

Samadhi

Prof. Paulo Murilo Rosas

Segundo os Tantras, a nossa personalidade é formada pelo somatório de energia nos sete *Chakras* principais, que estão distribuídos no corpo, ao longo da coluna vertebral, desde o períneo até a parte alta da cabeça. Cada um destes *Chakras* possui características da personalidade e três níveis horizontais de energização, que são: 1—zona periférica ou das pétalas; 2— zona interna ou do botão; e 3—zona central ou da raiz.

Na zona periférica ou das pétalas o indivíduo se relaciona com o mundo concreto exterior e sua realidade pessoal imediatamente ligada a esse mundo.

Na zona interna ou do botão ele vive predominantemente seu mundo subjetivo e tende a tornar-se introspectivo.

Na zona central ou da raiz ele descobre a sua potencialidade e a total consciência de si e do mundo, conseguindo viver a plenitude dos sentimentos, emoções e sensações de cada *Chakra*.

De acordo com a tradição tântrica, em cada um dos sete *Chakras* principais o indivíduo pode vivenciar três tipos de *Samadhis*, que são denominados: - *Tamas Samadhi*; *Rajas Samadhi* e *Sattva Smadhi*.

No *Tamas Samadhi* o indivíduo vive uma experiência de energização plena no nível das pétalas. No *Rajas Samadhi* o indivíduo vive uma experiência mais profunda ao nível do botão. No *Sattva Samadhi* o indivíduo vive a plenitude das características de sua personalidade afeta a cada *Chakra*.

Para uma melhor compreensão, vamos dar exemplo dos três tipos de *Samadhi* vividos no *Anahata Chakra*, que tem como característica principal a vivência do amor.

Tamas Samadhi. O indivíduo estava meditando quando, por um lapso de segundo, perdeu a consciência. Quando retorna da experiência, sente um amor profundo, uma satisfação muito grande. Perguntado sobre o que ocorreu para que tivesse tido essa experiência maravilhosa, a resposta normalmente é: “Não sei, não tenho consciência do que ocorreu, mas estou me sentindo muito feliz, como nunca havia me sentido antes.”

Rajas Samadhi. Neste, o indivíduo tem não só um sentimento, mas também uma visão do seu *Ishta Devata* (deidade predileta), que representa para ele o todo o que sentiu, relata a experiência ouvir, por exemplo, a figura de Jesus Cristo dual.

Sattva Samadhi. Neste *Samadhi*, a pessoa sente um amor profundo por todos os seres diferente dele, e que ele é, essencialmente, este amor diante.

Vamos descrever os sete tipos de *Samadhis* que estão ligados aos *Chakras* principais e a transformação na visão da vida e, conseqüentemente, na forma de vê-la e vivê-la. Sabe-se que estes *Samadhis* correspondem aos sete estágios mais avançados do *Yoga*.

1º) **Subhecha** (desejo de felicidade): quando o indivíduo distingue acertadamente o real do irreal, cultiva um sentimento de desapego pelos prazeres mundanos, adquire domínio do seu corpo/mente e sente um intenso desejo pela liberação, alcançou o estágio do *Muladhara Chakra*.

2º) **Vicarana** (questionamento): aquele que reflete sobre o que lê e ouve e compreende a verdade da sua vida alcançou o estágio do *Svadhasthana Chakra*.

3º) **Tanumanasana** (aquietamento da mente): o indivíduo cuja mente abandonou o múltiplo permanece firmemente centrada no “Um”, alcançou o estágio do *Manipura Chakra*.

4º) **Sattvapati** (senhor da verdade): quando o indivíduo conseguiu reduzir sua mente com os estágios iniciais de *Sattva* e experimentou a verdade diretamente em si (Eu sou *Brahman*) está no estágio do *Anahata Chakra*. Neste estágio a intuição predomina sobre o intelecto. Nos estágios descritos até agora o indivíduo pratica *Samprajnata Samadhi*, onde ainda existe a consciência da dualidade.

5º) **Asamsakta** (não apegado, indiferente): aquele que não é afetado pelos poderes psíquicos (*siddhis*), que se manifestam por si mesmos, alcançou o estágio do *Visuddha Chakra*.

6º) **Pararthabhavana** (consciência do Absoluto): neste estágio, do *Ajna Chakra*, o indivíduo já vive a consciência do “Ser”; ele percebe que entre o criador e a criatura não existe nenhuma diferença.

