

Aluna: arlene santos de jesus nascimento

Turma 20º capacitação e aprofundamento em Yôga

Goiânia, 05 de julho de 2022

Trabalho Meu relato E experiência pessoal com a prática do Pújá

1.1 Uma pequena história bem rapidinho, eu fui apresentada ao Yôga pelo meu primo Lázaro durante uma viagem que fizemos para o sítio da nossa família no interior da Bahia, esse foi o meu primeiro contato com o Yôga depois de adulta, me lembro bem foi em março de dois mil e dezenove, e desde então não pare mais de praticar o Yôga e o Pújá . Nossas praticas eram ao ar livre debaixo do pé da mangueira aquela contemplação com a natureza me fazia ter consciência e controle na minha respiração eu respirava maravilhosamente bem. Nossa como eu amava aqueles momentos diário de nossas praticas. Enfim as férias terminaram eu retornei para minha cidade e para minhas atividades habituais mais meu corpo e a minha mente só pensava em yogar (risos). Meu corpo clamava pelas técnicas de respiração os pránayámás ainda pouco conhecido por mim naquele momento, mas eu ansiava pelo ensinamento milenar do yoga. Então comecei a fazer aulas gratuitas pela plataforma youtube e fazia as práticas três vezes por semana. Fazia pequenos cursos online de Yôga com duração de seis horas, isso me deixava cada vez mais encantada com a prática, foi quando notei mudanças sutis em meu comportamento, ações e atitudes. Colocava mais consciência, carinho, atenção e auto-observação no meu dia-a-dia, as atividades corriqueiras passaram a ter mais sentido e observação. Passei a ter mais auto controle sobre minhas ações, emoções e atitudes. As minhas atividades se tornaram mais prazerosas eu me tornava, mas ativa, atenta e receptiva ao momento presente.

A pratica do Pújá sempre me chamava atenção por ser o momento de ofertar o melhor de mim para alguém, lugar ou situação era momento de profunda sintonia, reciprocidade e onde compartilhamos as nossas intenções com o coração puro e sincero, vibramos amor, longevidade, saúde, paz e bem estar. Com respeito ao momento presente você direciona e recebe energia da luz do bem maior, com amor, carinho, respeito, afeto e gratidão. Todos esses sentimentos adquiridos me fizeram vivenciar minha auto descoberta pessoal e me fez um ser humano hoje melhor do que quando inicie a prática.

A partir daqui começa minha experiencia mágica, deslumbrante e surreal como o Pújá . Podemos dizer assim!!! Deslumbrante e encantadora. em Dezembro de dois

mil e vinte meu esposo foi diagnosticado com um câncer no sangue um (LINFOMA NAO HODKIN), eu entre em desespero total, muito assustada na verdade, apavorada e com medo do que poderia acontecer, (Resumindo, eu quase surtei, na verdade) um dia assistindo uma aula gravada o professor falou por vários minutos sobre a importância e a força que tinha uma prática de Pújá, eu me sente profundamente tocada pelas aquelas palavras dita por aquele professor, quando terminei a pratica fiquei pensando e meditava sobre cada palavra que ele havia dito e aquelas palavras ganhou meu coração de uma forma tão profunda que senti necessidade em saber mais sobre toda essa força que tinha essa pratica. Então tive os cinco segundos de coragem busquei o perfil desse professor nas mídias sociais, uau!!! Achei ele! então mandei uma mensagem no direct agradecendo pela aula e falando como aquelas palavras tinha me tocado profundamente, o perfil dele contava com milhares seguidores. Pensei comigo! não vai responder. Para minha surpresa algumas horas depois ele respondeu então falei como fiquei fascinada por cada fala dele a respeito de ofertar o Pújá, contei também das minhas angustia e medo existenciais devido o momento de privação de saúde que meu esposo estava passando e como isso me afetava profundamente. E em poucas palavras aquele rapaz abriu minha mente para diversos momentos e situações, naquele momento o meu ser vivenciou um instante de profunda análise pessoal e gratidão. “Deus é bom o tempo todo...”

