

Yoga Integral®

yoga®

JOURNAL

¿Que es el Yoga?

El Pranayama

Yogaterapia

¿El Samadhi?

¿Los diferentes
Yogas?

Filosofía
Yoga

Psicología
Yoga

Técnicas
Yoga

Guía
para
profesores

Todo
sobre
Yoga



Swami Maitreyananda

una de las máximas autoridades mundiales del yoga, nos responde cien preguntas sobre yoga.

Entrevista a Swami Maitreyananda

O Yogacharya Fernando Estevez Griego (Dharmachari Swami Maitreyananda) nasceu no dia 11 de Novembro de 1956 em Montevideo, Uruguai, país no qual viveu a sua infância e parte da sua adolescência, tendo passado a sua juventude nas Bahamas, Estados Unidos da América, Canadá, Espanha, França, Suíça, Israel, Índia e Argentina.

Hoje é considerado um dos mais importantes e prestigiados mestres de Yoga a nível mundial, sendo uma referência internacional iniludível desta disciplina. Fez a sua formação estudando com os melhores e mais famosos mestres de Yoga da Índia, sendo discípulo directo do Yogavatar Krishna Kisore Dasji, Swami Visnudevananda (Sivananda) e o Venerável L. Ariyawansa Nayaka Mahatera.

Recebeu o grau de professor de yoga no Sivananda Ashram e na Forest Vedanta University, obtendo na Índia o grau de Yogacharya ou Mestre de Yoga.

Também é Mestre de Yogaterapia, Doutorado em Psicologia e professor de Ayurveda.

Juntamente com outros mestres é pioneiro na fundação de organizações nacionais e continentais de Yoga, que se agruparam na Federação Internacional de Yoga.

A sua Escola Internacional de Yoga Integral®, fundada por Swami Asuri Kapila em 1932, é considerada uma das três melhores escolas a nível mundial, tendo formado mais de 9.000 mestres de yoga ou yogacharyas, formadores, professores e instrutores de yoga.

Por duas vezes foi eleito presidente da Federação Internacional de Yoga, em 1990-1992 e 2003-2005. Preside à Sociedade Internacional de Yoga Integral "Aurobindo Sivananda Ashram"® e recebeu a sucessão de Krishna Kisore Dasji no conselho Mundial de Yoga.

É conhecido em todo o mundo pelo seu carisma, pela sua sabedoria, espiritualidade e dedicação total ao yoga, o que faz com que pessoas de diversos países venham receber os seus ensinamentos directamente na sua escola, seguindo assim a tradição *gurukula*.

Na presente entrevista, o Mestre brindou-nos, de forma desinteressada e com toda a sua sabedoria, respondendo a todas e a cada uma das perguntas que lhe fizemos sobre o yoga.

Convidamos-vos a disfrutá-las.

Yoga Journal®

Pergunta: O Que é o Yoga?

Sw. Maitreyananda: O YOGA É EDUCAÇÃO ESPIRITUAL

O Yoga é uma ciência, uma arte e uma filosofia de vida psicofísica-espiritual que integra estes três planos da existência do ser humano entre si e o indivíduo com o Universo, o Supremo, o Deus ou o Todo, mediante o SAMADHI ou estado de plenitude existencial, de felicidade, de sorte.

A primeira técnica ensinada nos Sutras, foi o viyoga ou seja a capacidade de separar o espiritual da mente e do corpo. Nós somos o que sentimos, porque o nosso espiritual é o que se sente num determinado momento, gerando um estado afectivo.

O Yoga ensina a desenvolver a inteligência espiritual do ser humano, entendendo-a como a capacidade de adaptação afectiva, sentimental e anímica de um indivíduo ao seu meio. Esta capacidade de adaptação espiritual permite ao yogui ultrapassar sentimentos e situações que para outras pessoas seriam insuportáveis.

O yogui, como qualquer praticante de yoga, aprende a sentir. Começa a entender e a aprender que ele não é só o que pensa ou crê (mente) ou como reage perante os actos (mudanças físicas do corpo e das coisas que o rodeia: acções). O yogui começa a entender que o seu espírito é o que ele sente. Começa a saber que é mais importante Ser que Ter. É mais importante ser médico, actor ou professor de yoga do que ter um título de médico, actor ou professor de yoga. É mais importante ser feliz que ter cara de felicidade. Porque a felicidade nunca se tem, sempre se consegue quando se é feliz. A liberdade é poder ser, porque o ter é sempre passageiro. Para ser ele de verdade tem que aprender a ser e para aprender a ser, deve comunicar-se com o seu interior, com os seus sentimentos, as suas paixões e anseios, com os seus afectos e estados anímicos. O nosso mundo afectivo é o nosso espírito.

Se dizemos que a inteligência espiritual do ser humano é a capacidade de adaptação afectiva, sentimental e anímica de um indivíduo ao seu meio. O yoga como nenhuma outra ciência permite-nos trabalhar com a inteligência afectiva (capacidade de entender e adaptar-se aos sentimentos e afectos dos outros) assim como nos permite trabalhar com a inteligência emocional (capacidade de entender e adaptar as emoções ao nosso ser).

A finalidade do yoga não é a integração psicofísica/espiritual do ser humano. A finalidade do yoga também não é a integração social e etno-ecológica do indivíduo. A finalidade do yoga desde há 5000 anos é o Samadhi, essa experiência de Plenitude existencial que nos integra com Deus, com o universo ou com o Todo. E essa experiência só se conquista com a educação espiritual; quando dizemos educação espiritual, não nos referimos nem à educação religiosa nem à religiosidade. Ser espiritual não significa ser religioso e ser religioso certamente também não significa ser espiritual. Referimo-nos ao espírito e à espiritualidade que a arte pode transmitir, poucas coisas são tão espirituais como a arte. A arte é a expressão do espírito. A arte expressa os nossos sentimentos. Se entendermos esta visão então podemos compreender como um asana ou posição física pode chegar a ser espiritual simplesmente pela sua atitude (predisposição para um acto).

O vocábulo Yoga significa integrar ou jungir. Integrar-me em algo unindo-me. Colocar o jugo nos bois ligando-os ao carro e depois guiá-los. E assim integrá-los no carro. Yog vem de yug. Yug significa unir e Yog integrar, Pode-se por esta razão dizer YOG ou YOGA.

O termo Yoga: o vocábulo deriva etimologicamente da raiz verbal YUG que significa: “União Dinâmica”, “Integração”, “Jungir”, “Atar com”. Pode ter outras conotações como: “União”, “Conjunção de Estrelas”, “Regra gramatical”, “Esforço”, “Equipa”, “Meios”, “Magia”, “Agregado”, etc. Relaciona-se com o vocábulo inglês YOKE, o Francês JOUG, o Alemão JOCH, o Grego EUVOC, o latim IUGUM, o Russo IGO, o Espanhol YUGO e o Português JUGO.

ENTREVISTA A SWAMI MAITREYANANDA

O vocábulo aparece pela primeira vez na época Védica no Taittiya Upanishad. Aparece a palavra como controlo dos sentidos. No Maitrayani Upanishad, expõem-se parte das técnicas do Yoga.

A base da filosofia do Yoga é santosha: o contentamento, estar contente por ter nascido e ter a oportunidade de viver. Ao ver um copo com água até meio e dizer “que sorte, está metade cheio” e não pensar negativamente que está metade vazio. Procurar o que é necessário e não pensar tanto no que é desejável, ou seja: dar prioridade ao que é necessário sobre o que é desejável, a água é necessária, a Coca Cola é um desejo não necessário.

GENEALOGIA DO YOGA

O Yoga é, antes de mais, uma arte, ciência e filosofia de vida que integra a mente, o corpo e o espírito do ser humano, desenvolvendo a sua educação espiritual.

Historicamente o Yoga é composto por um conjunto de técnicas psicofísicas/espirituais que integram os três planos existenciais do ser humano: corpo, mente e espírito. Através do Samadhi, integra o ser humano com as forças do universo e com a sua própria concepção do ser superior: Deus, Brahman, Dharma, Tao, o Absoluto, o Holos.

O Yoga é educação espiritual e a sua meta é o Samadhi, um estado de “felicidade, harmonia e plenitude” no qual o humano transcende a dualidade e passa a formar vivencialmente parte do todo, produzindo-se no mesmo instante uma entase, êxtase e estase.

O Yoga foi criado cerca de 5000 anos antes de Cristo, mas o primeiro tratado de Yoga só foi escrito 200 anos antes de Cristo pelo Yogacharya Patanjali, no norte da Índia.

Desde essa data até ao presente, todo o método de yoga é obrigatoriamente um conjunto de técnicas que conduzem ao Samadhi. Sem Samadhi e sem meditação não há yoga, pois o yoga é uma experiência e uma educação espiritual que se realiza por intermédio do Samadhi.

O Yoga afirma que nós somos um Espírito que tem uma mente e um corpo.

O primeiro que aprendemos desde à 2000 anos com os Mestres é o “Viyoga”, uma técnica ensinada pelo Yogacharya Patanjali, a qual consiste em separar o Espírito da Mente e do Corpo e ver a sua verdadeira natureza.

Esta técnica permite-nos compreender melhor os nossos sentimentos assim como os nossos estados afectivos, para depois os integramos mental e corporalmente.

Espiritualmente somos o que sentimos, mentalmente somos o que pensamos e fisicamente somos o que fazemos. Mas por vezes “pensamos e fazemos” o que não sentimos e isto produz uma constante insatisfação ou duka, o que nos leva à tristeza, ansiedade ou angústia.

Se bem que o Yoga começa com práticas de técnicas psicofísicas, não é esta a sua finalidade, pois estas técnicas são só a base de um desenvolvimento espiritual. O seu objectivo é e foi, durante 5000 anos, o espírito.

Para entender isto é necessário definir o espírito em termos científicos ou noológicos. Os estados espirituais são os nossos sentimentos e paixões que são apoiados pela emoção.

O nosso plano espiritual é o mundo afectivo e os estados anímicos. A tristeza, a alegria ou a felicidade são estados espirituais e são sentimentos, pois o nosso espírito é composto por sentimentos. Os nossos sentimentos são o nosso mundo interior.

Na primeira definição de yoga, há 2000 anos, Yogacharya Patanjali afirmou

“Yoga Chitta Vritti Nirodha” que significa:

“O Yoga é o controlo das vibrações/emoções sobre a Mente”

Os sentimentos, paixões e emoções não fazem parte do nosso mundo mental, pois a mente é só o processo das cognições do ser humano.

A mente tem como unidade a ideia e a imagem, e com essa medida elabora cadeias de ideias e de imagens a que se dá o nome de pensamentos, processa lembranças e crenças, mas só interpreta o mundo espiritual, sem o perceber na sua totalidade.

Se a mente não capta o nosso espírito, a vida carece de sentido. O sentido da vida não é físico e muito menos mental, o sentido da vida é absolutamente espiritual.

Antes de mais, devemos entender um dado real que não nos deve escapar: ser espiritual não significa ser religioso. A religião é uma coisa e a espiritualidade é outra.

A arte, por exemplo, é noologicamente uma disciplina espiritual, mas não tem nada a ver com a religião. A artista sente e faz sentir. O sentimento que nasce como consequência da sua obra e o estado que surge da mesma é espiritual.

Para a maioria das pessoas não é muito clara a diferença entre a sua mente e o seu espírito. Em psicologia este esforço de entender que o espiritual é um plano diferente embora integrado no mental e no físico, deve-se ao Dr. Viktor Frank (terceira escola de Viena, depois de Freud e Adler); o seu contributo permitiu separar a Noologia da Psicologia, para compreender a dimensão espiritual do indivíduo.

Assim podemos hoje compreender que sobre as três inteligências básicas, a Mental, a Corporal e a Espiritual, existem sub-inteligências.

Pergunta: O senhor diz que o Yoga é uma cultura?

Sw. Maitreyananda: Actualmente, o yoga é uma cultura, uma forma de ser, de viver e de agir. Aprende-se numa classe de yoga as técnicas que depois se aplicam nas outras vinte e duas horas do dia. Pratica-se yoga todo o dia.

Esta cultura do yoga tem os seus métodos e as suas técnicas, o seu teatro, a sua poesia, a sua música, a sua pintura, as suas esculturas, os seus desportos, as suas filosofias, a sua forma de vestir, enfim, todo o tipo de manifestações humanas.

O yoga actualmente é algo mais que uma Arte, Ciência e Filosofia de Vida, é uma forma de ser e sentir, de se comunicar com o todo. É uma cultura que tem centenas de milhões de praticantes.

Pergunta: Em que época e em que país, cidade ou civilização tem origem o yoga?

Sw. Maitreyananda: Historicamente foi levado para a Índia, mas é aí que se estabelece e floresce.

Pergunta: Na filosofia hindu qual é o lugar que ocupa o yoga?

Sw. Maitreyananda: O yoga ocupa um lugar de privilégio no Hinduísmo, sendo um dos seis Darshanas ou formas de viver do Sanatan Dharma. Inclusivamente fora do Hinduísmo ocupa este lugar.

Pergunta: O que é o Hinduísmo?

Sw. Maitreyananda: O Hinduísmo é uma cultura milenar que engloba uma variedade muito rica de costumes ancestrais, provenientes de diferentes povos e raças, que interagem entre si dando lugar a diferentes tipos de artes, de ciências, de disciplinas, inclusivamente a ritos muito diferentes em relação a cada acto da vida.

O Hinduísmo, contrariamente ao que se crê, não é composto por uma só religião, não teve como em outros casos um fundador histórico e preciso, mas alberga uma variedade incrível de religiões tão profundamente diferentes entre si, que inclusivamente, partem de princípios opostos e dirigem-se a metas diferentes. A isto deveríamos juntar um milhão de filosofias e escolas de pensamento e espiritualidade que permitem passar uma enorme escala de formas de estar no Mundo e na nossa vida particular, assim como na nossa vida social. O peculiar do Hinduísmo é que foi enriquecido por mais de 3000 dialectos, vários idiomas e formas de escrita.

Pergunta: Historicamente quem foi o primeiro mestre que começou com os ensinamentos do yoga?

Sw. Maitreyananda: Shiva, Matsyendra e Hiranyagarbha.

Pergunta: Quem foram os discípulos mais importantes destes primeiros mestres?

Sw. Maitreyananda: Existem vários mestres. No caso de Shiva o seu principal discípulo foi Matsyendra. No caso de Hiranyagarbha, Gonika e Patanjali, este último codificou os ensinamentos nos Yoga Sutras.

Pergunta: Em que lugar se encontram os primeiros achados arqueológicos de alguma das práticas do yoga?

Sw. Maitreyananda: Adduara, na Sicília, e Muhenjo Daro, no Paquistão, no que era a antiga Índia.

Pergunta: Qual é o texto mais antigo que se conhece onde se faz referência ao Yoga?

Sw. Maitreyananda: Os Upanishads

Pergunta: Quais são os escritos mais importantes?

Sw. Maitreyananda: Os Yoga Sutras, o Bhagavad Guita, o Yoga Sastra, os Vedas e os Tantras.

Pergunta: O que são os Yamas e os Niyamas?

Sw. Maitreyananda: Os Yama e os Niyamas são técnicas do Yoga que se baseiam na disciplina pessoal, mas existem outras técnicas, entre elas as principais são: o Pranayama (controlo da energia vital), Swara (controlo da respiração) Anna Yoga (controlo da alimentação), Santosha (o

ENTREVISTA A SWAMI MAITREYANANDA

contentamento), Satkarmas (limpezas corporais), Pratihara (Introspecção), Dhyana (meditação), reflexão, contemplação, imaginação, relaxamento, exercícios, atitude, etc.

Por exemplo Patanjali, nos seus Yoga Sutas, expôs 8 passos para o Yoga Clássico (Niyama, Asana, Pranayama, Pratihara, Dharana, Dhyana e Samadhi).

Os Yamas e os Niyamas compõe o Código de Ética do Yoga

Código de ética do Yoga	
1.	Não ferir, não matar, física ou mentalmente nenhum ser vivo (<i>ahimsa = não violência</i>)
2.	Afirmar a verdade no pensamento e no discurso (<i>satya = veracidade</i>)
3.	Não roubar. Abster-se do roubo (<i>asteya = não roubar</i>)
4.	Disciplinar e organizar os vários impulsos e desejos. (<i>Brahmacharya = auto disciplina</i>)
5.	Não cobiçar e não aceitar presentes desnecessários nem subornos de pessoas com motivos duvidosos (<i>aparigraha = não cobiçar</i>)
6.	Adoptar pureza tanto interna como externa, tanto física como mental (<i>shaucha = pureza</i>)
7.	Cultivar o espírito de contentamento. Não multiplicar os desejos de bens materiais (<i>santosha = contentamento</i>)
8.	Preparar-se para suportar as mudanças de ambiente e os reveses da fortuna (<i>Tapas = auto-treino</i>)
9.	Estudar com devoção e com um amplo critério os livros de sabedoria espiritual (<i>swadhyaya = estudo das escrituras</i>)
10.	Ter sempre presente Deus e submeter-se à vontade divina (<i>Ishwara pranidhana = amor de Deus</i>)

Pergunta: O que são os Yamas?

Sw. Maitreyananda: São as práticas éticas do Yoga, os princípios fundamentais do yogui:

1) **Ahimsa** – significa não-violência

A não-violência contra toda a existência, compreendendo que toda a criação é necessária e faz parte de nós, assim como nós fazemos parte dessa mesma existência, que nos nutre e nos desenvolve, permitindo-nos o dom da vida. Respeitar toda a forma de vida não é um encargo, é uma necessidade, entender que nunca um ser está separado dos outros mas sim integrado aos demais. Respeitar significa ter uma atitude de respeito para com os outros e para consigo mesmo.

