

Toda a vida é
YOGA

SRI AUROBINDO

A VIDA SOB O OLHAR DO YOGA



Lili Lakshmi



SUMÁRIO

Intenção - o Yoga no dia a dia	4
Oração da conexão	5
O que é yoga?	6
A história de cada um	7
Quem sou eu?	9
Os três poderes	10
Somos seres multidimensionais	11
<i>Annamayakosha</i> – Corpo físico	12
Alimentação	13
..	
Limpeza	14
Movimento = vida	14
Posturas psicofísicas	15
Descanso	17
<i>Pranamayakosha</i> – Corpo energético	18
<i>Pranayamas</i>	20
Técnicas de Respiração	21
<i>Manomayakosha</i> – Corpo mental	22
<i>Dhyana</i> (meditação)	23
Técnicas de meditação	24
<i>Vijnanamayakosha</i> – Corpo de sabedoria	25
<i>Anandamayakosha</i> – Corpo da bem-aventurança	26
Contemplando o todo	27



A person wearing a long, flowing white robe is standing barefoot on a patch of dry, yellowish-brown grass. The person's legs are visible, and their feet are positioned on the ground. The background is a soft-focus view of the grass and the person's robe.

अथ योगानुशासनम्
atha yogānuśāsanam

O YOGA COMEÇA AGORA



Intenção - o Yoga no dia a dia

É tempo de Yoga, é tempo de despertar...

O momento chegou. Independente dos diversos nomes e crenças, é fato que no ano de 2020 o planeta passou por uma onda de transição que envolve muitas necessidades e possibilidades.

Diante das atitudes do passado, vivemos um presente que nos amedronta. O que vem sendo construído há muitos anos mostra que a necessidade de ajustes internos nas ações é urgente, para então poder criar neste mar turbulento da realidade algo com um sentido maior de unidade e com o reconhecimento de que tudo está conectado no universo.

O futuro repleto de incertezas depende de nossas escolhas e ações no AGORA.

A necessidade de se perceber e se reconhecer como co-criadores de uma sociedade que envolve a todos, carrega uma força motivadora para se re-construir diante de todos os fatos. Além disso, oferece-nos a oportunidade de nos apropriarmos da própria vida, trazendo assim uma resposta de ação ao sistema externo com mais consciência das próprias potencialidades, o que torna a vida mais saudável, integral e feliz.

AQUI, AGORA,
o PASSADO e o FUTURO se encontram,
consolidando o PRESENTE.

Bem abaixo de nossos pés,
onde nos tornamos SERES EM PÉ.

Precisamos saber onde estamos de fato.

Oração da conexão

*Deus, Pai, Mãe, fontes criadoras do Universo,
Abençoe nossos esforços,
Guie nossas ações,
Proteja nossos pensamentos,
Para que possamos semear no solo fértil do viver,
Sementes do Ser que habita em nossos corações.
E faça de nós reflexos da luz Divina.
Harí Om*

Lili Lakshmi





O QUE É YOGA?

*“A vida toda é Yoga”**Ari Anshu*

O Yoga avança há milhares de anos pela história atravessando fronteiras, culturas, crenças, gerações e, ainda assim, sustenta sua força. Adaptando-se aos valores culturais, sociais e de interesses específicos, mantém-se em essência com o encontro e união ao Divino que habita em nós.

Nunca na história da humanidade os conhecimentos sagrados se tornaram tão disponíveis e acessíveis nas mais diferentes formas e conteúdos. Porém, este também é um momento de maior cuidado e atenção aos seus reais valores e fundamentos.

O Yoga como filosofia abrange uma vasta e complexa literatura; como prática, tem ferramentas poderosas e eficientes para ajudar o indivíduo a encontrar mais saúde em todos os aspectos humanos; como ciência, tem comprovado sua atuação por diversas eras; como poesia e arte, vem iluminando e estimulando a muitos em suas expressões inspiradoras e transformadoras; como caminho espiritual, é uma dimensão da profundidade do mistério, que torna possível interrogar, investigar, questionar, observar e experienciar as camadas mais profundas do verdadeiro Ser e emergir com uma percepção maior e real do propósito da vida em comum-unidade.

Yoga é ciência, arte e filosofia que busca a integração dos três planos da existência humana com o Universo espiritual, e tem como objetivo a plenitude de todos os seres.

Muitos são os caminhos que apontam que “A vida toda é Yoga”, e este material tem como objetivo simplificar essa indicação e tornar acessível para qualquer pessoa a compreensão de que podemos viver o Yoga em cada instante de nossa história e de que em cada precioso detalhe está contido o sussurro das mensagens do invisível.

Somos como flor que, pétala por pétala, vão se abrindo à medida que a luz nutre essa transformação.

Transformar o instante temporal em instante Espiritual é o néctar do yoga, para assim viver e sentir o pulsar da vida divina em cada momento que se apresenta.

O Yoga é união, religação, conexão com a força divina que em nós habita e que propicia a libertação dos aspectos que impedem a livre expressão do potencial divino a nos guiar e inspirar em cada momento de nossa experiência humana.

*“Yoga é divinizar a vida humana”**Ari Anshu*



A HISTÓRIA DE CADA UM

Em um dia desses ditos especiais, onde as conjunções celestiais, entre alinhamentos e desenhos no céu marcam na linha do tempo/espço a possibilidade de algo novo nascendo.... assim viemos ao mundo cada um de nós.

