



O PURO E VERDADEIRO YOGA

LUIZ MARCELO CASONI

Dedico este livreto para minha querida irmã Marcia Cristina Casoni e ainda mais duas querias irmãs que cruzaram minha senda nesta vida, e que me lembrarem nesta existência, este maravilhoso, profundo e transformador caminho espiritual conhecido como YOGA , as amadas Susanne Giesse e Liliane Brito, de onde o meu fraterno amor e enorme gratidão, delas serem estas lindas e amorosas semeadoras, desta potente semente de um puro caminho espiritual, de onde mediante sua incessante prática, surgiu em plena Amazônia: uma humilde árvore de muito amor, que aspira tão somente não ser frondosa, mas dar muitos frutos e disseminar ainda mais sementes em todos os cantos em direções , em benefício de todos os seres “

Que a leitura desta obra literária possa inspirar os leitores a conhecerem e ampararem os trabalhos desenvolvidos pela Universidade do Amor, que buscam praticar a essência dos ensinamentos espirituais ancestrais mais elevados como o **YOGA**.

Para conhecer mais sobre o trabalho da Universidade do Amor, acesse:

WWW.UNIVERSIDADEDOAMOR.ORG.BR



@UNIVERSIDADE.AMOR

PROLEGÔMENOS

*“Nós não hesitamos particularmente, em considerar o **YOGA** como sendo a benção mais preciosa que desceu do céu, do mundo da providência divina, em nosso benefício na terra, porque através do Yoga nós nos habilitamos para a preservação de nossa harmonia física e espiritual até mesmo de um modo a poder cumprir com mais segurança e eficiência os ensinamentos de nosso senhor Jesus Cristo; de modo que consideramos o Yoga uma benção de Deus” - “**CHICO XAVIER**”*



PREFÁCIO

*Atualmente todos parecem estar terrivelmente interessados no **Yoga**, para se manterem jovens e belos. E hoje, o Yoga se tornou uma oportunidade de negócio como tudo mais. Assim existem professores de Yoga pelo mundo todo com o propósito de lucrarem dinheiro, como sempre. Mas houve um tempo que o Yoga, me foi dito por aqueles que realmente sabiam, era ensinado para apenas um pequeno grupo de pessoas. Yoga não significa apenas manter o seu corpo saudável, ativo e vigoroso, mas também significa, com o sentido da palavra em sânscrito que é UNIR-SE, unindo o superior com o inferior tradicionalmente. E também existiam várias formas de Yoga, mas a forma mais elevada era chamada de RAJA YOGA ou o rei dos yogas. E neste sistema ou modo de vida, não se focava meramente no bemestar físico, mas com algo muito mais direto: **a questão espiritual**. Não havia método, sistema, disciplina, nada a ser repetido dia após dia. Entretanto, onde existe uma mente , existe uma ordem presente em uma mente ativa; Mas não uma mente agitada que pensa desordenadamente , mas sim em uma atividade mental, para se viver uma vida com mais profundidade, ordenada na moral e na ética e não apenas fazendo meras posturas , mas para sim,*

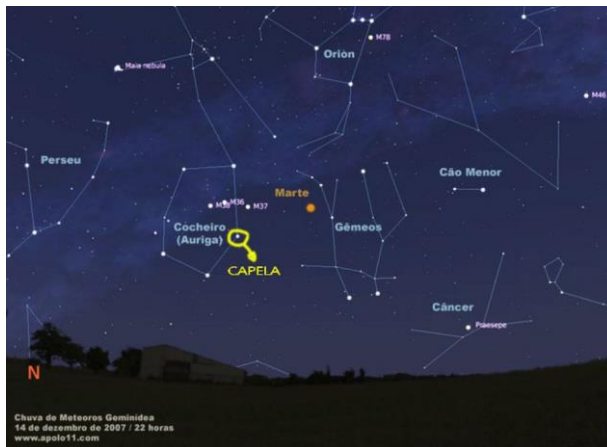
se viver uma vida profundamente moral, ética e disciplinada, sendo este o verdadeiro significado da mais alta forma de Yoga, e por consequência isto mantêm naturalmente o corpo saudável muito embora ele, o corpo não seja a primeira importância. O que é de primeira importância é o cérebro, a mente, o bem-estar lúcido, ativo, não no sentido de movimento, mas ativo em si mesmo, vivo, repleto de vitalidade. Mas, hoje o Yoga se tornou bastante superficial e lucrativo, se tornando algo medíocre. Me foi ensinado que, o Yoga é para haver uma compreensão perfeita do nosso corpo através da observação do nosso corpo, mas sem fazer nenhum movimento e nenhum gesto que não seja apenas o **auto observar**, não existindo nenhum movimento desnecessário de nosso corpo. Eu sei que vocês estarão relutantes a isto, porque vocês pensam ou consideram a Yoga como algo a ser praticado dia após dia para desenvolver seus músculos e terem um corpo em forma. Mas não é nada disto. Yoga é algo que se vive e pratica o dia todo, algo que você se olha, se auto observa e se conhece a si mesmo. **J . KRISHNAMURTI**



