

Um guia prático para curar  
o corpo, a mente e o espírito

AS  
SETE LEIS  
ESPIRITUAIS  
DA  
IOGA



DEEPAK CHOPRA, M.D.

DAVID SIMON, M.D.

*Rocco*



# Resumo de As Sete Leis Espirituais da Ioga

Todas as dúvidas que, porventura, os leitores ainda tenham a respeito da prática e do significado da ioga serão dissipadas através de uma clara proposta de Deepak Chopra em co-autoria com David Simon.

No prefácio, são descritas as quatro formas de ioga, das quais a Raja ioga é o tema principal deste livro, como o caminho da união ou integração de todas as camadas da vida, através de práticas que conduzem à percepção interior.

A Raja ioga pode ser praticada por qualquer pessoa com um pouco de treinamento. O percurso da transformação é apresentado em três partes: A Filosofia da Ioga, Meditação e Respiração e A Prática da Ioga.

Nesta seqüência, o livro primeiramente situa o leitor em relação à filosofia ioga e detalha as Sete Leis Espirituais da Ioga. Em seguida, enfatiza os reais benefícios advindos da meditação e de uma respiração consciente e plena.

Finalmente, mostra a seqüência básica das posições (asanas) que promovem a consciência em movimento. Através de uma linguagem delicada e clara, o leitor vai penetrando nos compromissos de um iogue com a vida espiritual, tais como: a integridade e a veracidade da existência; a inseparabilidade do ecossistema; a responsabilidade com o ambiente; a capacidade de abandonar o apego ao passado e abraçar a incerteza, entre muitos outros.

Ao final, os autores asseguram que aquele que dedicar um mês a este programa será um iogue a vida inteira e recomendam que "o tempo que você despender produzirá recompensas físicas, emocionais e espirituais.

Cabe a você decidir o ritmo e a intensidade com as quais pode executar as posturas". É, sem dúvida, um convite sedutor, cuidadosamente fundamentado, além de muito bem ilustrado.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)