E a partir deste momento recebemos nosso primeiro impulso para sair do lugar quentinho, apertado, mas confortável. Somos empurrados, pressionados pela força da natureza para o mundo externo e, assim, começamos a escrever nossa história... tomando fôlego e inspirando pela primeira vez (começamos a viver na linha do tempo).

Sem nenhuma noção real formada do que estamos fazendo neste lugar, vamos vivendo e sentindo. Fome, dor, sono, tranquilidade e muitos outros sentimentos marcam o início de nossas emoções. Começamos a mesclar o sentir coisas boas e outras nem tão agradáveis. Vamos seguindo pelas leis invisíveis que nos trazem desafios, mas nos trazem desafios que nos fazem avançar (vamos vivendo).

Descobrimos o corpo, os sons, os cheiros, os gostos, caindo e levantando, nos aprimorando em princípios de sobrevivência até que, de repente, como em segundos... nos damos conta de que somos seres em pé (e avançamos).

E por estarmos em pé, como peregrinos na terra do desconhecido e além tempo, nos colocamos a caminhar. Nesta estrada do viver, muitos encontros, desencontros, paisagens, lugares e o tal do sentimento – na maioria das vezes um tanto confuso, devido àquela conjunção do início da história (seguimos vivendo).

Acumulando em nossa bagagem pontos específicos de cada situação, criando assim personagens para viver os capítulos de cada ciclo que compõe a história de cada um.

Criança, adolescente, mulher, homem, adulto, estudante, professor, especialista....com tantas experiências em movimento constante, poderíamos nos tornar especialistas na força da impermanência. Incrível pensar que somos tantos e todos diferentes, interpretando suas novelas particulares. E assim vamos vivendo.

Entre tantas horas percorridas, muitas vezes nos perdemos nos rumos dessa viagem e ficamos sem saber para onde ir e o que somos, devido ao amontoado de experiências que vamos acumulando em nossa bagagem pessoal. E, provavelmente, essa é mais uma das oportunidades que a VIDA nos oferece para olhar com atenção para nós mesmos e reorganizar a bagagem. Retirar o excesso, fazer escolhas do que guardar e como abrir o precioso espaço, respirar fundo e usar daquela mesma força natural do início da viagem para continuar o percurso em paisagens diferentes.

Morremos e vivemos muitas vezes nesta linha do tempo/espço. Fazemos parte da história da evolução da humanidade e podemos usar nosso potencial criativo para viver neste fluxo, na descoberta e encontro de nossos potenciais individuais que carregam a força da expressão de cada um para vivermos e sermos no todo.

Na força de cada ser que se encontra em sua própria expressão, o organismo mãe-terra/pai-céu se ilumina na luz de mais uma estrela que ascende.

*“O importante não é o que fizeram de nós,
mas o que fazemos com o que fizeram de nós.”*

*“Toda a vida, quando olhamos por trás de
suas aparências, é um vasto Yoga da Natureza,
tentando realizar sua perfeição numa expressão
crescente de suas potencialidades, para unir-se
com sua própria realidade divina.”*

Arichandro





QUEM SOU EU?

Pergunta que direciona a maior pesquisa humana no caminhar espiritual.

Nascemos em busca desta resposta, e essa investigação vai se aprofundando à medida que nos reconhecemos como seres humanos.

Nos primeiros anos de vida, buscamos respostas de como usar o corpo e suprimir necessidades básicas de sobrevivência, de acordo com a experiência de cada um. Muitas vezes, carregamos essa forma de agir por anos, sustentando o medo de desaparecer. Passamos quase todo o tempo buscando manter imagens, personalidades, crenças que supostamente nos definem na realidade criativa e ilusória humana.

Mas a pergunta continua... Quem somos nós de fato? Não podemos ser aquilo que se modifica constantemente, que oscila, que se desfaz e refaz em outras roupagens, que em meio a tantas ondas que sobem e descem busca encontrar a harmonia. Nenhuma resposta neste contexto nos dá a tranquilidade e segurança que precisamos para viver e Ser. Percebemos, aqui, que somos como o mar: na superfície as ondas se movimentam de acordo com toda a natureza externa, mas na profundidade existe a quietude, o silêncio e a amplitude.

Somos camadas que se sobrepõem e se mesclam na experiência humana. Basicamente podemos defini-las em duas camadas: a superficial e a profunda.

Na superficialidade nos identificamos com nosso ego-mente e na profundidade com o eu essencial que habita no centro do coração.

Encontrar harmonia e comunicação entre essas camadas é um dos primeiros passos no caminho do Yoga.

Conhecer, purificar, cuidar, aprimorar, amar... são princípios fundamentais para viver bem. Através dessas atitudes podemos mergulhar e atuar em todas as camadas, e usar o que cada uma tem de melhor.