CAPÍTULO 1 : O QUE É YOGA AFINAL?

Yoga é um lindo e maravilhoso caminho espiritual que proveio das comunidades espirituais mais elevadas, canalizada, praticada e disseminada por espíritos superiores provenientes de um planeta chamado capela, e que encarnaram na Terra, na atual Índia de hoje, nos himalaias ao longo do vale do rio Ganges.

Capela é um planeta que está na constelação do cocheiro, e que se encontrava há dez mil anos atrás, na mesma situação que o nosso planeta terra se encontra atualmente.



Possuidor de uma altíssima tecnologia , mas com uma baixíssima moral, e de onde houve uma transição deste planeta, que nele poderiam ficar

apenas espíritos com uma certa moral aceita, sem maldades, e os demais ainda rebeldes, foram exilados em um planeta mais primitivo, para poderem se aperfeiçoar, se auto iluminando e para eventualmente poderem retornar a Capela, mas para isto deveriam trabalhar e contribuir para o desenvolvimento deste planeta ainda muito primitivo, a que foram levados, que nada mais é, que o nosso lindo planeta azul, a nossa terra.

Assim, estes espíritos exilados reencarnaram inicialmente na Índia de onde realizaram extraordinárias transformações para os povos ali existentes materialmente, e principalmente espiritualmente, trazendo e praticando então os ensinamentos espirituais mais elevados conhecidos como os **VEDAS** (ensinamentos) e em sânscrito) e de onde então surge o **YOGA** como caminho de prática efetiva, constante e disciplina destes ensinamentos védicos, para se alcançar a purificação, a libertação das mazelas mentais, a iluminação e se habilitarem assim aos retornos a Capela, bem como a possíveis outros planetas e colônias espirituais mais elevados.

A maioria destes espíritos capelinos encarnados na terra, esforçaram-se então para encontrarem

sua purificação e conseqüente iluminação, e estavam em constante contato espiritual com os espíritos mais elevados capelinos que os amparavam e inspiravam. Os praticantes capelinos mais esforçados na atual encarnação na terra, eram conhecidos na época e chamados de rishis pois eles eram muito disciplinados e focados no seu auto aperfeiçoamento e naquela época meditavam profundamente imersos nas florestas de onde com sua mediunidade, que em sânscrito é chamado de Sidhi, canalizaram tantos os ensinamentos (vedas), como o Yoga, e também um lindo idioma que proveio diretamente do plano espiritual, puramente vibracional quando pronunciamos palavras, chamado sânscrito que é uma língua espiritual ancestral que surgiu na Índia, de onde a origem da palavra: **YOGA** que simplesmente significa **UNIÃO**.

Mas se Yoga significa união, de que união estes sábios médiuns, os *Rishis*, estavam falando afinal?

Simples: o YOGA é a união de nosso espírito, (*Atma* em sânscrito), com o incomensurável espírito universal: Brahman = Deus.

Em verdade absoluta, nenhum de nós está desunido de Deus, pois efetivamente somos uma sua manifestação direta e estamos completamente imersos nele. Mas, pelo nosso enorme poder mental, centelha divinas que somos , pois recebemos e emanamos a energia da mesma fonte divina, equivocadamente em nossa grande maioria , acreditamos e pensamos que estamos separados do todo, de Deus, e somos independentes desta fonte primordial criadora, o que nos ocasiona enormes sofrimentos na nossa existência. Assim surge o YOGA como um caminho de união, que nos foi oferecido por estes espíritos mais elevados, para nos libertar desta nossa criação e ilusão mental de separatividade , chamado de *Maya* em sânscrito, desta “pseudo separação” , que em verdade absoluta não existe, nos lembrando que somos e estamos unidos ao criador dos universos e galáxias : Deus.