7º) **Turya** (o Completo, Absoluto): aqui já não existem mais as *vasanas* (tendências da personalidade). Por isso, muitas vezes este estágio é chamado de Transpessoal, porque nele o indivíduo transcende as limitações da personalidade e vive a plenitude do “Ser”.



Sattva Samadhi que estão ligados aos *Chakras* principais e a transformação na visão da vida e, conseqüentemente, na forma de vê-la e vivê-la. Sabe-se que estes *Samadhis* correspondem aos sete estágios mais avançados do *Yoga*.

1º) **Subhecha** (desejo de felicidade): quando o indivíduo distingue acertadamente o real do irreal, cultiva um sentimento de desapego pelos prazeres mundanos, adquire domínio do seu corpo/mente e sente um intenso desejo pela liberação, alcançou o estágio do *Muladhara Chakra*.

2º) **Vicarana** (questionamento): aquele que reflete sobre o que lê e ouve e compreende a verdade da sua vida alcançou o estágio do *Svadhasthana Chakra*.

3º) **Tanumanasana** (aquietamento da mente): o indivíduo cuja mente abandonou o múltiplo permanece firmemente centrada no “Um”, alcançou o estágio do *Manipura Chakra*.

4º) **Sattvapati** (senhor da verdade): quando o indivíduo conseguiu reduzir sua mente com os estágios iniciais de *Sattva* e experimentou a verdade diretamente em si (Eu sou *Brahman*) está no estágio do *Anahata Chakra*. Neste estágio a intuição predomina sobre o intelecto. Nos estágios descritos até agora o indivíduo pratica *Samprajnata Samadhi*, onde ainda existe a consciência da dualidade.

5º) **Asamsakta** (não apegado, indiferente): aquele que não é afetado pelos poderes psíquicos (*siddhis*), que se manifestam por si mesmos, alcançou o estágio do *Visuddha Chakra*.

6º) **Pararthabhavana** (consciência do Absoluto): neste estágio, do *Ajna Chakra*, o indivíduo já vive a consciência do “Ser”; ele percebe que entre o criador e a criatura não existe nenhuma diferença.

7º) **Turya** (o Completo, Absoluto): aqui já não existem mais as *vasanas* (tendências da personalidade). Por isso, muitas vezes este estágio é chamado de Transpessoal, porque nele o indivíduo transcende as limitações da personalidade e vive a plenitude do “Ser”.

Artigo extraído do livro *Visão Tântrica da Vida*

No próximo número: *Desenvolvimento Pleno do Ser*

Reflexões sobre Maya *Anahata Chakra*

Durga Mataji, Mãe Durga

Paulo Murilo Rosas



Durga, que em sânscrito significa A Inatingível, é talvez a mais importante deusa hindu, reverenciada por milhões de devotos em toda Índia. Nascida a partir da doação das energias de *Shiva* e diversas outras divindades e por isto representa a união das forças divinas contra o mal, as perversões e a corrupção, e a proteção do bem e da virtude. É considerada a Mãe do Universo, doce e sempre presente no coração de seus devotos; é símbolo do dinamismo feminino.

Conta a lenda que um demônio chamado *Mabishasura* obteve um favor de *Shiva* após ter meditado por longo período. Satisfeito com a devoção de *Mabishasura*, *Shiva* abençoou-o com o dom de que nenhum homem ou divindade seria capaz de mata-lo. De posse deste dom, *Mabishasura*, que também tinha o poder de se transformar em búfalo, começou a espalhar o terror entre os homens, matando-os impiedosamente, e inclusive entre as divindades, expulsando-as do céu. Os deuses dirigiram-se a *Shiva* para informá-lo das desgraças que vinham acontecendo. A informação irritou *Shiva* e sua raiva se manifestou em forma de poder e energia, através do terceiro olho, e a energia concentrada transformou-se numa mulher, a sua *Shakti*. Os Deuses ali presentes contribuíram com uma porção de energia para esta mulher, e assim nasceu a Deusa *Durga*, a Mãe Eterna. Presenteada pelos deuses com diversas armas e montada em um leão (também representada montada num tigre), ela atacou *Mabishasura*. Após uma batalha feroz, e percebendo que as armas dos deuses não tinham efeito algum sobre o demônio, *Durga* deixou-as de lado e atacou *Mabishasura* de mãos nuas. E com seus pés delicados, chutou-lhe a cabeça. Imune às armas dos deuses, *Mabishasura* sucumbiu pelos pés de *Durga*. Então, a paz voltou a reinar em todos os lugares.



