



PENSAMENTOS DE UM INSTRUTOR DE YÔGA

Mestre DeRose

(50 ANOS DEDICADOS AO ENSINO DO YÔGA)

Pelo Prof. Dr. R. D. Pizzinga, 7Ph.D. (*)

Membro dos Iluminados de Kemet

<http://ordoilluminatorum.net/>

Fonte: <http://svmmvmbonvm.org/derose.htm>

*“O Yôga não visa a resolver as mazelas
do trivial diário, e, sim, a grande
equação cósmica da evolução.”*

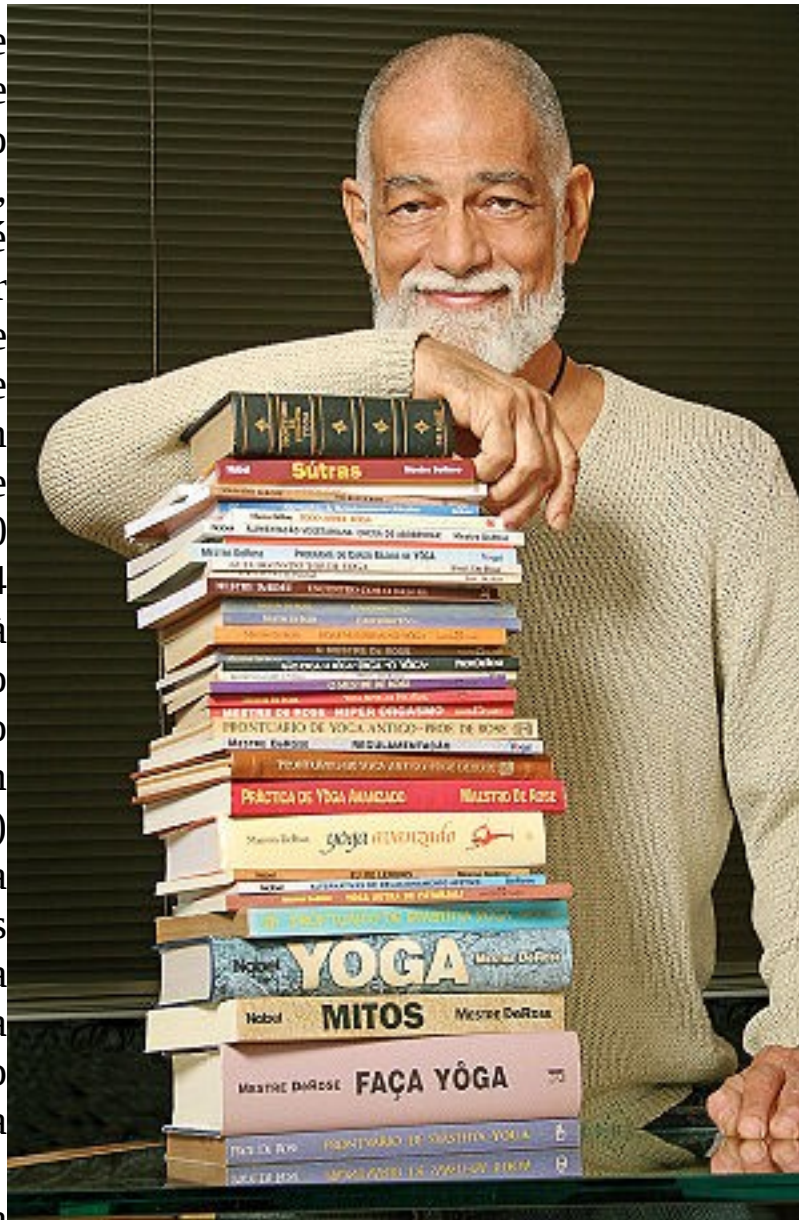
Mestre DeRose

Abstract

Muito difundida no Ocidente, a prática milenar do Yôga é adotada por membros de ordens iniciáticas místicas religiosas, como a Ordem de São Bento, da Igreja Católica Apostólica Romana, e por estudantes de ordens esotéricas e iniciáticas não religiosas, como a Fraternidade Rosacruz Max Heindel, embora oficialmente não faça parte do currículo dessas ordens. O Mestre DeRose é um dos grandes responsáveis pela difusão do Yôga no Brasil como matéria universitária. Esta Monografia Pública Especial de Illuminates Of Kemet, Brasil (IOK-BR) apresenta pensamentos do Mestre DeRose.

