

Yoga do Fogo

Um Guia "Faça Você Mesmo"

Site: www.FireYoga.net Data da versão atual: 30 de junho de 2011

O que é yoga

O significado literal de "yoga" é "fundir dois em um". Yoga é bem conhecido hoje como um sistema de posturas físicas e exercícios respiratórios que promovem o bem-estar físico e a calma da mente. Esse é apenas o significado externo e propósito do yoga. O verdadeiro significado do yoga é descobrir o divino dentro da consciência e fundir a consciência individual com a consciência cósmica. Para isso, o bem-estar físico e a tranquilidade mental são úteis, mas não suficientes. Há mais no yoga do que posturas físicas e exercícios respiratórios.

Fogo e Divindade

O fogo é o agente criativo, purificador e transformador. O fogo representa energia. Formas modernas de energia, como a eletricidade e formas internas, como a energia psíquica, que facilitam percepções, pensamentos e emoções, e correntes nervosas que permitem todas as experiências sensoriais, são todas manifestações diferentes do fogo. O fogo, nas suas diversas formas, percorre o universo e é essencial para vários processos da vida dentro de nós, nos níveis físico, mental e espiritual. Não é de admirar que o fogo seja considerado sagrado e uma conexão com a divindade, em várias religiões. Hindus, zoroastrianos, antigos greco-romanos, budistas e nativos americanos são alguns grupos que são conhecidos por terem tratado o fogo como sagrado e adorado a Deus no fogo.

No Judiasmo e no Cristianismo, o fogo sagrado é mantido em velas nas sinagogas e igrejas. Dez mandamentos foram revelados a Moisés por Deus na forma de um “pilar de fogo” no topo do Monte Sinai. Menorá com 7 lâmpadas¹ é um componente importante do judaísmo. No judaísmo, Korban Olah ou oferenda total² consistia em queimar completamente animais no mizbe'ah ou no altar. Altares para ofertas de fogo foram construídos por Noé³, Abraão⁴, Isaac⁵, Jacó⁶ e Moisés⁷.

O Novo Testamento refere-se ao batismo com fogo. João Batista diz: “De fato, eu te batizo com água para arrependimento, mas aquele que vem depois de mim é mais poderoso do que eu - Ele te batizará com o Espírito Santo e fogo.” (MATEUS 3:11). A purificação com fogo é superior à purificação com água. Note que o fogo é batido com Espírito Santo aqui. Também em outros lugares no Novo Testamento, o Espírito Santo é mencionado para se manifestar como “línguas de fogo”.

Yoga de fogo

O fogo conecta o mundo físico ao mundo espiritual. O fogo é um representante de deus na terra. É uma forma de energia que se pode ver com os olhos e sentir.

Pode-se usar um fogo externo para acender o fogo interno, por ressonância. Quando o fogo interno arde intensamente, ele queima

1 Parece corresponder a 7 línguas de fogo mencionadas no hinduísmo.

2 Parece corresponder a “poornaahuti” (oferenda total) do ritual do fogo hindu de homem.

3 E Noé edificou um altar ao Senhor; e tomou de todo animal limpo e de toda ave limpa, e ofereceu holocaustos sobre o altar. [GÊNESIS 8:20]

4 E chegaram ao lugar de que Deus lhe falara; e Abraão construiu ali um altar e pôs a lenha em ordem, e amarrou a Isaque seu filho, e deitou-o sobre o altar sobre o bosque. [Gênesis 22: 9]

5 E edificou ali um altar e invocou o nome do Senhor, e ali armou ali a sua tenda; e os servos de Isaque cavaram um poço. [GÊNESIS 26:25]

6 E ele ergueu ali um altar, e chamou Elelohelsrael. [GÊNESIS 33:20]

7 E Moisés construiu um altar e chamou o nome de Adonai-nissi. [Êxodo 17:15]

qualidades e fraquezas ruins dentro do praticante⁸ e o purifica. Prepara a consciência individual para uma comunhão com a consciência cósmica (yoga) e uma felicidade divina duradoura. Isso é o Yoga do Fogo.

