
III Congresso Nordestino de Ciências da Religião e Teologia
Recife, 8 a 10 de setembro 2016
"Devoções religiosas e pluralismo cultural"
Anais

COMPREENSÃO SOBRE A YOGA TÂNTRICA*

Maria da Penha Lima da Silva**
Maria José Torres Holmes - (FONAPER)***

Resumo

O presente artigo buscou coletar informações bibliográficas sobre o Yoga tântrico, visto que é uma filosofia comportamental de características matriarcais, sensoriais e desrepressoras. Essencialmente, a prática tem por objetivo o desenvolvimento integral do ser humano nos seus aspectos físico, mental e espiritual. Tantras são marcados por uma admirável síntese entre teoria e prática, baseado num ecletismo vibrante com uma forte tendência ao ritualismo. Foi abordado sobre a origem da expressão, definição, a saúde fisica, emocional e espiritual, visto que nossa saúde física está ligada ao nosso estado emocional e mental, portanto está ligada à felicidade, já que quando estamos doentes não temos disposição para realizar atividades prazerosas, passear etc. E todo esse sistema está sob influência direta do ambiente em que vivemos. Também foi comentado sobre a evolução espiritual, na qual o ser humano e o Eu Supremo possuem a mesma natureza, então não podem voltar a se unir, já que sempre estiveram unidos; o ser humano não se liberta, mas apenas percebe que nunca esteve preso. E concluímos que a prática do Tantra proporciona uma série de vivências que levam a estados alterados de consciência, que transformam positivamente o ser humano, e o levam a ver e perceber a realidade de forma diferente.

Palavras-chaves: Tantra. Filosofia. Prática.

Introdução

A palavra Yoga vem do sânscrito, uma língua falada por um povo que vivia ao norte da Índia, mil anos antes de Cristo. Sabe-se que nessa língua as palavras terminadas em A são masculinas ou neutras e, por essa razão, muitas pessoas tratam o *yoga* de senhor, assim como os *asanas* (posturas) ou *pranayamas* (controle da respiração).

---

* Trabalho apresentado no III Congresso Nordestino de Ciências da Religião, realizado entre os dias 08 e 10 de setembro de 2016 na UNICAP, PE.

** Mestranda em Ciências das Religiões – UFPB/ 2016. Licenciada em Ciências das Religiões Universidade Federal da Paraíba – UFPB. Pedagoga/ Universidade Estadual do Vale do Acaraú – UVA. Prof.ª de ER da Rede Municipal de Ensino de João Pessoa-PB. Grupo de Pesquisa GEPAI (Grupo de Estudo e Pesquisa em Antropologia do Imaginário). E-mail: misspenha.rom@gmail.com

*** Mestre (2010) e Especialista (2006) em Ciências das Religiões – UFPB / PB. Especialista em Administração da Educação e Gestão Escolar. Pedagoga (UFPB). Prof.ª de ER. Ex coordenadora do ER da Rede Municipal de Ensino de João Pessoa PB SEDEC (aposentada). Grupo de Pesquisa: REDUCARE (Ensino Religioso) UFPB. E-mail: mjtholmes@yahoo.com.br

No entanto, da mesma forma que as posturas precisam ser confortáveis, podemos dizer que a Ioga veio para o Brasil para ajuda as pessoas em termos de saúde, autoconhecimento e bem-estar.

De acordo com Hermógenes (2007) a palavra, em si, quando estudada de acordo com a sua etimologia, transmite a ideia de controle sobre algo e união. O Yoga representa um conjunto de filosofias, teorias e diversas práticas que fazem parte da cultura da Índia de forma que parece existir desde sempre.

Os primeiros registros da prática são datados de 3500 a 1500 anos antes de Cristo, passando pelo Budismo (600 a. C.), Patañjali (Raja-yoga e o Yogasutra 400 a 200 a.C.), Bhaghavad Gita (Bhakti Yoga, Karma Yoga e Jnana Yoga 400 a.C. a 400 d.C.), Tantrismo (com alguns esboços do Hatha-Yoga e Kundalini Yoga), reafirmação do Yogasutra até chegar em Goraknath , primeiro sistematizador do Hatha-Yoga (1100 d.C.) (HERMÓGENES, 2007).

