

## A Filosofia do *Tantra Yoga*

Paulo Murilo Rosas

A palavra *Tantra* tem origem na raiz verbal sânscrita *Tantr* que significa governar, controlar, manter através de disciplina. A palavra *Yoga* deriva de *Yuj* e significa unir, direcionar, concentrar, meditar, preparar; *Yoga* é união, concentração, preparação, etc.

### Objetivo

*Tantra Yoga* tem como objetivo levar o indivíduo a governar ou controlar a si mesmo. Para atingir este objetivo inclui várias práticas de preparação (*yogasanas*, *yoga kuruntha* (cordas), *pavana muktasana*, *yoga suksma*, *dharana* e *tattva yantra*, meditações tântricas, *pranayamas*, relaxamentos dirigidos, *yoga nidra*) e também o conhecimento contido nos *Vedas* e nos *Tantra Shastras* (escrituras tântricas).

Para o *Dakshina Tantra*, uma das 2 linhas de pensamento do *Tantrismo*, homens e mulheres são dotados tanto de características masculinas quanto femininas que devem ser equilibradas para que o indivíduo possa superar suas limitações. Para atingir este equilíbrio, utilizamos a manipulação desta energia, estudada pelos *Rsis* (sábios), que é chamada de *Prana*,

### *Prana* ou Energia Sutil

Através de estudo e pesquisa da energia sutil, *Prana*, os *Rsis Tântricos* perceberam que tudo o que existe, todas as realidades, desde as mais materiais até as mais sutis ou espirituais, são formas diferenciadas de uma energia principal. Manejando esta energia, podemos conseguir dentro de nós uma série de transformações que nos conduzirão a um estado supremo de consciência, ou ao reconhecimento de que *Jivatma* (ser individual) é *Paramatma* (ser total).

Os *Tantras*, portanto, consideram o homem como uma combinação de energias e utilizam essa energia para conseguir a realização plena do “Ser”. O livro *Kularnava-Tantra*, no capítulo IX, verso 30, diz: “Nem a postura perfeita de lótus, nem a fixação da vista na ponta do nariz são *Yoga*. *Yoga* é a identidade de *Jivatma* (ser individual) e *Paramatma* (ser total)”.

A título de informação, os textos tântricos, que contêm os fundamentos, conceitos e fases do estudo dos ensinamentos, se apresentam sob a forma de um diálogo entre *Shiva* e *Shakti*. (*Shiva* é o poder manifestador e *Shakti* a força da manifestação nas formas). Os textos em que *Shiva* é o *Guru* (professor) são denominados “*Āgama*”. Os textos em que *Shakti* é o *Guru* são denominados “*Nigama*”.



Retiro Vivencial de Dakshina Tantra Yoga  
com Paulo Murilo Rosas

## Gheranda Samhita

Ensinos de Gheranda

2, 3 e 4  
de setembro  
Araras - RJ



“Eu reverencio o Primeiro Senhor (Shiva) que no princípio ensinou a ciência do treinamento em resistência física (Hatha Yoga) que se destaca como o primeiro degrau da escada que leva às supremas alturas do treinamento Real (Raja Yoga)”

Realização:

Associação Brasileira  
de Dakshina Tantra Yoga



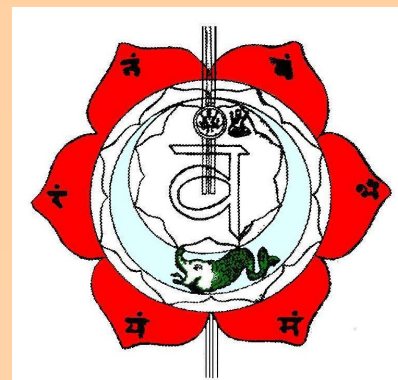
Informações e inscrições:  
retirosabdy@gmail.com  
Kailasa - R. Santa Clara, 98 cob. 01  
Copacabana - tel.: 21 2549 1707  
21 98481 4843  
abdy.wordpress.com.br

“Gheranda respondeu:

..... Devo dizer-te, oh filho, o que me pedes. Escuta com bastante atenção.

Não existem amarras mais poderosas do que as da ilusão (*Maya*). Não há força maior da que provem da disciplina (*Yoga*). Não há amigo mais elevado que o conhecimento (*Jnana*). E não há maior inimigo que o egoísmo (*Ahamkara*).”

**DIA 17 DE SETEMBRO:**  
Sábado: de 9:30 às 13:30  
**FILOSOFIA DOS TANTRAS:**  
**SVADHISTANA CHAKRA**  
Investimento: R\$ 120,00 (R\$100 para associados da ABDTY)



Inscrições abertas na secretaria do Kailasa

**Prática Tântrica do mês**

**EQUILÍBRIO HORMONAL FEMININO**

13 de setembro — terça-feira: 10 às 11:30  
21 de setembro — quarta-feira: 18 às 19:30  
(Atividade gratuita)

**CURTA NOSSA PÁGINA NO FACEBOOK !**  
[www.facebook.com/kailasafilosofiyogaterapias](http://www.facebook.com/kailasafilosofiyogaterapias)