



HERMÓGENES YOGA JOURNAL

ARTIGOS DE VITOR CARUSO JR. SOBRE
HERMÓGENES PARA O YOGA JOURNAL.
3 ANOS DE ANÁLISES E PUBLICAÇÕES.

POR VITOR CARUSO JR. COM HERMÓGENES

Introdução

Você tem em mãos um registro histórico de valor inestimável. 3 anos de publicações do Professor Hermógenes para o Yoga Journal.

Como escritor, aluno e biógrafo oficial do Prof. Hermógenes, ele havia pedido que mensalmente fizesse a análise de um de seus textos, e enviasse esta análise para a revista Yoga Journal, para que seu trabalho pudesse dar qualidade ao conteúdo da revista. Foi um trabalho rico e interessante que agora você tem a oportunidade de ter em mãos.

Vitor Caruso Jr.

Sobre o Autor



10 anos trabalhando juntos, fizeram destes professores de Yoga amigos de muita proximidade.

Vitor Caruso Jr. já havia se curado do câncer, já era professor de Yoga ligado à Associação Internacional de Yogaterapeutas, quando conheceu o Professor Hermógenes, o precursor da yoterapia no Brasil.

No primeiro encontro ente eles, Vitor entregou seu primeiro livro publicado, sobre sua própria cura a Hermógenes, que se encantou pela obra, escreveu carta de elogios, e iniciou uma amizade e longo trabalho fértil a partir disto.

Saiba mais sobre os cursos e trabalhos de Vitor Caruso Jr. no site www.cienciameditativa.com

2009

2009 - 04

É como se o Ocidente descobrisse o Oriente - 2009-04-21 10:46

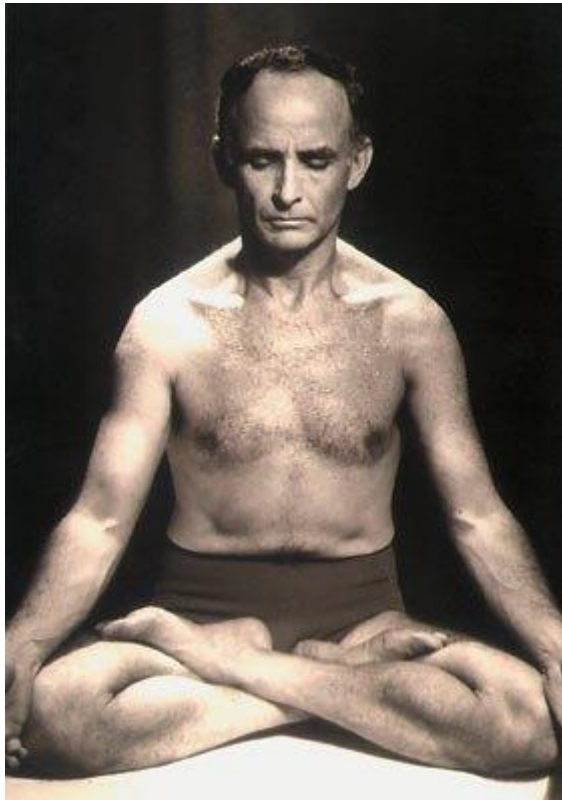
x

Um excelente estudioso do yoga, um escritor que torna-se aos 85 anos membro da Academia de Letras do Rio Grande do Norte, são algumas facetas que já despontam neste primeiro trabalho sobre Yoga do Prof. Hermógenes, originalmente publicado no início da década de 60, e com qualidades que se firmam no decorrer dos mais de 30 livros publicados. A compreensão do shastras, textos espirituais clássicos da Índia, a relação com a fé ocidental cristã, a linguagem nova e simples, renovando conceitos para a melhor compreensão do leitor, como os termos normótico e egoesclerose, e fundamentalmente, a valorização da fé e da jornada espiritual. É no desenvolvimento destas características básicas e fundamentais que Hermógenes se firma como um dos maiores autores que o Yoga conhece.

“Uma onda de curiosidade acerca do Yoga tem, nos últimos tempos, assaltado o homem ocidental. É como se o Ocidente descobrisse o Oriente. É muito rico em consequências tal descobrimento: novos horizontes, novas perspectivas, novas técnicas de vida, esperanças novas, remédios novos. Novos para nós. Para os povos do Oriente, velhíssimos. Milenar é o Yoga. Infelizmente, hibernando na superficialidade, os normóticos consumidores de modismos, no Ocidente, estão desviando o Yoga de seus santos e sábios objetivos, reduzindo-o a ginástica a serviço da egoesclerose (a doença do egoísmo). É lastimável! Aprenda aqui o Yoga dos Verdadeiros Mestres. Contou-nos Jesus que um filho, ansioso por conhecer o mundo, um dia pediu ao pai a herança e partiu em viagem. No início, a ilusão e a atração do que é mundano afastaram-no cada vez mais daquele lugar – a casa paterna – onde desfrutara segurança, alegria, amor, paz, beleza e verdade. Tempos depois, os recursos que trazia foram-se exaurindo. Os prazeres e os amigos, até então compráveis com dinheiro, aos poucos foram-se fazendo mais raros, até que se foram de todo. A dor substituiu os prazeres, a solidão, os amigos. A intranquilidade ocupou o lugar da segurança. O medo, a miséria física e moral tornaram-se todo-poderosos em sua desgraçada vida. Foi então que, tenuamente, quase inconscientemente, o filho pródigo começou a sentir que somente poderia salvar-se se voltasse a unir-se a seu lar paterno. A parábola termina com o reencontro da felicidade. É o happy end que lhe desejo, meu caro irmão, que, tal como eu, já começou a sentir que precisa unir-se. Yoga é uma filosofia, uma ciência, uma técnica de vida que há milhares de anos vem servindo de caminhada de volta àqueles que anseiam por, novamente, fundirem-se na plenitude de onde promanaram.

Você que lê este livro está agora mais perto da Casa do Pai do que muitos outros irmãos da humanidade. Sabe por que o digo? Porque já sente o desejo de voltar. Seu interesse por esta obra me diz que você já iniciou sua gloriosa viagem de volta. Você começa a religar-se, a unir-se, a juntar-se, a comungar, a integrar-se, a unificar-se em si mesmo...Tenho razão, não é verdade? A palavra Yoga vem da raiz sânscrita yuj, cujo significado é precisamente jugo, junção, união, comunhão, integração... Exatamente o que você deseja. Por mais destacado que seja nosso lugar na sociedade, por maiores que sejam nossos haveres e poderes, por mais intensos que sejam nossos prazeres, continuamos sentindo que algo nos falta. Há uma indeterminada necessidade a inquietar-nos, necessidade que não é sexo, não é talão de cheques, não é uma posição de mando, nem um lugar nas colunas sociais, nem mesmo a beleza, ou uma boa família, que também não é carinho e afeto. É, isto sim, a triste sensação de sermos desterrados. Isto é o que nos inquieta. É a ânsia de voltar.”
Prof. Hermógenes, *Auto-Perfeição com Hatha-Yoga*, Editora Nova Era, p.35

Vichara – Conheça-te a ti mesmo - 2009-04-21 11:01



Yoga para Nervosos é o segundo livro de Yoga publicado pelo prof. Hermógenes, na sequência do sucesso ocorrido no início da década de 60 com o livro Auto-Perfeição com Hatha-Yoga.

Neste trecho escolhido, ele nos traz de forma muito clara, o que encontramos oculto nos aforismos 44 e 45, do capítulo um do Yoga Sutra de Patañjali. O uso do termo desilusionismo facilita com que nos aprofundemos no processo de auto-pesquisa, e para nos facilitar a memória, muitas vezes o professor brinca que fundaria a Igreja Universal do Desilusionismo, mas que a prática da desilusão seria tão difícil, que nem ele mesmo seria aceito na sua própria Igreja. Piada que demonstram suas características de humildade e bom-humor.

“Conhece-te a ti mesmo” era o dístico, que tendo achado no pórtico do templo de Delfos, Sócrates ensinava a seus discípulos. Auto-analisa-te, diríamos hoje. Pratica vichara (autopesquisa), ensina o yoga. Em outras palavras, eu sugeriria: desilude-te em relação a ti mesmo.

Tal sugestão soa como um conselho pessimista. Não é?

Desiludir-se não é negativismo. É libertar-se. É melhorar. É progredir para Deus. É salvar-se. Os iludidos ou estão no ou vão para o inferno. Só os desiludidos chegam ao céu. Que Deus abençoe minhas desilusões!

Quando um ser humano consegue desiludir-se do falso diagnóstico que de si mesmo fazia, as portas do céu lhe são abertas. Ninguém é tão bom como orgulhosamente acredita, nem tão inferior quanto pessimistamente pensa ser. Tanto a primeira como a segunda ilusão devem ceder à judiciosa e redentora autognose, isto é, o conhecimento (gnose) real de si mesmo. Vichara é a busca, o inquérito no estilo “quem sou eu”.

Cada um de nós e – quando livre da ilusão – é a própria Realidade. O homem foi feito a imagem e semelhança de Deus. Não é o que se sabe?! – Pois bem, vamos procurar Deus através de conhecer aquilo que somos, descartando-nos, para isso, dos falsos juízos que de nós fazemos.

Simple, não é?

Pois lhe digo que é obra ciclópica, que quase ninguém consegue realizar. No entanto, o pouco que conseguirmos na procura de nosso Verdadeiro Eu já pode nos melhorar a úlcera; dar-nos alegria se estivermos tristes, e vida, se desanimados.

O Verdadeiro Eu está escondido daqueles que, pessimistas, negativistas, se consideram inferiores, imperfeitos, fracos e degradados, e filhos do pecado. Está também fora do alcance do orgulhoso, que se considera o maior do mundo. Está iludido quem se julga arrasado e perdido. Também o está quem se analisa, mas imbuído de vaidade. Tanto o sentimento de inferioridade como seu oposto são produtos do egoísmo. São a “cobra” e não a “corda”.

Os obstáculos que mais dificultam o julgamento de nós mesmos são: autocomplacência, autopiedade, auto-severidade. Pelo primeiro, o indivíduo, desejando uma agradável visão de si mesmo, obscurece os defeitos e enfatiza tudo o que considera perfeição. Pelo segundo, desejando sentir-se um coitado, uma vítima, um perseguido, exagera tudo o que o faça sofrer mais um pouco. O terceiro obstáculo é o oposto do primeiro. Por ele, o perfeccionista de si mesmo se fixa sobre o que precisa ser corrigido em seu caráter, temperamento ou personalidade, e não se interessa por saber o que ele tem de positivo e de bom.

Qualquer dessas três atitudes é fonte de egoísmo, e do egoísmo nasce. Qualquer delas impede o autoconhecimento, além de servirem como amplificadores das emoções e, conseqüentemente, do estresse.

Vichara requer uma atitude de isenção. Quem chegar à conclusão de que é uma peste de ruim, ou, ao contrário, uma santa criatura, ou um infeliz esquecido de Deus, está cometendo o absurdo de iniciar a pesquisa já procurando confirmar um diagnóstico prévio e, assim, não chega a saber quem realmente é. Quem teme descobrir suas próprias inferioridades e mesmo

anormalidades, bem como quem deseja cada vez mais orgulhar-se do perfeito que é, não realiza vichara. É preciso serena coragem e perfeita isenção para conseguir tirar proveito da desilusão, que lhe permite conhecer-se.”

Yoga para Nervosos, ed. Nova Era, p.148

Metanóia = Transformação Fundamental do Pensamento - 2009-04-21 11:13

x

Passei este fim de semana de forma agradabilíssima, junto ao Prof. Hermógenes, e seu neto, o Thiago, conhecemos alguns das principais atrações turísticas de Curitiba juntos. Os parques são belíssimos, e o contato com a natureza inspirava mais ensinamentos a Hermógenes, que nos falava da sua relação com as árvores, com o céu, com a lua, e principalmente com as crianças. Em uma destas conversas, perguntei o que queria que fosse tratado neste artigo para o Yoga Journal, e ele respondeu, Metanóia, fale de transformação, fale do que o yoga pode fazer para melhorar a vida das pessoas, elas precisam saber que podem se transformar. Aí, ficou fácil, seus livros normalmente são repletos de depoimentos de pessoas que se transformaram através de seus alunos, palestras ou livros.

- *Antes eu fumava duas carteiros por dia...desde a primeira aula de yoga nunca mais fumei.*
- *Desde meus doze anos, hoje com vinte, sempre tomei calmantes diariamente...com apenas um mês de yoga, me sinto maravilhosamente bem.*
- *Meus estado de desespero e angústia foi tão perturbador, que durante cinco anos vegetei...Foi aí que veio em minhas mão o livro Auto-Perfeição com Hatha-Yoga.*
- *Sofria dores horríveis nas costas, por trabalhar em prancheta de desenho...com hatha-yoga comecei a melhor, dispensando inclusive os remédios.*
- *Há dois anos sofri um violento acidente de carro, no qual desloquei os dois braços...quando comecei a fazer yoga tudo foi mudando.*
- *É pelo yoga que estou me desprendendo das cadeias que o mundo lança sobre nós.*

- Eu e o yoga nos entendemos; sinto-me feliz; deixei os remédios; gostam dos que me rodeiam; aprendi a aceitar os problemas da vida.

- Sou um jovem português que, após ler os seus livros,, descobri, dentro de mim, um raio de luz e de paz.

- Há seis meses não tomo uma gota de bebida alcoólica e encontrei um novo meio de vida, condizente com o Eterno e Divino

As diversas recuperações admiráveis em nível orgânico que o yoga propicia já seriam bastantes para festejar. Mas, bem mais valiosas,, profundas e de maior perenidade são as melhoras nos níveis ético, intelectual e espiritual. São benção que somente a yogaterapia, como treinamento holístico (do homem integral), pode propiciar, incluindo, portanto, psicoterapia, esteticoterapia, eticoterapia e logoterapia. As recuperações mencionadas não somente com alunos e leitores de Hermógenes, mas também com alunos de outros professores honestos e competentes, os quais, individualmente, tiveram suas vidas transformadas pelo método e, a partir daí, passaram a beneficiar, primeiro parentes e amigos. Depois, animados com os resultados, ainda hoje estão ajudando milhares de pessoas a enriquecer com saúde, paz, criatividade, alegria e felicidade.

Os benéficos do método yogaterapêutico ficaram patentes nos depoimentos aqui mencionados. E o incrível é que, embora com benefícios tão altos, os custos foram baixos. Você acha que aquelas pessoas, maltratadas por doenças e debilidades, desajustes e conflitos, teriam iniciado a prática se o yoga fosse difícil, desagradável e exigisse esforço demasiado? Neste aspecto yoga é algo inusitado – oferece o máximo de benefícios com o mínimo de custos. Não peço que acredite. Faça a experiência. Comece.

Você precisa e merece uma invejável qualidade de vida, uma vida ampla, rica, vitoriosa, fecunda, alegre, criativa e, finalmente, bem mais feliz. Tome posse de seu imenso potencial, que ainda desconhece...A artistas, atletas, intelectuais, executivos, estudantes, profissionais liberais, religiosos, estadistas, médicos, educadores, yoga propicia amplificação, aprofundamento e maior eficácia em seus particulares campos de atividade. A metodologia yóguica tem a oferecer ao praticante que persista: melhora na qualidade do trabalho, defesa contra fadiga e estresse e muito mais.”

Prof. Hermógenes, *Auto-Perfeição com Hatha-Yoga*, Editora Nova Era, p.33

[Introdução ao Essencial da Vida - 2009-04-21 11:19](#)

x

Quando deparei-me com o livro “O Essencial da Vida” em uma livraria, iniciei a leitura da introdução, ao final da mesma, lágrimas escorriam em meu rosto. Palavras poderosas nos convidavam à busca espiritual, abrir mão da rigidez de crenças e valores específicos, e ampliar a visão para os horizontes além das tradições, ou melhor, para onde as diversas tradições nos conduzem. Um trabalho de admirável profundidade, a correlação da Bagavad-Gita com a origem dos termos bíblicos utilizados por Jesus, a busca, a meta do yoga por detrás disto, neste livro, o Prof. Hermógenes nos apresenta o caminho do yoga fundamentado em dois dos

textos mais significativos da humanidade.

“A palavra sânscrita yoga, derivada da raiz yuj, que significa juntar, jungir, gera termos como conjugar, cônjugue, e se traduz por união, integração, unificação, ligação.

No pólo oposto do Amor, que junta, une, solda, consolida, unifica, age o descalabro do antiamor, que divide, cinde, des-liga, des-une, des-integra, des-armoniza, que gera e nutre distâncias e distinções, que psicologicamente se manifestam, por sua vez, como aversões, ódios, conflitos, hostilidades, violências.

Diavolo é um vocábulo grego que significa aquilo que movimenta ou inclina (volos) para a divisão (dia). Em português, a palavra é diabo. Qualquer comportamento que desagregue, excomungue, separe, distancie... é diabólico. Todo comportamento que conduza à re-ligação, é divino.

Temos, cada um de nós, um poderoso agente que nos rompe, nos racha, nos separa, des-integra, que nos conduz ao desamor, e que, por tudo isto, nos enfraquece, subjuga, neurotiza, perturba, aflige, empobrece... É o diabo, que, geralmente, ou pensamos que não existe ou, se existe, não está em nós, mas longe de nós.

Em verdade, também, em cada um de nós, está a Essência, a Realidade, a Luz, a Paz Suprema, o Infinito Poder. Por termos tudo isto é que podemos nos fazer invencíveis, livres, sadios, serenos, poderosos, riquíssimos. É Deus, o Qual, por nossa forma de viver, negamos que exista e, se existe, acreditamos estar muito além de nosso alcance e nunca O sentimos em nós.

Os Upanishads descrevem uma árvore que abriga dois pássaros iguais na forma, na plumagem e no tamanho. Um, nos ramos inferiores, agitadamente vive a comer os frutos. Quando come um doce se rejubila; quando um amargo, padece. Mas não pára de comer, cativo da gula.

Sempre a gozar e a sofrer. No galho mais alto, o outro pássaro, serenamente, equanimemente, isento de prazeres e aflições, paira sobranceiro, estático, imutável, seguro de si, no gozo da genuína paz – ele apenas testemunha a vida inquieta do companheiro.

A árvore representa cada um de nós. O pássaro dos galhos inferiores é nosso ego, o fulano de tal que supomos ser. Esta parte de nós se acha prisioneira dos sofrimentos e gratificações pela implacável sede de curtir o mundo dos sentidos (sensualidade). O outro pássaro, imutável e feliz, tão-somente um sereno observador inatingível, representa o que os Mestres hindus chamam Atman e que nós cristãos podemos chamar Emmanuel (“Deus em nós”), nosso Eu Divino.”

Prof. Hermógenes, O Essencial da Vida, Editora Nova Era, p.15

Mergulho na Paz , um Mergulho no Transcendente - 2009-04-21 11:27

Uma característica de grandes seres místicos, que atingem uma elevada compreensão da transcendência, é a necessidade de se expressarem de forma metafórica. Assim foi com Jesus, que muitas vezes ensinava por parábolas. Assim foi com Milarepa, grande yogue tibetano, com seus poemas. Thomas Merton, Thich Nhat Hanh e outros, perceberam que apenas a palavra apresentada de maneira lógica e linear, não era suficiente para descrever e explicar a magnitude da experiência de UNIÃO, de YOGA.

Hermógenes sentiu esta mesma necessidade, e seus poemas e textos, como estes do livro “Mergulho na Paz” nos apresenta seu apurado nível de percepção e delicadeza, presentes apenas nos seres de elevada realização espiritual.

Este especificamente escolhido, é um de seus prediletos, onde de forma preciosa mostra a experiência de êxtase que é estar envolto à natureza

Aproveitei a maré baixa e visitei os recifes. Nas poças represadas sobre as pedras, vi canteiros de vida: jardins multicores de sargaços. Eram peixinhos miúdos, coloridos, parecendo jóias travessas. Escutei ondas bramindo, batendo, incansáveis e imponentes, em negras pedras que pareciam eternas. Torres brancas de espuma salgada a se erguerem do embate das vagas bilhões de vezes repetidas, desde eras sem contas, adorando e louvando os deuses lá do mais alto. Senti na pele presença de sal, ardores de sol, batidas do vento.

Ali mergulhei e nadei, aproveitando as poças mais profundas.

Depois, sentei-me nas pedras e, gostosamente, deixei que sobre mim caíssem espumantes cascatas de água despejadas de arrebentação do quebra-mar.

Gozei farta refeição para meus sentidos ávidos de beleza. Aprofundei ao máximo aquela aventura estática, estética, poética e mística. Fiquei parado, calado, atento...

Fiquei tão estático que enganei peixinhos e iludi camarões, vagando descuidados em torno de mim. Mistificados, pensaram por certo que eu era mineral, e perderam o acanhamento e o receio. Confiantes e naturais, mostraram-se como são, na intimidade.

Deixei-me ficar. Deixei-os em paz.

Parado, cabeça ao sol e o corpo dentro do aquário natural, deixei-me embeber de gozo, enamorado de tudo, confundindo-me com tudo, amando o Todo.

Se pudesse, teria mesmo virado pedra. Para servir de universo aos peixinhos, caramujos, camarões... a todas aquelas formas assumidas pela Vida Universal.

Krishna, Sai Baba, Buda, Samkara, Jesus, Babaji, Rama, São Francisco de Assis, São João da Cruz, Ramana, Ramakrishna, Santa Tereza, Yogananda, Chico Xavier, São João XXIII... vós todos – doidos de Deus – contaminai-me com a mesma loucura!

Vós todos – bêbados do Senhor – dai-me do mesmo vinho que vos pôs assim!

Vós – saciados da Divindade – dai-me da hóstia que vos alimenta!

Perdidos no Mar Infinito – tornai-me também um naufrago convosco!

Prof. Hermógenes, Mergulho na Paz, Editora Nova Era, p.71

x

Assim como o grande yogue indiano Krishnamacharya, o decorrer dos anos tornaram a prática do professor Hermógenes cada vez mais devocional. A busca da plena união, a realização do Yoga através da fé e da entrega.

Sempre em nossas conversas, o professor reforça: “Entrega, aceita, confia e agradece”, e quem o conhece de fato, não só a pessoa pública, mas o homem nas suas atividades de dia a dia, vê nele os sinais do yogue realizado.

Não autografa seus livros de Mont Blanc, mas com qualquer caneta, aceita tudo que lhe oferecem, trabalha de forma incansável pela paz, não para a paz com um grupo ou outro, mas para a paz nos corações de todos, e por um yoga que salienta este caminho, totalmente sustentado e condizente com os textos sagrados, sutras e shastras indianos.

A Prece do Yoguín é uma demonstração deste tipo de realização, de um mestre atingindo a maturidade em vida.

SENHOR, ESTOU AQUI, para adorar-Te em todas as imagens; nos santos de todas as religiões; em catedrais, sinagogas, capelas, mosteiros, mesquitas, terreiros; em ladainhas, terços, mantras, pujas, missas, rituais e

ofícios; em todos os altares; nas florestas, nas praias, nas ruas, nas casas, nas estradas, nos corações, em sorrisos e lágrimas, em todos, em tudo...

Vem ajudar-me, dando pureza, infinito, eternidade e universalidade a meu amor.

Eis-me aqui Senhor Jesus, Senhor, Buda, Maitreya, Senhor Krishna, Sai Baba, Maria de Nazaré, Ramakrishna, Babá-U-Lláh, Inayt Khan, Sankara, Ramanuja, Ramana, Santa Teresa...

Eis-me aqui todos os Avatares, Rishis, Siddhas, Gurus, Mahatmas, Hierarcas, Santos conhecidos e desconhecidos.

Quero aprender o Amor que liberta.

Aqui estou, Senhor Supremo, para que me ajudes a vencer a frustradora ignorância; a afastar ilusões, enganos e encantos; a afastar-me dos opostos obsedantes, a retirar a venda de meus olhos...

Já não me satisfaz o vulgar conhecer intelectual.

Quero agora vivenciar a Verdade que liberta.

Eis-me aqui, Senhor, como instrumento impessoal. Querendo apenas servir. Lança mão de mim em teu divino agir.

Quero aprender a empreender o Agir que liberta.

Faz de minha mente, meu Deus, o teu sacrário.

Que Tua Paz a domine. Que Tua Luz a ilumine.

Diviniza, Senhor, minha mente.

Eis-me Senhor.

Tu és eu. Eu sou Tu.

Prof. Hermógenes, Yoga, Caminho para Deus, Introdução

x

Servir, este tem sido um dos ensinamentos principais em que o Prof. Hermogenes da sua enfase. Inspirado em Cristo, ele, como poucos, coloca em pratica suas proprias palavras. Neste texto apresentado, nos apresenta a riqueza das historias da India e apresenta a importancia do Yoga como forma de nos ajudar na vida diaria, muito mais que uma pratica fisica, uma filosofia de vida que nos torna mais felizes e uteis, sobretudo para servir, ou como diria o professor, realizar o amor ao proximo.