Pode-se visualizar a presença divina no fogo e oferecer materiais e pensamentos ao fogo. Por ressonância, o fogo externo acenderá o fogo interno. Isso aumentará a concentração, o foco mental e a paz. É um caminho rápido para se conectar com as impurezas divinas e ardentes na consciência individual, acelerando a transformação interna e fundindo a consciência individual com a consciência cósmica algum dia.

O fogo reduz tudo o que entra em contato com uma substância comum, isto é, cinzas. Da mesma forma, o fogo interno da sabedoria que queima dentro de nós reduz todos os objetos percebidos pela mente para uma substância comum, ou seja, a divindade subjacente em todos nós. Quando isso acontece, a mente é preenchida com paz e felicidade. Embora o fogo interno da sabedoria não queime bem na maioria das pessoas, pode ser feito para queimar mais forte através do yoga do fogo. O fogo interno ressoa ao fogo externo e se fortalece com o tempo devido à yoga do fogo.

Mesmo 20 minutos passados todos os dias - ou uma ou duas horas por semana - em frente ao fogo com um senso de sacralidade e reverência podem fazer muita diferença para o estado de espírito e torná-lo mais focado, calmo e pacífico ao longo do tempo. A prova do pudim está em comê-lo. Pode-se tentar e ver por si mesmo o que pode fazer.

⁸ O cristianismo se refere ao fogo sendo enviado do céu para a terra pelo Armagedom. É uma metáfora para queimar as más qualidades através do esforço, entrega ao Senhor e sabedoria. Embora algumas pessoas tomem todas as coisas externamente e literalmente, a maioria das escrituras usa metáforas externas para descrever acontecimentos internos em um buscador espiritual.

Religião e Yoga do Fogo

A yoga do fogo é agnóstica da religião. A sacralidade do fogo e a capacidade do fogo de purificar a consciência de uma pessoa são universais. Como mostrado acima, os videntes de várias religiões usaram fogo para se purificarem e alcançar Deus.

Se alguém está aberto a tentar a yoga do fogo, não precisa se preocupar se Deus pode ser alcançado através do fogo ou não. As pessoas têm a noção de que existem diferentes deuses que criaram pessoas diferentes. Mas o fato é que um Deus criou todo esse universo e Deus está além das formas, além do conhecimento, além da compreensão e além da descrição. Pessoas que experimentaram diferentes aspectos deste Deus deram nomes e descrições diferentes e caminhos diferentes para alcançar Deus.

Apesar da existência de muitas religiões e muitas noções de deus hoje, uma coisa que podemos declarar com confiança é que Deus é um e todas as religiões são tentativas diferentes de alcançar esse Deus ou consciência cósmica. Deus infinito não pode ser capturado completamente por nada finito, incluindo religião. Deus pode ser realizado apenas através da experiência interna e não através da leitura de livros ou discussões intelectuais ou ouvir sobre a descrição de Deus de outra pessoa.

A yoga do fogo é um método acelerado para trazer a transformação interna e descobrir o divino interior. Não é sem razão que o fogo é considerado sagrado em muitas religiões e culturas e usado como um meio para se conectar com o divino. No entanto, não é necessário abandonar a própria fé e o conceito de deus, a fim de tirar proveito da ioga do fogo e se aproximar de Deus por meio do fogo.

Algumas diretrizes úteis

Se alguém adere à comida vegetariana tanto quanto possível, aumentará a eficácia da yoga do fogo para trazer transformação e clareza internas. Pelo menos não comer carne 12 horas antes do fogo é uma boa ideia. Embora isso não seja uma regra absoluta, é uma diretriz muito útil.

Yoga do fogo pode ser realizado a qualquer momento. Mas uma hora antes ou depois do nascer ou do pôr do sol, é particularmente propício para uma yoga de fogo agradável.

Se alguém não consome nenhum alimento 1-2 horas antes da ioga, maximiza o foco. Evacue os intestinos antes do *homam* e tome banho. O estômago deve estar vazio durante uma noite para a melhor experiência.