“**A**” significa não, e “**Himsa**” significa violência. Não-violência física, não-violência mental, não-violência espiritual. Por extensão significa não matar. Isto, bem entendido, significa que todos formamos parte de um único ser, a existência, e que estamos em constante estado de interdependência com os demais.

Então um yogui deve respeitar todas as formas de vida, isto inclui os cinco reinos dos seres vivos: Plantas, Animais, Bactérias, Protozoários e Fungos. Respeita-os porque são seres vivos com os mesmos direitos dos restantes seres vivos.

Mas este amor em relação aos outros e esta atitude de respeito poderia impedir-nos de comer, pois para comer temos que eliminar outras vidas quer sejam vegetais, quer sejam animais, pois se assim não fosse não comeríamos e dessa forma estaríamos a exercer violência sobre nós próprios.

ENTREVISTA A SWAMI MAITREYANANDA

Por outro lado, as doenças que nos atacam são causadas por micróbios, bactérias ou fungos as quais devemos combater para ficar saudáveis. No nosso corpo, os nossos glóbulos brancos, em algumas ocasiões, devem atacar pequenos seres vivos que nos invadem ou que fazem uso indevido dos nossos recursos corporais, por esta razão, não ser violento e não matar é praticamente impossível. Para viver devemos-nos nutrir de vegetais ou de animais. Um vegetariano não é uma pessoa menos violenta que um carnívoro, ou um carnívoro/vegetariano. Matar um animal ou uma planta é exactamente o mesmo.

O problema é como, com que atitude, cumprimos o nosso dever de espécie como seres humanos. Uma coisa é matar para comer o necessário e outra coisa é destruir sem sentido. Uma coisa é defendermo-nos de uma agressão e outra coisa é agredir os outros ou auto-agredir-se por mero prazer. Podemos agredir sem ser violentos e podemos ser violentos sem agredir. A agressão é um mecanismo de defesa para proteger o nosso próprio ser, os nossos entes queridos, as nossas posses ou o nosso espaço.

A violência é a utilização de meios físicos para danificar organicamente um ser vivo. Quando temos necessidade de comer, certamente que estamos a fazê-lo a algo que foi retirado violentamente a um ser vivo: vegetal ou animal. Mas se o fizermos sem ira, só por necessidade, estamos totalmente de acordo com a lei natural da terra e do Universo.

2) **Satya** – significa verdade, ou seja, tratar de ser verdadeiro

Quem é verdadeiro é autêntico. A verdade não é outra coisa que não seja a forma como a nossa mente interpreta a realidade. Não é a realidade em si, mas sim o que nós pensamos que é a realidade. A realidade é só uma, enquanto que as verdades são tantas quantos os seres vivos.

Dizer a verdade é ser franco e sincero tentando não mentir. Não se mente, para não ter constantemente que estar alegando mentiras para ter que tapar mais mentiras. Não se mente, para se ser verdadeiramente livre dos actos. Não se mente, para se estar tranquilo consigo mesmo.

Isto não impede que haja em determinadas ocasiões mentiras piedosas, ou se preferir, ocultações necessárias. Coisas que não podemos nem devemos dizer para não magoar os outros. Sempre a compaixão ou Karuna deve guiar os nossos actos. Se ao dizer a verdade podemos magoar os sentimentos de uma pessoa ou pormos em perigo a vida de um ser humano, o que deve prevalecer é o sentimento de compaixão. Não há necessidade de fazer sofrer aos demais. Se um menino de cinco anos é feliz porque acredita que o Pai Natal (Santa Claus) lhe ofereceu jogos, não há necessidade de lhe dizer que não existe. Porque embora não sendo real, podemos afirmar-lhe que é verdadeiro.

3) **Asteya** – significa não cobiçar e portanto não roubar

A cobiça faz com que queiramos coisas, cargos, poder e atributos que os outros possuem sem os haver conquistado. O mesmo é dizer, utilizar o que acreditamos que nos é conveniente, sem ver o fim para que foi criada uma coisa. Quando gastamos mal o que nos dão, quando desejamos o que não necessitamos, quando por cima da necessidade está o desejo, perdendo as prioridades da vida que consistem em conquistar a forma como vivemos.

4) **Bramacharya** – significa sabedoria em Brahman ou Deus, ou seja uma pessoa absorta em Brahman, que estuda os Vedas ou outros livros de sabedoria

Que sabe que tudo é Brahman e que Brahman é tudo, que se dedica ao estudo. Por extensão é uma vida de estudo e portanto de celibato. O que não quer dizer que se deve observar **continência**.

5) **Aparigraha** – significa não acumular, nem açambarcar, nem guardar coisas sem sentido, só para tê-las e para que os outros não as tenham

ENTREVISTA A SWAMI MAITREYANANDA

Ter milhões de dólares sem lhe dar utilidade nem ajudar os outros é algo sem sentido que só pretende demonstrar a nossa onipotência apesar da nossa real fragilidade. Tudo o que não tenha utilidade deve ser oferecido a outros. Não se devem pedir coisas mas conquistá-las. Dar utilidade às coisas em vida e fazer os outros felizes, é fazer girar a energia do universo de forma correcta.

Pergunta: O que são os Niyamas?

Sw. Maitreyananda: São os preceitos ou observâncias do Yoga dentro da ética anterior

Saucha

Significa pureza corporal. Apanhar sol, tomar banhos de imersão, fazer massagens com óleos, executar asanas e pranayama. Purificar a mente com a entoação de mantras. Ter pureza mental, corporal e espiritual.

Santosha

Desenvolver a arte de estar contente, ou seja de ser positivo pelo simples facto de desfrutar a vida e estar vivo. A vida é uma festa. Pelo simples facto de existir, um yogui está satisfeito e contente.

Tapas

Esforçar-se para se integrar em tudo, no absoluto, no supremo deus, sobrepondo esse esforço à necessidade e aos desejos.

Swadhyaya

Estudo de si mesmo e dos textos de yoga. Educação não só mental ou corporal, mas sobretudo espiritual. Espiritual no que respeita a dominar e a desfrutar os sentimentos.

Iswara Pranidhana

Renúncia às reacções ou frutos dos nossos actos e não ter apego a eles tanto no êxito como no fracasso pois, tudo é passageiro. Dedicção a representação que temos do supremo absoluto, de Deus ou do todo.

Pergunta: O que são os Asanas?

Sw. Maitreyananda: Os “asanas” são posições estáticas que se realizam em Yoga com diferentes fins. Procuram desbloquear as couraças musculares com a finalidade de permitir uma melhor circulação da energia vital do ser humano, dotando-o de flexibilidade, e resistência na flexibilidade, melhorando o tónus muscular e o equilíbrio. Isto permite um reconhecimento de todo o corpo por parte da própria mente, assim como uma mudança emocional repentina.

Uma posição física no Yoga ou asana, é uma postura física que trabalha, por meio da flexibilidade, o desbloqueio energético de um músculo, ou da força ou tensão através da eliminação de energia por parte do músculo. Essa energia que se dissipa ou perde, muda as emoções. Rompe o sustentáculo físico da emoção, porque elimina a tensão muscular, ou melhor, porque elimina a energia da qual se alimenta essa emoção.

ENTREVISTA A SWAMI MAITREYANANDA

O músculo é a parte física da emoção, enquanto que a energia que se acumula é puramente espiritual. A nossa espiritualidade, ou seja, os nossos sentimentos, são afectados pela qualidade e selecção das nossas emoções. A emoção estabelece a ligação do corpo com o espírito. Isto deve ser acompanhado de uma concentração mental que me permita integrar o meu corpo no meu espírito, por isso a postura física do yoga dirige-se ao espiritual e não ao mecânico ou ao muscular, como na ginástica.

As posturas têm um benefício orgânico e o seu objectivo é actuarem sobre os órgãos do ser humano, procurando massajá-los, por meio de compressões em determinadas partes, através da mudança de posição desses órgãos nas posições invertidas, de decúbito dorsal ou ventral. Procuram dotar a coluna vertebral da mais flexibilidade para que as ligações nervosas cheguem com melhor energia aos respectivos órgãos.

Também trabalham como noutras disciplinas, a parte muscular, mas a atenção vai fundamentalmente para o orgânico e não tanto para o exterior.

Trabalha-se, para além disso, a mudança circulatória da posição vertical para outras posições que, pelo facto de serem invertidas, favorecem o retorno venoso do sangue.

Cada posição tem um benefício orgânico, muscular, circulatório e energético, que nos últimos anos se viu potenciado pelo desenvolvimento da Yogoterapia Ayurvédica.

Pergunta: Em que consiste o Pranayama?

Sw. Maitreyananda: Pranayama significa controlo do prana ou energia vital. Estas técnicas e exercícios baseiam-se na respiração e posturas do yoga, para permitir a concentração do prana no nosso ser e administrá-lo correctamente (pranasamrodha).

É a técnica que nos ensina a economizar e administrar a energia, mediante o uso correcto do ritmo respiratório e suas retenções, em relação aos actos que realizamos na vida. Por exemplo, quando se faz um esforço, quer seja físico quer mental, para ter mais força ou para ter mais atenção é necessário reter o alento. A essa técnica dá-se o nome de Kumbhaka e utilizamo-la para fazer menos força ou ter mais memória.

Usamos essas técnicas com exalações no dobro do tempo da inalação para permitir um maior relaxamento muscular com mais oxigenação, o qual vai permitir um maior relaxamento mental.

O pranayama não é só controlar a energia respiratória, mas também a solar, quando se apanha sol ou a da água quando se toma banho.

Pergunta: O que é o Prana?

Sw. Maitreyananda: O Prana é a energia do universo que é absorvida por nós. Quando essa energia é absorvida é energia vital e faz com que funcionemos como seres vivos.

Existem cinco tipos de prana: do deserto, da selva, da montanha, do mar e da cidade.

Existem também cinco formas de prana: prana, apana, udana, samana e vyana.

O prana absorve-se do sol, da água e do ar. Quando o prana é sólido chama-se Anna ou matéria e absorve-se através da comida; este tipo de yoga é o Anna Yoga. Quando se absorve só pelo ar é Swara Yoga ou Yoga da Respiração; existem nove formas de respirar.

Pergunta: Quais seriam as formas mais correctas de comer?

Sw. Maitreyananda: As formas correctas de comer são as aquelas que nos permitem nutrir-nos de alimentos naturais, sem fritos, sem aditivos, com muitas fibras e poucas gorduras e principalmente com pessoas que nos alegrem espiritualmente porque nos são agradáveis, sem aflições e com tempo.

Pergunta: E Swara Yoga?

Sw. Maitreyananda: Devemos procurar, segundo o Yoga da respiração ou Swara Yoga, que a expiração seja maior que a inspiração, de preferência o dobro. Que a respiração se produza pela utilização consciente do diafragma, o que nos permite uma maior capacidade de nos oxigenarmos e, por conseguinte, expulsarmos mais anidrido carbónico.

O Swara Yoga tem nove bandas, ou seja, bloqueios: dois baixos, Mula e Aswani, dois médios, dois na garganta e três no rosto.

Tem nove respirações: Lombar, Abdominal, Diafragmática, Intercostal, Peitoral, Dorsal, Clavicular, Total e Profunda.

Pergunta: O que é Pratihara?

Sw. Maitreyananda: Pratihara significa introspecção. Ou seja, deixar o exterior para ir em direcção ao seu interior, é alhear-se do exterior por uns segundos, anulando o contacto mental com os sentidos.

Pergunta: O que é concentração?

Sw. Maitreyananda: A concentração significa não ter outra imagem na minha mente, apenas o que estou a ver ou o que estou a imaginar, sem tempo.

A concentração baseia-se numa técnica que tem o nome de uni-direccionalidade da mente, ou seja *ekagrata*. Isto é, não ver outra imagem nem pensar noutra coisa, só em uma.

Pergunta: O que é meditar?

Sw. Maitreyananda: Meditar significa não pensar, ou seja, não duvidar, não comparar imagens nem ter ideias. É o total repouso da mente. No Yoga, meditar tem o nome Dhyana, que é o passo anterior ao Samadhi. Não há yoga sem meditação. A meditação é a única técnica comum a todos os métodos de Yoga.

Para meditar, preferivelmente é desejável ou aconselhável que o tronco esteja erguido, que estejamos sentados comodamente e em contacto com o solo. A coluna vertebral deve estar livre porque se estivermos encostados geralmente não se medita, apenas se relaxa. Há cerca de doze dhyanasanas ou posturas de meditação que são recomendadas para nos mantermos erectos confortavelmente, só variando pela posição das pernas.

A meditação relaxa a mente, descansa-a em absoluto e o corpo mantém-se estático. O espírito então encontra-se livre dos pensamentos. Para a mente é um descanso merecido, para o espírito é uma espécie de férias.

ENTREVISTA A SWAMI MAITREYANANDA

Na meditação o corpo não descansa completamente; em contrapartida, no relaxamento é o contrário, o corpo descansa e a mente pode manter-se em actividade.

É necessário que a mente descanse através da meditação, caso contrário dever-se-ia tomar um psico-fármaco. Na meditação é quando o espírito está mais livre.

Para poder meditar é necessária a técnica do Yoga proposta por Patanjali: VIYOGA. Separar a mente do espírito, consegue-se meditando. O primeiro estágio quando se medita é não pensar produzindo-se então a separação do espírito da mente. O Espírito e a Mente (sentimentos e pensamentos) cruzam-se, confundem-se e criam resistências entre si. Isto provoca conflitos que se podem evitar quando se aprende a diferenciar o que se pensa do que se sente. Cada um deve aprender a respeitar os seus dois planos que não devem, necessariamente, dirigir-se num só sentido.

Pergunta: Que diferença existe entre reflectir e meditar?

Sw. Maitreyananda: Reflectir (Tarka) vem de ver reflexo de imagens ou seja, compará-las. Quem reflecte compara imagens e ideias. Quem reflecte duvida ou compara. Quem medita não. Meditar é a arte de não raciocinar, de não ter imagens.

Pergunta: O que é a contemplação?

Sw. Maitreyananda: Observar as imagens exteriores sem interpor as imagens interiores, evitando a reflexão ou Tarka. A concentração pode ser numa imagem interna, como uma lembrança, por exemplo, enquanto que a contemplação, pelo contrario, só pode ser de uma imagem externa. Quem observa não compara o observado com as recordações.

Pergunta: De que trata o relaxamento no Yoga?

Sw. Maitreyananda: Chama-se Sama Yoga a arte de evitar a tensão. É uma técnica que permite concentrar a mente através de uma mudança da respiração para uma mais pausada, afrouxando conscientemente a tensão muscular e baixando o seu tónus mais alto; assim se consegue o repouso do corpo desfazendo as emoções e aquietando a mente.

Pergunta: Qual é a importância do relaxamento na nossa vida?

Sw. Maitreyananda: O corpo deve descansar profundamente pois há muitas pessoas que dormem sem descansar. O relaxamento induzido permite que um Mestre nos guie numa aula, conduzindo-nos a um estado de descanso, de ausência de tensão. Sem tensão a respiração muda e mudando a respiração, fazendo-a mais pausadamente, decresce a tensão. Sem tensão a mente não produz defesas e desaparecem os estados mentais negativos, por conseguinte a mente relaxa.

Pergunta: O que é o Samadhi?

Sw. Maitreyananda: O Samadhi é um estado de plenitude no qual confluem a felicidade e a tranquilidade. Um estado no qual um ser humano não necessita de pensar ou duvidar para estar integrado em si mesmo e no Todo.

Pode ser definido como “éxtasis” e ataraxia é um estado espiritual em que conflui a plenitude, o contentamento, a harmonia e a paz interior. É um estado espiritual de integração, que se alcança mediante a prática das técnicas do Yoga.

Sem Samadhi não se concretiza o Yoga. A finalidade do Yoga é o Samadhi.

Pergunta: Todos os métodos conduzem ao Samadhi?

Sw. Maitreyananda: Sim, para ser um método de Yoga deve sempre conduzir ao Samadhi, que é a nossa meta, senão não estamos perante um método de Yoga genuíno.

Pergunta: O que são os chakras?

Sw. Maitreyananda: O sistema nervoso, através da bio-electricidade, enerva um órgão. Enquanto que o sistema circulatório sanguíneo leva, através do sangue, a informação bioquímica das hormonas e dos nutrientes, ou seja, o combustível, para que esse órgão funcione. Estes dois sistemas fazem com que o órgão gere um ou vários impulsos os quais são contidos pelos músculos, que formam uma barreira com a sua própria tensão. Esta tensão varia assim como o próprio impulso, cujo resultado é uma energia que está no corpo humano e opera sobre a mente e seus sentimentos ou espírito. A isto chamamos chakras; os básicos ou principais são 49.

Pergunta: O que são os nadis?

w. Maitreyananda: São correntes de prana que fazem a comunicação entre um chakra e outro, levando o fluir constante da energia vital. Se um nadi for interrompido por um golpe, conflito ou corte, produz-se dor física, conflito mental ou sofrimento espiritual. Por exemplo, quando batemos num braço, o fluxo de prana é cortado e produz-se dor, então esfregamos o braço para que a energia vital siga o seu curso, ou seja, que o prana circule pelo nadi para evitar a dor, Isto aplica-se à mente, ao espírito ou aos sentimentos.

Pergunta: Quais são as técnicas do Yoga que ajudam ao bem-estar quotidiano?

Sw. Maitreyananda: Para nos sentirmos bem e para estarmos bem socialmente, necessitamos de estar bem espiritual, física e mentalmente.

Quando vamos a uma simples e vulgar aula de Yoga, o que fazemos primeiro é eliminar o stress nocivo ou distresse, descontraindo-nos e deixando que o nosso professor de Yoga assuma a responsabilidade do grupo e de guiar a aula.

