

GAYÂTRY MANTRA

- Oração dirigida à luz, ao sol espiritual, da qual nosso sol é a expressão material
- Representado pelo deus Savitri (aquele que impele que incita a vida).

**- Om Bhur Bhuvah svaha
Tat Savitur varenyam
Bhargo devasya dhimahi
Dhyo yo nah prachyodayat**



- Tradução: meditemos sobre o esplendor daquela suprema realidade divina que é a fonte da realidade física, astral e causal da existência. Que este supremo ser divino ilumine nosso intelecto para que possamos perceber a suprema verdade e nela nos orientar”

- **Bhur** = estado de vigília; **Bhuva**- sonho, astral; **Svaha**, essência, plano divino
- Ao final podemos vocalizar Shanti, Shanti, Shantihi, desejando que a paz do universal abranja os planos físico e astral.
- Concentração no significado do Gayâtri mantra leva ao despertar da consciência e sua vocalização atrai a luz divina para dentro de nós, afastando o mal, eliminando as sementes dos maus hábitos de pensamentos. Portanto, purifica a mente e modifica nossas atitudes (karma)
- O mantra sozinho não basta, precisa de ser acompanhado de sentimentos e ações puros.
- A capacidade de reflexão e a inteligência diferenciam o ser humano do animal. O que alimenta a faculdade da sabedoria é a luz do sol divino que provém dos planos superiores da vida no universo. O contato com esta luz permite ver além da aparência e do intelecto. Sem esta luz a mente é obscura e confusa. Iluminado por esta luz, a mente pode ver, discernir, conhecer a verdade sobre si mesmo e o universo. Pode se orientar e saber onde ir.
- Samadhi (iluminação) é a meta do yoga. Busque a iluminação pelo sol divino para que ele te inspire, equilibre sua mente, sua percepção e que esta luz revele seu verdadeiro ser.

Yoga solar dos Vedas

“Eleva-se o sol benfeitor, seu olhar está em todas as partes.

Ele é o bem comum de todos os homens, o olho de Mitra de Varuna, o Deus que enrola as trevas como se enrola uma pele...”

- “Resplandecente, do regaço das auroras levanta-se para o alvoreço dos poetas.

Este é o Deus que te parece com o animador: Ele jamais infringe a lei universal.

Gema dourada do céu, vasto olhar, eleva-se.

Longe está seu objetivo, mas o atinge na luz.” (Rig Veda VII :63)

A primeira Luz

Rig Veda (Ralph T. H. Griffith Segunda Edição – 1896)

1. Da escuridão na região leste subiu essa luz esplêndida mais abundante. Agora realmente as Manhãs muito refulgentes, Filhas do Céu, trazem bem-estar para o povo. (7)

2. As Auroras ricamente coloridas subiram ao leste, como pilares plantados em nossos sacrifícios e, resplandecendo muito, esplêndidas e purificadoras, destrancaram os portais do curral da escuridão.

3. Dissipando as trevas neste dia, as ricas Manhãs incitam doadores generosos a oferecer seus tesouros. Na profundidade não iluminada da escuridão em volta deles que os negociantes avaros (8) durmam não despertados.

4. Ó Deusas, é este seu carro, eu lhes pergunto, antigo neste dia, ou é novo, ó Manhãs, com o qual, ricas Auroras, vocês buscam com riqueza Navagva, Daśagva (9) Añgira, (10) o cantor de sete tons?(11)

5. Com cavalos atrelados pela Ordem eterna, 12 Deusas, rapidamente em volta dos mundos vocês viajam, despertando de seu descanso, ó Auroras, os adormecidos, e tudo o que vive, homem, pássaro, e os animais, para o movimento.

6. Qual delas é a mais velha, e onde está aquela através da qual eles (13) fixaram os regulamentos dos R̥bhus? (14) Quando as Auroras esplêndidas seguem adiante por esplendor, elas não são conhecidas separadamente, iguais, que não se desgastam. (15)

7. Abençoadas eram aquelas Auroras de antigamente, brilhantes com auxílio, verdadeiras com a verdade que brota da Ordem sagrada; com as quais o adorador labutando, por louvores, cantando hinos e louvando, logo obtinha riquezas.

