

# **Terapias Tradicionais Milenares Tantra - Conexão Ao Divino**

## **TANTRA - CONEXÃO AO DIVINO**

**Iniciação ao Tantra - A consciência de si -Uma ferramenta que conduz ao coração.**

**Celi Aparecida Coutinho**

**Terapeuta Holística - CRT 21270**

**SINTE-SINDICATO DOS TERAPEUTAS – Holística 2012.**

### **SUMÁRIO**

**O que é o Tantra?**

**A Rota do Tantra.**

### **COSMOGONIA TÂNTRICA**

**Kundalini**

**Granthi - Os três nós psíquicos**

# Terapias Tradicionais Milenares

**Como usufruir do Tantra**

**Conclusão**

**Bibliografia**

## Introdução

O TANTRA é sentir, fluir e expandir.

O sentir não há como explicar, somente vivenciar.

O fluir se percebe enquanto se vivencia.

E o expandir é o resultado do vivenciar e sentir...

Somos produtos de uma sociedade contida daqueles que precisa: sentir o toque e se expandir, ao usar a fala se entende, ao ouvir aprende-se a perceber.

O Tantra também é uma filosofia comportamental de vida que aplicado no cotidiano fará com que as percepções fiquem mais proeminentes.

Isso se aprende teoricamente através dos cursos.

Aprender a fluir acontece através da psicoterapia, ferramenta que vai auxiliar você ir de encontro ao seu EU e retirar os paradigmas que impede de simplesmente sentir e Ser.

Vivenciar significa aprender está aqui e agora feliz consigo mesmo.

O Tantra não é religião, não é sexo, não é yoga. Em seus sutras (livros) encontrou-se varias estruturas comportamentais, científicas, terapêuticas e principalmente ritualística. Com reverencias aos fluxos dévicos, pois se acreditava que cada ser existente tem uma proteção divina um deva (deus) ou um devi (deusa) que são representados pelos yantras – formas geométricas utilizadas nos ritos e os mantras – cantos vibracional de energia qualitativamente divina. Dando assim um panteão de deidades. Reverenciado através de puja – oferenda. Onde se deu a origem ao hinduismo.

## O que é o Tantra?

# Terapias Tradicionais Milenares

Tantra é um princípio filosófico comportamental de vida. A palavra Tantra significa Livros - teia - união - mas especificamente expansão. Ela é derivada das palavras Tanoti - expansão - trayati - consciência - Portanto podemos deduzir que Tantra = Expansão de consciência.

Tantra tem um princípio filosófico comportamental e matriarcal. Surgiu por volta de 12000 anos na civilização dravídica anterior a invasão dos arianos. Que por questões políticas deixa de ser matriarcal para ser patriarcal. Mas sua origem se espalha influenciando e ou formando varias outras civilizações.

O Samkhya que é um sistema inventarista - é a parte científica do tantra que deu origem aos vedas e daí então a terapia ayurvédica. Aqui não há reverencia alguma aos deuses. Apenas a observação da mente, dando origem ao yoga.

Ainda dentro do Samkhya ele conduz em um formato de enumerar situações de acordo com a natureza de cada fato denominado prakriti (natureza). Influenciando hoje as terapias psíquicas - como a psicanálise ou o coaching. Que é através do pensamento vibrar em sintonia positiva.

O fundamento do Tantra é dirimido através do prana - ar vital - E daí então acontecem os pránáyama - exercícios respiratórios. Assim como a observação natural do homem em postura denominada de mudrá. Que deu origem aos asanas e ou ao Yoga.

Hoje no ocidente somos altamente influenciados pelo o sistema tântrico. E podemos fazer uso das técnicas tântricas em vários formatos que em seu conjunto vai proporcionar um caminho para o coração e o Despertar do Eu que é a lembrança de um primeiro momento existencial enquanto.Fagulha divina.

Os textos tântricos estão entre os mais antigos do hinduísmo e do budismo. Existem Tantras hindus e budistas se auto-influenciando e os textos mais recentes refere-se ao Tantra sob o nome de Artha Veda. Os Tantras em sua origem foram manuscritos em sânscrito. Ainda guardam as diferentes épocas, lugar, cultura e religião. Tomam a forma de enciclopédia de rituais e de filosofia tântrica. Sofreram com o correr dos séculos, várias adições. Os textos mais antigos foram compilados por volta do ano 600 dessa era.

No século VIII, foram lançados seis textos tântricos. Esses escritos trazem elaborados sistemas teóricos e práticos através dos quais o mundo conheceu a teoria atômica, a questão espaço-tempo, a astronomia, a cosmologia, a cronologia, a astrologia, a alquimia e a terapia ayurvédica. Trouxeram à luz os princípios da geometria aplicada (Yantra e Mandala), os símbolos algébricos, o sistema do heliocentrismo astronômico, a descoberta da esfericidade da terra e de outros planetas.

O Tantra floresceu no Vale do Rio Índio, em Mohenjo-Daro. Era a cultura Harappa, da qual se encontra vestígio raro, porém importantíssimos do ponto de vista histórico. A descoberta do Vale do Rio Indo esclareceu que essa cultura foi, possivelmente, a mais antiga do planeta. Os vários objetos já mostravam figuras

# Terapias Tradicionais Milenares

esculpidas ou desenhadas com formas e imagens que evocavam práticas tântricas, tais como os Ásanas (posições físicas utilizadas para desenvolver a Kundalini).

Essas filosofias conscientizam o homem de suas energias latentes e de relação com o cosmos (a natureza). Aquele que vê a natureza apenas como vida que existe no planeta Terra está tão equivocado quanto aquele que o vê como um universo cósmico repleto de planetas, sóis e nuvens de gases. Os dois vêem o cosmo de um modo míope e incompleto.