OS TRÊS PODERES

Para responder a esta pergunta e fazer do caminhar um belo percurso, desfrutando de cada momento com consciência, reconhecendo a preciosidade da vida humana, precisamos conhecer três princípios fundamentais que atuam como forças primordiais de sustentação desta descoberta. São eles:

- VONTADE
- MOVIMENTO
- PERSEVERANÇA

Um está diretamente relacionado com o outro, mas durante todo o tempo podemos reconhecer a VONTADE como um chamado interno, uma qualidade de energia que, em constante movimento interior, nos empurra para avançar e sair do local estreito do comodismo e ampliar os limites das fronteiras internas, estimulando-nos a avançar e descobrir novas paisagens nesta viagem. Através do MOVIMENTO, avançamos no descobrir, movimentando as energias estagnadas no corpo, mente e emoções, identificando-as e ressignificando-as em um prosseguir mais lúcido. É necessário manter um olhar atento à PERSEVERANÇA que oferece suporte para a VONTADE e para o MOVIMENTO. Muitas coisas interferem no caminho da prática, porém, sustentar a perseverança permite adentrar em lugares desconhecidos e prosseguir na exploração e no conhecimento das diversas camadas que compõem o ser humano.



SOMOS SERES MULTIDIMENSIONAIS



“O espírito é a coroa da existência universal; a matéria é sua base; a mente é o elo entre os dois... O espírito é o que está encoberto e tem que ser revelado; a mente e o corpo são os meios através dos quais ele procura revelar-se.”

Sri Anubindo

*“É sobre a terra
que progredimos,
é sobre a terra
que realizamos.
É no corpo que se
alcança a vitória.”*

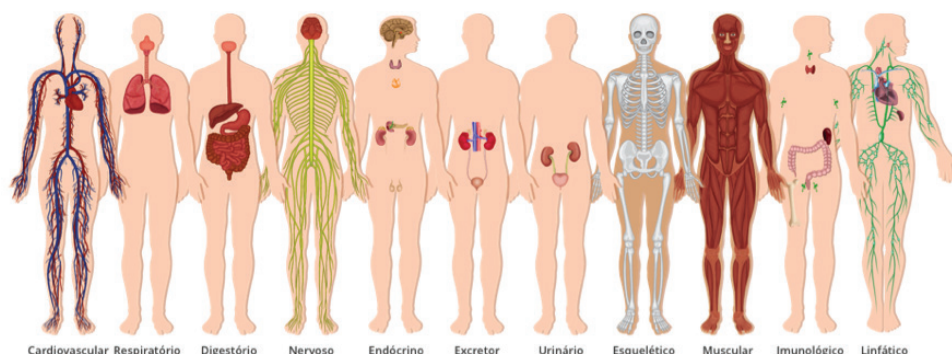
O Yoga apresenta um mapa completo do ser humano envolvendo todos os níveis: físico, energético, psicoemocional, testemunhal e espiritual, camadas que se sobrepõem e interagem o tempo todo na experiência humana. Elas oferecem uma estrutura para o entendimento da ação do Yoga, servindo como base para a saúde mental, energética, física e, conseqüentemente, social e espiritual. Além disso, o Yoga oferece um completo esclarecimento sobre o funcionamento de todos os aspectos humanos, o que possibilita o reconhecimento e expressão do Eu Verdadeiro. São elas:



ANNAMAYAKOSHA Corpo físico

Esse invólucro é o mais denso, visível, palpável e acessível para percorrer todas as outras camadas; funciona como porta de entrada para os corpos mais sutis em direção ao centro, a essência.

O corpo físico é composto pelos 5 elementos: terra, água, fogo, ar e éter. Porém, tem uma correspondência direta com o elemento TERRA, contém seus atributos – como firmeza, densidade, estrutura e etc. O alimento que ingerimos é o e que sustenta estruturalmente e fisiologicamente todas as suas partes e sistemas. Este corpo refere-se a tudo que é microcósmico: células, órgãos, tecidos, moléculas e átomos.





ALIMENTAÇÃO

É impossível falar em Yoga sem cuidar da alimentação.

O corpo humano é constituído por cerca de 10 trilhões de células que trabalham de maneira integrada, cada uma com funções específicas no metabolismo de nutrição, proteção, produção de energia e reprodução. As células são compostas estruturalmente pelo alimento que oferecemos a elas diariamente e passam por processos de reestruturação constante.

Existem muitas linhas e diferentes posições em relação a esse assunto, mas optamos por trazer os princípios básicos entre a consciência, necessidade e interferência no todo, reconhecendo que tudo é interdependente.

PRINCÍPIOS DE UMA ALIMENTAÇÃO E VIDA MAIS CONSCIENTES

- atenção ao lixo (quanto menos, melhor a alimentação);
- observar os transgênicos e agrotóxicos: o ideal é adquirir hábitos alimentares sem química e sem sacrifício animal;
- observar os horários do corpo e suas necessidades de alimentação. Cuidar do que se ingere na primeira refeição do dia;
- cuidar do que se alimentar à noite, sabendo que a digestão é mais lenta;
- não beber água ou qualquer líquido frio durante as refeições, eles diluem o suco gástrico diminuindo OJAS (fogo gástrico);
- mastigar bem os alimentos, pois a digestão começa na boca;
- substituir o açúcar branco por mascavo, mel ou rapadura;
- procurar preparar você mesmo sua refeição;
- comer verduras, legumes, frutas, cereais integrais e algas marinhas diariamente;
- tomar água de boa qualidade;
- consumir suplementos alimentares de qualidade comprovada, para o bom funcionamento dos intestinos;
- não usar cigarros e evitar ambiente de fumantes;
- não usar bebidas alcoólicas;
- comer com calma em horários regulares;
- evitar incidência de raios ultravioletas;
- não usar aparelhos eletrônicos junto com a alimentação;
- evitar doces, refrigerantes, frituras, leite, derivados do leite, produtos de origem animal e alimentos muito gordurosos.