E naquele momento recebe as instruções e orientações necessária para a realização da pratica do Pújá, acolhi com muita atenção, sabedoria cada dica e cada ensinamento, e por vários meses todos os dias eu praticava e direcionava o Pújá ao meu esposo em específico a sua saúde e seu bem estar, direcionava aqueles votos de cura e agradecimento. Por tudo que eu desejava, uma mudança, uma nova realidade, um milagre e um novo proposito. Meu esposo passou por vários ciclos de quimioterapia e juntos passamos por várias situações difíceis, superamos, evoluímos e aprendemos juntos. Hoje ele se encontra curado, saudável, corpo e mente em harmonia. Durante toda essa fase mantive pensamentos e atitudes positivas e esse jeito de pensar só foi possível graças as minhas práticas de Yôga. Não foi fácil lidar com esses momentos, mas essa flexibilidade mental que construímos dia-a-dia com as práticas nos permiti lidar com diversas situações que promove o crescimento pessoal.

Então gostaria de relatar aqui minha vivencia e experiencia com essa pratica. Foi uma benção o Yôga ter entrado na minha vida antes que eu precisasse procurar, o yoga já faz parte do meu estilo de vida, me promove bem estar e saúde para o meu corpo e minha mente, me sinto conectada comigo mesma a todo momento.

Atualmente já ministro práticas de yoga ao ar livre e online e cada dia um novo aprendizado, uma nova oportunidade, um novo ciclo, uma vida de profundos agradecimento e paz. Eu sempre direcionava boas energias e vibrações sincera para uma oportunidade de fazer uma capacitação profissional para instrutora de

Yoga, em uma rolagem no Instagram em um dia aleatório fui apresentada ao perfil da escola Yoga School desde então foram surgindo grandes oportunidades e ensinamentos. Graças a esse perfil iniciei minha capacitação com os queridos professores prof.^{a.}: Neuza Heuser e prof. Leandro Heuser. Tudo foi possível por que eu acreditei, e busquei de todo o coração o que eu desejava, e continuo a evoluir todo dia um pouquinho. Sou grata por toda essa vivencia.

Essa é minha vivencia. Gratidão universo!

2 - Conceito de Pújá: Retribuição de Energia ou de Força interior Segundo a Wikipédia do Yôga o Pújá palavra que vem do sânscrito é praticado na Índia como honras as divindades, por agradecimento as dádivas alcançadas, pela cura ou alcance de objetos. O Pújá significa; adorar, honrar, venerar, reverenciar, presta culto. O Pújá possui primeiramente duas divisões: BÁHYA Pújá (externo, expresso com oferendas materiais) e o MANASIKA Pújá (interno, manifestado por meio de mentalização e atitude interior. O mesmo é praticado quando se chega à casa de alguém e para abençoar esta casa a visita leva geralmente flores, frutos, incenso ou um presente que simboliza a gratidão de quem ali o recebe, isso e um Pújá.

Diariamente é praticado nas casas das pessoas em agradecimento ao lar e a vida de uma forma bem natural. Pújá tem uma energia condutora que se chama SANKALPA que quer dizer “Resolução”, “livro arbítrio” e “imaginação” está ligado diretamente com a nossa intenção. Ou seja, aquilo de melhor você cultiva no seu interno que não é só para ser usado “de vez em quando” e sim uma atitude permanente do bem, do pensamento mais elevando e positivo. Quando se tem a noção de SANKALPA nos livramos do ego condicionado do orgulho da possessividade. Pratique a sua intenção SANKALPA com a força do Pújá em todas as situações da sua vida, manifeste o bem, o proposito em tudo o que você fizer, no lugar onde você é a sua presença, no seu relacionamento, na sua família, nas coisas que você quer que aconteça enfim crie um pensamento virtuoso e o espalhe onde estiver.

Em outas palavras é emanar e direcionar pensamentos de gratidão, saúde, regeneração celular, bons pensamentos, energias e vibrações ao seu lar, aos amigos e familiares, ao ambiente onde vivemos, ao alimento que sacia a nossa fome e água que hidrata o nosso corpo, ao oxigênio que nos montem vivos, saudáveis e fortes. E viver numa frequência de boas energias, mesmo em situações que as vezes nos força a pensar e agir de forma deferente. Levamos boas energias a qualquer situação que nos é imposta durante o dia-a-dia.

