

## Os Primeiros Passos no Estudo do Tantra

Os *Tantra Sastra*, textos da tradição do tantrismo, se apresentam sob a forma de um diálogo entre *Shiva* e *Shakti*. Os textos em que *Shiva* é o *guru* são chamados de *Agama*.; quando a *Shakti* é a *guru*, *Nigama*. A principal finalidade deles é dar liberação ao *Jiva* propondo um método por meio do qual se alcança a verdade monista através do mundo da dualidade.

....

Segundo o livro *Gandharva-Tantra*, o *Tantra sastra-adhikara* (o estudo dos textos tântricos) exige as seguintes qualificações:

- 1° O estudante deve ser disciplinado;
- 2° Deve abster-se de ferir todos os seres
- 3° Deve fazer sempre o bem a todos
- 4° Deve ser puro
- 5° Deve crer nos *Vedas*
- 6° Deve ter fé e refúgio em *Brahman*
- 7° Deve ser sem dualismo

Além destas qualificações, os livros propõem que se considerem as diferenças entre três tipos de *adhikaris* (estudantes). Neste sentido: o *Manda* (iniciante) deve começar pela prática de *Asanas* e *Pranayamas*; o *Madhyama* (médio) deve praticar *Karma-Yoga*, estudar, refletir e meditar; o *Uttama* (avançado) deve escutar o ensinamento e meditar.

Considerando-se tais distinções, Os *Shastras* estabelecem tipos de *Upasanas* (visualização, mentalização) adequados à atitude (*Bhava*) mais marcante do temperamento de cada *adhikari*:

- ***Bahya-Bhava*** (manda): É o indivíduos de temperamento extrovertido. Ele deve se dedicar ao ritual externo com uma forma concreta, uma imagem visível do Criador.
- ***Dhyana-Bhava*** (*madhyana*): é o indivíduo de temperamento meditativo. Ele deve utilizar os *Mantras* e *Yantras* para disciplinar a mente.
- ***Puja – Bhava*** (*madhyana*): É o indivíduos de temperamento ritualístico. Ele deve começar pela distinção entre a deidade e o devoto e, através da meditação, alcançar a experiência de união.
- ***Brahma-Bhava*** (*uttama*): é o indivíduos cujo temperamento está voltado para a unidade. Ele deve escutar, meditar e questionar para, através destas práticas, chegar à compreensão da natureza de Brahma e de sua identidade com Ele. Esta é a verdadeira realização do Ser (*Brahma—Sadhana*)

(texto extraído do “Segredos do Tantra e do Yoga”)

**Paulo Murilo Rosas**  
Mestre de *Dakshina Tantra Yoga*



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



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

## PROGRAME-SE !

### RETIRO VIVENCIAL DE DAKSHINA TANTRA YOGA **SHIVAÍSMO DA CAXEMIRA**

Dias 3, 4 e 5 de JUNHO, em ARARAS-RJ  
com o Mestre de Dakshina Tantra Paulo Murilo Rosas,  
e os professores Valéria Vianna e Bernardo Damásio

Informações e inscrições:

retirosabdt@gmail.com ou no Kailasa tel.: (21) 2549-0717

### FILOSOFIA DOS TANTRAS **MULADHARA CHAKRA**

Dia 18 de JUNHO , sábado, de 9:30 às 13:00

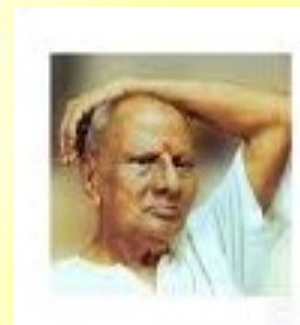
Valor do curso: R\$ 120,00/mês (R\$100,00

para associados da ABDTY)

Local: Kailasa

Favor fazer sua reserva na secretaria do Kailasa.

“ Recuse todos os pensamentos, exceto um: o pensamento "Eu Sou". A mente se rebelará no início, mas com paciência e perseverança, ela irá render-se e ficar quieta. Uma vez quieta, as coisas começarão a acontecer espontânea e naturalmente, sem nenhuma interferência da sua parte” Shri Nisargadatta |Maharaj



### Prática Tântrica do mês

## REJUVENESCIMENTO II

10 de maio— terça-feira: 10 às 11:30

18 de maio— quarta-feira: 18 às 19:30

(Atividade gratuita)

**VISITE NOSSO SITE !**

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

[www.tantrayoga.com.br](http://www.tantrayoga.com.br)