LIMPEZA

Conhecer, proteger e cuidar dos sistemas de limpeza do organismo:

- 1 – sistema respiratório – manter desobstrução
- 2 – sistema eliminatório ou excretor – funcionamento diário
- 3 – higiene da pele e todos os hábitos diários de limpeza
- 4 – verificar sempre os odores



MOVIMENTO = VIDA

O desenvolvimento da consciência física é uma parte importante do caminho prático do Yoga. **Conhecimento, saúde, vigor e prontidão** são as primeiras necessidades a serem cultivadas.

O corpo fala e traz registros do passado que se expressam no aqui e agora; desenvolver a escuta e se aproximar das requisições corporais são passos que direcionam quais os cuidados requisitados no momento.

Ao longo do seu dia, perceba se está confortável em seu corpo e cuide da forma como utiliza esse veículo. Movimente-se, caminhe, estique-se, sinta-se todos os dias... você poderá verificar e se surpreender com o que pelo menos 10 minutos de atenção, movimento e alongamentos podem fazer com sua energia.

*“Uma vida
divina
num mundo
material
implica
necessariamente
uma união das
duas extremidades
da existência:
o cume espiritual
e a base material.”*



**O maior templo é o corpo, onde habita o sagrado,
a inteligência maior que opera no funcionamento e elaboração
de uma estrutura de perfeição comunitária.**



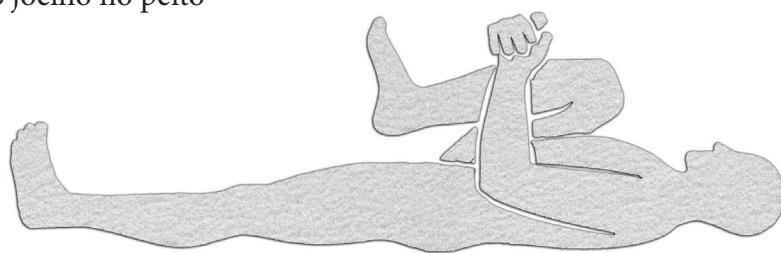
POSTURAS PSICOFÍSICAS

A palavra “asana” significa assento e define uma série de posturas realizadas com o corpo físico que têm como princípio o estudo e aprimoramento deste, assim como também de todas as outras camadas. Sua ação é surpreendente e ampla: entra pelo corpo físico usando diferentes formas, atuando em todos os sistemas que o compõem, através de pressões, contrações, extensões, forças e várias outras possibilidades; direciona para um aprofundamento nas camadas mais sutis energéticas, trazendo benefícios físicos, mentais, emocionais e espirituais.

A seguir, alguns asanas (posturas psicofísicas) simples para o dia a dia. Para realizá-los mantenha a atenção em sustentar o conforto, empreendendo um leve esforço, sem gerar tensão. Quanto mais tempo se dedica à prática de permanência, melhores os resultados de sua ação.

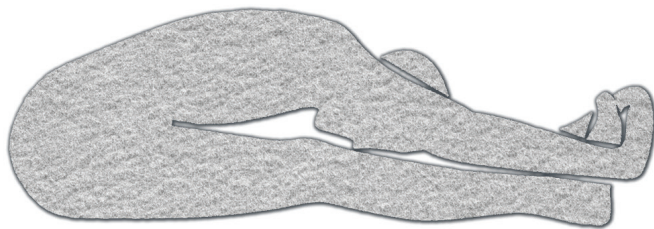
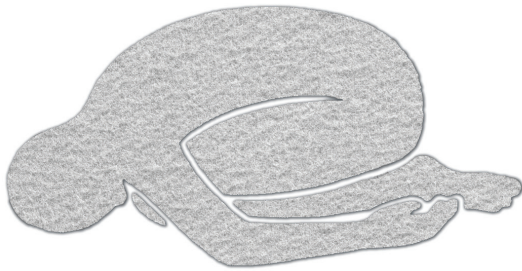
Portanto a dica é que execute-os diariamente, aumentando o tempo de permanência e contando o número de ciclos respiratórios gradualmente.

Postura do joelho no peito



Postura da Torção Sentada
do Sábio Matsyendra

Postura da criança



Postura da Pinça ou
do Intenso Esticamento Posterior



Postura de flexão de pé
com as pernas unidas

Postura da árvore



*“O corpo físico
não é somente
o templo da
Alma,
mas o meio pelo
qual iniciamos
a jornada interior
em busca
do nosso centro...”*

B.K.S. Iyengar



DESCANSO

Para o cultivo da saúde, é fundamental que o dormir seja um sono reparador e de qualidade, o que permite revitalizar o bem-estar físico e psicológico, repor a energia perdida no dia a dia, regenerar o sistema celular, equilibrar o sistema nervoso e reforçar o sistema imunológico.

A necessidade diária de sono varia de pessoa para pessoa e também pode variar de acordo com as necessidades específicas de cada momento. Estima-se que o tempo ideal seja entre sete e oito horas por noite.

“A privação crônica do sono causa um conjunto devastador de prejuízos metabólicos, hormonais, emocionais e cognitivos, e constitui fator de risco para doenças tão díspares quanto acidentes vasculares cerebrais, esclerose múltipla, dor de cabeça, epilepsia, sonambulismo, doença de Alzheimer e psicose.”

