

1 – Todos os tipos de Yôga possuem os recursos utilizados na estrutura do SwáSthya?

Não. Mantra Yôga só utiliza mantras; Hatha Yôga costuma aplicar só ásana e pránáyáma. Eventualmente, alguns instrutores desta ou daquela modalidade acrescentam, por sua conta, angas como mantra ou meditação a determinado tipo de Yôga que não os possui. Tal procedimento, no entanto, é considerado incorreto.

2 – 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.

3 – Um método que não leve ao samádhi pode ser considerado como Yôga?

Não. Os Grandes Mestres das Escolas tradicionais não reconhecem esses ramos de Yôga.

4 – A nossa alimentação é a macrobiótica? A natural? A vegan?

Nenhuma delas. Nossa alimentação não é “natural”, nem macrobiótica, nem vegana, nem raw, nem de nenhuma outra corrente. Nossa alimentação é absolutamente normal, só que sem carnes.

5 – Existe mais de um tipo de ashtánga sádhana? Cite quais são.

Sim: viparíta ashtánga sádhana, swa ashtánga sádhana, mahá ashtánga sádhana, manasika ashtánga sádhana etc.

6 – Em que consiste a segunda fase, o ashtánga sádhana?

Consiste numa prática integrada por oito feixes de técnicas. O ády ashtánga sádhana, por exemplo, é constituído por mudrá, pújá, mantra, pránáyáma, kriyá, ásana, yôganidrá, samyama.

7 – Como se explica o medo dos ocidentais com relação à kundaliní?

Os ocidentais têm medo devido à herança cultural judaico-cristã e sua carga de culpa e pecado.

8 – É conveniente rotular a nossa alimentação como vegetariana?

Deve-se evitar esse rótulo, já que a desinformação das pessoas conduziria a erros de interpretação.

9 – Cite os mais eficientes meios para despertar a kundaliní.

Ashtánga sádhana, bhúta shuddhi, maithuna.

10 – 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.

11 – A transliteração acadêmica para o português é correta? Deve ser adotada?

Não. Ela induz o leitor ao erro de pronúncia, como é o caso do ç usado para representar um som que não é dessa letra. Por exemplo, na palavra Shiva, a sonoridade chiada do primeiro fonema fica irreconhecível na grafia “Çiva”, proposta pela transliteração para a língua portuguesa. Por isso, devemos utilizar a inglesa, Shiva, que é mais lógica, é usada na Índia e serve perfeitamente para o português.

12 – Qual é o Yôga mais autêntico? Qual é o seu nome completo?

O mais autêntico é o mais antigo. O mais antigo é o Pré-Clássico, que também é pré-védico e pré-ariano. O mais antigo é de fundamentação Tantra e Sámkhya. Seu retrônimo completo é Dakshinacharatántrika-Niríshwarasámkhya Yôga.

13 – O que é a meditação? Essa tradução do termo dhyána está correta?

Dhyána é um estado de superconsciência, obtido pela supressão da instabilidade da consciência. O termo meditação não está correto, mas como foi universalmente aceito, não vamos excluí-lo.

14 – Qual é a definição do Yôga mais aceita hoje no mundo para todas as linhas de Yôga? Quem escreveu essa frase pela primeira vez na História?

Yôga é qualquer metodologia estritamente prática que conduza ao samádhi. Quem a escreveu pela primeira vez foi o Preceptor DeRose. Registre-se o fato, já que muitos conceitos desse Mestre foram usurpados por instrutores de vários países, que repetem seus ensinamentos sem citar a fonte.

15 – Qual é o sistema mais antigo: Yôga, Tantra ou Sámkhya?

O Yôga é a mais antiga filosofia prática; o Tantra, a mais antiga tradição comportamental; o Sámkhya, a mais antiga filosofia teórica.

16 – Qual a diferença entre supervisão e filiação?

A supervisão é obrigatória e é regida por um contrato **entre duas pessoas físicas** (Supervisor e supervisionado), que tem como contribuição mensal voluntária apenas o equivalente à mensalidade de um aluno (que representa o próprio instrutor supervisionado, eterno aluno). O Contrato de Supervisão proporciona a **orientação do Supervisor**. Além disso, como mera liberalidade, o supervisionado conta com **taxas especiais em cursos**. Se o supervisionado não estiver lecionando, não precisa pagar nada, mas perde os benefícios acima citados e não pode prestar exame de revalidação. Mais esclarecimentos encontram-se no Contrato de Supervisão Profissional.

A filiação é facultativa e trata-se de uma parceria **entre duas pessoas jurídicas** (DeRose Editora e escola filiada)*, pela qual não se paga nada, desde que o filiado opte pela filiação-por-compra de produtos. O filiado recebe em material didático o mesmo valor da contribuição.

17 – Pode-se considerar válido um Yôga sem kundaliní? Demonstre.

Não. Segundo Pátañjali, a meta do Yôga é o samádhi. E, segundo Sivánanda, “sem kundaliní não há samádhi”. Logo, sem kundaliní não se atinge a meta do Yôga.

18 – Para que lado giram os chakras? E qual é a consequência disso?

Os chakras podem ser estimulados a girar em qualquer sentido. A aceleração desse movimento gera fenômenos paranormais e estados expandidos de consciência. Estimulados a girar no sentido dextrógiro produzem força centrífuga. Nos chakras, o sentido sinistrógiro gera força centrípeta, com fenômenos distintos. Se uma pessoa pratica duas correntes diferentes, pode lesar os chakras com consequências imprevisíveis.

19 – Qual é a melhor alimentação?

A alimentação sem carnes, que proporciona todos os nutrientes necessários para uma dieta completa: todas as proteínas e aminoácidos, inclusive gera menos resíduos tóxicos e é a alimentação associada ao melhor rendimento nas técnicas que realizamos.

20 – Em que consiste a segunda fase do discipulado?

O param-pará consiste na transmissão oral do conhecimento do Preceptor ao discípulo.

21 – O que é que come uma pessoa que não ingere carnes?

Sopas, feijões, farofas, batatas assadas, cozidas ou fritas, purés, suflés, empadões, tortas salgadas, legumes à milanesa, empanados, à doré, au gratin, pizzas, empadas, pastéis, rissolis, croquetes, quibes sem carne, tabules, esfihas, assados de legumes, lasagnas e outras massas, ou seja, tudo o que você consome no seu dia-a-dia. Menos carnes.

22 – 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.

23 – Se o Tantra é tão antigo, como se explica o fato de alguns bons autores declararem equivocadamente que ele surgiu no século VIII d.C. ?

O Tantra sempre foi gupta vidyá (conhecimento secreto), perpetuado pelo param-pará (transmissão oral). No século VIII d.C., alguns textos foram passados para o papel e essa tradição começou a ser registrada historicamente. O fato de ter sido notado a partir dessa época fez com que muitos julgassem que teria se originado então.

24 – O que é um indisciplinado? Quais são os tipos de discípulos que você conhece?

Indisciplinado 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.

25 – Quais são os nomes dos principais chakras e seus bíja-mantras?

Múládhára (lam), swádhisthána (vam), manipura (ram), anáhata (yam), vishuddha (ham), ájña e sahásrara (ÔM).