Relaxamo-nos simplesmente e não nos preocupamos com o que devemos fazer, seguindo as indicações do nosso professor. Ele indica-nos as posturas que nos rompem as tensões, as respirações que nos acalmam e enchem de oxigénio.

Começamos a ter tempo para nós mesmos. Podemos concentrar-nos em nós e dar mais atenção à forma como realmente estamos. Parece que o tempo se torna mais lento, que tudo muda, que as preocupações mentais se vão com as tensões musculares e que o espírito se solta, permitindo-nos sentir a nós mesmos.

Esse oásis de paz aumenta com o relaxamento e potencia-se depois com os mantras ou a música no final da aula, que se assemelha a um embalo para adultos; o resultado é um momento de bem-estar extraordinário. A isto junto depois uma mudança diária na minha forma de me alimentar ou seja na minha forma de respirar e de comer.

Pergunta: Porque é que existem tantos tipos de Yoga?

Sw. Maitreyananda: Porque há diferentes tipos de seres humanos. O que há não são tipos ou ramos mas métodos que têm diferentes estilos para cada tipo de ser humano.

Um método é uma selecção de técnicas de yoga que um mestre adaptou para um determinado tipo de pessoas.

Quando alguém começa a praticar yoga não sabe qual é o método que melhor lhe faz, só com o tempo e experimentando diferentes métodos, professores e mestres poderá comparar e saber qual é o melhor para ele. Com o tempo descobre que um método, um professor e um mestre que o faz sentir feliz espiritualmente, elege naturalmente esse método. Pode praticar vários métodos também, não há nada que o impeça.

Qualquer opção é correcta desde que se alcance a meta, há diferentes caminhos para chegar a uma cidade, o importante é sempre chegar a ela. Há pessoas que trabalham um método ou um estilo de yoga para melhorar a sua parte física, outros para praticar a sua parte mental e outros inclusivamente, para trabalhar ou potenciar a sua parte espiritual.

Os seres humanos têm três planos de existência, a mental, a física e a espiritual, uns têm inteligência mental, outros têm espiritual e outros têm-na física. A inteligência é a capacidade de adaptação mental, física ou espiritual do ser humano ao seu meio. Todos temos estas inteligências e outras tantas subinteligências ou inteligências específicas, mas todos temos algum tipo de incapacidade numa destas inteligências. Todos.

Em certas ocasiões uma pessoa muito inteligente pode ser extremamente infeliz o que significa uma incapacidade na sua inteligência espiritual (afectiva e sentimental). Por esta razão um método de yoga quase sempre parte de uma destas inteligências, a que temos mais potenciada para potenciar aquela inteligência que devemos treinar.

Pergunta: É essa a visão de Aurobindo com o seu Yoga Integral?

Sw. Maitreyananda: Sim exactamente, Sri Aurobindo e Swami Sivananda ensinaram isso exactamente, o Purna Yoga ou Yoga Integral é um método de métodos. Idealizado por Sri Aurobindo para que cada um possa tirar de cada método de yoga o que necessita e o possa realizar. Sri Aurobindo influenciou Swami Sivananda que depois de o conhecer passou a ensinar um yoga de síntese, o qual tem o mesmo princípio. Swami Asuri Kapila era contemporâneo de ambos e realizou uma síntese de yoga, Yoga Integral: o Sarva Purna Yoga.

Pergunta: Então poder-se-ia dizer que há métodos físicos, outros mentais e outros espirituais?

Sw. Maitreyananda: O correcto é dizer-se que, se bem que todos sejam simultaneamente mentais, espirituais e físicos, pois o ser humano é composto dos três planos, alguns métodos utilizam mais técnicas de origem mental, enquanto outros utilizam mais técnicas corporais, existindo outros que dão prioridade às técnicas espirituais.

Pergunta: Poderia dar-nos algum exemplo a esse respeito?

Sw. Maitreyananda: O Jnana Yoga é mais mental que o Hatha Yoga, que é mais corporal. O Raja Yoga, o Bhakti Yoga e o Mantra Yoga são mais espirituais e se se quiser, pode afirmar-se que o Purna Yoga ou Yoga Integral é mais social.

Pergunta: Por favor poderia explicar o Yoga Integral?

ENTREVISTA A SWAMI MAITREYANANDA

Sw. Maitreyananda: O Yoga Integral é desenvolver a arte de viver harmônica e criativamente desde a experiência integral do Ser (Self).

Sri Aurobindo sublinhou a necessidade de integrar o Ser e desenvolver uma atitude criativa perante a vida que abarca:

- 1) união com a dimensão atemporal da existência (Shiva),
- 2) mobilização das faculdades e potencialidades mais profundas do psiquismo humano (atman) e
- 3) cooperação ou fusão criativa com o impulso evolutivo do Ser (Shakti).

O Purna Yoga ou Yoga Integral foi criado por Sri Aurobindo em Pondichery, Índia. Aurobindo idealizou a articulação dos métodos tradicionais do Yoga até então separados pelos respectivos seguidores. Foi assim que promoveu a prática conjunta de todo o Yoga, em especial do Hatha Yoga, Karma, Bakti, Jnana e Tantra Yoga. Perseguindo um fim social e individual ao mesmo tempo.

A sua principal seguidora foi Mirra Richard (a mãe), que prosseguiu o seu trabalho social, criando a Sociedade Aurobindo e o Aurobindo Ashram dando origem à Cidade do Yoga ou Auroville.

Nos Estados Unidos, Haridas Chauduri difundiu o Yoga Integral através do seu livro: *Yoga Integral*, baseado nos ensinamentos de Aurobindo.

O Yoga Integral teve vários estilos; o seu principal impulsionador foi Sivananda que, depois de conhecer Aurobindo, realizou o seu Yoga de Síntese seguindo os mesmos princípios de Aurobindo.

Na América do Sul o grande impulsionador do Yoga Integral em 1934 foi Swami Asuri Kapila, contemporâneo de Sivananda.

Nos três casos Aurobindo, Sivananda e Asuri Kapila tentaram integrar todos os métodos de Yoga e técnicas possíveis para transformar o Yoga numa verdadeira arte de viver. Eles propuseram que cada um praticasse técnicas de métodos diferentes com o objectivo de atingir o Samadhi.

Pergunta: O que é o Tantra Yoga?

Sw. Maitreyananda: O vocábulo tantra tem origem no sânscrito e tem vários significados: tear, tecido, urdimento, a parte essencial, o traço característico, armação, doutrina, regra. etc., podendo, no entanto, ser traduzido de forma mais ampla, por derivar da raiz verbal tan (estender).

O Tantra Yoga corresponde ao yoga antigo pré-clássico. Mitologicamente diz-se que foi ensinado por Shiva a Parvati e transmitido por Matsyendra. Alude-se que existiu um mestre de Yoga chamado Shiva que há milhões de anos viveu no Tamil Nadu e que depois foi viver para o norte da Índia. Muitos associam este mestre de Yoga com o próprio Shiva e com uma encarnação sua.

A palavra tantra significa “continuidade”, uma continuidade de ensinamentos e discípulos garantidos por uma linhagem, isto é, uma linha ininterrupta de mestres. Assim simboliza outra continuidade, a do espírito, que é densificado na terra e no mundo, transformando-se na continuidade existente entre o corpo e a mente, entre a realidade externa e a interna, entre a transcendência e a imanência.

Os Tantras são ensinamentos sobre a vida e a sua espiritualidade, tantra é portanto “aquilo que expande a sabedoria”. O Tantra é a sabedoria de vida e de tudo o que é vivo.

Para esclarecer podemos dizer que o fim último do tantra é a reintegração do indivíduo no Ser supremo e absoluto ou seja com o grande todo (que seria Shiva, ou o estado de Buda, segundo sejam budistas ou shivaitas). Para alcançar esse objectivo é necessário conhecer a teoria, os ritos, os cultos e a prática do Tantra que se chama sempre Yoga. O Tantra Yoga é a prática destes ensinamentos.

ENTREVISTA A SWAMI MAITREYANANDA

O Tantra entende que tudo na vida é perfeito e necessário. Aprender a viver é o único caminho para entender tudo e o Todo. Deve começar-se pelo simples em direcção ao complexo, pelo grosseiro em direcção ao sublime, para entender que estas classificações são simplesmente duas faces da mesma moeda. Com efeito, o objectivo do tantra é despertar o que comumente se chama iluminação.

“Tanyate vistriyaye gñyanamanena iti Tantram”

Tradução: Aquilo pelo qual se alcança, se permanece e se aperfeiçoa a sabedoria e o seu poder é o Tantra.

Quando alguém pratica o tantra segue um caminho de tolerância, que tenta adaptar-se a tudo, procura conhecer e saber tudo e estar informado de tudo, consagra-se plenamente a tudo.

O Tantra tem sete aspectos, um material e corporal, outro estritamente mental e outro espiritual, aos quais se junta o aspecto sociocultural, etológico e ecológico, assim como o cósmico.

No Tantra a mística, a espiritualidade mais elevada e a renúncia à riqueza conjugam-se com os negócios e a política. O dinheiro pode chegar a ser um bem espiritual sempre que o seu propósito seja esse.

O Tantra vai desde o racional ao irracional. Desde o lógico ao ilógico e passando por aí à vida alógica. Não evita o científico nem o não científico. O Tantra é uma via profundamente pura e profundamente impura.

O tantra é fundamentalmente prático.

O Tantra divide-se por sua vez em:

Jnana Tantra ou teoria e conhecimentos do Tantra;

Kriya Tantra ou ritual do Tantra mediante cerimónia e pujas;

Charya Tantra ou culto do Tantra: Budista (Buda), Vajrayana (veículo tântrico budista do diamante), Shaktipada (seguidor de Shakti), Shaiva ou shivaita (seguidor de Shiva), Kaula (seguidor de Kali), Vaishnava (seguidor de Vishnu), Shingon (budismo tântrico japonês), etc. e

Yoga Tantra ou prática do Tantra, prática de ensinamentos, os quais se realizam por meio do kaya ou veículo físico, isto é, o corpo humano.

É no Séc. IV que nasce na Índia **Bharat** um movimento filosófico, esotérico e espiritual que influencia o Hinduísmo, o Budismo, o Jainismo, o Taoísmo, o Xamanismo, o Siquismo, o Islamismo e outros sistemas na Índia e no resto da Ásia.

No ano 900 ou 1000 D.C. o Tantra Yoga cria o Hatha Yoga, o filho mais conhecido do tantra yoga e talvez o mais famoso por santificar o corpo humano como templo de Deus.

O Tantra Yoga tem como técnicas próprias todas as do Hatha Yoga, do Mantra Yoga e do Kundalini Yoga, em especial os yantras, os mandalas, os asanas, os kriyas, o pranayama, os pujas, os japas, e a cerimónia nyâsa ou o maithuna - a mística sagrada da relação sexual.

No Tantra Yoga dá-se especial relevância aos rituais e às técnicas de visualização que procuram despertar o poder psico-espiritual KundaliniShakti, inerente ao corpo humano.

ENTREVISTA A SWAMI MAITREYANANDA

O Tantra é ensinado na tradição gurukula mestre/discípulo por meio da iniciação ou diksha, sendo para isso necessário seguir os seguintes pontos:

A iniciação deve ser efectuada por um mestre espiritual qualificado (guru), que tenha sido nomeado mestre por outro mestre tântrico ou Mandaleswara com linhagem reconhecida.

Os tântricos baseiam-se na crença de que a mente e a matéria são manifestações de uma Realidade espiritual superior e que esta verdadeira natureza é onisciente e está sempre presente em tudo.

O tantra professa que a Realidade espiritual (nirvana) não é algo diferente do reino empírico da existência (Samsara), mas algo inerente a ele.

O Tantra ensina que se pode alcançar a iluminação permanente (Bodhi) ou libertação (Moksha) enquanto se permanece no estado físico. O objectivo de alcançar a libertação/iluminação é o despertar do poder espiritual chamado kundalinishakti adormecido no muladhara, na raiz do corpo/mente humano.

O tantra ensina que nascemos física, mental e espiritualmente várias vezes e que este ciclo só se interrompe no momento da iluminação.

O Tantra ensina-nos que vivemos actualmente no Kaliuga e que, por conseguinte, devemos servir-nos de coisas muito vulgares e comuns, ou seja, de toda a ajuda, no nosso caminho espiritual.

Para o Tantra a eficácia mágica do ritual baseado na noção metafísica de que o microcosmo (quer dizer, o ser humano) é um reflexo fiel do macrocosmo (quer dizer, o universo), a iluminação espiritual é acompanhada e faculta o acesso a uma ampla variedade de poderes espirituais; a compreensão de que a energia sexual é uma reserva de energia que se deve utilizar-se com a sabedoria para acelerar o processo espiritual.

A ênfase está na valiosa experiência em primeira mão, em lugar de confiar no conhecimento de outros.

A maioria das escolas tântricas tem ideia de shakti, o princípio feminino da existência cósmica, a Deusa.

O tantrika ou sadaka tenta conseguir a ajuda deste princípio na sua ânsia pela libertação.

Os cinco passos tântricos:

- 1- Reconhecer a divindade do nosso corpo. Instalar-se nele. AMÁ-LO.
- 2- Descobrir os seus mistérios. Cultivar a força. A viagem da Serpente.
- 3- Desenvolver a Consciência Amorosa.
- 4- Viver em harmonia com o Cosmo. A aventura do presente.
- 5- Viver na Plenitude. Manter o êxtase.

Para o Tantra, a Natureza e tudo o que é vivo têm carácter sagrado, merecem o nosso amor e respeito.

O Tântrico é um amante da vida e de tudo o que é vivo.

Chama-se Tantra Yoga ou Yoga Tantra à prática do Tantra. Sem Yoga Tantra não há Tantra. O Yoga não é diferente do Tantra e o Tantra não se pode fazer sem yoga.

Pergunta: Existe o Kriya Yoga como método?

Sw. Maitreyananda: Sim, dentro do Tantra existem quatro divisões: Jnana Tantra, Kriya Tantra, Charya Yoga e Yoga Tantra.

Yoga Tantra é a prática do Tantra ou seja dos ensinamentos. Kriya Tantra é a prática dos ritos do tantra.

O Kriya Yoga é um método que integrou a prática com os ritos e que foi brilhantemente exposto por Parahansa Yogananda que aprendeu na linhagem de Lahiri Mahasaya mestre de Sri Yusteswar que, por sua vez, foi mestre de Yogananda. A família Lahiri continua ainda a transmitir estes ensinamentos na Índia e no mundo inteiro.

O Kriya Yoga é um conjunto de técnicas mediante as quais se pode realizar a meditação. Foram transmitidas a Lahiri por Babaji, uma emanção do próprio Shiva, pai mitológico do Yoga e que encarnou nos Himalaias da Índia.

Pergunta: Como são os Kriyas?

Sw. Maitreyananda: A palavra “ Kriya” significa ritual, e por extensão chama-se assim a todos os ritos de limpeza ou satkarmas em yoga que, no princípio, eram seis e são chamados: Netti, Nauli, Dhauti, Basti, Tratak, Kapalabati.

Estes consistem em limpezas de olhos, nariz, pulmões, intestinos e estômago e são transmitidos de mestres para discípulos. Estas limpezas são técnicas próprias do Hatha Yoga e dentro do Tantra Yoga existem muitas mais.

Pergunta: O que é o Bakti Yoga?

Sw. Maitreyananda: O Bakti Yoga é um yoga tradicional da Índia, que não o Yoga clássico. É o Yoga da devoção que se baseia no ritual, nos kirtans e bajans. Que parte da existência de Deus, deuses ou do Supremo.

Podemos dizer que todas as religiões teístas, Monoteístas e Politeístas, ou que crêem em Deus, são uma forma de Bakti yoga e que todas nasceram do Bakti yoga, ou seja, da necessidade de se tornar a ligar com o Supremo, Deus ou deuses.

O Bakti yoga usa o sentimento e o espírito como via de comunicação e integração dando pouco valor ao mental ou racional.

Por isso falo de religiões teístas, ou seja, Monoteístas e Politeístas, diferenciando-as das religiões ateístas, agnósticas e panteístas que não crêem na existência de Deus e não utilizam a via do Bakti Yoga como prática.

“Bhaj” significa compartilhar e integrar-se até estar unido devocionalmente a Deus, por isso Bakti baseia-se na existência de Deus e na necessidade de ser uno com Ele; a música e cânticos, assim como os rituais, desempenham um papel preponderante desde o emocional ao espiritual, transformando os sentimentos de cada indivíduo em algo pessoal e na sua relação com Deus que se baseia no amor divino ou prema para com Ele.

O Bakti yoga é conhecido como Nava Yoga ou o yoga dos nove passos:

- Sravana, escutar o nome de Deus,
- Kirtana, cantar a Deus;
- Smarana, meditar em Deus ou concentrar-se n'Ele,
- Padasvana, ou estar aos pés de Deus;
- Arcana, rito devocional para Deus;
- Vandana, prosternação ante o Ishvara ou imagem de Deus;
- Dasya, devoção a Deus;
- Sankhya, amizade a Deus;

ENTREVISTA A SWAMI MAITREYANANDA

- Atma Nivedana, oferenda a um Deus sentindo-se parte d'Ele.

Estes ensinamentos estão no Baghavata Purna, podemos afirmar também que Sandiia é o codificador do Bakti Yoga nos seus Bakti sutras. O caminho de Sandiia é diferente de Patanjali.

O Bakti yoga tem a sua origem nos Vedas na Índia e no Mazdaísmo da Pérsia. O Mazdaísmo (primeira religião monoteísta da humanidade, de Zaratustra - 800 a.C) é a base das outras três religiões monoteístas, o Judaísmo, o Cristianismo e o Islamismo, que desenvolveram o Bakti Yoga como caminho de integração ou união com Deus.