Caro Amigo,

Você tem tido provas. Tem sofrido. Quem não tem provas? Quem não sofre? Isto que lhe acontece não é motivo de tristeza, pelo menos para você, que já sabe o que é vida espiritual. E não ignora que no sofrer a alma amadurece, e assim o novo raia em seu horizonte.

Gostaria de sugerir-lhe que continue suas práticas diárias, mas sem se deixar envolver por qualquer ansiedade pelos resultados, sem se tornar angustiado se as coisas não correrem, de início, como você deseja. Esperança, sim. Ansiedade, não. Pratique sem desfalecimento, pontualmente, sempre calmo. Não lute. Aguarde, despreocupado, que os bons efeitos aparecerão.

A Graça de Deus se manifesta melhor quando nossa alma não exige, não anseia, não se angustia, e deixa, confiantemente, que Ela atue. É preciso aprendermos a render-nos a Deus, e render-nos serenamente confiantes. É preciso que não percamos a certeza na Graça, até mesmo quando as aparências são adversas. Mesmo quando tudo parece contrário ao que gostaríamos acontecesse, a providência divina está agindo em nosso favor. É preciso resistir à dúvida, pois a dúvida nos enfraquece porque bloqueia a ação divina.

Ore. Ore com a condição psicológica daquela ovelinha que o “bom pastor” foi achar e salvar. Ore, pedindo a Deus que manifeste Sua graça. Mas não faça exigências. Não estabeleça condições e soluções, que você supõe melhores. Ore no sentido de que Deus, o Deus em seu próprio coração, o Deus, que você em realidade é e sempre foi, se faça presente e atuante. Peça e fique sereno, esperando... Sem lutar.

Acredite na infinitude de suas forças divinas. Não obstante as aparências, insisto: mantenha-se alegre. *Saiba* da presença de Deus em você. *Saiba* da onisciência e onipotência que, em você, vencerão todas as adversidades. Você é dono de um colossal tesouro inesgotável. Não se ponha triste só porque agora está com alguns magros níqueis no bolso. A falta eventual

de dinheiro não transforma um banqueiro em mendigo. Você, isto é, Deus em você, vencerá as brumas frustradoras da hora atual. Confie. Acredite serena e imperturbavelmente.

Infelizmente, sabendo eu pouco das particularidades de seus problemas psicossomáticos, nenhuma indicação precisa e específica é me permitido dar. O que posso fazer é vibrar com intensa fraternidade para você, desejando que o “tigre espiritual”(*), que dorme dentro de você, desperte, assuma, e exerça todo seu potencial e sua majestade.

Namastê.

() Uma parábola hindu conta que, certa vez, um rebanho de cabras encontrou na floresta um faminto filhotinho de tigre desgarrado da mãe e adotou-o. com o tempo, o animalzinho ganhou a musculatura e o porte de um tigre real, mas, como fora criado como um filhote de cabra, nada sabia de sua verdadeira natureza e se comportava como um cabrito. Alimentava-se de grama e tinha todos os hábitos do rebanho. Certo dia, um tigre caçador atirou-se sobre o rebanho e ficou estupefato diante de um colega seu que baliava covardemente como se fosse uma indefesa cabra. Decidiu mostrar a seu companheiro que ele era um tigre e não uma cabra. Durante muitos dias seus esforços foram frustrados – o outro relutava em aceitar que não era uma cabra. Mas, certa ocasião, ambos se viram refletidos nas águas mansas de um lago, e foi o bastante para que a ilusão se desfizesse, e a “tigridade” se levantasse exuberante e potente. Toda força e destreza do tigre se manifestou, e a fragilidade da cabra acabou. É isso que acontece conosco. Nossa natureza divina – e o tigre em nós – se encontra frustrada e negada, bloqueada e esquecida sob nossa condição humana. Yoga é o despertar do Tigre*

Hermogenes, Yoga paz com a Vida, pag. 99

O Amor e o Ahimsa - 2009-04-21 11:40



Dia 02 de Outubro de 2007, é o primeiro dia internacional da não-violência,

estabelecido no calendário da ONU, devido aos 100 anos de início do movimento gandhiano. Nenhuma data melhor do que 02 de outubro, aniversário de Gandhi. No texto de Hermógenes, o Ahimsa é brilhantemente apresentado através do nosso entendimento de Amor, e a citação dos textos bíblicos, que leva em conta nossa formação cultural católica. Cita lindamente trechos dos apóstolos João e Paulo para nos fazer entender a grandeza, e universalidade dos ensinamentos do Yoga. Hermógenes no seu livro "Convite à Não-Violência" nos leva à tudo isto, Gandhi está na capa, o Ahimsa é explicado, e o exemplo e a fé em Jesus nos facilita a compreensão.

Meu Guru (Jesus Cristo) valoriza o Amor, e a harmonia e a concórdia entre as pessoas e a compaixão pelo próximo (tudo constituindo ahimsa) mais importantes que o culto.

“Ouviste que foi dito aos antigos: Não matarás; mas qualquer que matar estará sujeito a julgamento. Eu porém vos digo que todo o que se magoa contra seu irmão estará sujeito a julgamento; e quem chamá-lo “louco” estará sujeito ao vale dos gemidos de fogo. Se estiveres, pois, apresentando tua oferta no altar e aí te lembrares de que teu irmão tem alguma coisa contra ti, deixa ali tua oferta, diante do altar; vai primeiro reconciliar-te com teu irmão e depois vem apresentar tua oferta. Sê benevolente depressa com teu adversário, enquanto estás no caminho com ele... (Mat. 5: 21-25 conforme Pastorino em Sabedoria do Evangelho)

Cristo faz tanto empenho em ahimsa que não acredita em devoto que não ame seu próximo: “Se não amamos nosso irmão, que vemos, como podemos amar a Deus, que não vemos?!”

O mais perfeito é ahimsa é bhakti, é Amor.

Não resisto à tentação de transcrever o mais belo documento jamais escrito sobre o AMOR, inspirado pelo Cristo, e composto por apóstolos seus:

“Deus é Luz. Se andarmos na Luz, como Ele na Luz está, seremos fraternais uns com os outros. Aquele que ama seu irmão está na Luz; mas aquele que odeia seu irmão está em trevas e não sabe por onde caminha porque as trevas lhe cegaram os olhos. Não amemos de palavras, nem de língua, mas por obras e em verdade, pois, ainda que fale as línguas dos homens e dos Anjos, se não tiver Amor, serei como o sino que tine. Ainda que eu tenha o dom da profecia e conheça todos os mistérios e toda ciência; ainda que eu tenha tamanha fé, a ponto de remover montanhas, se não tiver amor, nada serei. E ainda que distribua todos os meus bens entre os pobres; e ainda que entregue meu corpo para ser queimado, se não tiver Amor, nada disso me aproveitará. O Amor é paciente; é benigno; o Amor não é invejoso; não se ufana; não se ensoberbece; não se conduz inconvenientemente; não busca seus interesses; não se exaspera; não se ressentido do mal; não se alegra com a injustiça; mas se regozija com a Verdade; tudo sofre; tudo crê; tudo espera; tudo suporta. Agora permanecem esses três: a Fé, a Esperança e o Amor; mas o maior deles é o Amor.”

Prof. Hermógenes, Convite à Não-Violência, p.39

x

Escolho este texto após estar com Hermógenes por 10 dias inteiros, do café da manhã, até a hora de deitar-se. Eventos, seminários, lançamentos em Mariscal, Balneário Camboriú e Curitiba, chegaram à exigir dele até três apresentações diárias, isto aos 86 anos de idade. Nos intervalos das apresentações públicas, o trabalho de rememorar a vida para sua biografia, a ser lançada ano que vem. Acabo de deixá-lo no aeroporto, para retorno à sua residência. Depois de tão próxima convivência, e de recebido tantos ensinamentos, fica difícil a escolha do texto da coluna. Porém recordo-me quando ele nos conta que a Bhagavad Gita é o seu livro predileto, e como ela ensinou a ele, e ele nos ensina a entender o Evangelho a partir da Gita. O quanto ele amplia o significado do Yoga, neste texto escolhido, alinhando uma compreensão em concordância com Krishna, Buda, Patanjali, Sankaracharya, e por último, Jesus. A verdade e valor de seus ensinamentos continuam a ecoar, não só nos depoimentos, mas na crescente repercussão e reconhecimento de seu trabalho.

A superação que estou propondo é basicamente a antítese da regressão. Não é também a anestesia resultante de um desvanecimento, nem um atraente canto de sereia. Dela não sou autor, nem mesmo autoridade. É a superação que Sri Krishina sugeriu a Arjuna, um homem em crise existencial, em angústia, disposto a recuar de seus deveres diante da dureza e tormento de ocasião. Ela está magistralmente ensinada no diálogo entre a Divindade (Krishna) e um de nós (Arjuna), num livro de sabedoria suprema chamado Bhagavad Gita. É a mesma que Buda ensinou em toda sua obra. É a mesma sabedoria e o mesmo método que o sábio Patanjali apresentou em seu Yoga Sutra, que há milênios falou do inconsciente (e do superconsciente), muito mais, infinitamente mais sábio, do que Freud conseguiu fazer. É o mesmo caminho que Sri Sankaracharya revelou na Vedanta Advaita. É a mensagem do Evangelho divinamente sintetizado no Sermão da Montanha. É a mesma verdade que se levanta dentro de nós quando em silêncio, humildades e em paz, ressoamos com o OM.

A verdadeira superação só se alcança pelo sacrifício e pela humilhação, que predisõem a alma para a indispensável Graça de Deus. Mas, tais condições, por sua vez, dependem de uma coisa, que os gregos chamavam metanóia; João Batista chamava arrependimento; e os hindus, vairagya (sânscrito, que significa des-paixão, renúncia). Quando “o filho pródigo”, já estando arruinado, “comendo com os porcos”, castigado pela dor, constatou, em seu íntimo, a precariedade de todas as soluções humanas, a falsidade das sereias, a frustração da toxmagisex (busca em tóxicos, ou poderes mágicos, ou satisfação sexual), e optou pela “porta estreita”, por “aceitar a cruz”.

Não se sinta desestimulado, desanimado e amedrontado com o optar pela “cruz”. Cristo nos acalma e estimula dizendo: *Vinde a mim todos os que estais afadigados e sobrecarregados e eu vos aliviarei. Tomai sobre vós o meu jugo e aprendei de mim que sou manso e humilde de coração, e assim, encontrarei conforto para as vossas almas, pois meu jugo é suave e o meu fardo é leve (Mt 11:30)*. Se a superação dos Mestres, que tenho proposto, fosse desagradável, dolorosa, repressiva, férrea, impiedosa, masoquista... não teria ajudado milhares de pessoas em seus tormentos existenciais, não teria evitado suicídios, internações, desesperos e lágrimas; não teria ajudado tantos a renovarem suas vidas e a vencerem suas penas.

Prof. Hermógenes, Superação, p.26

O Presente do Último Natal do Milênio Passado - 2009-04-21 11:49

x

Estávamos no litoral catarinense, em uma entrevista para um jornal local, quando o Professor Hermógenes foi perguntado sobre qual seria um de seus trabalhos prediletos. Surpresa, quando ele respondeu que seria o livro “O Presente”, desconhecido do grande público, livro que por problemas administrativos não chegou até às livrarias.

Ao ter contato com o livro, percebi a jóia preciosa que Hermógenes mantinha guardada no estoque da Academia Hermógenes, caixas de um livro grandioso, que fala de como a mensagem de Jesus continua esquecida, ou mal-interpretada até os dias de hoje, e como, no dia de seu aniversário, Natal, esquecemos de presentear o aniversariante.

Do fundo do meu coração, tente adquirir esta obra-prima, grande perfume em pequeno frasco, um livro que toca o coração a todos que tive a oportunidade de apresentar este trabalho. Caso queira adquiri-lo, entre em contato com a Academia Hermógenes.

(www.profhermogenes.com.br)

Mestre,

antes, em nossa casa-paraíso, na tua presença, nada nos faltava e nos inebriávamos com tua luz, tua paz, teu poder, e nos sentíamos totalmente libertos. Desfrutávamos a doçura da saúde plena e da bem-aventurança. Depois, seduzidos pela magia do mundo, partimos para um aventureiro autodesterro e, com isso, fomos tomados pela penúria espiritual, pelo vazio, pelo

tédio, pela neurose, pelo pavor... Por conta própria, deixamos de ser teus príncipes e, passado algum tempo, nos vimos “passando fome e em país distante”, alimentando os porcos de um mau patrão.

Compadecido de nossa miséria total, te fizeste carne para, habitando entre nós, resgatar todos de nós que aceitassem teu convite e teu braço misericordioso para retornar ao lar.

Pagaste muito caro por isso, mas teu exemplo, teu lancinante sacrifício, tua paixão conseguiram comover e converter muito poucos.

A maioria, ainda entregue às suas quimeras, continua iludida e iludindo, sem entender teu ensino e sem atender a teus pedidos. As quimeras são muitas, e muitas delas engendradas utilizando o teu santo nome. Os vendilhões do templo, que tua santa fúria afugentou, voltaram a instalar seus negócios. Mas agora já não vendem animais e nem trocam moedas. Vendem o teu nome.

Sinto tudo isso como uma re-paixão, um re-sofrimento teu.

Parece que te escuto clamar: “Pai, perdoai-os. Eles continuam sem saber o que estão fazendo!”.

Mestre, não me considero plenamente um des-iludido, nem puro, nem com possibilidade de me doar a Ti como presente de Natal, mas me compadeço dessa tua inaceitável re-paixão.

Senhor!

É absurdo que, neste último Natal do milênio, ainda não te deixem entrar na tua festa.

Prof. Hermógenes, O Presente, Ed. Letra Viva

x

50 edições de um mesmo livro.

Você tem idéia do que isto significa?

Nosso Lar, o romance espírita mais famoso de Chico Xavier, tem a venda sua 54ª edição.

Paulo Coelho, com O Diário de Um Mago está vendendo a 126ª edição.

Grande Sertão Veredas, de Guimarães Rosa, você encontra ainda a 19ª edição.

Machado de Assis, com Dom Casmurro, você encontra a 39ª edição.

Neste ano de 2008, teremos disponível a 50ª edição do livro Autoperfeição com Hatha Yoga, um marco literário no Brasil. Um marco para o Yoga no mundo.

E o que este livro nos ensina de tão especial, que justifica sua continuidade por tantos anos, desde a década de 60. O yoga que nos liberta, que nos realiza espiritualmente.

A obra nos avisa, como destacado no texto escolhido, dos riscos da prática mal conduzida, riscos estes que muitos desavisados ainda hoje acabam por se deixar levar, mas sobretudo, o livro, como escrito na capa de algumas edições, “um clássico sobre saúde e qualidade de vida”, ousou acrescentar, um clássico para realização pessoal e espiritual.

O Yoga, mediante pranayamas, kriyas, mudras, ásanas, bandhas e meditações, capta da natureza o “élan vital” – prana -, armazena-o nos misteriosos acumuladores que são os chakras, purifica os naddis (condutos imateriais da energia da vida), equilibra as duas forças – Ha e Tha – e assim faz o duplo etérico vibrar harmônica e eficazmente, e, conseqüentemente, o corpo físico.

Saúde e mocidade não são os fins da Hatha Yoga, não obstante seu miraculoso papel de doadora de saúde e mocidade. O praticante de Yoga não deve perder de vista jamais que um corpo sadio é somente um meio de progredir espiritualmente. Ser forte, ser puro, ser tranqüilo são apenas condições com que o aspirante pode caminhar para a Divindade.

Leviano e nocivo é praticar Yoga por motivos materialistas. Cultivar juventude por vaidade e egoísmo vale por degradar esta coisa sublime, que é o Yoga. Não obstante, porém, as advertências dos Mestres, o Yoga tem sido objeto de exploração por mistificadores e exibicionistas inescrupulosos e levemente utilizado como divertimento de pessoas ociosas. O Yoga não é um novo elixir à disposição do indivíduo que não sabe envelhecer com dignidade e resignação.

Faz parte também da doutrina yogui o desapego a esta existência material, que, sendo efêmera, nada mais é do que uma fase na cadeia de existências, que um dia terminará com a libertação total. Ao mesmo tempo que proporciona saúde e vida longa, o Yoga ensina o desapego à vida.

Contraditório?!

Não há contradição. Para o Yoga, quanto mais sadio é o corpo, melhores as condições de realização espiritual; quanto mais longa a vida, maior o número de experiências a colher neste vasto educandário que é o mundo.

x

Mesmo antes de sua doença, o jovem e querido professor de história e filosofia, do Colégio Militar, já tinha experimentado a leitura da Gita. A doença, a tuberculose, colocou seu conhecimento a prova, transformou-o em experiência. O yoga, aprendido, e a partir daí, ensinado por Hermógenes, desde o início da década de 60, é um yoga não só de Patanjali, mas de Krishna principalmente, onde o papel da entrega e da fé abraça a todas as formas de caminhada do yoga. Sempre me questionei qual seria a fonte primaz, de tanta sabedoria emanada por Hermógenes, mais que os textos "Sabedoria do Evangelho" de Pastorino, a Bhagavad-Gita é algo que está na raiz do que o Professor nos ensina, ou melhor dizendo, no coração dos preciosos ensinamentos de Hermógenes. Talvez por isto, seus livros e ensinamentos tenham ajudado e ajudam a tantas pessoas, pois é totalmente baseado nos textos sagrados, nos textos e ensinamentos axiais da humanidade, sem modismos e invenções, apenas, o Dharma.

A Canção (Gita) do Senhor Supremo (Bhagavan) é a expressão eloqüente do bem que Deus nos quer, a cada um, sem exceção.

A Bhagavad-Gita é um diálogo entre Krishna, o Verbo Divino, e o Príncipe Arjuna. Estão na "terra-de-ninguém", isto é, entre os dois exércitos prestes a travar a grande batalha de kurukshetra. O dever do Príncipe era lutar em defesa da lei e da ordem, portanto, pela estabilidade e o bem estar do povo. embora reverenciado por sua lendária bravura e retidão exemplar, na hora mais imprópria, presa de depressão e temor, recusa-se a comandar a "guerra santa" contra a injustiça, a violência e a crueldade de seus primos, os Kurus, perversos usurpadores.

A causa verdadeira e última de seu grande estresse estava sendo um conflito ético entre seu dever de restaurar o dharma (a retidão, a justiça, a lei...) e o ter de ferir e matar parentes seus e pessoas queridas e venerandas, presentes nas hostes inimigas.

Uma guerra íntima, em sua alma, já estava sendo travada e ele até cedera ao ignóbil desejo de desertar.

Estando Krishna como condutor do carro-de-guerra do Príncipe, decidido a curar tão desastrosa crise psicótica, aplica-lhe a terapia verdadeiramente infalível e onipotente - desvelar para o doente a Verdade Suprema, a única que tem o poder de livrar a alma da ignorância, que é a causa primeira e única de todos os erros e dores.

Há cinco mil anos, o Senhor cantou esta canção terapêutica diretamente para Arjuna, e indiretamente, por intermédio deste, ainda continua cantando para você, para mim, para todos os sedentos de paz, verdade, amor, felicidade, transcendência e redenção.

Por sua melodia, ritmo e harmonia, a Bhagavad-Gita é uma bonita canção. Por sua forma e estilo, um diálogo. Pela riqueza e sublimidade do conteúdo, uma aula magna da sabedoria Eterna e Universal. Por seu poder de curar, a mais portentosa terapia... Enquanto estudava este livro, cresceu em mim o desejo, posso dizer, o dever de divulgá-lo. Por quê? Porque será uma bênção para um número inimaginável de pessoas. Porque ele é admiravelmente original e dotado de uma santa magia que esclarece e torna assimilável a lição... Krishna ensina a cada um à medida que lhe for solicitado e na proporção e validade da auto-entrega.

Pessoalmente lhe agradeço pelo quanto, nesta Sua Canção, esclareceu-me sobre conceitos essenciais do Cristo, os quais, por mais que eu investigasse, até então, frustrado, não conseguira entender. Obrigado, Krishna, por me ter reconduzido ao Cristo!... Que a "krishnaterapia" faça a você o mesmo bem que fez ao Príncipe Arjuna, que ganhou a guerra santa. Que você também triunfe na santa guerra entre a luz e a treva, que se trava ininterruptamente em seu coração, no coração de qualquer um.

Prof. Hermógenes, A Interpretação da Bhagavad-Gita por Sai Baba (Traduzido, Introduzido e Explicado por Hermógenes), p. 7, Ed. Zian

Anônimo (2009-10-08 19:42:31)

"Obrigado, Krishna, por me ter reconduzido ao Cristo!..."

Até choro ao ler isso, porque foi precisamente o mesmo que aconteceu comigo. Um dia desses escrevi em meu blog: "Até que à pouco tempo, eu encontrei-me com o Cristo fora do Cristianismo, e pude compreender em toda minha alma, com uma intensidade ímpar, que Ele está em todo lugar, que é onipresente nesse planeta de tal forma que está muito, mas muito acima de sua encarnação enquanto Jesus. Ele e Deus para mim são um, afinal. Ele é para mim muito mais que Jesus ou Evangelho, ele é o Cristo. Minha porta para Deus, e ao mesmo tempo um dos meus Mestres para aprender por mim mesma a abrir essa porta. Não Jesus, mas o Cristo. As palavras e os exemplos de Jesus eu encontro em muitos outros Mestres, mas o Cristo, não. Ele é a própria palavra, que se expandiu em todo lugar, através de vários Mestres, e de si mesmo, quando foi Jesus. Fiquei em paz com Ele, encontrei-o dentro de mim, aceitei-o como caminho, verdade e vida, só quando, enfim, tirei-o do reduto reducionista dos

4 evangelhos e da religião cristã, para ampliá-o como Cristo de toda a Humanidade, presente em todo lugar, especialmente dentro do meu coração, junto às minhas necessidades espirituais, mais afinizadas o oriente. Onde eu for no mundo ou fora dele, com ou sem religião, ele estará comigo, tal qual Deus, nosso Pai, pelo Qual trabalhamos todos juntos, nós, o Cristo e todos os Mestres."

Viver o Amor como um Yogue - 2009-04-21 12:00



Dia 08 de março de 2008.

Na Academia Hermógenes foi celebrado o aniversário de 87 anos do Professor.

A data de nascimento é 09 de março de 1921.

Nenhum anúncio especial foi feito, e nem poderia.

A Academia estava cheia.

O neto, Thiago Leão, foi o mestre de cerimônias, agradecendo a todos pela presença, carinho e flores, muitas flores.

Luis Mário, um dos vários excelentes professores da Academia, ressaltou as qualidades de mestre espiritual de Hermógenes, entre elas a humildade, em não aceitar os elogios.

Pessoas do Brasil todo estavam por lá, Rio Grande do Norte, Bahia, Espírito Santo, Paraná, até do exterior, para homenagear o aniversariante.

Todos os alunos cariocas que estiveram no retiro de Carnaval de Santa Catarina, organizado com Marco Shultz e comigo (Vitor), também foram. Uma grande alegria! Ressaltei na apresentação a profundidade, e vastidão da obra do Professor, em conjunto com os maiores autores sobre Yoga da Humanidade, lembrando uma conversa que tive com Pedro Kupfer, que afirmou: - Um dia sonho em escrever como Hermógenes escreve.

Ao final, Thiago preparou uma surpresa, uma faceta de Hermógenes que poucos conheciam.

Ele já havia celebrado a cerimônia de casamento de um ex-bispo, e outras pessoas, como do próprio neto, e com a benção de todos os presentes, celebrou meu casamento com Lili. Emocionante. Seu discurso sobre o Amor, fizeram muitos chorar. Falou da compaixão, na importância de trabalharmos pela felicidade de nosso companheiro ou companheira.

Os textos escolhidos retratam um pouco as palavras celebradas pelo Professor em seu aniversário. Ao final, cantamos, rezamos, celebramos a Krishna, a Buda, a Jesus, a Maomé, a Sai Baba, um exemplo das múltiplas expressões que o yoga pode assumir. A diversidade, e ecumenismo sempre presentes em Hermógenes
"Portanto, o que Deus juntou não o separe o homem..."

Quando é que podemos dizer que "Deus juntou"?

Quando, diante da lei, os nubentes assinaram o contrato?

Será um contrato o vínculo de Deus?

Um casal se une diante de um altar, perante um sacerdote e testemunhas...

O ritual será o vínculo de Deus?

O elo divino não é feito de papel nem de cerimônia pomposa.

Que é este misterioso vínculo indissolúvel, que o homem não pode separar?

É Deus mesmo que o define:

"De modo que não são dois, mas uma só carne..."

Esta é a divina união, que Deus abençoa e os homens não desfazem.

É o próprio Deus.

Deus, que é Amor.

xx

Amor não é aquele que só consegue amar a perecível forma.

Por ser fácil, é vulgar amar a formosura da forma.

Esse amor, que não vai além do apetite estético, é tão vulnerável quanto a própria beleza transitória. Dura somente o tempo que dura aquilo que o tempo, a doença e a morte desfiguram e estinguem.