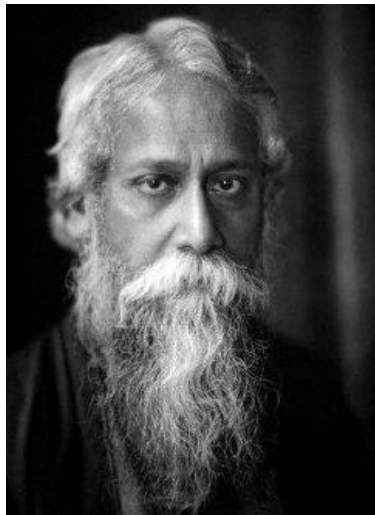
Mas o que seria Deus na visão da YOGA? Deus é a essência de tudo e de todos, atemporal, sem origem nem fim, causa e inteligência primária de todos os possíveis efeitos e fenômenos materiais que observamos: começando por nós mesmos como seres humanos, bem como : animais, flores,

minerais, oceanos , estrelas e todo o mais que percebemos com nossos sentidos físicos ao nosso redor.

Deus, é a fonte primordial de onde surge todos os fenômenos e pode ser chamado no yoga de *Brahman* = Deus, que é a inteligência suprema, causa primária de todas as coisas pois não há efeito nenhum sem uma causa, e basta nos auto observar que sentiremos e perceberemos em nós mesmos esta grandiosidade da criação e do seu criador, e este se auto observar e conhecer a si mesmo profundamente, é o mais puro e verdadeiro Yoga, e que a vida que estamos vivendo é como uma linda dança cósmica chamada *Lila* (novamente em sânscrito) e podemos vivenciar assim a vida, dançando no amor divino, compreendendo profundamente o sentido de nossas existências, que é meramente nos purificar de todos nossos equívocos e mazelas mentais e vícios, para galgarmos estados de consciência mais elevados, e podemos encontrar a tão almejada PAZ (*Shanti* em sânscrito), tanto para nos habilitar a retornar a capela quanto a outros mundos mais elevados, e se por ventura também continuarmos aqui neste lindo planetinha azul, caso firmemos um compromisso,

em continuar no trabalho incessante de transformar nosso atual planeta num local melhor diante da lei de evolução que rege a tudo e a todos.

A vida sem esta compreensão espiritual que o Yoga nos oferece, pode ser tornar um martírio (*Samsara* em sânscrito) de onde por pura ignorância (*Avidya* em Sânscrito), que é a causa de nosso sofrimento, continuamos ainda sendo muito rebeldes ou cegos das leis espirituais mais elevadas e sua efetiva prática que é chamada de Dharma em sânscrito. Mas surge a esperança de dias melhores para todos nós superarmos esta ignorância que nos assola na efetiva, pura e verdadeira prática do YOGA que irá transmutar nossas vidas para muito melhor.



Adormeci e sonhei que
a vida era alegria;
despertei e vi que a
vida era serviço; servi e
vi que o serviço era
uma alegria.

Rabindranath Tagore

CAPÍTULO 2 – A ORIGEM DO YOGA



Shiva

Existem nas escolas do Yoga duas lindas versões da origem do YOGA no nosso planeta , independentemente de qual for a primeira e isto efetivamente não tem nenhuma importância ou relevância, pois o que vale é sua essência, e ambas possuem a mesma origem que é o Plano espiritual mais elevado com o único fim de oferecer e possibilitar a todos nós de nos unirmos mentalmente , sem separação ou dualidade : a Deus, nos libertando de nossa enorme ilusão mental material e realizarmos em nós, através de nosso esforço e na incessante prática do amor incondicional , que consiste a base do verdadeiro e puro Yoga : a excelência divina, o servir, compreendendo não racionalmente , mas sentimentalmente que somos seres espirituais

imortais destinado ao infinito amor divino. A primeira versão é que quem ofereceu o YOGA ao mundo foi SHIVA.

SHIVA foi um grande espírito que encarnado na Índia , era casado com Pavarti e tinha um filho chamado Ganesha , e ele em meditação profunda nos himalaia, se auto iluminou e percebeu a enorme DANÇA CÓSMICA em que todos estamos imersos , de onde tudo é movimento, luz, pleno e puro amor; e neste êxtase mental, ele olhou e dançou para o mundo oferecendo a sua dança yogui a todos, daquilo que ele acabara de atingir, todos também sem exceção poderiam atingir , bastando a todos praticarem profundamente como ele, os ensinamentos espirituais mais elevados através de um caminho de união : o Yoga.