O Antigo Testamento só foi escrito em 500 a.C e a influência do Mazdaísmo e de Zaratustra é inegável no Judaísmo e no Cristianismo. Por isso muitos afirmam que as religiões monoteístas nasceram do Bakti Yoga. O que inclui o Vedismo e Bramanismo que influenciam decididamente todo o hinduísmo.

Pergunta: Mestre, explique por favor o que é Prema Yoga?

Sw. Maitreyananda: "Prema" significa amor divino e é uma forma de Bakti Yoga. É o culto do amor a Deus.

Pergunta: O que é o Jnana Yoga?

Sw. Maitreyananda: "Jnana" significa conhecimento e, por extensão, discernimento. Têm a mesma raiz que gnosis em grego.

É o yoga do Conhecimento que ao contrário de Bakti Yoga utiliza a mente e dentro dela a mente intelectual ou racional chamada Budhi em Yoga, a Mente consciente ou Manas, a mente egoísta ou Ahamcara, etc.

A sua principal técnica é o Viveca ou discernimento racional.

Isto ao contrário da forma religiosamente devocional onde o espírito deixa de lado a mente. Aqui começa-se pelo mental e pelo racional como na ciência. Tem sete passos básicos mas pode ter mais:

- Viveca ou discernimento,
- Vairgya ou renunciar a ter objectos mundanos ou supra mundanos,
- Tapas ou austeridade, que por sua vez tem seis preceitos:
 1. Sama ou tranquilidade,
 2. Dama ou autodisciplina,
 3. Uparati ou controlo mental,
 4. Titiksha ou paciência,
 5. Samadhana ou contemplação,
 6. Sraddha ou convicção ou perseverança.

Ao que se segue:

- Mumukshtva ou desejo de libertação,
- Sravana escutar os ensinamentos do guru ou mestre,
- Manana (chamado Tarka) ou reflexão,
- Nididhyana ou concentração nas doutrinas ou ensinamentos que terminam em meditação e na sua compreensão, que levam ao Samadhi.

Diz-se que o Shankara foi o pai deste método no ano 700 a.C. Contudo, esta visão já foi proposta por Buda Shakyamuni. Govindapada é o mestre da Shankara e estudou com Gaudapada, que era budista, para os quais o que não é racional não se deve aceitar. Um ateu pode seguir este caminho tanto como um agnóstico ou como um panteísta. A ciência e a filosofia são jnana yoga puras.

Para o Jnana Yoga o principal é o estudo e a investigação. A reflexão e a utilização da razão são as suas práticas fundamentais.

Pergunta: O que é o Karma Yoga?

Sw. Maitreyananda: O Karma Yoga é o Yoga da acção ou dos actos. Karma vem de Kri que significa fazer, e por extensão, acto.

O Karma Yoga é o Yoga das acções correctas que têm reacções produtivas. É importante a acção e a reacção que um acto produz. Para o Karma Yoga a vida é composta de actos que mudam constantemente a realidade. Segundo o Yoga Sastra, vulgarmente chamado Bhagavad Gita (que é uma parte do Mahabarata), o Karma Yoga é superior ao Jnana, ao Bhakti e à renúncia da vida mundana para se dedicar exclusivamente ao espiritual.

A sua prática é aceitar a nossa função no mundo quando temos que cumprir um dever, a isto se chama Naishkarmmya Karma, que significa o sentimento com que devemos realizar a acção, pois é nosso dever realizar os actos. Exemplo: para viver devemos, necessariamente, matar uma vida vegetal ou animal.

É nosso dever como seres humanos alimentarmo-nos e alimentar os nossos filhos. Inevitavelmente, mesmo que sejamos vegetarianos, para comer fazemos sofrer, eliminamos seres vivos que têm vida própria, aos quais chamamos plantas.

Valmiki, no Yoga Vasista, uma obra mestra do Karma Yoga, ensina-nos que devemos participar no mundo e da nossa própria identidade de seres humanos. Sem o acto Karma Yoga carece de sentido. Porque de pouco serve a teoria (teorium) ou a prática (praxis) se não tivermos o produto (poium) que é o Samadhi.

A vida é um teatro e eu como actor sou um ser humano, devo viver a minha humanidade, por meio de actos correctos, próprios do ser humano que sou.

Pergunta: De que trata o Hatha Yoga?

Sw. Maitreyananda: O Hatha Yoga é um filho do Tantra Yoga, Tem quatro submétodos ou escolas; o de Matsyendra e de Goraksha, o de Gheranda, o de Swatmarama e o moderno ou eclético, assim como uma infinidade de estilos antigos, clássicos, modernos e contemporâneos.

Tem, como referência principal, a necessidade da prática de asanas para trabalhar o veículo do ser humano ou seja, o seu corpo. Entendendo que se o veículo não está em forma e com boa energia, o condutor, ou seja, a mente, não poderá chegar a nenhuma parte. O passageiro que é o Espírito não pode mover-se com liberdade. É um conceito extraordinariamente sábio. Ensina-nos que devemos limpar o veículo, mantê-lo em forma e cuidá-lo como um verdadeiro templo no nosso espírito, para o qual nos recomenda limpezas (Kriyas ou satkarmas). Ao economizar a energia com o Pranayama, oxigenamo-nos bem e carregamo-nos de Prana.

Também para meditar é muito mais fácil estar em forma, livre de tensões e dores do que fazer um outro método que, esquecendo o corpo, nos faz sofrer espiritualmente e nos provoca dor física. A dor sempre é de origem física e o sofrimento de origem espiritual, sendo que o primeiro pode levar ao segundo. O Hatha Yoga tenta prevenir esta situação.

O Power Yoga é um estilo dinâmico do Hatha Yoga. Power é o significado em inglês de Hatha que é poder em sânscrito.

Pergunta: O que é um estilo de Yoga?

ENTREVISTA A SWAMI MAITREYANANDA

Sw. Maitreyananda: Vamos tomar como exemplo o Hatha Yoga, que é um método conhecido pela sua prática de posturas de yoga. Este método tem cinco estilos. Pode dar-se uma aula muito estática, ou seja com posições que pelo meio têm relaxamentos prolongados, ou de forma dinâmica, sem os referidos relaxamentos, isto é uma postura a seguir à outra devendo descansar-se dentro da postura. Também se pode dar uma posição a seguir à outra, sem pausa, de forma fluida e rítmica seguindo uma música. Esta forma denomina-se estilo rítmico.

Podem misturar-se dois destes estilos e dá-se o nome de estilo misto, ou misturar os três e denominar-se estilo eclético. Qualquer destas formas de dar aulas é um estilo, mas nunca é um método.

O yoga dinâmico, o yoga estático, o yoga rítmico, o yoga misto ou o yoga eclético não são métodos, mas sim estilos de um professor dar uma aula de um método particular, neste caso o Hatha Yoga.

Pergunta: Mestre, por favor, explique-me o Raja Yoga

Sw. Maitreyananda: O Yoga de Patanjali é o chamado Ashtanga Yoga ou Yoga dos oito (8) passos. Dattatreya chamou-o de Yoga Darshana, e nós chamamo-lo de Yoga Real ou Raja Yoga. Converteu-se no Yoga Clássico desde o ano 200 a.C. até ao ano 1000 d.C, ano em que o Hatha Yoga se tornou famoso. O Hatha Yoga fazia parte do Yoga tradicional mas não fazia parte do Yoga Clássico.

O Yoga de Patanjali separou-se do Samkhya de Kapila; no início estava ligado ao Samkhya, mas Dattatreya fez do Yoga de Patanjali um Darshan ortodoxo do hinduísmo ou, se preferirmos, uma disciplina independente das outras.

O Yoga sempre se praticou dentro do Samkhya, do Vedismo, do Brahmanismo, do Budismo, do Jainismo, etc.

Os oito passos ou degraus são:

Yamas	Princípios éticos
Niyamas	Observâncias
Asanas	Posturas
Pranayama	Controlo da Energia Vital
Pratihara	Abstracção dos sentidos
Dharana	Concentração da mente
Dhyana	Meditação
Samadhi	Plenitude

Foi ensinado ou codificado por Patanjali no ano 200 a.C na forma de aforismos de Yoga, Yoga Sutras.

Estes aforismos foram comentados por dois mestres que os agregaram aos seus ensinamentos: Vyasa, no seu comentário ou Mahabyasa e Dattatreya, que escreveu o Yoga Darshan Upanisad onde aprofunda os ensinamentos de Patanjali.

O Raja Yoga baseia-se na atitude seguida de uma prática de controlo da respiração, da introspecção, da concentração e da meditação para alcançar o Samadhi. É o Yoga que trabalha com a mente para chegar ao Samadhi através do espírito.

O método original de Patanjali, assim como o de Dattatreya, não têm posturas ou asanas de Hatha yoga, às quais não deram importância alguma. É por isso conhecido como o Yoga da mente.

Na realidade, o Raja Yoga dá muita importância ao Samyama, ou seja, à prática da concentração, meditação e samadhi, na forma conjunta, pelo período de meia hora, indo directamente para esta prática sem perder tempo com outras técnicas de Yoga.

Pergunta: O que é a Yogaterapia Ayurvédica?

Sw. Maitreyananda: Muita gente pratica algumas técnicas de yoga na procura do bem-estar, no entanto devemos esclarecer que o yoga tem como meta o Samadhi.

A Yogaterapia não é Yoga, apenas usa técnicas do yoga aplicadas à terapia espiritual ou seja, a yogaterapia é uma terapia complementar e nunca uma alternativa, completa outro tipo de terapia quer seja a psicoterapia, a fisioterapia ou a medicina.

Trabalha no campo dos sentimentos e emoções do ser humano por meio de técnicas psico-corporais que melhoram indirectamente esse campo espiritual, através dos métodos que explicámos anteriormente.

O Ayurveda é um sistema de saúde da Índia que tem dentro de si mesmo a medicina Ayurvédica, a psicologia Ayurvédica e a massagem Ayurvédica que assistem o paciente com tratamentos naturais.

Desde há milénios que esta medicina ancestral, oficial da cultura Hindu e da Índia, conhecida como Ayurveda, trabalha técnicas de yogaterapia. (A Ayurveda é um dos sistemas curativos mais antigos do mundo, que significa “arte de curar”; pratica-se na Índia, ininterruptamente, há mais de cinco mil anos).

Pergunta: A Yogaterapia e a prática de outras técnicas isoladas do yoga procuram o bem-estar, a beleza ou o relaxamento enquanto que o Yoga procura o Samadhi?

Sw. Maitreyananda: Exacto; na realidade, mais que Professores de Yoga, há em toda a América e Europa Instrutores, Técnicos ou Professores de técnicas de yoga. Eles não ensinam, para além das posturas, relaxamento, respiração e um pouco de concentração ou meditação e outras técnicas, sem aplicar todo o Yoga.

Pergunta: Poderia explicar-me, por favor, os diferentes tipos de Yoga que existem?

Sw. Maitreyananda: O Yoga, como ciência, arte e filosofia de vida, divide-se em diferentes métodos, compostos por diversas técnicas de yoga.

Cada método utiliza ou elege diferentes técnicas que são meios de alcançar o Samadhi, fim último do YOGA.

Um método de yoga é um conjunto de técnicas transmitidas por gerações milenares de mestre a discípulo. Esta forma de ensinamento personalizada é conhecida como gurukula.

Os métodos têm técnicas diferentes. Essas técnicas adquiriram estilos diferentes ao longo dos séculos.

ENTREVISTA A SWAMI MAITREYANANDA

O Estilo não é um método em si mesmo, mas sim a forma como um mestre transmite os ensinamentos do seu método.

Por exemplo, o Hatha Yoga é um método que tem diferentes estilos, como o Shadanga Yoga de Goraksha Nath, o Sapta Yoga de Geranda, ou mesmo o Iyengar Yoga do próprio B.K.S. Iyengar, mas isso são somente estilos do Hatha Yoga.

O Power Yoga ou o Power Vinyasa Yoga são estilos dinâmicos do Hatha Yoga.

O Purna Yoga ou Yoga Integral de Sri Aurobindo é considerado um método; porém, o Yoga de Síntese, chamado Integral, de Swami Sivananda e o Yoga Integral de Swami Satchidananda, discípulo dos anteriores, ou o Purna Yoga Integral de Swami Maitreyananda da mesma linhagem, são somente estilos de Purna Yoga.

O Ashtanga Yoga de Patanjali é um método; porém, o Ashtanga Vinyasa Yoga de Sri K. Pattabhi Jois é só um estilo deste método, como o é o Vinyasa Asthanga de B.K.S. Iyengar de Mysore ou o Raja Yoga de Swami Chidananda.

Método de Yoga: é um conjunto de técnicas que conduzem ao Samadhi.

Estilo de Yoga: é uma forma estabelecida por um mestre com linhagem para transmitir um método.

Escola de Yoga: é um conjunto de pessoas que seguem um ou vários mestres que praticam um método de yoga ou vários com determinados estilos.

Especialidades em Yoga: são técnicas dirigidas a diferentes objectivos.

Abhava Yoga	Técnica do yoga das emoções (desenvolvido a partir da Inteligência Emocional). Linhagem Puranas.
Adhyatma Yoga	Estilo de yoga não dualista baseado na ciência do ser.
Adi Maha Yoga	Método de Yoga criado pelo autor do Yoga Tattva Upanishad (Krishnanatha), chamado o primeiro yoga integral, que sintetiza os métodos do Hatha, Laya, Mantra e rajá Yoga. Linhagem de Patanjali, Nagaland e Svatomarama.
Agni Yoga	Método de Yoga de Síntese que se baseia na atitude.
Anna Yoga	Técnica do yoga da alimentação.
Ashtanga Vinyasa Yoga	Estilo do Método de Asthanga Yoga de Patanjali com <i>Kramajis</i> ou Séries simples desenvolvidas por Yogarajna BKS Iyengar que sintetiza o Asthanga com o Hatha Yoga de Svatomarama. Linhagem de Patanjali, Natha Muni e Krishnamacharya.
Ashtanga Hatha Yoga	Método que integra o Hatha Yoga de Goraksha e o Ashtanga Yoga de Patanjali. Chamam-se assim aos seguidores da proposta de Svatomarama. Linhagem Svatomarama.
Asparsha Yoga	Método de yoga baseado na visão monista, base do advaita.

ENTREVISTA A SWAMI MAITREYANANDA

	Linhagem Gaudapada.
Asthanga Yoga	Método de yoga clássico das oito divisões de Patanjali. Linhagem Hiranyagarbha.
Ayur Yoga	Estilo de Yoga baseado no Ayurveda, desenvolvido pelo Dr. Vasant Lad, Betheyla e outros médicos ayurvédicos.
Bhakti Yoga	Método de Yoga da devoção. Linhagem Krishna e Narada.
Bikram Yoga	Estilo de Hatha Yoga, Gathasta Yoga e Yoga Desportivo, desenvolvido por Yogiraj Bikram Chaudury, discípulo de Bishnu Charan Gosh irmão de Yogananda. Linhagem de Babaji, Sri Yukteswar, Yogananda, Gosh.
Buddhi Yoga	Método de Yoga do conhecimento racional e discriminativo. Linhagem Krishna e Buda.
Dhyana Yoga	Método de Yoga da Meditação. Linhagem Shiva.
Dwiasanas Yoga	Estilo do Método de Hatha Yoga, Gathasta ou Yoga Desportivo que consiste em fazer posturas de yoga a dois, desenvolvidos por vários autores , dwi significa dois, ou seja asanas a dois. Linhagem de Goraksha, Geranda e Svatmarama.
Ghatastha Vinyasa Yoga	Estilo do Método de Hatha Yoga com <i>Kramajis</i> ou Séries simples desenvolvidos por vários autores que sintetiza o Vinyasa Yoga com o Hatha Yoga. Linhagem de Goraksha, Geranda e Svatmarama.
Ghatastha Yoga	Método de Yoga do corpo ou Sapta Yoga criado por Geranda. Linhagem de Matsyendra, Goraksha e Geranda
Guru Yoga	Tradição do yoga através da sua aprendizagem com um yogacharya ou mestre espiritual com linhagem.
Hatha Mantra Yoga	Método de Yoga que sintetiza o Hatha com o Mantra Yoga, desenvolvido por vários autores. Linhagem de Matsyendra, Goraksha, Geranda e Svatmarama.
Hatha Vinyasa Yoga	Estilo do Método de Hatha Yoga com <i>Kramajis</i> ou Séries simples desenvolvidas por vários autores que sintetiza o Vinyasa Yoga com o Hatha Yoga. Linhagem de Goraksha, Geranda e Svatmarama.
Hiranyagarbha Yoga	Método de Yoga e Escola de Yoga desenvolvida pelo Yogacharya <i>Hiranyagarbha</i> , mestre de Patanjali, chamado Raja Yoga. Fundador do Yoga e encarnação de Brahma, avô de Patanjali.
Iyengar Yoga	Estilo do Método de Hatha Yoga desenvolvido por Yogacharya B.K.S. Iyengar que sintetiza Mallakahmb Yoga de Sir Balambhatt Dada Deodhar. Recorre a diversos elementos tais como: cordas, tijolos, placas, almofadas, cintos, etc. juntando também o Hatha Yoga de Svatmarama. Linhagem de Patanjali, Natha Muni e Krishnamacharya.
Japa Yoga	Técnica de mantra yoga, da recitação do mantra.
Kaivalya Yoga	Prática de Yoga do Moksha (estado de transcendência e não dualidade) e o estado espiritual da liberdade.
Karma Yoga	Método de Yoga da acção e atitude correcta. Linhagem Krishna.

