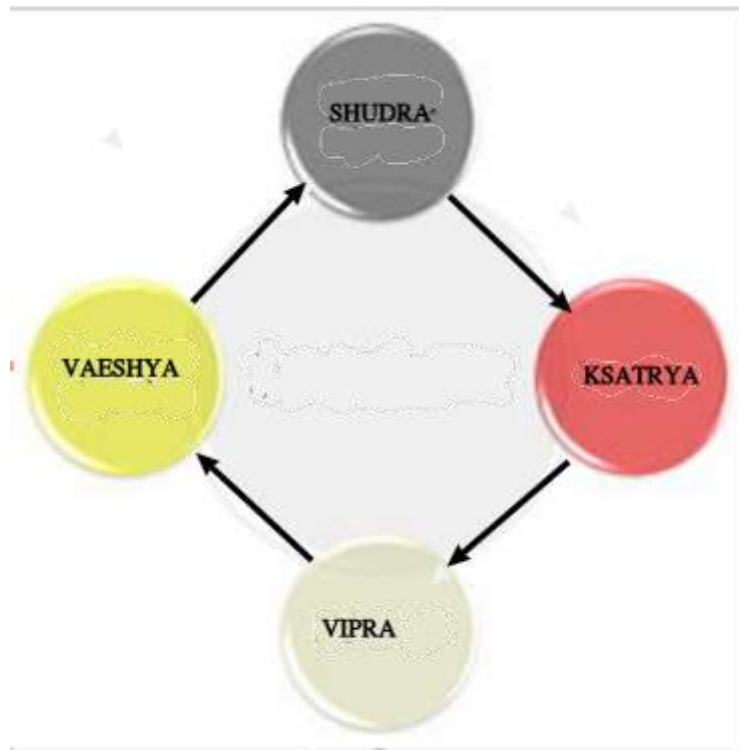
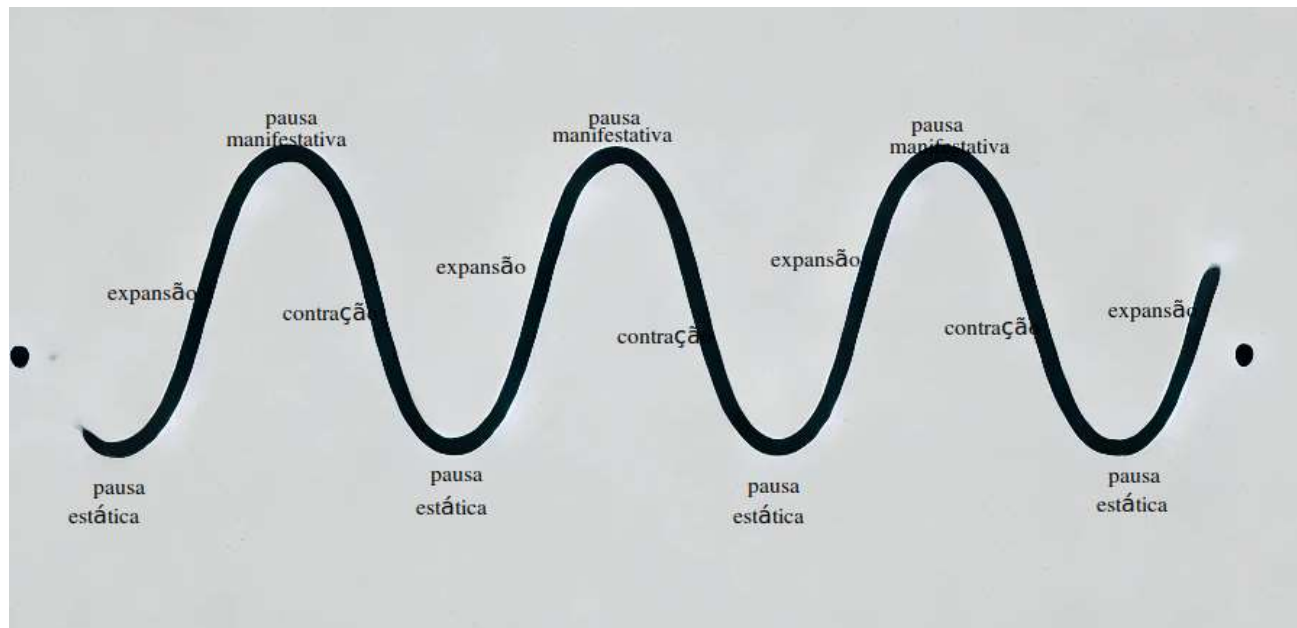


SADVIPRAS: Revolucionários Espiritualistas

Vimos que, no decorrer da história,
diferentes classes sociais lideraram a sociedade...



