

CHAKRAS - Desenvolvimento Pleno do Ser

Prof. Paulo Murilo Rosas

Segundo os *Tantras*, no decorrer de uma vida todos têm oportunidade de experimentar a plenitude do Ser ao vivenciar as diversas fases da existência através da correta energização de cada um dos sete *chakras* principais.

É como se tivéssemos uma história para contar, história com princípio, meio e fim, cujo final seria sempre feliz, pois teríamos passado pelas diversas fases da vida sem nos identificarmos com nenhuma delas e, finalmente, viveríamos a plenitude do Ser.

A vida é um processo de autoconhecimento e é iniciada na hora em que somos gerados, desenvolvendo a partir daí as características do primeiro *Chakra*, o básico ou raiz, chamado em Sânscrito *Muladhara*, que é considerado o início e o fim de toda uma história de vida.

Esse *Chakra* é básico porque nele começamos a desenvolver as características da nossa personalidade, o nosso desenvolvimento físico, mental e espiritual. Nesta fase da vida aprendemos a andar e, literalmente, a ficar em pé em nossas próprias pernas.

Manifestamos, então, a necessidade da lógica, da ordem e de nos estruturarmos, nos orientando no tempo e no espaço, desenvolvendo a nossa percepção através dos cinco sentidos.

Neste nível, somos completamente dependentes dos nossos pais (cuidados, atenção, afeição, higiene, alimentação) e por isso desenvolvemos os nossos primeiros conceitos de lealdade, identidade e código de honra familiar. Estabelecemos as nossas raízes, identificamos a nossa tribo ou o nosso clã.

É fundamental para a nossa caminhada estarmos com este *Chakra (Muladhara)* bem estruturado, pois a estabilidade psicológica se origina na unidade familiar, nosso primeiro ambiente social.

O segundo passo nesse caminho é chamado de *Svadhithana Chakra*, que significa “Suporte do Sopro da Vida”.

Nesta fase se dá a descoberta da sexualidade, o surgimento das características masculinas e femininas da nossa personalidade. Há o impulso de se voltar para fora do nosso clã, a necessidade de novos conhecimento, de novos relacionamentos, de estabelecer novas amizades, de expandir o ambiente físico.

Neste nível, desenvolvemos um senso de identidade pessoal, de limites psicológicos, de avaliação de nossas forças pessoais, modificando com isso a forma de interagir, não só com a nossa família, como também com o mundo ao nosso redor.

É importante, para a nossa caminhada, desenvolvermos nesta etapa da vida a auto-suficiência, o instinto de sobrevivência, a habilidade para sobrevivermos, para nos defendermos, para nos protegermos, para estarmos bem no mundo que nos cerca e desenvolvermos o talento de tomar decisões pessoais na hora certa.

O terceiro *Chakra, Manipura*, que significa “Cidade das Jóias”, influencia a terceira etapa, quando chegamos à fase da adolescência, a fase em que nos voltamos, aparentemente, contra a figura materna ou paterna para podermos nos afirmar como uma personalidade independente e conhecedora dos nossos limites; por isso, o *Manipura* também é chamado de “Centro do Poder Pessoal”. Aqui se dá a formação do *Abankara*, que significa a noção do “eu”, esse eu que se identifica com o corpo, com a mente ou com o intelecto e que está sujeito aos pares de opostos, gostos e aversões, tais como feio e bonito, bem e mal, etc. Neste nível ocorre a passagem do modo como nos relacionamos com as pessoas para o modo como nos relacionamos e compreendemos a nós mesmos.

Este *Chakra* é também considerado o centro das emoções e, por isso, é imprescindível que se desenvolva na personalidade, entre outras coisas, a auto-estima, o auto-respeito, a autodisciplina, a generosidade, a ética e a força de vontade, para não ficarmos ao sabor das emoções. Segundo a tradição, até esta etapa da vida o indivíduo é chamado de *Bramachari* (estudante).

Dizem os *Tantras* que o quarto *Chakra* é o *Anahata*, “Som Místico”, e é assim chamado porque se diz que a concentração nele permite escutar o *Sabda-Brahma*, isto é, o som primordial que surge sem o choque de dois objetos. Podemos deduzir que neste nível começamos a ter a necessidade de nos interiorizarmos e desenvolvemos uma forma de personalidade mais abrangente, em que a individualidade e o sentimento de universalidade começam a se fundir.