De modo abrangente, o Yoga foi sistematizado no Yogasutra de Pajanli, um sábio que organizou os ensinamentos em 196 frases (aforismos), sendo esses distribuídos no entendimento de oito partes:

- 1 e 2 -Yamas e Niyama: normas de conduta e atitudes para saúde mental
- 3 - Asanas - posturas
- 4 - Pranayama - controle da respiração
- 5 a 7 - Técnicas de concentração e meditação
- 8 - Samadhi: meditação profunda.

O primeiro sutra de Patanjali diz que Yoga é a paralisação do turbilhão da mente e, a partir daí, ensina através do conforto e bem-estar as práticas e filosofia do método. Com o decorrer do tempo, as práticas foram modificadas e deram início a várias escolas com tradições variadas, que, por sua vez, originaram outras reformas tornando a doutrina e a prática diferentes em cada corrente de ensino.

Contudo a partir dessa compreensão, esse artigo buscou coletar informações bibliográficas sobre o Yoga tântrico, visto que é uma filosofia comportamental de características matriarcais, sensoriais e desrepressoras. Essencialmente, a prática tem por objetivo o desenvolvimento integral do ser humano nos seus aspectos físico, mental e espiritual. De acordo com Feuerstaein (2006, p.419) "os ensinamentos dos Tantras são marcados por uma admirável síntese entre teoria e prática, baseado num ecletismo vibrante com uma forte tendência ao ritualismo". Esses ensinamentos foram feitos sob medida para atender as necessidades espirituais da "era das trevas" que supostamente começou com a morte do senhor Krishna ao fim da grande batalha relatada na epopeia Mahabharata.

Origem da expressão

A palavra Tantra é composta por duas raízes acústicas: "tan" e "tra". "Tan" significa expansão e "Tra" libertação. Tal denominação tem as suas raízes em fatores históricos muito sutis, pois esta filosofia comportamental, durante a época medieval, foi severamente reprimida na Índia hinduísta, fortemente espiritualizada. Esta era a forma como os seguidores desta filosofia a viam. Libertadora, mas mantida em segredo.

Dispondo de imensos significados e interpretações, mais ou menos corretos, tais como teia, trama ou entretecido. Tantra pode ser interpretado, mais corretamente, como algo que é ajustado por regras gerais. Um dos significados que a palavra possui é código. Vale lembrar que o Tantra é uma filosofia comportamental e que seus diversos significados giram em torno desse fundamento.

> O Tantrismo é um campo de estudo amplo, complexo e praticamente inexplorado. Os tantras hindus dizem respeito de modo imediato à tradição yogue que nasceu no legado védico. Já os tandras budistas são preservados na língua tibetana também são fontes bibliográficas muito importantes para a compreensão de

> certos processos yogues, especilmente a visualisação meditativa e outros estágios elevados da prática espiritual e dos ritos que o acompanham (FEUERSTAEIN, 2006, p.418).

Segundo Flood (2006, p.6) apud GNERRE (2011), a palavra Tantra é polissêmica, visto que os tantras são essencialmente diálogos entre uma tradição de um sábio ou consorte da própria divindade. Os textos tântricos focados em Siva são apresentados como diálogos entre esta deidade e sua deusa, ou Sakti. Outros tantras são dedicados a Visnu, particularmente em sua forma de Narayan e sua esposa Laksmi.

Definição do Tantra

É muito importante esclarecer que a visão sobre o Tantra foi muito distorcida, e é associada a sexo fácil e orgia em nome da iluminação. O Tantra tem práticas de natureza sexual, mas isso é apenas um dos seus vários aspectos.

No Tantra, os ensinamentos práticos têm como real objetivo a evolução espiritual, e despertar e libertar a kundalini que é emanação do infinito, da energia cósmica e criativa que vibra dentro de cada ser humano (GNERRE, 2011). O foco é transformar como enxergamos a realidade, através de práticas que podem utilizar aquilo que nos desperta emoções e sensações muito fortes, e que permitem ir além da mente, possibilitando vivências espirituais muito especiais. Como o mundo material ou físico é uma manifestação do mundo espiritual, sutil e superior, as experiências vividas nele podem ser usadas como impulso para se avançar para a iluminação. Desta forma é criado um canal de comunicação com a realidade divina, e se estabelece um contato constante com esse estado de consciência. “Quando caímos no chão, é com o auxílio do chão que nos levantamos.” KULARNAVA TANTRA (1999, p.12).

