

## O que é? Qual é o objetivo do Yôga?

Yôga é qualquer metodologia estritamente prática que conduza ao samādhi.

Esta é a definição proposta pelo Educador DeRose em vários congressos internacionais e que, afortunadamente, tornou-se uma das mais aceitas por todos os tipos de Yôga, os quais consideraram-na a única que abarca as propostas de todos.

Samādhi é o estado de hiperconsciência que só pode ser desenvolvido pelo Yôga. Samādhi está muito além da meditação. Para conquistar esse nível de megalucidez, é necessário operar uma série de metamorfoses na estrutura biológica do praticante. Isso requer tempo e saúde. Então, o próprio Yôga, em suas etapas preliminares, providencia um acréscimo de saúde para que o indivíduo suporte o empuxo evolutivo que ocorrerá durante a jornada; e provê também o tempo necessário, ampliando a expectativa de vida, a fim de que o yôgin consiga, em vida, atingir sua meta.

Os efeitos sobre o corpo, sua flexibilidade, fortalecimento muscular, aumento de vitalidade e administração do stress fazem-se sentir muito rapidamente. Mas para despertar a energia chamada kundaliní-, desenvolver as paranormalidades e atingir o samādhi, precisa-se do investimento de muitos anos com dedicação intensiva. Por isso, a maioria dos praticantes de Yôga não se interessa pela meta da coisa em si (kundaliní- e samādhi). Em vez disso, satisfaz-se com os fortes e rápidos efeitos sobre o corpo e a saúde.