Materiais necessários

Deve ter:

1. Uma fogueira ou um recipiente metálico colocado na lareira ou ao ar livre (veja a seção “Preparações antes da yoga do fogo” abaixo para saber mais).
2. Lenha ou pellets de madeira. Alternativamente, para reduzir a fumaça, pode-se usar metades de copra (coco seco) que estão disponíveis em lojas indianas.
3. Manteiga ou óleo clarificado (veja abaixo a seção “Preparações antes da yoga de fogo” para mais informações).

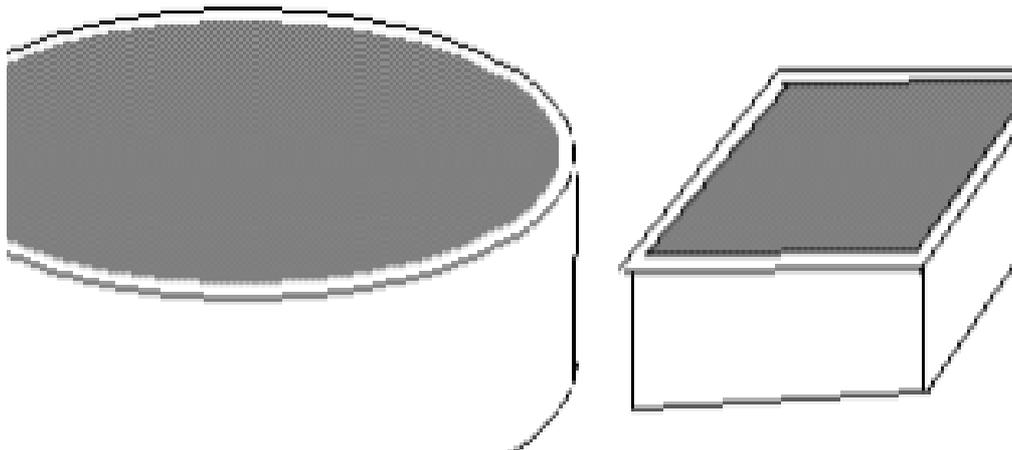
4. Uma colher ou concha de madeira ou cobre para oferecer manteiga clarificada (ou óleo) no fogo.
5. Pedacos de cânfora.
6. Alguns grãos de arroz não cozidos ou alguns outros grãos (por exemplo, trigo ou cevada).
7. Uma pequena lâmpada, consistindo de um pavio que pode ser aceso em óleo de gergelim ou outro óleo. Uma vela também pode ser usada como alternativa.
8. Uma caixa de fósforos para acender o fogo.
9. Um copo para armazenar água e uma colher para tirar água do mesmo. Eles devem preferencialmente ser feitos de prata ou cobre. Se não estiver disponível, você poderá usar aço, papel ou plástico.
10. Um pouco de água

Opcionais:

11. Açafraão em pó e kumkum (vermelhão) em pó.
12. Algumas flores ou pétalas de flores.
13. Sementes de gergelim (preto ou marrom ou branco), arroz tufado, grãos tufados, grãos crus (arroz, trigo, cevada, etc), frutas secas (passas, tâmaras etc), nozes / sementes (castanhas de caju, amêndoas, pistache, sementes de girassol, sementes de abóbora, etc). Pequenas / grandes frutas também são boas, se uma pessoa tiver fogo suficiente para queimá-las. Todos estes são opcionais.
14. Uma vara de incenso, se disponível para queimar ao lado da fogueira.

Preparações Antes do Fogo Yoga

Fogueira: Pode-se fazer yoga de fogo em uma fogueira. Pode-se usar qualquer recipiente metálico de base circular ou quadrada (veja fotos abaixo) como fogueira. Pode-se colocá-lo em uma lareira ou ao ar livre e fazer yoga de fogo nele. Para o recipiente metálico ser usado como fogueira, cobre, prata, latão e bronze são melhores que aço e ferro. Colocar um par de tijolos no chão com um pequeno espaço entre eles e colocar o recipiente sobre eles é uma boa ideia, para que o piso não sobreaqueça. Pode-se também cavar uma fogueira ao ar livre no chão e fazer yoga de fogo nela. Um quadrado com o lado sendo 1 ou 2 pés e a profundidade sendo a metade do lado é recomendado.