O Amor liberto do tempo, das injunções existenciais, o Amor que perdura, os vulgares não conhecem, pois não entendem o que é amar a Essência, que transcende as formas.

Somente os que já conseguiram penetrar em algumas camadas mais sutis e profundas de seu próprio universo interno, portanto, mais longe do ilusório, são capazes da libertadora aventura, da transcendente ventura de Amar.

*Este amar Real também goza a forma.
Mas, em realidade, ama a Essência, que lhe dá Eternidade, Infinitude, Transcendência,
Felicidade, Plenitude.*

Prof. Hermógenes, Mergulho na Paz, p. 219

Tantra Yoga – Democratização do Yoga - 2009-04-21 12:05

x

Neste livro, O que é Yoga, com prefácio do querido Professor Marcos Rojo Rodrigues, o Prof. Hermógenes nos esclarece uma comum confusão que existe sobre a noção de Tantra.

Mesmo entre professores de Yoga, este conceito não é interpretado corretamente, e muitas vezes, propositalmente, manipulado por algumas pessoas que buscam benefícios pessoais e comerciais.

A defesa de uma prática de Yoga democrática, que possa ajudar a todos, que possa alcançar a todos, que beneficie a muitos, é o estilo e a forma de ensinar de Hermógenes, que fica mais clara ainda quando ele nos explica os Sastras, escrituras sagradas, sempre a referenciar seus ensinamentos em fontes autênticas.

A palavra tantra deriva da raiz tan (espalhar, divulgar) mais o sufixo tra (salvar). Significa, portanto, “divulgar para salvar”. Talvez seja mais apropriado entender o tantra como uma democratização do Yoga. Em meu trabalho ao longo das décadas, fui descobrindo que há um “Yoga pra quem pode” e – graças a Deus! - um “Yoga para quem precisa”. Até agora tenho me ocupado somente deste último. O outro é elitista. Usamos o termo elitista no melhor sentido. Há de fato um número muito reduzido de pessoas formando uma abençoada e luminosa “elite espiritual” que tem virtude e potencial suficientes para o altíssimo ônus de avançar por caminho estreitíssimo.

O tantra sastra ou escrituras tântricas consta de diálogos entre Shiva e sua esposa Parvati, nos quais importantes informações são divulgadas e verdades profundas são “des-veladas” com o misericordioso propósito de ajudar aqueles que, vivendo na “era das trevas”, sinceramente aneiam pela salvação. O Cristo declarou que viera não para os bons, mas para os maus (os de Kali yuga?).

Trata-se de diálogos entre o Senhor (a Consciência Suprema) e sua divina esposa, também denominada Shakti (a energia cósmica criadora). Quando Ela pergunta e Ele responde, o texto é conhecido como agama, no caso contrário, nigama.

Cada texto inclui os seguintes tópicos:

- a) criação do universo;*
- b) sua destruição;*
- c) a adoração;*
- d) os exercícios espiritualizantes (Yoga);*

- e) os rituais e cerimônias;
- f) as seis ações (kriyas) de purificação;
- g) meditação (dhyana)

Características do Tantra

As diversas escrituras tântricas apresentam uma série de características comum:

Aceitam os vedas e não contestam os seis dharsanas ou ângulo de visão na interpretação dos Vedas (as seis “escolas filosóficas”)

Têm por objetivo salvar o homem de Kali yuga.

São democratizantes, pretendendo ajudar a todos. Ninguém é excluído por motivo de casta, cor, sexo, temperamento, tempo, lugar etc. Esta catolicidade ampla do tantra, em seu aspecto chamado dakshina, isto é, o “Tantra da mão direita”, torna-o aceitável e assimilável pelas mais diferentes religiões. Até mesmo sem o saber, religiões ocidentais utilizam procedimentos litúrgicos e princípios tipicamente tântricos.

Enfatizam a prática, o exercício. Asseveram que os textos que são simples especulações intelectuais sobre a natureza última das coisas não chegam a saciar a sede espiritual, da mesma forma que só a leitura da bula não cura o doente. Tem de haver a experiência. Não somente theoria, mas também e muito mais a práxis.

Afirmam que o ser humano precisa crescer, transformar-se e aprimorar-se para poder se libertar da mediocridade e das aflições deste mundo.

Recomendam a aceitação do mundo que nos envolve, exaltando cada coisa, nada descartando, mas colocando cada uma em seu justo lugar. O tantrismo, no entanto, fornece prescrições apropriadas para uma ordenação da vida segundo e seguindo as leis da Natureza. Para o tantrista, este mundo material é tão real quanto os mundos sutis. Tudo é manifestação da mesma Shakti ou Divina Energia.

Prescrevem uma particular forma de viver, apropriada ao temperamento e à natureza de cada indivíduo, seja ele quem for. Considerando o guna dominante, há três espécies de temperamento: pasubhava (tipo animal), virabhava (tipo heróico); duvabhava (tipo áureo).

Cultivam a certeza científica. Ter fé é dispensável, pois a eficiência do tantra é cientificamente demonstrável. Diz um mestre: Pratique o que dizemos e, por si mesmo, constate o resultado.

Deixe a fé para depois...

A indicação da orgia erótica como caminho tântrico é um ruinoso equívoco. Embora muito a gosto dos libertinos, é coisa típica e exclusiva dos adhikaris, os da “mão esquerda” ou “magos negros”. Os da “mão direita” ou “magos brancos” devem, ao contrário, cumprir prescrições éticas que são ainda mais rigorosas que as da própria Raja Yoga. Enquanto esta tem cinco yamas e cinco niyamas, a tantra prescreve o dobro de yamas e niyamas... Que imenso o contraste entre os dois caminhos!

Prof. Hermógenes, O que é Yoga, p.159

x

No livro Convite à Não-Violência, o Prof. Hermógenes inicia falando do papel do jornalista, que pode assumir uma postura “normótica” atendendo às demandas do mundo, ou uma ação de não-violência, ao tratar o mesmo assunto na perspectiva da transformação que a sociedade precisa. Para isto, ele inicia o livro mostrando uma mesma reportagem de assassinato, sendo apresentada de duas formas distintas, uma conservadora, vendedora e violenta, a outra, transformadora, explicativa e não-violenta. Este dilema, e reflexão, apresentado no texto acima, da ação livre de violência, que aqui é retratada sob a perspectiva que se possui da função dos militares, dilema este profundamente vivido e resolvido na figura do Prof. Hermógenes, parece de uma atualidade assustadora, ao assistimos o caminhar de militares chineses antes reprimindo as manifestações do povo de origem cultural tibetana, e agora, a trabalhar no auxílio de milhares de atingidos vítimas dos terríveis abalos sísmicos que atingiram o centro da China.

Sendo eu um militar (coronel reformado do Exército), professor e escritor sobre assuntos espirituais, o YOGACEM, da Índia, me convidou para fazer uma conferência no Ahimsa Seminar (20 a 23 de Outubro de 1983), a se reunir em Nova Delhi. Foi-me um desafio.

Geralmente se acredita numa incompatibilidade ente militar e a não-violência, com se fosse assim: “militar sem violência não é militar”; “militar tem que travar batalha e matar, portanto...”

Acreditando que também os militares, embora profissionais da guerra, possam aceitar o “convite à não-violência”, na conferência que escrevi, tento desfazer a aparente incompatibilidade. É o que você vai ler agora.

Pacifistas extremados, supondo uma irreduzível incompatibilidade entre a função militar e a não-violência, defendem que seria necessário acabar com as forças armadas para que se pudesse alcançar o ideal de ahimsa.

Não vemos tal incompatibilidade nem a possibilidade de as nações virem, pelo menos nos dias atuais, a dispensar o papel social desempenhado pelas forças armadas. Assim como um organismo não pode dispensar seus leucócitos e sem eles sobreviveriam à agressão predatória de outras nações ou Estados ambiciosos, expansionistas, imperialistas, tão logo extinguissem seus exércitos. Com a função defensiva – a imunização – poderia vir a ser dispensada sem riscos para a sociedade? Os militares, infelizmente, ainda são indispensáveis. As forças armadas são o sistema imunológico de um povo.

Dois princípios, entre outros, estruturam e presidem um sistema social: o da divisão do trabalho e o da adequação funcional. Uma sociedade não pode deixar de ter intelectuais, artistas, filósofos, mentores, educadores, comunicadores, bem como a produzir e manipular a riqueza, com também os humildes executantes de serviços básicos, mais singelos, isto é, os serviços, os operários. A eficiência social depende de que cada indivíduo desempenhe aquela função para a qual é mais adequado. Os militares são indispensáveis pelo que executam, dentro da divisão do trabalho, e há indivíduos para os quais ser militar é a mais adequada função...

...Respondendo à pergunta de um guerreiro, o compassivo Buda disse: “...O Tathagata não ensinou que aqueles que vão à guerra em justa causa, após esgotar todos os meios de preservar a paz, sejam julgados culpados.”

A ordem interna tem de ser defendida contra a ação criminosa. É dever dos Kshatriyas (guerreiros) reprimir e punir o contraventor com rigor e energia, embora sem violência...

...Krishna, Buda, Rama, Mahavira, todos foram Kshatriyas, e embora infinitamente dotados de virya (força), só exemplificam o Amor, a Mansidão, a Brandura, a Mansuetude...

...O “convite à não-violência” sugere que se renuncie à covardia da agressão (himsa) e não ao amor e à coragem que rechaçam a injustiça e a opressão.

O “convite” não é para desguarnecer as fronteiras e largar a sociedade aos contraventores, mas, ao contrário, é um “convite” a que os militares, com ahimsa e virya, cumprindo seus nobres e santos deveres, defendam a justiça, a harmonia, a segurança, o bem comum e se tornem vira (heróis).

Prof. Hermógenes, Convite à Não-Violência, p.162



Estava a fazer estudos sobre as técnicas e práticas de yoga, em um café, e a mesa ao lado me chamou a atenção. Uma jovem mãe, bonita, e bem vestida, carregava sua filha de aproximadamente 10 anos no colo. Deixou de lado a cadeira de rodas da filha, e a ninava com carinho, e um pouquinho de agitação também. Não consegui deixar de observar. Ela fazia tudo com apenas uma mão, enquanto a outra ninava todo o peso de sua filha, já não mais tão pequena, que manifestava algum tipo de incapacidade motora e cognitiva. Comeu seu sanduíche com uma única mão, a mesma que limpava a boca da criança, a mesma que arrumou a mesa e a mesma que procurou a carteira para pagar a conta.

Enquanto isto os yogues-professores, como eu, se preocupam com a alinhamento da patela, o salto com parada de mão, se o yoga está na academia ou que tipo de certificação tal curso entrega. Esta perspectiva restrita do yoga, não descartável, mas apenas uma parte dela, fica muito menor quando nos damos conta dos desafios que a vida nos prepara e o que o Yoga (Y maiúsculo) pode nos ajudar.

Vemos isto nesta pequena carta do Prof. Hermógenes, o aconselhamento de praticar o hatha-yoga mais de duas vezes por semana, ocupa o papel de quase uma observação no texto, porém os ensinamentos sobre a ação de auxílio ao próximo, a impermanência e insatisfatoriedade dos desejos mundanos (melhoras orgânicas, por exemplo) tem ênfase principal.

“Prezada Senhora:

Sua Carta me deixou feliz, relatando seus progressos, excelente estado de ânimo, coragem e lucidez diante de tantos problemas que a vida lhe apresentou.

Purgação Mental

A técnica que chamo “purgação mental” não deve excluir o que a senhora chama de “lembranças tristes”, ou seja, a memória de fatos desagradáveis. Quando alguém toma um purgante para provocar uma limpeza intestinal, não pode pretender sustar a elimina-~ao de algumas matérias pútridas. É exatamente a expulsão de todas que vai limar o organismo. Devem sair todas, sim. E a pessoa não deve sentir repugnância ou tristeza diante da imundície que está indo embora. Da mesma forma, quem pratica “purgação mental” deve deixar fluir para longe todo conteúdo sujo e perturbador. Ele é perturbador enquanto permanecer lá dentro, quando é mais potente por ser ignorado. O praticante de “purgação” deve conservar-se isento: sem medo, sem asco, sem remorso, sem depressão... O único sentimento cabível é o de alegria por aliviar-se da carga intoxicante que poluía os porões da mente.

Felicidade Sempre

A carta relata suas dúvidas e receios. Mas as dúvidas nos assaltam porque ansiamos pela certeza de que seremos felizes, e nunca infelizes; de que teremos sempre saúde, vitórias, lucros materiais ou mesmo espirituais, e nunca o contrário. Não é assim? Esta certeza é muito difícil de alcançar enquanto vivemos na ilusão de que somos nosso corpo, nossa mente, nossas emoções, nossos haveres e poderes, nossas posições... A felicidade certa e perene é rara, pois depende do nosso despertar para a Realidade Suprema. Enquanto nossa consciência alcança somente a pseudo-realidade do mundo, somos vulneráveis, frágeis, sujeitos aos “opostos” existenciais.

Persistência

Gostei daquele trecho em que afirma que continuará insistindo, caminhado, mesmo depois das quedas ou de pequenos recuos. Gostei da sua decisão de continuar “batendo” até a porta abrir-se. O mais importante, nesse ponto, é “bater” na porta certa. Se o seu interesse é apenas o de obter melhoras orgânicas, pode crer que essa porta não é bem aquela que a fará feliz. Melhoras orgânicas são desejáveis sim, mas como um simples meios para um fim mais alto: a realização espiritual. Continue praticando yoga, dentro de suas limitações, mas conservando o ânimo alto; cultive o sentimento de que é feliz não obstante as condições adversas que a atingem e envolvem. Se a vida é efêmera, muito mais o são as condições perturbadoras da vida.

Karma Yoga

Ao cuidar de sua velha mãe, creia, a senhora está praticando o melhor dos yogas, embora não seja o Hatha Yoga. É Karam yoga, o yoga da ação. Sirva sua mãe com amor. Aprenda, no serviço, a tornar-se paciente, gentil, incansável. Aprenda a felicidade de servir, mas não cometa o erro de querer servir exatamente para alcançar a felicidade. A felicidade de quem serve consiste em somente servir, sem esperar resultados para si. Não cultive nem mesmo o sentimento de estar cumprindo um dever que, portanto, ao final, lhe daria direito a uma salvação, a alguma bênção ou recompensa qualquer. Dessa forma, servindo e amando sem apegos, estará criando “força e equilíbrio”.

Programa de Hatha

Acho bom que continue a praticar suas sessões semanais de yoga. Se puder sem mais de duas por semana, ainda melhor.

Que o Cristo se manifeste pleno e esplendoroso em sua existência.

Namastê”

Prof. Hermógenes, Yoga Paz com a Vida, p. 197

Silêncio, Tranqüilidade e Luz - 2009-04-21 12:22



Perguntei uma vez a Hermógenes, onde deveria passar uma semana que tinha disponível na Europa. Qual seria o lugar sagrado para melhor aproveitar esta semana? Conversamos, e pedi a escolha entre uma lista de cidades sagradas. Ele me respondeu: Assis. A cidade de São Francisco. Ao preparar a viagem percebi o valor do que ele me apontava: Silêncio, Tranqüilidade e Luz.

Este também é o nome de um livro quase inédito, que ele estará fazendo lançamento oficial em São Paulo, dia 27 de Setembro, sábado pela manhã, na Associação Palas Athena.

Neste livro, que não pode ser encontrado em livraria, Hermógenes mostra com delicadeza, humor e riqueza contemplativa, o resultado de sua prática de yogue, que hoje vivencia 87 anos.

Será uma data em que alegremente estaremos compartilhando seu texto, junto com as fotos da viagem à cidade de São Francisco, por ele sugerida.

Aprende a tranqüilidade, meu irmão. Cultiva a paz e o silêncio. Tesouros imensos serão teus, se aprenderes a quietude criadora, se souberes e puderes gozar os gozos do sábio ocioso, sentado à sombra do eucalipto, se imitares o vento quando pára de soprar por não querer quebrar o encanto com que a lua se deita sobre o rio quase parado.

Vou contar-te outra história.

Estiara a chuva e as estrelas foram devolvidas ao céu. Andava eu solitário a gozar o friozinho que fazia. Foi então que escutei uma estrela a dizer a uma poça d'água

- "Está bem. Eu fico contigo, mas só enquanto tu ficares tranqüila".

Ao ruído de fora, responde com teu silêncio e ele, comovido, reverente, convencer-se-á de que ele deve calar-se.

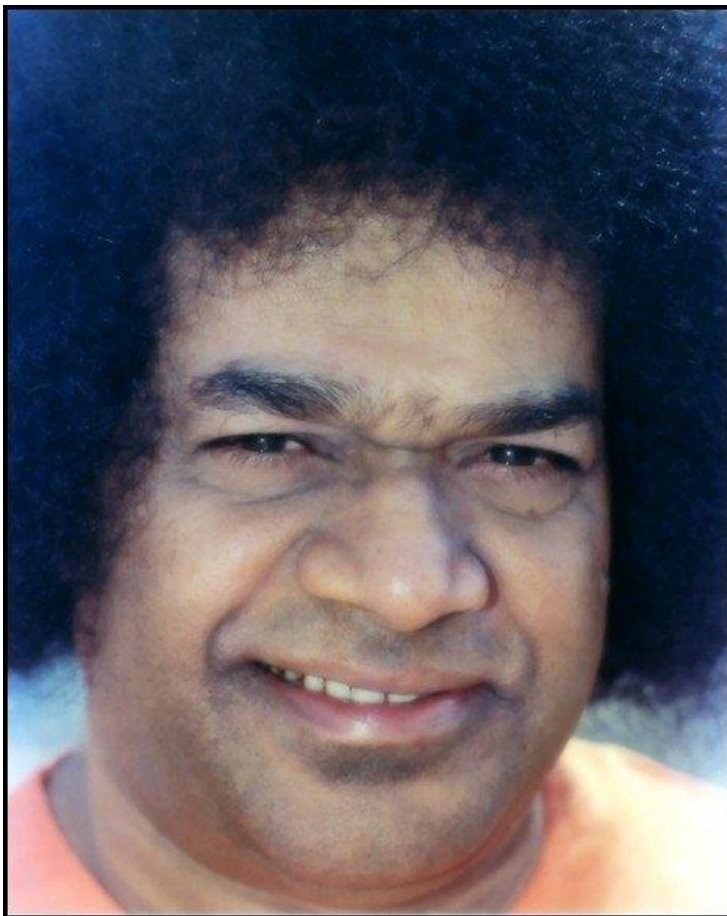
Algumas nuvem, as mais baixas, beijando os campos, trazem fertilidade às searas, despejando sobre eles aquilo que são: a chuva.

Outras, as mais altas, diáfanas e distantes, tocando os corações sensíveis, trazem fertilidade aos místicos, fazendo explodir o que realmente elas são: beatitude.

Eu vi uma vez um homem no lixo e senti vergonha de ser homem.

Hermógenes, trechos do livro Silêncio, Tranqüilidade e Luz.

Sai Baba – O Homem dos Milagres - 2009-04-21 12:36



Este livro, traduzido por Hermógenes, possui um posfácio único, que não está na versão original. Nele encontramos um pouco do perfil de Hermógenes. Sai Baba, até pelo título do livro, tem muito de seu reconhecimento com base em seus milagres, e uma forte manifestação de fé a partir disto. Não é o caso de Hermógenes, a profunda fé veio na seqüência de uma análise e estudo do que era ensinado por Sai Baba, e por isto este valioso posfácio. Hermógenes apresenta os pilares dos ensinamentos do guru indiano, o ecumenismo, os principais valores, a ênfase no serviço e na educação. Assim podemos extrair um traço interessante do perfil da personalidade e característica do Prof. Hermógenes, uma fé aprofundada no estudo e na análise.

Os inusitados poderes (siddhis) de Sai Baba têm impressionado centenas de milhares de pessoas, no Brasil e em Portugal, que leram este livro. A partir da fé que Nele depositaram, em horas tormentosas e em crises crônicas que esmagavam suas existências, inúmeros leitores clamaram por ajuda, pediram Sua Graça e foram atendidos. Quase todo dia alguém nos conta um milagre, uma intervenção misericordiosa de Bhagavan em suas vidas. Curas de doenças várias e algumas tidas por incuráveis, soluções de prolongados problemas psíquicos, morais e profissionais, clara proteção em crises existenciais dramáticas... finalmente, muito estranhos fenômenos que inequivocadamente indicam que a onipresença e a misericórdia vêm acontecendo com pessoas que só conheceram Sai Baba através da leitura deste livro. É grande também o número de pessoas que me cobra uma informação maior sobre as relações de Sai Baba com seus devotos, sobre o que Ele propõe como disciplina ou condições de discipulado. Agrada-me encontrar tais pessoas que já não se contentam em simplesmente receber, mas desejam oferecer e se oferecerem para uma vida dedicada à conquista da Verdade, da Retidão, do Amor, da paz e da Não-Violência. O desejável é que cada vez mais seres humanos não se detenham em considerar Sai Baba somente como mais um milagreiro a atender seus rogos, mas que, sabendo o que Ele propõe como caminho de auto-realização, façam uma opção definitiva que dê verdadeiro significado e sábia direção às suas vidas, nesta hora de convulsão da humanidade. Tentando atender aos aspirantes ao sadhana (disciplina espiritual, prática ascética, método de auto-realização) remomendado por Sai Baba, citarei alguns de seus preceitos: (aqui citaremos apenas o primeiro, no texto original são apresentados muitos outros) Prática do yoga da devoção (Bhakthi Yoga) que consiste em escolher um dos Avatares, isto é, um nome e uma forma de Deus, que mais fale a seu coração e dedique a Ele seu amor. Baba não veio fazer uma religião para Si. É perfeito Seu ecumenismo. Quem for cristão adore o nome e a forma (imagem) de Jesus. Quem for vaishanava, intensifique seu amor-devoção a Krishna. Quem for shivaita, que adore Shiva.

Prof. Hermógenes, Sai Baba – O Homem dos Milagres, p.365

[Resgate Espiritual: Samadhi - 2009-04-21 12:41](#)

x

Resgate Espiritual, do Yoga, do Ser Humano em busca de sua real e verdadeira natureza.

Quando este tema surgiu em conversa com a Dra. Susan Andrews, o nome de Hermógenes se tornou parte essencial desta idéia, de u projeto. Mais que parte essencial, e sim a inspiração, o modelo e o orientado. Como apresentado neste texto, onde o Professor aborda o papel central do Samadhi, nos orienta à meta do Yoga, e também ao objetivo desta busca do Resgate Espiritual. Guiados por isto, o Professor une sua sabedoria e experiência aos esforços de Susan, com os de Marco Schultz, mais o neto do Professor, e ótimo palestrante Thiago Leão, para em Dezembro, quando já estiver de volta da Índia, ensinar a todos, com todos, como resgatarmos o yoga, buscamos o Samadhi.

Oração é íntimo e bem aventurado colóquio entre a alma e Deus. É panacéia para todos os males. Isso é oração.

Por que orar?

Porque somos limitados e DEUS é INFINITO.

Precisamos de DEUS mais do que do ar para nos manter vivos. E ELE é a própria VIDA.

Precisamos de refúgio, de serenidade, de forças, de luz...

de tudo que ELE nos dá, mas temos sido incapazes de receber, continuando, assim, envolvidos nos andrajos da pobreza. ELE é a mesa farta, e nós, os famintos. É a fonte no deserto, e nós, os sedentos...

Por que orar?

Porque precisamos declarar o nosso amor, precisamos pedir perdão. Precisamos louvar.

Precisamos nos entregar. Precisamos agradecer. Precisamos firmar e aprofundar nossa relação com Deus.

Oração-pedido é a preferida. Os crentes e os aflitos pedem tudo: alimento, emprego, sossego, saúde...Também pedem o que não deveriam pedir, até vitória do time e bons resultados em negócios escusos.

Oração de louvor e auto-entrega são as mais raras, pois somente as almas devotas e sábias as fazem, e tais almas verticalizadas são muito poucas,

Oração e rendição de graças nascem do coração agradecido. Também não são muito freqüentes.

Oração-afirmação é a mais eficaz, pois a alma, firmada na fé em sua Essência, afirma sua excelssitude, sua invencibilidade, sua pureza, sua abundância, sua liberdade e perfeição.

Oração-silêncio é aquela em que a alma, aprofundada na paz, se esvazia, na esperança de que DEUS a preencha. Não são as palavras proferidas que expressam o conteúdo da oração, mas o sentimento que move a alma. DEUS não precisa de palavras. O devoto, sim.

Os devotos puros silenciam em sua prece por se sentirem incapazes de pôr em palavras o incêndio de amor que avassala seu coração. Pensam em si mesmos:

Que preciso pedir, se ELE sabe de minhas misérias e meus merecimentos?

Pedir para os outros e pelos outros, por que, se ELE também sabe tudo sobre os outros?

Por que usar palavras, se meu silêncio e minha unção já lhe dizem tudo que quero expressar?