ENTREVISTA A SWAMI MAITREYANANDA

Karuna Yoga	Método do Yoga da Compaixão. Linhagem Budista.
Kriya Tantra Yoga	Estilo de Tantra Yoga que utiliza práticas e ritos do Kriya Tantra ou do Kriya Yoga. Linhagem Babaji Shiva.
Kriya Tantra Yoga	Estilo de Tantra Yoga que utiliza práticas do maha Yoga e ritos do Kriya Yoga. Linhagem Babaji Shiva.
Kriya Yoga	Método de yoga baseado em rituais. Linhagem de Shiva, Babaji e Patanjali.
Kundalini Tantra Yoga	Estilo do Método de Tantra Yoga, que se baseia no desenvolvimento da Kundalini, centrando-se na teoria dos 49 Chakras, desenvolvido por vários autores. Linhagem de Matsyendra e Goraksha.
Kundalini Yoga	Método de Tantra Yoga, que trabalha os 49 Chakras e os 107 pontos marmas. Linhagem de Shiva, Babaji e Gorakshanath.
Laya Yoga	Método de Yoga da intuição e meditação inconsciente.
Maha Kriya Yoga	Estilo de Tantra Yoga que utiliza práticas do maha Yoga e ritos do Kriya Yoga. Linhagem Babaji Shiva.
Maha Purna Yoga	Método de Métodos que une os ensinamentos do Maha Yoga antigo com o Purna Yoga de Aurobindo. Caracteriza-se por uma presença maior do Tantra em tudo o que diz respeito ao Hatha e Mantra Yoga. Linhagem de Patanjali, Nagaland, Matsyendra, Lele, Aurobindo e Swami Asuri Kapila
Maha Yoga	Método de Síntese de Hatha, Laya, Mantra e Raja Yoga. Linhagem de Patanjali, Naganand, Matsyendra. Yoga-Shikhâ-Upanishad
Mantra Yoga	Técnica de Yoga Tântrico do som para controlar a mente mágica ou sagrada. Linhagem Védica, Shivaíta, Vishanya e Budista.
Nada Yoga	Método de yoga da música e som interior. Linhagem Saraswati e Ganesha.
Natha Yoga	Escola de Yoga criada por Yogacharya Matsyendra, que desenvolveu o Yoga Tântrico, em especial o Hatha e o Kundalini Yoga. Linhagem de Shiva, Matsyendra e Gorakshanath.
Nidra Yoga	Técnica de projecção e sugestão mental.
Nyasa Yoga	Técnica de Yoga que significa viagem mental induzida. Linhagem Tantra.
Okido Yoga	Estilo do Método Zen Yoga, desenvolvido por Masahiro Oki no Japão, é um yoga integral que se apoia na filosofia Budista Zen, utilizando um estilo dinâmico. Linhagem de Patanjali, Svatmarama e Bodhidharma.
Panchanga Yoga	Estilo de Yoga desenvolvido por Swami Jyotirmayananda. Linhagem Swami Jyotirmayananda.
Pashupata Yoga	Escola de yoga da seita <i>Pashupata</i> .
Patanjala Yoga	Yoga de Patanjali.
Power Vinyasa Yoga	Estilo eclético do Método de Hatha Yoga com <i>kramajis</i> ou Séries desenvolvidas por vários autores. Linhagem de Goraksha, Geranda e Svatmarama.

ENTREVISTA A SWAMI MAITREYANANDA

Power Yoga	Estilo eclético do Método de Hatha Yoga com <i>kramajis</i> ou Séries desenvolvidas por vários autores. Linhagem de Goraksha, Geranda e Svatmarama.
Purna Yoga	Método de métodos clássicos de Yogacharya Sri Aurobindo. Linhagem Yogacharya Lele.
Purna Yoga Integral	Método desenvolvido por Swami Maitreyananda que integra os diferentes métodos de Yoga existentes baseando-se nos ensinamentos de Sri Aurobindo, Swami Sivananda e Swami Asuri kapila todos eles divulgadores do Yoga Integral. Maitreyananda agrega a síntese dos três outros métodos por ele recompilados.
Raja Yoga	Método de Yoga Real. Linhagem Naga, Patanjali, o Yoga Darshana.
Sahaja Yoga	Técnica do yoga da espontaneidade.
Sai Yoga	Método de Yoga desenvolvido por Mataji Indra Devi , que utiliza a visão devocional de Satya Sai Baba, incrementando o método do Prema no Bhakti Yoga em cada prática de Hatha ou Raja Yoga. Linhagem de Natha Muni, Krishnamacharya e Satya Sai Baba.
Sama Yoga	Técnica de Yoga que significa Yoga de Relaxamento.
Samadhi Yoga	Fim último do Yoga, estado de Plenitude.
Samkhya Yoga	Método do yoga do discernimento. Linhagem Krishna.
Samnyasa Yoga	Técnica do yoga da atitude de renúncia.
Samputa Yoga	Técnica de yoga da união sexual como união com Deus. Linhagem Tantra.
Samryama Yoga	Técnica de Meditação que integra o Dharana, Dhyana e Samadhi.
Saptanga Yoga	Estilo de Hatha Yoga dos sete passos, criado por Yogacharya Geranda. Linhagem de Matsyendra e Goraksha.
Sarva Maha Yoga	Método de Yoga, conhecido como o Grande Yoga Total. Desenvolvido por Swami Asurikapilananda, contemporâneo de Aurobindo. É um método que integra todos os métodos de yoga com plena liberdade, apoiando-se nos ensinamentos de Ramana Maharsri, guru de Swami Asuri Kapila. Linhagem de Shankaracharya de Sringeri, Ramana Maharsri, Swami Vishwananda e Aurobindo.
Sarva Yoga	Método de Yoga, conhecido como o Grande Yoga Total. Desenvolvido por Swami Asurikapilananda, contemporâneo de Aurobindo. É um método que integra todos os métodos de yoga com plena liberdade, apoiando-se nos ensinamentos de Ramana Maharsri, guru de Swami Asuri Kapila. Linhagem de Shankaracharya de Sringeri, Ramana Maharsri, Swami Vishwananda e Aurobindo.
Shadanga Yoga	Estilo do Hatha Yoga dos seis passos, criado por Yogacharya Goraksha. Linhagem de Matsyendra e Goraksha.
Shiva Yoga	Estilo de Tantra Yoga desenvolvido no Shiva Purana.
Siddha Yoga	Escola de Yoga dos Siddhas ou Perfeitos.

ENTREVISTA A SWAMI MAITREYANANDA

Sparsha Yoga	Estilo de Jnana Yoga Vedantino.
Suddha Raja Yoga	Estilo de Ashtanga Yoga de Patanjali, cujo suporte é a meditação. Linhagem de Patanjali (Naga) e Subramanyananda.
Swastha Yoga	Estilo de Yogaterapia desenvolvida por Yogachyra Mohan. Linhagem Nata Muni, Krishnamacharya.
Swasthya Yoga	Estilo de yoga terapêutico, que significa Yoga para a Saúde, desenvolvido em Rajastão, Índia, como forma de Yogaterapia. Sintetiza o Hatha Yoga com o Yoga Chikitsa ou Yogaterapia. Linhagem de Goraksha, Geranda e Svatmarama.
Tantra Yoga	Significa prática dos Tantras.
Taraka Yoga	Técnica do yoga
Tri Yoga	Estilo de Hatha Yoga fluído muito artístico desenvolvido por Mataji Swamini Kali Ray nos EUA.
Vidya Yoga	Ciência do Yoga.
Yantra Yoga	Técnica de yoga das representações geométricas do cosmos.
Yoga Arte	Método de Yoga que se apoia na Arte como desenvolvimento espiritual e como a forma mais pura de espiritualidade. Vários autores. Linhagem Saraswati e Nataraj.
Yoga Artístico	Método de Yoga e de Arte do Yoga, desenvolvido por Swami Maitreyananda e que se caracteriza pela beleza, fluidez, coordenação do ritmo respiratório e postural acompanhando a música (Mantras e Bhajans) pelas passagens e encaixes de postura para postura. Tem 18 técnicas. Linhagem Nataraj, Matsyendra, Swami Maitreyananda.
Yoga Atlético	Estilo de Yoga Desportivo que se caracteriza pela exactidão do alinhamento e perfeição postural. Escola de Yogananda, Gosh, Swami Gitananda, Dhyam e vários autores. Linhagem Nataraj, Krishna, Patanjali e Matsyendra.
Yoga Científico	Estudo Científico das Técnicas de Yoga desenvolvido na Índia por Swami Kuvalyananda, Swami Gitananda e outros autores. É só uma forma de estudar em laboratório o yoga e não é nem um método, nem um estilo de yoga, ou seja, não se pode ensinar numa aula prática, mas sim só estudar.
Yoga Dance	Estilo de Hatha Yoga com Dança nascida no Sul da Índia, variante de Arte de Yoga. Existem variantes Europeias, Americanas e Indianas. É muito popular na Índia, Europa e América. Linhagem Nataraj.
Yoga Desportivo	Método de Yoga em cinco: Yoga Asanas, Yoga Artístico, Yoga Atlético, Yoga Rítmico e Mallakahmb Yoga que se converteram em desportos nacionais na Índia e utilizam a competição espiritual para educar o espírito e aperfeiçoar as técnicas psicomentais. É uma síntese de Hatha Yoha, Karma Yoga, Tola Yoga e Raja Yoga. Linhagem Nataraj, Krishna, Patanjali e Matsyendra.
Yoga Dinâmico	Estilo de ditar uma aula em Hatha ou Asthanga Yoga.
Yoga Ecléctico	Síntese de estilos e/ou técnicas. Chama-se a quem dita uma aula

ENTREVISTA A SWAMI MAITREYANANDA

	de forma estática e depois dinâmica.
Yoga Estático	Estilo de ditar uma aula em Hatha ou Asthanga Yoga.
Yoga Rítmico	Estilo Yoga Artístico que se caracteriza pela sua fluidez, coordenação, ritmo respiratório e postural que seguem a música. Trabalho sincronizado entre duas ou mais pessoas. Linhagem Nataraj e Swami Maitreyananda
Yoga Terapêutico	Estilo de Hatha Yoga dirigido ao bem-estar psicofísico e espiritual.
Yogaterapia	Método de Terapia ou Terapia Espiritual baseado em técnicas psicofísicas. Baseia-se no Yoga, como método de desenvolvimento espiritual, complementar da medicina Ayurvédica, das terapias em geral e, em especial, da psicoterapia e da fisioterapia.
Yoga Terapia Ayurvedica	Estilo de Yogaterapia baseado na Ayurveda.
Zen Yoga	Método de Yoga desenvolvido no Japão por vários autores. Sintetiza o Yoga Integral com o Zen. Linhagem de Patanjali, Svatmarama e Bodhidharma.

Pergunta: O que é o Ayur Yoga?

Sw. Maitreyananda: O Ayur Yoga foi desenvolvido e popularizado há várias décadas pelo mestre Dr. Vasant Lad, director do Instituto Ayurvédico do Novo México (Estados Unidos), juntamente com ele, as professoras Bethyla e Ann Harrison estabeleceram um programa de Ayur Yoga e realizaram os cursos de ayurveda.

O Ayur Yoga ou Ayur Yogaterapia designa uma prática e técnica do que se pode denominar por Yoga Ayurvédico, há uma outra disciplina similar vulgarmente chamada Yogaterapia Ayurvédica (Ayur Yogaterapia).

A filosofia do Ayur Yoga baseia-se no Samkhya Darshana de Kapila e no Yoga Dharshana de Patanjali, enquanto que a Yogaterapia Ayurvédica é uma disciplina complementar de outras terapias.

O primeiro mestre de Ayur Yoga na América do Sul foi o querido Swami Asuri Kapila, fundador da nossa escola e do Ashram, em 1934. Ele introduziu o Ayurveda e o Yoga em Montevideo e em Buenos Aires. Swami Asuri Kapila, assim como o Dr. Vasant Lad, ensinavam que o Ayurveda necessita tanto do Yoga como do Ayurveda.

Quando começámos, no século passado, a desenvolver a Yogaterapia como terapia espiritual com técnicas psicofísicas, todos compreendemos a necessidade de introduzir um sistema espiritual de medicina, obrigando-nos a voltar às origens da Ayurveda pela sua grande espiritualidade.

O nosso programa de Ayur Yogaterapia ou Yogaterapia Ayurvédica foi desenvolvido por médicos, psicólogos e mestres de Yoga, que têm um domínio e compreensão do Yoga e da Ayurveda, que têm uma prática superior a vinte anos e são diplomados em ambas as disciplinas.

A Yogaterapia é uma terapia espiritual que complementa as psicoterapias, as somatoterapias, as fisioterapias, etc. Isto significa que complementa e que não é uma alternativa. A Yogaterapia complementa outra terapia no plano espiritual, o qual está ajustado pelos nossos sentimentos e mundo afectivo. Tem como base a importância da emoção como limite entre o espiritual e o físico. A emoção estabelece-se separadamente dos processos mentais.

ENTREVISTA A SWAMI MAITREYANANDA

A Yogaterapia trabalha com técnicas do Yoga que podem ter uma base psicofísica mas que são dirigidas ao campo espiritual e Noológico do indivíduo. Quando falamos de Yogaterapia Ayurvédica referimo-nos a uma Yogaterapia ao serviço do Ayurveda, como complemento da Medicina e Psicologia Ayurvédica.

Toda a terapêutica ayurvédica necessita de uma yogaterapia ayurvédica. Para isso é necessário ter um conhecimento cabal do Yoga, da Yogaterapia e do Ayurveda.

Pergunta: Em que se baseia o seu Purna Yoga Integral

Sw. Maitreyananda: O Purna Yoga é um método de síntese. É a continuação dos ensinamentos de Swami Asuri Kapila, baseados no Purna Yoga ou Yoga Integral de Sr. Aurobindo e no Yoga Síntese ou Yoga Integral de Swami Sivananda com os ensinamentos de Sri Ramana Maharshi. Agreguei às sínteses de Swami Asuri Kapila, Aurobindo e Sivananda, outros métodos de yoga antigos, modernos e contemporâneos que não pertenciam à síntese deles. Juntei também a Yogaterapia, a Yogaterapia Ayurvédica, o Ayur Yoga e outros métodos para completar as suas sínteses. Por esta razão chamamos a este método Purna Yoga Integral.

O Purna Yoga Integral é um método de métodos formados por todos os métodos de yoga, é a Ciência do Yoga ou Yoga Vidya.

Pergunta: O que é o Kundalini Yoga?

Sw. Maitreyananda: Tradicionalmente é o Yoga da serpente enroscada na base da coluna. É um yoga tântrico que procura a elevação da Kundalini, despertando esta energia adormecida, fazendo-a passar pelos 49 Chakras, activando-os de forma a que chegue através da espinal medula até à cabeça, activando os principais Chakras.

Existe um estilo de Kundalini Yoga que é ensinado por praticantes da religião Sikhs fundada pelo guru Nanak e que foi ensinado pelo Yogui Bhajan; este aprendeu o Tantra Yoga e o Kundalini Yoga, com o Mahan Tântrico precedente, Lama Lilan Po do Tibet, que deixou o seu corpo físico, convertendo-se no seu sucessor. O Lama Lilan Po era budista. Swami Sivananda, que era Vedanta, escreveu um excelente livro sobre Kundalini Yoga. Mas o Kundalini Yoga, o Trika Yoga, assim como o Hatha Yoga, são yogas tântricos.

Pergunta: O que é o Trika Yoga?

Sw. Maitreyananda: O Trika Yoga é um yoga que se baseia nos Shiva Sutras. O seu maior doutrinador pode ter sido Abhinavagupta (950 d.C) no Shivaísmo de Caxemira.

Pergunta: Como é Yoga Desportivo?

Sw. Maitreyananda: O Yoga não é desporto. O Yoga não é terapia. Mas o Yoga Desportivo é desporto e a Yogaterapia é uma terapia, embora o resto do Yoga não seja. O Yoga não é uma coisa só, “a vida inteira é yoga”, dizia Aurobindo e tinha razão.

O Yoga Desportivo tem quatro estilos básicos nos quais há competição. Baseia-se filosoficamente no Karma Yoga e nos ensinamentos de Valmiki como praticar coisas mundanas, pois tudo o que é mundano é espiritual, e nos ensinamentos do Gita sobre a competição.

Esta disputa é Espiritual, embora existam técnicas mentais e corporais. O Yoga Desportivo é uma contribuição única para toda a humanidade, pois é o único desporto espiritual no qual se avalia a

espiritualidade pela atitude correcta do indivíduo em acção e o seu “Fair Play” na competição. Ensina a ver o seu íntimo por cima da aparência e a avaliar um competidor.

Pergunta: Poderia explicar-me o Yoga Artístico?

Sw. Maitreyananda: É um método que utiliza a arte como a máxima expressão espiritual do ser humano e integra a arte do Hatha Yoga, Mantra e Nada Yoga com o Yoga Integral.

O Yoga Artístico pode ser um Kramaji ou série de posturas com música. Ou pelo contrário, podem ser Mantras, Bhajans ou Kirtans, os quais são acompanhados com uma coreografia de Yoga.

Existe uma terceira variante, que é o Kala ou Arte, e tem como referência uma peça de teatro com música, bhajans e kramajis ou séries de posturas.

Para além deste, existe o Yoga Artístico Desportivo; o Hatha Yoga Artístico tem vários estilos, que são especializações, a saber: o Yoga Flow ou Yoga Fluído, o Yoga Artístico Rítmico, o Yoga Rítmico Sincronizado.

Do ponto de vista corporal, o Yoga Artístico é um poema corporal de asanas. Existe o Yoga Artístico em Duplas e o Yoga Rítmico em Duplas.

Pergunta: O que é Yoga Artístico em Duplas?