Introdução

O Instrutor de Swásthya Yôga Mestre DeRose (Luiz Sérgio Alvarez DeRose, nascido em 1944), é um pensador e escritor brasileiro que escreve sobre Yôga e comportamento. Com quase 50 anos de magistério, mais de 20 livros escritos e 24 anos de viagens à Índia, recebeu o reconhecimento do título de Mestre em Yôga (não-acadêmico) e Notório Saber pela FATEA – Faculdades Integradas Teresa d’Ávila (SP), pela Universidade do Porto (Portugal), pela Universidade Lusófona, de Lisboa



(Portugal), pela Universidade Estácio de Sá (MG), pela UniCruz (RS) e pelas Faculdades Integradas Coração de Jesus (SP). Foi fundador do Sindicato

Nacional dos Profissionais de Yôga e da primeira Confederação Nacional de Yôga do Brasil. Introdutor do Curso de Formação de Instrutores de Yôga nas Universidades Federais do Rio de Janeiro, Rio Grande do Sul, Santa Catarina, Paraná, Minas Gerais, Mato Grosso, Bahia, Ceará, Maranhão, Pará, Piauí, Pernambuco, Rio Grande do Norte etc.; Universidades Estaduais do Rio de Janeiro, Santa Catarina, Bahia etc.; PUCs – Pontifícias Universidades Católicas do Rio Grande do Sul, Paraná, Minas Gerais, Bahia, São Paulo e outras. Doutor Honoris Causa, Comendador e Notório Saber por diversas entidades culturais e acadêmicas, Conselheiro da Ordem dos Parlamentares do Brasil, DeRose é o fundador da Universidade de Yôga. Possui título de Comendador e Notório Saber em Yôga pela Sociedade Brasileira de Educação e Integração; e de Comendador pela Academia Brasileira de Arte, Cultura e História. Recebeu a Medalha Tiradentes pela Assembléia Legislativa do Estado do Rio de Janeiro e a Medalha da Paz, pela ONU Brasil.

Swásthya Yôga

Ashtánga Sádhana é a característica principal do Swásthya Yôga, uma prática em oito partes constituída por:

1. Mudrá: gesto reflexológico, simbólico e magnético feito com as mãos.
2. Pújá: retribuição de energia.
3. Mantra: vocalização de sons e ultra-sons.
4. Pránáyáma: expansão da bioenergia através de respiratórios.
5. Kriyá: actividade de purificação das mucosas.
6. Ásana: posições físicas, as técnicas corporais do Yôga.
7. Yôganidrá: técnica de descontração.

8. Samyama: concentração, meditação e samádhi.

17 Abril
Lançamento do Livro **Tratado de Yôga**
Espaço Lifestyle, 18h30

18 Abril
Curso - **A Árvore do Yôga**
Universidade Lusófona, Sala D.2.1, 15h

19 Abril
Curso - **Sucesso na Profissão**
Espaço Lifestyle, 15h

20 Abril
Curso - **Ásana para Coreografia**
Espaço Lifestyle, 15h

DeRose
Lisboa
ABRIL 09

"Alguns gostam só de praticar Yôga.
Outros, gostam de tudo no Yôga."
Nina de Holanda
Presidente da Federação de Yôga de S. Paulo