Por que rogar que me dê algo, se ELE nunca deixou de me dar tudo, inclusive ELE mesmo?

Embora sem dizer uma só palavra, a alma devota O louva; a ELE se entrega irrestrita e irreversivelmente; LHE agradece e, finalmente, pede a ELE o que é mais santo e sábio pedir – pede ELE MESMO.

No ato sublime de entregar-se e pedir DEUS, o próprio DEUS, que sempre se deu, é recebido...

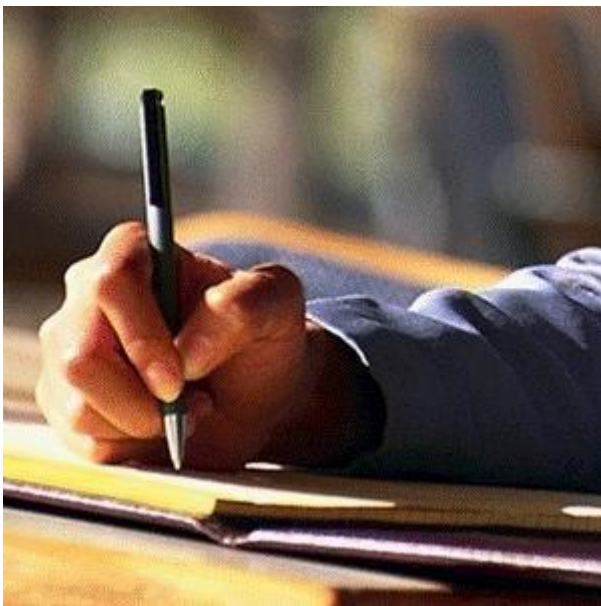
E acontece o que faltava – o integrar-se. DEUS, a alma devota e a própria oração-silêncio não mais são distintos e distantes, mas somente UM SÓ.

Já não mais reina a des-união – VY-A-DHI.

Mas a perpétua e redentora união – SAM-A-DHI.

Hermógenes, *Viver em Deus*, ed. Nova Era, p.178

Yogue e Poeta - 2009-04-21 12:49



Ficou para Dezembro deste ano um dos maiores acontecimentos no mundo do Yoga. José Hermógenes de Andrade Filho, autor do livro Auto-Perfeição com Hatha-Yoga, aos 87 anos, lança a 50a. edição de uma das obras mais lidas na história do Yoga. Além de colocar Hermógenes entre um dos maiores autores de Yoga do mundo, isto o coloca também entre um dos mais lidos autores brasileiros. E a beleza, para os olhos de quem quer ver, é que isto acontece com um autor que é também um poeta, que apresenta o yoga na arte da escrita, do texto, da rima, da prosa, além das posturas e técnicas que parecem tão infantis mediante à realização apresentada em seus textos. Mais beleza se mostra ao vê-lo ainda na ativa, após tantos anos, promovendo palestras, retiros de carnaval, apresentações, não só no Brasil, mas também no exterior. Sorte dos brasileiros que sabem de sua jóia preciosa. Eis a canção que escutei o Sábio cantar:

“Não sou o que pensava ser.
O que julgava Real era apenas sombra.
O que cria valer, valor não tinha.
O consciente revelou-se-me não ser.
Vi a impermanência do que eterno me parecia.
Vi mentiras escondidas em reposteiros de verdades.
Ao desiludir-me, vi sorrisos disfarçando prantos.
Em meu desencanto descobri maldades nos que supusera santos.
Quando me desenganei, constatei a estultícia de quem supusera ser sábio.
Vi tibieza nos que pareciam fortes.
Assim como o Real se veste de aparências, os homens se vestem de ilusões.
O mal não está em o Real vestir-se de maya, nem ao homem que se veste de hipocrisia.
O mal estava no engano, no encanto, nas ilusões que minha própria ignorância engendrava e nutria.
Desiludido, desenganado, desencantado, agora estou salvo.
Agora vejo.
Agora sei.
Agora Eu Sou.”

xxxxxxxxxxxxx

“És pó e ao pó votarás”, ensinaram-me.
E eu me deprimi.
“És Deus e esqueceste queés:”, disseram-me.
E eu me senti feliz.
Caí em dúvida:
Então há em mim treva e luz?
Divino e humano?
Glória e miséria?
Essência e existência?
Cósmico e telúrico?

Realidade e aparência?
Plenitude e vazio?
Eternidade e impermanência?
Pó e Deus?
Evidentemente que sou joio e trigo.
Céu e inferno.
Grandeza e mesquinhez.
Verdade e mentira.
Liberdade e servidão....
E agora?!...
“A existência que tens é um empréstimo. Aproveite-a para realizares a Essência”, foi o que aprendi.
...e o pó deixará de ser.
...e Deus virá a ser.

Hermógenes, Mergulho na Paz, p.193

[Sobre a Ética 50 Vezes - 2009-04-21 12:53](#)



Dia 14 de Dezembro de 2008 o Brasil celebrou um acontecimento de dimensões mundiais no Rio de Janeiro. Não apenas o show do Madonna, mas o lançamento da 50a. edição de um livro. Seria um acontecimento muito especial no país, apenas por ser uma 50a. edição, mas é ainda mais especial, pois é 50a. edição de um livro de Yoga. Acontecimento que seria raro até na

Índia. Mas o mais belo é ver como o texto, inicialmente escrito em 1962, fala de ética, a ética dos professores, a busca do caminho de forma ética. Por vivermos neste momento, situações em que esta ética é questionada, pela conduta dos professores e das revistas especializadas que propagam irresponsavelmente professores, este texto de Hermógenes se faz obrigatório, e a celebração do mesmo, que por 50 vezes é re-editado, é motivo de profunda e humilde reflexão de todos nós.

Não é com a luz que vem de fora que se pode iluminar tão transcendente objeto de contemplação, mas sim com a luz que vem de dentro, a luz que as trevas não vencem. É preciso que o homem se ilumine a fim de que possa saber por si mesmo.

O observador apressado, que perlustra as veredas das mensagens dos Mestres e os textos sagrados chega a errôneas conclusões que os dividem em seitas, religiões e doutrinas diferentes. Chega mesmo a entender de modo aberrante os ensinamentos e as verdades. Estas, mesmo que aceitas, quase sempre permanecem como conhecimentos muito bonitos, mas inexequíveis, não conseguindo sequer transformar o comportamento e o mundo do crente. Nesse estado, pensam como pedras. Soam como proibições vindas dos mentores irascíveis, como lições de um instrutor demasiado teórico e verbalista, como ameaças de um punidor oculto e indiferente à fragilidade humana. Parecem metas assaz divorciadas das vulgares possibilidades humanas. Desanimado por não poder tornar-se tão perfeito, o caminhante termina por enveredar pela estrada mais larga do mal, certo de ser-lhe impraticável a estrada estreita. Sem coragem, sem fé, sem destino, sem esperanças, erra pelos desvios, entregando-se a toda sorte de fraquezas, a fugas, a extravagâncias, delinquência, enfermidade, neurose, conflito, bebedeiras, luxúria. Ansiosamente persegue míticas compensações, excitantes experiências, tornando-as como solução para a grande infelicidade que é o viver sem objetivo, sem explicação, sem paz, sem consolo. Cada vez que peca, mais se compromete com o pecado, como o cavaleiro que tombou do cavalo e que acha mais segurança em fundir-se com a lama. Isto é o que acontece a muitos homens, os quais alcançam ver que na ética ensinada pelos Grandes Mestres as mensagens de esperança, felicidade, alegria e consolo constituem a sua essência última.

Hermógenes, Auto-Perfeição com Hatha-Yoga, p. 314, 50a. Edição

[Yogaterapia, um "Método" Seguro - 2009-04-21 12:57](#)

x

Neste livro, Hermógenes apresenta 65 casos de cura, onde as diversas possíveis abordagens e formas de prática do yoga se unem na tentativa de elevação do ser humano.

No prefácio já é destacado pelo neuropsiquiatra, e especial professor Luis Mário Duarte, o mérito de Hermógenes: "Ele percebeu já nos anos sessenta essas

propriedades terapêuticas do Yoga que professava. Milhares de cartas e relatos foram-lhe entregues em razão da gratidão das pessoas beneficiadas por seu método.” Tudo isto pode deixar a impressão, ou permitir o desvio à superficialidade do culto ao corpo, ou um bem-estar vago, mas no trecho selecionado Hermógenes nos deixa claro que a “Saúde não é o fim último”, mais uma leitura obrigatório para os praticantes e professores de yoga.

Extraído do livro Saúde Plena com Yogaterapia:

Tendo mais três décadas de observação e experimentação, nunca foi alterado para atender a quaisquer modismos.

Centenas de milhares de pessoas, apresentado os mais variados quadros de sofrimento, receberam ajudam dele.

Não é patocêntrico (centrado em doença), mas higeocêntrico (centrado em saúde).

Não é um tratamento convencional no qual o diálogo médico-paciente seja essencial. É um treinamento, no qual um cuida de si mesmo. Não tem a figura daquele que passivamente recebe os cuidados (paciente) nem daquele que exerce a arte de curar (terapeuta).

Não tem por objetivo curar, mas sim re-educar o ser humano para ser vitoriosamente humano.

Evita o que possa estabelecer condicionamento e dependência. Liberta.

Dispensa o que seja natural. Consiste menso num reajustar-se à sabedoria e ao poder da Natureza.

Vê o homem como um grandioso e complexo sistema do qual o corpo é apenas uma parte, sendo entre as demais a mais ilusória e efêmera, não obstante possua sacralidade e glória, não obstante seja o mais grandioso templo de Deus.

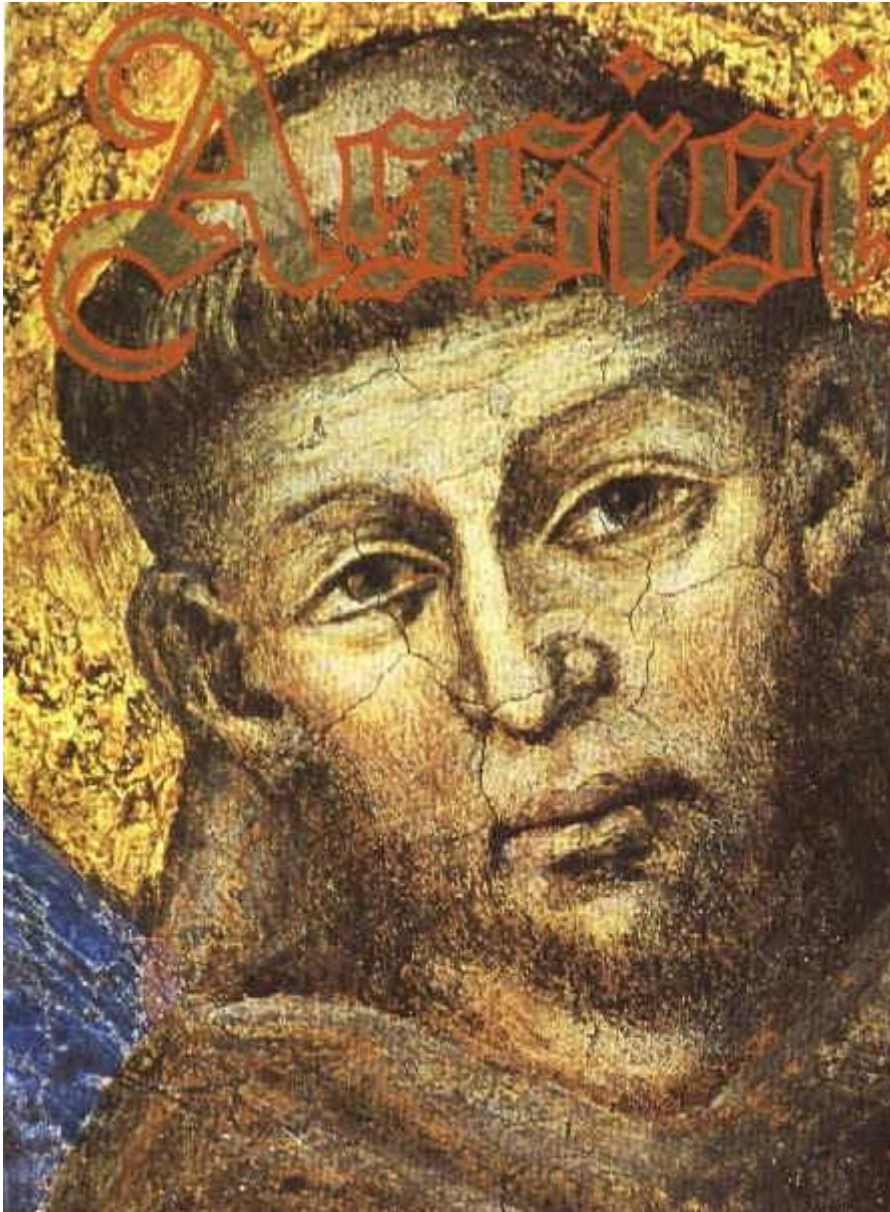
O “método” age aperfeiçoando o organismo físico, as energias, as emoções, os pensamentos, as convicções mais sublimes, bem como as relações de cooperação entre essas diferentes partes, e de cada uma delas com o meio em que se insere.

A saúde não é o fim último. É um meio para se alcançar o Transcendente.

Dispensando o uso de remédios, instrumentos, equipamentos hospitalares e trabalho de profissionais da área biomédica, em nada é oneroso, constituindo-se, sem dúvida, no caminho mais viável para a democratização da saúde.

Tem sua eficiência maior no trabalho sobre os níveis mais sutis do sistema humano, isto é, na logoterapia, na psicoterapia, na eticoterapia e na esteticoterapia. Reconhece a logoterapia como onipotente para solução de toda problemática humana. É o mais inteligente treinamento multifrontal, holístico.

Hermógenes, Saúde Plena com Yogaterapia, p.84



Administrar a vida, administrar nossas relações, nosso tempo, nossa maneira de falar, de agir, de cuidar de nosso corpo, de nos alimentarmos. Esta feliz comparação que Hermógenes faz do caminho espiritual, com as metodologias de gestão, e para assentar tal ideia, a força da Oração de São Francisco de Assis.

Quando lhe perguntei qual local da Europa deveria conhecer, Hermógenes me orientou que conhecesse Assis, na Itália. Seguindo as palavras do Professor, passei vários dias em Assis, depois de ler e estudar várias biografias do santo, entendi a importância da orientação do Professor. Quando retornei, e contei detalhes, com fotos

de minha viagem, ele me contou desta análise e leitura que havia feito da prece de São Francisco. Precioso e profundo, mas acima de tudo, simples e prático, como os ensinamento de Hermógenes.

Senhor, fazei-me instrumento de vossa paz.
Onde houver ódio, que eu leve o amor;
Onde houver ofensa, que eu leve o perdão;
Onde houver discórdia, que eu leve a união;
Onde houver dúvida, que eu leve a fé;
Onde houver erro, que eu leve a verdade;
Onde houver desespero, que eu leve a esperança;
Onde houver tristeza, que eu leve a alegria;
Onde houver trevas, que eu leve a luz.
Ó Mestre, Fazei que eu procure mais
Consolar, que ser consolado;
compreender, que ser compreendido;
amar, que ser amado.
Pois, é dando que se recebe,
é perdoando que se é perdoado,
e é morrendo que se vive para a vida eterna.

Atribuída a São Francisco de Assis

O rendimento que o Grande Investidor espera de nossa administração dos talentos está aqui sintetizado de modo perfeito.

Ele quer que aumentemos no mundo e em cada pessoa A PAZ, O AMOR, O PERDÃO, A UNIÃO, A FÉ, A VERDADE, A ESPERANÇA, A ALEGRIA E A LUZ.

Será isto o que estamos realizando ao pensarmos, ao falarmos, ao curtirmos, ao agirmos? Estamos ampliando e promovendo estes valores através de nosso atuar no mundo e em nós?

É muito difícil que a resposta (só vale se for sincera!) seja sim.

Promover PAZ, AMOR, PERDÃO, UNIÃO, FÉ, VERDADE, ESPERANÇA, ALEGRIA e LUZ é tarefa imensamente difícil. Quer saber por quê?

Cada um se sente como um eu personalístico, a pretender sempre subir, ganhar, acumular, vencer, dominar, firmar-se, afirmar-se, expandir-se e até imortalizar-se. Desejos, apegos, aversões e fobias mobilizam todos os talentos em favor do eu.

Se o eu é tão reivindicante, que lugar, tempo e talento nossos sobrarão para beneficiar os outros? Ou para servir a Deus?

Esta hipertrofia calamitosa do eu, a meu ver, é uma doença gravíssima que, por sua vez, é a causa de todas as injustiças e crimes, de toda falta de PAZ, AMOR, PERDÃO, UNIÃO, VERDADE, FÉ, ESPERANÇA, ALEGRIA e LUZ, que mantém o mundo em sofrimento permanente. Esta enfermidade não aparece (ainda) nos tratados de patologia dos médicos. Nagarika Govinda a denomina egosclerose. O único tratamento válido para a egosclerose é ensinado por Cristo, e para o mesmo tenho proposto o nome de humilhação. Consiste em reduzir a importância que nos damos, isto é, que damos, cada um de nós, a seu eu pessoal.

Essa humilhação não é somente um remédio eficaz. É o único que existe.

Desculpem-me as escolas atuais de psicologia, psicoterapia e educação quando afirmo que o formar, fortalecer, aprimorar e expandir a personalidade (o eu

peçoal), que têm sido objetivos de tais ciências, reclamam uma revisão, um re-estudo. Até agora, os tratamentos psicoterápicos e a pedagogia, que visam à afirmação e à consolidação do eu, têm predominado, têm se exercido. Mas, apesar disso, a Humanidade tem melhorado? E não será exatamente por isso - a hipertrofia do ego? Indivíduos que foram formados e informados para nutrir, defender, exaltar, firmar e afirmar suas personalidades, que fizeram da Humanidade? Que estão fazendo do planeta? Pessoas cujos egos foram formados pelos psicopedagogos e tratados pelos psicólogos estão aí, lutando, impondo e se impondo, crescendo, "progredindo". Ou, ao contrário, neuróticos amedrontados, submissos, mas sempre em defesa do eu, que aprenderam a amar. Que tal essa sociedade, palco de conflitos, desamor, impiedade, desunião, descrença, hipocrisia, tristeza e treva? Que tal essa civilização formada por pessoas educadas?!... Que tem feito ao mundo a egolatria?! Toda a primeira parte da prece de S. Francisco de Assis é um pedido, não em favor do eu, mas, ao contrário, em favor de uma minimização do eu, para chegar a se tornar (gloriosamente) um humilde "instrumento" de Deus. O egoísta pede amor. O "bom administrador" acha importante amar. O egoísta pede consolo. O "bom administrador" consola. O egoísta mendiga ser compreendido. O "servo bom e fiel" é compreensivo e misericordioso. O egoísta pede, pois quer receber sempre. O santo constantemente dá e se dá sem reclamar sequer reciprocidade. Terapeutas, médicos, educadores, psicólogos e pedagogos não podem naturalmente considerar sensato o paradoxo contundente do Santo: "É morrendo que se vive para a VIDA ETERNA".

Os grandes mestres da Humanidade são unânimes em ensinar que a VIDA ETERNA, ou o REINO DE DEUS, ou o NIRVANA, ou a ILUMINAÇÃO, ou a REDENÇÃO, isto é, a META SUPREMA de nossas vidas, não tem lugar enquanto o eu pessoal continuar se impondo. Só o vazio deixado pelo eu permite a Deus reinar. Enquanto sobreviver o eu, Deus não acontece. O verdadeiro sentido da evolução espiritual é o que Huberto Rohden chamou de egocídio, ou morte do ego. Prefiro chamar de humilhação, isto é, a minimização progressiva do ego, simultaneamente com a expansão de Deus. Rigorosamente, à luz da ciência oficial e convencional do mundo, um S. Francisco, a querer morrer como ego, é um caso para tratamento psiquiátrico. Rigorosamente, à LUZ da CIÊNCIA DIVINA e ETERNA, o homem egoísta que nós somos é um mísero padecente, um frágil, um primitivo, um pobre ignorante, que ainda não se conhece como potencialmente divino, como um Espírito Imortal e Livre. Aquele que se tornou "instrumento", sem ego, sem reivindicar amor, consolo e doação, para o mundo dos egoístas é um estranho, para não dizer anormal. O homem normal aí está, a revolver-se nos opostos da existência, a neurotizar-se entre excessos de gozo fácil nas supostas vitórias e a cair em depressão nas pequenas quedas que a vida impõe. Qual é a sua posição? Você está mais para a "anormalidade" de S. Francisco ou para a "normalidade" da dor, depressão, apego, ira, ansiedade, fobia, ambição, falência, carência, instabilidade e insegurança dos homens medíocres, ainda vivendo somente para si e para os "seus"? Chegou a hora da opção. Faça-a você.

Hermógenes, Deus Investe em Você, p. 19

x

Yoga como terapia, não apenas terapia corporal, mas uma terapia para a psiquê, para a mente. Hoje em dia quando falamos disto, ainda parece uma loucura. Ou pelo menos, estranho, pois sempre se viu o yoga relacionado a cura pelas posturas. Ásanas para dor de cabeça, ansiedade, tpm, menopausa ou depressão. Hermógenes, em um dos seus mais primorosos trabalhos, mostra um profundo entendimento do yoga enquanto ciência da mente, comparando-a à psicanálise, e mostrando suas diversas vantagens terapêuticas. Um pequeno texto, como este citado, mostra claramente a profunda distância de entendimento que existe quanto às possibilidades terapêuticas do Yoga, e à compreensão comum e simplista.

Para a psicanálise, o nível consciente da mente inibe e reprime a manifestação de certas tendências, impulsos instintivos e certos conteúdos dos níveis ocultos. A psicologia hindu, precursora da psicanálise, diz exatamente o mesmo: vāsanas (desejos, necessidades, tendências e motivações profundas) e samskaras (impressões, conteúdos representativos) jazem operantes e potentes, no inconsciente. Conforme sejam vāsanas e samskaras, assim como nós; assim é nosso destino. O que pensamos, sentimos e fazemos, tudo decorre de vāsanas e samskaras. Esses componentes de nosso ser profundo ali foram acumulados por nossas ações passadas. Conforme tenham sido - puras ou impuras, positivas ou negativas, por nós ou contra nós, construtivas ou destrutivas - haverá saúde, paz, felicidade, alegria ou doença, desventura, ansiedade... Se no passado vivemos inconsequentemente acumulando conteúdo nefasto, hoje padecemos o resultado disso, pois “quem planta colhe”. Assim é que somos consequências do que fomos. Podemos também dizer que fazemos agora o que amanhã seremos. Tal é a chamada lei de karma.

De tudo isso se conclui que o melhor remédio contra o sofrimento, inclusive a angústia, é a anulação das sementes nefastas, vāsanas e samskaras, deletérios que se acham nos planos ignotos da mente. Em resumo, esse é o método “psicanalítico” hindu. Um dos métodos de conquistar a mente. Esse é o fundamento da Astanga Yoga ou Raja Yoga, que consiste em esterilizar as sementes daninhas a fim de não virem a germinar sofrimentos. As vāsanas e samskaras, que, por quaisquer métodos, são tornadas infecundas, inoperantes, ao mesmo tempo que nos redime das consequências do passado, tornam possível o êxtase transcendente (samadhi), que por sua vez, abre as portas à Realidade.

A tática militar considera fator da vitória o conhecimento do inimigo. A ciência médica acha que uma exata diagnose, isto é, o conhecimento da enfermidade de e do enfermo, já é, em si, meio caminho andado na terapêutica. A psicanálise, por sua vez, fundamenta seu tratamento na identificação dos motivos profundos e ignotos, escondidos desde os dias esquecidos da infância. Vichara é a “psicanálise” do yoga. É com esse descortinar das regiões abissais da mente que chegamos a conhecer nossas

tendências, impulsos, necessidades, impressões, registros e clichês inconscientes, e desse conhecimento advém a libertação.