8. Para cá do leste, todas de uma só vez elas viajam, de um lugar se espalhando de maneira idêntica. Despertando, do lugar da Ordem sagrada as Auroras Divinas se aproximam como tropas de gado. (16)

9. Desse modo elas seguem adiante com cores não diminuídas, essas Manhãs similares, de forma idêntica, escondendo o poder gigantesco da escuridão (17) com corpos radiantes brilhantes e puros e resplandecentes.

10. Ó Deusas, ó refulgentes Filhas do Céu, deem-nos prosperidade com abundância de filhos. Como de nosso lugar agradável de descanso nós despertamos que possamos ser senhores de força heroica. (18)

11. Bem hábil no conhecimento de sacrifício, ó Filhas do Céu, Auroras refulgentes, eu me dirijo assim a vocês. (19) Que possamos ser gloriosos entre os povos. Que o Céu nos conceda isso, e a Terra a Deusa.

7- 'Fazem um caminho para o homem'. 8- Avarentos ricos que não oferecem sacrifícios. 9 Membros individuais das assim chamadas famílias sacerdotais míticas que são frequentemente associadas com os Anãgiras. 10- Um membro da família de Anãgiras. 11-Literalmente, 'de sete bocas', usando em seus hinos as sete métricas do Veda, ou repetindo hinos de sete tipos .12 -'atrelados no devido tempo'. 14 -As estações do ano, os R̥bhus sendo poderes cósmicos e ligados de perto aos R̥tus. 15 - 'Quando as auroras radiante. 16-Saindo para pastar ao amanhecer. 17 ['Ocultando o monstro escuro'. – Macdonell]. 18 ['senhores de uma tropa de filhos fortes'. – Macdonell]. 19 ["Por isto eu, cuja bandeira é o sacrifício, Filhas do Céu, imploro a vocês que resplandecem:" – Macdonell

CIVILIZAÇÃO VÉDICA

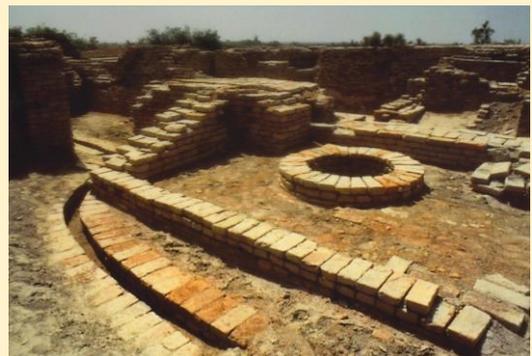
Cerca de 5.000 a.C, no vale do rio Hindu e Sarasvati, onde hoje é o atual Paquistão, desenvolveu-se uma civilização avançada.

Uma parte dos povos que vieram da Pérsia, a 7.000 a.C, parentes dos Celtas, Godos e Visigodos, cuja língua deu origem ao Sânscrito, foram para o norte da Índia e se miscigenaram com os povos dravídicos, de pele e olhos mais escuros.



As suas principais cidades, Mohenjo Dara e Harapa, eram desenvolvidas, devido seu planejamento urbanístico, saneamento, sua arte em cerâmica, escrita e organização social e política.

Nestes locais foram encontradas imagens sentadas em posição de yoga e em atitude de meditação.



É também daí, as primeiras manifestações do culto à Shakti, à Mãe Divina, base do tantrismo.

Um dos principais traços da civilização védica é a cultura marcada por rituais e a aspiração de uma vida corpórea plena, integrada com a vida cósmica, como também a preparação de uma boa passagem desta vida para a outra.

Características do hinduísmo: Tradição; Unidade; Gosto pela codificação

VEDAS

A base do conhecimento hindu é **Shruti**.

Shruti é a palavra sânscrita que vem da raiz shru, que significa escutar

Shruti é aquilo que é escutado, é a tradição oral

A literatura Shurti é constituída pelos Vedas.

Originado da raiz sânscrita, **Vid** = conhecer, saber, Veda é o conhecimento revelado. Segundo a tradição hindu, esse conhecimento foi revelado no início da Criação aos primeiros mestres, pelo próprio criador na forma do primeiro mestre, Dakshinamurti, e transmitido oralmente de mestre a discípulo.