Sidarta Ribeiro

Dicas para o dia a dia

- evite alimentos estimulantes após as 18h
- o ideal é que o jantar seja realizado pelo menos 2 horas antes de se deitar e composto de alimentos leves
- tome chás relaxantes
- organize seu espaço de descanso, cultivando a limpeza, organização e harmonia
- prepare um ambiente arejado, sem luminosidade
- diminua os estímulos eletrônicos pelo menos 2 horas antes de se deitar
- permita-se sentir o corpo todo em silêncio e entregue-se a esse bem estar
- respire profundamente durante um período assim que se deitar para dormir
- esteja atento ao alerta de cansaço do corpo, e descanse
- em algum momento do dia, entregue-se à postura abaixo, ficando em silêncio, sem fazer nada, por pelo menos um minuto



Dormir bem é essencial para a sua saúde!



PRANAMAYAKOSHA
Corpo de energia

foto: Nita



O *prana* é o principal alimento da vida;
sem *prana* não há vida.

O *pranamayakosha* refere-se ao corpo de energia, ou força vital (*prana*), que anima o *an-namayakosha*, e que permite o funcionamento do organismo e dos sentidos. Através do fluxo de frequências luminosas, esse corpo compõe a estrutura dos *chakras* e toda a profundidade de conhecimento univesal que eles carregam.

Prana significa BIO-ENERGIA, energia vital, princípio universal de movimento e força, que se manifesta em toda e qualquer forma de vida, permeia tudo e está em cada átomo. É a maior força do universo.

O *prana* pode ser absorvido através do sol, do ar, da respiração, do solo e dos alimentos.

RESPIRAR É VIVER

A vida depende, em absoluto, do ato de respirar. A respiração é vida.
E vida é movimento. Respirar é viver e não há vida sem respiração.
Portanto, respirar bem é viver bem. Simples assim.

Aspectos de uma boa respiração para o dia a dia:

- 1 - Respire pelas narinas
- 2 - com o diafragma
- 3 - relaxado
- 4 - ritmicamente e com calma
- 5 - silenciosamente
- 6 - com conforto
- 7 - aumente a exalação em alguns momentos do dia
- 8 - mantenha a postura ereta



PRANAYAMAS

Pranayamas é a parte do Yoga que trata do controle das energias sutis através da regulação e ação no movimento respiratório.

No Yoga existem 4 tipos de respiração: baixa (diafragmática ou abdominal), média (torácica), alta (peitoral) e a completa, que une todas essas. A respiração é definida por ciclos. Cada ciclo é composto por 4 etapas: inspiração, pausa, expiração e pausa.

Para começar a utilizar e desfrutar dos benefícios de uma boa respiração é importante praticar os primeiros passos; depois de dominá-los, o praticante poderá avançar.

Dicas para o dia a dia

OBSERVAR - sabendo que respiração é a vida em movimento e que tudo o que acontece na vida interfere primeiramente no ritmo da respiração, pode-se começar reconhecendo os padrões que são carregados no viver. Identifique os atributos da respiração ao longo dos instantes do dia-a-dia. Por exemplo:

- Rápida, lenta, profunda, rasa, presa, solta, silenciosa, barulhenta etc...

ATUAR - seguem ações simples, importantes e eficientes para a prática diária:

- todos os dias, ao acordar, antes de se levantar da cama e quando for dormir, respire profundamente, com calma e conforto por pelo menos 3 ciclos completos
- certifique-se que, ao longo de seu dia, sua respiração acontece somente pelas narinas
- em alguns momentos, elimine todo ar velho estagnado, realizando algumas expirações longas
- reconheça a calma, a tranquilidade e o conforto em sua respiração, mantendo-os por mais tempo



TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO - PRANAYAMAS

SUKHA PRANAYAMA - Respiração fácil

- a) Deite-se de costas no solo e descontraia todo o corpo (ou sente-se)
- b) Exale totalmente
- c) Flexione os joelhos, deixando as plantas dos pés no chão e os pés afastados um do outro cerca de dois palmos. Os joelhos ficam juntos, apoiando-se mutuamente
- d) Coloque as mãos sobre o ventre
- e) Inspire profundamente e retenha a respiração, sem fazer força
- f) Expire no dobro do tempo da inspiração
- g) Ao terminar de expirar, comece tudo outra vez

Tempo: entre cinco e quinze minutos.

Realize a mesma técnica contando o número de ciclos respiratórios. Vá aumentando dia a dia conforme a conquista, preservando sempre o bem estar e o conforto.

Efeitos: relaxamento físico e mental, redução do stress.

NADI SHODDHANA - Respiração alternada de purificação dos canais de circulação energética

- a) Obstrua a narina direita com prana mudra (mão direita)
- b) Inspire pela narina esquerda
- c) Com os pulmões cheios, troque os dedos de narina, obstruindo agora a esquerda, utilizando a mesma mão
- d) Expire pela narina direita
- e) Troque a narina obstruída
- f) Inspire pela narina direita
- g) Continue este ciclo, trocando sempre quando os pulmões estiverem cheios.

Este *pranayama* tem por objetivo a limpeza e harmonização dos canais positivos e negativos por onde circula o fluxo energético.