Hermógenes, Yoga Para Nervosos, p.418

[Yoga: Energia, Sinergia, e Jesus - 2009-04-21 13:17](#)

x

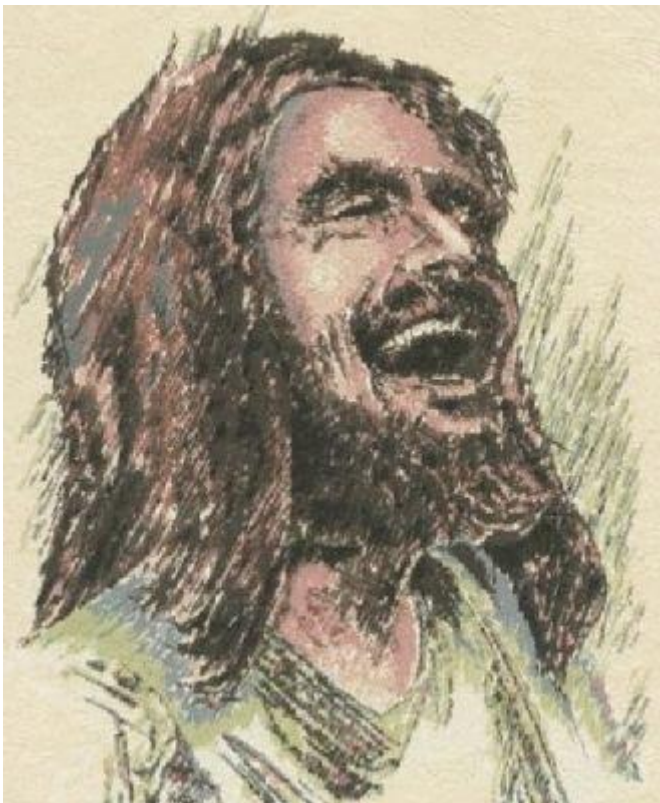
Passado o feriado de Páscoa, a leitura de Hermógenes sobre o jugo do Cristo traz uma querida percepção de como podemos direcionar nossa busca, caminho e integração. A partir do conceito da física, utilizando-se da citação bíblica, ele aponta o Reino de Deus no caminho do Yoga, na busca interior.

A ciência mais moderna denomina de sinergia a ação convergente de energias várias para a produção do mesmo trabalho. Só as sinergias funcionam bem. Só elas são eficientes. Entende? Sem uma canga para controlar, ordenar, coordenar, harmonizar seus múltiplos e simultâneos choques íntimos de desejos, inclinações, sentimentos, emoções, palavras, pensamentos, crenças, convicções, ações, ansiedades, obsessões, apegos, aversões, fobias, angústias, euforias, raivas, tristezas, ressentimentos, dúvidas, memórias...normalmente um tumulto e conflito, seu reino interno não encontra o prometido repouso, o necessário repouso para sua cansada, o abrandamento de seus estresses crônicos. O jugo do Cristo Transformará você em uma milagrosa sinergia. Quando você conseguir se submeter a Ele, isto é, quando passar a obedecer Àquele que é manso e humilde de coração, o conflito, a bagunça, o tumulto interno que tanto debilita, tumultua e limita cessará, e então você terá se ressuscitado e se transformado um idílico remanso divino... Este remanso divino, dentro de você, é o próprio Deus plenamente reinando. É o desejado Reino de Deus. O Cristo, por um lado, garantiu seu jugo ser fácil, e, por outro, eu reconheci o quanto estava precisando de que ele me tornasse uma sinergia no rumo do eterno. como me transformar em digno presente para me atirar aos pés de Jesus. Como foi bom ver a esperança brotar dentro de mim! Até então, para mim, a disciplina, a condição de aspirante era demasiadamente austera. Comecei a entender - com que alívio! - que Seu jugo estava dentro de minhas possibilidades. Eu poderia, assim, vir a ser um discípulo Seu. Foi animador saber que o peso de seu fardo não era insuportável! Imagine a alegria de saber que podia contar com o regaço do Cristo para repouso das fadigas de minha alma e meu corpo.

Hermógenes, O Presente, p. 155

2009 - 05

Maha Guru - Grande Mestre - 2009-05-11 14:10



Para fazer yoga precisa saber sobre as histórias da Índia? Para ser um bom praticante de yoga preciso abandonar a tradição cristã? Yoga é prática de

pecadores? Tenho que recitar palavras em sânscrito? Hermógenes nos cita, exemplifica e prova as diretas relações entre os textos de Patanjali e o Novo Testamento. Desvela a nós a sabedoria que temos existente em nossa cultura ocidental, na cultura cristã, na cultura de nossos pais. Desvela que para atingir a meta final, tanto Patanjali, quanto Jesus nos deixaram excelentes indicações. *O maha guru Jesus Cristo, de forma magistral e sintética, exortou a radical submissão ao Pai, neste preceito: Faça-se a Tua vontade. (Mt 6:10) Tempos depois, exemplificou plena e sabiamente a grande lição de Ishvarapranidhana, quando, falando ao Pai, disse: Faça-se, porém não a minha, mas a Tua Vontade. (Lc 22:42) Naquele instante, incondicionalmente, aceitou todas as torturas e a própria morte que, horas depois, viria a padecer. Submeteu-se confiante e disposto a aceitar tudo. Quando conseguirmos assimilar essa lição de eterna sabedoria e seguirmos seu exemplo, poderemos também, juntos com Ele, dizer: Eu e o Pai somos um. (Jo 10:30) Essa vivência de ser Um é uma forma de se traduzir a palavra samadhi. A grande libertação sobrevirá sempre da rendição do ego pessoal (asmita) aos pés de lótus do Senhor. Esse é o maior grau de tapah.*

Quem se engaja em Kriya Yoga, como estamos vendo, pratica simultaneamente karma (tapah), Jnana (svadhyaya) e Bhakti (Ishvarapranidhana), sem precisar renunciar à vida social, familiar e profissional, sem virar ermitão. O praticante de Kriya Yoga deve fazer seu caminho para Deus, na comunhão da família, em atividade profissional e cívica. Deve continuar no mundo, vencendo desafios e tentações, feito o lótus, que, embora na água, não permite que uma gota sequer entre nele e prejudique sua pureza. A proposta é encontrar o Deus do mundo servindo ao mundo de Deus. A sociedade é seu "campo do dever", onde, a todo instante, poderá cultivar tapah (resistência, paciência, sobriedade, invencibilidade, equanimidade e serenidade), aprofundar-se em svadhyaya (buscando conhecer sua Realidade, seu Ser) e aprimorar Ishvarapranidhana (cultuando Deus, servindo-O, amando-O e a Ele se entregando todo).

O praticante de Kriya não radicaliza nem se fanatiza. Católico, espírita, evangélico, hinduísta, maçom, místico...não importa. Todos podem tirar proveito de uma vida disciplinada e equânime, incessantemente tentando "saborear" o Ser Onipresente e a Ele se entregando confiante, recebendo o que Lhe couber e Lhe agradecendo por tudo. Isso não contraria qualquer religião verdadeira, mas sem dúvida, aprimora e torna mais eficaz a religiosidade de quem quer que seja.

x

Assunto delicado, em muitas vezes polêmico, o Prof. Hermógenes não se priva de tratá-lo também no livro “Saúde na Terceira Idade”. Muitos podem achar que devido ao título do livro, não tem a ganhar com sua leitura. Pois afirmo, leiam, vale a pena. Os que não se consideram pertencentes ao público alvo, ainda vão chegar lá. Aos que já estão lá, é essencial para uma vida de bem-estar.

A prática do yoga tem na terceira idade talvez o seu maior público carente de bons profissionais, e uma abordagem cuidadosa e rica, pode ser uma ótima oportunidade de auxílio a muitas pessoas.

A ciência do yoga facilita a sublimação. Suas escrituras ensinam manobras que permitem captar e armazenar quantidades maiores de energia prânica ou bionergia, a qual se expressa seja como vigor biológico e espiritual seja como potência sexual. Este fato faculta transmutar libido em poder espiritual ou ojas shakti. Os Mestres e as escrituras ensinam como.

Praticando yoga, o idoso desacelera a inevitável queda da libido, e mais, pelo menos parcialmente, consegue reverter o quadro. No entanto – avale advertir -, que tal acréscimo de vigor não seja investido em impertinentes e extemporâneas proexas eróticas. O praticante de yoga canaliza para o Espírito a energia de que ainda dispõe. Entenda por sublimação exatamente esta transubstanciação inteligente, que não acarreta acertadamente à repressão. Repressão é uma tentativa quase sempre lesiva. Implica violência e tensão.

A sublimação, solução definitiva para a síndrome de Tântalo, por resultar de compreensão e não de imposição; ao mesmo tempo que aumenta a vitalidade, promove inteligência, eutimia, euforia e contentamento. Senhor de si, aquele que sublimou, verdadeiramente potente, não desvia sua vitalidade para uma vida libertina e mentecapta. Quem sublima investe seu potencial no caminhar para uma libertação cada vez mais ampla.

Se você pretende sublimar, conte com o yoga, que lhe recomenda:

Entenda bem que não tem de se reprimir e se tornar um arremedo de santo, mas deverá conseguir uma sábia e tranquila transmutação da energia sexual em poder espiritual. Para escapar à obsessão sexual precisará investir tempo, persistência, vigor e talento no caminho espiritual.

Cultive a companhia de pessoas sadias, sábias, espiritualizadas. É isto que os mestres da Índia chamam Satsanga. Ao mesmo tempo, recuse enturmar-se com indivíduos do tipo Homo eroticus, pessoas ociosas, ociosas, viciadas em fornicação.

Estando aposentado, agora dispondo de tempo, experiência, vocação e ainda alguma energia, assumo responsabilmente um encargo numa entidade, evitando perigosa ociosidade, o vazio e o sentimento de inutilidade que acabam por derrubar o sistema imunológico da própria alma.

Quem se comprometeu com alguma obra generosa, necessária e nobre, por certo se defenderá dos piores vírus e vampiros, que São os pensamentos, as lembranças e as fantasias eróticas.

Pratique oração e nama smarana (jaculatória, isto é, a repetição permanente do nome de Deus).

Com a mente sintonizada em Deus, você estará vacinado contra as intoxicações libidinosas. Medite no início e no final do dia, seguindo a técnica ensinada no capítulo Sintonia do Silêncio. Consuma alimentos vegetarianos frescos, saborosos, evitando excesso de condimentos excitantes. Modere o sal e vite açúcar refinado. Reduza drasticamente cafezinhos, refrigerantes à base de coca, mate guaraná, chá preto, porque a cafeína, presente em todos, excita. Evite bebidas alcoólicas, principalmente as fortes.

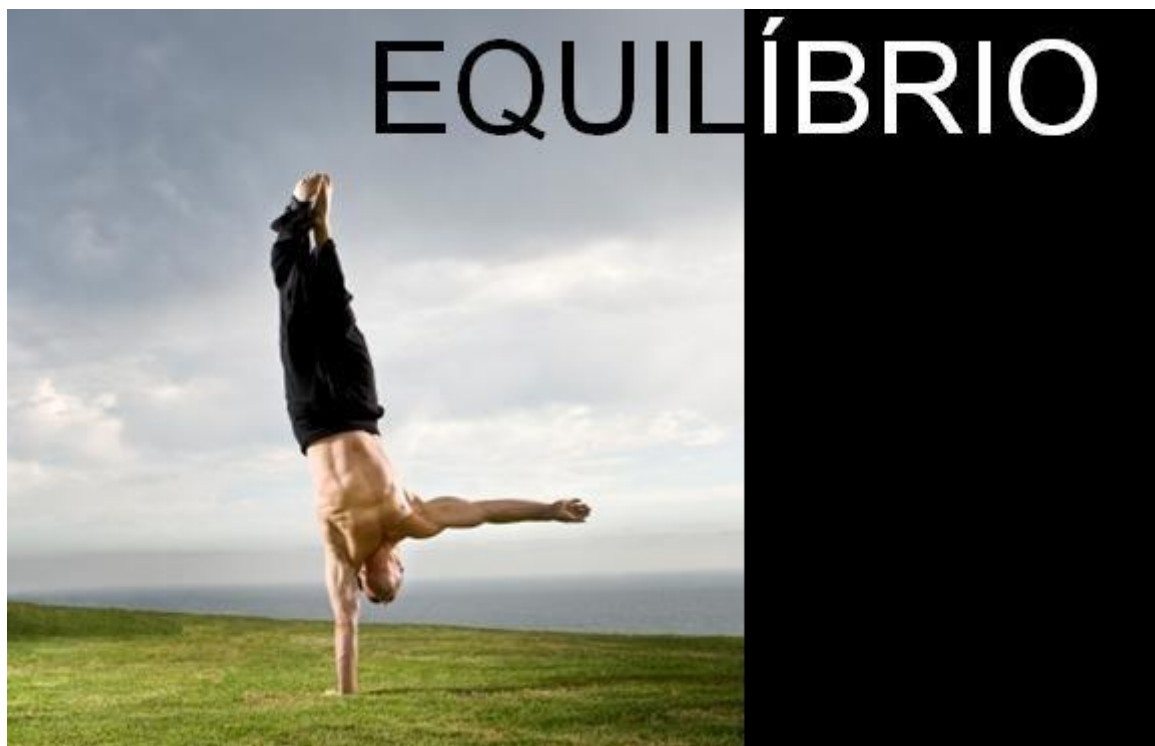
Rechace filmes e espetáculos pornô, hoje ao alcance do “controle remoto” da TV. Pratique técnicas yogaterapêutica sedantes e euforizantes, relaxamento, a “dança do elefantinho”, posturas invertidas, respirações e auto-massagens.

Faça de sua caminhada mais que uma atividade meramente física.

Hermógenes, Saúde na Terceira Idade, p.273

2009 - 07

Sama Bhava - Viver em Equilíbrio - 2009-07-13 14:36



Uma das características que pode certificar a qualidade de um professor é a coerência. Coerência em aplicar na vida cotidiana, aquilo que se pensa, e também aquilo que se fala. Confesso em que na minha não longa experiência, ótimos professores, famosos lamas, grandes

palestrantes me encantaram com seu discurso, porém muitas vezes me deparei com grande decepção ao perceber que o belas belas palavras distanciavam-se em muito da conduta de vida.

Ao esmiuçar a vida pessoal de Hermógenes, na realização de sua biografia, trazer à tona momentos difíceis, e às vezes irritantes de sua vida, os depoimentos concordam em uma coisa: Coerência. Hermógenes é coerente com o que ensina. Em vários momentos 'difíceis de sua vida, ele era a própria expressão de Sama Bhava.

Sama Bhava: Viver em Equilíbrio

Alguém que diga que não pode passar sem isso e que tem horror àquilo é um brinquedo das circunstâncias. Quando possui ou desfruta as coisas que “adora”, está feliz. Quando lhe faltam, fica triste e ansioso. Quando consegue estar distante e protegido contra aquelas coisas que “detesta”, se sente bem. Quando não, adocece. Uma pessoa assim só conquistará sua mente e se sentirá realizado, quando desenvolver Sama Bhava (bhava, atitude psíquica; sama, igual). Só assim conhecerá satisfação, contentamento, equilíbrio e equidistância. dos opostos da existência. É condição de maturidade. E, reciprocamente, gera maturidade. À medida que, por outros meios, a mente vai sendo conquistada, o homem vai deixando de ser um vinculado e um frágil, vai atingindo sama bhava ou equanimidade; vai triunfando sobre a dança das circunstâncias externas e ficando invulnerável, imperturbável, independente, incondicionado aos acontecimentos que lhe escapam ao controle.

O homem vulgar em sua imaturidade adocece dos nervos, porque é extremado tanto no sofrimento como no gozo.

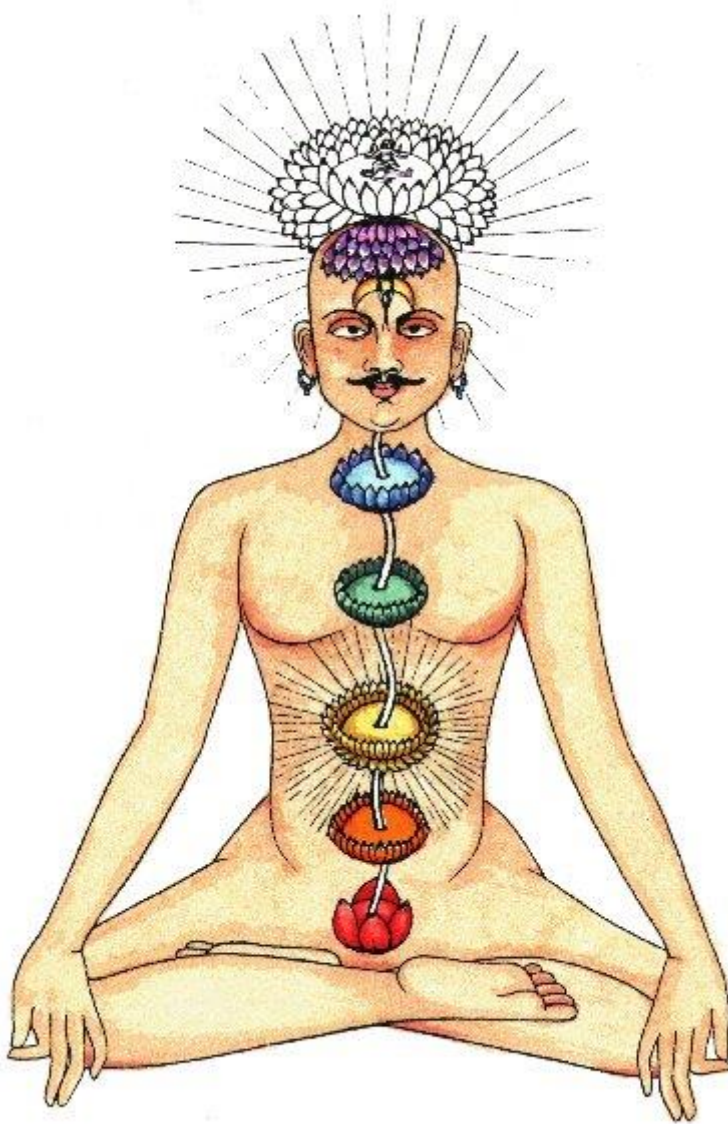
Quando as coisas são favoráveis, o sol brilha, o mundo sorri, os amigos o estimam, há aplausos, lucros, saúde, tudo vai de “vento à feição”, ele exulta, goza, festeja, dança, ri e chega até a ficar generoso e confiante.

Quando, no entanto, sobrevém o desfavor da sorte, quando há chuva miúda ou cerração escondendo o sol, se os amigos se afastam ou falham, quando recebe críticas e censuras e sabe de calúnias, se o filho vai mal na escola ou o movimento da bolsa é ruim, entrega-se ao abatimento ou à revolta; o desalento então cava-lhe rugas na testa e “brechas na alma”. A personalidade imatura não conhece meio-termo entre gargalhadas e lágrimas, desvarios de prazer e gemidos de dor, satisfações de orgasmo e pranto de desespero. Pessoas assim, levadas ao sabor das tempestades emocionais, precisam aprender a equanimidade dos sábios, que não se perturbam quando o destino lhes tira dos lábios a taça de mel e, em troca, dá uma de fel. O sábio sabe que na vida há noites frias e quentes, dias trágicos e venturosos sins e nãoos, saciedades e fomes, berços e esquifes, vitórias e derrotas, lucros e perdas, portas que fecham e portas que se abrem. O sábio não se deixa perturbar nem pelo dulçor nem pelo amargor dos frutos que lhe são dados. Não chora demais nem ri sem medidas. É sereno. É equânime. É igual. É invulnerável aos opostos.

Hermógenes, Yoga Para Nervosos, p.210

2009 - 08

Carregamento Energético do Plexo Solar - 2009-08-12 14:59



Surpreendo-me com a notoriedade do Prof. Hermógenes pelas ruas do Rio de Janeiro, ou mesmo em aeroportos. Não é uma notoriedade como uma estrela da televisão, ou um famoso artista de cinema. É diferente porque ela não se faz em quantidade, e sim em qualidade. Quando reconhecido por outros, em público, é avassaladora a quantidade de vezes que as pessoas sentem-se obrigadas em agradecê-lo, em se apresentar como um caso de cura, em contar um caso de transformação de vida, e algumas vezes, chorar de emoção com apenas um sussurro de muito obrigado. Por que isto? Por causa dos livros. Os agradecimentos quase sempre começam assim: "Por causa do seu livro..." A razão disto talvez se deva a efetividade da ajuda, ao conselho prático, útil, com a intenção de auxiliar ao praticante de yoga como transformar-se e se tornar uma pessoa melhor. Nada de poderes sexuais ou contorcionistas, mas um ser humano melhor, servidor da paz e do próximo.

A área entre o umbigo e o encontro das costelas (ponta do esterno) é onde se encontra o plexo solar, no corpo físico, e o chakra manipura, no corpo sutil. Tanto um como o outro são condensadores de energia, de onde, por influxo nervoso ou através dos naddis, a energia, quer nervosa, quer sutil, se espalha por outras partes do corpo. O carregamento dessa bateria tão importante de merecer cuidados, especialmente daqueles que se sentem fracos, abatidos, indispostos, quebrantados, neurastênicos, tamásicos, psicastênicos e deprimidos.

O efeito concomitante dessa técnica de vitalização é uma sedação nervosa considerável, que aliás o torna recomendável aos que sofrem de insônia. Uma contradição parece aqui configurar-se, principalmente para quem considera o problema pela superfície. Como pode ser sedativo (neuroléptico) um remédio que ao mesmo tempo é estimulante, isto é, neuroanaléptico?

Nos casos de grave depauperamento nervoso, o paciente em vez de dorminhoco não consegue pegar no sono. O dormir bem não é privilégio dos neurastênicos como poderia parecer. Ao contrário, os que têm bons nervos, vitalizados, têm melhor sono, mais fácil e recuperador.

O exercício que descreverei aprendi-o no livro de Hohn Munford, discípulo de Yogendra (Psychosomatic Yoga; Thorsons Publishers Ltd., Londres).

Postura: Deitado sobre as costas; cabeça para o norte; pernas cruzadas, como em sukhássana; as mãos, com os dedos trançados de maneira que as unhas fiquem em contato com a palma da outra mão, ficam abandonadas sobre o plexo solar.

Relaxamento geral: desde o rosto, às mãos e os pés. Respiração entregue a si mesma, sem qualquer interferência da vontade.

Execução: Inicie com uma voluntária, lenta e uniforme inspiração, buscando visualizar uma corrente prânica, quente e luminosa, penetrando pelo alto da cabeça, que, fluindo através do tórax, vai deter-se na linha formada pelas virilhas. Visualize, aí o prana represado, donde é impedido de escapar-se porque seus pés estão cruzados, e é portanto estancado.

Expirando suave, longa e uniformemente, “traga para cima o prana acumulado e arroteie o plexo solar com uma série de círculos com movimento destrogiro (no sentido dos ponteiros do relógio) como se você tivesse um mostrador de relógio do tamanho de um prato, cujo centro fosse o umbigo. Faça o maior número possível de círculos enquanto expira, procurando sentir uma vibração de calor manifestar-se no plexo...”

A dose mínima aconselhada é de 15 minutos.

Hermógenes, Yoga para Nervosos, p. 402

2009 - 09

Dieta para Viver Feliz - 2009-09-11 13:29



Ao estudar a vida de grandes professores, e místicos, um aspecto se ressalta, eles costumam sempre dar orientações quanto à alimentação. Talvez por ser um gesto tão cotidiano e diário, que tem forte componente econômico-cultural acabamos por nos distrair em relação ao nosso modo de alimentar-mo-nos. Nestes especiais seres que nos propõem a mudança e a transformação, parece que a mudança do hábito alimentar é uma caminho importante para a elevação da consciência, e também, cuidado com o corpo. Neste texto, Hermógenes faz este papel, algumas vezes árduos, de sairmos da normalidade danosa e insalubre, para uma vida plena e saudável. Chama a atenção e impressiona, como suas informações parecem tão atuais.

A Mudança Inadiável

Qualquer tratamento geriátrico propões uma inteligente disciplina alimentar, pois nossos hábitos alimentares, desde a infância, geralmente pecam, seja por carência de nutrientes, seja por intoxicar o meio interno, seja por agressão ao aparelho digestivo, seja por produzir excitamento, seja pela indigência energética...É por tudo isto que nosso auto-treinamento sugere uma nutrição que, em vez de promover doenças, promova saúde, em vez de antecipar e acelerar a entropia ou degradação do sistema, a retarde e desacelere. O auto-treinamento se propõe a evitar que o homem continue usando os dentes para abrir a própria sepultura. Convido-o para repensar seus velhos hábitos alimentares e, a partir daí, começar as inadiáveis correções. Ainda bem que você é pessoa lucida e disposta a melhorar a qualidade de sua vida. Não resta dúvida de que hábitos alimentares desnaturados, em geral atendendo somente aos caprichos do paladar, nos adoecem, enquanto a nutrição inteligente restaura e preserva a saúde. Levando em conta que lhe será difícil mudar maus hábitos alimentares que o vêm condicionando por dezenas de anos, e simultaneamente aderir aos novos, promotores de vida, tentarei esclarecer os porquês da mudança.

Primeiro tente compreender e depois ponha em prática o que disse Hipócrates, denominado o Pai da Medicina: Que o alimento seja teu único remédio.

...

Nutrição Higeogênica (higeogênico é tudo que gera saúde)

Gostaria de poder explicar melhor, mas não tenho com detalhar todos os porquês das diferentes sugestões para uma nutrição desintoxicante, anti-oxidante e geradora de saúde.