METODO
DeROSE

Informações / Inscrições: ESPAÇO LIFESTYLE 218 463 974 www.espaco-lifestyle.org

Yôga, define Mestre DeRose em seu livro “Tratado do Yôga”, é qualquer metodologia estritamente prática que conduza ao samádhi (estado de hiperconsciência). Para conquistar esse nível de megalucidez, muito além da meditação, é necessário operar uma série de metamorfoses na estrutura biológica do praticante. No Tratado de Yôga, da Editora Nobel, o Mestre DeRose reuniu oito livros seus para compor um clássico do Yôga. São 58 exercícios respiratórios, 32 mantras, 27 Kriyás, 52 exercícios de concentração e meditação, 108 mudrás com ilustrações e mais de 2.000 técnicas corporais com fotografias. Além de todos os exercícios, o livro abrange desde a origem do Yôga, a pronúncia, a estrutura do Hinduísmo até os diversos tipos de Yôga. Para os leitores que quiserem a prática, há o capítulo específico para a prática básica de Yôga, com oito técnicas. Os efeitos sobre o corpo, flexibilidade, fortalecimento muscular, aumento de vitalidade e administração do stress fazem-se sentir muito rapidamente. Por isso, a maioria dos praticantes de Yôga sentem-se plenos com os efeitos sobre o corpo e a saúde. O Yôga ensina, por exemplo, como respirar melhor, como relaxar, como concentrar-se, como trabalhar músculos, articulações, nervos, glândulas endócrinas, órgãos internos, etc. através de técnicas corporais belíssimas, fortes, porém que respeitam o ritmo biológico do praticante. Com o Tratado de Yôga, todas as informações sobre o assunto foram organizadas para a compreensão desta prática.

Pensamentos e Ensinamentos

O que os olhos não vêem o coração pressente.

Os pensamentos são como pedras: constroem, soterram e matam.

Quando o observador, o objeto observado e o ato de observação se fundem em uma coisa só, isto é meditação, dizem os 'Shastras'. Portanto, o melhor termo, em nossa língua, para definir este fenômeno é contemplação.

Lamento em ti não as tuas penas, mas as tuas lamentações.

A importância de uma idéia pode ser medida pela veemência com que seus adversários a atacam.

A conclusão existencial do homem comum é: 'Disturbo, ergo sum'.

Obstáculos e dificuldades fazem parte da vida. E a vida é a arte de superá-los.

Tem gente que é como os balões: lindos por fora, mas cheios de vento.

Quando o homem não tem mais em quem jogar a própria culpa diz: 'É a vontade de Deus'.

Zangamo-nos facilmente quando se nos atribui a culpa alheia... e a nossa, muito mais!

Se a proposta for discordar, todo o mundo concorda.

Axioma número 1: não acredite, a realidade é uma questão de ótica!

Meditar é o despertar. Não meditar ou terminar a meditação e voltar ao estado mental é entrar em um processo de hibernação da consciência. É como blindar a lucidez com uma pesada armadura de lógica e raciocínio.

Discordâncias fundamentalistas não devem tornar os debatedores inimigos entre si.

O motivo de carinho que as culturas orientais votam ao lótus é o grande exemplo de comportamento na vida que esta flor nos proporciona. Ela tem suas raízes enterradas no lodo sujo, escuro e malcheiroso. No entanto, consegue transmutar os elementos que dele retira e produzir pétalas imaculadamente limpas, brancas e perfumadas. É como se nos dissesse: trabalhe com os pés no chão, lide com o dinheiro, enfrente a imundície

humana, lute bravamente pelos seus direitos e pelo que você acredita, mas mantenha a cabeça no céu, acima de todas essas coisas, acima das mesquinhas do mundo.