Efeitos: revigora o sistema nervoso, melhora o rendimento intelectual, mantém a saúde do corpo de modo geral e prepara para o processo do despertar de *kundalini*. Purifica e equilibra as *nadis*. Atua na harmonização de todo o sistema de *chakras*



MANOMAYAKOSHA Corpo mental

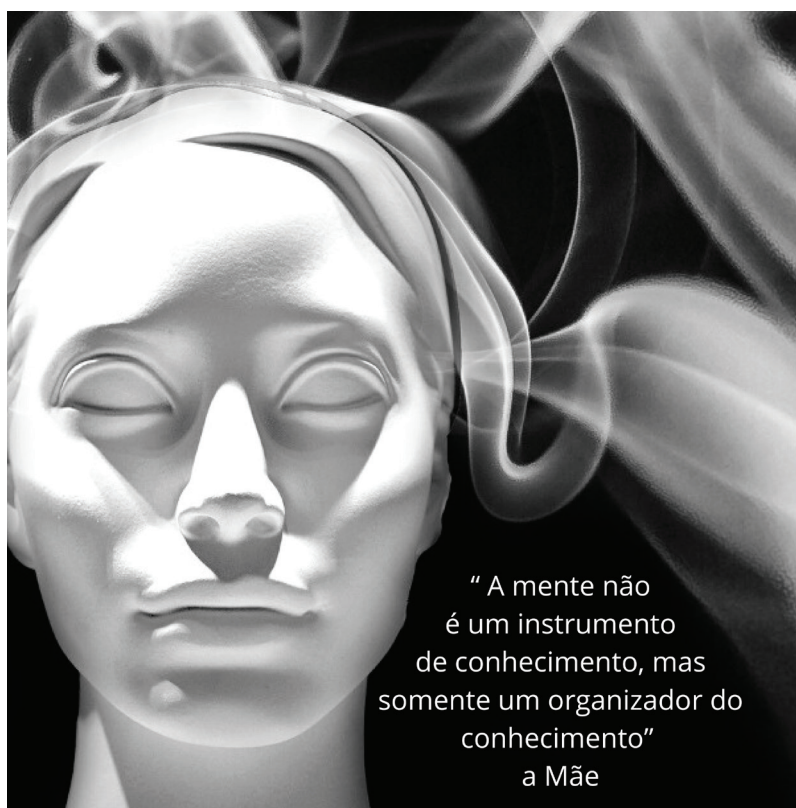
Esta camada é composta pela mente estímulo-resposta e por todos os instintos básicos; é a mente do dia a dia. Nela estão contidas todas as sementes que foram lançadas ao longo da vida, as sementes saudáveis e as não saudáveis; é o local onde temos nossas respostas imediatas e impulsivas para cada instante novo que se apresenta; é onde habitam nossas aversões, medos, ideias, crenças e valores acumulados na experiência do viver.

Na tradição do caminho do Yoga, todas as ferramentas atuam no campo da mente de alguma forma, porém é na meditação que o mergulho mais profundo da observação e auto estudo é feito.

Neste trabalho de reconhecimento e estudo dos hábitos mentais, coloca-se a mente na mesa de trabalho: cultivar e ampliar a atitude de OBSERVAR é a chave para todos os outros aspectos serem conquistados. Quando se estabelece essa habilidade, é como olhar a vida interna acontecendo por um ângulo de distanciamento e cultivar, assim, o DESAPEGO. Constatando que o PENSAMENTO TEM A FORÇA QUE DAMOS A ELE, podemos não nos identificar com os fluxos ininterruptos – e na maioria das vezes perturbadores – que ocupam grande parte do tempo da vida.

“Não é possível construir os fundamentos do Yoga se a mente está agitada. O primeiro que se requer é o sossego mental.... Seu propósito fundamental é abrir esta consciência a uma consciência espiritual superior.”

Bri Anderson



*“A mente não é um instrumento de conhecimento, mas somente um organizador do conhecimento”
a Mãe*



DHYANA (meditação)

Todos os caminhos práticos do Yoga se resumem em efetivar a meditação – essa é a pérola do Yoga, o estado onde tudo acontece e se consolida.

A meditação é composta pelas práticas tradicionais formais e as informais. As informais devem ser praticadas nas atividades do dia a dia, cultivando um estado de presença e calma, direcionando a concentração ao que está sendo feito, instante após instante. Por exemplo, quando estiver comendo, apenas coma, quando estiver com alguém, esteja totalmente, quando estiver lavando louça, apenas lave a louça... Assim, pode-se usar todo o viver como uma aventura para descobrir a consciência se consolidando nas ações.

As práticas formais têm como objetivo encontrar e vivenciar a força da unidade, direcionando a atividade mental para a verdade ou existência. Existem diversas técnicas para este fim, porém todas buscam a concentração da mente como um processo de cultivar uma atitude pacífica.

“O campo da mente é onde estão plantadas todas as sementes.”

Thich nhat hanh

Dicas para o dia a dia

- 1 - permita-se distanciar em alguns momentos dos Fluxos constantes dos pensamentos
- 2 - apenas por alguns instantes, direcione a atenção para a respiração
- 3 - substitua pensamentos negativos por positivos
- 4 - lembre-se sempre de onde você está e dê atenção especial ao que está acontecendo no AGORA
- 5 - se tiver com um Fluxo muito alto de pensamentos, escreva-os

No momento em que chegamos na terra, tudo se torna possível.