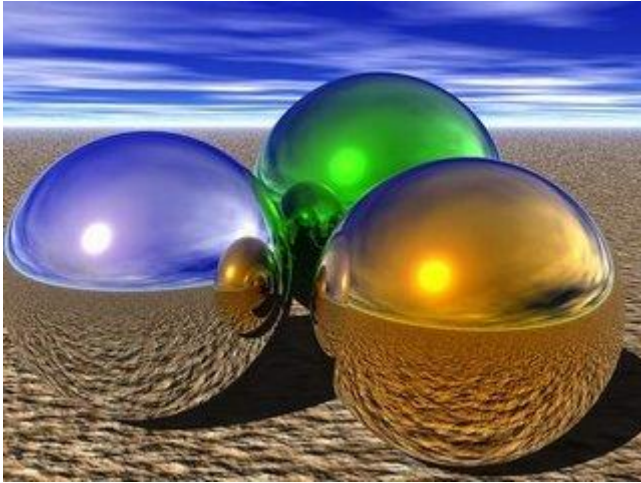
Para não ultrapassar os limites deste livro, cabe-nos contentar-nos com indicações sintéticas e gerais sobre o que fazer e o que evitar. Quem quiser saber mais, estude outras obras sugeridas na bibliografia, entre elas Autoperfeição com Hatha-Yoga; Paz, amor e saúde; Saúde Plena: Yogaterapia e Yoga para Nevosos.

- Progressivamente adote a alimentação vegetariana. Sem repressão e sem ansiedade, pare de intoxicar-se devorando bicho morto. Há milênios você deixou de ser fera;
- substitua o açúcar refinado por melado, mel, açúcar mascavo ou estévia. Vença a compulsão de comer os tão apetitosos docinhos, refrigerantes industriais, caramelos, sorvetes e tortas, inegavelmente sedutores, mas comprovadamente lesivos à vida. Açúcar gera dependência, igual às outras drogas. É também um tremendo oxidante;
- evite farinhas brancas (macarrão, pão, pizza...). Consuma somente cereais integrais (arroz, milho, trigo, aveia...);
- aumente o consumo de frutas, legumes, tubérculos, raízes e folhas verdes, que fornecem vitaminas, sais minerais e fibras, portanto eficazes antioxidantes e desintoxicantes naturais;
- evite os extremos – comer em demais ou escassamente. Apetite desenfreado pode ser sintoma de um distúrbio psicológico denominado bulimia. Nada de usar os perniciosos moderadores de apetite. O auto-treinamento que este livro ensina, e você vai praticar, pode lhe assegurar tranquilidade psicológica e harmonia interior; desta forma, sem droga e seus perturbadores efeitos colaterais, o apetite virá a ser moderado e sadio... (continua...)

Prof. Hermógenes, Saúde na Terceira Idade, p.173

2009 - 10

Cromoterapia - 2009-10-14 13:03



Neste texto escolhido, Hermógenes o precede afirmando que não encontrou nada na literatura do yoga que afirmasse sobre as cores, pelo contrário, encontrou grandes mestres e professores que não davam importância a isto. Mesmo assim, com postura científica e mente aberta, apresenta em seu livro um detalhamento sobre as cores que mais geram efeitos sobre nós, e nos introduz ao potencial da cromoterapia, como mais uma forma de auxílio à nossa transformação. Em seus livros, especialmente neste, Yoga para Nervosos, ele não tem pudor de somar experiências, técnicas e ferramentas que possam auxiliar seu leitor no caminho de liberação e felicidade. Vale lembrar o que ele apresenta no início do livro, Nervoso é todo ser que se encontra desventurado, cansado, sem paz ou repouso, sem alternativas, ou às vezes desesperado.

Não podemos nós, já que estamos pretendendo, por todos os meios, evitar ou corrigir distúrbios nervosos, desprezar as experiências feitas pela ciência ocidental. Não devemos também desconhecer que a ritualística religiosa de qualquer tempo e em todos os templos explorou a sensibilidade psíquica às cores. Os prédios, os altares, os paramentos sacerdotais, através das cores e das formas, ao lado de outros estímulos, como a música e as essências aromáticas, atuam magicamente sobre as emoções e sentimentos dos crentes.

Iglesias faz referências a uma técnica psiquiátrica, que, segundo ele, foi usada na reedificação mental de soldados vítimas de choque emocional nos campos de batalha desta última guerra. Chama-se auratóno e consiste num "influxo da maravilha das cores e sons que comovem o ânimo do paciente, com o que "sua psique revive as noções primárias vinculadas ao poder criador de quem vê e ouve, e pouco a pouco se sobrepõe à conturbação sofrida, terminando por olvidar o deprimente e os efeitos físicos e mentais que o acompanham".

O que proponho a você, para melhorar seu estado psíquico, espiritual ou mesmo orgânico, é uma espécie de "auratóno a domicílio". Desejo que saiba tirar proveitos sedativos do verde quando se sentir irritado, inquieto, agressivo, ou do efeito estimulante do vermelho nos dias em que se sentir deprimido, tímido, astênico, desanimado... Desejo que saiba escolher cores suaves e calmantes, cores como o roxo, que induzem aos voos

espirituais para seu ambiente de meditação. Desejo que saiba escolher inteligentemente a decoração de seus ambientes, de forma que não venha agravar ou criar alguns males. Tenho visto cada barbaridade em matéria de ambiente onde vivem nervosos! Cores há que fatigam e irritam até mesmo quem é normal. O ambiente, seja de trabalho, de recreação, ou nosso lar, precisa ser planejado, para promover a saúde dos nervos, tanto que, neles, nos sintamos bem, alegres, felizes, repousados e convidados a permanecer. É possível ficarmos nervosos, quando sentados diante do mar, escutando sua monótona e repousante música? É possível continuar instáveis, irritados, cheios de medo ou fatigados, quando, sentados na grama, deixamo-nos abertos à carícia da brisa, à contemplação da planície, do serro, do rio, enquanto bebemos a sonoridade da mata? Pode haver um tratamento tão auroratório com este?! _ O azul do mar, o verde da floresta, o vermelhão do dia que se levanta, o anil de um céu de primavera, o matriz do canteiro de flores roxas, tudo isso deve ser incluído em nossa cromoterapia natural.

O principal dessa cromoterapia despreziosa que desejo que você aprenda é a sensibilidade para a beleza. Há beleza em tudo. Descubra-a e desfrute-a. Há Deus em tudo. Descubra-O e O adore.

Hermógenes, Yoga para Nervosos, p. 288

2009 - 12

Yoga e Esportes - 2009-12-17 09:51



Tivemos recentemente os jogos finais do campeonato brasileiro de futebol, definição de times campeões, e times rebaixados para a divisão inferior. Festa, torcida, mas muito pancadaria e paixão desenfreada. O que isto tem em relação ao Yoga? Muito! Como nos aponta o Prof. Hermógenes, esta é uma sintomática que nos leva ao estresse, e a problemas daí decorrentes. A prática de esportes é muito bem vinda, e muito terapêutica, mas deve ser observada sua aplicação.

Nos esportes prefira se puder o papel de jogador ao de torcedor. Pratique as formas que empreguem racionalmente os músculos; estimule a circulação; deem prazer; eduquem o espírito; treinem a coragem; que não sejam interessantes somente pela índole competitiva; que o levem ao ar livre, à luz do sol, finalmente à utilização inteligente de suas energias; que contribuam para aliviar tensões e inibições; que lhe ensinem a controlar a agressividade com respeito às regras convencionadas; que façam – sem que isto concorra para gerar ansiedade – ultrapassar-se a si mesmo; que não lhe esgotem os nervos e descontrolem o coração e a respiração; que não transformem você num bruto; que não lhe acentuem o sentido da rivalidade; que não o deprimam nas chamadas “derrotadas” nem lhe alimentem orgulho e vaidade nas chamadas “vitórias”; que não lhe absorvam tanto a ponto de desequilibrar o emprego do tempo que a família, a comunidade, a profissão, e o Estado esperem de você. A prática esportiva sofre algumas restrições em face da idade, do estado de saúde, clima, regime alimentar e outras. Procure conhecer tais limitações e as respeite, se não pretende cair em enrascadas. Tenha cautela com a insana modalidade dos “esportes radicais”, que gerem imenso estresse e total desprezo à vida dos que tem sede de adrenalina. Cuidado com o vício do exibicionismo!

A pesca, a não ser o aspecto malsão de, por prazer, matar formas de vida, é uma atividade esportiva altamente indicada para os ansiosos. Os deprimidos, no entanto, devem praticar outra modalidade esportiva que requeira entusiasmo e muito movimento. Passeios a pé, montanhismo, remo e natação devem fazer parte do tratamento de pessoas nervosas, sejam deprimidas ou ansiosas.

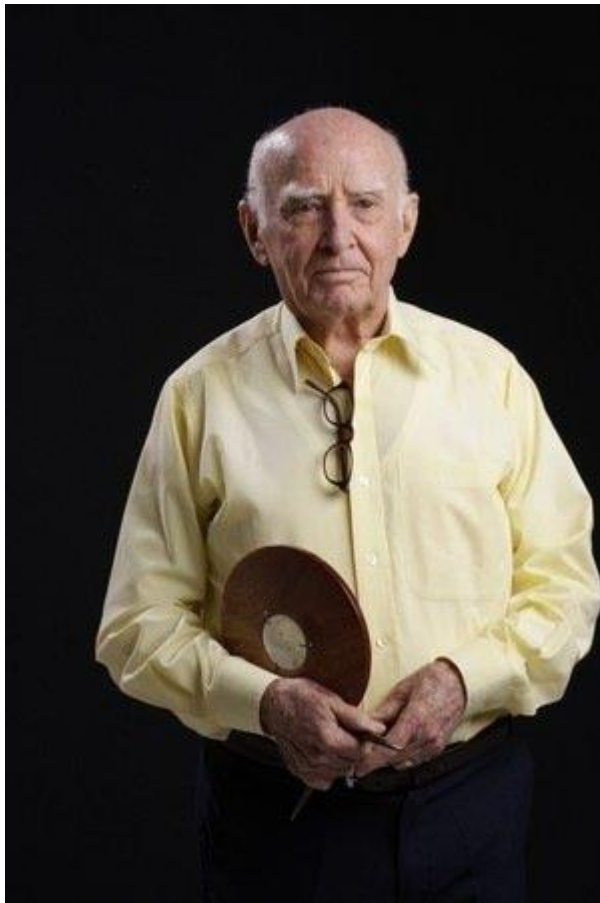
Agora, vamos considerar o esporte como fonte de emoção para quem está de fora. O torcedor é aquele sujeito encarrapitado na arquibancada ou pregado junto ao transmissor (rádio ou televisão), a acompanhar os lances de seu time ou de seu competidor preferido. Identifica-se inteiramente com um ou outro e goza ou sofre intensamente com o que se passa. Já alguém que a competição desportiva é uma guerra “de faz de conta”, envolve milhões de seres humanos, não somente os contentadores na arena. O torcedor é um combatente, que, empenhado na conquista da vitória, se deixa tomar de profunda ansiedade e, na perceptiva da derrota, cai presa de raiva, ansiedade ou medo. Ansiedade, prazer, raiva, medo e desgosto se sucedem no psiquismo e nas vísceras de quem, como torcedor, assiste a uma partida. Enquanto os contendores, travando o combate na quadra ou no ringue, expressam-se fisicamente e exercitam-se no plano muscular, o infeliz do torcedor somente com os nervos e glândulas o faz. Sua condição deplorável: exercício físico, nenhum; desgaste nervoso, tremendo. Imagine o que resulta daí...Haja estresse!

Hermógenes, Yoga para Nervosos, p. 264

2010

2010 - 01

Yoga como terapia até para Diabetes - 2010-01-18 13:47



O caso que serve de base para esta documentação, foi inteiramente documentado e apresentado 42 anos atrás. Neste livro do Prof. Hermógenes, Saúde Plena com Yogaterapia, casos similares a este apresentam-se fazendo um total de 65 em toda a obra. Sua seriedade, pesquisa, fundamentação ao tratar o Yoga de maneira científica e terapêutica, nos deixa uma herança ainda não valorizada pelos professores de yoga brasileiros, mas que analisada por bons profissionais, mostra-se de uma qualidade ímpar.

Outro caso, devidamente documentado, informa sobre o resultado de 22 exames ao longo de oito anos (de 13/04/1959 a 19/08/1967), demonstrando que houve realmente a cura.

O caso foi publicado num periódico do Rio – Orientação Popular (1o. de Março de 1968). a matéria é ilustrada com duas fotos do ex-doente praticando arohanásana e pashimotanásana, posturas bastantes difíceis

para um homem como o Sr. Israel Buzak, com 66 anos de vida e dezesseis de diabetes. Eis a transcrição da reportagem:

“É uma história absolutamene verídica, que ocorreu nesta cidade do Rio de Janeiro, em ambiente perfeitamente indígena. O Sr. Israel Buzak, nascido em 27 de fevereiro de 1902, estava acometido de diabetes desde mais de dezessete anos, e sem nenhuma esperança de cura ou mesmo melhora. Aliás, essa doença é considerada incurável pela medicina.

Aconselhado a frequentar as aulas de Yoga, o Sr. Israel Buzak dirigiu-se à Academia Hermógenes... onde foi orientado para , inicialmente, consultar um médico e fazer um exame do coração e da pressão arterial.

Foi o Dr. Efrai Rizzo o facultativo que, após os devidos exames, achou o Sr. Israel apto a frequentar aulas, mesmo as integradas por moços.

Por sua vez, o Dr. Spilman, médico assistente do enfermo, aconselhou-o a fazer Yoga, que o ajudaria muito a combater o diabetes.

O Sr. Israel, junto com seu filho Salomão, de 31 anos, começou a frequentar as aulas no dia 31 de outubro de 1965.

“No primeiro mês”, contou o Sr. Israel, “comecei a ter sono nas aulas. Depois, porém, senti ânimo e melhor disposição física e moral. Após a 12ª aula, eu já estava melhor, e a circulação do sangue quase perfeita. Deixei de prosseguir no Yoga, pois não podia mais frequentar a Academia por ser viajante. Vez por outro, porém, lá voltava.”

“Presentemente”, continuou Israel, “estou me sentindo muito melhor. Também meu médico assistente, Dr. Spilman, achou que fiz grandes avanços, como aliás, ele esperava...” Se o caso do Sr. Israel Buzak tivesse acontecido em qualquer outra parte do mundo ou num hospital, mesmo que africano, imprensa, rádio, televisão e agências de notícias mundiais teriam dado a essas horas muito trabalho a seus ouvintes e leitores, mas como é um caso indígena, nem conhecimento tomaram.

De fato, até hoje, a não ser por aquel humilde órgão de imprensa, o fato é desconhecido.

Em documento oficial do Laboratório de Análises Clínicas Dr. I. SantÁna e Moisés Genes, no Rio de Janeiro, pode-se constatar como se comportou o caso pela pesquisa de glicemia.

A taxa, que atingira 242% em 29/09/1964 e estivera a 172% em 26/04/1965, que foi o último exame antes do início do treinamento (31/10/1965), em 12/12/1965, isto é, já praticando Yogaterapia, baixara para 167%. Não sei por que ou como (algum fator desconhecido por mim)

aumentou para 210 (15/05/1966). Em prosseguimento, a prática provocou a redução para 120% (07/06/1966). Finalmente, tendo cessado todos os sintomas, e sentindo-se ele muito bem disposto e feliz, no dia 19/08/1967, a taxa era de 118%.

O tratamento com injeção de insulina é uma dependência. O organismo, tendo perdido sua natural capacidade de a produzir, reclama seja ela suprida. Assim, o diabético depende da dose. Se, por um processo natural, o organismo retomar o poder de se bastar, pode-se dizer que a cura ocorreu. Com todas as suas frentes de atuação convergindo para melhorar o desempenho orgânico, a Yogaterapia pode vir a ser uma proposta de terapia para essa tão difundida e difícil enfermidade.

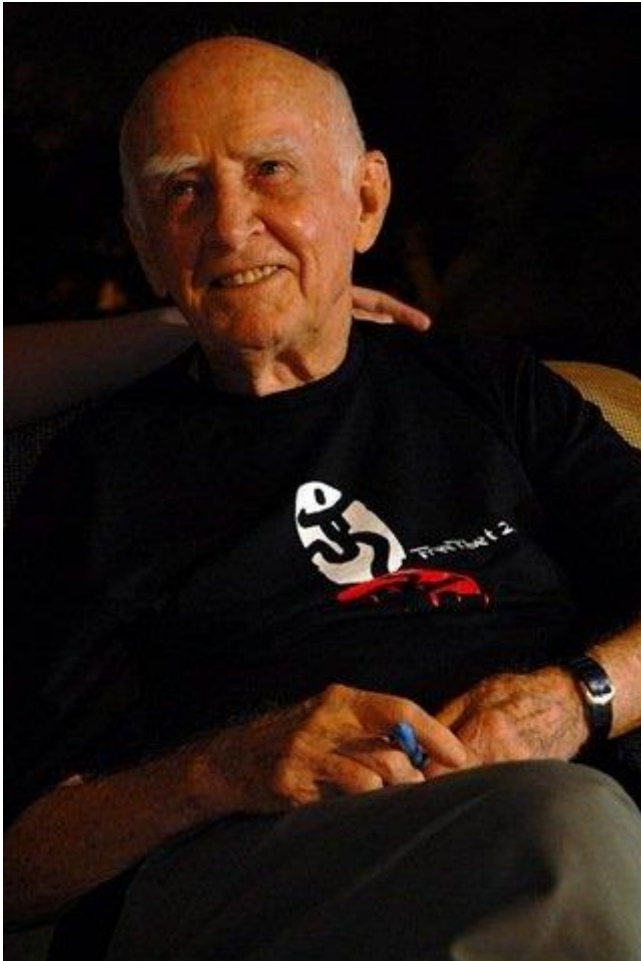
A reportagem deste caso, no qual os exames constataram a reversão do diabetes, foi publicada pelo "Orientação Popular" em março de 1968. O jornal "O Globo" a publicou com uma grande "novidade", no dia 18 de julho de 1991, com o título "Diabetes seria evitado com a prática diária de exercícios". Vinte e três anos depois.

Hermógenes, Saúde Plena com Yogaterapia, p.110

2010 - 02

O Homem Sistêmico e Cibernético - 2010-02-17 14:55

Nos últimos tempos estive por estudar os principais teóricos das teorias sistêmicas e integrals. Teorias que abrangem as diversas sabedorias da humanidade, e a organizam e nos apresentam em perspectiva evolucionista e integradora. Esta forma de abordagem, extremamente moderna e recente, que tem entre seus teóricos principais o filósofo Ken Wilber, ou o biólogo Francisco Varela. Hermógenes incrivelmente estrutura a sua abordagem de Yogaterapia na mesma linha de pensamento, nos surpreendendo e apresenta um Sistema Terapêutico que será melhor compreendido e entendido apenas a partir de década de 80, popularizando-se a partir do ano 2000, sendo que ele já publicava e apresentava resultados efetivos do trabalho na década de 60.



“O livro *Saúde e Sistemas*”, do cientista brasileiro Dr. Mária Chaves ajudou-me muito, ao me fazer ver não somente o homem, mas a própria saúde sob a ótica da moderna Teoria dos Sistemas, proposta pelo biólogo Bertalanffy e pela igualmente moderna Cibernética de Wiener.

Aquele que já é especialista e superespecialista – digamos, como exemplo, o bioquímico dos esteróides, o cirurgião de microcirurgia, o fisiologista endócrino, o ortodontista – não pode saber o que o homem é, assim como o cego que, examinando apenas a tromba, não poderia dizer o que o elefante todo é. Pesquisas como a de Bertalanffy e Wiener, que têm no entanto uma visão holística, ou seja, uma compreensão da globalidade, são extremamente importantes para esclarecer o que acontece numa atuação corretiva exercida sobre a dita globalidade, isto é, sobre o homem todo.

Bertalanffy faz nos ver o homem como um *sistema* entre os inúmeros e diversos sistemas particulares que constituem o megassistema que chamamos universo.

Que é sistema?

"Um todo complexo e organizado; uma reunião de coisas ou partes formando um todo unitário..." que "dá uma conotação de plano, método, ordem, arranjo. O antônimo de caos" (Dr. Mário Chaves). Átomo, planta, estrela, galáxia e universo; um vírus, uma célula, um vegetal, um fígado, um cérebro, um animal, um homem; grupos sociais, instituições, empresas; relógios, geladeiras, automóveis, computadores, mísseis... Tudo, tudo é sistema.

A saúde e a eficiência vital, isto é, o cosmos em cada sistema é mantido graças a preciosos mecanismos de administração (internos e externos). A ciência que explica os problemas de controle, administração e governo, seja de uma máquina, de um homem, chama-se Cibernética (*kybernetus*, do grego, significa leme, aquilo que governa o barco).

Cibernética é a ciência que programa um *scud* para levar a carga mortífera a um "exato lugar" e que também leva um *patriot* a abalroar e explodir o *scud*. O tal "exato lugar": é o alvo ou *telos* (objetivo) do *scud*; e este, o alvo do *patriot*.

Todo sistema, quando bem gerenciado, estando sob controle, cumprindo seu papel-função diante do todo, obediente à "sua lei", está sadio, vivendo bem e avançando para o alvo. A gerência ou comando tem de manter a condição de estabilidade, ou, em palavras de eticoterapia, tem de manter seu "dever" ou *dharma*, e assim ele se defende contra a *entropia*, ou seja, contra a perda de organização, de estabilidade, de saúde, de vida. Em linguagem biomédica: "Um organismo (sistema) se mantém vivo e sadio enquanto não perdeu sua *homeostase*." E que vem a ser a homeostase?

Primeiro entendamos que o corpo – aquele especial sistema pelo qual a medicina quase exclusivamente se interessa – se mantém saudável enquanto no seu "meio interno" (M.I.), não obstante as sucessivas alterações do "meio externo" (M.E.) em que está inserido, não se desestabiliza, ao contrário, mantém-se em equilíbrio dinâmico, graças a um sapientíssimo "mecanismo" neuro-hormonal, que por reajustes sucessivos, garante um permanente reequilibrar-se... a perda da *homeostase*, ou seja, a instabilidade do M.I. – que a prática do *sádhana* ("método") consegue restaurar. Em linguagem do Yoga, o estado de *vy-adhi* (caos) se recompõe em *sam-adhi* (cosmos).

Constatações inúmeras me autorizam a dizer que "o método", resgatando a *homeostase*, defende o M.I. de se perturbar, mesmo quando o M.E. é estressante. Um praticante de Yoga atravessa o "campo de espinhos" sem se deixar ferir.

Hermógenes, Saúde Plena com Yogaterapia, p.195

2010 - 04

Juventude e Longevidade - 2010-04-05 14:17

Dia 09 de Março de 2010, Rio de Janeiro, cada OM recitado na sala das 07 janelas da Rua Uruguaiana, 108 era dedicado à figura do Prof. Hermógenes, que em 1962 iniciava a oferta daquele espaço para a prática do Hatha Yoga e ensino da espiritualidade. O motivo da especial dedicação da recitação, era que neste dia, o Prof. Hermógenes completava 89 anos de idade. Para as pessoas próximas a ele, já conversávamos, era o início para a grande celebração de 90 anos. Faltam apenas 364 dias. O texto escolhido tem relação com esta comemoração, quando ele mesmo fala sobre juventude, mocidade, dignidade, resignação e longevidade.



...Pode-se estabelecer que aquele que deseje ser jovem, além de exercícios físicos, repouso e dieta, deve: manter pensamentos positivos de coragem, saúde, tranquilidade, juventude e vigor; imaginar-se a si mesmo forte, sadio, bem disposto, alegre e entusiasmado; alimentar suaves emoções de amor, justiça, bondade, tolerância e simpatia; ajudar os semelhantes; não se lamuriar de suas enfermidades, cansaços, dores ou dificuldades; procurar sempre aprender e empreender algo novo; cultivar reverente admiração por todas as manifestações da vida; não tentar provar com excessos sua potência sexual; evitar maledicência, inveja, ódio, ciúme e autopiedade; ocupar a mente com planos generosos e principalmente praticar o samrajanya, isto é, viver com exclusividade cada momento, sem ligá-lo ao passado ou ao futuro.

Somente a partir de 1936 a ciência médica ocidental se apercebeu do mecanismo pelo qual as emoções geram as enfermidades ou a saúde. O que até agora conhece é, indiscutivelmente,

produtivo, entretanto, ainda desconhece muito. A milenar ciência yoguina explica a interação psicossomática de maneira mais completa, mediante o duplo etérico, como um intermediário entre o corpo físico e a mente. É no duplo etérico ou corpo prânico que enfermidade ou saúde, mocidade ou decrepitude têm origem. O bom e o mau estado da anatomia e da fisiologia do corpo material são apenas reflexos da anatomia e da fisiologia sutis, que, por seu turno, precisam e sensivelmente obedecem ao pensamento e às emoções.

O Yoga, mediante pranayamas, kriyas, mudras, ásanas, bandhas e meditações, capta da natureza o “élan vital” - prana -, armazena-o nos misteriosos acumuladores que são os chakras, purifica os nadhis (condutos imateriais da energia da vida), equilibra as duas forças - Ha e Tha – e assim faz o duplo etérico vibrar harmônica, e conseqüentemente, o corpo físico.