Quatro inter-relações:

Dimensão	Nível de Consciência	Plano do Universo	Corpo do Homem
Sétima	Hiperconsciente	Monádico	Mônada
Sexta	Superconsciente	Intuicional	Intuicional/Buddhi
Quinta	Consciente	Mental	Mental
Quarta	Subconsciente	Astral	Emocional
Terceira	Inconsciente	Físico	Físico

O alimento da mente é a variedade. Ela pede por diversão, distração, dispersão, digressão... A técnica da meditação consiste em manter a mente concentrada em um só objeto, sem lhe proporcionar variedade, novidade e diversão. Com isso, o combustível vai-se escasseando, e, em um dado momento, a mente pára. Era o que queríamos: 'chitta vritti nirôdhah'. (1) Não dispondo mais, por alguns instantes, da ferramenta mental para veicular a consciência, esta passa a usar outro canal de manifestação, que é o intuicional, mais sutil.

Se a meditação for legítima, a ampliação da consciência será de tal forma que, em um singelo piscar de olhos, é possível se passar por uma vivência de muitos minutos e até de horas de superconsciência. (2)

Como suporte para a concentração, podemos usar a imagem do Sol, da Lua, de uma estrela, de uma flor, da chama de uma vela, de uma forma geométrica ou de um iantra, como o traçado do OM em alfabeto devanágari.

Advertência ao neófito: Pensarás ter a Pedra Filosofal em tuas mãos, porém, ao querer mostrá-la aos infiéis, verás que é uma pedra de gelo a te escapar entre os dedos e nada terás divulgar, somente tua vã estultícia.

Há os que se levantam e fazem; e há os que sentam e choram.

Só os amigos traem. Os inimigos não podem fazê-lo, pois não confiamos neles. Quanto mais íntimo o amigo, mais perigoso será. Elimine o mau hábito de trocar confidências. Se isto for impossível, que suas confidências sejam pensadas dez vezes – e filtradas outras dez – antes de você entregar de mão beijada a sua vulnerabilidade, ainda que ao seu melhor amigo.

Mais sábio é rir da própria desgraça do que da alheia.

Kundalini (3) é uma energia feminina e de polaridade negativa que todos nós temos no sistema nervoso central, e que, na maioria dos seres humanos, encontra-se em estado de latência.

Yôga é uma prece feita com o corpo.

Yôga é qualquer metodologia estritamente prática que conduza ao samádhi.

O Yôga não visa a resolver as mazelas do trivial diário, e, sim, a grande equação cósmica da evolução.

O Yôga ensina, por exemplo, como respirar melhor, como relaxar, como se concentrar, como trabalhar músculos, articulações, nervos, glândulas endócrinas, órgãos internos etc., através de técnicas corporais belíssimas, fortes, porém, que respeitam o ritmo biológico do praticante. A prática completa do 'SwáSthya' compreende oito tipos de técnicas ('mudrá', 'pújá', 'mantra', 'pránáyáma', 'kriyá', 'ásana', 'yôganidrâ' e 'samyama') que vão atuar em oito áreas distintas, promovendo um aperfeiçoamento multilateral.

Todos os tipos de Yôga levam em conta que para atingir a iluminação, é preciso despertar uma energia chamada Kundalini, situada na base da coluna, dentro do primeiro 'chakra', na região do períneo. O trabalho do Yôga é chegar nessa etapa final. Só que para você chegar nessa fase final, de Kundalini e samadhi, você tem que ter uma base oferecida pelo 'ashtanga sadrana', que dá um reforço à estrutura biológica.

Você já se questionou o porquê das normas éticas do Yôga? Nada surge sem que haja necessidade. Talvez, por isto, no ambiente do Yôga, tenha surgido o

mandamento ético da não-agressão ('ahimsa') e o da não-mentira ('satya'). Se os adeptos do Yôga não agredissem e não mentissem, não haveria a necessidade destas normas éticas.

Se despirmos o ocultismo dos seus ritos e paramentos, no fundo, o que resta é o Yôga.

