

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

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

2 – Qual é a linha que proporciona resultados mais eficientes para um trabalho prático de Yôga: Tantra ou Brahmacharya?

A linha tântrica.

3 – 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).

4 – Em que alfabeto se escreve o idioma sânscrito? E o que significa?

O alfabeto original do sânscrito é o dêvanágarí, “a escrita dos deuses”.

5 – O que significa o termo sânscrito dharma e o que designa?

Dharma significa “lei” e designa qualquer lei humana, jurídica, religiosa ou de costumes. Muito do que as pessoas chamam karma é, na verdade, dharma.

6 – 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.

7 – 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.

8 – Onde se pode encontrar uma boa transliteração e tradução?

Para o dia-a-dia, no glossário do livro Tratado de Yôga. Se desejarmos informações mais amplas e profundas, devemos recorrer ao Sanskrit-English Dictionary, de Monier-Williams.

9 – 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.

10 – Não-carnívoro come só salada?

Oferecer “uma saladinha” a quem não come carnes é gafe cultural. Para alguns é um insulto!

11 – 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.

12 – 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.

13 – O Hatha Yôga deve constar da relação dos primeiros oito ramos de Yôga? Justifique.

Não pode constar, já que os primeiros ramos a surgir são do período Pré-Clássico e o Hatha Yôga só foi surgir cerca de 4000 anos depois, aproximadamente no século XI da era cristã.

14 – 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.



15 – 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.

16 – Cite algumas influências que o sânscrito teve sobre os idiomas ocidentais.

Tri do sânscrito resultou **tri** no grego, **tri** no latim, **three** no inglês; **nama** resultou **name** em inglês, **nome** em português; **ma** deu **mãe**, **mama**, **maman** em vários idiomas; **matrika** resultou em **mater**, **matriz**, **matriarcal**; **chai** originou **chá** em português; **jánu** originou **genou** em francês; **páda** originou **pata**; **vírya** deu origem ao termo **viril**; etc.

17 – Mudrás podem ser feitos com o corpo?

A rigor, não. Mudrás são gestos feitos com as mãos.

18 – Em que consistem o SwáSthya Yôga ortodoxo e o heterodoxo?

O SwáSthya Yôga é considerado ortodoxo quando todas as características são observadas; e heterodoxo quando são respeitadas todas menos a primeira (o ashtánga sádhana).

19 – 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.

20 – Qual é a definição do SwáSthya Yôga?

SwáSthya Yôga é o nome da sistematização do Yôga Antigo, Pré-Clássico (Dakshinacharatántrika-Niríshwarasámkhya Yôga).

21 – O que é egrégora?

Egrégora provém do grego egrégoroi e designa a força gerada pelo somatório de energias físicas, emocionais e mentais de duas ou mais pessoas, quando se reúnem com qualquer finalidade. Todos os agrupamentos humanos possuem suas egrégoras características: todas as empresas, clubes, religiões, famílias, partidos políticos etc.

22 – Qual é a duração completa da formação de um Empreendedor do DeRose Method?

Doze anos.

23 – Como o ser humano atua nos planos do Universo?

Através de veículos ou “corpos” que tenham o mesmo comprimento de onda: no plano físico, um corpo de matéria física; no plano mental, um corpo de matéria mental; e assim sucessivamente.

24 – 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.

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

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