

1 00:00:50:24 00:00:56:12 O Ioga Integral foi desenvolvido pelo  
vidente indiano Sri Aurobindo  
2 00:00:56:24 00:01:02:07 e sua colaboradora francesa  
conhecida como a Mãe.  
3 00:01:02:20 00:01:07:06 Na década de 1920 um grupo  
crescente de buscadores espirituais  
4 00:01:07:17 00:01:11:15 formou-se em torno de Sri Aurobindo  
em Pondicherry.  
5 00:01:12:18 00:01:16:16 A Mãe organizou o grupo  
mais formalmente  
6 00:01:17:02 00:01:20:10 para o Sri Aurobindo Ashram.  
7 00:01:22:21 00:01:27:03 Este ashram era na prática um  
laboratório vivo  
8 00:01:27:10 00:01:30:09 para acelerar  
a evolução humana,  
9 00:01:30:21 00:01:36:21 a fim de transformar toda a vida  
em um viver divino.  
10 00:01:52:08 00:01:56:19 Sri Aurobindo declarou que  
toda a vida é ioga  
11 00:01:57:16 00:02:04:14 e que todas as atividades podem tornar-se  
um meio para a evolução espiritual.  
12 00:02:12:06 00:02:18:21 Em sua visão integral Sri Aurobindo sintetizou  
as tradições de sabedoria espirituais  
13 00:02:19:11 00:02:26:00 do passado com o conceito científico  
moderno de evolução na Terra.  
14 00:02:38:07 00:02:44:07 É na sua síntese que encontramos  
a visão e prática mais antigas,  
15 00:02:45:00 00:02:51:02 mais abrangentes de uma psicologia  
iógica e cosmologia evolutivas.  
16 00:03:00:20 00:03:06:08 Muitas tradições espirituais focam  
exclusivamente na liberação da consciência  
17 00:03:07:15 00:03:13:02 para uma existência atemporal  
além do nascimento e morte.  
18 00:03:16:02 00:03:19:09 Elas visam escapar do ciclo de  
renascimentos e, portanto,  
19 00:03:20:00 00:03:25:11 ignoram o potencial evolutivo  
da vida na terra.  
20 00:03:27:01 00:03:33:07 Mas o Ioga Integral de Sri Aurobindo  
visa não só a liberação da consciência,  
21 00:03:36:10 00:03:41:00 mas exige uma transformação  
evolutiva da vida humana  
22 00:03:41:16 00:03:46:19 para sua divinização aqui na Terra.  
23 00:03:57:00 00:04:01:13 A ciência moderna mostrou que  
a vida na Terra evoluiu  
24 00:04:01:22 00:04:08:05 ao longo de milhões de anos e a árvore  
da evolução ainda está desabrochando.  
25 00:04:14:11 00:04:17:05 Mas a ciência explica a evolução  
26 00:04:17:22 00:04:23:04 através de um processo genético  
de probabilidade e acaso.  
27 00:04:30:01 00:04:35:08 Sri Aurobindo explica que a  
consciência é a realidade fundamental  
28 00:04:35:22 00:04:41:03 de toda a existência e já está  
envolvida na Matéria.