O Pújá em si é algo espontâneo, um comportamento inato e instintivo de gratidão, reverencia e lealdade. Encontra-se na essência de cada ser humano e remota imemoriais de todos os lugares do planeta. A função do Pújá e estabelecer uma

corrente de sintonia entre o discípulo e o mestre e, logo em seguida, realizar energicamente o fenômeno dos vasos comunicantes: aquele que tem mais deixa fluir para aquele que tem menos. Quem tem mais força e conhecimento é o mestre. Contudo pela lei natural da ação e reação, se o discípulo toma uma atitude vampiresca e parasitaria de querer receber, gera um campo de força, de reação que bloqueia tudo. Por outro lado, se o discípulo educado trata de somente enviar uma oferenda de boas energias, vibrações e mentalizações ao seu mestre, gera-se um campo de força favorável a identificação entre ambos, conseqüentemente, ocorre um jarro de retorno aquele que fez emissão original.

2.1 - Variedades do Pújá segundo mestre DeRose, apostila de capacitação e aprofundamento em Yôga (página 60).

BÁHYÁ PÚJÁ; para a realização são cinco objetos materiais, tradicionalmente, são mais recomendados: frutas, flores, tecidos, incenso e dinheiro. Informe se antes faze-la impulsionamento, dependendo do mestre, algumas destas formas de oferenda podem não ser bem aceita. BÁHYA PÚJÁ para circunstancias cerimoniais, sociais e festivas.

O MANASIKA PÚJÁ faz se com profunda concentração e visualizando linhas, raios ou jatos de luz partindo do coração do praticante ou discípulo em direção ao mestre envolvendo-o e impregnando com energia de carinho, amor, lealdade bem aventura e apoio daquele que transmite o PÚJÁ as visualizações terá muito mais validade se for potencializada por um sentimento honesto e intenso. Essa luz pode ser visualizada em cores e características do que deseja melhor transmitir por exemplo luz alaranjada; saúde perfeita, vitalidade, equilíbrio das emoções, longevidade e otimismo.

Luz verde esmeralda; esta transmiti regeneração e cura, crescimento, renovação, fertilidade e simboliza a vida devido a sua inevitável associação a natureza.

2.2- O PÚJÁ é como se fosse o agradecimento prévio pelo que já foi, pelo que está sendo feito, pelo qual ainda será feito. É um “muito obrigado” dito pelo aluno antes da aula, é um sentimento de gratidão que brota e se expande espontaneamente, assim ofertamos sentimentos sinceros e verdadeiros de saúde, longevidade e carinho. Então todos podem fazer o PÚJÁ.

Para quem fazer o PÚJÁ? Segundo o mestre DeRose, ao um local sacralizado, a uma pessoa consagrada, aluna egrégora, a sua casa ao seu ambiente de trabalho, ao seu ambiente de pratica de Yôga e até para algumas situações que você deseja direcionar uma nova mudança, um novo caminho e atitude. Faça PÚJÁ para seu pai, sua mãe, para seus irmãos e familiares, pela terra que nos alimenta e sustenta, pela natureza e seu conjunto todo.

Quando entre pessoas, o pújá faz-se somente em sentido ascendente, ou seja do inferior ao superior hierárquico. Assim, um devoto pode fazer pújá à sua divindade, um filho pode fazer pújá ao seu pai ou mãe, e discípulo ao mestre, mas o contrário não. No chakra pújá os convidados à cerimônia oferecem um puja ao casal pelo motivo de que, naquele momento, ele representa Shiva Shaktí.

Como em todas as coisas do hinduísmo, com relação ao pújá encontram-se também opiniões as mais variadas discrepantes. Em algumas regiões e em determinadas escolas, o pújá muda de nome ou, então, entende-se que ele não possa ser direcionado a outro ser humano, mas apenas ao ser Divino. Outras contra argumentam que o ser Divino está dentro de todo ser humano, portanto, o pújá pode ser feito ao mestre. Se formos ater-nos à teorização e à filosofia de especulativa, isso se tornará um discurso sem fim.

Seja qual for origem, credo ou posição social, antes de qualquer coisa deve ter lugar um pújá. O pújá é como se fosse o agradecimento prévio pelo que ainda vai ser feito. É um “muito obrigado” dito pelo aluno antes da aula, assim que chega para a classe. É a maçã que a criança leva espontaneamente para a sua professora primária.

