

AULA MESTRA #01

A TRAMA



CARLO GUARAGNA

Yoga Para Além do Corpo

Prometi para você que esse Curso gratuito irá destravar todo o seu potencial dentro do Yoga. Também expliquei que praticar com foco apenas nos benefícios corporais é como dirigir uma Ferrari na 1ª marcha: você não explora nem 10% de sua potência. É claro que TODOS os resultados físicos que você espera - mais equilíbrio, alongamento, postura - serão alcançados. Mas se você mirar APENAS nisso, estará se limitando para alcançá-los. Portanto, considere que o seu processo de destrave começa AGORA!

O Cavaleiro da Mente

Primeiramente, você precisa entender que Yoga é Técnica e Estado. Para destrinchar esses dois termos, vamos voltar aos seus primórdios e iniciar pelo conceito de “técnica”. “Yoga” vem do prefixo “YUJ”, que é o “movimento de refrear”. É como um cavaleiro que mantém o seu cavalo na trilha, puxando as suas rédeas para evitar que ele desvie da rota. Assim como o cavaleiro puxa o cavalo, nós puxamos a mente de volta para a trilha do foco, da concentração.

Sempre que você faz isso, está praticando a técnica do yoga: a técnica do refreamento.



Meditação & Yoga: Refreando a Mente

Na prática, isso significa que você escolhe um foco de concentração e, cada vez que a sua mente tentar fugir dela, você a puxa de volta. Este ato caracteriza a prática meditativa.

O yoga e, conseqüentemente, a meditação, consiste em você voltar sempre o foco para o seu objeto de concentração. Falar de yoga, portanto, é falar estritamente da prática meditativa. Yoga É meditação.

Resistindo às Vontades do Corpo

Seguindo na tradição do yoga, a palavra Swami significa “senhor de si”. É quem consegue resistir às vontades do corpo. Em outras palavras, alguém que segue tendo vontades e impulsos, mas consegue vê-los e não atendê-los. Ao longo da leitura dessa Aula, você entenderá como e porque silenciar esses desejos.

O Objetivo Supremo do Yoga

Como você já deve saber, existem métodos para realizar o yoga, que vêm a ser as suas “linhas”. O hatha yoga é uma delas: um procedimento corporal que visa fazer com que você se aproxime do estado de yoga. Lembra que disse, no início, que Yoga é Técnica e Estado? Agora que você já entendeu o conceito de “técnica”, vamos ao de “estado”.

O estado de yoga é o ato de aterrizar em sua consciência, na sua essência, atingindo o autoconhecimento. Quando você consegue parar sua mente, pode finalmente ver o que resta na ausência dos pensamentos: você.

O yoga existe para você entender quem você é.

O Autoconhecimento como Resultado

Entende agora quando eu digo que “praticar somente para o corpo” é limitar o seu potencial no Yoga? O Hatha Yoga só faz sentido se você utilizá-lo para praticar o yoga: meditar. Sim, também pode funcionar para você relaxar, se alongar ou se sentir melhor, mas o que você precisa saber é que o grande objetivo da prática é a meditação. É o yoga - que leva ao autoconhecimento.

Não é tão bonito quanto parece

O que é exatamente esse autoconhecimento? É tomar consciência de si. Esse ato é muito mais importante do que você imagina. Digo que não é tão bonito quanto parece porque, ao fazer isso, você verá coisas magníficas, mas também verá coisas “não tão bonitas assim”. Aspectos ruins e feios em você mesma(o). E tá tudo bem. Isso é parte de você, é parte da existência humana. O que devemos fazer é abraçar isso, mas não para cultivar, e sim para silenciar.

Humildade para reconhecer, silenciamento para evoluir

O primeiro passo para atingir o autoconhecimento é tornar-se consciente e se sentir mais humilde em frente a si própria(o). Reconhecer a sua existência humana, seus erros e seus problemas. Depois disso, você estará pronto para começar a trabalhar e resolver esses pontos. Lembre-se sempre: a humildade é a coisa mais rica que uma pessoa pode ter.

Num primeiro momento do yoga, o “melhorar” é simplesmente calar, silenciar. Se você sentir inveja ou algum sentimento ruim, silencie isso. O primeiro passo é não ligar para eles.

A Roda do Sofrimento

Tudo isso dentro do yoga visa te ajudar em uma coisa muito importante que existe na condição humana: o Samsara, a Roda do Sofrimento. Mesmo que você não conheça esse termo, posso afirmar que você está familiarizada(o) com a vivência dele. Quer ver?