Existem práticas que são comuns às várias linhas do Tantra, e todas têm o mesmo objetivo ao usar os Mantras (sons de poder), Yantras e Mandalas (diagramas sagrados para se concentrar) e chakras (centros energéticos), práticas de iniciação e purificação e um sistema ético para harmonia do grupo de praticantes.

A prática chamada de Maithuna, o ritual sexual, não tem nada a ver com pornografia, muito pelo contrário, é um instrumento que revela a dimensão espiritual do ser humano:

> O maithuna é a técnica tântrica que mais fascina os ocidentais, que com demasiada frequência confundem-na com uma indulgência para com os apetites sexuais, em vez de vê-la como meio para dominá-los. (DANIEL GOLEMAN, 2009, p.78)

O ritual Maithuna é considerado a mais importante de todas as cerimônias tântrica com a finalidade de unir os opostos principais masculinos e femininos. Ambos buscam o aperfeiçoamento sexual erótico entre si.

O desejo iminente pela transcendência do eu através da força máxima que está entrelaçado dentro e fora do homem. É o animus e a anima em busca da perfeição.

Tantra: saúde física, emocional e espiritual

De acordo com Osho, se reprimirmos a sexualidade, não poderemos alcançar a espiritualidade, pois são dois polos de um mesmo sistema energético. Devido aos condicionamentos errôneos sobre a sexualidade feminina e masculina, muitas pessoas adoecem física, psicológica e emocionalmente.

O que podemos observar claramente é que por não existir uma educação sexual abrangente, a consequência é que as pessoas se sentem

culpadas, julgam os outros, e a sexualidade fica cada vez mais separada da evolução espiritual. Essa visão distorcida a respeito da sexualidade, abafando nossa natureza humana e exaltando a espiritual, cria uma separação interna doentia, fazendo com que percamos a alegria e a espontaneidade, e a vida sexual, que deveria ser uma expressão do amor puro do nosso ser, se torna um esforço, uma obrigação. Mas podemos resgatar essa ligação, e desta forma, recuperar nossa capacidade de sentir o prazer máximo em todos os aspectos da vida, não só no ato sexual (FLOOD, 2006 apud GNERRE, 2011).

A crença mais comum, socialmente falando, é de que o sexo é meramente um instinto biológico, que não precisa ser aprendido e aprimorado, mas sim domado. Muitos vão além, achando que é um impulso do mal sobre o qual é necessário um controle ferrenho para que não sejamos corrompidos, e com isso levado a participar de orgias e situações promíscuas, e infelizmente é assim que hoje em dia o Tantra é visto.

Nossa saúde física está ligada ao nosso estado emocional e mental, portanto está ligada à felicidade, já que quando estamos doentes não temos disposição para fazer amor, passear etc. E todo esse sistema está sob influência direta do ambiente em que vivemos, programando nossos hábitos e crenças, o que nos dá a liberdade de escolhermos o que é melhor para nós, mas também a responsabilidade pelas consequências dessas escolhas. Como exemplo de como podemos lidar com a influência ambiental, podemos citar o Feng Shui, que nos ensina a harmonizar o ambiente onde vivemos, por meio da disposição dos objetos, móveis e arquitetura, para assim melhorar nossa qualidade de vida (FEUERSTAEIN, 2006).

Outro fator externo que tem grande influência em nosso sistema físico, emocional e mental, são os alimentos que ingerimos, como aborda a medicina ayurvédica, a medicina chinesa, dentre outras.

Até mesmo a forma como somos acariciados e tocados, independentemente de sermos crianças, adultos ou velhos, afeta nossa saúde. Um aspecto muito importante é como nossa mente, que é um computador biológico, é afetada pelo ambiente externo, já que é facilmente condicionada. Por isso devemos ficar atentos para a forma como reagimos quando assistimos a programas e a notícias com violência que incutem medo. Assim também é quando optamos em ver o que é belo, harmonioso, ouvir músicas que nos acalmam e que nos alegram. Para expressarmos plenamente nosso potencial, é importante então que nossos ambientes internos e externos sejam equilibrados e acolhedores. Mas o fator mais importante de todos, e que conduz à felicidade plena, é o amor próprio, que começa por amar o próprio corpo, e é a base para amar-se em todos os níveis.