29 00:04:55:20 00:05:02:05 A evolução é o método pelo qual  
essa consciência secreta liberta-se  
30 00:05:02:19 00:05:08:05 e cria formas de vida cada vez mais  
complexas para expressar-se.  
31 00:05:15:01 00:05:19:24 A mente humana é o pico  
da evolução da Natureza.  
32 00:05:29:09 00:05:33:13 Mas a evolução da mente  
ainda está incompleta.  
33 00:05:39:20 00:05:45:08 Além da mente existem níveis  
superiores de consciência.  
34 00:05:49:20 00:05:55:20 O nível de consciência que  
Sri Aurobindo chama de Supermente  
35 00:05:56:10 00:06:00:16 é o próximo passo evolutivo além da mente.  
36 00:06:18:02 00:06:23:01 Uma nova espécie de humanidade  
dotada com a Supermente  
37 00:06:23:14 00:06:27:10 está emergindo da raça humana atual.  
38 00:06:53:14 00:06:56:18 O longo processo de evolução na Terra  
39 00:06:57:05 00:07:01:19 pode ser entendido como o  
ioga inconsciente da Natureza.  
40 00:07:02:16 00:07:08:17 Um desenvolvimento sem vontade  
autoconsciente na vida vegetal e animal.  
41 00:07:16:24 00:07:21:15 Mas os seres humanos são autoconscientes  
42 00:07:23:11 00:07:28:16 e agora o processo evolutivo  
pode tornar-se consciente.  
43 00:07:37:06 00:07:39:18 Isso nos dá a possibilidade  
44 00:07:40:09 00:07:44:15 de uma evolução conscientemente acelerada.  
45 00:07:54:10 00:07:58:14 Há esplendores escondidos dentro  
de nós, esperando.  
46 00:07:59:24 00:08:05:24 O Ioga Integral é um processo  
de aceleração de sua floração.  
47 00:08:37:01 00:08:42:01 A consciência pura é um todo indivisível.  
48 00:08:44:05 00:08:47:08 Mas tem dois polos da existência.  
49 00:08:48:07 00:08:54:07 Entre estes dois polos move-se  
o vasto espectro da consciência,  
50 00:08:55:05 00:08:59:09 dando origem ao cosmos através  
de muitas dimensões  
51 00:08:59:19 00:09:03:10 e escalas de tempo e espaço.  
52 00:09:08:07 00:09:13:02 Nossa mente consegue acessar apenas  
uma faixa estreita de consciência,  
53 00:09:13:16 00:09:16:10 que se encontra entre os dois polos.  
54 00:09:21:10 00:09:27:10 O polo superconsciente acima é o que  
os antigos videntes chamaram Satchidananda:  
55 00:09:28:00 00:09:32:10 a existência, consciência e  
bem-aventurança do Ser Único.  
56 00:09:33:00 00:09:36:07 O polo inconsciente abaixo é Matéria inerte,  
57 00:09:36:19 00:09:40:03 na qual a consciência está  
totalmente adormecida.  
58 00:09:41:10 00:09:45:10 A ciência está vasculhando o lado  
material da realidade,  
59 00:09:46:01 00:09:49:24 utilizando métodos objetivos e analíticos  
60 00:09:52:10 00:09:57:08 para tentar entender as forças  
fundamentais da Natureza.  
61 00:10:02:07 00:10:06:14 Mas o yoga explora os reinos  
mais elevados da consciência

62 00:10:07:24 00:10:10:15 e descobre a fonte da criação  
63 00:10:11:06 00:10:14:23 usando métodos subjetivos e psicológicos.  
64 00:10:21:09 00:10:26:07 Cada polo da existência secretamente  
contém o seu oposto,  
65 00:10:27:00 00:10:29:15 escondido e não manifestado.  
66 00:10:45:07 00:10:47:10 No polo superconsciente  
67 00:10:47:24 00:10:53:24 o universo material existe como  
uma potencialidade eterna e infinita.  
68 00:11:19:06 00:11:27:10 No polo inconsciente a consciência pura  
está absorvida no sono absoluto da Matéria.  
69 00:11:42:15 00:11:47:01 A evolução é um jogo jogado  
entre os dois polos.  
70 00:11:48:02 00:11:54:10 A matéria flui para dentro da consciência e  
a consciência flui para dentro da matéria.  
71 00:11:58:01 00:12:05:03 Entre estes dois polos, a consciência  
continuamente ascende e descende.  
72 00:12:10:14 00:12:15:07 A descida e subida são mediadas  
pelo poder criativo  
73 00:12:16:00 00:12:18:08 que manifesta o universo,  
74 00:12:19:02 00:12:22:22 que Sri Aurobindo chama de Supermente.  
75 00:12:38:02 00:12:41:12 A primeira e principal postura da Supermente  
76 00:12:42:02 00:12:45:03 é uma auto-extensão de Satchidananda  
77 00:12:45:17 00:12:51:17 na qual há ideação e  
formação divina no infinito.  
78 00:12:58:14 00:13:03:05 Não há diferença entre  
Consciência e Força ou Matéria.  
79 00:13:04:01 00:13:08:00 Tudo é desenvolvido em unidade e como um todo.  
80 00:13:08:16 00:13:12:05 Não existe ainda qualquer individualização.  
81 00:13:18:14 00:13:21:16 Na segunda postura da Supermente  
82 00:13:22:05 00:13:25:24 a Consciência Divina começa  
a individualização,  
83 00:13:26:11 00:13:30:02 parecendo distribuir-se em suas formas.  
84 00:13:39:15 00:13:46:07 O mesmo por toda parte em alma-essência,  
mas variando em alma-forma.  
85 00:13:55:03 00:13:56:19 Na terceira postura  
86 00:13:57:14 00:14:02:24 a Supermente projeta-se para dentro do  
movimento do tempo e do espaço  
87 00:14:03:20 00:14:06:05 e involui nele.  
88 00:14:08:07 00:14:14:07 Goza de um dualismo fundamental  
feliz na unidade.  
89 00:14:20:06 00:14:23:22 Junto com a verdade da unidade estável  
90 00:14:24:13 00:14:27:11 ela suporta a verdade de diferenciação  
91 00:14:29:19 00:14:36:17 e goza de seu jogo divino na existência  
múltipla no tempo e no espaço.  
92 00:14:42:05 00:14:51:08 Esta terceira postura da Supermente é o que está  
involuído no polo inconsciente como princípio psíquico.  
93 00:14:55:12 00:14:59:18 De lá ela apoia e impulsiona a  
evolução da consciência  
94 00:15:00:14 00:15:03:22 através de todas as formas que surgem de baixo.  
95 00:15:04:17 00:15:08:14 Este é o Agni dos antigos videntes védicos,  
96 00:15:09:08 00:15:11:09 o conhecedor de todos os nascimentos.  
97 00:15:11:24 00:15:19:22 Esta divindade involuída emergindo em nós  
através de muitos nascimentos é a psique pura.  
98 00:15:21:15 00:15:25:07 A alma divina do amor e deleite.