O mesmo erro está expresso nas ciências que estudam o homem como um ser que possui corpo, consciência e subconsciência, acabam esquecendo que o ser humano é constituído de órgão que lhe permitem ultrapassar a mente inconsciente e a mente consciente; que seu corpo é constituído de sensibilidades que ultrapassam necessariamente o intelecto e, até mesmo, a intuição.

Convém acrescentar que o homem pensado e conhecido pelo hindú é possuidor de um corpo de sensações, extraordinariamente complexo, do qual não temos equivalente no pensamento ocidental.

É justamente nesse ponto que queremos insistir: no conhecimento desse homem absolutamente insólito, desconhecido da filosofia e ciência ocidentais, onde o Tantra assenta sua sabedoria. É mostrar que, aquele que vê as coisas de um ponto de vista egoísta, centralizado em seu meio limitado jamais terá consciência das energias que o animam. É a negação do cosmos, é o absurdo da condição humana não ligada ao seu princípio (Dharma). Daí percebe-se que, para se aprofundar a questão homem / natureza é importante conhecer o Tantra.

Como já vimos anteriormente, Tantra significa expansão da Consciência, modos de vida, sexualidade e atitude social. No sentido mais amplo da palavra expressa uma filosofia de vida, uma cultura, bem como a preparação para a ação meditativa interior.

O Tantra não é sexo, yoga do sexo, tantra yoga ou yôga, nem religião de espécie alguma. É necessário esclarecer que as literaturas encontrada a disposição do leigo, a respeito de Tantra, tem visado o “marketing” do sexo porque é viável economicamente e porque é produto de ignorância dos conceitos da cultura dravídica, anterior à ortodoxia ariana Brahmacharya na Índia. É possível até, que alguns autores (eticamente não podemos citá-los) estejam se utilizando com má fé porque sabidamente alguns deles conhecem bem a matéria da qual se trata o assunto.

No Brasil o tantra tem sido maltratado pelos “gurus” do tantra que reuniam grupos (e ainda reúnem) para promover pura, e simplesmente experiências corporais de que nada têm a ver com o tantra; além de quê, não raramente terminavam em verdadeiros bacanais com nomes pomposos e filosóficos. Não é a toa que hoje, ao pronunciar-se a palavra “Tantra” alguns até coram de vergonha ou medo.

## A ROTA DO TANTRA

# Terapias Tradicionais Milenares

O tantra é o resultado de elementos mágicos, conceitos religiosos pré-arianos e hinduísta, cultos populares e ritos de iniciação. Os Tantras (livros) contêm todos os ritos e os princípios mágicos. Se bem que a respeito da tradição védica, considera-se que o tantra surgiu no momento de crise e decadência religiosa. Podemos falar de um novo movimento religioso (antigas raízes) para uma nova época. Eles propõem um novo caminho para a Divindade. Tais textos estendem-se aos cerimoniais, às práticas yóguicas, aos procedimentos esotéricos, sem deixar de fazer referências às potências Criadoras, à Cosmologia, à Metafísica e a Mística. Também instruem sobre a iniciação, a consagração de imagens, o culto (puja), as fórmulas mânticas (cânticos), os mudrás e métodos de meditação.

Não há dúvida de que o Tantra é altamente iniciático, misterioso, esotérico, que concede excepcional importância ao rito capaz de transmutar o indivíduo, modificar sua consciência e reordenar todo seu potencial para a verdade transcendental. A prática consiste em: rituais, yoga, cerimônias esotéricas, modos iniciáticos de concentração-meditação e ritos de purificação.

Existem dezenas de Tantras, sendo os mais notáveis os Kaula. Tendo toda uma extensão sobre cosmologia, teogonia, medicina e muitas outras disciplinas, desde uma banal especulação até uma assídua prática. Estes textos compõem-se de várias partes: O conhecimento da divindade, a união mística como meio de realização, as técnicas de yoga reorientadas até a realização final, todo o culto propriamente dita, os princípios religiosos e os deveres morais e sociais.

O Tantra foi assim considerado por seus seguidores com uma revelação especial para uma época. A concepção vedântica de Maya (ilusão) é considerada energia, a qual é aproveitada como veículo para a auto-realização.

Na civilização do Vale Indo alguns elementos representativos da tradição tântrica eram evidentes: o culto da Deusa Mãe (devi) e o princípio feminino (shakti), associado às técnicas do Yoga. Mas nós precisamos ir aos primórdios do substrato tântrico para que possamos localizar sua origem, pois é na busca pelas sociedades primitivas cuja orientação social fora marcada pelo princípio matriarcal.

Nos primórdios desta civilização, quando o papel do homem era desconhecido no processo de fecundação, quando nenhuma conexão era sabida existir entre a gravidez e o intercurso sexual, a orientação social, política e religiosa estava centrada na figura da mulher, mais especificamente, da mãe. Neste tipo de sociedade matriarcal, a mãe representa o princípio de liderança e ela é o único laço de união com a família. O pai não possuía parentesco com seus filhos. A mulher se encontrava em uma posição especial, a ela era atribuída uma aura mística de extremo poder que lhe dava o status de líder da comunidade. Com sua inexplicável natureza e inúmeros atributos como o fenômeno da menstruação, a gestação, o dar a luz a uma criança e a amamentação, ela tornava-se uma pessoa misteriosa e fascinante, mantenedora da chama espiritual de seu clã.