O *Anahata* corresponde ao nível afetivo, e nesta faixa etária já estaríamos com os pés no chão (*Muladhara*), com força para vencer os obstáculos que a vida nos impõe (*Svadhithana*), com a nossa personalidade bem-estruturada (*Manipura*), e aí então começaríamos a pensar em experimentar uma parceria mais profunda com o outro ou a outra, sem abdicar, no entanto, da nossa própria individualidade.

Continua na pág.2



O SÉTIMO E
ÚLTIMO PASSO,
SAHASRARA, O
“LÓTUS DE MIL
PÉTALAS” É O QUE
CONDUZ À
LIBERAÇÃO DE
TODOS OS
SANSKARAS”

O *Yantra* (símbolo geométrico) do *Anabata* são dois triângulos que se interpenetram, semelhante à estrela de Davi, e que representam o encontro de *Shiva/Shakti* (características masculinas e femininas da nossa personalidade), significando que cada indivíduo deve estar bem consigo mesmo para então poder criar uma parceria íntima de sucesso. O Casamento é visto, neste nível, como a união de dois seres que se ama com a intenção de uma evolução consciente.

Neste *Chakra* já se tem a necessidade de um entrega a uma força superior, que alguns chamam de Deus e que se compreende como sendo “Amor”, daí surgir a necessidade de uma religião que fale de amor e enalteça as qualidades desse sentimento. É interessante notar que, muitas vezes, quando as pessoas têm uma forte decepção amorosa, voltam-se para a religião como uma maneira de compensação e, então, entregam os seus sentimentos mais nobres a alguém que elas julgam jamais irá magoá-las.

Nesta fase da vida já estaríamos prontos para criar e manter o nosso próprio clã; por isso, essa etapa é denominada, segundo a tradição, de *Grhastha* (casado).

O quinto passo, o *Visuddha*, “Grande Pureza”, está localizado no centro do pescoço e é considerado o centro da criatividade e verbalização de todas as nossas emoções, sentimentos e sensações.

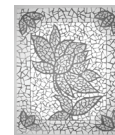
Neste nível se dá a compreensão de Deus Impessoal e, por isso, diz-se que o *Visuddha* é o centro do renascimento em termos espirituais, pois aqui se dá a liberação plena de nossa vontade à vontade divina.

É interessante notar que, no momento da saída do útero materno, temos que passar por um estreito canal, onde o nosso corpo é apertado e comprimido até conseguir sair e iniciar, com o primeiro alento, o ciclo da vida. É como se fosse um acordar para outra “realidade”. Nessa região (*Visuddha*) ocorre algo semelhante, representado pela passagem da energia através do pescoço (parte estreita que liga o tronco à cabeça), onde todos os nossos valores, crenças e visão da vida devem ser abandonados para poder surgir o novo ser com a compreensão mais abrangente de si mesmo, de Deus e da vida.

Nesta etapa, já teríamos criado e preparado os nossos filhos para a grande experiência da vida e aí então poderíamos nos dedicar mais intensamente à busca da resposta à pergunta que agora se tornou o objetivo maior de nossa vida: Quem sou eu? - Sou este ser limitado que se identifica com este corpo, esta mente ou este intelecto?

Esta região é chamada de “O portal da Grande Liberação”, pois aqui se dá a necessidade do desenvolvimento dos potenciais latentes e o estudo da compreensão de si mesmo. Nesta etapa da vida o indivíduo é denominado *Vanaprastha* (aposentado).

Segundo os *Tantras*, o sexto *Chakra* é chamado de *Ajna*, que significa “Mando”. É também chamado de “Terceiro Olho”, pois nele se dá a interação da mente e da psique, podendo levar à visão intuitiva e ao conhecimento (sabedoria).



Este *Chakra* envolve as nossas habilidades mentais em todas as suas formas, nos permitindo avaliar com clareza as nossas crenças e atitudes e nos dando uma compreensão precisa e um entendimento rápido do que está sendo lido, escutado ou meditado.

Neste nível, o indivíduo se vê impelido constantemente a buscar a diferença entre a verdade e a ilusão, e, embora ainda permaneçam as *Vasanas* (tendências da personalidade), o indivíduo já é considerado realizado, ou seja, consegue vivenciar na diversidade a unidade.