A falta do pújá prejudica o praticante, pois o instrutor não dispõe de uma energia inesgotável para ministrar tantas classes e continuar com forças para irradiar magnetismo aos seus alunos. É pela energia ofertada pela turma que o instrutor vai operar. Ele processa e reflete essa força de volta para os seus alunos na forma de uma aula muito melhor, mais poderosa, mais dinâmica e mágica.

1. A carência do pújá pode lesar o instrutor severamente. A final quando os antigos elaboram o pújá como parte fundamental da pratica de yoga, sabiam o que estava fazendo. Com que petulância os contemporâneos decidem que isso não é importante e o suprimem! E há alguma explicação para os instrutores do nosso tipo de yoga terem mais saúde e viverem mais tempo que os demais?
Certamente: utilizamos a técnica chamada pújá e somos de linha tântrica, a qual valoriza o corpo, a saúde, o prazer e esse e o milagre que é a vida.
2. O pújá é umas das partes mais incompreendidas pelos instrutores ocidentais. Muitos não o utilizam e por isso pagam um pesado sobre a sua saúde física e mental. O pújá fundamenta-se em leis naturais e em princípios estritamente técnicos, extremamente lógicos de proteção a saúde do instrutor e também do próprio aluno. Ao enviarmos certa medida de força numa direção, criamos uma reciprocidade, um retorno e uma identificação. Quando o praticante faz o pújá ao seu instrutor e ao mestre dele, gera uma empatia que o auxiliara em seu disciplinado. Por outro lado, cria uma blindagem contra sentimentos inferiores, com os quais o instrutor e discípulo, não estejam sintonizados. Cabe ao instrutor esclarecer tais iniciantes de que não há nada místico nem espiritual na pratica do pújá, e que seu mecanismo é biológico, inclusive no que diz respeito ao

inconsciente coletivo, o qual, em SWÁSTHYA, entendemos que se localiza no DNA.

3. O que fazer para comandar o pújá? É fundamental que o instrutor esteja em perfeita empatia com seu respectivo mestre, que tenha muito bháva e saiba externá-lo mediante uma verbalização clara e arrebatadora. Portanto o instrutor precisa ser culto a fim de conseguir expressar –se bem. É através de uma boa expressão verbal, pontuando nas palavras certas, que o instrutor carismático consegue catalisar seus alunos, despertando neles um sentimento verdadeiro, intenso o suficiente para abrir as comportas arquetípicas que desejamos. Permaneça de olhos abertos. Esteja senhor de si, convicto do que está fazendo, convencido da importância e dos efeitos do pújá e da imprescindibilidade desse recurso para estabelecer sintonia como os mestres da nossa linhagem. O aluno precisa entender que as imagens mentalizadas no pújá tem o objetivo de criar um arquétipo para facilitar a realização do que foi dito e visualizado. O arquétipo é um modelo ou clichê mental com a função principal de definir linhas de conduta e ação para o próprio indivíduo que pratica. Se, após a mentalização, o praticante não se levantar para transformar o pensamento em ação concreta, se ele achar que já cumpriu o protocolo e que a consciência pode ficar tranquila porque as coisas vão cair do céu, então, não compreendeu o sentido do pújá.
4. O que não fazer: não fale demais, não tome atitudes afetadas, nem adote tom de voz excessivamente impostado. Aplique vocabulário simples e sincero. Não fique sério demais. O Swásthya yôga deve transmitir alegria e felicidade.

Há Seguir alguns Mudrás para a realização do Pújá. Prônam

mudrá este o mudrá priorizado pelo swásthya yoga. É o mais indicado para o pújá. Junte as palmas das mãos em frete ao peito unido polegares e indicadores. Esse mudrá pode ser traduzida como saudar, elevar, invocar, cultivar ou agradecer.

Kapôta mudrá esse mudrá traz um sentimento de alegria e bem-estar e trabalha na abertura do coração no nível emocional. Junte as palmas das mãos unindo as pontas dos dedos e abra um espaço entre elas com as laterais dos dedos polegares e mínimos das duas mãos unidas.