...passando de uma fase progressista ou dinâmica para uma fase de exploração.



A humanidade então estaria fadada a ser continuamente dominada pelos interesses das classes contrárias?



Existe saída para os ciclos de progresso e exploração?

Prout visa à formação de lideranças espirituais intelectualmente desenvolvidas, chamadas *sadvipras*.

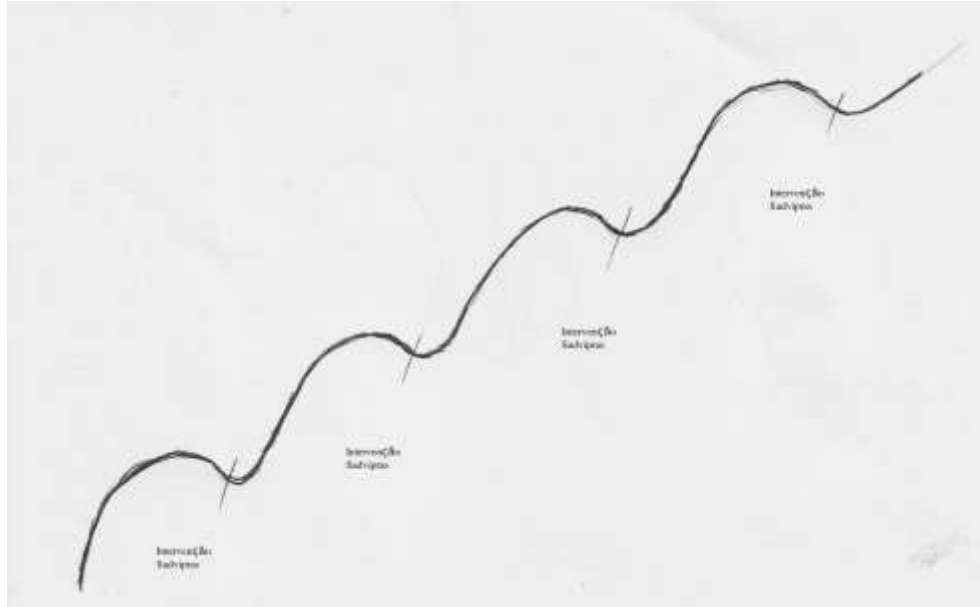
Os *sadvipras*, por suas virtudes e seu esforço físico, mental e espiritual desenvolvem as qualidades positivas de todas as classes, tendo também força moral e coragem para lutar contra as injustiças e a exploração.

Qualidades do *sadvipra*: honestidade, a coragem, a dedicação e o espírito de serviço e sacrifício pela humanidade.

O papel dos sadvipras é se situar no núcleo do ciclo social, ajudando a cada um se desenvolver e a liderar, por sua vez, a sociedade.



Sarkar vê a rotação do Ciclo Social como inevitável, ele acredita que os visionários socioespirituais, que se esforçam para estar acima dos interesses de sua classe em particular, poderão ajudar na transição do progresso social.



Quando os sinais de decadência ou exploração social aparecerem, os sadvipras vão aplicar dinamismo e força suficientes ao ciclo social, a fim de acelerar a transição para a próxima classe social, reduzindo os períodos de distúrbios sociais.

Sadvipras servirão em juntas e corpos coletivos com o papel de conselheiros para orientar o progresso da sociedade. Sua única meta é servir, e eles receberão reconhecimento por sua dedicação ao bem-estar do povo.

Cada indivíduo pode evoluir até chegar a ser um *sadvipra*.