Esta dança cósmica de Shiva é chamada de TANDAVA e é representada por uma estátua chamada de NATARAJA que quer dizer : Rei da Dança , que a encontramos em toda a Índia em muitas escolas de yoga , nos mostrando que Shiva, destruindo e cortando todas as ilusões materiais e de separação de Deus, dançou para os medos, dúvidas, ignorância, dissipando as trevas com a sua a tual luz interior, e nos convidou a também

dançarmos junto com ele compreendendo a verdadeira essência da vida.



Shiva dançando cosmicamente (nataraja = o rei da dança)

A segunda versão é que foi KRISHNA quem ofereceu o Yoga ao mundo quando ele em um diálogo com Arjuna, um guerreiro, explicou detalhadamente o que é o YOGA, as suas formas de prática principal e qual o sentido de nossas vidas.

Estes ensinamentos de Krishna nós podemos acessá-los até hoje, pois eles foram transcritos por Ganesha, o jovem filho de Shiva com a simbólica cabeça de elefante, que foram a ele ditado por um



Krishna repassando os ensinamentos do puro e verdadeiro Yoga a Arjuna.

grandioso sábio médium rishi chamado Vyasa , que se transformaram no épico livro indiano chamado **Mahabharata**, que conta em detalhes as histórias destes espíritos capelinos encarnados na época, na atual e incrível: Índia. Dentro deste maravilhoso texto, que é o primeiro livro espiritual que surgiu no planeta terra, pois Vyasa psicofonou a Ganesha, sussurrado pelos espíritos mais elevados, existe uma linda passagem que é conhecida como a canção de Deus (**Bhagavad Gita**), de onde Krishna em um diálogo transcendental com um guerreiro

chamado Arjuna , plena guerra, explica e lhe oferece a ele o puro e verdadeiro Yoga .

Assim como podemos nos considerar todos Arjunas, guerreiros em meio às turbulências da vida, podemos ler , aprender, receber e praticar estes lindos ensinamentos , deste lindo caminho espiritual que nos foi oferecido por misericórdia divina chamado de **YOGA**.



Vyasa psicofonando o primeiro livro espiritual do mundo : Mahabharata , a Ganesha.

CAPÍTULO 3 - QUAIS AS FORMAS DE YOGA?

*“Todos os métodos de Yoga seguem três princípios práticos : primeiro a **PURIFICAÇÃO** , isto é , a eliminação de todas as aberrações , desordens e obstruções que nascem da ação misturada e irregular da energia de ser em nosso sistema físico, moral e mental ; em segundo lugar a **CONCENTRAÇÃO**, isto é, levar esta energia de ser em nós à sua intensidade plena e utilizá-la à vontade e com maestria, para um objetivo definido; o terceiro princípio é a **LIBERAÇÃO** , isto é, desprender nosso ser dos nós estreitos e dolorosos da energia que individualizamos em um modo de funcionar falso e limitado, que no presente são a lei da nossa natureza. A fruição de nosso ser liberado nos traz a unidade ou a união com o supremo , esta é a consumação . É para isto que o Yoga é praticado . Estas são as três etapas indispensáveis que conduzem a altos níveis, abertos e infinitos, em todas as suas práticas “ **SRI AUROBINDO***

Importante compreender que a grandiosa árvore do Yoga ofereceu vários frutos para sua prática, mas nunca podemos esquecer que a mais simples , e a mais profunda forma de se praticar YOGA é a de sempre servir ao próximo sempre, em todas as

nossas ações, em superar nosso egoísmo e vaidade levando sempre benefícios a todos os seres através da incessante prática do amor incondicional, mas iremos humildemente compartilhar as três principais correntes dentro da tradição milenar yogui:

I - SHIVA nos ensina o **Tantra Yoga** . “*Tan*” que significa expansão e “*Tra*” que significa libertação que se caracteriza pela busca da satisfação espiritual através do domínio de suas próprias sensações.

II - KRISHNA nos ensina quatro possibilidades de se praticar a Yoga : **1) Conhecimento (Jnana yoga)** > **2) Prática (Karma Yoga)** > **3) Constância e disciplina na prática (Raja yoga)** > **4) Devoção a Deus em tudo que vivenciamos em nossas existência (Bhakti Yoga)** :

Jnana Yoga - É o Yoga do conhecimento, de onde inicialmente estudamos os ensinamentos mais elevados.

