

MAIO 2007, ANO I, NÚMERO 1

## HOMENAGEM E AGRADECIMENTO

Ao meu Mestre, meu *Guru*, *Swami Dattatreya Maharaj*, dedico esta publicação, *DAKSHINA*.

Agradeço a *Swamiji* por ter removido a venda da ignorância de meus olhos e ter me guiado, lentamente, através da metodologia de ensinamento dos *Tantras*.

*Paulo Murilo Rosas*

“O conhecimento é nosso melhor Guru”

*Swami Dattatreya Maharaj*



## Os Três Pilares Tântricos

*Paulo Murilo Rosas*

A filosofia tântrica não é um conhecimento abstrato. Cada *Sadhaka* (buscador) deve aplicar à vida cotidiana suas conclusões teóricas a respeito da realidade. Por isso, o tantrismo é sempre encarado como um modo de vida; ele não deve ser tratado somente como um exercício de pensamento racional.



Segundo os mestres tântricos, toda experiência deixa uma impressão na mente.

Experiências que provêm do “eu” reforçam a ilusão egóica de que eu sou o agente da ação, ao passo que os momentos de autotranscendência fortalecem a mente do *Sadhaka* em direção à sua *Sadhya* (objetivo), que é o autoconhecimento.

As *Vasanas* são as tendências da nossa personalidade que constituem a parte mais profunda da mente humana, e os *Samskaras* são as tendências reprimidas que são responsáveis pela constante atividade mental, atividades essas que tomam forma em *Vrttis* (pensamentos).

As *Vasanas* são os ativadores que se combinam transformando-se em marcas complexas em nossa mente e que estão por trás da nossa vida consciente e acabam por se constituir em nossa forma de agir ou reagir, formando, assim, a base do nosso destino (*karma*).

Por isto os mestres tântricos recomendam que a nossa *Sadhana* (disciplina) esteja baseada em três pilares:

1) *Viveka*, discriminação entre o real (*Atma*) e o não-real (*Anatma*); 2) *Vairagya*, desapego do “eu”, deixar de se identificar com o agente da ação (*Jiva*), para poder viver a plenitude do Ser (*Atma*); 3) *Abhyasa*, a repetição constante da identificação de que eu Sou Consciência (*Atma*).

Somente assim poderemos chegar com segurança à nossa *Sadhya* (objetivo), que é, em última instância, o reconhecimento de que *eu já sou, sempre fui e serei a felicidade que tanto busco*.

Envie suas dúvidas sobre o *Dakshina Tantra* para o Prof. Paulo Murilo através do e-mail [contato@tantrayoga.com.br](mailto:contato@tantrayoga.com.br)



**No próximo número:** *Guru Purnima Muladhara Chakra* O Efeito do Autoconhecimento

## Maternidade

Paulo Murilo Rosas



“PROPICIAR A  
VINDA AO MUNDO  
A UM NOVO SER É  
ATO DE DOAÇÃO  
FÍSICA,  
ENERGÉTICA E  
AFETIVA”

Na Índia, como em quase todos os países do mundo, considera-se ter um filho uma grande benção.

Propiciar a vinda ao mundo a um novo ser é ato de doação física, energética e afetiva: é generoso. É oferecer a mesma oportunidade que nos foi dada por nossos pais.

É fato sabido que a gravidez não é uma doença: é um acontecimento natural. Entretanto é um período em que a mente e corpo passam por transformação rápida e constante, que pode acarretar

certas alterações psíquicas, como a ansiedade, e físicos: problemas digestivos, circulatórios, o aparecimento de varizes, enjôos, etc. Logo, a gestação de um filho é fase muito especial na vida da mulher e por isso ela deve ser tratada com carinho e atenção permanentes.

Durante esses anos, desenvolvemos séries básicas priorizando a oxigenação de todas as células do corpo, o trabalho da musculatura de sustentação da coluna vertebral, bacia e períneo e a melhoria da circulação e absorção dos nutrientes dos alimentos.

Em termos Tântricos, propriamente ditos, essas séries energizam os *Chakras* tendo em vista, sobretudo: -) desenvolver o conceito de espiritualidade na materialidade do mundo, os “pés no chão” e forte sentimento de

“clã” (família); -) a luta pela vida, especialmente da que está sendo gerada; -) assegurar uma boa estrutura do “eu” (*Ahankara*) e autoconfiança para evitar, num futuro próximo, o surgimento do que denominamos “Síndrome do Parto”; -) além de propiciar, com a energização do *Anahata*, o sentimento de amor e compaixão.

Dentre essas séries, destacamos duas posturas extremamente benéficas à gestante e que podem ser praticadas durante todo o período de gravidez. No entanto, recomendamos que todo exercício praticado por mulheres grávidas seja autorizado por seu médico.



### Respiração Completa (ou *Yóguica*)

#### - muito importante para a oxigenação do bebê

- Sente-se em uma postura meditativa, como, por exemplo, *Sukhasana* (postura fácil).
- Olhos fechados (procure relaxar bem o corpo).
- As mãos apoiadas nos joelhos, fazer *Jnana Mudra* (polegar e indicador unidos formando um círculo e os outros dedos esticados).
- Inspire, projete um pouco o abdômen para fora (cuidado para não estufá-lo demais), continue inspirando e expanda o tórax (sinta o alargamento das costelas flutuantes).
- Erga suavemente os ombros para que o ar preencha a parte alta dos pulmões.
- Retenha o ar por dois ou três segundos.
- Exale, por ambas as narinas, num processo inverso, abaixando os ombros, as costelas e, finalmente, encolhendo ligeiramente o abdômen.
- As três fases da respiração devem ser feitas de uma só vez, de modo natural e uniforme.



### Tadasana com *Mula Bandha*

#### - energiza o Muladhara Chakra, desenvolvendo o “pé no chão” e o conceito de família

- Em pé, os pés juntos, ombros abertos e mãos ao lado do corpo.
- Inspirar, levantar os braços estendidos acima da cabeça com as palmas das mãos voltadas para dentro e contrair toda a musculatura do corpo.
- Reter a respiração por um tempo confortável, fazendo *Mula Bandha* (contração dos esfíncteres do ânus e do sexo).
- Expirar, baixar os braços. Relaxar separando um palmo entre pé e pé.

