



## Explicação da palavra naljorpa

Yoga é a riqueza de ser natural. De fato, a palavra yogi, ou em tibetano naljorpa, significa "alguém que tem esse tipo de riqueza, a riqueza de ser natural". Na Índia ou no Tibet, nos referimos aos praticantes, meditantes, como yogis, significando que eles têm esta riqueza ou que têm a riqueza de serem naturais.

Uma vez que a visão das duas formas de não-identidade tenha sido atingida, então manter a visão é chamado meditação. Manter a visão durante a vida é a meditação. Enquanto praticar, haverá momentos em sua experiência nos quais, por causa das bênçãos do lama e por causa de seu próprio entendimento e contemplação dos ensinamentos, você se sentirá muito certo sobre a visão na meditação, assim que ela tiver sido totalmente realizada. Não é isto; esta é a mente progredindo com a visão. Você deve continuar a meditar e manter a visão por muitos anos. Quando você realmente tiver a percepção direta da sabedoria da não-identidade, nunca haverá uma mudança; então você se tornará um yogi. Em tibetano, yogi é naljorpa, e nal refere-se a alguém que teve uma percepção direta do dharmata, e jor significa alguém que efetivou o poder desta visão. Até esta meta de naljor [sâns. yoga] ser alcançada, você deve continuar a praticar.

A Naldjorpa is a teacher who has the gift of special powers. There is a psychic and spiritual affinity between teacher and student that enable the Naljorpa to transmit energy and technical knowledge to the pupil regardless of time or distance. This bond, however, does not usually come without a price; the pupil is often subject to tests and trials that are deliberately set to test faith, loyalty and to strengthen character. The quality most required is PATIENCE. In the next lesson we will explore the basics of Yoga Breathing and Breathing Technique.