Quando alguém não gosta de alguma parte de si, como o corpo, atitudes ou outra coisa em si mesma, vai emitir essa vibração, que vai fazer com que os outros se afastem. Assim é também quando alguém se ama, admira-se e se respeita o que fará com que as pessoas ao seu redor sejam atraídas pela sua energia. Podemos observar que muitas pessoas que reclamam por não terem encontrado o amor verdadeiro, não se amam, não se aceitam como são, não cuidam do seu corpo, mas pelo contrário, se tornam como depósito de lixo para emoções reprimidas, pensamentos negativos e violentos, e uma alimentação nada saudável. É incrível como atitudes consideradas banais, e que são de nossa inteira responsabilidade, como a forma como nos tocamos, como nos olhamos ao espelho, como pensamos e falamos sobre nós, se refletem em nossa felicidade.

A partir do momento que o corpo é cuidado e valorizado, as experiências físicas nos projetam para um estado ampliado de consciência, onde corpo, mente e alma interagem e trabalham em harmonia. O Tantra nos ensina que nosso templo sagrado, onde mora nosso Ser Divino, é nosso corpo, e que podemos através dele, expandir e

atingir níveis cada vez mais altos de percepção, através dos métodos e meditações do Tantra, como a respiração, a dança, o canto, o toque, o ato sexual e o orgasmo.

É por meio do amor próprio e do cuidado que se tem consigo, que a energia vital poderá circular livremente por todo nosso sistema, nos conduzindo a plenitude da sexualidade.

De acordo com Eliade (2004) no tantrismo, o corpo humano adquire importância jamais alcançada na história espiritual da Índia. A saúde e a força, o interesse por uma fisiologia assemelhada ao cosmos implicitamente santificada são valores védicos, e não pré-védicos. O tantrismo, porém, leva a consequências extremas a concepção de que a santidade só é realizável em um corpo divino. (...) "O corpo não é mais fonte de sofrimento, mas o instrumento mais seguro e completo que o homem tem à disposição para conquistar a morte" (p.192).

Tantra e evolução espiritual

Algumas filosofias dizem que, enquanto seres humanos, conhecemos apenas os níveis mais baixos da realidade e nos confundimos com eles, mas que existe a possibilidade de transformar-se e compreender a realidade de forma diferente. Essa transformação é também definida como uma libertação ou união com o Eu Supremo.

Mas no tantra esses processos são descritos de forma diferente: O ser humano e o Eu Supremo possuem a mesma natureza, então não podem voltar a se unir, já que sempre estiveram unidos; o ser humano não se liberta, mas apenas percebe que nunca esteve preso. Para atingir essa consciência, é preciso penetrar através do véu de Maya, usando a sabedoria adquirida através das experiências deste mundo, conhecendo profundamente a energia de Shakti e tornando-se aquele que foi libertado

enquanto vivo, do ciclo de nascimentos e mortes, mesmo estando no mundo. Esta libertação é chamada de 'Moksha'.

O objetivo não é se afastar do mundo ou universo manifestado, mas sim ver como ele realmente é: infinito, sem dualidade e eterno. Para se atingir à Libertação volta-se também para fora e não somente para dentro, como normalmente vemos nas filosofias. O Tantra orienta que tudo é igualmente perfeito e puro, por isso é possível atingir a Iluminação desfrutando do mundo.

A prática do Tantra proporciona uma série de vivências que levam a estados alterados de consciência, que transformam positivamente o ser humano, e o levam a ver e perceber a realidade de forma diferente. O estudo teórico também é importante, para que essas vivências sejam compreendidas e integradas à vida. O controle da energia interna, também chamada de Kundalini, e que é uma parte do Poder Divino, é um aspecto importante das práticas do Tantra.

Essa energia fica adormecida no chakra básico, na base da coluna, e é através da meditação, respiração, mantras, dentre outras práticas, que ela é despertada, e à medida que vai subindo pela coluna, vai ativando todos os outros chakras, levando a transformação do ser humano.

