

## *O que é o Dharma ?*

*Swami Dayananda Saraswati*

A palavra *dharmā* é derivada da raiz sânscrita *dhṛ*, que tem certo número de significados, sendo os principais "existir, viver, continuar" e "segurar, suportar, sustentar". A própria palavra *dharmā* acabou sendo usada numa larga variedade de sentidos, a maioria relacionados com as traduções mais comuns: retidão, virtude, dever.

Num sentido mais amplo, *dharmā* refere-se à natureza ou caráter do que quer que seja. Nessa ordem de idéias, é possível falar do *dharmā* de um objeto inanimado, ou de plantas e animais. O *dharmā*, ou natureza, do fogo é proporcionar calor e luz. O *dharmā* de uma vaca inclui dar leite e pastar. O *dharmā* da vaca não inclui ficar à espreita e matar presas.

A natureza do ser humano, como ensina o Vedanta, é a plenitude absoluta. E é em relação ao indivíduo que não reconheceu sua própria plenitude que *dharmā* pode ter diversas mudanças de significado.

Todos os objetivos que alguém procura na vida cabem em quatro categorias: segurança, prazer, *dharmā* e liberação. Os desejos de riqueza e segurança e de prazeres sensoriais são compartilhados por todos os seres vivos. Quando se trata de animais, a busca desses bens é governada pelo instinto. A vaca masca a grama por instinto, não por escolha. Toda ação envolve escolha de finalidades e meios para atingir um dado objetivo. Cada um pode agir em harmonia com sua natureza, em contato com outros indivíduos ou dentro da sociedade, ou pode não fazê-lo. Assim, para o ser humano, são valores que governam as ações ou a busca de segurança e prazer. Uma vez que valores são sujeitos a variações e mudanças, cada um deve ter um conjunto de linhas de conduta que governe seus valores.



TEMPLO HINDU  
INDONÉSIA

Esse conjunto - ética - é chamado *dharmā*. *Dharmā* inclui tanto uma ética do bom senso, escolher minhas ações de maneira a não agredir os outros, como uma ética religiosa, que diz não me ser possível escapar dos resultados das minhas ações. Ações corretas ou incorretas levam a resultados conseqüentes, seja nesta vida ou depois dela.

O quarto objetivo desejado - o que dá fim a todos os demais desejos e objetivos - é *moksha*, a liberação. Liberação e reconhecimento da própria natureza como plenitude e totalidade. A pessoa liberada, como um ser pleno, não tem mais desejos e sua vida só pode estar em harmonia com tudo que a cerca. É um exemplo vivo de *dharmā* a ser seguido por todos. Até que se alcance essa plenitude, as leis do *dharmā* se mantêm como linhas de ação que norteiam a vida. Vivendo uma vida reta e virtuosa, a pessoa prepara a mente para receber o ensinamento que lhe trará *moksha*.

Palestra proferida na Califórnia, USA, para a revista Mananam

(texto extraído do site [www.vidyamandir.org.br](http://www.vidyamandir.org.br))



**No próximo número:** *Ajna Chakra* *Meditação* *Meditação do Amanhecer*

## *Granthis*

*Prof. Paulo Murilo Rosas*

“... ESSE NÓS

[GRANTHIS]

REPRESENTAM

UMA DIFICULDADE

DE PASSAGEM DA

ENERGIA SUTIL

(PRANA)”

A palavra *Granthi* significa Nó. Do ponto de vista tântrico, esses Nós representam uma dificuldade de passagem da energia sutil (*prana*), e, em termos psicológicos, sua existência acarreta a impossibilidade de se viver a plenitude do ser.

Três pontos são assim chamados porque aí se encontra uma maior concentração do poder de *Maya Shakti*. Eles estão localizados nos *chakras Muladhara, Anahata e Ajna* e são denominados, respectivamente, *Brahma Granthi, Vishnu Granthi* e *Shiva Granthi*. Esses Nós são, portanto, um obstáculo à percepção clara da realidade afeta a cada um destes *Chakras* e simbolizam as principais dificuldades para a subida da energia pela *Susumna Nadi* até o *Sahasrara Chakra*.

Os *Granthis* são representados, em cada um dos *Chakras* referidos, por um triângulo invertido (*trikona*) e um *Linga* situado no centro destes triângulos. O *Linga* do *Brahma Granthi* se chama *Svayambhu* e é de pedra negra; o do *Vishnu Granthi*, *Bana Linga*, é de ouro e o do *Shiva Granthi*, *Itara Linga*, é de fogo e simboliza o processo de sublimação.

### *Brahma Granthi*

Representa a aceitação inconsciente daquilo que sempre se foi e o medo de cortar as raízes psicológicas, única atitude capaz de levar à reconstrução da realidade a partir desse ponto.

O indivíduo aferra-se ao estado presente pelo instinto básico de sobrevivência, não podendo confiar na sobrevivência à morte, nem tampouco a um período dramático de transformação.

Normalmente, este *Granthi* é associado às tensões físicas ou musculares geradas pelo complexo de culpa por não vivenciar a plenitude do ser.