Na vida, muitas vezes, pensamos: “quando eu tiver todo o dinheiro que preciso, serei alguém totalmente feliz”. Só que, no momento em que você adquire tudo isso, esse mesmo desejo se torna outro: agora, você não quer mais somente esse dinheiro. Quer, também, que ele venha por meio de uma renda passiva, sem trabalhar. Só que quando você consegue isso, percebe que falta o relacionamento dos seus sonhos. E assim vai: você nunca está satisfeito porque, quando conquista um desejo, outro já surge. É um ciclo que se chama “a Roda do Sofrimento”.

Pare de tentar saciar seus desejos

Para sair da Roda do Sofrimento, a primeira premissa que você deve ter em mente é que seus desejos NÃO SÃO saciáveis: a única coisa que você conseguirá através de um desejo é obter os objetos que ele envolve. Pois o desejo sempre se transforma. Você pode conquistar algo, mas outra coisa sempre vai surgir. Então, enquanto a sua felicidade estiver vinculada a saciar os seus desejos, você nunca estará saciado. É uma espiral sem volta que precisa ser desfeita.

A Saída da Roda do Sofrimento

Tudo começa ao se afastar da dinâmica de operar a sua vida em função de realizar os seus desejos. Isso é sair da roda do sofrimento.

Não viva em função deles. Desvincule a sua felicidade do ato de “saciar os seus desejos”. Assim, você começará a entender que a sua felicidade não depende deles. Você pode ter tudo o que quiser, mas deve saber que, sem isso, você também será feliz.

O estado de felicidade não tem a ver com satisfação

Para entender a diferença crucial entre “felicidade” e “satisfação”, basta notar que “ser feliz” é um estado perene, eterno. Um carro novo não traz a felicidade, mas sim a satisfação. Os desejos são carnis e mentais, eles vêm e vão. Por isso, busque a felicidade, e não a satisfação!

O Meio e o Fim

A essa altura - e nível de profundidade - você já deve ter entendido que o “Fim” da técnica é muito mais nobre do que a própria prática. Ou seja, a técnica é um meio, e não uma finalidade. O relaxamento e a melhora na condição física são apenas um efeito colateral do yoga, não o seu ponto final.

Agora, vou usar a ganância como exemplo para entendermos esse mesmo conceito (meio x fim) fora do Yoga. Ganância é um desejo abjeto à felicidade, é um meio que não te leva a um final feliz. Porém, uma pessoa pode ser rica e não ter chegado lá pela ganância. Isso quer dizer que você pode chegar a esse fim (riqueza) sem ser por meio da ganância. Pode ser que, ao realizar seu propósito, você ajude muitas pessoas e essas pessoas irão querer contratar seu serviço/produto cada vez mais, e isso encha seus bolsos de dinheiro.

A diferença entre “saciar desejos” e “cumprir propósito”

Ou seja, ao cumprir sua missão interna buscando solucionar problemas de outras pessoas, você pode chegar ao fim “riqueza”. Nesse cenário hipotético, não foi a ganância que motivou a sua caminhada. Então, quando você chegar ao fim dela, você não estará realizando um desejo interno, mas sim alcançado o seu propósito.

Assim, o dinheiro não será a finalidade, mas sim uma consequência.



A imensidão entre “sentir” e “agir”

Nessa jornada de melhorar a si mesmo, é importante que você entenda que vários obstáculos surgem de movimentos internos seus. Perceba que você observa e experimenta a realidade através dos seus 5 sentidos: é através deles que o mundo externo se esparrama para seu interno.

Nesse processo, suas ações se tornam resultado dos seus movimentos internos. Por exemplo: quando surge um barulho estranho (que é um movimento externo), meu gato experiencia esse ruído, se assusta e foge. O movimento externo é assimilado e aí surge um movimento interno que vira uma ação.

Por outro lado, nem sempre o que gera uma ação advém da realidade, do mundo externo. Usando esse mesmo exemplo do “medo”, você pode criar na sua mente (mundo interno) um pensamento que te dê medo, e agir de acordo com essa sensação. Ou seja, nem sempre o que vai levar você a uma ação é algo que existe de fato - pode ser apenas uma “viagem mental” sua.

É nessa parte do processo que eu quero que você atue: tomando consciência desse seu primeiro pensamento que não tem origem no mundo real. Você pode barrar esse movimento interno (pensamento) de se tornar algo externo.