O papel da mulher na vida religiosa, sua identificação com a Deusa Mãe, o simbolismo de vários conceitos e relações atribuídos à mulher, a insistência em um culto de orientação sexual devotado a yoni (vulva) como fonte de adoração e de

# Terapias Tradicionais Milenares

toda felicidade, a função da mulher como a sacerdotisa ou xamã, a idéia de superioridade da Deusa sobre o Deus, o conceito de Ser Supremo como feminino e etc. possuíam uma base social muito consolidada. As deidades femininas eram alocadas aos níveis mais elevados entre todos os deuses, e isso dependia da natureza da organização social em que a posição da mulher era assegurada. A chefe do clã adorada como mãe era a ligação espiritual com a Deusa Mãe e portanto seu status era a suprema posição como guia do grupo.

Assim, a superioridade da Deusa sobre o Deus, da sacerdotisa sobre o sacerdote pode ser explicada nos termos de um sistema social no qual a maternidade possuía mais valor que a paternidade, onde a linha de descendência era traçada a partir da mulher e não do homem.

Agora no século 21 podemos absorver do Tantra em formatos de técnicas de terapias tântricas: vivências, cursos, Terapias corporais denominadas de forma popular de massagem Tântrica e realinhamento de chakra e ou Deeksha (toques divinos).

Mas o ponto de maior importância é resgatar a fluxo iniciático divino em cada um sem necessariamente está ligado a método religioso e sim no fluxo do religare ou conscientizar de si, do eu e do seu poder e capacidade de realizar. Sendo, portanto o caminho mais rápido dentro das técnicas o fluxo da libido conhecido como kundalini.

O Tantra é transformação. Todas as potências negativas são energias que pode transformar-se em positiva. A mesma energia que envolve o ódio, a ira, o ciúme, a inveja e outras qualidades negativas, e até mesmo as que envolvem o amor, a compaixão, a tolerância e a generosidade, o tântrico com sagacidade maneja essas energias e vai transformando todo negativo em positivo; essas energias tornam-se a pedra filosofal de toda transmutação.

Um fator de reconhecimento comum de que o Tantra está mais ligado aos cerimoniais e rituais do que qualquer outro estilo clássico, é que as principais correntes do Tantra, trabalham a partir do plano interior complementado e facilitado pelas ações externas (Kriya) conjuntamente aos rituais.

Entre os tântricos, as sacerdotisas - conhecidas como bhairavis -, e yoginis ocupam lugar fundamental. Na maioria das tradições elas são as iniciadoras. Os sete chakras ( compêndio-1 em anexo) ao longo do sushumná nádí são os assentos das shaktis que são concebidas nos rituais vâmáchárya como a forma externa representada pelas sacerdotisas (dhútis). Até mesmo entre os Sahajiyás a kundalini é concebida como Rádhá, e o Princípio Feminino vaishnava.

A partir do século V d.C., com o início das codificações literárias de alguns dos antigos tratados tântricos, transmitidos anteriormente somente pela tradição oral, a estrutura filosófica e prática do tantra adquire maior transparência. De forma simplificada, através de três perspectivas: filosófica, comportamental e técnica. No aspecto filosófico, o tantra baseia-se em especulações que apontam o processo de criação universal como responsabilidade da Energia Primordial conhecida como

# Terapias Tradicionais Milenares

Shakti. Este termo sânscrito é traduzido literalmente como “poder”, mas representa também o princípio dinâmico que atua na produção de toda a matéria que compõe o universo e de tudo que nele existe. Também é sinônimo de esposa, feminino e mulher. A contraparte filosófica, ou biônimo, de Shakti é conhecido pelo termo Shiva. Este os Princípios Primordiais estático, impotentes perante o poder de Shakti, mero espectador no processo criador, sinônimo de marido, masculino e homem. Para o tantra, Shiva e Shakti são um. Um sem o outro é Shava (cadáver), eles só existem em função de si mesmos. A dualidade é apenas aparente, uma distração de leela (jogo, ou brincadeira) da Grande Mãe (Kula kundaliní) para se divertir e dar continuidade aos ciclos cósmicos da existência (samsára).

A transcendência dos princípios Shiva e Shakti leva ao ponto central, que é a própria Shakti kundaliní indiferenciada a resposta de tudo. Essas especulações do tantra deram origem aos inúmeros cultos às divindades femininas (devís) que hoje existem no contexto do hinduísmo.

A característica comportamental do tantra está centrada na transgressão de valores morais e sociais (desconstrução de estereótipos e clichês culturais e psicológicos) arraigados na cultura dominante indiana. Os textos, lendas e símbolos tântricos expressam vozes que contestam as estruturas rígidas patriarcais nas quais estão construídas as concepções de diferenças de casta, o papel social e familiar submisso da mulher, a ortodoxia e poder sacerdotal, a utilização depreciativa do corpo e da sexualidade e as normas e formas de se buscar o divino que excluem as “minorias” (castas inferiores, mulheres e etc.).

O tantra também desenvolveu técnicas (vidhis) e práticas (sádhanas) psicológicas e corporais que visa proporcionar vivência real e sensorial aos seguidores de seus princípios. Nas práticas tantricas encontra-se complexas metodologias que tem como objetivo a tomada de consciência e o domínio do corpo, da mente e das emoções; a manipulação das energias físicas e psíquicas humanas em prol do desenvolvimento de poderes para-normais (siddhis) e a utilização desses no processo mundano e espiritual; a união dos opostos e a transcendência da dualidade na imersão na Última Realidade.

As bases documentais do Tantra, denominadas ágamas (palavra sânscrita que significa origem, fonte de conhecimento, conhecimento adquirido, doutrina tradicional ou preceito), são uma coletânea de escrituras tão antigas quanto os vedas, expondo o conhecimento das tradições shaivas e shaktas. Diferentemente dos vedas, cuja composição seguiu a evolução do sânscrito.

