

1 – Cite dois conceituados Mestres de Yôga hindus, contemporâneos, de linha tântrica, reconhecidamente iluminados.

Râmakrishna e Aurobindo.

2 – O que significa o termo sânscrito karma e o que designa?

Significa “ação” e designa uma lei universal de causa e efeito.

3 – O estado de samádhi é o mesmo que o estado de nirvana? Explique.

De forma alguma. Samádhi é um estado que só o Yôga proporciona. Yôga é um darshana do hinduísmo. Nirvana é um termo budista, e o budismo é uma heresia do hinduísmo. Além do mais, a raiz sa significa “com” e a raiz nir, o oposto! Só ocidentais muito leigos cometem a gafe de confundir os dois, considerando que “tudo-leva-ao-mesmo-lugar”.

4 – Até que ponto as amizades e os familiares contribuem para a modificação kármica?

Os amigos e a família constituem o mais importante fator de mudança ou de estagnação, pois podem estimular ou opor resistência a propostas de mudança na vida de qualquer membro do seu círculo.

5 – Quais as diferenças entre o Yôga e a yóga?

As diferenças eram: as propostas, o método, a faixa etária, o clima emocional, a linguagem, o segmento cultural e o escopo.

6 – Cite alguns dos principais ramos de Yôga.

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

7 – O que é a supervisão?

A supervisão é a sacralização da relação Mestre-discípulo, assentada no vínculo de afeto, respeito e admiração. Implica uma relação de compromisso ético, carinho e reconhecimento. Constitui ainda o sustento do Mestre quando, mais tarde, a idade ou outra circunstância o impedir de continuar produzindo sua subsistência.

8 – Demonstre que a palavra Yôga tem acento.

Em dêvanágarí, o acento (mátrá) é representado por um traço vertical a mais, colocado depois da letra, e serve para alongar a pronúncia dessa sílaba, mas não a tornará forçosamente tônica. Na transliteração, sendo uma letra a, u ou i, o acento deve ser agudo, e tratando-se de um ditongo e (a+i) ou o (a+u), deve ser circunflexo. Tal acento não ocorre só na transliteração para o português, já que se encontra em obras de outros idiomas, tais como o inglês e o castelhano os quais, ainda por cima, nem possuem o acento circunflexo em sua ortografia!

य	ya, curto.	
या	yá, longo	᳚ Este sinal é um a-ki-mátrá (acento do a).
यो	yô, longo	᳚ Este sinal é um ô-ki-mátrá (acento do o).
योग	Yôga. Portanto, a palavra em questão deve ser acentuada. C.Q.D.	

9 – 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.

10 – 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.

11 – A aula preparatória é Yôga?

Não. Não é Yôga, já que não tem a proposta de conduzir ao samádhi. Não tem nada do que caracteriza o Yôga: não tem sânscrito, nem filosofia, nem compromisso de espécie alguma. Pode ser utilizado pelos interessados em praticar Yôga, como fase preliminar.

12 – A partir de que ano o aspirante à profissão começa a lecionar e a ser remunerado?

A partir do primeiro ano, tendo sido aprovado para tanto no exame da Federação.

13 – 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.

14 – Dê algumas possíveis traduções da palavra tantra.

Tantra significa rede, teia ou trama do tecido. Segundo o Sanskrit-English Dictionary de Sir Monier-Williams, página 442, Tantra significa, entre outras coisas, regulado por uma regra geral, o que tem muito a ver com a nossa segunda característica. De acordo com o The Concise Sanskrit-English Dictionary, Vasudeo Govind Apte, página 162, é a maneira correta de fazer qualquer coisa, autoridade, prosperidade, riqueza; encordoamento (de um instrumento musical).

15 – O que são os Tantras e o que é o Tantra?

Os Tantras são as escrituras que expõem o Tantrismo ou simplesmente Tantra. Trata-se de uma filosofia comportamental que possui características matriarcais, sensoriais e desrepressoras. É a mais rica, poética e artística tradição cultural da Índia.

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

Yôga Antigo e Yôga Moderno.

17 – 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.

*Atualmente, já é aceita, experimentalmente, a filiação direta de instrutores (Instrutor Filiado Direto).

18 – Quais são os dois tipos de samádhi mais conhecidos?

Sabíja samádhi e nirbíja samádhi.

19 – 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.

20 – Qual a finalidade da etapa inicial (pré-Yôga e ashtánga sádhana)?

Proporcionar um reforço de saúde e vitalidade, a fim de preparar o praticante para suportar as enormes alterações biológicas, resultantes da evolução pessoal acelerada que ocorrerá na fase final.

21 – 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.

22 – Quantas linhas de Tantra são reconhecidas e quantas são as Escolas principais?

São reconhecidas três linhas e sete escolas principais.

23 – Como se escreve SwáSthya Yôga em caracteres dêvanágarí?

स्वास्थ्य योग

24 – Qual o motivo de esta estrutura ser considerada de Yôga Avançado?

Ela é considerada de Yôga avançado devido à:

- (a) utilização de uma prática para iniciantes extremamente completa, com 8 angas;
- (b) aplicação de um considerável volume de técnicas avançadas; e
- (c) aceleração evolutiva que proporciona ao praticante.

25 – Quem foi o criador do SwáSthya Yôga? Explique.

Ninguém criou o SwáSthya. O SwáSthya Yôga não foi criado, foi codificado. O Sistematizador DeRose resgatou o Yôga mais antigo (de fundamentação Tantra-Sámkhya) e codificou-o com o nome de SwáSthya, que em sânscrito significa autossuficiência (self-dependence).