Karma Yoga - Depois que adquirimos o conhecimento, colocamos ele em ação , com práticas cotidianas em nossas vidas que sejam todas sem exceção em praticar amor incondicional.

- **Raja Yoga** - Nos esforçamos para que efetivamente do momento em que abrimos os olhos até irmos repousar

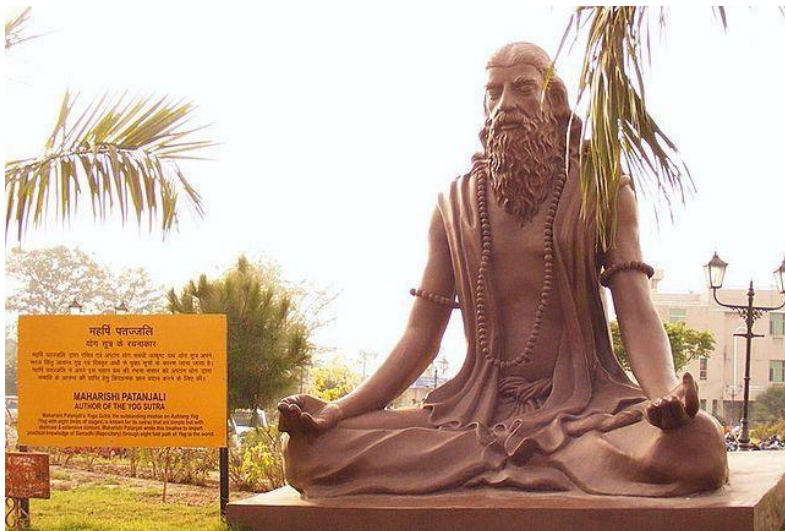
, diariamente e em todas nossas ações em nossas vidas de corpo, fala e mente seja para praticar Amor incondicionalmente

- **Bhakti Yoga** - Realizamos que o puro e verdadeiro Yoga é estarmos unidos completamente a Deus com todo nosso ser, sem ilusões num constante louvor divino compreendo além , muito além de que efetivamente tudo mas tudo é amor divino unindo-se e fundindo-se a ele integralmente , sem mais ilusões mundanas materiais.

III - PATANJALI que codificou e ofereceu um método organizado, que a maioria das pessoas e o mundo ocidental conhecem hoje, que é chamado de **ASHTANGA YOGA - YOGA** em Oito Passos.

Muito embora a prática do puro e verdadeiro Yoga seja livre, sem nenhuma necessidade de métodos ou repetições, apenas disciplina, esforço, motivação pura e continuidade , pois para se praticar amor incondicional que é , o que realmente o YOGA é , não se necessita de nada , nem de mestres, nem de escolas, nem de nada, pois

quando praticamos amor incondicional podemos em nossos corações sentir a energia que move universos e galáxias : o amor e neste amor a Deus. E esta simples, muito simples, mas profunda prática de amor incondicional que pode ser efetuada de diversas maneiras e manifestada de diversas formas, como por exemplo: fazemos uma criança carente sorrir, amparar um irmão em necessidade material, abraçar alguém em sofrimento , não mentir, não propagar o mal e amar o máximo que pudermos sem esperar absolutamente nada em troca, são as puras, verdadeiras e profundas práticas dos profundos Yoguis ou Yogueis, que são aqueles que praticam efetivamente o Yoga.



Patanjali

Patanjali então sugeriu que praticássemos o amor incondicional, inicialmente com ações amorosas com nós mesmos (**Nyamas**), internamente, com nosso corpo , mente e espírito, com práticas de exercícios físicos : (**Asanas**) inspirados na observação e contemplação da natureza que os antigos *rishis* realizavam como uma prévia corpórea para obter uma melhor meditação ;



Asanas

exercícios de respiração (**Pranayama**); abster dos sentidos físicos (**pratyahara**) ; atenção plena a tudo (**dharana**); profunda meditação (**Dhyana**) e estado de plena união com Deus (**Samadhi**) . Depois com ações amorosas com o mundo exterior ao nosso redor (**Yamas**) : não ser violento em

nenhuma hipótese contra nada criado ao nosso redor (**Ahimsa**), sempre ser verdadeiro com tudo e com todos (**Satya**), não roubar ninguém (**Asteya**), controlar e não banalizar a energia sexual (**Brahmacharya**) e viver com muita simplicidade (**Aparigraha**).