Combustível para queimar: lenha ou pellets de madeira podem ser queimados na fogueira. Pedacos de coco seco (conhecidos como copra e disponíveis nas lojas da Índia) também podem ser usados para menos fumaça. Vários outros materiais, como sementes de gergelim, grãos, frutas secas e nozes também podem ser oferecidos (são opcionais). Manteiga ou óleo clarificado podem ser usados para queimar bem os materiais. O equilíbrio certo de óleo e materiais secos garante que as coisas queimam bem e com menos fumaça.

A manteiga clarificada está disponível nas lojas indianas como "ghee". Pode-se fazê-lo em casa, derretendo a manteiga em fogo baixo

e filtrando o material preto que se separa do líquido derretido. Na ausência de manteiga clarificada, pode-se usar óleo de gergelim ou azeite ou óleo vegetal também.

Outras preparações:

1. Encha a água no copo e coloque a colher nela.
2. Sente-se em frente ao *homa kundam*. Idealmente, você deve estar voltado para o leste e a fogueira deve estar na sua frente, ou seja, a fogueira deve estar no leste de você.
3. Se você não pode se sentar no chão, você pode se sentar em uma cadeira. Se fizer isso, coloque a fogueira em uma mesa mais alta que a cadeira. Idealmente, a base da fogueira deve ser colocada acima de você.
4. Se você estiver usando cocos secos, corte-os em pedaços pequenos. Peças de tamanho de 1 polegada x 1 polegada são úteis.

Procedimento de Yoga de Fogo

Começando

Pense em sua mente na Mãe Terra por nos carregar e nos fornecer tudo o que temos. Pense no Senhor Ganapati, uma personificação de um aspecto dentro de nossa consciência que nos ajuda a evitar e superar obstáculos em nossas vidas. Pense em Deus da maneira que você normalmente pensa (ou seja, como uma forma humana ou feminina, como luz, som ou energia). Pense em seus pais, antepassados, professores, sábios e videntes do passado, por tudo o que eles lhe deram.

Pegue o copo de água. Tome três colheres de água e beba enquanto diz: "***Isto é para Keshava***", "***Isto é para Narayana***" e "***Isto é para Madhava***". Ao dizer os três nomes, contemple os aspectos de Deus que sustentam os reinos físico, mental e espiritual da criação, respectivamente.

Coloque os grãos de arroz cru (ou outros grãos) na mão. Se você tem cúrcuma ou vermelhão, aplique-os nos grãos e use os grãos coloridos. Ore a Ganapati (veja explicação acima): "***Oh Ganapati! Por favor, remova os obstáculos do meu yoga de fogo***". Inspire e expire devagar e com calma, com uma mente relaxada. Certifique-se de que a respiração é calma e regular (a respiração agitada é um sinal de uma mente agitada e a respiração calma mostra uma mente calma. A mente pode ser controlada pelo controle da respiração).

Agora faça um juramento: "***Eu irei agora realizar o yoga de fogo com o melhor de minha capacidade, como um humilde serviço a deus***".

Coloque os grãos na fogueira.

Ofertas antecipadas

Acenda o pavio da lâmpada (ou vela). Pegue a água com a colher e polvilhe um pouco em você e na fogueira. Imagine que você, a fogueira e o ambiente estão limpos de influências e pensamentos negativos.

Pegue uma pequena peça de cânfora, acenda-a com a lâmpada e coloque a parte de cânfora em chamas no meio da fogueira, dizendo o seguinte:

<p>om bhūrbhuvassuvarom (Oh controladores dos planos físico, mental e espiritual! Amen.)</p>
--

Coloque pedaços de coco secos ou madeira ao redor / acima da cãnfora em chamas e certifique-se de que eles peguem fogo.