Os casais que desejam experimentar o estado de hiperorgasmo devem aprender a protelar o orgasmo. Não é difícil, pois após a primeira hora de contato sexual, o corpo aprende a conter o orgasmo praticamente sozinho. A partir daí, uma onda de prazer indescritível toma conta de todo o ser... Para conseguir atingir este estágio, o casal precisa se esforçar para vencer o condicionamento puramente animal de buscar o orgasmo fugaz. Para a filosofia tântrica, quanto mais tempo o sexo demorar, mais prazer homem e mulher se proporcionarão. Neste caso, o ato sexual deve durar, ao menos, duas horas, e o homem tem de evitar a penetração rápida e brusca, para que a ejaculação não seja o único motivo da relação.

O sexo tântrico é, acima de tudo, arte e poesia.

De todas as formas de prazer, a mais contagiante e transbordante é o prazer sexual. Se você trabalhar sobre esse tipo de prazer e sobre esse instinto poderosíssimo – que é o instinto de preservação da espécie – a energia sexual começa a trabalhar a seu favor.... Ao invés de você transmitir a vitalidade do orgasmo para fazer um filho, para construir um outro ser humano à sua imagem e semelhança do lado de fora, você guarda essa energia e a joga para dentro, como se estivesse gerando uma outra pessoa do lado de dentro.

A energia sexual é a grande chave para facilitar o desenvolvimento dos 'chakras', o despertar da Kundalini e a conquista do samádhi, meta do Yôga. Por isto, é conveniente adestrar-se nas artes tântricas que aumentam a sensibilidade e aperfeiçoam o relacionamento com seu parceiro. As técnicas do Tantra melhoram o rendimento da sexualidade não apenas visando ao prazer, mas, também, à canalização da energia para a produtividade no trabalho, nos estudos, nos esportes, na arte e,

principalmente no desenvolvimento interior. O contato sexual tântrico não deve ser realizado com pressa. Se não há tempo, deixe para uma ocasião mais apropriada. Não tenha por objetivo o orgasmo e, sim, o prolongamento do prazer por algumas horas... Vá com calma. Aumente o tempo gradualmente. Seja extremamente comedido nas primeiras vezes ou a Natureza vai lhe mostrar no dia seguinte que a evolução não dá saltos... Ao iniciar seu exercício, acenda uma vareta de incenso legítimo e coloque-a a uma certa distância, pois a fumaça não deve ser aspirada. Sente-se frente a frente com o seu parceiro em um ambiente preferencialmente iluminado com fogo (velas decorativas ou lamparinas de bom gosto). Pratique 'drishti', o exercício olho-no-olho. Inicialmente, faça-o sem piscar... Durante a prática do 'drishti', inicie a experiência do tato. Primeiramente, das mãos do parceiro, depois do rosto, cabelos, peito, ventre. Essa etapa preliminar pode durar o tempo que o casal achar por bem. Quanto mais prolongada, melhor. Pressa, jamais.

Orgasmo adiado é energia armazenada.

O sexo começa pela intenção, passa pelo olhar, continua com uma palavra, segue com toques, beijos e carícias. A penetração é só o desfecho de um contato cheio de carinho, de adoração e de respeito.

A proposta do Tantra é exacerbar a energia criativa que vai ser canalizada de acordo com a conveniência do praticante. Se ele é um artista, vai canalizar essa energia para a sensibilidade, para a estética; se ele é um empresário, para a produtividade.

O mais corrosivo dos ácidos é o tempo.

Nada é desculpa; tudo é pretexto.

Todos querem ser locomotivas, mas, depois, ficam reclamando por ter de puxar os vagões.

A emocionalidade (4) estupidifica.

Supera-te a ti mesmo antes de ao teu irmão.

Quanto mais forte for a tora de madeira mais energia dará ao fogo que a consome.

Creio, porque não vi.

A felicidade ou a infelicidade são efeitos ilusórios de causas relativas à condição imediatamente anterior.

Cada erro cometido é uma virtude adquirida.

A realidade é uma questão de ótica.

Muito perde quem nada tem: a oportunidade de dar.

Busca... dentro de ti.

Mudar paradigmas é muito difícil. Há pessoas que têm dificuldades de relacionamento e justificam-se com o destino... Nem sempre é agradável reconhecer que somos nós e não os outros que não estão a agir bem.