Durga apresenta-se com formas e atributos diferentes: *Shailputri*, *Brahmcharini*, *Chandraghanta*, *Kashmanda*, *Skandmata*, *Katyayani*, *Kalratri*, *Mahagauri*, *Siddhidatri*.

As armas de *Durga*: - a concha que simboliza o som místico *OM*; - o arco e a flecha, a energia; - o raio, a firmeza; - o lótus simboliza a certeza da realização; - o disco, que gira nos dedos de *Durga* mas não os toca, significando que o mundo é subserviente ao desejo da Deusa; - a espada simboliza o conhecimento livre de todas as dúvidas; - o tridente, as três qualidades: *sattva* (inatividade), *rajas* (atividade) e *tamas* (ausência de atividade). A diversidade de armas transmite a idéia de que uma só arma não pode destruir vários tipos de inimigos. Por exemplo, o egoísmo deve ser destruído pelo desapego, o ciúme pela ausência de desejo, o preconceito pelo autoconhecimento.



“Eu saúdo a Você, Mãe,
Aquele que dispersa o medo,
Repele as grandes dificuldades
E é a essência da compaixão”

OM Sri Durgayai Namah

Manipura Chakra

Paulo Murilo Rosas

“AO
 ENERGIZARMOS O
 MANIPURA
 CHAKRA ESTAMOS
 DESENVOLVENDO
 A CONSCIÊNCIA
 DO ‘EU’ ”

Manipura significa “Cidade (Pura) das Jóias (Mani)”. Ele está relacionado ao Nível Emocional e suas características são a expansão e o calor.

No *Sthula Sariram* (Corpo Grosso), o Manipura fica localizado na região lombar e corresponde à glândula endócrina Pâncreas e ao Plexo Nervoso Epigástrico.

O *Tattva* (elemento) deste *Chakra* é *Tejas* (fogo), representado por um triângulo de cor vermelha brilhante como o Sol nascente. O Fogo simboliza a transformação, a luz

que se opõe à escuridão e a força de expansão da realidade física. É interessante lembrar que é na região do Manipura que se dá a queima dos alimentos e sua conseqüente transformação em energia física e corretamente psíquica.

Quando está corretamente energizado liberta do medo e dos estados mentais extremos. O indivíduo não sente necessidade obcecada de controlar a si mesmo e aos outros à sua volta, pois dá a devida importância a seus próprios sentimentos e sensações, bem como aos dos demais. Seu

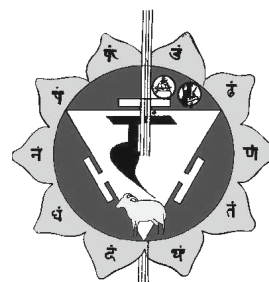
poder pessoal é empregado como forma de intensificar suas próprias experiências, sem esmagar os outros com suas ambições.



Mandala do Manipura

A *mandala* do *Manipura* tem dez pétalas de tom cinza. O animal deste *Chakra* é o Carneiro (*Urabbra*), que é forte e dá ordens com a cabeça. São animais que vivem em grupo e movem-se em direção ao objeto desejado sem pensar nas conseqüências.

**MANDALA
DO
MANIPURA**



Aspectos psicológicos

Relacionam-se a este centro os sentimentos e desejos dirigidos ao próprio bem-estar físico e emocional do indivíduo.

Quando está mal energizado, este centro produz uma personalidade egocêntrica, sensual, sentimental, dotada de um exagerado sentimento de compaixão. A pessoa tenderá a perder o controle sobre as próprias emoções.

Aquele que o tem pouco energizado tende a negar ou a mascarar suas necessidades e inseguranças, e vivencia as situações dando-lhes uma densidade sentimental exagerada. Espera que os outros supram as suas necessidades afetivas e experimentam facilmente o sentimento de rejeição.

Já aquele que o tem hiperenergizado, ao sentir sua individualidade ameaçada, age sempre

na tentativa de aumentar, defender e fazer reconhecer o seu poder pessoal. Sente-se o centro das atenções e necessita sentir-se assim. São pessoas que apresentam distorções quanto a sensualidade e sexualidade, tendendo ao exagero fantasioso, à sedução compulsiva, como meio e garantia para a afirmação de sua identidade pessoal.