99 00:15:25:24 00:15:31:21 À medida que evolui e se torna individualizada, torna-se o ser psíquico.

100 00:15:32:14 00:15:38:06 Quando o ser psíquico se desenvolve e vem para a frente,

101 00:15:44:00 00:15:47:04 ele se encarrega de nosso florescimento evolucionário

102 00:15:47:21 00:15:51:02 e lidera o caminho para a transformação.

103 00:15:59:06 00:16:05:06 Este é o primeiro passo e fundamento do Ioga Integral.

104 00:16:29:20 00:16:36:24 O processo evolutivo já está acontecendo em segredo por trás da nossa consciência superficial

105 00:16:37:21 00:16:40:14 e nós não percebemos a viagem.

106 00:16:41:09 00:16:44:12 A nossa psique, em seus estágios iniciais de desenvolvimento,

107 00:16:45:03 00:16:52:21 existe apenas como uma centelha divina coberta pelas camadas de consciência superficial.

108 00:16:57:04 00:17:00:02 Estes movimentos frontais superficiais

109 00:17:00:15 00:17:04:08 são tudo o que normalmente percebemos.

110 00:17:05:07 00:17:09:21 Juntos, eles constituem o nosso falso eu, o nosso ego

111 00:17:10:13 00:17:15:04 composto de ideias, pensamentos, imaginação, memórias,

112 00:17:15:17 00:17:22:15 emoções, paixões, impulsos, desejos, sensações e hábitos.

113 00:17:26:20 00:17:29:21 Pode ser um ego totalmente individualizado,

114 00:17:30:08 00:17:36:08 ou um ego que se identifica mais com uma consciência de grupo.

115 00:17:37:05 00:17:43:06 Um ego subdesenvolvido é aquele que pensa e sente juntamente com o seu grupo

116 00:17:47:12 00:17:52:22 e ainda está para cristalizar-se como um ser mental individualizado.

117 00:17:57:11 00:18:01:01 O desenvolvimento de uma visão pessoal e ideias

118 00:18:01:14 00:18:06:02 que podem diferenciar com sucesso uma pessoa da consciência de grupo

119 00:18:06:17 00:18:08:16 e seguir a vontade individual

120 00:18:09:06 00:18:15:07 é o começo do ser mental individual e seu ego individual.

121 00:18:18:09 00:18:21:17 Abordagens atuais para o desenvolvimento da personalidade

122 00:18:22:12 00:18:27:11 centram principalmente em torno do desenvolvimento desta individualidade exterior.

123 00:18:34:22 00:18:38:19 O Ioga Integral reconhece o surgimento

124 00:18:39:16 00:18:43:24 e desenvolvimento do ser mental individualizado

125 00:18:44:19 00:18:47:08 como um passo necessário na evolução

126 00:18:48:02 00:18:53:19 antes da transformação espiritual e Supramental ser possível.

127 00:19:25:11 00:19:31:11 O corpo humano é um produto da evolução da consciência na matéria

128 00:19:32:07 00:19:38:07 e carrega dentro de si todo o passado evolutivo.

129 00:19:41:16 00:19:45:22 Primeiro, o surgimento da Matéria.

130 00:19:48:18 00:19:53:16 Segundo, o surgimento da Vida na Matéria.

131 00:19:57:17 00:20:03:17 Terceiro, o surgimento da  
Mente na Matéria viva.