Sw. Maitreyananda: No Yoga Artístico em Duplas, os yoguis fazem posturas de Yoga tocando um corpo no outro e enganchando os movimentos de forma artística.

Pergunta: E o Yoga Rítmico?

Sw. Maitreyananda: No Yoga Rítmico os movimentos seguem o ritmo de uma música; quando é em duplas ou pares, converte-se em Yoga Rítmico Sincronizado, onde cada um se esquece do seu ego e vai executando os movimentos do outro. Os movimentos e as posições são executados com exactidão e sem se tocarem.

Pergunta: Como se avalia espiritualmente um competidor?

Sw. Maitreyananda: Espiritualmente, dá-se conta se uma pessoa está feliz, (felicidade é a máxima expressão da espiritualidade). Se está contente (Santosha) na competição e se está alegre (mudita). Compreende o adversário como um companheiro que o faz esforçar-se para ser melhor, aprimorando as técnicas e executando-as com motivação e não vê o adversário como um inimigo que deve ser agredido.

Avalia-se o Maitri e o Karuna de um competidor, isto é, a amizade, a amabilidade e a compaixão para com o adversário e para com os seus companheiros. O competidor é educado por parte dos mestres através da pontuação. Esta é uma educação espiritual. Se têm medos, invejas, anseios, agressividade, depressão, ansiedade ou qualquer outro estado espiritual negativo, evidentemente perdem pontuação. Desta forma aprende-se muito.

Se um competidor atira lixo ou papéis num lugar de competição, estraga plantas, etc. perde, evidentemente, o ponto na ecologia, se agride animais no lugar da competição perde o ponto de ecologia. Se fuma, se toma psicofármacos ou drogas, ou bebe álcool num lugar de competição antes ou durante a mesma, perde o ponto referente à saúde e será eliminado.

ENTREVISTA A SWAMI MAITREYANANDA

No Yoga Desportivo não ganha, como alguns podem pensar, uma pessoa que seja muito flexível como um contorcionista, mas sim quem aplica correctamente todas as técnicas de yoga e está espiritualmente feliz e contente.

Pergunta: Qual é a diferença entre Yoga Clássico e o tradicional?

Sw. Maitreyananda: Considera-se algo como clássico se merece ser imitado pelo seu valor social, cultural, espiritual, artístico, mental ou físico e por isso classifica-se como clássico. Considera-se algo como tradicional se está baseado nos costumes e na transmissão destes através de gerações. O Yoga Tantra e o seu filho, o Hatha Yoga, por exemplo, são tradicionais, pois são praticados há milhões de anos de forma habitual, contudo não são o Yoga Clássico de Patanjali. É exactamente o mesmo que acontece com a dança clássica e as danças tradicionais ou populares pois o que é tradicional não é necessariamente clássico. O clássico é classificado como tal, pelas elites sociais e não pelo povo ou pelas pessoas comuns.

Pergunta: Que diferença existe entre um yogui e um discípulo?

Sw. Maitreyananda: O Discípulo segue o Mestre ou Guru e o Yogui pratica Yoga.

Pergunta: Qual é a função de um instrutor de Yoga?

Sw. Maitreyananda: Ensinar técnicas de Yoga.

Pergunta: Qual é a função de um instrutor técnico de yoga?

Sw. Maitreyananda: Melhorar as técnicas do Yoga.

Pergunta: Qual é a função de um professor de Yoga?

Sw. Maitreyananda: Ensinar as técnicas e a filosofia do Yoga.

Pergunta: Qual é a função de um master de Yoga?

Sw. Maitreyananda: Saber a filosofia do Yoga academicamente.

Pergunta: Qual é a função de um professor formador de Yoga?

Sw. Maitreyananda: É aquele que forma, além de um Formador ou Mestre, Instrutores de Yoga e os especializa em diferentes técnicas.

Pergunta: O que é ser um tutor em Yoga?

Sw. Maitreyananda: É um formador ou Mestre que ensina pessoal e individualmente.

Pergunta: Que outros graus existem antes de se transformar num Mestre de Yoga?

Sw. Maitreyananda: Há vários, mas o importante para ser Mestre de Yoga não são os graus, mas sim ter chegado ao Samadhi e ser uma pessoa feliz. Um Mestre de Yoga com angústia, depressão ou tristeza não é um Mestre de Yoga.

Pergunta: O que é exactamente ser um Mestre de Yoga?

Sw. Maitreyananda: É uma pessoa que estudou com um Mestre de Yoga, e que esse mesmo Mestre de Yoga nomeou Mestre de Yoga, porque comprovou que ele tinha chegado ao Samadhi e era possuidor de felicidade, harmonia e paz interior.

Pergunta: Quando é que uma pessoa se converte em Mestre?

Sw. Maitreyananda: Quando alcança o Samadhi ou o amor. É difícil obter a paz interior e ser feliz sem alcançar o Samadhi.

Pergunta: O que é a mente?

Sw. Maitreyananda: A mente é o conjunto das diferentes funções dotada de capacidades cognitivas tais como: sensação, percepção, impressão ou representação do conhecimento, imaginação, memória, atenção, concentração, pensamento, categorização, intuição, raciocínio, inteligência mental, aprendizagem, linguagem e vontade.

A mente é uma energia resultante da actividade do cérebro e de todo o sistema nervoso. Denominam-se processos cognitivos todos os processos através dos quais a informação é captada pelos cinco sentidos externos e pelos sentidos internos, transformando essa informação em impressões que são armazenadas na memória para sua posterior utilização.

É então um computador humano com as suas cognições. Funciona com a informação ou dados que armazenou na própria vida e na experiência, mais a base de informação genética que seria o disco rígido das nossas próprias capacidades inatas.

As funções da mente são chamadas Anthar Karana.

Para o Yoga a constituição da mente é: Chita, Buddi, Ahamkara, Manas, Alajavijnana, Smriti.

CHITA: É a função inconsciente da mente. Comunica directamente com os impulsos ou sentimentos (espírito). É a arca da sabedoria. Armazena e depois distribui a informação aos órgãos (ex. respirar); une o espírito e os órgãos.

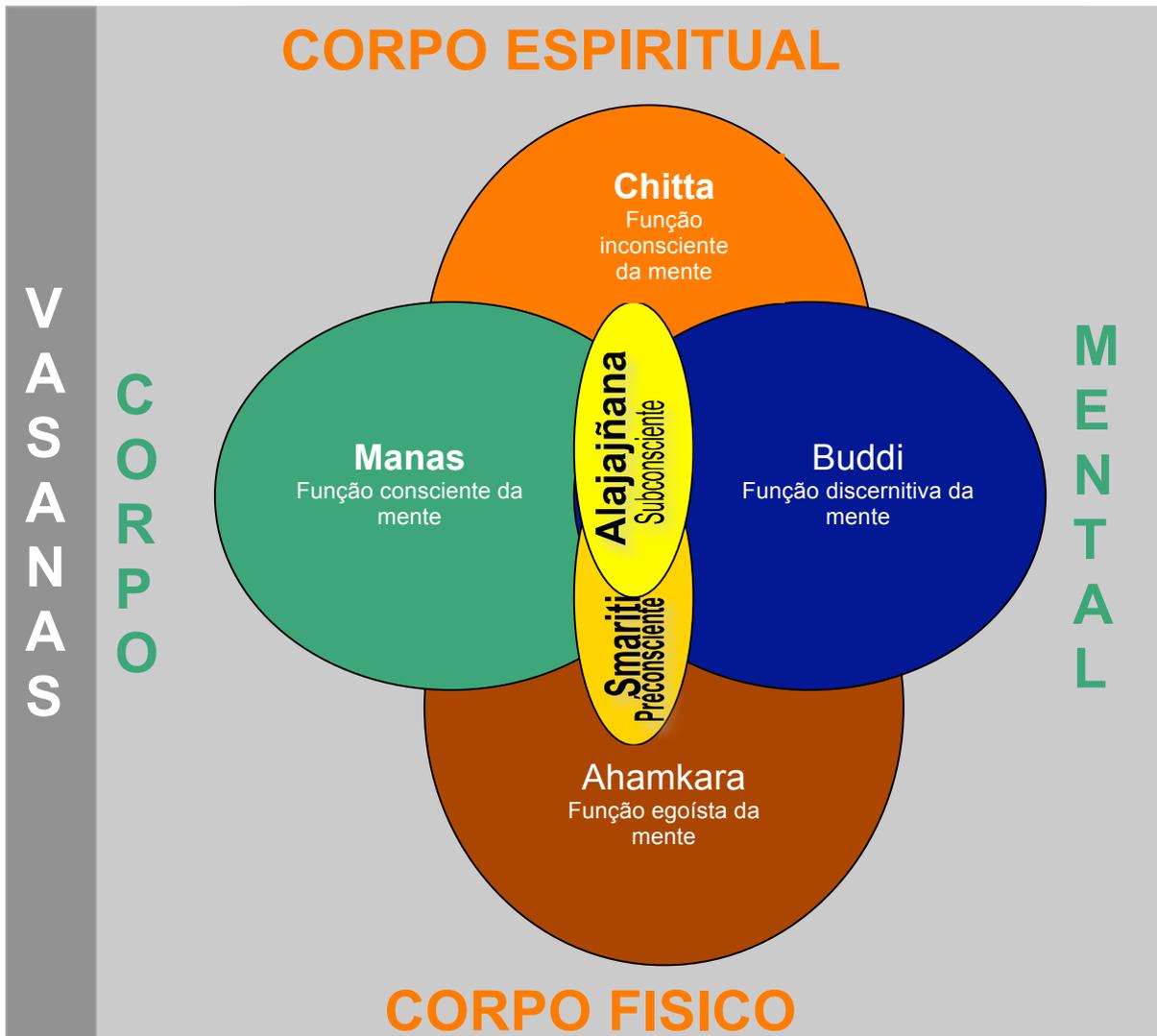
BUDDHI: É a função racional da mente. Encarregada de captar as impressões e as imagens. Discerne e compara imagens e ideias, dando lugar ao raciocínio.

AHAMKARA: É a função egoísta da mente. É o lugar dos Eus. Personalidades do indivíduo.

MANAS: É a função consciente da mente. Por meio da percepção externa e interna, capta o mundo que nos compõe e nos rodeia. É o “visor” que utiliza os cinco órgãos dos sentidos (Jnana Indriyas).

ALAJAVIJNANA: É a função subconsciente da mente integrada pela memória genética.

SMRITTI: É a função pré-consciente da mente, composta por impressões (samskaras) ou seja a memória.



As seis funções da mente e a sua relação com os três corpos

Pergunta: O que é o espírito?

Sw. Maitreyananda: São os sentimentos do ser humano, aquilo que o ser humano sente, comunica com o corpo através da emoção e com a mente pela sensação e pela intuição. São os estados anímicos e afectivos do ser humano. O que sentimos, isso é o espírito. O espírito não é racional nem lógico.

O que cada um faz em cada acto é guiado pelo seu corpo, o que cada um pensa é guiado pela sua mente e o que sente é guiado pelo seu espírito.

Os sentimentos ou estados espirituais são por exemplo o Amor, Ódio, Amizade, Inimizade, Felicidade, Infelicidade, Alegria, Paz Interior, Insatisfação, Angústia, etc. Eles estabelecem os nossos estados afectivos e o nosso mundo anímico.

Para o Yoga não somos uma mente e um corpo que tem um espírito, somos antes um espírito que tem uma mente e um corpo, o que não é o mesmo.

Pergunta: Qual é a diferença entre emoções e sentimentos?

Sw. Maitreyananda: A emoção é um impulso energético que produz uma mudança fisiológica no ser humano, que procura uma resposta aos estímulos do ambiente ou de uma imagem interna, ou seja, as recordações do indivíduo, que induzem a sentimentos, tanto nos seres humanos como nos animais. As emoções desencadeiam reacções automáticas e imediatas no indivíduo.

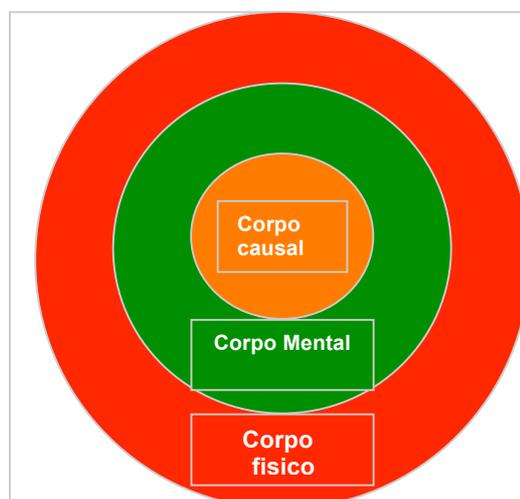
A emoção é de curta duração, enquanto que o sentimento perdura por mais tempo. Os sentimentos são a resposta Espiritual da forma como o ser humano reage perante a percepção desses sentimentos na sua vida quotidiana. Os sentimentos são naturais no ser humano e pertencem ao mundo afectivo ou espiritual do mesmo, rodeado dos seus estados anímicos.

Os sentimentos são a forma espiritual de nos relacionarmos com o meio a partir do irracional, por exemplo: a felicidade é um sentimento e a alegria uma emoção, o ódio é um sentimento, a contenda uma emoção. O amor é um sentimento.

Uma emoção é uma mudança fisiológica que obedece a uma causa externa ou interna; quando essa causa desaparece a mudança persiste. Esta alteração é produzida pelas contracturas e tensões musculares que permitem aos músculos armazenarem um tipo de energia particular, à qual se dá o nome de emoção.

O Yoga rompe essas couraças ou tensões musculares através dos alongamentos, ajudando com o estado mental de relaxamento consciente que se sincroniza com a respiração.

ESQUEMA DOS TRÊS PLANOS



ENTREVISTA A SWAMI MAITREYANANDA

O corpo causal é o que determina
a nossa existência

Pergunta: O que é uma linhagem de Yoga?

Sw. Maitreyananda: Linhagem é uma linha ininterrupta de mestres e discípulos que transmitem ensinamentos milenares. Os discípulos, por sua vez, transformam-se em mestres que terão discípulos e assim sucessivamente.

A educação no Yoga não é acadêmica, mas de mestre a discípulo de forma directa. O discípulo aprende a técnica do seu mestre e depois transmite-a. O Yoga baseia-se na experiência directa e prática das técnicas, não no conhecimento dos livros. As técnicas não se aprendem com livros, mas com a prática diária. Isto faz com que a linhagem seja uma grande família que garantiu durante 5000 anos que as técnicas do yoga não se perdessem e que as mesmas prossigam por milénios.

Pergunta: Existe uma linhagem ou várias linhagens no Yoga?

Sw. Maitreyananda: Muitíssimas, são como uma árvore com troncos comuns.

Pergunta: Todos os mestres geram sempre uma nova linhagem?

Sw. Maitreyananda: Não

Pergunta: De que depende que assim seja?

Sw. Maitreyananda: Há mestres que têm muitos alunos e poucos ou muito poucos discípulos e a escola ou linhagem não continua. Outros têm muitos discípulos e poucos alunos, depende do carisma, dos ensinamentos, dos resultados e da sabedoria do mestre.

Pergunta: Cria-se uma nova linhagem por oposição de um mestre a outro ou é algo que não se manifesta mas que acontece passados anos?

Sw. Maitreyananda: Uma linhagem é algo ininterrupto desde Patanjali, Matsyendra, etc., depois há sublinhagens dentro dessas linhagens. Dá-se o nome de escolas ao conjunto de pessoas que fazem o que um mestre com linhagem ensina, onde esse mestre é reconhecido pelos seus discípulos, e os mestres que saem dessa escola também são reconhecidos.

Uma linhagem deve ter milhões de anos, não se cria em cinco gerações, nem se pode chamar a ninguém, durante a sua vida, criador de uma linhagem. Pois uma linhagem não se herda, não se faz, não se cria ou inventa.

Pergunta: O senhor a que linhagem pertence?

Sw. Maitreyananda: A várias. À de Patanjali, Goraksha, Sankara, Sraswati, Kashmir, Shivaita, Vaishnava e às sublinhagens de Krishna Kisore Dasji, Sivananda e Asuri Kapila.

NdR: Swami Maitreyananda é sucessor do seu mestre Krishna Kisore Das, ex-presidente do conselho mundial de Yoga e de Swami Asuri Kapila, fundador do Yoga na América do Sul. Por esta razão converteu-se no primeiro mestre de Yoga ocidental nomeado Patrono da Confederação de Yoga da Índia.

Pergunta: Pode ter-se vários mestres e pertencer a diferentes linhagens ao mesmo tempo?

Sw. Maitreyananda: No meu caso não as tive ao mesmo tempo, mas sim em diferentes tempos, um depois do outro, pois os meus mestres já deixaram o corpo físico, o plano terrestre. Contudo estão sempre comigo no mais profundo do meu ser.

Pergunta: O que é o Budismo?

Sw. Maitreyananda: O Budismo é o nome dado modernamente ao Buddha Dharma, uma filosofia de vida criada cinco séculos antes de Cristo por um príncipe dos Sakhya, nascido no Sul do Nepal com o nome de Siddharta Gautama e conhecido como Shakyamuni, “o Buda”. O cognome de: “O Buda” significa “O Desperto”.

O Buda procurou o Dharma ou a Última Realidade de todas as coisas.

O Buda experimentou o despertar chamado “iluminação” de forma súbita, graças à meditação, depois de uma profunda introspecção. Nessa experiência, Buda descobriu as Quatro Nobres Verdades.