Se a implementação de Prout depende da existência de um número de *sadvipras* no mundo, e P.R. Sarkar fez um chamado a nos tornar *sadvipras* e a fazer outros *sadvipras*... a questão é:
Como nos tornar *sadvipras*?

YAMA e NIYAMA: Uma Ética Para a Transformação Pessoal e Social

As Origens do Yoga

A meditação é conhecida por ter sido parte das práticas do Tantra, o mais antigo sistema conhecido de desenvolvimento pessoal, ensinado por Shiva na Índia há cerca de 7000 anos.

No entanto, foi há cerca de 3500 anos que o iogue Patanjali descreveu e sistematizou as práticas de Yoga no Astaanga Yoga ou Yoga dos Oito Passos, da qual a Meditação é parte essencial.

YOGA

Yoga significa literalmente união, e toda a filosofia e práticas de Yoga visam fazer com que o ser humano se sinta em harmonia consigo mesmo e com seu ambiente. Este é o verdadeiro propósito da Meditação.

Patanjali define Yoga como: “**Yoga citta vritti nirodha**”. **Citta** (mente), **vritti** (expressões mentais), **nirodha** (controle).

Para Patanjali, “Yoga é o controle das expressões da mente” ou das emoções, **vrittis** em sânscrito.

Astaunga Yoga

As oito partes das quais a Astaunga Yoga é composta, e que com maior ênfase em uma ou outra delas, todas as escolas de Yoga praticam:

- 1. Yama** – *Princípios éticos na relação com os outros*
- 2. Niyama** – *Princípios éticos internos*
- 3. Asanas** – *Posturas, exercícios*
- 4. Pranayama** – *Controle da respiração*
- 5. Pratyahara** – *Desconexão dos sentidos*
- 6. Dharana** – *Concentração mental*
- 7. Dhyana** – *Meditação*
- 8. Samadhi** – *União, êxtase*

Yama e Niyama: Uma Ética Universal

Os princípios éticos do Yoga também são uma ajuda para a Meditação.

O objetivo é interiorizá-los para que se tornem um hábito, uma forma de viver em harmonia.

Isto ajuda a poder concentrar melhor a mente quando nos sentamos para meditar.

Os princípios da Yama e Niyama poderiam ser um **Código de Ética Universal**.

YAMA: Abstinências

Yama se refere aos princípios que norteiam nossas ações no mundo. Não se trata de princípios externos que temos que lembrar de seguir. O objetivo é internalizá-los.

1. **Ahimsa:** Não ferir ou magoar, intencionalmente, qualquer ser, por pensamento, palavra ou ação.
2. **Satya:** Veracidade benevolente. Manter-se no espírito da verdade, tendo em vista o bem-estar do próximo. Sinceridade.
3. **Asteya:** Suprimir da mente a tendência ou o desejo de roubar. Não privar outros do que lhes é devido.
4. **Brahmacarya:** Manter a ideação de Brahma (Consciência Suprema). Considerar tudo ao seu redor como expressão de Brahma.
5. **Aparigraha:** Austeridade. Simplicidade. Não acumular bens desnecessários que dificultam a introspecção mental.

NIYAMA: Observâncias

Os princípios da Yama são praticados quando nos relacionamos com os outros. Eles são princípios de regulamentação de nossa atividade externa. Niyama é diferente. São princípios de controle de nossa vida interior, pessoal.

- 1. Shaoca:** Limpeza do corpo e da mente. Se refere tanto às práticas de higiene externa, como a pureza mental, entendida como a tendência à simpatia e amabilidade para com todos os seres vivos e o esforço por manter a mente no fluxo espiritual.
- 2. Santosa:** Manter o equilíbrio e o contentamento mental em quaisquer circunstâncias.
- 3. Tapah:** Espírito de sacrifício. Praticar penitência, por meio do serviço à humanidade.
- 4. Svádhyaya:** Desenvolver a prática da leitura espiritual, procurando compreender claramente o significado dos ensinamentos.
- 5. Iishvara Pranidhana:** Fazer da realização espiritual a meta suprema da vida e esforçar-se sinceramente para alcançá-la através das práticas espirituais.

Obrigado!

mproutbr@gmail.com



Associação Proutista Universal do Brasil