132 00:20:06:03 00:20:10:15 Nosso corpo é feito dos elementos da matéria.

133 00:20:11:17 00:20:16:18 Dentro deste quadro material a energia de  
vida estabeleceu seu funcionamento,

134 00:20:17:15 00:20:23:15 e dentro deste quadro vivo a mente  
estabeleceu seu funcionamento.

135 00:20:25:02 00:20:28:06 Estas três camadas podem ser comparadas com:

136 00:20:29:02 00:20:30:21 o hardware,

137 00:20:31:19 00:20:34:09 ...a energia elétrica

138 00:20:35:13 00:20:39:04 e o software inteligente.

139 00:20:40:06 00:20:43:14 Estas são as três camadas de  
nossa natureza instrumental:

140 00:20:44:09 00:20:46:05 Corpo, Vida e Mente.

141 00:20:47:01 00:20:52:10 Elas estão entrelaçadas entre si e tem um  
funcionamento misto dentro de todo o sistema.

142 00:20:53:06 00:20:57:21 Na experiência subjetiva,  
as operações da Mente são

143 00:20:58:16 00:21:02:08 experimentadas na região de nossa cabeça.

144 00:21:04:04 00:21:08:22 Os movimentos de energia da Vida  
são geralmente sentidos no torso

145 00:21:09:17 00:21:15:09 como emoções, paixões, impulsos e desejos.

146 00:21:16:07 00:21:22:15 A energia da vida nos dá a nossa vitalidade  
e é chamada de Vital no Ioga Integral.

147 00:21:23:16 00:21:29:06 Descendo o corpo, os movimentos  
característicos são mais densos e habituais.

148 00:21:30:06 00:21:35:15 A consciência do Físico é  
relativamente entorpecida e inerte.

149 00:21:38:23 00:21:41:22 As etapas do nosso passado evolutivo

150 00:21:42:11 00:21:45:08 podem ser vistas como empilhadas  
verticalmente no corpo.

151 00:21:45:23 00:21:50:11 Cada camada expressando um tipo  
diferente de consciência.

152 00:21:52:13 00:21:55:12 O que está abaixo é subconsciente,

153 00:21:57:01 00:22:02:15 indo até o polo inconsciente.

154 00:22:05:20 00:22:09:16 A consciência está em um curso  
ascendente da evolução,

155 00:22:10:11 00:22:13:06 emergindo do polo inconsciente.

156 00:22:20:04 00:22:23:17 O que está acima é superconsciente

157 00:22:24:09 00:22:28:00 indo até Satchidananda.

158 00:22:32:14 00:22:35:15 O que está por trás é subliminar.

159 00:22:38:08 00:22:41:17 Carregando no fundo de si o ser psíquico.

160 00:22:42:12 00:22:47:15 Nosso centro psicológico  
secretamente guiando a evolução.

161 00:22:49:06 00:22:55:07 O nosso estado de vigília normal  
conhece apenas as camadas superficiais.

162 00:22:58:16 00:23:02:09 Muito mais acontece por detrás do véu.

163 00:23:08:05 00:23:11:21 Estas são as regiões gerais de consciência

164 00:23:12:15 00:23:18:17 exploradas e mapeadas por  
Sri Aurobindo e a Mãe.

165 00:23:36:19 00:23:42:21 A humanidade está atualmente passando  
pelo estágio mental da evolução.

166 00:23:46:18 00:23:52:00 Por esta razão o Ioga Integral  
começa com a utilização