Padma mudrá significa o mudrá da flor de lótus e pertence ao chacra do coração beneficiado este chakra na forma física e espiritual e também simboliza a pureza do amor incondicional. associada com a planta da flor de lótus também significa pureza do corpo e da mente, e renascimento. Isso por que, embora cresça na lama, ela se torna uma bela flor o caminho para a purificação em meio as impurezas mundanas.

Áváhana mudrá os polegares devem se posicionar flexionadas sobre as palmas das mãos. como se fosse dois objetos a serem ofertados, simbolizando a entrega de elementos matérias. desencadeando um estado emocional de pújá, de oferenda, entrega e recebimento

Pushpaputa mudrá mãos abertas dedos mínimos coladinho fazendo uma concha. Simboliza as mãos cheias de flores, ele desencadeia um sentimento que nos impele a ofertar o que há de melhor dentro de nós.

Samputa mudrá, samputa significa ' 'arca do tesouro" esse mudrá faz-nos perceber o tesouro do nosso verdadeiro ser interior, cultivando um estado natural de integridade, o que nos permite comunicar a nossa verdade claramente. junte os dedos das mãos faça uma concha com a mão esquerda e com mão direita faça uma outra concha e coloque por cima na mão esquerda palma voltada pra baixo deixando o espaço entre as nas palmas das mãos. Simbolizando algo que você recebeu ou vai ofertar que deseja guardar com muito carinho e delicadeza.

Como fazer o pújá? Iniciamos o pújá sentado numa posição firme e confortável pode ser na posição de samánásana respeitando as respectivas polaridades. Achei a posição mais confortável a ti no momento, de preferência pernas cruzadas mulheres calcanhar direito a base da coluna e os homens o oposto, a coluna impecavelmente ereta, ombros descontraídos e levemente voltado para trás e pra baixo, queixo erguido, olhar na linha do horizonte semblante harmonioso e alegre, um desenho de um singelo sorriso em seus lábios, representado seu acolhimento para esse momento de introspeção, saudação, doação e recebimento. As mãos vão um mudrá que mais te representa nesse momento, pode ser o prônam mudrá , palmas das mãos unidas a frente do peito vá fechando os olhos, faça também algumas respirações completa profunda, silenciosa e nasal. E a partir desse momento você dá início a pratica do Pújá.

E a primeira parte do pújá é o Bhavan Pújá, direcionado ao seu ambiente, ao seu local de pratica, sua casa, seu quarto ou qualquer outro espaço.

Segunda parte Guru púja parte do púja direcionado ao instrutor que ministra a pratica naquele momento.

Terceira parte Satguru pújá é direcionada ao metre vivo mais antigo da nossa linhagem o mestre DeRose.

Quarta parte Shiva pújá ao criador mitológico do yoga SHIVA. Ofereça a Shiva sua presença na nossa pratica, o mudrá que você agora realiza, seu amor e contemplação pelo yoga.

Que toda intenção seja feita com votos sinceros de carinho, respeito, lealdade, longevidade e gratidão a esses ensinamentos deixado a nós.

Há Seguir uma Dica para a realização do Pújá direcionado a Gratidão pela saúde, faça por 14 dias, ao acordar e ao deitar –se tire alguns instantes para esse momento. Escolha o seu melhor momento e pratique. Eu fiz essa pratica por um ano e meio todos os dias, direcionado a saúde do meu esposo que estava em tratamento quimioterápico. E continuo a fazer essa pratica todos os dias.