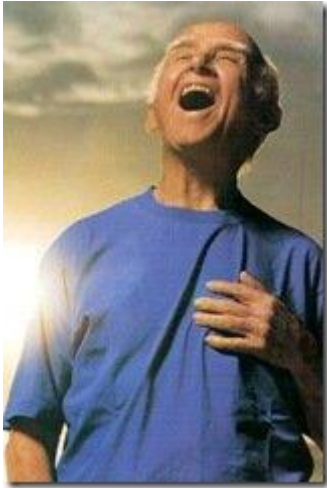
Saúde e mocidade não são os fins da Hatha Yoga, não obstante seu miraculoso papel de doadora de saúde e mocidade. O praticante de Yoga não deve perder de vista jamais que um corpo sadio é somente um meio de progredir espiritualmente. Ser forte, ser puro, ser tranquilo são apenas condições com que o aspirante pode caminhar para a Divindade.

Leviano e nocivo é praticar Yoga por motivos materialistas. Cultivar juventude por vaidade e egoísmo vale por degradar esta coisa sublime, que é o Yoga. Não obstante, porém, as advertências dos Mestres, o Yoga tem sido objeto de exploração por mistificadores e exibicionistas inescrupulosos e levemente utilizado como divertimento de pessoas ociosas. O Yoga não é um novo elixir à disposição do indivíduo que não sabe envelhecer com dignidade e resignação.

Autoperfeição com Hatha-Yoga, p. 62

[Ásana: Arte Divina - 2010-04-23 11:12](#)

Hermógenes inicia em Autoperfeição com Hatha-Yoga as explicações dos ásanas, com o detalhamento da Saudação ao Sol. Porém, sua introdução e perspectiva sob os ásanas é tão importante, significativa e fundamental, que devidamente aplicada à prática, amplia o sentido da mesma, especialmente da Saudação. Assim, em seu texto, ele não aprofunda mais detalhes sobre o foco da consciência durante sua execução, porque o faz e detalha para todos os ásanas. Em outra seção do livro, ele novamente se refere à Saudação ao Sol, para indicar, em uma situação ideal, que se pratique durante a manhã, junto com o canto dos pássaros, como forma de despertar-se para o início da sessão e também de desobstrução das narinas. Podendo o praticante iniciar sua prática do período da tarde de outra forma.



Quando um ser humano cria uma obra de arte, em última análise, exprime seus pensamentos, seu sentimento, seu élan criador, sua inspiração, todo o seu eu, na matéria plasmável, nos sons ou nas cores. Uma obra de arte vale pelas qualidades do espírito que se exprimiu e também pela fidelidade com que a técnica possibilitou tal expressão.

Ao criar artisticamente, o homem assemelha-se ao Criador, e então experimenta infinitude, perfeição e intensa emoção. Algumas artes humanas mais do que outras são capazes de avizinhar o homem de Deus. As que mais se assemelham à divina arte de criar universos são: a) aquelas que consistem em transformar em cosmos aquilo que anteriormente era um caos, tal como Deus o fez; b) aquelas em que o artista está imanente na obra, pois Deus também é imanente no mundo; e c) aquelas em que o espírito criador não é diferente da matéria plasmável através da qual ele se expressa, pois, também Deus, por seu espírito (Purusha), modelou, ordenou e vivificou seu próprio corpo (Prakriti), a natureza.

A arte dos ásanas é por excelência uma das que nos fazem semelhantes ao Criador, pois consiste, quando perfeita, em plasmar “com o corpo” o modelo que a mente concebe e o sentimento anima. Quando em ásana, o espírito, que é o obreiro, confunde-se com o corpo, que é a própria obra. O praticante é então causa material e simultaneamente causa eficiente.

Segundo o filósofo brasileiro Farias Brito, o universo é Deus pensando. Em verdade, as leis que regem os fenômenos e a ordem que sustenta sua multifária estrutura imensa nos revelam a mente de Deus. Tanto assim é que se Ele deixasse de pensar no universo, este se extinguiria, retornando ao primitivo caos. Também sob esse aspecto, o praticante de ásanas deve imitar seu Criador. Enquanto sustenta determinada pose, deve nela pensar. Deve pensar ou na disposição e estado de seus músculos, órgãos e articulações, ou no modelo mental que expressa, ou nas consequências psicossomáticas dela decorrentes.

...Em resumo, um ásana, apesar de parecer simplesmente uma atitude do corpo, é muito mais do que isso, é uma expressão do homem holístico, manifestando-o em todos os seus níveis: no corpo, no pensamento, na emoção, na ação, no corpo sutil e no espírito.

Assim como um ásana expressa um determinado estado de alma, reciprocamente, com o aperfeiçoamento desta arte, ao assumir determinada ásana, o praticante é induzido ao estado psicológico a ela ligado, como se fosse um psicotrópico, isto é, algo capaz de mover (trófico) a alma (psiquê).

A arte dos ásanas, com já vimos, é uma imitação da cosmogênese, mas também pode assemelhar-se à dança clássica. Como no balé, seus movimentos são harmoniosos, bonitos, lentos, suaves e leves. Ao iniciar o aprendizado, o praticante não consegue naturalmente movimentação harmônica, devido à rigidez do corpo sem treino. Lentidão, suavidade e elveza também só com o progresso vão sendo alcançadas. Tais atributos dependem do grau de relaxamento a que se vai podendo submeter as partes anatômicas não envolvidas em cada postura.

Em virtude de admiravelmente afetar a vida orgânica, os ásanas são remédios para muitos males, mas exatamente pelo mesmo motivo, podem também danificar o corpo e acarretar distúrbios, se incorretamente executados, Assim é prudente que o praticante siga as instruções relativas a cada um e que atenda à exata dosagem, prevista nos programas semanais.

SURYANAMASKAR OU SAUDAÇÃO AO SOL

Entre os hindus, a “saudação ao sol (Surya é o sol)” é uma reverência ao astro-rei que nasce. Exercício de exótica beleza plástica, constitui preparo para os demais ásanas, em virtude de movimentar as várias seções da coluna, as pernas, os braços e os músculos abdominais.

Autoperfeição com Hatha-Yoga, p. 133

2010 - 05

[Orai e Vigiai - 2010-05-10 11:40](#)

Este trecho de carta do Prof. Hermógenes a um de seus alunos nos traz, de forma direta, a aplicação do ensinamento de Jesus, Orai e Vigiai, com especial ênfase em Vigiai. O evitar da autocompaixão, como apresentado no texto, nos traz o alerta da meditação e observação dos padrões mentais negativos que ocupam nosso espaço mental. A disciplina de evitá-los e substituí-los por outros padrões, em que a vida, a positividade e a fé são valorizados repercute em poder de ação e curativo. A conexão desta busca e movimento, com a fé cristã, alinha a carta do Prof. Hermógenes aos ensinamentos da terapia transpessoal, integral e da filosofia perene.



Você tem motivos para ter muita pena de si mesmo. Não se pode negar. Desde sua origem, tem sido um desafiado pela adversidade. Mas ter motivos não significa que seja conveniente alimentar autocompaixão.

Igual ao ressentimento, a autocompaixão arruína a alma. Agrava o mal que já existe e engendra outros. Fique alerta contra qualquer tendência a autocondoer-se. Reaja, tendo compreensão contra esta sua tendência de querer que lhe confirmem a medalha de campeão de sofrimento. Acostume-se a evitar que tenham "peninha" de você, principalmente se for você aquele que se compadece. Pelo que tenho constatado, posso pensar que uma enorme parte de seu drama está correndo por conta do devastador sentimento de autocomiseração, que ressalta de suas cartas queixosas. Não é verdade que você diz para si mesmo - "coitado de mim, que sofri tais e tais problemas...!?" Não estou certo? Não é verdade que você gasta tempo a comparar-se mentalmente com outros rapazes que são atletas vitoriosos com as moças...?

Se não faz assim é porque é anormal. Se faz é normal. Mas chegou a hora de deixar esta normalidade estúpida, que só lhe tem feito mal.

Convido-o para ver as coisas de frente, mas sem cometer o erro de botar fermento na dor, sem invejar quem parece estar sem dor, sem recriar o destino, sem rancor para a vida, sem ódio para aqueles que parecem responsáveis pelo que você sofre. Entende o que quero dizer?

Quero você de mente pura, mente capaz de ter clareza e poder de ver.

Quando quero que assim seja, estou convidando você para uma faixa de anormalidade, diferente da normalidade insana, isto é, da vulgaridade, da mesmificada massa de pessoas medíocres, adormecidas e incapazes de perceber as coisas como as coisas são. Quero você numa abençoada faixa de sabedoria, numa corajosa anormalidade, que os homens normais não compreendem e da qual talvez nunca ouviram falar. Convido-o para manter-se tranquilo, para serenamente situar-se, e poder ver em cada adversidade um estímulo para amadurecer.

Que suas dores sejam o que as esporar são para um cavalo de montaria. o estímulo para avançar, para romper caminho, para chegar seguro à meta.

Resumindo e continuando a falar franco, amigo, acho que sua mente tem sido mais eficiente em atmentá-o do que todos os agentes de seu destino, de seu karma. O ódio a.. .tem lhe prejudicado mais do que a ele. Sua auto-piedade o tem enfraquecido mais do que qualquer

doença, podendo mesmo ser a causa principal de sua enfermidade.
Analise sua mente. Procure perceber o mal que, assim desgovernada, lhe tem feito. Limpe-a de seus nefastos conteúdos (ódio, dúvida, autocompaixão). Vigie sua mente. Não deixe sua imaginação assim, desastrosamente solta. Não se entregue inconscientemente à amargura autocultivada. Não permita a entrada de pensamentos deprimentes. Não se esqueça de que todas as vidas são tremendos dramas, e, assim, desista de ser campeão. Renuncie ao pódio de padecentes.

Não seja ingrato com Deus. Quantas coisas positivas em sua existência! Quanta coisa boa em você! A insistência em ver apenas o negativo impede ver o que há de positivo, isto é, aquilo que o faria perder o "emprego de coitadinho", que você, tolamente, vem mantendo. Se continua insistindo em arrolar somente os aspectos sombrios de seu destino e em esquecer os luminosos tenha paciência filho - não haverá salvação para você, pois você não quer mesmo ser salvo.

Seja vigilante! "Orai e vigiai", recomenda o Cristo.

Prof. Hermógenes, Yoga Paz Com a Vida, p.145

2010 - 06

[A Tentação dos Santos - 2010-06-14 12:42](#)

Neste texto que nos alerta sobre as dificuldades da vida, seu entendimento e oportunidades, Hermógenes nos define o Yoga de uma maneira diferenciada. Fala na gloriosa decisão de se fundir ao Ser Supremo, nos falas dos Santos, das durezas da vida, e como que são pequenas mediante os grandes desafios enfrentados pelos Grande Mestres.

Este texto nos dá forças, ao mesmo tempo que nos ajuda a nos tornarmos mais humildes no caminho.



A Tentação dos Santos - Provações e Tentações

Porque sofrem as pessoas? Algumas para resgatar velhos débitos, às vezes até por elas esquecidos, mas sempre lembrados pela grande lei conhecida como a do karma, segundo a qual inevitavelmente colhemos, logo ou muito depois, as consequências de nossos pensamentos, palavras e ações. Outras pessoas, reconhecidamente puras, bondosas, decentes, caridosas, santas, sofrem muito, o que até aparece injusto. Por quê? Não parece que seja para pagar erros graves. Há uma explicação bem razoável: elas teriam conquistado o "direito" de serem submetidas a duras provas, tendo em vista uma "promoção", isto é, um avanço maior no caminho para a perfeição, no caminho de volta à casa paterna de onde saíram há muito tempo. Só passa de ano no aluno aprovado nos exames. Não é? Sai Baba lembra que, quando você quer endurar um quadro na parede, bate o prego, e não pendura o quadro antes de duramente sacudir o prego para ver se ele vai aguentar o preso. Dificuldades, despojamentos, limitações, dores, aflições que assaltam pessoas éticas e espiritualmente corretas, são sacudidas no prego. Nesses casos, tudo leva a crer que Deus está manifestando seu carinho, testando alguém que Ele deseja fazer avançar mais.

Os que trilham o caminho largo inevitavelmente virão a comer os frutos amargos das amargas sementes que andaram plantando, as dolorosas consequências de seus próprios erros. Os que optaram pelo caminho estreito, que preferiram as dificuldades, asperezas e agonias do caminho de "volta ao lar", serena e nobremente se arimoram pelas duras provas que suportam. As dores, ao longo de ambos os caminhos, invariavelmente são proveitosas: no caminho largo, dívidas são resgatadas e isto é bom; no caminho estreito, as dores ajudam a chegar mais perto da luz que se deseja ver. Ver é pouco, da Luz que se deseja voltar a Ser, e isto também é bom.

As provas finais os últimos anos de qualquer curso são naturalmente mais difíceis, mas, mesmo que pareçam insuportáveis, os diplomandos as enfrentam, as aceitam e as superam porque, ao longo dos anos de estudos, foram se preparando pra isso, se tornando capazes. Eu, que ainda estou me alfabetizando, não aguentaria de jeito nenhum as dores que Jesus padeceu.

Grandes Mestres, Mahatmas, Siddhas, Yoguis, Santos, de todos os tempos e de todas as religiões, sempre foram duramente testados em suas vidas, pois estavam muito perto da deificação. Foram testados em sua coragem, paciência, resistência à dor, em sua determinação, renúncia, autodomínio, submissão, humildade, serenidade, pureza, principalmente na firmeza de sua fé e de sua decisão de a qualquer custo, chegar ao Ser Supremo e gloriosa e eternamente nele se fundir.

2010 - 10

Introdução a Um Mergulho na Paz - 2010-10-26 16:25

Semeia, semeia. Desde a década de 60, ele o faz. Os livros de textos espirituais, poemas surgiram logo em seguida aos primeiros de yoga. O yoga ensinado em poesia, em textos, abrindo caminhos e até curando doenças. Foi assim a superação e cura do ator Jackson Antunes e muitas outras pessoas. A ilusão do véu de Maya, desvelada, pelo texto, e luz, de sabedoria. Dedos de Hermógenes que guiaram muitos caminhos, e guiam até hoje.



Um diagnóstico seguro é o melhor início do tratamento. Quando o médico chega a saber o de que o paciente está sofrendo, só então está em condições de agir terapêuticamente. Em resumo: primeiro o diagnóstico; depois os remédios.

Até mesmo o homem das ruas já diz, com razão: o mundo está doente!

Só mesmo um otimista doido pode dizer que este é um mundo civilizado, livre, sadio, justo, honesto, tranquilo, equilibrado, perfeito...

O diagnóstico está feito.

Agora só falta o tratamento.

São tantos a diagnosticar que a segunda parte – o tratamento – está sendo esquecida. A cada

dia mais um diagnosticador se manifesta contra a hipocrisia da moral, contra a imoralidade da violência, da fome... contra a imoralidade de restringir a imoralidade. A cada dia, nos jornais, nas revistas, no rádio, na televisão, em todos os canais de comunicação, surgem novas formas de acusar os outros e de protestar. Nos teatros e cinemas, roteiristas, produtores, diretores, atores, exibidores, finalmente a maioria dos industriais da arte (???!), com a maior audácia, regurgitam críticas sobre o que o homem faz contra o mundo e o mundo contra o homem. Os palcos estão empenhados em dizer às multidões sadomasoquistas o quanto e como o homem é sórdido. E o fazem exibindo, escandalosamente, a própria sordidez. As telas e os vídeos, os shows, os happenings... disputam a atenção das platéias mórbidas, desejosas de ver cruamente sua própria morbidez. O romance, a pintura, a própria música, em expressão erótica e expansão caótica, atiram, às faces de todos, protestos, agressões, contestações... E, na generalidade, os homens pagam para ver essa deprimente autodiagnose. Todos esses bem pagos gênios do escândalo se esmeram em acentuar as sombras. Carregam nas cores do trágico. Avolumam os gritos da degradação. Abusam em ferir, em desmascarar, em agredir, em desmoralizar ainda mais.

Não é arte. Isso não é arte. É indústria usando máscara, a máscara da arte.

A máscara serve para reclamar a liberdade que a arte reclama e merece.

Não haverá em cada “diagnosticador” um hipócrita?

Arrogantes, apenas apresentam aquilo que chamam de “a realidade humana”. Apenas impingem e agridem com um diagnóstico altamente suspeito. Não sentem – é claro – qualquer compromisso com o tratamento. Não trazem, nem desejam, qualquer esperança de solução.

Não têm – e orgulhosamente o declaram – qualquer intenção de remediar o mal que denunciam. É lógico que assim procedam. Se seu negócio é vender carniça, sua ruína seria a pureza, a melhora, o progresso espiritual das multidões que deixassem de gostar da mercadoria. Sem caridade, atrocemente, cnicamente, declaram que só lhes interessa revolver o lamaçal. Faturam com a violência. Vendem escândalo.

Chega de tanto diagnóstico, isto é, de autodiagnóstico. Autodiagnóstico, sim, pois, segundo o filósofo, “quando João fala de Paulo, fico sabendo mais de João do que de Paulo”.

Chega de chamar de arte esse negócio de denúncia, que em realidade é um aliciamento dos incautos para aquilo que é objeto da denúncia.

Chega da hipocrisia de denunciar a hipocrisia.

É muito simples localizar um monturo. Basta seguir a mosca em seu vôo.

*Interessa-nos seguir o vôo da abelha em busca de pureza, luz, cores, trabalho, perfume,
doçura...*

O que é mais fácil já está sendo eficazmente feito: demolir.

*É preciso que apareçam alguns a revelar o lado divino do homem, mostrando uma esperança,
apontando para uma luz, falando de uma solução, tentando mostrar que inferioridade e
angústia são desafios necessários para uma realização evolutiva.*

Mas como isso está parecendo difícil!

*Que esperança posso ter de que minhas canções sejam ouvidas, se os decibéis da guerra e das
guitarras já ensurdecem o mundo?*

*Que esperança posso ter de vender algum mel de minha colheita, se o vinho da sordidez
agrada e alicia muito mais?*

*Que futuro pode ter aquele que oferece perfumes de singelas flores campestres a quem já está
enlouquecido em fuga alucinógena?*

Que esperar se não sei agradar com o agredir, que às multidões agrada?

Que resultado terá meu discurso se não fala do que as massas embrutecidas desejam escutar?

Apesar de tudo, não desisto.

Nisso, imitarei o Criador.

Ele é mesmo um otimista incorrigível.

*Ainda esperando que os homens o descubram, todas as noites, pontual e infatigavelmente,
acende o imenso lampadário do céu.*

Mas, Ele deve ter razão.

*Sempre haverá um poeta distante, um místico errante, um esteta enamorado olhando o céu,
gozando o esplendor, fascinado pelas estrelas.*

Vou fazer como Ele.

*Continuarei cantando, falando, chamando, mesmo que o faça por fazer. Mas... sempre vou
esperar que alguém me escute, me entenda, e venha comigo na estrada do Espírito, que é para
todos nós.*

Venha irmão, para um mergulho na Paz.

2010 - 12

[O Perfume do Santo da Montanha - 2010-12-20 23:24](#)

Alguns textos de Hermógenes nos passa a impressão de que que não precisaríamos mais ler outras coisas suas. Tal a profundidade do que está escrito, que a meditação e a reflexão profunda do texto. Sua análise, em cruzamento com os acontecimentos de nossa vida, poderia nos fornecer orientação e avanço na caminhada espiritual por longo período. Este texto escolhido é exemplo disto. A obra "Silêncio, Tranquilidade e Luz" está sendo relançada, em novo belo formato, pela editora H, e dá novo visual a este belo trabalho de Hermógens. Com que reforça nos lembra de nossa essência. Seja tu mesmo!



A cabana do Santo era muito pobre. Era muito longe, a muitos sois. Estava muito alta, lá juntinho do pico mais nevado. Ficava nas terras onde o sol nasce. Mas ele peregrinou. Sofreu muito. Venceu distâncias e dificuldades e toda sorte de privação. mas ele chegou à cabana pobre do Santo, cujo olhar silenciosa e orvalhado de maior bondade envolvia o forasteiro e aconchegava quem o buscasse, quem chegasse até lá. Viveu com o Santo, acompanhou-o em suas austeridades, impregnou-se de sua imensa paz imperturbável, colheu de seu infinito saber e aprendeu bondade. Cedo demais voltou. Cedo demais despediu-se, em silêncio, do Santo da Montanha, que ficou em meditação. Cedo demais retornou ao mundo vulgar que deixara.

À princípio, nos atos, nos modos, no olhar, nas palavras era todo paz, saber, bondade...

A paz, o saber e a bondade do Santo que ainda o acompanhavam, assim como o perfume de varetas de incenso, que adere à roupa guardada no mesmo armário... Era bom, era gostoso gozar de sua perfumada presença...

Mas o mundo que o cercava foi demasiado demolidor. A vulgaridade, com seu poder corrosivo e esterilizante, não demorou a triunfar. Arrebataram-lhe, aos poucos, o que le trouxera... Os miasmas do mundo competitivo, a fedentina dos interesses e os refinados perfumes artificiais paradisíacos, de pessoas que se acercavam, egoístas e aliciantes, sem respeito e sem amor, acabaram por sufocar o cheiro bom de santidade... A paz, a sabedoria, a bondade emigraram, não se sabe para onde... Foram afastadas pelas condições adversas reinantes nas mediocridade maciça...

Meu irmão, que voltaste da cabana do Santo, desperta, reage, não eixes que tudo se perca... Lembra-te do quanto andaste, do quanto suportaste... Lembra, com amor e devoção, a magnanimidade do Santo e dos divinos momentos de meditação silenciosa na paisagem da montanha, na cabana pobre do Santo... Esforça-te com empenho e conseguirás atrair novamente a ti o bom perfume de homem bom, a limpidez da alma santa, a paz reinante no coração amoroso...

Eu e muitos outros que não tivemos a ventura de conviver com o Santo da Montanha, nós que não tivemos a felicidade de Sua presença, nós precisamos de ti. Por que não ficaste mais tempo, o tempo suficiente para que tu também tivesses virado perfume?!... se aqui tivesses chegado perfume e não somente impregnado de perfume, a mediocridade malcheirosa não venceria... Reage, me irmão, restaura a paz, o saber e a bondade... Seja tu mesmo Paz, Saber, Bondade e perfuma todo o mundo.

2011

2011 - 02

[Prece do Karma Yoguín - 2011-02-22 17:29](#)

O que é Karma Yoga? Inúmeras vezes esta pergunta foi feita. Alguns falam da ação, da ajuda, do interesse livre, do desejo ausente. Nesta prece do Karma Yoguín, Hermógenes nos banha com em devoção. Mostra a inseparatividade da ação e da fé. A busca é feita à passos, mas os passos sem a entrega, são em vão, como se fossem dados em círculos, pois não nos elevam. Que benção, que realização, a fé completamente unida, integrada, na ação.



Prece do Karma Yoguin

Pai, já compreendi que, enquanto pensar que acumulo méritos cada vez que ajudo alguém, estou enganado, e em vez de servir-Te, estou me servindo, eu que aspiro a recompensas. Pai, ajuda-me sempre a lembrar-me de que a mim cabe o esforço, mas que não tenho direito aos frutos da ação.

Ensina-me, Pai, a aceitar os resultados, mesmo os mais adversos e aparentemente inaceitáveis resultados de minhas ações.

Ensina-me a não mais dizer minhas ações.

Sou apenas um instrumento em Tuas mãos cósmicas. Aciona-me.

Nenhum instrumento age. A ação é de Quem o manuseia.

Perdoa as imperfeições do instrumento que eu tenho sido.

Perdoa algumas vezes que me enaideci de atos que Tu, utilizando-me, executaste.

Ajuda-me a ficar indiferente a elogios, agradecimentos, recompensas... que, como instrumento, não me são devidos.

Pai, estou contra Tua Lei quando recebo proventos de meu trabalho profissional?!

Tu bem sabes, meu Deus, que mesmo quando busco servir profissionalmente, estou ligado com a Fonte Alimentadora, que És Tu.

Utiliza-me. Empresta-me Tua Luz e Tua Força.

Yoga, Caminho para Deus, p.150

2011 - 08

[Entrego, Aceito, Confio e Agradeço - 2011-08-19 14:48](#)

Neste último dia dos namorados, Lili, minha esposa, entrou para a cirurgia cesariana que daria nascimento à nossa filha, Maria Mariana. Hermógenes já estava a nos ligar semanalmente, perguntando se a entrega (o bebê) já havia sido feita. Momentos antes que eu entrasse na sala de cirurgia, liguei para Hermógenes e disse: - Professor, vai ser agora! E ele ordenou: - Vitor, repita comigo: Entrego...(esperou que eu repetisse), Aceito..., Confio,...e Agradeço.