O Vedas são, portanto, Apaurusheya, ou seja, não foram criados pelo ser humano.

São constituídos por: Rig Veda, Yajur Veda, Sama Veda e Atharva Veda.

- Rig Veda** é o mais antigo, composto de hinos, rituais e oferendas às divindades
- Yajur Veda** contém também as fórmulas para se fazer rituais do Rig Veda
- Sama Veda** contém melodias e cântigos
- Atharva Veda** é composto de fórmulas para rituais em geral

Cada um dos Vedas é dividido em Samhitá, Bhamana, Aranyaka e Upanishad

Samhitá são coleções de mantras

Bhamanas são explicações das palavras e dos textos

Aranyakas são textos para os renunciantes

Upanishad são textos que tratam do Absoluto, Brahman, constituindo a parte final dos Vedas.

Esta parte final do Vedas também leva o nome de Jñana kanda pois trata do exercício do conhecimento, do discernimento para desvencilhar a mente daquilo que obscurece o entendimento do Ser cósmico.

Já as outras partes anteriores são conhecidas como Karma Kanda, pois tratam da ação ritual.

Para melhor compreensão dos Vedas, surgiram manuais auxiliares, os Vedangas e Upavedas.

Os Vedangas, ou membros dos Vedas, são compostos por: Vyakarana (gramática), Nirukta (Etimologia), Shiksha (fonética), Chandas (Métrica), Kalpa (regras pra aplicação dos rituais) Jyotisha(Astronomia)

Os Upavedas, ou suplemento dos Vedas, são compostos por: Ayurveda (ciência da vida, a medicina), Dhanurveda (ciência do manejo do arco) Gnadhaveda (ciência da música) e Sthapatya (arquitetura)

SMRTI

Mais tarde surgiu a literatura Smrti (da raiz smr, lembrar) aquilo que é lembrado.

Seu objetivo é preservar o ensinamento Védico.

Composto de: Shastras, Puranas, Itihasas, Ágamas, Dárshanas.

Shastras são textos sobre leis, política, ética, vida em sociedade etc.

Puranas contém todo o material sobre a mitologia hindu

Itihasas são os dois grandes épicos, o Ramayana e o Mahabharata

Ágamas são textos que comentam um aspecto do Criador (Shiva)

Dárshanas são pontos de vista da realidade, são os sistemas filosóficos: Nyaya, Vaisheshika, Samkhya, Yoga, Karma-Mimamsa e Vedanta

Apresentamos a seguir explicações sobre os principais conceitos dos Vedas:

- ***Bhama*** /***Atman***

- ***Karma***

- ***Dharma***

- ***Maya***

- ***Moksha***

- ***Samsara***

BRAHMAN – ATMAN

Brahman, o Absoluto, a verdadeira natureza da criação, presença eterna, origem e substância de tudo.

Quando habita uma individualidade é chamado de Atman, Eu.

Atman é Brahman

Essa presença eterna, embora permeando um corpo, não age, mas é o agir do corpo, não vê, mas é o olhar do olho, não sente, mas é o sentir do corpo.

Por ele estar em um corpo, a noção limitada do Eu produz Avidya (ignorância) que norteia as ações egoístas. Esta visão limitada do Ego bloqueia o acesso ao Eu Divino.

Eu Atman, sou ilimitado, indestrutível, inalterável, indivisível, livre de ações e desejos, eterno, não afetado pelo corpo que nasce, morre, age, sofre e goza.

MAYA

Significa ilusão, artifício, encantamento.

É aquela que produz o que não existe.

Como um véu, Maya encobre a apreciação de nossa verdadeira natureza divina, Brahman. Todos nós guardamos a essência da luz espiritual que deu origem a nossa existência, não enquanto um corpo, mas enquanto espírito.

A criação, quando em estado de obstrução, não se reconhece como sendo da mesma natureza do Absoluto e então se confunde com o mundo que torna-se a única realidade.

Individualmente ela é **Avidya**, a ignorância que produz o sentimento de limitação, a identificação com o corpo.

Do ponto de vista relativo, vejo a criação, lido com ela, ajo no mundo, mas não necessariamente preciso ser afetado por ela.

