

# Ama e faz aquilo que quiseres – Por Inês Roseta

written by Inês Roseta | 21 de Agosto, 2024



## “Yoga e a sua compatibilidade com qualquer religião”

Este é um tema com a qual muitas pessoas se confrontam.

Gostaria de esclarecer, que Yoga **não é** uma prática religiosa.

Yoga **é um caminho**, que se pode escolher percorrer, ou não!

Yoga é acima de tudo uma disciplina de autoconhecimento e quando nos conhecemos melhor, somos capazes de entender, **o que realmente precisamos**, para ser e viver de forma mais equilibrada.

Torna-nos mais flexíveis física e mentalmente, quanto mais

maleável for o nosso corpo, mais elásticos serão os nossos pensamentos.

Tal como qualquer disciplina de autoconhecimento, requer tempo, estudo, atenção e perseverança.

O yoga **não está ligado a nenhuma religião**, é uma prática que permite identificar os nossos dons, identificar as nossas características, as nossas limitações, permitindo-nos viver uma vida mais serena.

Quando vivemos em paz e tranquilidade, é mais fácil identificar, gerir e controlar as nossas emoções.

**Não há nenhum texto na Índia que diga que o Yoga pertence a uma certa categoria de pessoas ou a alguma religião concreta.**

Muitas pessoas não estão informadas e pensam que o yoga está ligado ao Hinduísmo, só porque ambos tem origem na Índia.

Na Índia não há apenas uma religião, há muitas culturas, há muitas religiões e muitos idiomas. A Índia é o berço de várias religiões do mundo, como hinduísmo, budismo, jainismo e sikhismo. É um país que abriga uma significativa população muçulmana e cristã.



Rashid (رشيد) ou Roseta  
(tradução de árabe para  
português)

A Índia, é um país em que a espiritualidade fervilha a cada esquina, onde é comum ouvir pessoas a rezar na rua.

Cada pessoa presta culto de forma livre, à divindade ou religião com que mais se identifica, orgulham-se, “vestem-se” ou pintam a testa demonstrando qual é o seu Deus protetor, sem medo.

Eu vivi um momento maravilhoso no Sul da Índia, enquanto rezávamos o terço numa capela católica, em que eles diziam a primeira parte da Ave-Maria em “malayam”, língua oficial do estado de Kerala e eu respondia em português. No mesmo momento ouvimos rezar mantras a Ganesha uma divindade Hindu e os muçulmanos eram chamados para a sua oração através dos altifalantes.

A espiritualidade que se vive sente-se também no respeito que cada um tem pela religião do outro.

**Na Índia seguem ou procuram o seu Dharma, a sua verdade eterna, o seu caminho autêntico, o seu dom.**

Arrisco a sugerir que as pessoas do mundo inteiro procuram o mesmo, apenas lhes chamam outros nomes.

**Eu sou católica e sou praticante.** Quando comecei a praticar Yoga, várias vozes me alertaram para não o fazer, porque era um caminho perigoso e que estava a abrir portas ao demónio.



Sou católica e sou praticante

Graças a Deus ... que não lhes dei ouvidos! Mas fui perceber as origens, fui estudar, fui perguntar e fui informar-me.

Não desisti do Yoga porque era algo que me fazia sentir bem, só porque alguém me enviou um texto copiado da internet, ou me quis “assustar” e ou “controlar”

**E deixo um conselho a quem tem dúvidas.** Só porque me ouviram ou leram não deixem de questionar e fazer as vossas próprias pesquisas.

Infelizmente com a facilidade com que se acede à informação, perdeu-se o sentido crítico, perdeu-se a curiosidade de procurar saber e ir à fonte ... sobretudo perdeu-se a qualidade de sentir o que é bom ou mau para nós.

**Pratico diariamente a minha religião! Pratico e ensino todos os dias Yoga!**

O yoga veio aprofundar em muito a minha espiritualidade, o facto de me conhecer melhor ajuda-me na minha própria autoeducação! Estar mais presente, mais consciente das minhas características, boas e más, permitindo-me ir equilibrando a balança da minha vida!



Pratico Yoga todos os dias

**As premissas do yoga e das religiões são semelhantes e em nada contraditórias:** não violência, verdade, honestidade, entrega, aceitação, pureza, autocontrolo, desapego, não egoísmo...

Os que se entregam à vida religiosa, seja qual for a fé costumam falar num chamamento, deixam tudo por Deus, é um verdadeiro mistério! E para tantos de nós muito difícil de entender.

**Esse mistério chama-se ... amor!**

**“Ama e faz aquilo que quiseres”** escreveu **Santo Agostinho**, nós somos livres, temos poder de escolha, a vida é para viver em amor, em liberdade, sem julgamento e sem medo.

**Ama e faz aquilo que quiseres ...**