Mudras

Mudras são gestos que se vem para imobilizar o Prana (energia sutil) em determinadas regiões.

As *Mudras* são caracterizadas por posições das mãos e, algumas, do corpo.

Segundo os *Tantras*, o nosso corpo expressão em seus gestos as emoções psíquicas, tais como: alegria, tristeza, etc, e as *Asanas* (posturas) e as *Mudras* (gestos) exercem influência em nossa psique, o que nos permite agir conscientemente sobre ela.

Mudra, segundo a sua etimologia, é uma palavra composta que significa: *Mu*, derivada de *Mukti*, Liberação, e *Dra*, derivada de *Dadati*, Aquilo que ou aquele que dá ..”

O livro “*Nirvana Tantra*” descreve 108 *Mudras*, o “*Hatha-Yoga Pradipika*”, dez, e o “*Gheranda Samhita*”, vinte e

cinco, das quais vamos estudar somente as que são mais usadas em nossas práticas e que devem ser objeto de atenção especial.

Descreveremos a seguir 2 *Mudras* utilizadas para regular e controlar o processo respiratório:

Adi Mudra (a Primeira *Mudra*): utilizada para encaminhar a energia para a região abdominal e facilitar a respiração baixa.

1. Deve ser praticada em postura meditativa (*Vajrasana*, *Matsyasana*, *Padmasana*);
2. Os polegares dobrados para dentro das mãos, os outros dedos fechados palmas das mãos voltadas para baixo, pressionando a região inguinal.

Paulo Murilo Rosas

Cinmaya Mudra (a *Mudra* da Consciência): encaminha a energia para a região do tórax e facilita a respiração média.

1. Deve ser praticada em posturas consideradas meditativas como a *Abhi Mudra*.
2. Polegar e indicador unidos formando um círculo; os demais dedos unidos e fechados, acompanhando o formato do círculo, junto ao indicador.



**AOS AMIGOS, ALUNOS E PROFESSORES, DESEJO QUE
O ANO DE 2008 TRAGA A CONSCIÊNCIA E REALIZAÇÃO DE SEUS SONHOS !**

P.M.ROSAS



Professor Paulo Murilo responde

Professor Paulo, pratico *Dakshina* há pouco tempo e gostaria de saber qual a importância de determinados gestos que fazemos com as mãos durante a prática das posturas ? D.T.

Estes gestos são *Mudras*, D., e a tua pergunta é tão importante que vou colocar, neste número do Informativo, um artigo sobre elas.

As *Mudras* são utilizadas e praticadas, principalmente, nas Tradições orientais, não só como suporte às práticas físicas, mas também nas práticas religiosas e espirituais, emanando poder e trazendo proteção ao praticante, ou induzindo a um estado de consciência específico. Na dança

indiana, as mãos praticamente “falam” através das diversas *Mudras*.

Na prática do *Dakshina*, do *Yoga*, as *Mudras* são utilizadas para guiar e ativar a energia (*prana*) em determinadas áreas do corpo de acordo com a necessidade e o objetivo da postura que se está praticando. Elas são particularmente importantes na prática dos *Pranayamas* (ver Informativo n.3).

Podes até fazer um exercício que vai te mostrar a “ação” das *mudras*. Se tu te deitares de costas, acalmares a respiração por alguns minutinhos, e em seguida, fizeres uma *mudra* (como, por exemplo, uma das que descrevi acima) após um tempinho curto

verás que o fluxo da energia vai se alterando suavemente.

Porém durante a tua prática no *Kailasa* não te preocupes em demasia com estas sensações. Tenhas certeza de que, com a postura e *mudra* corretas, elas estão ocorrendo.

Obrigado, D., por tua pergunta e pratiques com assiduidade as tuas *asanas*.

Este Informativo também está disponível on-line no site do Kailasa



Envie suas dúvidas sobre o *Dakshina Tantra* para o Prof. Paulo Murilo através do e-mail contato@tantrayoga.com.br

KAILASA FILOSOFIA YOGA TERAPIAS
TRAVESSA ANGRENSE 14, SALA 304
COPACABANA, RJ
TEL.: (21) 2549-1707
WWW.TANTRAYOGA.COM.BR