Segundo a tradição, neste sexto passo o indivíduo é denominado *Sannyasi* (renunciante), pois aqui ele é capaz de, mesmo agindo, renunciar aos frutos da ação e é capaz de desapegar-se das percepções subjetivas e ver a verdade nas situações.

O sétimo e último passo, *Sahasrara*, o “Lótus de Mil Pétalas”, é o que conduz à liberação de todos os *Sanskaras*, tendências de virtude e pecado, e desejos reprimidos. Neste *Chakra* o amor pessoal é transcendido e se vive o amor universal.

Este nível é também chamado de Transpessoal ou Transcendental, pois se tem a consciência da realidade e a vivência da unidade do Ser. Segundo a tradição, o indivíduo que chegou ao estágio de *Turya* (completo, absoluto) é considerado o Sábio.

Ocorre na *Yuga* (época) atual, entretanto, uma grande dificuldade dos indivíduos vivenciarem plenamente os sentimentos, as sensações e as emoções de cada uma das etapas da vida ou destes níveis de consciência. Por isso, os *Rsis* (sábio) desenvolveram e mapearam cuidadosa e criteriosamente a *Sadhana Tântrica*, legando este precioso tesouro à posteridade.



Anahata Chakra

Paulo Murilo Rosas

“ESTE CENTRO
TEM POR
CARACTERÍSTICA A
CONSCIÊNCIA DO
‘EU’ E PRODUZ
UMA
PERSONALIDADE
COMPREENSIVA,
GENEROSA E
ALTRUÍSTICA.”

Anahata significa o Som Místico e este *Chakra* é assim chamado porque a concentração neste centro permite escutar o *Sabda-Brahma*, o som primordial que surge sem o choque de dois objetos. Ele é também denominado *Chakra* Cardíaco e está relacionado ao Nível Afetivo.

Sua localização no *Sthula Sarram* (Corpo Grosso) é a região do externo, correspondendo à glândula endócrina Timo e ao plexo nervoso Cardíaco e Pulmonar.

O *Tattva* (elemento) deste *Chakra* é *Vayu* (ar), que tem

relação com a força de movimento da realidade física, tangível, com os sistemas sanguíneo e respiratório. Seu *Vayu* é o *Prana* que governa o mecanismo respiratório e circulatório, e tem por função a absorção de energia incluindo, assim, todo um conjunto de mecanismos sutis de absorção de *Prana* (energia sutil), tais como as vias respiratórias, a língua e a pele.

A energização inadequada deste *Chakra* resulta em distúrbios da mobilidade da caixa torácica, o que influencia na respiração e pode levar a uma diminuição da capacidade

respiratória ou a uma alteração de frequência respiratória. Pode também gerar limitação nos movimentos dos ombros e, conseqüentemente, na mobilidade e agilidade dos braços e das mãos.

Podemos somatizar certos distúrbios respiratórios (bronquite asmática, tuberculose, pneumonias) ou cardíacas (angina pectoris, enfarte do miocárdio, insuficiência cardíaca, etc.).



Mandala do Anahata

A sua *Mandala* tem doze pétalas, de um vermelho muito profundo. O animal deste *Chakra* é o Antílope Negro (*Krsna Saranga*) que representa a leveza do ar. Trata-se de um animal atento, alerta, sensível, e seus olhos são símbolo de pureza e inocência.



MANDALA DO ANAHATA

Aspectos psicológicos

Quando adequadamente energizado, faz aflorar sentimentos e impulsos que tendem a reivindicar o valor do “EU”, alegria, autoridade, visão de Deus (Pessoal) e unidade da vida. Este Centro tem por característica a consciência do “EU” e produz uma personalidade compreensiva, generosa e altruística. Surge assim o líder nato.

Quando pouco energizado, as pessoas tenderão a ser mais passivas do que agressivas; seus sentimentos e sensações serão mais propensos à de-

pressão, suas ações serão motivadas por constante sensação de medo e inferioridade, em vez de confiança em si mesmas e motivação. Tais pessoas precisam ser carregadas e inspiradas pelas energias da vida dos outros, e tenderão a vivenciar sentimentos de angústia e desespero ao mobilizar a região do peito (Ego desinflado). O ódio e a aversão são suas características predominantes.

Em caso de excesso de energização, os indivíduos apresentarão uma atitude inflada,

muitas vezes acompanhada da perda de contato com os aspectos mais suaves da personalidade, tais como os sentimentos. Elas vivenciam os sentimentos de “estar ótimas”, “poder cuidar de si sozinhas”, mas possuem uma séria dificuldade de chorar, aceitar ajuda, manifestar seus próprios e verdadeiros sentimentos. São pessoas que têm necessidade de estar no controle das situações e parecer fortes (Ego inflado).

