

O PULO DO GATO

Maria Margarida Crespo Cardoso

Aluna do Curso de Formação em *Dakshina Tantra Yoga*, praticante e instrutora, nesta mesma linha de yoga, confesso que, de todas as palestras ou aulas sobre a filosofia tântrica, o princípio acerca do ser não dual é, para mim, o mais complexo apesar de tantas explicações acerca do tema feitas pelo Mestre Paulo Murilo Rosas.

Ele ressalta que o mais complexo na prática do *Dakshina Tantra*, não é fazer as asanas (posturas), pois muitos a realizam bem, mas sim a compreensão daquilo que, por analogia, explica através do que chama o Pulo do Gato.

Partindo da fábula, ele narra sobre a onça que admirava a flexibilidade do gato. Por isso, pediu que lhe ensinasse como fazer aquelas manobras com o corpo. O gato, prontamente, foi explicando à onça até que, ao subir para o alto da árvore, percebeu que ela, sorrateiramente, copiou seu movimento. Foi, então, que o gato fez um giro no galho e se jogou, caindo sobre as quatro patas. A onça absorta, questionou: "mas esse salto você não me ensinou". O gato, então, respondeu: "claro, se eu tivesse ensinado, você teria me comido".

Com a narração dessa fábula, o Mestre nos acena sobre aquele momento em que cada um passará a se perceber como o Todo. O "Pulo do Gato" vem através de um insight e não pode ser transmitido por nenhum Mestre. É um processo longo que requer muita prática de yoga e aspiração.

Nascer e crescer numa cultura religiosa em que aprendemos que somos separados de Deus, nos condicionou a pensar de forma dual. Entretanto, a medida que praticamos e estudamos sobre o *Dakshina Tantra Yoga*, vamos sentindo algo diferente, aqui lo que o Mestre sempre nos lembra: "Já somos a felicidade que tanto buscamos". Mais claramente falando, somos em essência: sat, cit e ananda, aspectos transcendentais que correspondem a Existência, Consciência e Plenitude. Porém, o que não nos permite perceber esta realidade é a nossa ignorância acerca de quem verdadeiramente somos.

Para o Tantrismo somos Um: Criador e Criatura. Mitologicamente representados através da *Shakti*, energia feminina, o todo manifestado do Criador *Shiva*, energia masculina. Ele é o grande Mestre transcendental, o Todo, para o qual, não existe os três tempos: passado, presente, futuro. Ele é onde há Criação e onde deixa de ser, também, pois Ele é a Consciência, atemporal e ilimitado. Podemos entendê-lo como *Sri Rāmānujācārya* definiu por *sanātana_dharma*, o que não tem começo, nem fim, logo, não pode ser limitado sob nenhum aspecto, não tem nascimento, nem morte. É a essência do Ser uma qualidade eterna. Vivenciar a compreensão unicista é entender o Pulo do Gato ou a chave que cada um encontrará, por si, no caminho do autoconhecimento - objetivo principal do trabalho do *Dakshina Tantra Yoga*. Chegar ao conhecimento de "quem sou eu" vem através de um processo pessoal, longo e gradativo, de desidentificação com o corpo material, com os papéis que representamos no mundo e com a visão egoica do ser - um ser individualizado.

Enquanto estamos apegados ao corpo, estamos apegados as designações, que são inerentes a este estágio de consciência limitador. Perceber que toda criação, a *Shakti*, é relativa, mera manifestação de *Shiva*, que é o Todo, Absoluto, compreendendo, entretanto, que não somos este corpo, nem os papéis que

Observar o movimento manifesto da Criação, que individualiza, e transcender a ideia de um Criador separado, compreendendo tudo como um todo, ou seja, na unicidade, nos parece contraditório. Porém, é este o caminho que nos leva ao autoconhecimento. A Criação se manifesta de forma individual, o que, por si, suscita a compreensão dual, o diferente do outro, o bom e ruim e vários atributos que provocam a sensação de que as coisas manifestadas estão separadas, uma das outras, além de separadas do próprio Criador.