167 00:23:52:18 00:23:56:11 dos poderes da alma na mente,  
168 00:23:57:03 00:24:01:20 através de uma aspiração que desperta  
para uma perfeição maior.  
169 00:24:04:02 00:24:11:16 A mente tem a capacidade de tomar  
distância, observar e corrigir-se.  
170 00:24:14:06 00:24:20:06 Ela consegue distinguir o ser que observa  
daquilo que está sendo observado.  
171 00:24:21:17 00:24:28:00 A consciência estática de todos os  
movimentos internos e externos.  
172 00:24:32:12 00:24:38:12 Normalmente nossa atenção está  
vagando sobre coisas externas.  
173 00:24:41:05 00:24:48:05 Há uma sujeição aleatória e inerte  
aos impactos de contatos externos.  
174 00:24:52:19 00:24:55:15 Ao deslocar a atenção para o interior  
175 00:24:56:09 00:25:00:13 podemos observar os movimentos de  
nossa consciência na superfície.  
176 00:25:01:08 00:25:05:12 Para isso é necessário o  
poder de concentração.  
177 00:25:11:24 00:25:18:24 Uma observação atenta pode revelar o funcionamento  
emaranhado de energias mentais, vitais e físicas  
178 00:25:19:19 00:25:24:10 muitas vezes em desacordo  
umas com as outras.  
179 00:25:25:05 00:25:26:18 Os movimentos das camadas inferiores  
180 00:25:27:11 00:25:32:08 podem confundir as funções das  
camadas mais altas.  
181 00:25:37:10 00:25:40:16 A mente não é material na essência,  
182 00:25:41:08 00:25:46:04 mas no corpo humano ela opera  
primariamente através do cérebro,  
183 00:25:46:21 00:25:49:07 um órgão material.  
184 00:25:50:00 00:25:56:00 Devido a isso nossa mente depende do  
funcionamento saudável do corpo.  
185 00:25:56:24 00:26:02:24 A consciência do físico é  
habitual, inerte e passiva.  
186 00:26:03:23 00:26:06:08 Ela também dispersa energia.  
187 00:26:07:02 00:26:10:05 Quando o físico domina,  
a mente se dispersa  
188 00:26:10:24 00:26:14:19 através de movimentos inúteis dispersos  
e habituais de pensamentos.  
189 00:26:15:14 00:26:18:13 Quando a energia vital domina a mente,  
190 00:26:19:03 00:26:24:14 os pensamentos e imaginações são  
conduzidos por atrações, repulsas e  
191 00:26:25:04 00:26:28:07 impulsos do vital.  
192 00:26:29:18 00:26:35:18 A consciência do vital geralmente  
vive em seu drama emocional,  
193 00:26:37:08 00:26:39:23 fantasias de grandeza,  
194 00:26:40:22 00:26:44:15 desejos e medos.  
195 00:26:47:16 00:26:50:21 O físico dominando o vital  
196 00:26:51:16 00:26:55:15 causa ciclos habituais  
desses movimentos.  
197 00:27:04:21 00:27:08:09 Ao desenvolver o poder de auto-observação,  
198 00:27:09:00 00:27:13:15 podemos distinguir diferentes partes da  
nossa composição psicológica.  
199 00:27:15:13 00:27:19:23 Nossa inteligência e vontade podem ser liberados  
200 00:27:20:14 00:27:26:14 por uma rejeição constante de hábitos

e impulsos que vem de baixo.

201 00:27:35:06 00:27:38:18 À medida que nossa mente fica cada vez mais livre,

202 00:27:39:07 00:27:43:08 seu poder de concentração também aumenta.

203 00:27:44:00 00:27:48:17 Eles andam juntos como dois lados de um movimento.

204 00:27:55:18 00:27:58:10 Este processo de rejeição vigilante

205 00:27:59:03 00:28:02:23 liberta a inteligência e a vontade de nosso ser mental da

206 00:28:03:15 00:28:07:01 dominação de nossa natureza inferior.

207 00:28:09:13 00:28:13:09 O resultado é um ser mental mais individualizado,

208 00:28:14:06 00:28:19:13 capaz de diferenciar-se do ser coletivo.

209 00:28:21:03 00:28:25:10 Este ainda é um estágio de desenvolvimento do ego mental,

210 00:28:26:07 00:28:28:10 a pessoa na superfície.

211 00:28:30:02 00:28:36:02 A pessoa verdadeira, nosso ser psíquico, está atrás do véu.

212 00:28:37:06 00:28:39:21 O descobrir de nosso ser psíquico

213 00:28:40:09 00:28:44:00 é realizado pelos movimentos triplos de:

214 00:28:44:15 00:28:46:01 aspiração

215 00:28:51:21 00:28:54:09 rejeição

216 00:28:57:12 00:29:01:07 e entrega.

217 00:29:09:07 00:29:13:06 No nosso centro mais íntimo está o ser psíquico,

218 00:29:13:20 00:29:17:00 secretamente guiando nossa evolução.

219 00:29:18:06 00:29:20:19 Aguardando ser descoberto

220 00:29:22:03 00:29:26:08 por trás das ondas frontais de emoções.

221 00:29:28:14 00:29:34:14 Nosso ser psíquico revela-se como uma resposta suave e preferênci

222 00:29:35:05 00:29:40:18 por tudo o que é Verdadeiro, Bom e Belo.

223 00:29:47:00 00:29:53:14 Mas esta resposta suave se perde no fluxo da consciência na superfície.

224 00:29:59:05 00:30:02:07 Nossa identificação com a tagarelice mental

225 00:30:02:22 00:30:07:04 encobre as mensagens provenientes do ser psíquico emergente.