Os ágamas foram originalmente escritos em quase todas os idiomas da Índia antiga. Por serem as bases documentais das tradições shaktas e shaivas, Os ágamas são considerados as escrituras fundamentais do tantra. Seu conteúdo temático trata dos aspectos ontológicos da natureza do Ser e sua relação com o Todo, assim como a cosmologia e a ilusória realidade emergente pela cognição.

Os vaishnavágamas são as escrituras sagradas dos vaishnavas, a tradição que reverencia Vishnu como a face do Absoluto, guardião do dharma e da fé (shraddhá). Entre as escrituras vaishnavas de interesse para o tantra, as que se relacionam com a tradição Sahajiyá são as mais importantes.

# Terapias Tradicionais Milenares

Os shaivágamas são as escrituras sagradas dos shaivas, a tradição que reverencia Shiva como o Absoluto. Existem 92 escrituras divididas em dois grandes grupos: o primeiro com 64 textos relacionados ao Shaivismo da Caxemira e o segundo com 28 textos relacionados à tradição Shaiva Siddhânta. Neste último conjunto, dez escrituras são consideradas dualistas (dvaitas) e pertencentes à tradição Shivabheda.

Os shaktágamas são escrituras dos seguidores da face feminina do Absoluto, a Grande Deusa (Mahádeví). Portanto, qualquer escritura para ser considerada shakta deve abordar o Divino sob o aspecto feminino, na forma da onisciência dinâmica do Cosmos, o poder absoluto e supremo, denominado Ádi-Shakti Deví.

Praticamente todas as tradições tântricas são orientadas ao culto a feminilidade, presente na natureza e no Cosmos e, portanto, de conotação shakta, mesmo quando Shiva é a divindade central da tradição. Por isso suas escrituras são simplesmente denominadas tantras.

O primeiro texto tântrico a ter uma transmissão por escrito, rompendo com a tradição unicamente oral, foi o Guhyasamája Tantra. Trata-se de um texto que teve sua origem nas escolas tântricas budistas e contém as bases da doutrina tântrica, de forma que muitos textos posteriores não fariam outra coisa que precisar ou ampliar algum detalhe dos ensinamentos desta escritura. Para compreender o nascimento deste texto, que fora um marco no desenvolvimento do tantra, temos de buscar suas raízes dentro do Budismo pré-classico.

Alguns princípios tântricos já estavam presentes nas práticas dos budistas na época de Buddha, que reconhecia os poderes sobrenaturais (siddhi), associados às práticas tântricas, e o método em quatro etapas para alcançá-los que ele denominou iddhipáda.

Embora seja pouco conhecido entre a maioria dos budistas, Buddha praticava uma forma de Yoga denominada Ásphánaka Yoga, com o objetivo de expandir as estruturas psíquicas para obtenção de poderes.

Essa foi uma das principais causas da grande ascensão do Budismo em seus primeiros anos. A outra foi à abertura de seu sádhana a todas as castas.

Diferentemente da sociedade brâmanica, em que o sannyása era uma etapa da vida somente acessível aos devotos brâmanes que passaram pelas fases anteriores, brahmáchárya (estudante), gárhasthya (chefe de família) e vanaprastha, no Budismo todas as castas tinham acesso direto à etapa monástica.

Entretanto, com o passar do tempo, o Budismo fora se tornando uma ordem mais rígida, pois Buddha possuía uma forte crença na necessidade da aplicação de regras morais e éticas a todos os monges, principalmente para aqueles que viviam nos mosteiros. Entre as normas impostas havia a proibição da ingestão de carne, peixe e vinho durante as refeições e também qualquer relação ou contato com o sexo oposto.

# Terapias Tradicionais Milenares

Entretanto, a maioria dos monges não estava preparada para uma vida monástica. Os dissidentes, sentindo-se a parte do movimento budista convencional, e como os budistas em geral estavam fora do sistema de castas, não tinham acesso ao movimento brâmanico; sua única alternativa seria conseguir a legalização de suas práticas dentro do próprio corpo do Budismo.

## COSMOGONIA TÂNTRICA - tattwas

Tattwa é uma palavra que significa em sânscrito energia. Os Tattwa pode ser traduzido como verdade ou princípio. É aplicada no sentido de enumerar as qualidades, partes, composição de algo. Por exemplo: os tattwas de uma árvore poderiam ser: a raiz, o tronco, ramos, folhas, flores e frutos.

Samkhya é considerado como o mais antigo dos sistemas filosófico ortodoxo indiano. Sua filosofia considera o universo como constituído de duas realidades eternas: Purusha (consciência) e Prakriti (corpo físico), é, portanto, fortemente dualistas caracterizada por uma cosmovisão que vê o universo como uma mistura evolução de dualidades distinta (claro / escuro, masculino / feminino, etc.).

Shamkhya advém do idioma sânscrito, um dos ramos do grande tronco lingüístico e cultural Indo-Ária, tendo parentesco com o latim, o árabe e mais uma dúzia de línguas indianas. Apesar desta influência o sânscrito é uma língua morta, sendo usada em situações ritualísticas, pujas com mantras.

Samkhya, então literalmente, significa “descrição enumerativa”, inventário, enumeração, sendo uma palavra adotada por kapila, um literato indiano por volta de 27 séculos atrás. Para descrever a estrutura do cosmo e do homem, bem como as relações entre pessoas e do individuo como o cosmo, no sentido da natureza.

