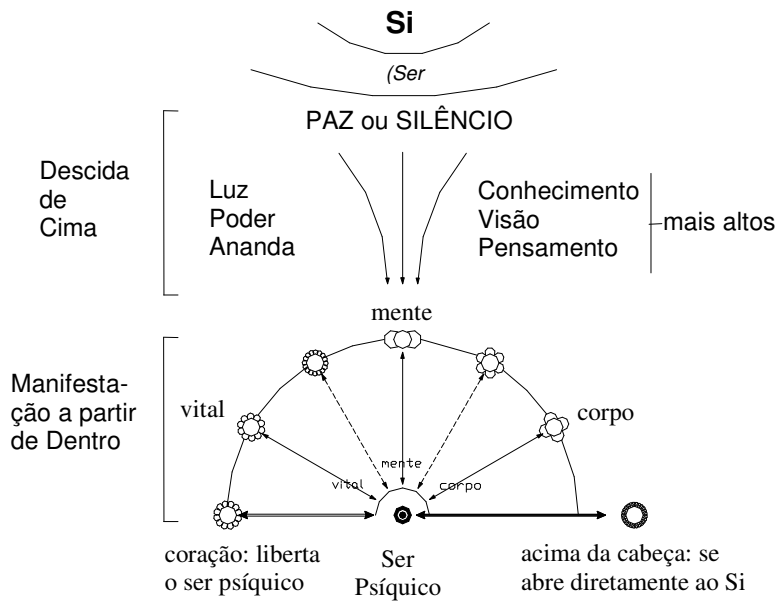
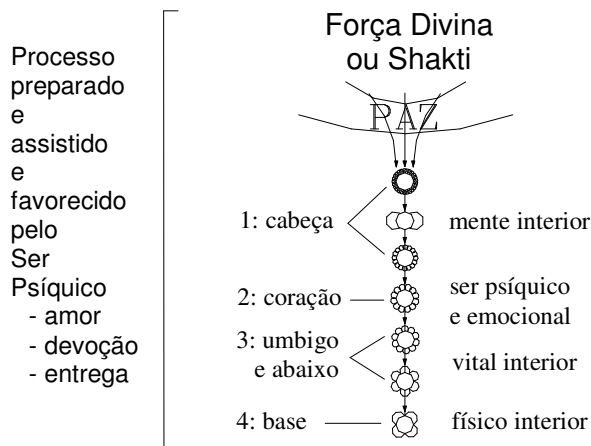


00- O PROCESSO CENTRAL DO YOGA INTEGRAL



• Abertura:

- Para dentro: mente, vital e físico interiores para a mais interior parte de nós: o psíquico
- Para cima: aquilo que está acima da mente



• Perfeição e Libertação:

A força toma toda a natureza, parte por parte:

- rejeitando o que deve ser rejeitado
- sublimando o que deve ser sublimado
- criando o que deve ser criado
- integra, harmoniza e estabelece um novo ritmo na natureza

A conexão entre o ser psíquico e a consciência mais alta é o principal meio do siddhi:

- concentração no coração e na cabeça, posteriormente acima da cabeça,
- aspiração para a descida da **Paz**, Poder, Luz, Conhecimento, Ananda.

- A chegada do resultado pode ser auxiliada associando-se à concentração um dos processos do yoga antigo:
 - Advaita: “Eu não sou o vital”, “Eu não sou a mente”, “Eu não sou o corpo”;
 - Sankhyas: “Eu sou o Purusha testemunha, eu sou silencioso, desapegado. Toda ação da mente, vital e físico é um jogo exterior que não é eu mesmo ou meu”.
- Importante: consentimento do sadhaka ao trabalho divino somente, submissão e entrega a essa guiança. Rejeição de todas as forças egoísticas ou que apelam ao ego. Entrega, *samarpana*.