Saudação ao Sol – Surya Namaskar em sânscrito

CAPÍTULO 4 - ONDE E COMO PRATICAR YOGA?

O planeta terra, nosso corpo e nossas vidas são os maravilhosos locais de prática do verdadeiro e puro Yoga.

Devemos nos esforçar para superar nossas ilusões mentais praticando amor em todas nossas experiências terrenas.

Quando acordamos devemos louvar a criação e o criador, observando a nós mesmos e tudo ao nosso redor.

Este louvor pode se manifestar de várias formas:

Agradecendo a oportunidade da existência, amparar e perdoar ao próximo, contribuir para um mundo melhor com ações voluntárias e caridosas aos mais necessitados, cuidar de nosso corpo físico para que nosso espírito tenha a melhor experiência nesta passagem efêmera humana, não aniquilar e não se alimentar de nossos amados irmãos inferiores : os animais, e principalmente meditar profundamente e sentir em nós mesmos a energia interior (*kundalini*) que provem da energia maior de Deus (*prana*) compreendendo que tudo , absolutamente tudo em nosso universo é igual a energia e vibração , escutar e cantar músicas altamente vibracionais, que nos trazem paz e harmonia, como os **mantras** que são louvores a Deus em forma de canções .



Local para prática do Yoga : Nosso planeta em nossas vidas



Sons de mantra em uma citara = vibração pura e harmoniosa



O mantra vibracional, mais importante de todos é o OM no **YOGA** , pois ele é a semente que fecunda todos os mantras e de onde a primordial vibração

iniciou o movimento inicial dos universos e galáxias , sendo o som sonoro do Absoluto *Bhraman* = Deus.

CAPÍTULO V - MANTRAS MAIS CONHECIDOS :



Lokah Samastah Sukhino Bhavantu
लोकाः समस्ताः सुखिनो भवन्तु

May all beings everywhere be happy and free, and may the thoughts, words, and actions of my own life contribute in some way to that happiness and to that freedom for all.

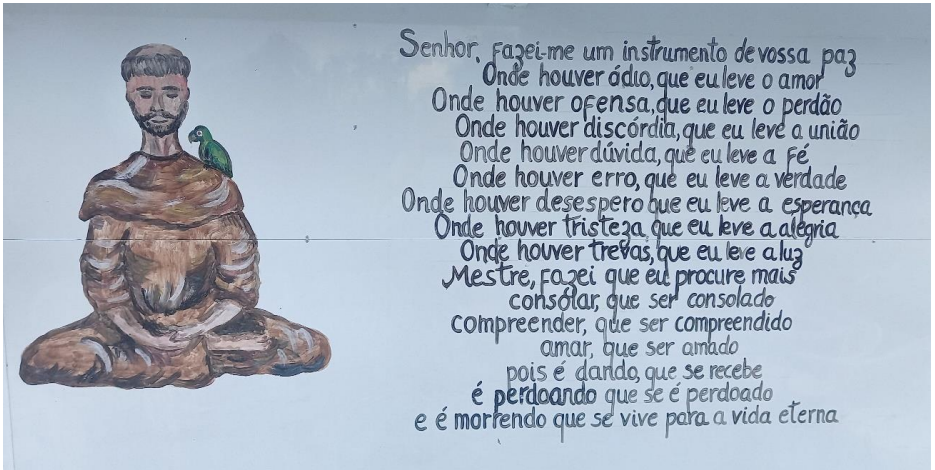
“ LOKAH SAMASTAH SUKHINO BHAVANTU “

“Que todos os seres possam ser felizes e livres e que todos os meus pensamentos, palavras e ações de minha vida contribuir de alguma maneira para com esta felicidade e liberdade de todos”



“OM MANI PADME HUM”

“Que as minha ações de corpo, fala e mente sejam purificadas no infinito altruísmo, aliado à sabedoria, , transformando todas minhas ações em amor incondicional “



Mantra brasileiro da Universidade do Amor pintado em nosso Barco Padma.

Na Índia até hoje as pessoas se reúnem em locais para se praticar o puro e verdadeiro **Yoga** , o qual são chamados de *Ashrams* (local onde se busca a verdade absoluta) , formando grupos de buscadores praticantes do Yoga, chamados de *sangha*.