(Continua)



Kailasa Filosofia Yoga Terapias
Rua Santa Clara 98, cob. 01
tel.: (21) 2549-1707
www.tantrayoga.com.br



ABDTY
Associação Brasileira de Dakshina Tantra Yoga
dakshinatantra@gmail.com
abdyt.wordpress.com

(Continuação)

Com a prática do Yoga, realizando as *asanas* (posturas), *pranayama* (respiração controlada) e *kriya* (limpeza dos canais energéticos), vamos aprendendo a aquietar e controlar o nosso corpo físico e equilibrar os pontos energéticos do nosso corpo sutil, chamados *Chakras*. Este é o trajeto disciplinar do *Dakshina Tantra Yoga* para o reequilíbrio dos aspectos da personalidade humana, contidos em cada um dos sete principais *Chakras* - centros receptores, acumuladores e irradiadores do *Prana* para certas áreas do Corpo Sutil (*Suksma Sharira*).

A busca deste reequilíbrio torna-se o ponto de partida em direção ao âmago do Ser. Tudo começa, na prática do *Dakshina Tantra Yoga*, com entrevista de anamnésia, através da qual o professor indicará as séries de *yogasana*, individualizadas, de acordo com as necessidades de cada aluno. Nelas, trabalham-se tanto os aspectos da personalidade como a visão de vida pertinentes a cada um dos *chakras*. É um trabalho que promove um movimento vertical ascendente chamado de *La-ya Krama* ou Caminho da Dissolução.

Segundo o Mestre Paulo Murilo Rosas, a disciplina tântrica auxilia, cada um, a transcender o limitado nível de consciência contido em cada *Chakra* para se atingir, progressivamente, uma consciência mais ampla e utilizada. Resultando, segundo a Psicologia do Tantra, numa subida gradativa da energia de um *Chakra* a outro, o que vai despersonalizando o indivíduo.

Este conceito tântrico de despersonalização é explicado pelo Mestre como a subida da energia sutil (*Prana*), através do *Sussuma Nadi* - canal mais importante do Corpo Sutil para os *Chakras* superiores. Consequentemente, vai ocorrendo uma transmutação das energias mais grosseiras para mais sutis, refletindo, por conseguinte, na capacidade humana de compreender e vivenciar as experiências pessoais e interpessoais de forma, igualmente, mais utilizada. Quando a energia sobe até o *chakra Sahasrara*, percebe-se a realidade de quem somos: Shiva, o Todo.

Entretanto, explica o Mestre, a energia deverá retornar ao *chakra Muladhara*, morada da *Kundalini*, pois sem este retorno energético, ficaríamos em estado de alienação, abobalhados. A descida do *Prana* nos permitirá viver na dualidade, percebendo a unicidade. É o que se chama no yoga tântrico de *Srsti Krama* ou Caminho da Criação, aquele que estrutura a personalidade. Despertamos, finalmente para a realidade de que não somos o ser limitado, com o qual nós nos identificávamos.

A prática da Meditação também é uma ferramenta importante neste caminho de encontro com "quem sou eu". Meditando, passamos a observadores tanto da nossa produção mental quanto de que não somos o que pensamos, nem o que fazemos. Alcançamos, por alguns minutos que sejam, a compreensão do que, verdadeiramente, somos: pura Consciência. E, como tal, não tem começo, nem terá fim. Este é o aspecto divino que nos permite viver, o aqui e agora, como Ser realizado, portanto capaz de ser feliz.

Podemos fechar essa breve reflexão, transcrevendo o pensamento do Mestre Paulo Murilo Rosas, referência no conhecimento da Tradição Tântrica, quando diz: "Constatamos que com a prática sistemática da Meditação, poderemos ver tudo e cada momento como sendo perfeitamente belo. Todo o nosso apego e fuga encontrariam um descanso, seríamos libertos de *ragal dwesha* (pares opostos) e levados até a contemplação imparcial de tudo o que existe, não como pensamos que deveria ou poderia ser, mas simplesmente como é."



Curso de Formação em Dakshina Tantra Yoga 2015

abdti.wordpress.com

VISITE NOSSO SITE !

Visite nosso site para mais artigos, fotos e grade de aulas do Kailasa !

www.tantrayoga.com.br