### *Vishnu Granthi*

Representa a conscientização das pulsões inconscientes, o que provoca, inicialmente, um estado de dissolução ao quebrar os agregados que compõem a noção de “eu”, dada pelo *Manipura Chakra*, e que são desfeitos neste estágio.

Até este nível, a tensão e o dualismo básico do ser humano não são perceptíveis, pois são sentidos como naturais. O indivíduo encontra-se totalmente submerso neles e reprime toda e qualquer coisa que seja contrária ao nível de consciência que está sendo vivido ou que pareça ameaçar a sua integridade.

Está relacionada a este *Granthi* a tensão emocional gerada pelo complexo de abandono por não se sentir amado e necessário.

### *Shiva Granthi*

Representa a visão consciente da realidade, da identidade entre *Jiva* e *Isvara* (o ser individual e o total). Ao mesmo tempo, mantém o medo de perder a identificação com o *Antah-Karana* (mente, instrumento interno de conhecimento), que tem sua sede no *Ajna Chakra*, pela total dissolução do *Abankara* (eu falso ou noção do eu) e suas construções intelectuais.

Estão ligadas a este *Granthi* as tensões mentais ou psíquicas geradas pelo complexo de inferioridade por não se saber verdadeiramente quem é.

*continua na página 4*

## Visuddha Chakra

Paulo Murilo Rosas

“O ELEMENTO  
‘AR’ DO ANAHATA  
ENTRA NO ESPAÇO  
DO VISUDDHA E  
TORNA-SE  
O SOM PURO”

*Visuddha* significa Grande Pureza. Está relacionado ao nível criativo caracterizando-se pela criatividade em todos os sentidos (artístico, intelectual ou moral), pelo desenvolvimento do conhecimento intuitivo e espiritual, e, em razão deste último, é chamado de Portal da Grande Liberação.

No *Sthula Sariram* (Corpo Grosso), o *Visuddha* fica localizado na região da garganta, no centro do pescoço e corresponde à glândula endócrina Tireóide e ao plexo nervoso Laríngeo.

O *Tattva* (elemento) deste *Chakra* é *Akasa* (espaço). É dito que o elemento Terra do *Muladhara* se dissolve na Água do *Svabhishana* e permanece neste *Chakra* como a essência do odor. A Água evapora no Fogo do *Manipura* e permanece como a essência do Paladar. A forma do Fogo entra no *Anahata Chakra* e permanece lá como a essência da forma e da visão. O elemento Ar do *Anahata* entra no Espaço do *Visuddha* e torna-se o Som Puro.

Neste nível, se começa a ter uma noção mais clara e consciente do relacionamento con-

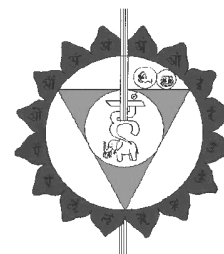
sigo mesmo e com os outros. O indivíduo começa a discernir seus próprios limites e a expressá-los.

Nessa região começa a se desenvolver mais apropriadamente a comunicação interna, a investigação do seu relacionamento consigo mesmo e com o universo em geral, o que se costuma chamar de “Despertar Espiritual”.



## Mandala do Visuddha

A sua *Mandala* tem dezesseis pétalas que são de cor púrpura-fumo e os *Bijas Mantras* das pétalas são: *Am, Am, Im, Im, Um, Um, Rm, Rm, Lrm, Lrm, Em, Aim, OM, Aum, Am, Amb*. O Animal deste *Chakra* é *Gaja*, o elefante branco como a neve. Representa a confiança, o conhecimento da natureza e do ambiente, a paciência.



MANDALA DO VISUDDHA

## Aspectos psicológicos

Quando em equilíbrio, cria a facilidade na expressão dos próprios sentimentos e emoções. Possibilita a expressão do conhecimento com clareza, emoção e magnetismo, conseguindo chegar ao outro com facilidade. Possibilita uma comunicação entre o consciente e o inconsciente, permitindo ouvir o inconsciente pessoal de modo que se possa compreender de onde vêm os impulsos.

Mal energizado, cria na personalidade a dificuldade em expressar seus próprios senti-

mentos e emoções, obrigando o indivíduo a agüentar em silêncio situações indesejáveis (engolir sapo); apresenta também conflitos quanto à autoimagem, provocando a dificuldade de organizar e expressar as emoções e os sentimentos, reprimindo-os. Ganância.

Excessivamente ativado, a pessoa tenderá a falar demais ou a ficar fortemente introspectiva, dedicando-se exclusivamente às suas atividades e reflexões internas e desligando-se do mundo externo.

Estando o *Visuddha* corretamente energizado, fará da relação amorosa um bálsamo renovador para o ser amado, além de enriquecer os estados anteriores enchendo-os de emoção pura e criatividade.

Quando há conflito entre os estímulos mentais e emocionais, que caracteriza este *Chakra*, o corpo responde com tensão no pescoço e nos ombros.