TÉCNICAS DE MEDITAÇÃO

*“Dentro do
coração existe
um centro de
consciência,
e dentro dele
você pode
enxergar o
mundo inteiro.”*

Archie Andrews

Dicas iniciais:

1- cultive internamente uma vontade que atue como força motivadora para seu autoaperfeiçoamento e descoberta de si

2 - encontre um local no qual você possa se aquietar por alguns instantes (seja sentado em uma cadeira ou no chão)

3 - elimine os objetos e estímulos que possam lhe tirar o foco: desligue o celular, televisão etc

4 - sinta seu corpo e se ajuste até encontrar estabilidade e conforto. Mantenha o corpo presente

5 - escolha um objeto de direcionamento de foco e atenção: pode ser a respiração, uma vela, um ponto, uma região no corpo, o que desejar. Aconselho a começar pela respiração.

Com o foco na respiração, seguem algumas sugestões. Escolha apenas uma e pratique durante um tempo:

- conte o número de ciclos. Se perder a conta, não se preocupe, apenas retome a contagem

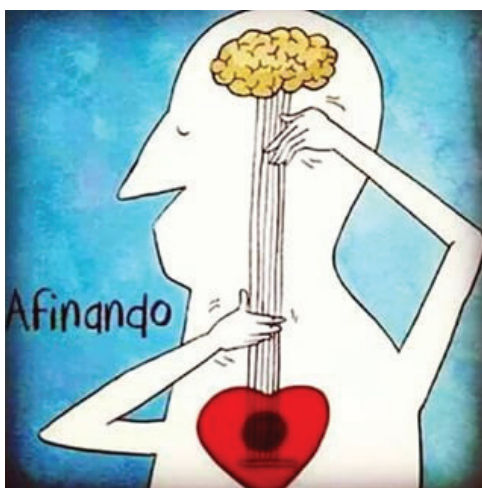
- mentalmente, repita: “inspirando eu sei que estou inspirando”, “expirando eu sei que estou expirando”

- sinta o vento tocar as pontas das narinas

6 - não se preocupe em parar os pensamentos, apenas veja-os e, aos poucos, cultive a capacidade de não interagir com eles; apenas deixe-os surgirem e desaparecerem como nuvens

Obs – Cada vez que se perder, é sempre uma chance para se encontrar e recomeçar.

Entre as técnicas tradicionais existem duas de maior ênfase, que é direcionar a concentração no topo da cabeça e/ou no centro do coração. O coração possui um teia de neurônios que sente, percebe e pensa como a teia do cérebro humano. Essa teia tem a função de harmonizar a comunicação e união entre esses dois pontos principais da manifestação, material e espiritual. Nessa união, criamos uma nova relação com o mundo que possibilita a nossa maior expressão, pois somos a única forma de vida que tem a possibilidade de reorganizar as habilidades e potencialidades secretas, tornando-nos um sistema potente de arte além das polaridades. Somos capazes de criar um campo de paz, amor, união e todos os atributos que o divino carrega em potencial.





VIJNANAMAYAKOSHA
Corpo de sabedoria

Esta é a camada da sabedoria e da percepção consciente, da sabedoria intuitiva e do discernimento, onde não existe dualidade, só a percepção da unidade; aqui vemos e sentimos o que é o certo.

Funciona como ponte entre o inconsciente e a consciência espiritual. É o aspecto mais elevado da mente; carrega a possibilidade de controlar as funções involuntárias do corpo, como as respostas de luta-fuga, a respiração, os batimentos cardíacos e outras funções vitais.

A mente de sabedoria tem a capacidade de observar, experimentar e transformar tudo o que ocorre no físico, mental e vital, tornando-se o guru interno no caminho da integração do corpo, mente e espírito.

*“Corpo de
sabedoria é
a manifestação
da harmonização
dos invólucros
da existência a
partir da fonte.”*

Lili Lakshmi

Dica para o dia a dia

• estar atento às mensagens que acontecem como pano de fundo do borbulhar mental. Geralmente essas mensagens intuitivas são objetivas, assertivas e diretas. Caso comece a pontuar sobre o que ouve, certamente você abandonou o campo de sabedoria e foi para o campo da mente. Portanto, seja ouvinte de si mesmo e busque manter o silêncio interior.



ANANDAMAYAKOSHA
Corpo da bem-aventurança

Ananda significa bem-aventurança, felicidade. Exprime o perfeito estado de paz e satisfação que vivenciamos quando estamos alinhados com a Unidade, reconhecendo o deleite em nossa natureza fundamental, a verdadeira entrega e fusão do eu individual no oceano da existência.

*“Essa Força maior
é a Mente Iluminada,
uma Mente cuja
substância já não
é o Pensamento
superior, mas a
luz espiritual”*

Sri Anandadas

Dicas para o dia a dia

- observe os detalhes de cada instante
- veja a beleza em todas as partes
- respire profundamente e sinta a vida
- cultive o ato de agradecer os detalhes de sua vida
- sinta-se vivo
- caminhe
- dance
- ame
- cultive a generosidade
- esteja sempre pronto para ajudar alguém
- contemple o céu
- abraçe mais
- sinta a gratidão



CONTEMPLANDO O TODO

De acordo com todas as referências citadas até aqui, pode-se perceber a dimensão que o Yoga aborda no contexto filosófico, prático e espiritual, tendo em vista a forma de definir o ser humano como um ser multidimensional, contendo ferramentas para o estudo e aperfeiçoamento de cada uma dessas camadas.