O Tantra provoca a mudança necessária para uma vida nova e plena, então é necessário ter certeza de que se quer transcender o ego e deixar para trás as crenças e valores antigos, para se obter a transformação espiritual.

Tantra e ciência

A Kundalini pode ser ativada através da relação sexual entre o homem e a mulher, e pode-se traçar um paralelo entre o que ocorre nessa união, com o processo de fissão e fusão explicado pela física (BERZIN, 2002). A energia positiva é representada pelo homem e a

energia negativa pela mulher. Numa visão mental, representam respectivamente o tempo e o espaço. Essas duas forças estão em polos opostos, mas complementares.

No ato sexual, essas duas forças se movimentam e deixam de ser opostas, indo em direção ao centro, e quando chegam juntas, acontece uma explosão e a matéria se manifesta.

O foco não deve ser a grande energia que é criada a partir da interação sexual, mas sim como direcioná-la para todos os centros energéticos superiores do corpo. A união do masculino e do feminino tem como consequência a explosão do centro de energia, é o canal para se atingir a iluminação.

O uso do ritual na prática do tantra

Embora a "prática tântrica seja extremamente avançada, muitos ocidentais recebem empoderamentos tântricos sem uma preparação adequada e começam a prática tântrica sem uma compreensão profunda" (GNERRE, 2011, p.2). No início, a maioria vê apenas as características superfíciais do tantra, tais como a sua ênfase no ritual, a sua profusão de figuras búdicas e seu uso de imagens sugestivas de sexo e violência. Muitos acham estas características intrigantes, problemáticas ou até mesmo confusas. Para beneficiarem mais inteiramente da sua prática inicial, tais ocidentais precisam compreender e apreciar o significado e a finalidade destes aspectos pelo menos a um nível superficial. Quando superarem o seu fascínio, objeção ou preocupação inicial podem examinar com vagar os níveis mais profundos que a superfície esconde.

Formas ocidentais e asiáticas de criatividade

A prática de tantra envolve tocarmos pequenos sinos e movermos as nossas mãos com determinados gestos (sânsc. *mudras*) ao recitarmos textos – frequentemente em tibetano, sem tradução – e imaginarmo-nos como uma figura búdica.

Segundo Rojo, Ferreira, Gulmine (2011) a prática tântrica é altamente estruturada e ritualística, sem improvisação aparente. Por exemplo, imaginamos que o nosso corpo tem posturas, cores e números de membros específicos, com objetos específicos em cada mão e debaixo de cada pé. Imaginamos a nossa fala na forma de *mantras* – frases fixas que contêm palavras e sílabas em sânscrito. Até a nossa maneira de ajudar os outros segue um padrão determinado: nós emanamos luzes de cores específicas e figuras que têm formas particulares.

Muitos ocidentais gostariam de se desenvolver espiritualmente através da descoberta e do fortalecimento da sua criatividade, mas a prática estilizada dos rituais parece antitética à imaginação. Contudo, a sua compatibilidade torna-se evidente quando se compreende a diferença entre os conceitos de criatividade ocidentais e asiáticos.

Ser-se criativo no sentido ocidental contemporâneo requer produzir-se algo novo e único – seja uma obra de arte ou uma solução a um problema. A invenção é o caminho não-questionado ao progresso. Ser-se criativo pode também constituir parte de uma busca consciente ou não pelo ideal de beleza, que os gregos antigos igualaram com a bondade e a verdade. Além disso, a maioria dos ocidentais considera a criatividade como uma expressão da sua individualidade. Assim, para muitos, o seguimento dos modelos prescritos de rituais antigos como um método para o auto-desenvolvimento espiritual não parece ser criativo; parece ser restritivo (ROJO, FERREIRA, GULMINE, 2011).

A maioria das culturas asiáticas tradicionais, por exemplo, a do Tibete vê a criatividade a partir de uma perspectiva diferente. Ser-se criativo implica duas facetas principais: dar-se vida a formas clássicas e encaixá-las harmoniosamente dentro de contextos variáveis.