## Granthis *continuação*

De um ponto de vista mais abrangente, pode-se dizer que os três tipos de tensão (física, emocional e psíquica) originam doenças, complexos, ansiedade e toda uma gama de sofrimentos que normalmente estão ligados aos três complexos principais (culpa, abandono e inferioridade). Estes, por sua vez, estão ligados:

- aos três *Granthis* (*Brahma*, *Vishnu* e *Shiva*); - às três *Gunas* (*Tamas*, *Rajas* e *Sattva*), que correspondem aos sete *Chakras*: *Muladhara*, *Svadhishthana* e *Manipura* (*Tamas*), *Anahata* (*Rajas*) e *Visuddha*, *Ajna* e *Sahasrara* (*Sattva*); - às três *Shaktis*: *Ichha* (Desejo), *Jnana* (Conhecimento), *Kriya* (Ação); - às três *Nadis*: *Ida* (Lua), *Pindala* (Sol) e *Susumna* (Fogo).

Mas é especialmente pela representação simbólica dos três *Granthis* que se pode percebê-los como parte integrante de todo um processo. Como se viu, os *Granthis* são representados por um triângulo invertido e constituem impedimentos à subida da energia pela *Susumna Nadi* até o *Sahasrara Chakra*. Ora, logo abaixo deste chakra está localizado um outro triângulo invertido denominado *Kamakalá*. *Kama* significa desejo; *Kalá* significa uma porção do todo, e *Kamakalá* é uma deidade feminina, esposa do Sr. *Kama Deva* (O Senhor do Desejo), que pode ser relacionado a Cupido na tradição ocidental. E este triângulo, situado no fim do percurso a ser realizado pela energia em

seu movimento ascendente, representa a eterna unidade.

Configura-se assim, simbolicamente, o processo que levará o indivíduo a vivenciar a unidade e que só pode se realizar pela efetiva superação dos obstáculos representados pelos *Granthis*.

- texto extraído do livro “Visão Tântrica da Vida”

“... A UNIDADE ... SÓ  
PODE SE REALIZAR  
PELA EFETIVA  
SUPERAÇÃO DOS  
OBSTÁCULOS  
REPRESENTADOS  
PELOS *GRANTHIS*.”



### AGENDE-SE !

MENSALMENTE FAZEMOS UM SATSANGA NO KAILASA COM INGRESSO GRATUITO PARA NOSSOS ALUNOS E CONVIDADOS. O PRÓXIMO SERÁ NO DIA 28 DE MARÇO COM O TEMA MANIPURA: A VIVÊNCIAS DAS EMOÇÕES E APRESENTAÇÃO DE DANÇA INDIANA. ESTEJA SEMPRE EM CONTATO COM A NOSSA SECRETARIA PARA INFORMAR-SE DAS PRÓXIMAS DATAS E TEMAS.

## Professor Paulo Murilo responde

**Paulo**, comecei minha prática no *Kailasa* recentemente. Já tinha afinidade com o *Yoga* e, agora, com o clima das aulas, as imagens das divindades, vendo a sua reverência ao seu Mestre, estou sentindo necessidade de conhecer mais sobre hinduísmo. Porém, minha namorada que está muito inclinada a começar também o *yoga* e percebeu este meu interesse pelo hinduísmo, tem receio de ter que trocar de religião. Não sei bem como explicar a ela o que se passou comigo. **P.R.**

Excelente questão, P. A prática das *ásanas* (posturas) e os exercícios respiratórios, que são as partes da metodologia do *Dakshina Tantra* que mais focamos no *Kailasa*, não implicam em seres da religião hindu. Haja vista que o maior número de nossos alunos não abraça esta

religião. O que ocorre, P., é que à medida em que vais praticando com mais disciplina, trazendo assim para ti a destreza e perfeição nos movimentos, vais também alinhando os teus *chakras*, nosso maior objetivo. Este equilíbrio nos *chakras* traz à pessoa inúmeros benefícios físicos, psíquicos e espirituais, que vão tornar o indivíduo mais saudável, mais harmonioso nas suas posturas internas e externas, e vai trazer mais quietude ao seu interior, abrindo espaço para novos questionamentos e interesses. Com frequência, o primeiro novo interesse após o refinamento de nossa espiritualidade é por conhecer a filosofia, que está por trás do que lhe trouxe tamanhos benefícios, e que foi o que ocorreu contigo. Mas não é uma regra geral. É

benéfico, sim, porque integrarás a prática e a filosofia. Porém, P., espiritualidade não significa religiosidade nem intelectualidade. Ter uma espiritualidade avançada, refinada, não significa teres esta ou aquela religião, ou juntares conhecimentos através de livros, palestras, etc. Terás uma espiritualidade sofisticada quando, para ti, entrar em contato com teu espírito for tão natural quanto tomar um copo d'água. Podes ter uma espiritualidade sofisticada sendo centrado, e sempre presente no teu momento atual, no momento em que vives. Sucesso no teu novo interesse, P. e obrigado pela pergunta.

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)

Atendendo a pedidos de alunos, estão disponíveis na Secretaria algumas cópias dos três primeiros números do *DAKSHINA*.

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](http://WWW.TANTRAYOGA.COM.BR)