“Toda a Vida é Yoga”, diz Sri Aurobindo. Frase simples e tão abrangente que convida a ampliar o olhar atento a todos os contextos que envolvem a experiência humana. A vida presente é uma oportunidade para transformar a vida humana em vida divina, através do auto-estudo caminhando para a auto-perfeição dos três instrumentos do espírito: MENTE, VIDA e CORPO. Uma oportunidade de trazer à superfície a alma escondida que espera para se expressar e, assim, manifestar o potencial divino que habita em cada um de nós.

Desde o amanhecer até o anoitecer, ou melhor, enquanto a linha do tempo-vida estiver pulsando em nós, somos inseparáveis dos três instrumentos. Portanto, essa é uma realidade que nos permite constatar que em qualquer lugar que estivermos, acontecendo o que estiver acontecendo, este será sempre o melhor lugar para estar e praticar.

O fluxo da vida caminha para a evolução da espécie. Fazemos constantes escolhas neste viver, criando histórias individuais. É chegado o momento de perceber que somente o coletivo sobrevive e, assim, nos tornar responsáveis não somente por nossa vida, mas pelas outras que estão totalmente conectadas nas linhas das interconexões.

“Todas as possibilidades do mundo no homem estão esperando, como a árvore espera em sua semente.”

Sri Aurobindo

Dica para o dia a dia

Viver cada momento como se não houvesse amanhã, na intenção de impactar a consciência humana para despertar neste exato momento em que tudo é sagrado.

Liliane Dias de Brito foi o nome que recebi dos meus pais, e Lili Lakshmi, do Swami Chidananda Saraswati (Índia) como um marco divisor na entrega do caminho espiritual.

O Yoga entrou em minha vida há mais de 24 anos.

Em 1999 obtive minha primeira formação. Em seguida, o envolvimento e a vontade de aprofundamento me levaram para a Índia, onde compreendi a realidade maior do Yoga.

Na volta, mergulhei nos estudos de outros métodos.

Tenho a benção de ter muito Mestres que me apontam e corrigem a direção.

No percurso dessa trajetória de muita dedicação, foi a partir da descoberta do Yoga Integral de Sri Aurobindo e a Mãe que os ensinamentos se conectaram e se consolidaram, dialogando profundamente com as questões e necessidades da vida no nosso tempo atual.

Em 2014 criamos a Yogaia Brasil, que tem como objetivo disponibilizar de diferentes formas e para toda e qualquer pessoa a experiência do autoconhecimento.

Desde então, coordeno e ministro os cursos intensivos e extensivos de formação de professores em Yoga Integral em Belo Horizonte, Gonçalves (Minas Gerais), Ilhabela (São Paulo) e, agora, também online.

O “Curso de formação em Yoga Integral” vem se estruturando e sendo desenvolvido desde 2018 com apoio de pessoas que estudam Sri Aurobindo há mais de 30 anos no Brasil e na Índia. Tem como diferencial a relação do Yoga tradicional com a visão revolucionária de síntese de Sri Aurobindo, que traz em seus trabalhos de base a força de que “Toda a Vida é Yoga”, “Yoga é divinizar a vida humana”. Assim, nos permite conceber que a Vida é arte e Yoga é para todos no agora.

Realizo retiros, workshops e cursos abordando temas de aprofundamento para o autoconhecimento.

Desde 2014 acompanho grupos de estudo em viagens de experiência e aprofundamento para a Índia e Amazônia.

Neste caminhar descobri que cada pessoa carrega em si um potencial para ser manifestado no aqui agora, e que este potencial pode consolidar uma sociedade mais saudável e consciente de suas interconexões, composta por seres mais responsáveis por suas ações no mundo. Construindo assim, na força da diversidade, o poder da união, colaboração e realização. Esta força é o princípio do Yoga Moderno.

Hari om

Espero te encontrar pelo caminho...

Lili Lakshmi



©2021 Liliane Brito (Lili Lakshmi)

Textos: Liliane Brito

Projeto gráfico e diagramação: Studio Print House

Capa: Rossane Costa sobre ilustração de Mira Cervino

Ilustração oração: Rossane Costa

Ilustração koshas e asanas: Mira Cervino

Vários temas extraídos da apostila do Curso de Formação em Yoga Integral,
elaborado por Yogaia Brasil e ministrado presencialmente e online por Lili Lakshmi.
Quer usar um trecho? Faça-o citando a fonte :)

Canais de comunicação Yogaia Brasil:

E-mail: lili_yoga@hotmail.com

Site: www.yogaia brasil.com.br

Pulsar coletivo: em construção

Instagram: www.instagram.com/yogaia brasil

Facebook: www.facebook.com/Yogaia brasil

YouTube: www.youtube.com/channel/UC0_rzCFs1dKoK1gezLQkRmg

Spotify: radio purusha

<https://open.spotify.com/show/46K7f2SSWnpfoto0VI8DDb?si=80a8ZSAMTZipX8SJRahxEQ>

Insight Timer: Lili Lakshmi

<https://insighttimer.com/br/professores/yogaia brasil>