Agora fazemos oferendas a vários aspectos de Deus que são responsáveis por ligar nossa consciência a uma pequena parte do reino físico e por liberar nossa consciência para experimentar vários reinos físicos, mentais e espirituais, através dos três canais pelos quais a consciência ascende: (1) canal solar do raciocínio, (2) canal lunar do sentimento e (3) canal médio e oculto da percepção direta. Ofereça cinco gotas de manteiga clarificada (ou óleo) enquanto diz os cinco seguintes:

om̐ parajāpataye svāhā | (Isto é para Prajapati, Amém. NOTA: Prajapati é o aspecto de Deus que liga nossa consciência a uma pequena porção deste mundo físico quando nascemos.)

om̐ indrāya svāhā | (Isto é para Indra, Amém. NOTA: Indra é o aspecto de Deus que liberta nossa consciência para experimentar vários reinos físicos, mentais e espirituais, ascendendo através do canal do meio da percepção direta.)

om̐ agnaye svāhā | (Isto é para Agni, Amém. NOTA: Agni é o aspecto de Deus que liberta nossa consciência para experimentar vários reinos físicos, mentais e espirituais, ascendendo através do canal solar do raciocínio.)

om̐ somāya svāhā | (Isto é para Soma, Amém. NOTA: Soma é o aspecto de deus que liberta nossa consciência para experimentar vários reinos físicos, mentais e espirituais, ascendendo através do canal lunar do sentimento.)

om̐ bhūrbhuvassuvaḥ svāhā | (Para os controladores dos reinos físico, mental e espiritual, Amém.)

Faça uma oferta para Ganapati:

om̐ gaṁ gaṇapataye namaḥ | **svāhā** | (Isto é para Ganapati, Amém. NOTA: Ganapati ou Ganesha é uma personificação de um aspecto dentro de nossa consciência que nos ajuda a evitar e superar obstáculos em nossas vidas)

Parte principal

Agora imagine que Deus está no fogo e aceitará suas ofertas e orações através do fogo. Pense em Deus com o nome que você normalmente pensa (por exemplo, Deus, Todo-Poderoso, Espírito Santo, Allah, Ahura Mazda, Brahman, Atma, Ser Supremo, Senhor Krishna, Senhor Shiva, Senhor Narayana, Mãe Durga, Mãe Mahalakshmi, Mãe Parashakti, Savita, etc) e da maneira que você normalmente pensa (ou seja, como uma forma humana ou feminina, como luz, som ou energia). Embora Deus esteja além das formas, pode-se imaginar Deus em uma forma específica baseada no gosto e condicionamento de alguém, para facilitar a conexão.

Qualquer que seja sua noção de Deus, imagine que esse Deus está no fogo e pronto para receber suas ofertas e orações.

Diga um canto sagrado ou oração de sua escolha para Deus. Cante quantas vezes puder, com base no tempo que você pode usar com isso. Depois de cantar cada vez, diga “**svāhā**” (ofereço via fogo) e faça uma oferenda no fogo. Você pode oferecer manteiga clarificada (ou óleo) e vários outros materiais.

Este canto ou oração sagrada pode ser em qualquer idioma (por exemplo, sânscrito, hebraico, arábico, aramaico, grego, inglês, hindi, urdu, etc.). Se uma combinação de sílabas foi usada por muitas pessoas no passado em sua prática espiritual, essa combinação se torna mais poderosa com o tempo. Embora você possa também fazer a sua própria oração, é melhor dizer uma oração que tem sido repetida historicamente por muitos buscadores espirituais. Pode-se encontrar muitas orações e cânticos sagrados na própria fé e usá-la. Por exemplo, alguém com fé no Alcorão pode escolher uma surata do Alcorão e usá-la.

Ao fazer isso, imagine que Deus está realmente no fogo e ouvindo seu canto e recebendo suas ofertas e orações. Encha a mente com reverência, humildade e rendição e seja grato ao fogo.