KARMA

Karma vem da raiz sânscrita kr, fazer > significa ação

Os vedas estabeleceram vihita karma, ações e atividades, direcionando os deveres que cabem em cada situação

O objetivo de vihitá karma é fazer com que a pessoa cultive a atitude adequada através da vida, apreciando o Criador, a ordem e a harmonia da Criação, encarando o mundo objetivamente e compreendendo que, à pessoa, cabe a ação, mas os resultados, os frutos da ação cabem ao Criador.

O Criador é uno com a Criação e a governa através de leis. Uma dessas leis, é a lei do karma

Três tipos de karma: Agami, Sanchita e Prarabdha karma.

Agami karma são resultados das minhas ações atuais e futuras. Corresponde às sementes que serão plantadas por mim.

Sanchita karma são todas as ações feitas em vidas passadas, acumuladas em estado potencial e que ainda não germinaram.

Prarabdha karma são as situações que estamos vivendo neste momento, as sementes já germinadas, as ações que já produziram suas consequências, é o destino que não podemos modificar e sim aceitar

O Agami karma e o Sanchita karma podem ser amenizados pelo conhecimento da minha verdadeira natureza

“Se um homem realiza um feito louvável, que o repita várias vezes; que desenvolva o desejo de fazer o bem; a felicidade é o resultado do acúmulo do mérito. Mesmo o que age mal encontra alguma felicidade enquanto o (fruto da) sua má ação não amadurece; mas quando amadurece, ele vê o seu mau resultado. Mesmo o que faz boas coisas, conhece maus resultados, enquanto o seu mérito não amadurece; mas quando o seu mérito amadurece completamente, então ele vê o resultado feliz de seus feitos louváveis.” BUDA

DHARMA

Dharma vem da raiz dhr, manter, preservar, sendo aquilo que deve ser feito em conformidade com as leis da natureza que mantém a Criação. O que é esperado de alguém fazer.

O Dharma se refere ao meu papel no mundo. Quando o homem tem uma maturidade, quando sua mente torna-se clara, ele vê a harmonia da Criação e se vê idêntico ao Criador, aí então o dever vira uma ação natural.

MOKSHA

Moksha vem da raiz muc, liberar.

Moksha significa liberação da morte, da infelicidade, da ignorância de quem Sou Eu.

É dito nos Upanishads: Podemos ir para fora de nós mesmos e gastar muita energia na busca de realização, mas nossa jornada está sendo feita na ignorância e não nos trará mais perto do nosso objetivo, porque moksha é nossa verdadeira natureza.

Moksha já é um fato

É necessário somente uma mente preparada, que deseje escutar, refletir e meditar sobre o conhecimento.

A liberação é a meta de todos os seres

Vivenciá-la depende somente da caminhada de cada um no sentido da eliminação da ignorância.

SAMSARA

Samsara vem da raiz samsr, circular, passar por diversos estados

Samsara é o ciclo da vida, morte, e novamente renascimento.



Chandra Namaskar: Saudação à Lua

O Chandra Namaskar é uma série mais recente e possui um efeito sedativo. Chandra significa lua. Este satélite natural do planeta sofre variações de luminosidade de acordo com as suas fases. Representa as oscilações emocionais. E também uma natureza passiva, pois recebe a luz do sol.

Enquanto o Surya Namaskar é mais energizante, tem o objetivo de aumentar o vigor, o Chandra objetiva proporcionar mais calma, por isto, é indicado para praticas noturnas.

O Trabalho de abertura pélvica é mais acentuado do que no Surya Namaskar. A sexta postura da série do Chandra Namaskar, o Urdha Bhujangásana (P. elevada da cobra), também conhecida como Ardha chandrásana (P. da meia lua), promove o alongamento do IleoPsoas, recomendado para aliviar tensões da pelve oriundas da reação ao stress. Além disto, damos mais ênfase às flexões, sem permanecer muito tempo nas extensões que são mais estimulantes como o Bhujangásana (P. da cobra)



Nomes das posturas:

1 e 2- P. saudação, 3-Balásana (P. da criança) , 4-Bhujangásana (P. da cobra), 5-Adho Mukha Svanásana, 6- Urdva Bhunjangásana, 7-Uttanásana, 8-Ardha Chakrásana (P. da meia roda), 9- P. saudação.