<p>Passos preparatórios.</p> <p>inicie sua pratica do pújá. Sentado numa posição firme e confortável, coluna ereta, mãos em prônam mudrá, feche os olhos e volta pra dentro de você.</p>	<p>Faça algumas respirações completas, utilizando as três etapas, região abdominal, intercostal e torácica.</p>	<p>Te percebe nesse momento, vá direcionando a intenção do seu Pújá. Pela sua saúde atual. Quais área do seu corpo necessita de cuidado.</p>	<p>Faça gratidões por cada parte do seu corpo. Não esqueça nenhum membro, dentre esses quatorze dias todo dia você vai escolher partes de você para ser grato ou grata.</p>	<p>Finalize o seu pújá. Se você o executar corretamente, isso vai lhe trazer benefícios proporcionais ao seu empenho. E também tem que correr atras do resultado, ir ao encontro do objetivo desejado.</p>
<p>Dia 1</p>	<p>Dia 2</p>	<p>Dia 3</p>	<p>Dia 4</p>	<p>Dia 5</p>
<p>Eu sou grata(o) pela saúde dos meus olhos, bocas, narinas e ouvidos.</p>	<p>Eu sou grata(o) pela saúde dos meus pés, tendões e articulações que me permiti locomover, sustenta todo o meu peso e ao me banhar ainda recebe sobre si as impurezas do meu corpo.</p>	<p>Eu sou grata(o) pela saúde das minhas mãos, dedos e braços que me permiti cuidar de me com afeto e atenção.</p>	<p>Eu sou grata (o) pela saúde da minha pele, dos meus nervos e juntas, pois me permiti ter qualidade de vida.</p>	<p>Eu sou grata(o) pela saúde das minhas pernas joelhos, quadris e abdômen.</p>
<p>Dia 6</p>	<p>Dia 7</p>	<p>Dia 8</p>	<p>Dia 9</p>	<p>Dia 10</p>

Eu sou grata (o) pela saúde do meu tórax, costelas e diafragma me permiti respirar saudavelmente,	Eu sou grata(o) pela saúde do meu coração, fígado e pulmões.	Eu sou grata(o) pela saúde da minha musculatura facial, lábios, faces, sobrancelhas cílios.	Eu sou grata(o) pela saúde dos meus ossos, cartilagens, veias e artérias.	Eu sou grata(o) pela saúde do meu esôfago, estômago e intestinos.
Dia11	Dia 12	Dia13	Dia 14	Repita 3X
Eu sou grata(o) pela saúde da minha vesícula, rins e bexiga.	Eu sou grata(o) pela saúde do meu sistema nervoso, locomotor e reprodutor.	Eu sou grata(o) pela saúde dos meus sentidos perfeitos. Me permitir viver verdadeiramente bem e saudável.	Eu sou, grata(o) por cada sentimento de felicidade bem estar, alegria e prazer e gratidão que são transmitidos e vivenciados pelo meu corpo.	1. A dádiva da saúde me mante vivo. Eu tenho gratidão por toda saúde que habita em mim Saúde física, mental emocional. Assim seja! Assim é!
Entrega	Confia	Aceita	Agradeça	=Pújá

Conclusões finais

Portanto, lembre-se que o proposito interior do Pújá é purificar, sustentar e fortalecer mestre e discípulos, alunos praticantes o astral e a energia sutil do ambiente, estabelecendo uma conexão com o mundo interior de cada um. Buscando a compreensão total da sua real identidade. Sendo ético e verdadeiro com a realização de cada parte do Pújá onde se oferta uma energia de coração puro e sincero a quem irá receber o Pújá. Tal como como foi feito na Índia durante dezenas de séculos, o Pújá é a parte mais importante da pratica, pois proporciona a identificação com nossos arquétipos através do instrutor que está mais próximo e que é portador desta preciosa tradição milenar. Reforce a firme a intenção de que essas práticas e emanação de energia o envolvam com saúde, vitalidade, amor, gratidão, felicidades e votos de longevidade. É necessário compreender que as imagens metalizadas no Pújá têm o objetivo de criar um arquétipo para facilitar a realização do que foi dito e visualizado. Se, após a mentalização, o praticante não se levantar para transformar o

pensamento em ação concreta, se ele achar que já cumpriu protocolo e que a consciência pode ficar tranquila por que as coisas vão cair do céu, então, não compreendeu o sentido do pújá.

De nada adianta você fazer uma pratica de Púja direcionada a sua saúde, se você não se levantar e correr atras de se cuidar melhor, dormindo bem, meditar, leva, mas atenção para a sua qualidade de vida, sua rotina com cuidados básicos, como se alimentar de forma, mas saudável, fazer suas práticas matinais de kriyá e práticas de yoga, se hidratar corretamente, fazer caminhada ou até mesmo evitar informações e pensamentos negativos isso tudo influencia na sua qualidade de vida e bem estar.

Você é seu bem maior. Cuide-se!

Referencias

Wikipedia yoga

Apostilha yoga school páginas 59 a 65

Portal yoga school

Sadhanayoga.com.br