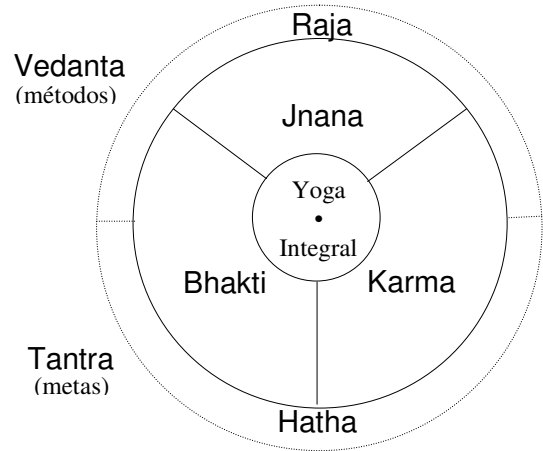


A Síntese do Yoga

0- INTRODUÇÃO

0.1- A Síntese do Yoga

- Prescinde da forma e exterioridades das disciplinas yóguicas
- Utiliza princípio central comum a todas
- Inclui e utiliza no lugar e proporção corretos seus princípios particulares
- Apóia-se em força dinâmica central que:
 - é o segredo de seus métodos divergentes,
 - é capaz de organizar uma seleção e combinação naturais de suas variadas energias



0.2- A Meta do Yoga Integral

Elevar o Todo da Existência
uma transformação de nosso ser em termos de uma existência divina

0.3- O Método do Yoga Integral

- a) Colocar nosso inteiro ser consciente em relação e contato com o Divino;
- b) Chamar o Divino para dentro de nós para transformar nosso inteiro ser n'Ele, de modo que, em certo sentido, o Divino, a Pessoa Real em nós torna-se tanto o *sadhaka* da *sadhana* quanto o Mestre do Yoga.

uma progressiva entrega do ego ao além-ego

0.4- Os Estágios da Sadhana

- 1- A tentativa do ego em entrar em contato com o Divino;
- 2- A ampla, plena e portanto laboriosa preparação de toda a natureza inferior pela ação divina para receber e se tornar a Natureza mais alta;
- 3- A eventual transformação.

0.5- Três Aspectos da Ação do Mais Alto

- 1- Não age de acordo com um sistema e sucessão fixos;
(nesse sentido, cada pessoa nesse caminho tem seu próprio método de Yoga,
mas existem certas linhas gerais de trabalho)
- 2- Aceita nossa natureza tal como ela está organizada por nossa evolução passada e,
sem rejeitar nada de essencial, compele e sofre uma transformação divina;
- 3- Usa a vida como os meios desse Yoga Integral.

0.6- O Yoga Integral

“A vida toda é um Yoga da Natureza buscando manifestar Deus em si própria.
O Yoga é um reunir e uma concentração dos movimentos dispersos e
pobremente combinados da evolução mais baixa.”

A perfeição integral inclui também:

- a) A vida material - nossa base,
- b) A vida mental - nosso instrumento intermediário.

0.7- O Processo Central do Yoga

Uma “Abertura”:

- a) Para dentro - da mente, vital e físico ao psíquico,
- b) Para cima - àquilo que está acima da mente.

- a) Abertura do *Centro do Coração*: concentração no coração, um chamado para o Divino se manifestar dentro de nós e através do psíquico, tomar e conduzir toda Natureza;
- b) Abertura dos *Centros Mentais*: concentração na cabeça, e uma aspiração e chamado e uma vontade sustentada para a descida da Paz, Poder, Luz, Conhecimento e Ananda divinos para dentro do ser. Primeiramente uma **absoluta Calma e Paz**.

Ênfase na entrega: consentimento para o trabalho divino somente, e entrega a essa guiança.
Uma rejeição a todas as forças egoísticas ou que apelam ao ego.