do nosso sucesso: turmas pequenas, orientação personalizada e instrutores de Yôga formados nas Universidades Federais, Estaduais e Católicas, selecionados entre os que foram aprovados com excelência técnica.

### **NO ENTANTO, O MESTRE DeROSE SÓ TEM UMA UNIDADE**

Chamamos de **Rede Mestre DeRose** ao conjunto de entidades autônomas (escolas, núcleos, centros culturais, associações e federações) que, em vários países, reconhecem a importância da obra desse educador e que acatam a metodologia por ele proposta. É como a rede mundial de escolas Montessori. São milhares. Nem por isso alguém acha que pertençam à professora Maria Montessori. Apenas uma Unidade pertence ao Mestre DeRose. As demais, cada qual tem o seu proprietário, diretor ou presidente. Todas decidiram unir-se por uma questão de intercâmbio cultural e outras facilidades operacionais.

### **A LISTA DE ENDEREÇOS**

A listagem das nossas Unidades é freqüentemente alterada por estarmos em constante crescimento. Todos os meses algumas sedes são trocadas por instalações melhores. Assim sendo, não devemos imprimir aqui todos os endereços onde você encontra o nosso método. Afinal, o livro permanece, mas os endereços vão-se alterando. Certamente temos uma Unidade Credenciada perto de você. Estamos em praticamente todas as capitais e mais de 150 cidades do Interior. Desejando a direção da Unidade mais próxima, entre em contato com a Central de Informações da **União Nacional de Yôga**, tel.: (11) 3081-9821 ou da **Universidade de Yôga**, tel.: (11) 3088-9491.

Por disposição estatutária, só podem ser divulgados os endereços de Unidades Credenciadas Efetivas, consequentemente, que estejam em dia com seus compromissos de quaisquer naturezas com a União Nacional de Yôga. Se você solicitar um endereço e a Central informar que essa Unidade está com o “credenciamento sob interdição”, isso significa que ela deixou de satisfazer a algum requisito do nosso exigente controle de qualidade.

Caso você tenha interesse em tornar-se instrutor de SwáSthya Yôga e/ou representá-lo na sua cidade, pegue o telefone e entre em contato conosco agora mesmo. É importante fazer-nos saber que deseja trabalhar conosco e expandir o Yôga pelo nosso país e pelo mundo. Conte conosco. Queremos ajudar você.

### **INSTRUTORES CREDENCIADOS EFETIVOS**

Seria impossível relacionar todos os endereços da nossa Rede. Selecioneamos, então, alguns dos melhores e mais fiéis cumpridores das nossas normas. Vamos indicá-los como reconhecimento pela sua qualidade, disciplina e regularidade na observância das nossas recomendações.

Se você estiver inscrito em qualquer uma dessas Unidades Credenciadas, terá o direito de freqüentar todas as demais quando em viagem, desde que comprove estar em dia com o seu pagamento à Unidade de origem e apresente os documentos solicitados (conveniência esta sujeita à disponibilidade de vaga).

**PARA CONHECER NOSSOS ENDEREÇOS ATUALIZADOS, QUEIRA CONSULTAR O SITE  
[www.uni-yoga.org.br](http://www.uni-yoga.org.br)**



**SÃO PAULO – AL. JAÚ, 2000 – TEL. (11) 3081-9821 E 3088-9491.  
RIO DE JANEIRO – R. DIAS FERREIRA, 259 – cobertura – TEL. (21) 2259-8243.**