Na prática, isso quer dizer que você, ao sentir algum desejo como um ser humano, tem a oportunidade de escolher reprimir ou atendê-lo. É sua decisão agir conforme eles ou não. O poder do yoga é proporcionar que você se dê conta de que entre “sentir algo” e “fazer algo”, existe uma enorme diferença, um grande livre arbítrio.

longo caminho de livre arbítrio até

(SENTIR ALGO)

Ex: gula

(FAZER ALGO)

Ex: comer

Note como você tem poder de escolha, e nesse longo caminho do livre arbítrio é onde mora a consciência. Quando você vive no automático, sem a existência dessa consciência entre esses dois movimentos, você fica preso em você mesmo, preso na roda do sofrimento. A partir da tomada de consciência, o yoga te permite sair dessa situação.

Deixando suas travas NO VÁCUO!

Às vezes, nossas emoções compõem nossa percepção, e tudo bem. Sentir medo em meio a uma situação de perigo real é totalmente normal. O problema é quando as emoções não estão alinhadas com a realidade concreta, quando elas estão em disfunção. Sentir medo e insegurança o tempo todo, sem motivos existentes na realidade, não é funcional. São emoções desalinhadas.

Para lidar com tudo isso, o yoga irá te ensinar a reforçar o que faz bem para você e silenciar tudo aquilo que te diminui, que te faz mal. Você deve focar e seguir no caminho do que você acredita - lembre-se do cavalo na trilha. A retidão, a concentração no que deve ser feito é a grande virtude aqui!

Coloque a sua consciência sempre no que te faz bem e no que é certo. Ignore todas as distrações que tentam tirar você disso. Essas coisas sempre vão existir, afinal, somos humanos.

Então não esqueça: a virada de chave está em aprender a silenciar os movimentos internos que fazem mal para você. O que faz bem, você deve potencializar!



Hora do Exercício: Prepare-se para pôr a mão na massa!

Bom, agora que você entendeu qual é a grande utilidade prática do yoga na sua vida - e viu que vários outros resultados são colaterais - vamos botar isso em prática por 24h.

PORTANTO, DURANTE AS PRÓXIMAS 24H, VOCÊ ESTÁ INCUBIDA(O) DA MISSÃO DE FAZER TODAS AS ESCOLHAS QUE VOCÊ SABE QUE SÃO AS CORRETAS PARA BUSCAR O QUE VOCÊ REALMENTE DESEJA SER!

Você vai passar um dia inteirinho fazendo escolhas não para atender aos seus desejos e ego, mas sim focando em ser o ser humano mais nobre que você puder. Se o seu problema é a inveja, tente passar um dia inteiro sendo bondoso. Pratique a bondade. Já se a sua dificuldade for a gula, administre ela. Só pelas próximas 24h. Escolha a sua principal dificuldade e foque nela a partir de AGORA!

Te libertando de você mesma(o)

Para você conseguir mudar a sua ação indesejada, você precisa criar um espaço entre o movimento interno e a ação. Vamos esticar aquele “longo caminho” do esquema lá em cima. Em outras palavras, você irá criar consciência. Isso é liberdade. É poder escolher. Se você não cria consciência, você não sai do automático.

Dentro do yoga, isso se chama Viveka: observar os movimentos, mas não responder aos estímulos deles. E é esse o princípio da meditação. Apenas observe os seus movimentos, eles vão passar. Deixe passar. Você não pode ser eco dos seus movimentos internos, você deve saber silenciá-los, para poder decidir o que fará com eles. É exatamente esse centramento que vai tirar você da roda de sofrimento e colocar você na sua consciência!

Spoiler da #2 Aula Mestra: A Magia do Obstáculo dia 04/08 às 20h28

Agora que já entendemos como o jogo da mente funciona e como os benefícios do yoga extrapolam o âmbito corporal, está na hora de darmos um enfoque na essência do corpo. Por isso, na próxima Aula, falaremos sobre Ayurveda (ciência da vida, em sânscrito) o conhecimento medicinal milenar da Índia - que vem a ser a primeira medicina da história da humanidade.

Então, já clica no botão abaixo ative o lembrete da Aula Mestre ao vivo dia 04/08, terça feira, às 20h28!

(QUERO ASSISTIR “A MAGIA DO OBSTÁCULO” DIA 04/08 ÀS 20H28)

Indique Amigos ao Curso e Ganhe Prêmios!

Olha que barbada: além de ser gratuito, o Curso de Yoga para Praticantes, Professores, Leigos & Curiosos ainda te rende PRÊMIOS! Tem Packs completos de práticas de Yoga, Curso de Meditação, Curso de Ayurveda e muito mais. Clicando no botão abaixo, você insere seu nome e e-mail para gerar o seu próprio link de indicações. A partir de um indicado inscrito, você já recebe um Prêmio mega especial. Clique no botão e explore todos os Prêmios - são cumulativos!

(QUERO INDICAR AMIGOS E GANHAR PRÊMIOS)