Barco Padma da Universidade do Amor

A Universidade do Amor é uma *sangha*, que possui um belíssimo *Ashram* chamado **Dharmazônia**, no coração da floresta amazônica : O Jardim de Deus, num ponto equidistante entre o atlântico e o pacífico , de onde um grupo de voluntários, buscadores da verdade, praticam o puro e verdadeiro Yoga, em ações incessantes de amor incondicional, a bordo de um barco chamado

PADMA (que significa sabedoria em sânscrito)
junto aos povos irmãos originários da floresta .

***“Ame Incondicionalmente incessantemente e
estarás assim sempre em constante prática no
puro e verdadeiro YOGA”***

CAPÍTULO VI - GRANDES YOGUIS E YOGUINIS :

Além de Shiva e Krishna, incontáveis seres foram
grandes praticantes do YOGA e que nos deixaram,
através da prática de sua vida, a inspiração para
também podermos praticar como eles praticaram,
sendo possível a todos, sem exceção:



Buda – Anos de prática o levaram à iluminação.



Maria Madalena - Depois dos ensinamentos do maior yogui dos yoguis: Jesus, ela apenas praticou amor até seus últimos dias contribuindo com os leprosos.



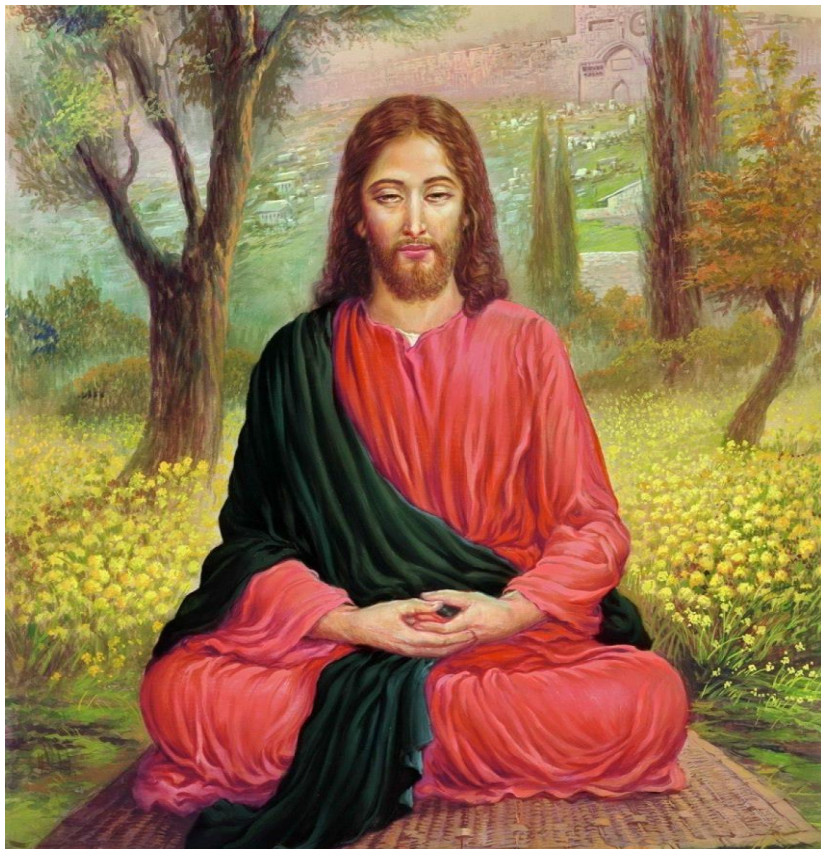
Francisco de Assis - Um puro Yogui de muito amor que todos conhecemos.



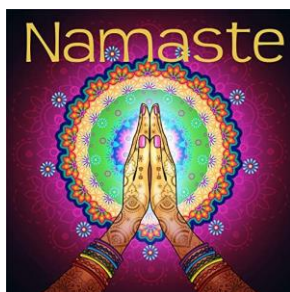
Madre Teresa de Calcutá – Seu amor aos mais carentes na terra de origem do Yoga, nos inspira até hoje.



Nosso Chico Xavier , um grandioso e raríssimo Yogui brasileiro.



O Maior Yogui que este planeta já conheceu : Um certo galileu nazareno chamado JESUS : o Cristo.



“Que meu espírito vibre amor com o seu espírito”