Se alguém não tem preferência de qual canto sagrado/oração usar e está procurando sugestões, o mantra de Ganapati acima (dado no final das "Ofertas Iniciais") pode ser usado. Imagine uma divindade com cabeça de elefante que é uma personificação de um aspecto dentro de nossa consciência que nos ajuda a evitar e superar obstáculos em nossas vidas e confere estabilidade a nossa personalidade, caráter e vida.

Ofertas Finais

Agora nós agradecemos as divindades (vários aspectos de Deus) controlando as experiências de nossa consciência. Os reinos físico, mental e espiritual são controlados pelos deuses Fogo, Vento e Sol. O fogo, o transformador, cria a realidade física processando os elementos através dos sentidos físicos e transformando-os em experiências físicas. O vento, o movedor, cria a realidade mental para mover as noções e conceitos na mente. O Sol, o olho roxo, mostra a realidade espiritual lançando luz sobre a divindade em tudo. Todo ser deste universo, todo objeto, toda experiência e toda noção é criada, sustentada e destruída pelos aspectos Criador, Sustentador e Destruidor de Deus. Nós também lhes agradecemos.

Diga as seguintes linhas e ofereça uma gota de manteiga clarificada (ou óleo) no fogo após cada linha:

oṃ bhūḥ agnaye svāhā | (Isto é para o Fogo, o controlador do reino físico, Amém.)

oṃ bhuvaḥ vāyave svāhā | (Isto é para o Vento, o controlador do reino mental, Amém.)

oṃ suvaḥ sūryāya svāhā | (Isto é para o Sol, o controlador do reino espiritual, Amém.)

oṃ bhūrbhuvassuvaḥ svāhā | (Isto é para o Criador dos reinos físico, mental e espiritual, Amém.)

oṃ viṣṇave svāhā | (Isto é para Vishnu, Amém. NOTA: Vishnu é o

Sustentador, que sustenta tudo o que é criado, incluindo pessoas, seres, objetos e experiências, nos níveis físico, mental e espiritual.)

om̐ rudrāya svāhā | (Isto é para Rudra, Amém. NOTA: Rudra é o Destruidor, que destrói tudo o que é criado, incluindo pessoas, seres, objetos e experiências, nos níveis físico, mental e espiritual.)

No final, polvilhe um pouco de água na sua mão direita.

Oferta Final - Rendição Completa

Enquanto diz “**om̐**” (Amém), despeje uma corrente de manteiga clarificada (ou óleo) da colher no fogo. Tente cobrir diferentes partes da fogueira, de modo que haja um grande incêndio em todos os lugares. Quando o fogo se torna grande, você pode fazer a oferta final que supostamente simboliza a rendição completa e incondicional a Deus. A oferta final pode ser um pouco maior em comparação com as ofertas anteriores e algo que pode queimar por um tempo, enquanto você para de cuidar do fogo e meditar com os olhos fechados. Um coco seco inteiro (sem a água) ou metade do dele ou uma fruta seca embebida em manteiga / óleo clarificado é um bom candidato. Ofereça-o no fogo depois de dizer o canto sagrado (ou oração) usado na "parte principal" acima, pela última vez.

Ofereça mais uma gota de manteiga clarificada (ou óleo) para agradecer a fogo por levar as oferendas a deus:

om̐ agnaye saptavate svāhā | (Isto é para agradecer aos sete aspectos do deus do fogo, amen.)

Agora, mantenha as costas retas e os olhos fechados. Medite por 5-10 minutos enquanto a oferta final (simbolizando a rendição completa) queima. Por favor, leia as orientações nas páginas à seguir para algumas dicas sobre meditação.

No final da meditação, agradeça mentalmente ao deus do fogo por sua cooperação no ritual. Então diga:

om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ | (Que haja paz, paz, paz, amen.)

