1 – Existe um só sistema de transliteração ou vários?

Existem vários. Cada língua costuma privilegiar um sistema diferente. Por essa razão, os livros de Yôga traduzidos de outros idiomas podem contribuir para instalar a confusão.

2 – Quais são as quatro linhagens do Yôga?

Tantra-Sámkhya, Brahmacharya-Sámkhya, Brahmacharya-Vêdánta e Tantra-Vêdánta.

3 – Quais foram os primeiros oito ramos de Yôga a surgir do tronco mais antigo? Cite em ordem.

Ásana Yôga, Rája Yôga, Bhakti Yôga, Karma Yôga, Jñána Yôga, Layá Yôga, Mantra Yôga, Tantra Yôga.

4 – Como ativar os chakras? Que cuidados devemos observar?

O ashtánga sádhana atua intensamente sobre eles. Contudo, é necessário evitar a prática simultânea de sistemas paralelos, supostamente similares, sob pena de sérios riscos para a saúde física e psíquica.

5 – O que é um indiscípulo? Quais são os tipos de discípulos que você conhece?

Indiscípulo é um indisciplinado. Os tipos de discípulos mais comuns são: o que não assumiu o Mestre, o durão, o falso discípulo, o discípulo volúvel, discípulo que não é de nada, o discípulo que mata o Mestre, o discípulo antropófago, o discípulo leal ao que o Mestre ensina, o discípulo leal ao Mestre, o discípulo ideal.

6 – Qual é a correspondência entre os chakras e os “corpos” do ser humano?

O múládhára é sede da kundaliní; swádhisthána corresponde ao corpo físico denso; manipura, ao físico energético; anáhata, ao emocional; vishuddha, mental; ájña, intuicional; sahásrara, monádico.

7 – Quais são os dois grandes grupos em que podemos dividir cronologicamente o Yôga?

Yôga Antigo e Yôga Moderno.

8 – O Yôga mais antigo é de linha Sámkhya ou Vêdánta?

O mais antigo é de linha Sámkhya. Mais precisamente da subdivisão Niríshwarasámkhya.

9 – Em que consiste a terceira fase do discipulado? O que é o kripá?

O kripá é o toque do Mestre, que transmite força.

10 – Qual é o principal indicativo ao iniciante de que uma literatura, Mestre ou escola é de linha Vêdánta ou Sámkhya?

O Vêdánta utilizará bastante o termo átmam e poucas vezes o termo purusha para designar o Self. O Sámkhya utilizará bastante o termo purusha e poucas vezes o termo átmam para designar a mesma coisa. Quando o autor utilizar os dois termos indiscriminadamente, significa que ele não segue linha nenhuma, embaralha todas e deve ser ocidental.

11 – Qual é a diferença entre um método oriental e um ocidental?

O método oriental, antigo e autêntico, preconiza o despertamento da kundaliní como meio correto de desenvolver os chakras. O ocidental, adaptado e simplificado, prefere trabalhar só com os chakras, por medo de lidar com a força colossal da kundaliní. O método ocidental é, por certo, menos eficiente, motivo pelo qual seguimos a tradição oriental e antiga.

12 – Cite uma diferença erudita entre o Vêdánta e o Sámkhya.

Segundo o Vêdánta, o Átmam preserva apenas três atributos: sat, chit, ánanda. Já, segundo o Sámkhya, o purusha não tem atributos.

13 – As leituras também podem influir no progresso do praticante e na sua identificação com a egrégora?

Se conhecemos as leis que regem a força das egrégoras, sabemos, pela experiência dos que nos precederam e pela nossa própria, que mesmo as leituras ou a mera participação passiva em uma palestra ou conferência de outro comprimento de onda poderão desestabilizar a saúde mental e comprometer progresso do praticante.

14 – Há algum motivo para procedermos a este estudo, dividindo o universo em sete planos?

Há um motivo didático, já que esta interpretação é mais simples para se compreender.

15 – Escreva o termo Yôga em dêvanágarí.

16 – Quem foi o codificador do Yôga Clássico e em que época viveu?

Foi Pátañjali. Há duas hipóteses para a data em que viveu: a primeira, mais provável, de que tenha sido mais ou menos no século III a.C.; a outra, menos provável, de que tenha sido em torno do século IV d.C. A primeira é mais defendida por autores hindus e a segunda, por alguns ocidentais.

17 – Qual é o nosso tronco de Yôga?

O Yôga Pré-Clássico, o mais antigo.

18 – Qual é o símbolo do SwáSthya Yôga? Diga o nome, descreva e faça o desenho.

O símbolo do SwáSthya Yôga chama-se ashtánga yantra. Constitui-se por um círculo de cujo centro partem oito raios equidistantes, que ultrapassam a circunferência e terminam em oito trishúlas, símbolos de Shiva.

19 – E como fica a liberdade do discípulo?

"A liberdade é o nosso bem mais precioso. No caso de ter que confrontá-la com a disciplina, se esta violentar aquela, opte pela liberdade." A liberdade de procurar outra linhagem filosófica.

20 – Afinal, há algum perigo no despertamento da kundaliní?

Os perigos não estão no trabalho para o despertamento dessa energia, e sim na arrogância de alguns indiscípulos que desobedecem às recomendações do seu Mestre.

21 – Todas as transliterações provenientes da Índia são corretas?

Não. Os Indianos não se preocupam em escrever corretamente os termos sânscritos "em inglês", como dizem eles com um certo menosprezo. Contudo, nas boas edições indianas a transliteração é mais confiável do que na versão que costuma ser encontrada nos livros publicados no Ocidente.

22 – Quais são as três principais características do SwáSthya Yôga?

As três características principais do SwáSthya Yôga são:
1. sua prática extremamente completa, integrada por oito modalidades de técnicas;
2. a codificação das regras gerais de execução;
3. o resgate do conceito arcaico de sequências encadeadas sem repetição.

23 – O traçado do ÔM é idêntico em todas as Escolas? Como se denomina o seu traçado?

Todas utilizam o Ômkára, que é o traçado da sílaba ÔM. Ele é o mesmo, mas não é idêntico, pois cada uma adota um desenho específico que a distingue e estabelece relações no inconsciente coletivo com as forças dos Ancestrais da sua linhagem. Não é conveniente utilizar o traçado de uma outra Escola.

24 – Qual é a correspondência entre os chakras e as partes do Yôga de Pátañjali?

Múládhára corresponde ao yama-niyama; swádhisthána, ao ásana; manipura, ao pránáyáma; anáhata, ao pratyáhára; vishuddha, ao dháraná; ájña, ao dhyána; e sahásrara, ao samádhi.

25 – Qual a diferença entre as correntes de Tantra e qual é aceita por nós?

O Dakshinacharatántrika, linha da mão direita, é muito respeitado por não utilizar fumo, álcool, carnes nem drogas, e recomendar a contenção orgástica. Já as correntes que pertencem ou se assemelham à linha medieval costumam não ser tão bem conceituadas na Índia e fora dela.