Devido às dificuldades com os estudos e registros históricos daqueles séculos, não se sabe ao certo se Kapila foi realmente um personagem histórico ou uma criação folclórica; não se sabe também a data de seu nascimento (talvez 750 a. C), se foi contemporâneo depois de Buda (200 anos depois), se viveu no século II a.C ou II d.C

Metafisicamente, Samkhya mantém uma dualidade radical entre o espírito / consciência (Purusha) e matéria (Prakriti). Todos os eventos físicos são considerados manifestações da evolução da Prakriti, ou natureza primária (do qual todos os corpos físicos são derivados). Cada ser ciente é um Purusha, e é ilimitado e irrestrito ao seu corpo

O espírito em si é apenas uma testemunha da evolução. A evolução obedece a relações de causa e efeito, com a natureza primordial em si ser a causa material de toda a criação física. A teoria da causa e efeito da Samkhya é chamado Satkaarya Vaada, e afirma que nada pode ser criado a partir ou destruídas em nada - toda evolução é simplesmente a transformação da natureza primordial de uma forma para outra.

Toda a matéria tem três gunas (qualidades) ou atributos fundamentais - sattva

# Terapias Tradicionais Milenares

(atributo criativo), rajas (atributo preservacionista) e tamas (atributo destrutivo).

A evolução da questão ocorre quando a relação de forças entre as mudanças de atributos. A evolução cessa quando o espírito percebe que é diferente da natureza primária e, portanto, não pode evoluir. Isso destrói o propósito da evolução, impedindo assim Prakriti de evoluir para Purusha.

O Purusha (Ser) é consciente e livre de todas as qualidades. Eles são os espectadores silenciosos de prakriti (matéria ou a natureza), que é composto de três gunas (disposições), satva rajas e tamas (atividade estabilidade e estagnação). Quando o equilíbrio dos gunas se movimenta, a ordem mundial evolui. Este movimento causa um desequilíbrio natural, ou seja, um distúrbio é devido à proximidade de Purusha e Prakriti. Libertação (kaivalya), então, consiste na realização da diferença entre os dois.

Esta era uma filosofia dualista. Mas há diferenças entre o Samkhya e as formas ocidentais de dualismo. No Ocidente, a distinção fundamental é entre a mente e o corpo. No Samkhya, no entanto, é entre o (purusha) e da matéria, e este último incorpora o que os ocidentais normalmente se referem como "mente". Isso significa que o Self como o Samkhya entende que é mais transcendente do que "mente".

No caso do samkhya temos 24 tattwas na vertente mais antiga e 25 nas mais novas.

A vertente mais antiga: Niríshwarasámkhya - Chama-se nir (sem) íshwara aquele samkhya que não tem em seus tattwas o íshwara como princípio. Ele somente foi incluído na época do yôga sūtra e foi na idade média é que obteve notoriedade.

Podemos contar o sámkhyas com 24 (sem púrusha), 25 (com púrusha) e 26 (com íshwara) tattwas. Contudo Pátañjali não afirmou que íshwara era um dos tattwas do sámkhya. Esse conceito veio a ser embutido dentro do samkhya mais tardiamente advindo da influência do védânta. Por isso prefiro somente citar os samkhyas com 24 e 25 tattwas.

A vertente clássica se chama: sêshwarasámkhya (26 tattwas), ou seja com (sa) íshwara. No sânscrito há um fenômeno fonético que faz o A+ I virar E, por isso sa+íshwara torna-se sêshwara.

Tattwas do niríshwarasámkhya, sua cosmogonia.

## TATWAS PUROS (consciência macrocós mica)

**1. CONSCIÊNCIA PURA** (chit) -Macrocós mica, Shivatatwa, Samvit.

**2. ENERGIA PURA** (Ananda) - Shakti, Tatwas.

**3. ENERGIA DE VOLIÇÃO** (Icchá) - Sadashiva.

Página 10 / 19

# Terapias Tradicionais Milenares

**4. ENERGIA DO CONHECIMENTO** (Jnana) - Ishvara.

**5. ENERGIA DE AÇÃO** (Kriya) - Shuddhavidya.

## **TATWAS PSÍQUICOS (consciência microcós mica)**

**6. MAYA SHAKTI** - Energia de ilusão (Kanchukas).

**7. KALÁ** - Poder de Shiva.

**8. VIDYA** - Energia da Sabedoria.

**9. RAGA** - Energia do Desejo.

**10. KÁLA** - Energia do Tempo.

**11. NIYATI** - Energia da Causalidade.

## **TATWAS FÍSICOS (universo material)**

**12. Consciência hominal** - PURUSHA.

**13. A Matéria** - PRAKRTI.

**14. Intuição** - BUDDHI.

**15. Sentido do Ego** - AHAMKARA.

**16. Mente Cognitiva** - MANAS.

**17. Os cinco órgãos dos sentidos:** Ouvido (som), Pele (tato), Olhos (visão), Língua (paladar) e Nariz (olfato).

**18. Os cinco agentes da ação:** Boca, genitais, mãos e pés.

**19. Elementos sutis:** Éter, ar, fogo, água e terra.

**20. Elementos grosseiros:** Ar, fogo, água e terra.

Tattwas são cinco símbolos geométricos que representam as cinco energias universais. Cada tattwas simboliza energias puras com propriedades específicas, os

# Terapias Tradicionais Milenares

potenciais e as frequências. Em combinações variadas, estas cinco energias compõem a totalidade somática de tudo em nosso universo físico e espiritual. Possui cinco símbolos básicos que são combinados para criar símbolos geométricos de tipos diferentes.

Os símbolos são o Tattwa ovóide, o triângulo, a meia-lua, o círculo e o quadrado. Essas definições são mínimas e de forma alguma representam a totalidade do símbolo.

“Saiba, que o fogo - Agni (energia) é o primeiro tattwa; o ar - Vayu (conhecimento) o segundo; a água - Api (sentimentos) o terceiro; a terra- Pritivi (matéria) o quarto e o éter - Akasha (sabedoria) o quinto. Pela ciência dos cinco tattwas e dos ritos do kaula, o homem se emancipa na vida nesta vida.