226 00:30:07:20 00:30:10:06 Por isso, é necessário

227 00:30:10:24 00:30:16:24 estabelecer o silêncio e a paz em nossa consciência superficial.

228 00:30:17:21 00:30:23:13 Existe uma zona de silêncio e de vasta paz acima da cabeça.

229 00:30:24:06 00:30:29:00 Ao abrir-se para esta região através da concentração acima da cabeça,

230 00:30:35:24 00:30:42:00 silêncio e paz descem para a natureza instrumental.

231 00:30:44:18 00:30:47:11 O silêncio e a paz que descem

232 00:30:48:02 00:30:54:02 assentam e estabelecem uma equanimidade calma em todo o sistema.

233 00:30:59:23 00:31:07:08 Então a comunicação do guia interior torna-se clara e estável.

234 00:31:10:22 00:31:17:12 Quanto mais seguimos esta chamada interna,

mais o guia interior revela.

235 00:31:21:03 00:31:24:10 À medida que a orientação interior torna-se estável

236 00:31:25:02 00:31:29:19 todos os movimentos de nossos

pensamentos, emoções e ações

237 00:31:30:11 00:31:34:17 devem ser oferecidos para

a sanção interna.

238 00:31:36:10 00:31:40:11 A consagração do Conhecimento, Vontade e Amor

239 00:31:41:04 00:31:47:04 formam assim os movimentos triplos de prática

que abrem as portas internas.

240 00:31:48:11 00:31:53:01 Esta jornada ao interior das

profundezas do nosso coração

241 00:31:53:18 00:31:57:17 abre os espaços subliminares

de nossa consciência.

242 00:31:59:05 00:32:01:23 Existem vastos espaços de consciência

243 00:32:02:14 00:32:08:15 no físico interior, vital interior

e mental interior.

244 00:32:11:00 00:32:15:11 O ioga abre estas portas internas.

245 00:32:17:14 00:32:23:14 Ao seguirmos a orientação interior,

a presença psíquica cresce e,

246 00:32:24:11 00:32:27:10 eventualmente, entramos no mundo

247 00:32:28:06 00:32:33:05 de um ser psíquico profundamente sagrado.

248 00:32:44:06 00:32:50:10 Nossa pessoa exterior funde-se de

bom grado com o ser psíquico.

249 00:32:53:02 00:32:58:17 Esta união interior traz uma

reversão da consciência.

250 00:33:01:04 00:33:10:06 O ser psíquico vem para a frente para

governar a transformação evolutiva.

251 00:33:20:18 00:33:25:09 Este é o processo de

transformação psíquica

252 00:33:28:17 00:33:31:11 trazendo a realização da presença divina

253 00:33:32:08 00:33:33:23 crescendo dentro,

254 00:33:37:06 00:33:40:24 assim como em todo nosso entorno.

255 00:33:54:12 00:33:58:08 Guiando todos.

256 00:34:10:17 00:34:16:17 Se a transformação psíquica é uma

mudança que emerge de dentro,

257 00:34:18:00 00:34:23:12 a transformação espiritual é uma mudança

que vem por uma descida

258 00:34:24:08 00:34:27:21 da consciência superior de cima.

259 00:34:28:16 00:34:34:16 Essas duas transformações apoiam

e completam uma a outra.

260 00:34:50:18 00:34:55:08 Uma grande abertura para aquilo

que está acima da cabeça

261 00:34:55:24 00:35:03:05 abre as portas para que a Paz Divina,

Luz, Conhecimento, Poder e Êxtase

262 00:35:03:23 00:35:06:11 possam descer,

263 00:35:07:04 00:35:10:16 o que transforma a natureza inferior.

264 00:35:19:23 00:35:23:03 A Força Divina descende

265 00:35:23:19 00:35:25:20 trabalhando através do corpo,

266 00:35:26:10 00:35:28:07 de cima para baixo,

267 00:35:28:22 00:35:33:17 abrindo todos os centros de consciência.