Reflexões sobre Maya

A maior dificuldade no caminho do autoconhecimento é a sensação de limite entre o eu e o não-eu. De todas as dificuldades que vivemos, essa é a fundamental, porque é ela que nos leva a nos identificarmos erroneamente apenas com o “pequeno eu”, aqui dentro, e a imaginar que temos experiências do mundo, lá fora.

Certamente, todas e quaisquer dificuldades são obstáculos ao autoconhecimento; mas, já que todas as dificuldades dependem dessa básica, ver através dela é ver através de todas.

Esta dificuldade básica é a separação irreduzível entre aquilo que chamamos eu e os objetos (não-eu).

Diante do exposto, é bastante fácil chegar à conclusão errônea de que tudo o que devemos fazer para atingir o autoconhecimento é destruir

esta dificuldade básica: a ignorância de quem somos. Mas não precisamos ter o trabalho de tentar destruir esta limitação, e isto por uma razão muito simples: ela não existe. Como todas as outras identificações, ela é apenas uma ilusão (*Maya*). Apenas parece existir. Logo, sair à procura dela para depois tentar destruí-la, na verdade, seria uma grave erro, ou, pelo menos, uma grande perda de tempo, pois não se pode destruir o que não existe. Não se pode erradicar uma ilusão. Pode-se apenas compreendê-la e ver através dela.

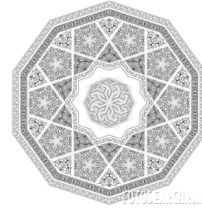
A tentativa de destruir esta dificuldade primária através de atividades elaboradas, como concentração, rituais, preces, jejuns etc, tudo isso simplesmente supõe a realidade da ilusão que nos esforçamos por destruir.

Prof. Paulo Murilo Rosas

Em vez de supor que esta dificuldade é real e depois tomar providências para tentar eliminá-la, primeiro devemos ir em busca dela e, se de fato ela é uma ilusão, nunca a acharemos. Poderemos, então, compreender, naturalmente, que aquilo que pensávamos estar obstruindo o verdadeiro conhecimento do eu nunca existiu, é *Maya* (ilusão).

Por isto, devemos ir em busca do conhecimento (*Jnana*) para compreendê-lo e vivenciá-lo. Só assim nos certificaremos de que se trata realmente de ilusão, da qual nunca acharemos vestígios, e, quanto mais a buscarmos, mais perdidos estaremos.

Daí concluirmos que procurar *Maya* é procurar a sensação de ser um “eu” separado, um ser que permanece distinto de suas experiências e sentimentos, e quanto mais o procuramos, menos o encontramos, pois este “eu”, em última instância, não existe.



“NÃO SE PODE
ERRADICAR UMA ILUSÃO.
PODE-SE APENAS
COMPREENDÊ-LA E VER
ATRAVÉS DELA.”



Professor Paulo Murilo responde

Professor Paulo, sei dos benefícios da prática das posturas e dos exercícios respiratórios. Porém às vezes me sinto tão cansado que não tenho ânimo para a minha prática regular, seja na academia ou em casa. Como saber se estou ou não “forçando a barra” ? T.L.

Olá, T. Realmente os benefícios do *Dakshina Tantra* são tantos que muitas vezes nos entusiasmos e tendemos a forçar uma prática, seja de asana ou respiratória, mesmo

que o nosso corpo físico apresenta alguma fraqueza momentânea, seja cansaço ou alguma outra indisposição.

A orientação que te dou neste estágio em que estás é não forçar prática alguma caso estejas te sentindo fraco, cansado ou com dor de cabeça. A febre é outro sintoma de que não devemos insistir com as posturas, até mesmo porque, pelo mal estar, o nosso corpo físico não o permitirá. Nestas circunstâncias o melhor é consultar um médico.

Quando estiveres na academia sempre relate estes sinto-

mas ao teu professor que saberá avaliar se a tua indisposição advém das reações psico-físicas aos exercícios (isto acontece com frequência), ou não.

Mas, sempre, sempre mesmo, respeite o teu corpo.

Obrigado, T., pela tua pergunta. Tenho certeza de que ajudou a muitos.



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

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

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