

UNO AO MESTRE:
A Prática Tibetana Guru Yoga

YURI F. LEVY

**UNO AO MESTRE:
A Prática Tibetana Guru Yoga**

1ª Edição

Campinas-SP

Uno ao Mestre: A Prática Tibetana Guru
Yoga
Copyright © 2015 Yuri Ferraz Levy
1ª edição 2015

L579y Levy, Yuri Ferraz.

 Uno ao mestre: a prática tibetana Guru Yoga/ Yuri Ferraz
Levy. . – Campinas, SP, 2015.

 122 p.:

 Inclui: Bibliografia

 1. Yoga. 2. Filosofia Oriental. 3. Yoga Tibetano.
I. Título.

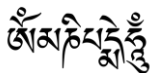
CDD – 181.45

Dedicatória

Dedico a Paramahansa Yogananda, o grande yogue.

Certa vez, falando sobre a *Kriya Yoga*, ciência divulgada por sua linhagem, ele escreveu o seguinte trecho, que acho similar às ideias de expansão do universo yogue do Tibet em nossos dias. Guardadas as devidas proporções, é claro, pois Yoganandaji era um arauto do Yoga, temos:

Na Era Atômica (...). Seria, de fato, um tesouro inestimável se cada estudante pudesse ter a seu lado um guru, aperfeiçoado em sabedoria divina; mas o mundo é constituído de muitos “pecadores” e poucos santos. Como poderão as multidões, neste caso, receber o auxílio da ioga, a não ser pelo estudo, em seus lares, de instruções escritas por verdadeiros iogues?



A única alternativa seria ignorar o “homem comum” e privá-lo do conhecimento da ioga. Mas este não é o plano de Deus para a nova era.

Yogananda era um grande yogue. Um verdadeiro yogue. Na falta de eu ser um, dedico esta obra a ele, para que a inspiração que ele legou a mim possa atingir os leitores das minhas palavras pelo entusiasmo que eu lograr passar por sua bênção.

Agradeço a Deus.

Sumário

Proêmio.....	9
Cap. 1 – Guru Yoga.....	21
Cap. 2 – O Mestre.....	30
Cap. 3 – A Prática.....	53
Cap. 4 – Esclarecimentos.....	88
Cap. 5 – Suporte à Prática.....	98
Cap. 6 – Eficiência da Prática...	108
Referências Bibliográficas.....	121
O Autor.....	122

ਭੈਰਵ ਸ੍ਰੀ ਸ੍ਰੀ ਸ੍ਰੀ ਸ੍ਰੀ
ਪ੍ਰੀਤ ਪ੍ਰੀਤ ਪ੍ਰੀਤ ਪ੍ਰੀਤ
(ਸ੍ਰੀ ਸ੍ਰੀ ਸ੍ਰੀ ਸ੍ਰੀ ਸ੍ਰੀ ਸ੍ਰੀ)

PROÊMIO

ਭੈ

ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਪੁਤ੍ਰ ਪੁਤ੍ਰ
ਨਾਨਾ ਨਾਨਾ ਨਾਨਾ ਨਾਨਾ
ਜੀਵੀ ਜੀਵੀ ਜੀਵੀ ਜੀਵੀ
ਨਾਨਾ ਨਾਨਾ ਨਾਨਾ ਨਾਨਾ

Todo mundo pula o prefácio. Então resolvi colocar um sinônimo como título. Assim a pessoa fica curiosa e dá uma paradinha para ler isto aqui. Porque creio que vai ser importante esta introdução. De verdade.

Cada vez mais eu me convenço do valor das antigas práticas yogues tibetanas aplicadas ao contexto do homem e da mulher modernos. Sou pragmático nesta afirmação.

Enquanto escrevo, lembro-me de uma antiga profecia tibetana com a qual me deparei, algumas vezes, durante minha pesquisa sobre o Yoga Tibetano. É difícil verificar a exatidão da sua precisão, e confirmar nas fontes (muitos documentos foram perdidos com a invasão chinesa no início da década de 1950, e tantos outros permanecem ocultos aos olhos do público –

justamente para serem preservados e não correrem algum risco com a exposição), mas, basicamente, a profecia prescrevia a invasão do Tibet pelos chineses (“forças da Fênix Vermelha” - uma alusão ao exército da China comunista) e dizia que após esse período, em que o Tibet deixaria de ser o que sempre foi, a sua força espiritual iria se espalhar pelo mundo, principalmente atingindo a América do Sul, e, especificamente, a terra de *O Fu Sang* – provavelmente o Brasil.

Minha tarefa aqui não é advogar a favor desta ou daquela versão. Mas percebo que muitos antigos conhecimentos esotéricos oriundos do Planalto Tibetano, quando aplicados ao nosso dia-a-dia, servem como verdadeiros bálsamos de luz irrompendo contra as densas trevas com as quais nos metemos neste mundo atribulado e agitado que

– por ignorância ou estupidez - resolvemos criar.

Ao estudar o universo do Yoga Tibetano, e aplicando suas práticas à minha vida, notei resultados fabulosos. Como se estes exercícios fossem “feitos para este tempo”. São perfeitos.

Trazem uma expansão espiritual imensa (e facilitada, sem rodeios, promessas ou dificuldades), ao mesmo tempo em que mantêm uma função de equilíbrio na vida, “aterrando” essa experiência de grandeza espiritual às coisas e eventos comuns da vida, sem que nos tornemos “aéreos” demais, “vivendo nas nuvens”, “desencarnados enquanto encarnados”, “caricaturas de santo”, enfim, cortando essa dualidade conflitante entre “mundano x divino” e permitindo que a dimensão do Sagrado seja uma experiência