Dicas sobre Meditação

É a natureza da mente vagar e pensar em milhares de coisas. Uma mente verdadeiramente focada pode ser muito poderosa e a meditação é uma prática para acalmar a mente e focalizá-la em uma coisa. Na meditação, tentamos focar a mente em um canto sagrado ou oração ou uma imagem visualizada na mente ou uma ideia mental. No entanto, a mente invariavelmente vai vagar aqui e ali. Ficar frustrado não ajuda e piora as coisas. Sempre que você se conscientizar de que está pensando em alguma coisa, apenas reconheça isso em sua mente e, calmamente, traga de volta sua mente para o ponto de foco que está usando (canto sagrado, ideia ou imagem, etc.). Se a mente se afastar novamente, traga-a de volta com calma. Continue fazendo isso pacientemente. Com a prática, o tempo virá quando a mente estiver totalmente concentrada em uma coisa e esquecer tudo o resto. Quando isso acontece, vai se sentir incrível.

Dicas Práticas e Dicas

Aqui estão algumas dicas relacionadas aos aspectos práticos do yoga do fogo:

1. No começo, pode haver problemas com a manutenção do fogo. Novos pedaços de coco secos (ou pedaços de madeira) devem ser colocados no fogo enquanto as peças antigas ainda estão queimando, a fim de manter o fogo aceso. A capacidade de

estimar quanto tempo cada item é queimado melhorará com o tempo.

2. Se o fogo desaparecer completamente, polvilhe um pouco de pó de cânfora nas brasas para trazer o fogo de volta. Esse fogo pode ser sustentado colocando novas peças (madeira, pedaços secos de coco, etc.). Se o fogo desaparecer completamente, talvez seja necessário acendê-lo novamente. Depois do treino, você saberá como manter o fogo.
3. Se apenas uma gota de manteiga clarificada ou óleo é oferecida a cada vez, menos fumaça é gerada. Certifique-se de não colocar muita manteiga ou óleo clarificado, e nesse caso ele se acumulará no fundo da fogueira como uma poça.
4. Se alguém coloca muito óleo em uma panela e o aquece, isso gera fumaça. Se alguém põe muito pouco óleo em uma panela e tenta fritar legumes, eles queimam e geram fumaça. Se alguém coloca o equilíbrio certo de óleo e vegetais, eles são fritos e não há fumaça. Da mesma forma, se alguém coloca o equilíbrio correto de óleo e materiais sólidos (madeira, grãos, etc), eles queimam com um mínimo de fumaça.
5. Com pedaços secos de coco como combustível principal, a fumaça será minimizada. Mas haverá alguma fumaça no final, quando o fogo se apagar.
6. É uma boa ideia manter o corpo o mais imóvel possível, com o mínimo de movimento de apenas as partes do corpo que devem se mover (por exemplo, braço e boca). Isso maximizará o benefício da yoga do fogo.
7. Quando a yoga de fogo terminar, não apague o fogo derramando água ou areia sobre ele. Deixe ir embora naturalmente, por si só. Com a prática, você saberá a

quantidade certa de materiais para queimar, de modo que o fogo vá embora no final do yoga do fogo. Se você colocar muito pouco material, o fogo irá embora quando você estiver meditando. Se você colocar muito material, ele queima por um tempo, mesmo depois de terminar e se levantar. Comece com menos materiais e aumente lentamente os materiais. Assim, você pode descobrir quanto material seu yoga de fogo precisa.

Linhas finais

Adorar a Deus no fogo é um método acelerado para trazer transformação interna e aproximar-se do divino interior. Não é sem razão que o fogo é considerado sagrado em muitas religiões e culturas e usado como um meio para se conectar com o divino. Pode-se manter a própria fé e o conceito de Deus e, ainda assim, tirar proveito da yoga do fogo e se aproximar de Deus por meio do fogo.

A yoga do fogo primeiro traz a calma e o equilíbrio à mente, controla então várias fraquezas mentais e queima as impurezas na consciência. Eventualmente, quando se está pronto, a consciência individual é mesclada com a consciência cósmica.

A prova do pudim está em comê-lo. Pode-se tentar a yoga do fogo por algumas semanas e ver por si mesmo o que ela faz com o estado mental de alguém.