Todas as pinturas de figuras búdicas seguem as linhas que indicam o tamanho, a forma, a posição e a cor de cada elemento de acordo com proporções e convenções fixas. O primeiro aspecto da criatividade está no sentimento que os artistas transmitem através da expressão das caras, da sutiliza das linhas, da finura do detalhe, da luminosidade e do matiz das cores e do uso de sombras. Assim, algumas pinturas de figuras búdicas são mais vívidas e vivas do que outras, apesar de todos os desenhos da mesma figura terem formas e proporções idênticas (ROJO, FERREIRA, GULMINE, 2011).

O segundo aspecto do estilo asiático de criatividade reside na escolha dos artistas dos fundos e do modo de colocar as figuras para criar composições harmoniosas e orgânicas.

A prática de tantra com figuras búdicas é um método imaginativo de autodesenvolvimento que é criativo e artístico numa forma asiática tradicional, mas não de uma maneira ocidental contemporânea. Assim, imaginarmo-nos como uma figura búdica para ajudar aos outros difere significativamente de visualizarmo-nos como um super-herói ou uma super-heroína encontrando soluções geniais elegantes para os desafios, numa nobre busca pela verdade e justiça. Em vez disso, tentamo-nos encaixar harmoniosamente nas estruturas fixas da prática ritual, tentamos criativamente dar-lhes vida e seguir as suas formas em situações variáveis para corrigirmos desequilíbrios pessoais e sociais.

Criatividade e individualidade na prática de tranta

Outro fator que possivelmente contribui para a aparente contradição entre a prática do ritual tântrico e o ser-se criativo é a diferença entre a visão tradicional asiática e a visão ocidental contemporânea sobre a individualidade e o papel que ela desempenha no autodesenvolvimento.

De acordo com o pensamento igualitário ocidental, todos somos iguais mas cada um de nós tem algo original dentro de nós – seja código genético ou alma – que, através do seu próprio poder, nos faz especiais. Depois de "nos termos encontrado a nós próprios," o objetivo do autodesenvolvimento é a realização das nossas potencialidades criativas originais enquanto indivíduos, de modo a podermos usá-las na sua totalidade a fim de darmos as nossas contribuições particulares à sociedade. Assim, os artistas ocidentais contemporâneos, quase sem exceção, assinam os seus trabalhos e procuram o aplauso público para as suas autoexpressões criativas. Os artistas tibetanos, pelo contrário, geralmente permanecem anônimos (ELIADE, 2004).

Do ponto de vista budista, todos nós temos os mesmos potenciais de natureza búdica. Somos indivíduos; contudo, nada existe dentro de nós que, através do seu próprio poder, nos faça único. A nossa individualidade vem da enorme multiplicidade de causas e circunstâncias externas e internas que nos afetam: no passado, presente e futuro. O benefício que poderemos dar à sociedade vem do uso criativo das nossas potencialidades dentro do contexto da natureza interdependente da vida (ELIADE, 2004).

Então, a realização das nossas naturezas búdicas difere grandemente de nos encontrarmos e expressarmos os nossos verdadeiros "eus". Dado que todos têm as mesmas qualidades da natureza búdica, não há nada de especial acerca de qualquer um. Não há nada único para se encontrar ou se expressar. Para nos desenvolvermos, tentamos simplesmente usar, através de meios hábeis, os nossos materiais universais de trabalho – os nossos corpos, habilidades comunicativas, mentes e corações – para nos adaptarmos, como qualquer um pode se adaptar, às situações sempre-mutáveis que encontramos. Além disso, avançamos para a budeidade ao imaginarmo-nos a ajudar os outros anonimamente – exercendo uma influência iluminadora e inspirando os

outros que estão enfrentando dificuldades –, em vez de imaginarmo-nos proeminentes em primeiro plano, prontos a salvar.

Assim, o uso extensivo da prática ritual do tantra com figuras búdicas faz sentido apenas dentro do contexto da realização das potencialidades de natureza búdica, através da criatividade tradicional do estilo asiático. Damos vida à estrutura das potencialidades búdicas quando nos integramos harmoniosamente na sociedade e no ambiente, mantendo-nos na retaguarda.