.Uma constatação: os cinco elementos do tantra (a terra, a água, o ar, o fogo, o éter) são os mesmos da alquimia, cuja meta suprema é regenerar os homens banais, profanos, ou lhe revelar sua dimensão superior, assim como seus poderes ocultam em sua natureza aparente.

São na transformação dos tattwas que tudo na vida ocorre e lapidam o homem em ser divino.

Tudo ocorre no tantra em primeiro instante através do de Agni - fogo - representado na força serpentina denominado de kundaliní.

**KUNDALINI** - A energia vital básica reside no centro básico (muladhara). Os hindus a chamam de Kundalini - o fogo serpentino. Lá está a concentração energética que supre o corpo humano através dos nadis - Ida e Pingala. Esta energia nada mais é que o princípio vital. Esta energia desenvolvida ela se manifesta pelos Chakras produzindo poderes através da alquimia agregada nas forças dos demais Tattwas. Api - sentimento - terra - Pritivi - matéria - Vayu - Ar - Conhecimento e Akasha - Espírito Divino e depois retornando a sua origem na Terra. Proporcionando o grande mistério do que está em cima é o mesmo que está em baixo.

**1. ANIMA** (exigüidade). Esta é a faculdade que permite identificar-se com a essência da menor parte do universo e do que ele mesmo é constituído. Permite ver o infinitamente grande (Mahima) ou, ao contrário, o infinitamente pequeno (Anima).

**2. MAHIMA** (magnitude). Este é o poder de aumentar de volume, quer dizer, de alargar o círculo de sua consciência e de alcançar a plenitude do conhecimento do infinitamente grande.

**3. GARIMA** (gravitação). Isto é relativo ao peso e à massa, e se aplica à lei de gravitação que é um dos aspectos da lei de atração. Este fenômeno é à busca dos yogues, ou seja, o estado de Samadhi.

# Terapias Tradicionais Milenares

**4. LAGHIMA** (levitação). Esta é a possibilidade que tem o adepto de tornar-se mais leve que o ar, afastando a força de atração da Terra, e de desligar-se dele.

**5. PRAPTI** (realizar o objetivo). Aquele que possui este poder tem a capacidade de atingir seus fins projetando sua consciência em todos os lugares que ele julga necessários, quer estejam sobre o plano físico ou sobre o plano cósmico. Este poder foi sempre muito utilizado pelos místicos do mundo inteiro. Prapti desenvolve também a clarividência, clariaudiência e telepatia.

**6. PRAKAMYA** (a vontade irresistível). Este poder confere ao adepto a possibilidade de ver e realizar todos os seus desejos pela força da vontade divina, quando esta vontade substitui, em parte, a vontade pessoal e seus desejos estão em perfeita harmonia com o plano divino.

**7. VASITVA** (o poder de comandar). É o poder de tornar-se mestre das forças elementares da natureza, utilizando o poder do som criador ou mantra. Pela palavra sagrada, as vibrações são produzidas no éter e as diversas formas podem ser produzidas. Ato utilizado em grande feitos de magia.

**8. ISATVA** (o poder criador). Isatva se refere ao poder que tem o adepto de dispor dos elementos em suas cinco formas e de ressuscitar a vida no plano físico.

Estes elementos mencionados no item acima são de caráter de curiosidade e conhecimento. Estes aspectos devem se desenvolver através de prática específica para o desenvolvimento das energias de cada chakra orientados a principio por um Mestre de Tantra.

A prática é longa e será incluso meditação com Mantra, Yantra juntamente com exercícios respiratórios denominados de pranáyáma.

O Tantra Sadhana (prática), atuando como uma verdadeira Psicologia Energética do Yoga, utiliza-se do instrumental: asanas, pranayamas, kriyas, bandhas, mudras, meditações etc. para sustentar o equilíbrio psíquico, emocional e energético - e conseqüentemente o equilíbrio da personalidade - de modo a proporcionar a experiência da Unidade. E para tal, trabalha com a administração da complexa fisiologia energética e das técnicas que citamos acima.

Um dos elementos interessantes desta fisiologia (e desta filosofia) é o conceito dos Granthis, os nós psico / emocionais / energéticos que estão posicionados ao longo da Sushumna Nadi (o conduto central de energia que se localiza como contraparte sutil da coluna vertebral).

O Sushumna nadi simboliza a consciência da Unidade (energia Kundalini) e os Granthis simboliza o fluxo do universo em forma do Fogo Sagrado. Os sistemas de corpos energéticos com seus núcleos de boicotes, limitações, sabotagens, apegos e falsas crenças e identificações que devem ser transmutados e re-significados ao longo de nossa jornada para a consciência da Unidade.

# Terapias Tradicionais Milenares

## Granthis - Os três nós psíquicos

Os Granthis são os obstáculos gerados através do psíquico / emocional / energéticos que cada um deve passar ao longo da sua trajetória rumo ao autoconhecimento.

Ao mesmo tempo expressam as defesas e bloqueios que construímos. Os samsaras (impressões psico-emocionais, que vão gerar vasanas, que são as crenças, tendências e padrões) - outro nome para os Corpos Energéticos - vai, de acordo com sua "temática", funcionar como manutenção dos Granthis.

É interessante procurar notar no trabalho de canalização de Corpos Energéticos, quais conteúdos estão relacionados e com que Granthis ?

De onde se originam os padrões que estão sendo manifestados e expressos pelo canalizador?

## VRTTIS DOS CHAKRAS

Os antigos yogues se dedicavam a ouvir os sons emitidos pelas pétalas durante suas meditações e descobriram 49 sons. A partir dos sons das pétalas, surgiram as 49 sílabas que compõem o alfabeto sânscrito.