No mês de vaisakha (Maio) do ano 563 ou 543 a.C. nasceu em Lumbini, no distrito de Kapilavasthu (no Nepal), o príncipe Siddharta Gautama, sendo herdeiro do Rei do clã dos Shakyas, chamado Suddohona, e de sua esposa, a rainha Maia Devi. A mãe de Buda, a rainha Maia Devi, morreu ao sétimo dia do seu nascimento. Buda foi educado pela tia, irmã da mãe, Maha Prajapati Gotami “Mahaprajapati” que também foi casada com o Rei Suddohona.

Por pertencer ao clã dos Shakyas, o seu sobrenome foi Shakyamuni (sábio silencioso dos Shakyas).

Siddharta casou-se primeiro com a sua prima Gopa, e depois com Yasodara, de quem teve um filho chamado Rahula. Depois de viver uma vida plena de luxo e afastado das coisas tristes da vida, quando começou a passear pelos jardins reais e fora deles, acompanhado por Chandaka, encontrou um ancião muito enfermo e débil. Mais tarde viu um morto a ser transportado pelos seus parentes numa padiola. Meditando na velhice, na enfermidade e na morte, compreendeu a inutilidade de gastar a vida em luxos, riquezas e prazeres e começou a procurar o meio de se libertar. Um dia decidiu procurar a verdade e a última realidade de todas as coisas. Assim, renunciou às suas riquezas e ao seu trono e deixou o palácio real. No princípio Sidharta procurou os ensinamentos de grandes mestres como Arada e Rudraka que o ensinaram a meditar.

Durante seis anos estudou os ensinamentos de outros dois grandes mestres espirituais da época, aprendeu yoga e seguiu práticas ascéticas. Ao não obter respostas nem se libertando do sofrimento, abandonou as práticas extremas. Meditou sentado debaixo de uma figueira oriental, chamada Bo, até obter o contacto com a sabedoria, encontrando o Dharma, ou a última realidade de todas as coisas, aos trinta e cinco anos de idade. Depois deste esforço converteu-se em Buda, isto é, num Desperto, num Iluminado. Viveu assim quarenta e cinco anos difundido os seus ensinamentos. Ao seu movimento deram o nome de Budismo.

As Quatro Nobre Verdades:

A Verdade do Sofrimento e da Insatisfação. A existência tem sofrimento.

A Verdade da Causa do Sofrimento e da Insatisfação. O desejo, o apego e a ignorância são as causas do sofrimento.

ENTREVISTA A SWAMI MAITREYANANDA

A Verdade da Cessação do Sofrimento e da Insatisfação. Os seres humanos podem experimentar um estado isento do sofrimento.

A Verdade do Óctuplo Caminho para a Cessação do Sofrimento e da Insatisfação. Este caminho tem o Nome O Óctuplo Nobre Caminho.

O Óctuplo Nobre Caminho

Visão correcta
Pensamento correcto
Palavra correcta
Acção correcta
Meio de existência correcto
Esforço correcto
Atenção correcta
Meditação correcta

O Cinco Preceitos

(wu chié) ou ABSTINÊNCIAS (pañca-sila)
Que os discípulos laicos (apāsakas) aceitam são:

- 1 – Não matar nem ferir nenhum ser vivo;**
- 2 – Não roubar ou furtar;**
- 3 – Não mentir, enganar ou difamar;**
- 4 – Não se entregar a excessos sexuais;**
- 5 – Não consumir bebidas alcoólicas nem substâncias tóxicas (drogas, cigarros, etc.).**

Os dez preceitos

(shi chie) ou ABSTINÊNCIAS (dasa asila)
praticados pelos monges

- 1 a 5 - os preceitos anteriores;**
- 6 – Não comer a horas incorrectas (depois do meio-dia);**
- 7 – Não dançar, cantar ou participar em espectáculos**
- 8 – Não usar adornos ou perfumes;**
- 9 – Não usar assentos ou leitos que sejam amplos, altos ou luxuosos;**
- 10 - Não aceitar ouro nem prata.**

OS SKANDHAS

O Budismo não crê na existência de um Eu real ou na Alma. Não somos, por consequência, entidades separadas de todas as outras, e não existe um mundo exterior a nós próprios.

A nossa mente discernitiva ou racional leva-nos a acreditar que a vida é real em termos do eu e dos demais.

O ser humano na realidade é um conjunto de cinco forças ou energias chamadas Agregados (*skandhas* em sânscrito: *Yin* em chinês, *kandha* em pali):

1. De matéria (forma) *rupa skandha*. Elemento material ou físico;
2. Das sensações *vedana skandha*. Experimentadas pelos sentidos, nos quais se inclui a mente racional como pensamento;
3. Das percepções *samjñā skandha*. Reconhecimento das sensações (visto ouvido gosto, tacto, olfacto e intropercepção);
4. Do princípio formativo *samskara skandha*. Impulsos Noológicos (plano espiritual volitivo emoções, sentimentos e paixões);
5. Da mente *vijñana skandha*. Registo das cognições. Capacidade de ajuizar e discernir (consciência visual, auditiva, etc.) actividade mental;

Quatro Lugares Sagrados e Históricos do Budismo

Lumbini – Lugar do nascimento de Buda
Bodhgaya – lugar da iluminação de Buda
Sarnath – lugar do primeiro sermão de Buda
Kasurinaga – lugar do paranirvana de Buda

Pergunta: O que é o Purnayana?

Sw. Maitreyananda: Purnayana significa o veículo integral que expõe com clareza a nossa visão holística, eclética e integral do Budismo. Nada deve ser aceite porque nada deve ser recusado. Tudo deve ser questionado.

Para nós o Budismo é um nome desajeitado ao qual algumas pessoas chamam sem sentido o Buda Dharma ou seja, o Dharma que segue algum Buda. O Budismo como religião ou como um único movimento filosófico ou religioso não existe. O Buda Shakyamuni nunca foi budista, nem fundou o budismo. Ele simplesmente, como nós, procurava o Dharma (logos) a Última Realidade das coisas que estão para além do Universo, de Deus, da mesma existência.

Houve uma infinidade de Budas e nem todos foram budistas, nem ensinaram, entre si, o mesmo. Cada um descobriu algo diferente do Dharma e transmitiu-o de forma diferente. No nosso ponto de vista, quem se chama a si mesmo budista, na realidade não é budista. Ou se preferir, quem perde o seu tempo chamando-se budista, geralmente esquece o Dharma.

O importante para a nossa escola não é crer em Buda e, de preferência, é não acreditar em nada. Nós devemos saber e experimentar tudo para encontrar a Última Realidade de todas as coisas neste e noutros possíveis universos.

Por isso devemos entender que há tantas formas de budismo como Budas existirão. Buda, tal como nós, não era budista (paradoxalmente os budistas que não se sentem budistas são as únicas pessoas que entenderam o que os outros chamam de budismo). A sua prática na procura do Dodhi e do Dharma tornou-os de tal forma budistas perfeitos, tal como Buda, ou não budistas. São simplesmente dharmasharis, seguidores, cultivadores e difusores do Dharma.

Buda antes de ser Buda era simplesmente Dharmachari, um simples seguidor do Dharma; depois foi Buda e, para além disso, Bodisatva. Nós seguimos o mesmo e idêntico rumo de Buda. Somos Dharmacharis que seguimos o Dharma, tendo como veículo o Purnayana, por isso nos permite percorrer todas as vias e preenchermo-nos com os ensinamentos de todos os Budas e das diferentes formas de ensinar o Dharma ou Yanas.

ENTREVISTA A SWAMI MAITREYANANDA

Entende-se por Budismo o nome dado modernamente ao Buddha Dharma, uma filosofia de vida criada cinco séculos a.C. por um príncipe dos Sakhyas nascido no Sul do Nepal, com o nome de Siddharta Gautama e conhecido como Sakhyamuni o Buda. O cognome de “O Buda” significa “O Desperto”.

Devemos esclarecer que existiram Budas anteriores a Siddharta e existirão Budas posteriores. Pelo que aquilo a que se chama Budismo não começou nem terminará nunca.

O Buda Sakhyamuni ou Gautama foi um pesquisador do Dharma ou a Última Realidade de todas as coisas. Nessa procura O Buda descobriu as Quatro Nobres Verdades, que são interessantes e profundas; no entanto nós queremos ir mais além, porque existem outras nobres verdades:

- 1) A Verdade da Felicidade e do da Satisfação: a existência tem Felicidade.
- 2) A verdade da Causa da Felicidade é a Satisfação: ao valorizar a necessidade física acima do desejo mental e a aspiração espiritual acima do desejo mental. O Santosha ou Contentamento com o que se pode alcançar é a sustentação da Felicidade.
- 3) A Verdade de cultivar a Felicidade (Ananda) é a Satisfação: os seres humanos podem experimentar um estado de isenção do sofrimento espiritual (não da dor física), se cultivarmos o Santosha ou Satisfação e Mudita ou Alegria.
- 4) A Verdade do Múltiplo Caminho para a Felicidade é a seguinte: segue a lei natural da vida e aceita o que és, melhora o que podes do teu próprio ser, tendo presente que nunca estás totalmente separado dos outros.

Não sejas hipócrita como aqueles que são vegetarianos que, matando os vegetais e as plantas, acreditam que são pacíficos. As plantas têm o mesmo direito que os animais e os animais têm o mesmo direito que os seres humanos. Os seres humanos têm direitos humanos que devem respeitar. Como devem respeitar os direitos dos animais e das plantas.

Toda a forma de vida merece o nosso respeito.

Quem mata uma planta faz o mesmo que aquele que mata um animal. Quem mata uma planta faz o mesmo que aquele que mata um ser humano. Entre um vegetariano e um carnívoro não há diferença real no grau de violência. Aceita enquanto ser humano o teu grau de agressividade para poderes viver e não te agridas privando-te de alimentos.

Tem compaixão com todos por igual Seres humanos, Animais ou Plantas, porque tu és o que eles são.

Pergunta: O que é o Zen Yoga?

Sw. Maitreyananda: O Zen Yoga é um método de Yoga nascido no Japão e criado por Sensei M Oki, que integrou o Yoga, o Zen e o Shiatsu num só método de desenvolvimento pessoal e espiritual. Baseia-se na meditação sentada e firme do Zen, conhecida como ZaZen e no Bompuzen ou comum, o qual carece de conteúdo budista, assim como as práticas do Shiatsu e do Yoga. É um Yoga dinâmico ao seu estilo.

Posteriormente existiram outros estilos de Zen Yoga e isso deu lugar a que Sensei Oki e os seus alunos chamassem ao seu próprio estilo Oki ou Okido Yoga.

Pergunta: Pode falar-nos de Bompuzen?

Sw. Maitreyananda: Bompuzen, significa Zen comum. É a prática de Zen sem religiosidade budista. Os praticantes de meditação Zen podem ser cristãos, judeus, hindus, ateus, agnósticos ou

pertencer a uma outra qualquer filosofia ou religião. O Bompuzen é parte do Zen Yoga, um método que integra as técnicas do Yoga e do Zen.

Pergunta: Por favor fale-nos de Patanjali

Sw. Maitreyananda: Patanjali nasce em Bharata Varsha (Índia) no ano 250 a.C. O seu pai era Angiras e a sua mãe Gonika (emanação de Sati).

Antes de nascer na terra, Patanjali era Adisesa ou Ananta, a serpente de Vishnu que por ele foi premiada com uma reencarnação humana.

Um dia, Vishnu, ao ver a dança de Shiva (Nataraj), o pai do Yoga, ficou extasiado. Vendo-o tão vibrante perante a dança do rei dos yoguis, a Adisesa que o segurava, perguntou-lhe o que se passava com ele, ao que Vishnu respondeu que a dança de Shiva o tinha feito vibrar até ao infinito, atingindo assim um Samadhi. A grande serpente Adisea perante isto quis encarnar como homem para poder aprender a dança e o yoga. Vishnu e Shiva premiaram-na fazendo com que encarnasse.

A mãe de Patanjali, historicamente, é Gonika; era uma yogui devota do antigo yoga tântrico, que desejava ter um filho yogui. Todos os dias executava o sagrado Surya Namaskar, solicitando ao deus Surya que a abençoasse com um filho yogui. Escutando este pedido, Surya aceitou-o e nesse momento Ananta encarnou na sua futura mãe Gonika, que lhe deu o nome de Patanjali. Gonika, por sua vez, era a encarnação de Sati (Parvati), esposa de Shiva, a qual foi abençoada em seu próprio ventre.

Na tradição do yoga diz-se que o yoga foi ensinado por Shiva a Parvati perto de um lago, e que tendo escutado estes ensinamentos, Matsyendra se transformou no primeiro yogui. Parvati, assim como Sati, encarnou em Gonika. Por esta razão, Patanjali nasceu sabendo Yoga de forma intuitiva. Pat significa caído do céu e Anjali descreve uma posição de oração, súplica ou de prece.

A lenda conta que, na primeira noite de Fevereiro, Angiras, o seu pai, visitou Gonika e juntos conceberam Patanjali, que em seguida se manifestou à sua mãe, como um rio em forma de pequena serpente, avisando-a assim da sua chegada em Outubro. (Todos os anos nos finais de Outubro, 30 ou 31 de cada ano, celebra-se o Patanjali Jayanhi, o dia do nascimento de Patanjali, considerado pela comunidade de yoga como: o dia mundial do Yoga).

Patanjali viveu como yogui aprendendo os ensinamentos da sua época, tendo como mestre Hiranyagarbha, da linhagem de Kapila, fundador do Sankhya. Também teria tido uma vida social normal, contraiu matrimónio com Lolupa, sua única esposa, teve um filho, Nagaputra, que segundo a tradição Naga se converteu no seu sucessor, que por sua vez foi mestre de Nagaranda e que ensinou o Yoga em Nagaland. Outro discípulo de Patanjali e Nagaputra foi o lendário Dattatreya, guru de Samkriti, que escreveram os tratados do Yoga Dashana.

Hiranyagarba era pai de Gonika, avô de Patanjali. Uru e Agneyi foram os pais de Angiras e avós paternos de Patanjali. Hiranyagarga era uma manifestação de Brahma e Agney era filha de Agni segundo a tradição Naga.

Existe outro Patanjali que nasceu em Gonarda, Kashmir, que foi gramático e que frequentemente é confundido com Patanjali, fundador do Yoga.

Mestre, agradecemos as suas palavras e o seu tempo. Namasté!

O que é um Swami?

Por Swami Maitreyananda

SWAMIS E HINDUÍSMO

O vocábulo Swami significa literalmente mestre de si mesmo, mas também senhor ou dono. É um título honorário como Mataji, Bapu, Babaji, Baba, Mata, Guru, etc.

É um vocábulo que se utiliza como sinal de respeito quando alguém se dirige a um mestre espiritual.

Aplica-se aos mestres espirituais de diferentes tradições ou filosofias, escolas ou ordens de diferentes religiões, em especial dentro do hinduísmo.

Geralmente é um título honorário que se dá a mestres de diferentes filosofias que, por exemplo: cultivam o vedanta, o yoga, etc, ou mesmo a mestres espirituais que não são religiosos.

Existem, por esse motivo, diferentes tipos de Swamis ou, melhor dizendo, de pessoas que têm o título de Swami e que pertencem às mais diversas escolas de filosofia ou religião.

Para esclarecer isto, talvez seja necessário dizer que o Hinduísmo não é uma religião, mas sim algo mais complexo: uma cultura que agrupa várias nações, várias raças e mais de 3.000 dialectos. O Hinduísmo é composto por várias religiões, que são tão diferentes como contrárias na sua forma de expressar o Universo.

Há dentro do Hinduísmo religiões politeístas, monoteístas, panteístas, ateístas, etc.; é um conjunto de filosofias que abre um leque interminável de possibilidades. Este conjunto de religiões e filosofias que convivem entre si numa mesma civilização tem como denominador comum a tolerância a toda a forma de crença ou sabedoria ancestral que não seja propriamente a sua. Algo que foi impossível na Civilização Europeia, por exemplo. Entendendo isto é agora muito mais fácil compreender o que é um Swami (masculino) ou Swamini (feminino).

Desde tempos imemoráveis que se dá o título de Swami a mestres ou filósofos no sentido de mestres de si mesmo.

Existe uma confusão em várias pessoas que acreditam, por desconhecimento ou por falta de informação sobre as diversas tradições da Índia, que um Swami é um monge, ou um mestre de yoga, ou mesmo um sacerdote, o que é um erro frequente.

Um Swami não é, segundo o ponto de vista hindu, um sacerdote ou um ministro de culto; este lugar é ocupado naquela tradição por um brahmin ou sacerdote hinduísta.

Este erro nasceu na Índia, quando o Budismo era a religião oficial e tinha florescido com a criação de ordens monásticas de bikhus (monges) que se distinguiam pelas vestes de cor laranja e ocre.

Em primeiro lugar, um monge não é necessariamente um sacerdote, nem tão pouco tem que ser religioso. Um monge é simplesmente uma pessoa que não tem par. Em certas religiões um

ENTREVISTA A SWAMI MAITREYANANDA

sacerdote pode ter par ou mesmo, ser ou não ser casado, mas a diferença do monge para um sacerdote é sempre de carácter religioso.

Se bem que o Budismo é uma filosofia mais do que uma religião, pois não crê na existência de Deus ou de um Deus criador e regente do universo, popularmente é considerado mais como uma religião.

Nos tempos em que o Budismo era filosofia e religião na Índia, desde o tempo de Asoka, existia um mestre chamado Gaupada que tinha como discípulo um hinduísta chamado Govindepada, que por sua vez instruiu um reformador do hinduísmo de nome Shankara.

Shankara integrou os conceitos do Vedismo, Brahmanismo, Budismo e do Shivaísmo para estabelecer as bases de uma reforma do hinduísmo. Copiou exactamente o modelo budista de monacato para fundar dez ordens de monges da Religião Shivaita à qual pertencia, criando regras para cada uma das ordens.