268 00:35:39:00 00:35:43:01 Quando atinge o ponto mais inferior,

o centro físico,

269 00:35:43:22 00:35:48:02 ela desperta a força divina adormecida na matéria,

270 00:35:48:20 00:35:54:06 a Kundalini, que em seguida



desperta e sobe,  
271 00:35:55:01 00:36:00:09 e nosso centro de consciência  
se eleva para acima do corpo.  
272 00:36:15:21 00:36:22:03 A sensação de um eu separado, o ego,  
dissolve-se completamente.  
273 00:36:25:16 00:36:31:21 A consciência alarga-se a planos  
impessoais e espirituais da Mente.  
274 00:36:37:05 00:36:43:11 Este eu mais amplo tem dois aspectos:  
o estático e o dinâmico.  
275 00:36:46:21 00:36:50:17 O aspecto estático é o Ser silencioso,  
276 00:36:52:10 00:36:55:13 de ampla paz e liberdade,  
277 00:37:01:00 00:37:06:00 não afetado por qualquer ação ou experiência.  
278 00:37:09:17 00:37:14:04 O eu silencioso não  
inicia qualquer ação;  
279 00:37:14:21 00:37:20:04 mantém-se distanciado  
e imparcial.  
280 00:37:23:07 00:37:27:14 Isso é muitas vezes confundido  
com a liberação final,  
281 00:37:28:04 00:37:31:00 mas é uma libertação  
e liberdade estática,  
282 00:37:31:15 00:37:35:20 sem qualquer domínio  
sobre a ação cósmica.  
283 00:37:39:19 00:37:43:02 Há também um aspecto dinâmico,  
284 00:37:43:15 00:37:47:17 vivenciado como eu  
cósmico ou espírito,  
285 00:37:49:07 00:37:51:11 que não só apoia,  
286 00:37:52:02 00:37:58:03 mas também origina e  
contém a ação cósmica.  
287 00:38:01:05 00:38:04:07 Abrir-nos a este aspecto dinâmico  
288 00:38:05:00 00:38:11:00 nos dá maiores poderes de cognição,  
ação criativa e deleite.  
289 00:38:15:10 00:38:17:13 O Ioga Integral  
290 00:38:18:03 00:38:23:16 une ambos aspectos, o estático  
e o dinâmico do eu superior.  
291 00:38:26:22 00:38:31:11 Na condição ativa, dinâmica do corpo,  
292 00:38:35:23 00:38:39:17 a Força desce do alto.  
293 00:38:42:09 00:38:45:09 E age através do  
indivíduo no mundo,  
294 00:38:45:24 00:38:49:07 com o ser psíquico  
como suporte inferior.  
295 00:38:50:06 00:38:55:16 Isso leva à transformação  
espiritual de todo o ser.  
296 00:38:56:10 00:38:59:07 A transformação ocorre gradualmente  
297 00:38:59:22 00:39:01:15 através de uma série de movimentos  
298 00:39:02:07 00:39:08:07 ascendentes e descendentes de consciência.  
299 00:39:23:17 00:39:28:17 Existem sete planos distintos  
de existência cósmica.  
300 00:39:31:06 00:39:36:14 Três planos formam o hemisfério  
superior de Satchidananda,  
301 00:39:37:06 00:39:41:24 a Existência, Consciência e  
Bem-aventurança triuna,  
302 00:39:42:16 00:39:45:17 além do espaço e do tempo.  
303 00:39:46:16 00:39:50:08 E o hemisfério inferior é formado  
pelos três planos dos mundos

304 00:39:50:22 00:39:56:22 Mental, Vital e Físico no tempo e no espaço.

305 00:39:57:13 00:40:03:04 Entre os dois hemisférios, está a Supermente ligando-os.

306 00:40:03:20 00:40:09:17 É o Mahas ou Vijnana dos Rishis Védicos.

307 00:40:16:01 00:40:21:09 A Supermente é o poder criativo que constrói os mundos.

308 00:40:25:15 00:40:30:14 Primeiro, ela cria os mundos dos arquétipos puros

309 00:40:31:16 00:40:36:07 e depois forma os mundos de ideias mentais.

310 00:40:41:08 00:40:46:20 Em seguida, os mundos vitais de força de vida dinâmica.

311 00:40:49:09 00:40:55:10 E, finalmente, o mundo físico e suas condensações materiais.

312 00:40:57:04 00:41:01:20 Mas todos os planos superiores estão envolvidos nisto.

313 00:41:02:16 00:41:08:16 Todos os planos envolvidos criam uma pressão dentro da matéria para evoluir.

314 00:41:09:12 00:41:14:08 Evolução é o desdobramento e surgimento

315 00:41:14:24 00:41:19:22 desses planos mais elevados dentro do domínio da Matéria.

316 00:41:22:14 00:41:28:14 Isto é apoiado pela força descendente dos planos superiores.

317 00:41:36:00 00:41:40:24 Um iogue pode conscientemente ascender a planos mais elevados.