Mas afinal o que são estas pétalas? São sub vórtices dos Chakras chamados em sânscrito de Vrttis. São os vórtices da mente. Os yogues descobriram que cada vrtti emana uma determinada energia psíquica e podemos dizer que a combinação dos aspectos dos 50 vórtices compõe os bilhões de personalidades humanas que existem.

De acordo com as escrituras do Tantra, as faculdades mentais (vrttis) são de cinco tipos, e podem causar ou não sofrimento. São os seguintes:

**Pramana:** Correto conhecimento com base na percepção direta ou em escrituras;

**Vipariaya:** opinião errônea após estudo, ou seja, interpretação ou avaliação errada e ou distorcida, quando o conhecimento de alguma coisa não é baseado em sua forma verdadeira;

**Vikalpa:** ilusão ou fantasia, que repousa meramente em expressão verbal ou imaginação;

**Nidra:** sono profundo sem sonhos,

**Smrti:** memória, retenções de impressões do passado.

# Terapias Tradicionais Milenares

A harmonização dos vórtices é uma tarefa árdua e até pra muitas vidas em algumas pessoas e à medida que o homem evolui espiritualmente eles passam a funcionar de uma maneira tal que nossos sentimentos e emoções não nos dominam mais.

Quando um determinado vrtti de um Chakra é perturbado por reações psíquico emocional, mental ou até mesmo espiritual é estimulado e torna-se desequilibrado e este padrão energético flui através dos milhares de canais energéticos, os chamados Nadis de nosso corpo sutil, perturbando a tranqüilidade de nossa mente.

Como os Chakras estão ligados a uma determinada glândula, o hormônio relacionado a ela é super ou sub estimulado, modulando sua produção e provocando sintomas físicos e emocionais perceptíveis.

Podemos começar agora a concluir que estes vórtices de energias chamados Vrttis “são” a mente de registros passados e que podem ser também considerados como centros de consciência. Sendo assim, torna-se evidente que nossa mente não se localiza em nosso cérebro e em nenhuma estrutura física. Portanto, a mente está distribuída nos 50 aspectos existentes nestes seis Chakras sendo que o cérebro teria apenas uma função semelhante a um terminal de computador dando-nos a ilusão de que nossa consciência se localiza em um determinado local de nosso corpo: para os ocidentais espiritualistas entre as sobrancelhas, mas para os povos do oriente, mas especificamente tântrico, no coração.

Passaremos a descrever as diversas qualidades psíquicas ligadas aos Vrttis de cada Chakra.

## Métodos para inserir o Tantra

Para que buscar pelo o Tantra?

Buscar pelo o Tantra é o caminho que permite resgatar o poder de força e equilíbrio. É a ferramenta que conduz ao coração. Ou seja, o aprendizado de se amar, de sentir e de se permitir ter e fazer o que deseja. Sem dogmas e paradigmas.

O Tantra permite co-criar sensações e realizações de vida. Através do realinhamento do poder de criar - feminino - shakti e de realizar - masculino - shiva inerente a cada pessoa - ou seja, permite acessar a sua verdadeira essência.

Quais as formas que se pode buscar pelo o Tantra?

Hoje o Tantra é divulgado como terapias tântricas e aproveito para desmistificar ou até mesmo esclarecer que quando se pensa em Tantra se traduz sexo e ou pornografia, divulgada pelos que exploram comercialmente o rotulo Tantra.

Mas o Tantra é a tarefa de aprender a sentir e vivenciar terapeuticamente é

# Terapias Tradicionais Milenares

possível através de meditações dinâmicas denominadas de vivências.

Vivências são métodos de conduzir um movimento através de uma melodia compactuada pela a sensibilidade do terapeuta em reconhecer através da nota os elementos que nela se forma, exemplo - terra, água, ar, fogo. A melodia é conduzida numa seqüência que produz o movimento de forma coreografada e conduz o participante a quebrar o fluxo ativo da mente de pensar para o sentir, mudando assunto o padrão comportamental da mente e concebendo o sentir formatando um equilíbrio automático.

## Vivência tântrica.

Ter o tesão pela a vida deriva de ter uma libido organizada. Porque quando estamos felizes produzimos mais intensamente, a cabeça trabalha de forma mais livre e tranqüila delegando nossas energias para os campos direcionados de forma certa. Saberemos compor o trabalho, o estudo, a família, o relacionamento de maneira harmoniosa. Mas será que isso implica em somente fazer sexo, que tudo isso se resolve, não significaria estarmos sensual e sensorial?

Ah, como assim?

O sensual significa estarmos apaixonados em primeiro lugar por nós mesmo. O sensorial é poder transcender a nossa libido para executarmos os nossos prazeres, incluindo o sexo.

A prática da vivência vem ao encontro deste reconhecimento interior, feita através de indução com a musicoterapia e exercícios respiratórios (pranáyáma) buscando os padrões de energia que estão em desequilíbrio colocando-o consciente no momento da vivência, aprendendo a moldá-lo na prática em si, proporcionando então um diálogo com suas próprias dificuldades trabalhadas e vivenciadas em grupo.

A vivência fará com que você reviva a sua sensualidade, ficando mais sensorial na medida em que houver a prática, preconizando a retirada da ansiedade, rejeição, insegurança, timidez, etc. E substituindo por movimentos lúdicos que proporciona êxtase e felicidades.

## Individualmente

Através do realinhamento de chakra - Deeksha - iniciação - com mantras que são palavras entoadas que produzem comandos de força no cérebro atuando em pontos específicos do corpo que leva ao despertar do inconsciente e forma assim uma mensagem de revitalização e capacidade de poder.

