

“O SIGNIFICADO DE ARAVINDA”

Aravinda é uma palavra sânscrita que, tal como *Padma*, significa “Flor de Lótus”, símbolo da pureza espiritual.

O Lótus é uma planta aquática que floresce sobre a água. A Flor de Lótus tem as suas raízes presas no lodo (que representa os apegos ao mundo material), e o caule vai subindo em direção à superfície da água, onde desabrocha a flor em contacto com a luz do sol (que representa a luz do conhecimento).

Esta imagem simboliza, assim, o percurso de desenvolvimento pessoal que podemos fazer ao longo da vida, num processo de elevação espiritual.

A Flor de Lótus é sagrada para os povos do oriente, simbolizando elegância, beleza, perfeição, pureza e graça.

Fechada ou em botão, esta flor simboliza as infinitas possibilidades do Homem, estando aberta, a Flor de Lótus representa a criação do Universo.

Na Mitologia Hindu a Flor de Lótus aparece muitas vezes associada a várias divindades, como é o caso do lótus branco (designado por *Arvind*, variante de *Aravinda*) onde está sentada *Lakshmi*, deusa da Prosperidade e Abundância.

Também no Budismo a Flor de Lótus é associada a Buda. Diz a lenda que quando o menino Buda deu os primeiros passos, desabrocharam flores de lótus em todos os lugares que pisou.

No Yoga, a postura de Lótus é a postura clássica de meditação, associada a um estado de elevação espiritual.

Shala, em sânscrito, significa escola ou casa. É o “lugar do Yoga” - uma casa que acolhe todos os que querem mergulhar em si próprios e cuidar de si como um todo.

Adotando este nome, o **Aravinda Yoga Shala** pretende ser, como tal, um espaço de desenvolvimento pessoal e espiritual por meio do Yoga e outras disciplinas complementares que proporcionem saúde, bem-estar e crescimento interno.



ARAVINDA YOGA SHALA