Efectivamente, no ano 770, Shankara fundou dez ordens de monges chamadas “os dasnamis sannyasin” e não os swamis conforme se crê. A estas ordens chamou: Arana, Ashrama, Bharati, Giri, Parvati, Puri, Sagara, Saraswati, Teertha e Vanam.

Shankara pertencia à religião shivaita e inclusivamente na actualidade é aceite como encarnação do próprio Shiva.

Os monges dasnamis de Shankara, dentro do Shivaísmo pertenciam à escola Advaita Vedanta ou Monista. Contudo, na actualidade, os antigos monges dasnamis de Shankara deram um passo para o que poderíamos chamar de desnamis protestantes, que deixaram o monacato e permaneceram casados. Estes grupos protestantes encontram-se especialmente entre os dasnamis Saraswati, Giri e Puri.

No início, estes monges da antiguidade tinham quatro Shankaracharyas ou Pontífices Shivaístas Hinduístas, que mais tarde passaram a ser cinco e, posteriormente, quinze.

Estes pontífices regem os monges shivaitas dasnamis de cada uma das ordens monásticas dasnami dentro do shivaísmo de origem drávida ou do sul da Índia, que geralmente recebem o título de Swami.

Estes monges Yoga Vedanta ensinam de forma diferente do Shivaísmo Kashmir.

Shankara nunca criou uma ordem chamada de Swamis, assim como os seus principais sucessores não usaram o nome Swami; este foi posteriormente usado como sinal de respeito, tal como se passou no Jainismo.

Paralelamente, no norte da Índia, nos Himalais, existe uma tradição monista (semelhante ao Advaita Vedanta) chamado Shivaísmo Kashmir, que tem vários mestres espirituais que são chamados Swamis, ensinam o Trika Yoga ou Yoga Tântrico e são sempre casados.

O Shivaísmo de Kashmir baseia-se nos Shiva Sutas e nos Agamas ou Tantras e a sua visão é bastante afastada da ideia de favorecer a criação de mosteiros e de ordens de monges, mas antes insiste-se que um mestre espiritual deve ter sempre uma consorte. Isto talvez tenha levado a que as pessoas que actualmente ostentam o título de Swami, sejam casadas.

Mais antigos que os shivaitas e os seus primos os kashmires, são os jainistas, seguidores de Mahavira, contemporâneo de Buda e Lao Tse, que recebem o título de Swami e se vestem de branco.

Posteriormente, dentro da religião Vaishnava, os seguidores de Vishnu, resignaram-se seguindo o exemplo shivaita de Sankara, as ordens de goswamis (monges vishnuístas e/ou krishnaitas-vaishnavas).

ENTREVISTA A SWAMI MAITREYANANDA

Existem actualmente os Swamis de religião hinduísta, que não são dasnamis shivaitas, nem são regidos por Shankaracharyas. Os monges e sacerdotes vaishnavas ou seguidores de Vishnu são regidos pelos Madhvacharyas e por Ramanujacharyas, que são os seus Pontífices Vaishnavas Hindus.

Existem para além dos Suddha Swamis (Narayanistas-Vaishnavas) uma fraternidade e ordem criada por Swami Subramanya, fundador do Real Suddha Dharma Mandalam e continuada pelo seu sucessor Sevanandan (Suddha) na América, que em seguida criou da ordem Suddha a ordem dos Sarva Swami, uma ordem filosófica que é aparentada directamente dos seguidores de Sankara, Ramajuna, Madva, Jainistas ou Kashmir Shivaitas. Não têm Pontífices. Em ambos os casos, estes mestres espirituais sempre foram casados e podiam inclusivamente divorciar-se como ocorreu com vários deles recebendo sempre o título honorário de swami.

Nos nossos dias, o Osho Rajneesh criou a sua própria ordem de sanyas e vários sanyas (não todos) possuem o título de swamis e vestem-se de grená.

Entre os swamis que não eram dasnamis de Sankara podemos citar, a título de exemplo, o Swami Yogananda Paramhansa, o seu mestre Swami Sri Yuteshwar, Swami Tilak, Swami Vivekananda, Suddha Swami Subramanya, Suddha Swami Sri Jagamohana Apthabharatha, Suddha Swami Arulambala, Swami Sai Baba etc.

A comunidade do yoga sempre teve no seu seio diferentes mestres espirituais que recebem o título de Swami, Mataji, Amma, Bapu ou Baba. Mas é preciso esclarecer que em todos os encontros religiosos ou espirituais assim como em organizações inter-religiosas, o yoga e os seus seguidores são considerados como uma Comunidade Espiritual “ não religiosa” no mesmo sentido como a comunidade artística. Pois a arte é na sua essência espiritual e não religiosa. O yoga e a sua comunidade são espirituais e não religiosos, pois os seus seguidores podem pertencer a diferentes religiões, ser ateus ou agnósticos.

Existem Swamis que crêem em Deus e outros que não crêem em Deus. Um mestre espiritual não tem que ser religioso ou ter religião ou pertencer a algum culto em particular. Pode ser ateu ou panteísta.

Filosofia Samkhya

Por Swami Maitreyananda

O Samkhya é uma das filosofias mais antigas do mundo, talvez a mais antiga de que há conhecimento, sendo sem dúvida a filosofia mais antiga da Índia. O seu fundador e compilador foi Kapila, 700 anos antes de Cristo.

Samkhya significa classificação e enumeração perfeitas. Esta filosofia baseia-se em vários pilares, destacando-se o primeiro que estabelece com clareza que “existe um universo”, que todo o ser é composto por dois princípios interactivos e independentes, que produzem inúmeras formas no cosmos, cujas possíveis combinações evoluem, gerando diversas formas de existência, entre elas A VIDA.

Estes dois princípios que se completam mutuamente são a Prakriti, a substância primordial do universo ou natureza a partir da qual derivam todas as formas ou entes com existência; o segundo princípio é Purusha, mais subtil do que o primeiro, chamado princípio espiritual e energético que activa e imprime energia dinâmica a Prakriti, dando assim origem às diversas formas do universo.

O Samkhya desconhece a existência de um criador do universo designado Deus, Brahma ou Alá, por isso é considerada uma filosofia ateia, ou melhor, agnóstica sem restrições; isto não significa que não aceite a existência de um Ser Superior que é definitivamente o próprio universo, Holos ou Ser.

Kapila, como Buda, Lao-Tse ou Mahavira explicam a dinâmica do “Todo” ou “Universo” partindo do princípio que ele sempre existiu e que sempre existirá, Kapila explica unicamente os fenómenos do universo.

O segundo pilar da filosofia Samkhya é que estes dois princípios existem e existirão para sempre nas suas duas fases de actividade contínua e repouso estabelecendo ciclos (kalpas) infinitos entre si, que devido aos seus princípios complementares jamais desaparecerão nem serão absorvidos entre si, pois não só são necessários como constituem a base da existência do universo sem princípio nem fim.

O terceiro pilar estabelece que estes dois princípios constituem duas manifestações do Universo, do Todo (Holos) como um Ser ou a mesma Existência.

Purusha é uma energia subtil ou espírito que carece de atributo, que chega à matéria/natureza a Prakriti atraindo-a para se lhe incorporar e dar origem a uma forma ou ente. Esta entidade possui então qualidades ou atributos que lhe são próprios e que a diferenciam ou fazem assemelhar-se a outra entidade. Esta entidade estará sujeita a diferentes ciclos ou kalpas, à roda da existência também chamada roda da vida ou Samsara.

Quando estes entes se transformam, adquirindo ou perdendo outras formas menores, ou quando através do seu movimento no espaço dão origem a actos (karma), são acções que por sua vez conduzem a reacções que estabelecem todas as formas de vida e de matéria. Desta interdependência nascem os três Gunas ou qualidades de Prakriti, chamadas Sattwas, Rajas e Tamas.

ENTREVISTA A SWAMI MAITREYANANDA

Sattwas: verdade e harmonia

Rajas: paixão e actividade

Tamas: indiferença e inércia

Quando a Prakriti é animada por Purusha em conformidade com os três Gunas, estabelecem-se os vinte e quatro tatvas no ser humano, o budhi (mahat), princípio da mente racional e do discernimento a partir da qual nasce ahamkara, a mente individual ou egocêntrica, a partir dela nascem os tanmantras ou elementos subtis aos quais se juntam os cinco elementos grosseiros ou mahabuthas, os órgãos físicos manifestam-se através dos cinco sentidos ou jnana indryas e dos cinco órgãos dos sentidos ou karma indryas, tendo o manas ou mente consciente um poder de síntese que toma consciência do meio e é a base da energia mental, sendo quase mais um sentido.

No Universo existem o manifesto (vyakta) e o imanifesto (avyakta)

Os preceitos são:

1. raciocínio reflexivo
2. instrução oral
3. estudo
4. remoção das três misérias
5. associação com amigos
6. generosidade

YOGATERAPIA CONTRA O STRESS

Por Swami Maitreyananda

Actualmente pode dizer-se que o stress tem a ver com o esforço e a tensão psicofísicas do ser humano. O austro-canadiano Hans Selye foi o primeiro a conceber o stress e a escrever sobre este fenómeno nos seres vivos. Podemos afirmar que o estresse é uma resposta física e mental natural que nos serve para enfrentar situações que requerem um esforço e nos permite assim adaptarmos à situação.

Existe um stress positivo denominado eustresse, assim como um stress negativo denominado distresse, que causam reacções fisiológicas semelhantes: sudação nas mãos e pés, aceleração do ritmo cardíaco, subida da pressão arterial, assim como aumento da tensão muscular. No plano emocional, o eustresse ajuda a lutar contra uma situação adversa, enquanto que no distresse o indivíduo se acobarda e procura fugir da situação, podendo mesmo chegar a ter uma crise de pânico.

O stress tem três etapas: a primeira é a fase de alerta, estado de alarme e tendência para a fuga, dando origem à produção de reacções fisiológicas e bioquímicas no organismo para produzir o máximo de energia suficiente para escapar ao perigo e sair rapidamente.

A segunda fase é a de adaptação e resistência, ocorrendo esta quando se mantém a situação de stress e se vão acumulando no corpo as substâncias químicas produzidas durante a primeira fase. O resultado desta reacção química é a manutenção do estado de alerta sem que haja relaxamento e por conseguinte a manutenção ou o aumento da tensão muscular.

A terceira fase possível é o esgotamento, produzido quando o estado de stress se torna crónico (distresse) e se mantém por um período demasiado longo de tempo. A sensação interna e espiritual é de estar no limite e ver-se superado, impedindo-nos de descansar, de dormir, de relaxar mantendo-nos apressados para tudo e provocando-nos uma sensação de angústia permanente, ansiedade, depressão, pânico e falta de ânimo assim como um desejo constante de fuga.

O Yoga e a Yogaterapia para o stress ensinam-nos que uma mudança na atitude espiritual do indivíduo obedece a uma relação psicofísica que este tem consigo mesmo e fundamentalmente com o meio em que está inserido. A emoção é uma reacção fisiológica causada por um fenómeno interno (imagem ou ideia) ou externo que, mesmo após o desaparecimento da causa, persiste a nível das reacções produzidas, proporcionando uma tensão muscular na qual reside tensão emocional.

Sensações internas

Para ultrapassar uma emoção não desejada, a primeira coisa a fazer na prática do Yoga, é alongar o músculo, de modo a romper o seu nível de tensão e possível contractura, de modo a eliminar a rigidez muscular causada por essa energia, a emoção não desejada, alterando assim a nossa sensação interna. O passo seguinte na prática do Yoga consiste na mudança do ritmo respiratório para que este influencie a mudança no ritmo cardíaco, através de uma respiração diafragmática e serena, de forma calma e lenta, que nos leva ao relaxamento e à maior oxigenação do organismo. O

ENTREVISTA A SWAMI MAITREYANANDA

terceiro passo tem a ver com uma mudança de atitude, abandonando as pressas e deixando espaço e tempo para nós mesmos, o que não é uma tarefa fácil.

Graças às posturas estáticas do yoga, os bloqueios emocionais são ultrapassados pela prática do yoga, sendo para tal necessária a concentração na respiração e na inalação do oxigénio, o nosso principal alimento diário.

No Yoga, e principalmente em “Yogaterapia para o Stress”, ensina-se que o ser humano aprende a moderar a actividade, diminuindo a tensão e acalmando a mente, utilizando a técnica de “Sama Yoga” ou relaxamento guiado e induzido. Não devemos esquecer que o grande problema é que, quando terminamos as nossas tarefas diárias, queremos desfrutar o que vem a seguir, pois necessitamos de distração, estar com seres queridos; no entanto não conseguimos parar, pois a mente continua a pensar no trabalho, nas obrigações e objectivos não cumpridos. Devemos evitar este padrão através do relaxamento psicofísico que as posturas do yoga nos proporcionam. Não esqueçamos que o stress em si não é um mal. O problema é que, em determinadas ocasiões, sem o yoga não conseguimos dominá-lo. Na “Yogaterapia para o Stress” ou até no yoga, aprendemos que o stress é uma energia motivadora do ser humano e que o verdadeiro problema é quando essa energia nos domina a nós próprios. Definitivamente, o yoga é o controlo das emoções por meio de técnicas ao alcance de todos e mais uma porta que conduz o ser humano ao bem-estar e à tranquilidade.

A Yogaterapia consiste na aplicação de técnicas de yoga contemporâneo como terapia psicofísica - espiritual. Sob o ponto de vista existencial, a yogaterapia actua directamente sobre as emoções e sentimentos do ser humano, permitindo-lhe o desenvolvimento da inteligência Emocional/Afectiva e influenciando a esfera Afectivo/Espiritual. Para atingir esse fim utiliza técnicas, essencialmente psicofísicas (Corpo-Mente) acompanhadas tanto por técnicas psiconoológicas como noolofísicas.

A Yogaterapia como a Logoterapia baseiam-se na existência tridimensional do ser humano: mente, corpo e espírito. A diferença fundamental relativamente à psicoterapia e à fisioterapia é que não se baseia exclusivamente na relação entre a mente e o comportamento e da terapia meramente mecânica do corpo e das suas funções, mas porque toma o ser humano como uma unidade indivisível e por isso o seu objectivo tem como âmbito a área emocional do ser humano e por último o seu mundo afectivo.

O ser humano é definitivamente aquilo que sente (Espírito), para além daquilo que pensa (Mente) e daquilo que faz (Corpo).

O Sentir humano expressa-se por meio de emoções, sentimentos e paixões que se somatizam e mentalizam para comunicarem com o meio em que estão inseridos. A evolução histórica da Yogaterapia partiu de campos diversos e comuns da psicologia, medicina e fisioterapia, para ser aplicada consoante os casos, por meio de várias metodologias. Estas metodologias têm em comum a utilização de técnicas psicofísicas que procuram trabalhar o campo emocional do indivíduo, eliminando as tensões musculares que podem ser a causa de um conflito. Se bem que tenha sido o Dr. Carl Jung a propor a criação de um Yoga Ocidental, enquanto presidia à Associação Internacional de Psicanálise, foi o Dr. Caycedo quem primeiro utilizou a palavra Yogaterapia, palavra essa cuja autoria lhe é atribuída, como refere o Dr. Auriol, no seu livro *Yoga e Psicoterapia*, onde desenvolve uma metodologia de yogaterapia propriamente dita.

AS TRÊS INTELIGÊNCIAS

Nenhum ser humano na realidade é materialista, intelectual ou espiritual; todos somos as três coisas ao mesmo tempo. Quando achamos que alguém é intelectual ou espiritual, referimo-nos inconscientemente à inteligência que esse indivíduo desenvolveu mais. Todos temos uma das três inteligências mais desenvolvida que as outras e portanto há uma das outras em que nós

ENTREVISTA A SWAMI MAITREYANANDA



Direitos de Autor: Fernando Estévez Griego Ph.D.©

(Dharmachari Swami Maitreyananda)

ISBN: 978-987-05-4859-1

ISBN: 978-987-05-9858-4

Editado pela Revista Yoga Integral® y
Sociedade Internacional de Yoga Integral®
AUROBINDO SIVANANDA ASHRAM®
<http://www.aurobindo-sivananda.org>
Buenos Aires, Argentina, agosto 2008.

Yoga Journal® y Yoga Integral®
são marcas registradas.

Livro de textos da Federação Internacional de Yoga
<http://www.internationalyogafederation.net>
Escuela Internacional de Yoga Integral®
<http://www.escuelainternacionaldeyoga.com>

Namaskar Yoga editado por Agedit S.A. 1990
Yogasananas Artísticas y Deportivas editado por Agedit S.A. 1990
Sri Aurobindo editado por Integral Yoga S.A 1993
Las Hojas Verde del Té editado por Integral Yoga S.A 1993
Patarias el yoga de los gnomos editado por Integral Yoga S.A 1993
Poesías editado por Integral Yoga S.A 1993
Raja Yoga y Filosofías de la India editado por Integral Yoga S.A 1993
El Hatha Yoga y el Gheranda Samhita editado por Integral Yoga S.A 1993
Namaskar Yoga editado por Agedit S.A. 1995
El Yoga, editado por Sociedad Internacional de Yoga Integral® AUROBINDO SIVANANDA ASHRAM® 2008
Yoga Dinamico: Namaskares editado por Revista Yoga Integral® 2008
Yoga Sutras, editado por Revista Yoga Integral® 2008
Gheranda Samhita editado por Revista Yoga Integral® 2008
Las Hojas Verdes del Tè, editado por Revista Yoga Integral® 2008
CD de Sama Yoga -Relajación Yoga Revista Yoga Integral® 2008
CD Shiva, Kirtans y Bhajans editado por Federación Argentina de Yoga 2008
Maitreya, Obra de teatro de la India, editada por Revista Yoga Integral® 2008