Através da massagem tântrica - pertence ao rito do maithuna - metafísica do sexo

# Terapias Tradicionais Milenares

e que foi retirada do rito com a função terapêutica a cuidar do fluxo da libido, sensorializando e sensibilizando a capacidade de sentir e do fluir. É uma oportunidade de conhecer os paradigmas do corpo através do fluxo da libido. A pessoa ao ser massageado tem a sensação de carinho e de amor. Não há dores, desconforto, nem torções.

A massagem tântrica pode ser comparada com o som de instrumento de cordas. Onde o terapeuta transporta através das pontas dos dedos e das palmas das mãos um fluxo contínuo e suave de toques sobre a pele provocando a eletricidade do corpo denominada de libido. O toque é feito de forma harmonioso, sutil e amoroso.

Esse processo de prazer ao ser canalizado durante a massagem permitir equilibrar os hormônios e revitaliza os órgãos genitais internos e externos. Favorecendo a potência nos homens e preconizando ao orgasmo seco. Para as mulheres proporcionarão a facilidade do sentir orgasmos, corrigindo disfunções como TPM, frigidez, timidez e valorização de si mesma como mulher deixando-a mais feminina e sensual. Os homens concebem em si a capacidade de fluir o fluxo de intuição, sensibilizando as emoções, promovendo a dose necessária para fluir no pulso dos negócios e da afetividade.

## Conclusão

Tantra é um caminho de conexão ao Divino - uma das trilhas para o sagrado, o poder latente da certeza em ser pleno e único.

Tantra é a transformação de energia. Vivenciar a trama da vida. É Tantra o despertar para o prazer num todo.

O Tantra não pede ao Sádha (praticante) que pare de agir, mas sim que a ação seja transformada em consciência interior. Não se trata de uma mudança radical de vida e sim de uma conscientização dos desejos, sentimentos e situações. Não apenas de conhecer o desconhecido, mas o de realizar o já conhecido.

O Tantra torna o ser humano mais sensível ao seu momento histórico, revitaliza suas energias físicas e unifica suas paixões.

Procure conhecer a filosofia do Tantra sem os olhos da religião = hinduísmo e sem os olhos do sexo, como assim tem sido entendido.

A libido é uma energia existente em todos os seres vivos e que permeia o fluir do fazer e concretizar. É a energia que permeia as paixões e o desejo. Mas é a porta para transcender a consciência O tantra diz fique aqui agora e vivencie .É assim para tudo na vida!!

Você não pode viver o amanhã sem viver o Hoje!

# Terapias Tradicionais Milenares

Portanto sorria, dance, vibre, celebre, isto é Tantra.

## Bibliografia

### El poder serpentino

Sir John Woodroff (Arthur Avalon)

Editora Kier

**CHAKRAS** – Centros energéticos de transformação.

Harishi Johari

Editora Bertrand do Brasil.

```
(function(){if(window.jstiming){window.jstiming.c={};window.jstiming.f=1;var e=function(b,a,d){var c=b.t[a],g=b.t.start;if(c&&(g||d))return c=b.t[a][0],void 0!=d?g=d:g=g[0],c-g},l=function(b,a,d){var c="";window.jstiming.pt&&(c+="&srt="+window.jstiming.pt,delete window.jstiming.pt);try{window.external&&window.external.tran?c+="&tran="+window.external.tran:window.gtbExternal&&window.gtbExternal.tran?c+="&tran="+window.gtbExternal.tran():window.chrome&&window.chrome.csi&&(c+="&tran="+window.chrome.csi().tran)}catch(g){}var f=window.chrome;if(f&&(f=f.loadTimes)){f().wasFetchedViaSpdy&&(c+="&p=s");if(f().wasNpnNegotiated){var c=c+"&nnpn=1",i=f().nnpnNegotiatedProtocol;i&&(c+="&npnv="+encodeURIComponent||escape)(i))}f().wasAlternateProtocolAvailable&&(c+="&apa=1")}var j=b.t,p=j.start,f=[],i=[],h;for(h in j)if("start"!=h&&0!=h.indexOf("_")){var k=j[h][1];k?j[k]&&i.push(h+"."+e(b,h,j[k][0])):p&&f.push(h+"."+e(b,h))}delete j.start;if(a)for(var m in a)c+="&"+m+"="+a[m];(a=d)||a="https"==document.location.protocol?"https://csi.gstatic.com/csi": "http://csi.gstatic.com/csi");return[a,"?v=3","&s="+window.jstiming.sn||"_s")+ "&action=",b.name,i.length?"&it="+i.join(","):""",",c,"&rt=",f.join(",")].join("")};window.jstiming.getReportUri=l;var n=function(b,a,d){b=l(b,a,d);if(!b)return"";var a=new Image,c=window.jstiming.f++;window.jstiming.c[c]=a;a.onload=a.onerror=function(){window.jstiming&&delete window.jstiming.c[c]};a.src=b;a=null;return b};window.jstiming.report=function(b,a,d){if("prerender"==document.webkitVisibilityState){var c=!1,g=function(){if(!c){a?a.prerender="1":a={prerender:"1"};var f;"prerender"==document.webkitVisibilityState?f=!1:(n(b,a,d),f=!0);f&&(c=!0,document.removeEventListener("webkitvisibilitychange",g,!1))}};document.addEventListener("webkitvisibilitychange",g,!1);return""}return n(b,a,d)};var o=function(b,a,d,c){return 0
```

ID de solução único: #1248

Autor: : Celi Aparecida Coutinho - Terapeuta Holística - CRT 21270

Página 18 / 19

(c) 2024 CRT - Conselho de Auto-Regulamentação da Terapia Holística <contato@crt.org.br> | 16/05/2024 23:21

URL: <https://www.holopedia.com.br/index.php?action=faq&cat=88&id=246&artlang=pt-br>

# Terapias Tradicionais Milenares

Última atualização: 2012-07-31 14:20