

Os 8 degraus do Yoga

(por: Mario Brandão)

Os Yoga Sutas compilados por Patandjáli provavelmente datam de 200 a.C. formam uma grande obra contendo aforismos sobre a sua prática e da sua filosofia do Yoga.

Patandjáli tem sido freqüentemente chamado de fundador(codificador) da Yoga por causa deste trabalho. O *Yoga Sutra* é um tratado sobre o Raja Yoga, baseado na escola Samkhya e nas escrituras hindus do Bhagavad Gita.

Neste tratado ele descreve os oito degraus (passos) do Raja Yoga Clássico como sendo;

1º) Yamas (regras de conduta para lidar com o mundo exterior)

2º) Niyamas (regras de conduta para lidar com seu íntimo)

3º) Asanas (posturas)

4º) Pranayamas (respiração/energias)

5º) Pratyahara (estado ou sensação de recolhimento)

6º) Dharana (concentração)

7º) Dhyana (meditação)

8º) Samadhi, (a percepção de si).

Vamos descreve-los abaixo, cada um resumidamente :

1º) Yamas (Interdições) o que não devemos fazer (Moral Disciplinas e restrições)

A atitude que temos para as pessoas e as coisas exteriores a nós próprios são *Yamas*. Eles são as virtudes morais. São regras de conduta aplicada à disciplina individual, que visam à organização da vida interior e reestruturação da personalidade. Devem ser praticadas diariamente com regularidade. Os *Yamas* são divididas em cinco a saber:

Ahimsa: Não Violência ~ Não prejudicando ~ Compaixão por todos os seres vivos . A prática do amor que abrange toda a criação.

Satya: Compromisso com a Veracidade ~ Sendo sincero, compreensivo, verdadeiro e honesto. Satya significa "para falar a verdade"

Asteya: não-roubar (no sentido mais amplo: roubar idéias, tempo, espaço, etc). Não tendo nada que não tenha sido dado livremente ~ Honrando outros da confiança em nós .

Brahmacharya: Moderação e de auto-controle nas relações sexuais e os sentidos ~ Resistência à sedução . Brahmacharya é usada principalmente, no sentido de abstinência.

Aparigraha: Não ser possessivo ~ Não ser ganancioso, praticar o desapego , neutralizar o desejo de adquirir e acumular riquezas . Aparigraha significa ter apenas o necessário,

2º) Niyamas (Prescrições) O que devemos fazer (Disciplinas de auto-contenção e Personal observâncias)

São atitudes – regras de conduta aplicadas à disciplina individual, que visam a organização da vida interior e reestruturação da personalidade. Devem ser praticadas diariamente com regularidade.

Niyama significa "regras" ou "leis". Estas são as regras prescritas para a observância pessoal. Tal como os *yamas*, os cinco exercícios ou *niyamas* não são ações que deverão ser estudadas simplesmente. Eles representam muito mais do que uma atitude. Em comparação com os *yamas*, os *niyamas* são disciplinas mais íntimas e pessoais. Eles referem-se a nós adotarmos a atitude em direção a nós próprios como se criar um código para a vida.

Saucha: Pureza de corpo e mente. A limpeza da mente é tão importante quanto a limpeza física.

Santosa: Modéstia ~ Contentamento com o que temos ~ Aceitação que existe um fim para tudo .

Tapas: disciplina na utilização da nossa energia ~ Austeridade ou esforço sobre si. vontade de chegar a auto-realização. *Tapas* refere-se ao entusiasmo para aprender e compreender

Svadyaya: Auto-estudo e observação ~ Cultivando auto-consciência reflexiva . Relacionado com o intelecto.

Isvara pranidhana: Devoção a um ideal. Celebração do Espírito dentro de nós e de todas as coisas ~ Concentração e com a entrega ao fluxo divino . *Isvarapranidhana* significa "para estabelecer todas as suas ações aos pés de Deus."

3º) Asanas (posturas)

Cada Asana tem o objetivo de provocar um estado interno do ser.

Segundo Hermogenes “a arte dos Asanas é por excelência uma das que nos fazem semelhantes ao Criador, pois consiste , quando perfeita, em plasmar com o corpo o modelo que a mente concebe e o sentimento anima”.

A prática de *asana* desenvolve também uma musculatura flexível, e ossos e tendões resistentes, bem como o massageamento de orgãos, e o equilíbrio das funções de diversas glândulas internas. A tradição indiana também enumera como benefício a melhoria do fluxo de prana (uma espécie de energia vital) e da energia pelas nadis(Sistema circulatório energético,).

4º) Pranayamas (respiração/energias)

Em sânscrito Pranayama significa controle do Prana (que é a energia vital)

Prana é uma energia invisível e sutil. Ela é a força vital que preserva o corpo. Ela é o fator que conecta o corpo a mente. Ela é a ligação entre corpo e mente. O controle da energia através da respiração longa , retém mais o pensamento. Assim você consegue maior equilíbrio que é função dos asanas+pranayamas , podendo ser uma pessoa mais segura e mais forte em suas decisões.

5º) Pratyahara (estado de recolhimento)

É prática do estado de recolhimento, educar seus sentimentos e se abstrair das coisas que podem alterar os seus objetivos, sem se alienar, mantendo-se atento e consciente.

Pratyahara é a abstração ou retirada dos sentidos dos seus objetos. Os 5 sentidos são suspensos por esta prática. Pratyahara controla a tendência extrovertida dos sentidos. Pratyahara segue-se automaticamente na prática do Pranayama. Você sentirá uma grande força interior. Ele exige paciência e persistência consideráveis. Você irá desenvolver uma grande força de vontade.

6º) Dharana (concentração)

Dharana é um termo sânscrito (devanagari,) vem da raiz dhri, que significa segurar ou reter. A base deste passo da Yoga esta na concentração em um único ponto(objeto). É um processo de concentração. “ Eu sou uma pessoa , eu sou um individuo “. Trazer o Eu para observar. (desenvolver percepção, intuição, telepatia, deja vu)

É a prática de concentração, que precede a contemplação ou meditação profunda (Dhyana). É fundamental que o yogi proceda a introversão, limitando a atividade mental a apenas a contemplação de um objeto observado.Ela representa a reunião das energias físicas, que é acompanhada por um alto grau de inibição ou introversão Pratyahara. Quando a concentração aumenta surge o Dhyana, que o próximo passo.

7º) Dhyana (meditação)

Estado meditativo do “não pensar “ para acessar o Pensamento Universal. É você não ser mais o Ego e incorporar o Eu. Você passa a ver os próprios conflitos e ir atrás para resolve-los. Você entra no 7º sentido para ter uma percepção Universal, que leva o ser ao estado de **Samadhi** que é o 8º degrau.

8º) Samadhi (percepção de si)

Ele é obtido através da prática prolongada de Dhyana."

"Samadhi é o estado no qual a consciência está somente na natureza do objeto concentrado, sendo calma como a chama de uma lamparina em um local sem vento, e no qual a sensação da ação de concentração e do Eu ('Eu estou concentrando') aos poucos desaparece."

Samadhi é o estado no qual a consciência do 'Eu' e a suprema consciência tornam-se uma. Não há dualidade mas felicidade plena, permanecendo somente a consciência suprema."

"O estado no qual a consciência está em concentração e é iluminada pela luz divina - sem qualquer desejo - isto é Samadhi."

-0-

Para você aprender bem este ensinamento, explique para mais 2 pessoas (pelo menos), que assim além de você divulgar, você estará fixando bem o que aprendeu !