318 00:41:44:09 00:41:49:09 Mas tal ascensão não transforma a natureza humana.

319 00:41:54:01 00:42:00:01 Só quando os poderes dinâmicos dos planos superiores descem,

320 00:42:03:08 00:42:06:22 com o ser psíquico como suporte na parte inferior,

321 00:42:07:14 00:42:15:03 as partes mentais, vitais e físicas do ser são transformadas.

322 00:42:22:03 00:42:27:05 O físico é o mais resistente à mudança.

323 00:42:34:14 00:42:41:03 Este é o lugar onde todo o passado evolutivo da vida na terra está armazenado

324 00:42:42:17 00:42:51:06 como memória celular obscura aprisionada por hábitos de doença e morte.

325 00:43:01:12 00:43:03:22 No processo de ascensão

326 00:43:04:14 00:43:07:23 as faixas intermediárias da Mente superior

327 00:43:08:12 00:43:13:06 descem e transformam nossa natureza inferior.

328 00:43:14:14 00:43:17:05 Primeiro é a Mente Superior,

329 00:43:17:19 00:43:24:07 que transforma o nosso processo de pensamento linear passo a passo em ideação de massa.

330 00:43:28:02 00:43:31:00 O segundo é a Mente Iluminada,

331 00:43:31:17 00:43:35:18 que vê a verdade diretamente, sem pensamento.

332 00:43:36:18 00:43:39:10 A terceira é a Mente Intuitiva,

333 00:43:40:01 00:43:46:00 através da qual o conhecimento vem pela  
identidade e é infalível, embora limitado.

334 00:43:48:05 00:43:51:05 E a quarta é a Supramente,  
335 00:43:51:21 00:43:54:23 o plano espiritual mais elevado da Mente,  
336 00:43:55:12 00:43:58:14 no qual a consciência é universal  
337 00:43:59:09 00:44:04:13 e tudo é conhecido, mas a partir  
de uma perspectiva limitada.

338 00:44:12:04 00:44:17:23 Mas mesmo a descida da consciência  
Supramental não é suficiente  
339 00:44:19:14 00:44:26:01 para transformar a resistência obscura  
da consciência corporal.

340 00:44:38:09 00:44:42:07 Temos que ir além da Supramente.  
341 00:44:48:12 00:44:51:19 E entrar na Supermente,  
342 00:44:52:12 00:44:58:12 onde a realidade não é mais diversidade  
se movendo em direção à unidade,  
343 00:44:59:07 00:45:05:07 mas a unidade abraçando a diversidade  
no infinito do nosso ser.

344 00:45:06:04 00:45:10:20 O poder da visão de tempo  
tripla, trikaladrishti,  
345 00:45:11:15 00:45:17:11 vendo o passado, presente e  
futuro chega à sua perfeição.

346 00:45:19:22 00:45:25:22 Conhecimento e Vontade movem-se  
juntos sobre o fundamento da unidade.

347 00:45:38:24 00:45:46:14 Apenas a descida da Supermente no  
instrumento humano universalizado  
348 00:45:47:07 00:45:53:09 pode transformar com sucesso a  
consciência obscura da natureza física.

349 00:46:00:04 00:46:06:05 É a transformação final que  
conduz a uma vida divina e,  
350 00:46:16:10 00:46:21:23 eventualmente, o nascimento de  
uma nova espécie na Terra.

351 00:46:24:11 00:46:30:02 É uma proposta radical, que nunca  
foi tentada no passado.

352 00:46:31:02 00:46:36:18 Assim, o ioga integral vai além  
da libertação individual  
353 00:46:37:12 00:46:43:13 e embarca em uma transformação  
coletiva e evolutiva na Terra.

354 00:46:45:10 00:46:51:10 Depois da morte de Sri Aurobindo  
a Mãe continuou o trabalho deles  
355 00:46:52:08 00:46:55:18 e em 29 de fevereiro de 1956,  
356 00:46:56:13 00:47:01:05 ela trouxe para baixo a consciência  
Supramental sobre a Terra.

357 00:47:02:02 00:47:06:10 Desde então, a Supermente está  
operando na Terra  
358 00:47:07:03 00:47:10:07 como um poder evolutivo ativo.

359 00:47:11:01 00:47:17:01 Uma nova fase da evolução começou  
em meio ao colapso do velho mundo.

360 00:47:18:11 00:47:28:20 O Ioga Integral é um convite para tomar parte  
em uma aventura sem precedentes de consciência.

361 00:48:49:00 00:49:08:00 Portuguese-Brazil - Cristiano Richers