Quem está só está mal acompanhado.

Toda negação é uma confirmação de intensidade.

É pela ação efetiva que alcançaremos o que tantos sonharam e não conseguiram – porque apenas sonharam, mas não agiram.

A Humanidade mudou bastante desde o Império Romano. Naquela época, o povo se satisfazia com pão e circo. Hoje, exige 'pain au chocolat' e 'Circ du Soleil'.

Todos traem, todos sabem, todos negam, todos fingem que acreditam. E assim caminha a Humanidade, aos trancos e barrancos, em direção a um nível maior de lucidez e de honestidade, que deve estar em algum lugar lá no

fim do túnel.

NOTAS DO AUTOR:

1. Suspensão (nirôdhah) dos processos mentais.
2. É por este motivo que os poucos exercícios que sugeri e que apresentei em trabalhos anteriores são rápidos e, geralmente, duram um minuto. Nosso Deus interior não é surdo e está rigorosamente up-to-date, isto é, ao corrente das novidades e de todas as sacanagens que fazemos. Na realidade, nosso contato com Ele é sempre imediato, e se há um mouco na conversa, este mouco somos nós.
3. Kundalini (em português, cundalini) é uma palavra oxítone (vocábulo que tem o acento na última sílaba, isto é, a sílaba tônica é a última); logo deve ser pronunciada Kundaliní. É um princípio energético feminino, representado por uma cobra, que fica enrolada na base da espinha. Kundalini é o poder espiritual primordial ou energia cósmica que jaz adormecida no Múládhára Chakra, o centro de força situado próximo à base da coluna e aos órgãos genitais. A ativação e o desenvolvimento de Kundalini conduzam à meta suprema do Yôga, que é a paz interior e a realização divina.
4. No sentido de comoção, transtorno, abalo afetivo.

PÁGINAS WEB CONSULTADAS:

<http://pt.wikipedia.org/wiki/Kundalini>

http://pt.wikipedia.org/wiki/Mestre_DeRose

http://www.pensador.info/autor/Mestre_DeRose/

http://www.pensador.info/autor/Mestre_DeRose/biografia/

http://macroscopio.blogspot.com/2007/05/yga-do-mestre-derose_14.html

<http://www.yogacuiaba.org/>

<http://www.youtube.com/watch?v=soTb3oeCUtQ>

<http://www.mestredrose.com.br/pergaminho.swf>

<http://books.google.com.br>

<http://www.spo.matrix.com.br/tantra/>

<http://www.diarioweb.com.br/noticias/imp.asp?id=13805>

<http://flog.clickgratis.com.br/alyssonam/309025>

<http://www.youtube.com/watch?v=1T0pEOayeCc>

<http://yoga2ayurveda4healing.googlepages.com/chakras>

<http://reggynetblog.blogspot.com/2009/04/mestre-de-rose.html>

<http://www.scribd.com/doc/7357552/Mestre-De-Rose-MEDITACAO-E-AUTOCONHECIMENTO>

NOTA DO EDITOR: (*) O Professor Dr. Rodolfo Domenico Pizzinga é Doutor em Filosofia, Mestre em Educação, Professor de Química, Membro da Ordem de Maat, Iniciado do Sétimo Grau do Faraó, Membro dos Iluminados de Kemet, Membro da Ordem Rosacruz AMORC e Membro da Tradicional Ordem Martinista. É autor de dezenas de monografias, ensaios e artigos sobre Metafísica Rosacruz. Seu web site pessoal é: <http://paxprofundis.org>



Visite o Site Oficial dos Iluminados de Khem, que disponibiliza Monografias Públicas para a Nova Era Mental: http://svmmvmbonvm.org/aum_muh.html

**Monografia produzida por IOK-BR com OpenOffice.org 3.0
Mandriva Linux 2009 – Gnome 2.24.0
Publicada em Junho de 6248 AFK (2009CE)
Distribuição (gratuita) permitida**