Depois que repeti, tão explícito comando, ele finalizou: - Agora vai, que estou em prece. Ligue-me quando tudo finalizar.

Corri para a sala de cirurgia, presenciar o primeiro pranayama de minha filha.

Assim que Lili, Maria Mariana e eu estávamos no quarto da maternidade, ligamos para Hermógenes, que novamente abençoou no nascimento.



Envolvidos por uma situação de estresse violento, de desafio alarmante, assaltados pela dor em forma de doença, pelo desemprego, desconforto, quando imersos numa crise que ultrapassa nossas esperanças de solução, é imperioso mobilizar todos nossos talentos, poderes, possibilidades, nossas reservas, para tentar uma saída, uma superação. Depois disso, se ainda nos vemos submetidos, manietados, derrotados, extenuados, vencidos, condenados... que resta fazer?

Para fazer face a situações assim, que me convencem de minha impotência, tenho aplicado, com vitória, uma estratégia que minha longa existência me fez aprender: entrego o problema ou entrego a mim mesmo, confiando na providência divina, e, portanto, predisposto a aceitar o que vier como resposta, e, numa prova de amor e fé, agradeço a Deus, antecipadamente, pela resposta que Ele achar melhor, seja qual for.

Entrego, confio, aceito e agradeço!

A entrega não chega a ser verdadeira se desejamos uma determinada resposta. Se nos entregarmos totalmente, de imediato a paz nos acaricia. Aí, naturalmente deixamos a batalha com Deus, que tudo pode, para que ele batalhe por nós. O alívio é imediato. Estar entregue a Deus é a mais perfeita condição de ahimsa, de brandura, de sábia imobilidade e, por isso mesmo, a mais eficaz.

Suponho que Deus, que sempre nos quer vivos, sadios, felizes, vitoriosos, se sente homenageado quando Lhe damos a chance de nos socorrer. Ele, que sempre deseja nossa fiel e incondicional confiança, aproveita a entrega e põe a nosso favor Sua onisciência, onipresença, onipotência, e é só o que nos salva. Enquanto, apavorados, estressados, nos debatemos em gestos inócuos, desesperados, imprecisos, violentos e agoniados, ele não encontra condições de assumir nossa batalha; não tem como atuar.

Ter fé em que Deus nos dará isso ou nos livrará daquilo é o que mas se vê. E achamos que agir assim é ter fé. Não é. A verdadeira fé consiste em calar para que Ele fale, em nos redar ao que Ele quiser fazer de nós e por nós. Entenda este “seja

feita a Vossa vontade” como wuvey, brandura, ahimsa, não-violência, saranagathi. Se você quiser dar uma chance a Deus para que Ele ganhe a batalha, para que o salve, cure, liberte, ilumine, pacifique, o que tem a fazer é precisamente oferecer-Lhe sua quietude, sua brandura, sua não-violência. Se continuar afobado, com pode Deus atuar.

Aquietai-vos e sabeis que Eu sou Deus (Salmos 46:10)

Hermógenes, Convite à Não Violência, p.109

[Meditação Antidistresse - 2011-08-19 16:05](#)

Nas várias pesquisas que fizemos para a biografia do Professor Hermógenes, encontramos um material especial que ele utilizava em palestras e cursos, que chamava de “Treinamento Antidistresse”. Trazia os ensinamentos de yoga para o homem de vida e tensões modernas. Sua capacidade de ajustar as técnicas indianas para o uso da pessoa comum, era de especial cuidado neste treinamento. Aqui, selecionamos uma pequena parte deste material, que não está em livro algum, mas tirada dos arquivos do Prof. Hermógenes.



Algumas das posturas da Hatha Yoga facilitam a prática da meditação. São as sentadas, com a

coluna alinhada de forma natural, pois contribuem para uma melhor canalização da circulação

energética e proporcionam a estabilidade física e o conforto necessários para uma harmonização psíquico-espiritual.

Eis algumas delas:

· Sukhâsana ou postura fácil:

Sente-se com as pernas unidas e esticadas. Utilizando as mãos, flexione a perna esquerda e leve o pé desta para baixo da perna direita. Em seguida flexione a outra perna e leve o pé direito para baixo da perna esquerda. Conserve o tronco na vertical.

· Padmâsana ou postura de lótus:

Sente-se com as pernas unidas e estendidas. Leve o peito do pé direito a pousar sobre a coxa esquerda, de forma que a sola do pé fique voltada para cima. Depois, faça o pé esquerdo pousar sobre a coxa direita. Ambos os joelhos tocam o solo e apontam para frente. Os calcanhares pressionam o abdômen logo acima da região pubiana.

· Varjâsana ou pose do diamante:

Ajoelhe-se conservando os joelhos juntos e os pés esticados, de forma que as pernas se apoiem no solo. Os dedos dos pés ficam apontados para dentro e quase se tocam.

Sente-se sobre as pernas, mantendo a cabeça alinhada e a coluna ereta, sem rigidez.

SILÊNCIO NATURAL E FECUNDO

Não é uma tarefa simples afirmar o que é meditação. As pessoas "compram" a idéia de

que a meditação é uma técnica que as libertará de seus pesares e dores, executando

uma entre tantas outras formas de meditação. Dirão que o praticante deverá sentar-se

em uma posição fácil e confortável e com a coluna ereta, relaxar o corpo, respirar em

determinada freqüência, concentrar-se em um ponto, pensamento, imagem ou mantra e

procurar, com esforço de sua vontade, criar um estado de atenção tal que a mente não

fuja do objeto sob foco da atenção. Assim tantos fracassam, desanimando-se após

algumas tentativas. Abandonam, decepcionados, a grande via para a compreensão da

realidade, acreditando-se incapazes para tal tarefa.

Certamente que a meditação não é isto que apregoam. A meditação é um estado

natural da mente, ao qual se chega sem esforço da vontade, mas trabalhando com

ternura e seriedade por estágios preliminares onde se estabelecem as condições

necessárias para a maturidade de uma percepção e ação retas. Devemos observar o

verdadeiro problema que não é a conquista da atenção a qualquer preço, mas

simplesmente fazer desaparecer a desatenção. Podemos estabelecer uma nova relação

entre a periferia da mente, onde ocorrem as distrações e o centro focal da mente.

A mente das pessoas comuns divaga pela periferia, saltando de um pensamento para

outro, obedecendo às leis de associação, sempre perdendo rapidamente o objeto focal,

distanciando-se do centro de seu interesse produzido por um estímulo externo ou

interno.

A mente de algumas pessoas bem treinadas na arte da concentração, foca sobre um

objeto qualquer e exclui todo o qualquer objeto da periferia, consumindo para tal

prodígio grande quanto quantidade de energia; cria uma zona de grande conflito entre

centro e periferia e, portanto, tensão. Ora, sempre que damos as costas à margem, ao

periférico, para olharmos para o centro, acabamos por olhar o periférico por outro

ângulo; afinal o centro é um ponto, uma singularidade. Criamos, em verdade, uma

dualidade centro-periferia, mente superior-mente inferior, mantendo-nos no jogo eterno

da mente, que fraciona a realidade.

O ESTADO MEDITATIVO

A nova relação é um prestar atenção total às distrações da mente, perceber seu

movimento do centro para a periferia e deste para o centro, sem conflitos, sem esforço,

não há intenção nos movimentos. Neste estado há um total relaxamento da mente e a

atenção acontece, dá-se por si mesma.

Quando não há resistência à mente e a seus conteúdos, estes se esgotam por si

mesmos, não é possível esvaziar a mente, a mente esvazia-se a si mesma.

Surge um silêncio natural e fecundo. Neste estado a percepção acontece sem

deformações produzidas pelos conteúdos da mente, não há reações nascidas dos

condicionamentos adquiridos; pode-se agir retamente, pois a realidade é percebida em

sua inteireza. Cada olhar é um novo olhar, nada é velho, tudo é sempre novo para uma

mente inocente. é possível que você já tenha estado nesta condições, ainda que por

uma fração de segundo.. talvez olhando uma flor orvalhada pela manhã, ou ao ver uma

criança sorrindo, um crepúsculo, ou quem sabe o seu próprio rosto ao espelho; neste

instante atemporal não havia feio ou belo, certo ou errado, espiritual ou material, passado ou futuro, havia apenas Vida... Vida em abundância.

Extraído de um trabalho do Prof. Hermógenes sobre Treinamento Antidistresse

2011 - 11

Entrego Confio Aceito e Agradeço - 2011-11-10 16:38

Neste último dia dos namorados, Lili, minha esposa, entrou para a cirurgia cesariana que daria nascimento à nossa filha, Maria Mariana. Hermógenes já estava a nos ligar semanalmente, perguntando se a entrega (o bebê) já havia sido feita. Momentos antes que eu entrasse na sala de cirurgia, liguei para Hermógenes e disse: - Professor, vai ser agora! E ele ordenou: - Vitor, repita comigo: Entrego...(esperou que eu repetisse), Confio..., Aceito,...e Agradeço.

Depois que repeti, tão explícito comando, ele finalizou: - Agora vai, que estou em prece. Ligue-me quando tudo finalizar.

Corri para a sala de cirurgia, presenciar o primeiro pranayama de minha filha.

Assim que Lili, Maria Mariana e eu estávamos no quarto da maternidade, ligamos para Hermógenes, que novamente abençoou no nascimento.

Envolvidos por uma situação de estresse violento, de desafio alarmante, assaltados pela dor em forma de doença, pelo desemprego, desconforto, quando imersos numa crise que ultrapassa nossas esperanças de solução, é imperioso mobilizar todos nossos talentos, poderes, possibilidades, nossas reservas, para tentar uma saída, uma superação. Depois disso, se ainda nos vemos submetidos, manietados, derrotados, extenuados, vencidos, condenados... que resta fazer?

Para fazer face a situações assim, que me convencem de minha impotência, tenho aplicado, com vitória, uma estratégia que minha longa existência me fez aprender: entrego o problema ou entrego a mim mesmo, confiando na providência divina, e, portanto, predisposto a aceitar o que vier como resposta, e, numa prova de amor e fé, agradeço a Deus, antecipadamente, pela resposta que Ele achar melhor, seja qual for. Entrego, confio, aceito e agradeço!

A entrega não chega a ser verdadeira se desejamos uma determinada resposta. Se nos entregarmos totalmente, de imediato a paz nos acaricia. Aí, naturalmente deixamos a batalha com Deus, que tudo pode, para que ele batalhe por nós. O alívio é imediato. Estar entregue a Deus é a mais perfeita condição de ahimsa, de brandura, de sábia imobilidade e, por isso mesmo, a mais eficaz.

Suponho que Deus, que sempre nos quer vivos, sadios, felizes, vitoriosos, se sente homenageado quando Lhe damos a chance de nos socorrer. Ele, que sempre deseja nossa fiel e incondicional confiança, aproveita a entrega e põe a nosso favor Sua onisciência, onipresença, onipotência, e é só o que nos salva. Enquanto, apavorados, estressados, nos debatemos em gestos inócuos, desesperados, imprecisos, violentos e agoniados, ele não encontra condições de assumir nossa batalha; não tem como atuar.

Ter fé em que Deus nos dará isso ou nos livrará daquilo é o que mas se vê. E achamos que agir assim é ter fé. Não é. A verdadeira fé consiste em calar para que Ele fale, em nos reder ao que Ele quiser fazer de nós e por nós. Entenda este "seja feita a Vossa vontade" como wuwei, brandura, ahimsa, não-violência, saranagathi. Se você quiser dar uma chance a Deus para que Ele ganhe a batalha, para que o salve, cure, liberte, ilumine, pacifique, o que tem a fazer é precisamente oferecer-Lhe sua quietude, sua brandura, sua não-violência. Se continuar afobado, com pode Deus atuar.

Aquietai-vos e sabeis que Eu sou Deus (Salmos 46:10)

[A Máquina Humana - 2011-11-10 16:40](#)

Quando nos conhecemos, eu e Hermógenes, eu o presenteei com meu primeiro livro, que contava a história de minha cura do câncer. Um linfoma. Fiquei surpreso ao receber carta sua, dizendo que fazia tempo que não lia um livro sem parar, e que éramos irmãos de caminhada espiritual, ele curado da tuberculose, eu curado do câncer. Só depois reconheci o tamanho da humildade da sua carta. Pois ele havia se encantado com meu livro, sendo que ele havia escrito vários sobre a cura, e formas de se alcançar a cura, entre eles, este do qual o texto foi extraído, Saúde Plena com Yogaterapia. Como em muitos outros de seu trabalho, exerce com excelência a aproximação da cultura oriental junto com o conhecimento ocidental. Harmoniza os diferentes saberes para que seu leitor se encante, aprenda, e principalmente, cresça espiritualmente.



Os Vedas já nos disseram o bastante, mas nossa mentalidade ocidental vive de joelhos diante

do altar da Ciência, pedindo informações e confirmações científicas, tidas como as únicas confiáveis. Pois bem, sendo assim, vamos tomar de emprestado alguns pesquisadores científicos mais recentes informações que considero importantíssimas, por insuspeitas e exatas.

Vejamos o que eles dizem sobre o corpo, isto é, sobre nossa “máquina”.

Começemos pelas células, esses subsistemazinhos tidos como os tijolos que formam o edifício do corpo.

Os cem trilhões de células que constituem o nosso corpo morrem numa proporção de 5.700.000 por segundo e, na mesma proporção, nascem suas substitutas. Quando estamos com saúde, as que nascem são exatamente iguais àquelas as quais elas substituem. Cada célula, dispendo de capacitância e indutância (constatado por Lakhovsky Meek), se comunica com as outras como se usasse uma espécie de walkie-talkie próprio. George Meek acredita que cada célula, ou melhor, cada “vida celular”, parece ter conhecimentos instintivos suficientes daquilo que lhe é essencial para que sempre se mantenha sadia e sadiamente se reproduza. As células tem mentes instintivas capazes de se comunicar entre si. Os sábios védicos mencionam “as pequenas consciências”. Não seriam as consciências celulares? Assim sendo, temos base para sugerir: “quando em relaxamento profundo, converse com suas células, ame-as, exalte-as, expresse-lhes sua confiança...” Isso poderá até curar câncer. Quase todo o corpo é constituído de proteínas, as quais, como as células por ela constituídas, são permanentemente renovadas. As proteínas do fígado e da linfa são renovadas de dez em dez dias. A cada dez dias você tem um fígado novo. Em cada 158 dias seus pulmões, seu estômago, sua pele e seus músculos já não são os mesmos. Aliás, ficamos sabendo que nosso corpo é mudado de 158 em 158 dias. E onde fica a velha certeza de que nosso corpo tem tantos anos como já vivemos? Dá para continuar acreditando que nosso corpo é uma estrutura sólida, firme? Nada disso. Essas descobertas vieram justificar o nome que os velhos sábios da Índia davam ao corpo: *anna-maya-kosha*, traduzindo: “veste” (*kosha*) “ilusória” ou “nada além de” (*maya*) feita de material derivado dos alimentos (*anna*). Segundo eles, o corpo faz parte do universo, do *jagat* – o universo que não cessa de mudar, de se transformar.

Hermógenes, Saúde Plena com Yogaterapia, p.211

[Prefácio Iniciação ao Yoga - 2011-11-10 16:45](#)

Técnicas, técnicas e mais técnicas. Cursos, vivências e retiros. Marcas, registros e estilos. Yoga disto, yoga daquilo, que se escreve deste ou daquele jeito. Isto é yoga, aquilo não é yoga. O Prof. Hermógenes explica, neste trecho de um prefácio, o que deve ser visto e buscado além da confusão. Mesmo os muitos que o adoram, ainda se perdem, sem entender, sua mensagem

tão clara, e se perdem na diversidade do mundo. Como ele mesmo nos diz, busquemos: intimidade com o Supremo.



O objetivo principal deste trabalho é mostrar o que o yoga sempre foi, é e nunca deixará de ser. Não segundo "minha" opinião, não como "eu" o vejo, mas como as escrituras milenares

explicam e definem. Isto é importante para resgatar o yoga de tantos retoques e maquiagens que vêm sendo produzidos por aventureirismo descompromissado ou por motivos menos dignos. Muita gente tem feito ginástica na convicção de estar praticando yoga. SE você encher um caneco com água da praia não vai acreditar que o mar agora seja todo seu. Pois é isto o que lamentavelmente está acontecendo.

A meta final do yoga é ciclópica. É como beber todo o mar. Libertar você de toda aflição, de qualquer forma de sofrimento e limitação, é a meta.

Como?!

Por ajudá-lo a tornar-se íntimo (um só) com o Ser Supremo, Deus. Yoga é precisamente isto. “Mas deve ser quase impossível”, poderá você pensar. É difícilimo. Reclama um investimento radical de existência. No entanto vale a pena e é possível...

Pode lhe causar surpresa encontrar um livro sobre Yoga numerosas citações precisas e oportunas do Evangelho de Jesus. Possivelmente você questionará: Jesus foi um yogui?! Foi, não. Eternamente é. Leia o livro. Reflita. Conclua por si mesmo.

A verdadeira religiosidade tem uma grandiosa meta, que está sugerida na etimologia da palavra religião. Religião significa re-ligação da alma com sua Infinita e Eterna Essência, Deus. Yoga significa rigorosamente o mesmo. Vale a pena meditar sobre isto. E você, se já não sabe, virá a entender – é para re-unir-se a Deus, e não por outra razão nem para outro uso, que dispõe desta existência.

Prefácio do livro Iniciação ao Yoga

[Poema Se - 2011-11-24 15:58](#)

O professor escreve este poema no livro Canção Universal, sem seu documentário "Deus me livre de ser normal", a força das palavras ecoou e ganhou fama na voz do ator Carlos Vereza.

Hermógenes nos apresenta a importância de não desistirmos da luta, por que ao final, será muito triste ter vivido em vão.



Poema Se

Hermógenes

Se, ao final desta existência,
Alguma ansiedade me restar
E conseguir me perturbar;
Se eu me debater aflito
No conflito, na discórdia...

Se ainda ocultar verdades
Para ocultar-me,
Para ofuscar-me com fantasias por mim criadas...

Se restar abatimento e revolta
Pelo que não consegui
Possuir, fazer, dizer e mesmo ser...

Se eu retiver um pouco mais

Do pouco que é necessário
E persistir indiferente ao grande pranto do mundo...
Se algum ressentimento,

Algum ferimento
Impedir-me do imenso alívio
Que é o irrestritamente perdoar,

E, mais ainda,
Se ainda não souber sinceramente orar
Por quem me agrediu e injustiçou...

Se continuar a mediocrementemente
Denunciar o cisco no olho do outro
Sem conseguir vencer a treva e a trave
Em meu próprio...

Se seguir protestando
Reclamando, contestando,
Exigindo que o mundo mude
Sem qualquer esforço para mudar eu...

Se, indigente da incondicional alegria interior,
Em queixas, ais e lamúrias,
Persistir e buscar consolo, conforto, simpatia
Para a minha ainda imperiosa angústia...

Se, ainda incapaz
para a beatitude das almas santas,
precisar dos prazeres medíocres que o mundo vende...

Se insistir ainda que o mundo silencie
Para que possa embeber-me de silêncio,
Sem saber realizá-lo em mim...

Se minha fortaleza e segurança
São ainda construídas com os materiais
Grosseiros e frágeis
Que o mundo empresta,
E eu neles ainda acredito...

Se, imprudente e cegamente,
Continuar desejando
Adquirir,
Multiplicar,
E reter
Valores, coisas, pessoas, posições, ideologias,
Na ânsia de ser feliz...

Se, ainda presa do grande embuste,

Insistir e persistir iludido
Com a importância que me dou...

Se, ao fim de meus dias,
Continuar
Sem escutar, sem entender, sem atender,
Sem realizar o Cristo, que,
Dentro de mim,
Eu Sou,
Terei me perdido na multidão abortada
Dos perdulários dos divinos talentos, Os talentos que a Vida
A todos confia,
E serei um fraco a mais,
Um traidor da própria vida,
Da Vida que investe em mim,
Que de mim espera
E que se vê frustrada
Diante de meu fim.

Se tudo isto acontecer
Terei parasitado a Vida
E inutilmente ocupado
O tempo
E o espaço
De Deus.
Terei meramente sido vencido
Pelo fim,
Sem ter atingido a Meta.

2012

2012 - 05

[Yogaterapia e o Rádio - 2012-05-27 16:05](#)

Neste texto o Professor Hermógenes apresenta seu talento em fazer correlações simples para auxiliar o entendimento de seu leitor. A partir desta correlação, no mesmo livro, ele aprofunda o tema a falar dos diversos “corpos sutis”, emoção, energia e outros conceitos, demonstrando uma fantástica habilidade de facilitar e desmistificar os ensinamentos das tradições orientais, não só relacionados ao yoga, mas à medicina oriental. Em Hermógenes, em especial no livro aqui referenciado, o yoga é tratado em uma de suas mais elevadas formas, a de terapia, de auxílio à cura, como uma medicina oriental, que não esquece da integralização com a espiritualidade do indivíduo.



Vitor, Professor Hermógenes e Pedro Kupfer

Yogaterapia e o Rádio

Quando escutar seu rádio da próxima vez, faça um exercício de reflexão, seguindo mais ou menos este esquema: além deste aparelho, há um programa, este que eu estou ouvindo; este programa está no rádio, trazido e mantido por uma frequência de onda; esta, por seu turno, não existiria sem corrente elétrica. Aqui está constituído um sistema que lembra muito o ser humano em sua globalidade. O rádio é o corpo material. O programa é o que chamaremos “corpo sutil”. A frequência de onda, o “corpo causal. Finalmente, a eletricidade, que neste símile representa o espírito ou consciência, que, sendo um só, está

presente em bilhões de rádios existentes.

Se você, entretido somente com o aparelho, negligenciasse a consideração com tudo mais que dá sentido e utilidade ao próprio rádio, estaria se comportando com muito pouca inteligência. Não é? Pois bem, assim é a visão materialista. “Só existe o rádio”, afirmam os materialistas. Para eles, se o aparelho vier a quebrar-se, deixaria de existir tudo mais, ou seja, o programa, a frequência e a eletricidade. Isto é aceitável? É lógico? Representa a verdade?

Com base nessa reflexão, concluímos que não é a sofisticação do aparelho receptor que assegura a boa qualidade do programa. Ao sintonizar a frequência, você está optando pelo se bom ou mau gosto. Não adianta aprimorar a qualidade e as características do rádio. Ora, mesmo que dotado de refinado bom gosto, se a eletricidade faltar, você não conseguirá sintonizar o programa de sua preferência, mesmo que seu aparelho seja novinho e de última geração.

Uma terapia que se limite ao corpo, ignorando tudo mais que o sustenta e o administra, é tão inteligente como cuidar somente do aparelho de rádio, o qual, com o tempo, inevitavelmente se decompõe e deixa de existir.

Hermógenes, Saúde Plena com Yogaterapia, p. 67

mahatmabemestar (2012-06-04 09:56:38)

É sempre um aprendizado inestimável esse lindo Prof. Hermógenes!

Igor Oliveira (2012-06-13 15:42:05)

Muito bom professor!

Namastê!

Igor.

2012 - 08

O Maior dos Medicamentos - 2012-08-02 21:17



Amar e Sofrer parecem coisas tão próximas que até o significado da palavra Paixão tem seu entendimento perdido entre as duas. Neste texto o Professor Hermógenes nos traz o conceito de viveka (discernimento) em mais um aprofundamento, e utilização prática, que o universo do yoga pode proporcionar em nossas vidas.

O INIMIGO MAIOR do amor não é o ódio. O que mais o polui, inviabiliza, neutraliza e frustra é tudo aquilo que apenas parece amor. Por quê? Porque obscurece, ilude e cega a visão; e a pessoa se engana pensando que ama e, em verdade, somente deseja, se apega, se distrai com a curtição sensual, se contorce em tormentosas crises de ciúmes, se debate aflita no visgo da paixão.

Desejo de conquistar o outro, apego a ele se já o possui, interesse no que o outro tem ou representa ser, tensão erótica nutrida pelas formas sedutoras do outro... tudo isto parece tanto com amor que a pessoa, carente de viveka (discernimento), mergulha no torvelinho emocional, do qual dificilmente consegue escapar. Cuidado com aquilo que tão-somente imita o amor e se faz passar por amor.

Uma jovem, companheira nossa de peregrinação no Sivananda Ashram, pergunto ao Swami Krishnananda: “Por que todas as vezes que eu amo acabo colhendo sofrimento?” A resposta do yogui foi pronta e certa: “Se há sofrimento, não há amor.”

O sofrimento é uma inevitável consequência de tudo que simplesmente se assemelha ao amor; não consequência do verdadeiro Amor.

O que se tem denominado amor não passa de amor-próprio, a experiência evidência: é fonte de dramas dolorosos. O Amor, ao contrário, é a própria felicidade. É meta sublime a ser alcançada. Como? Mediante a redução gradativa do ego, ou seja, pela humilhação, que minimiza a febre do amor-próprio.

Hermógenes, O Essência da Vida, p. 229