Ritual tântrico para os ocidentais contemporâneos

Embora os ocidentais contemporâneos possam questionar a relevância da prática de rituais tântricos à maneira tibetana clássica como um método para se desenvolverem espiritualmente, podem contudo, obter muitos benefícios temporários. Por exemplo, numerosos ocidentais levam uma vida constantemente cheia de pressão para serem originais, especiais e de progredirem. Necessitam de desenvolver continuamente novas ideias e melhores produtos, vendê-los e competir uns com os outros. Às vezes a tensão de ter de provar a si próprios e, ultimamente ao seu valor, conduz a sentimentos de alienação e isolamento (FEUERSTEIN, 2006).

Quando as demandas ocidentais para a produtividade e engenho se tornam demasiado estressantes, praticar o estilo asiático da criatividade através de um ritual diário do tantra pode fornecer um contrapeso saudável. Encaixarmo-nos harmoniosamente dentro da estrutura de um ritual pode ajudar-nos a reforçar um sentimento de confortável ajustamento na família, nas amizades, na sociedade e na cultura. Além disso, mesmo que a nossa rotina diária seja repetitiva e o nosso trabalho pareça maçador, podemos aprender a dar-lhes nova vida através de uma expressão vívida dada cada dia no ritual do tantra (FEUERSTEIN, 2006).

E mais, muitos ocidentais correm freneticamente de uma atividade ou encontro para outros. Todos os dias usam o telefone, o email e a internet inumeráveis vezes, ouvem música, prestam atenção à televisão e operam uma variedade perplexa de máquinas complexas e de dispositivos eletrônicos. Sentem frequentemente que as suas vidas são fragmentadas, com as necessidades da família, do trabalho, sociais e lúdicas, empurrando-os em todas as direções.

A prática de tantra pode ajudar tais pessoas a entrelaçar os aspectos aparentemente discrepantes das suas vidas ocupadas. A integração ocorre devido à harmoniosa combinação de numerosas emoções e atitudes construtivas e expressá-las como um todo integrado de maneiras físicas, verbais e visualizadas em simultâneo. Fazer isto na meditação diária reforça o reconhecimento e a convicção de que somos, por natureza, uma pessoa integrada. Gradualmente, um sentimento total de união se estende pelo dia inteiro.

Além disso, como a prática diária do tantra é estruturada e repetitiva, pode também fornecer a tais pessoas um fator estabilizador. Não importa quanto agitado cada dia possa parecer; a criação diária do espaço mental e emocional calmo do ritual tântrico faz com que as suas vidas manem com fluxos estáveis de continuidade. Porque elas descobrem níveis de significação cada vez mais profundos ao irem de encontro do desafio de interligar os elementos do ritual, evitam sentir que a repetição seja um aborrecimento. Ademais, o ritual do tantra dá-nos uma estrutura à volta da qual podemos desenvolver a disciplina que de outro modo poderia ser difícil obter. A disciplina adquirida com a repetição diária de um ritual estruturado pode também ajudar as pessoas a dar disciplina e ordem às suas vidas aparentemente caóticas.

O ritual tântrico para se expressar emoções

Segundo Berzin (2002) muitos ocidentais contemporâneos sentem um respeito profundo por alguém ou algo, ou gratidão pelas alegrias da vida. No entanto, se elas não tiverem formas confortáveis de expressar as suas emoções que as elevam, podem achar os seus sentimentos tão amorfos que não conseguirão obter o seu alimento espiritual.

O ritual de tantra pode fornecer a tais pessoas formas dentro das quais possam expressar as suas emoções positivas. Por exemplo, pressionar as palmas das nossas mãos uma contra a outra – a expressão ritualizada de respeito e gratidão compartilhada pelo tantra e religiões ocidentais – não reduz os sentimentos de elevação. Pelo contrário, fornece um canal muito viajado e comumente aceite para estes sentimentos fluirem do nosso coração e age como um recipiente adequado para eles. Além disso, porque o ritual do tantra tem formas holísticas de expressão das emoções que integram canais físicos, verbais e visualizados, a sua prática continuada pode ajudar pessoas emocionalmente constrangidas a superar a alienação dos seus sentimentos (BERZIN, 2002).

Ainda conforme o autor supracitado, às vezes as emoções que elevam encontram uma expressão espontânea em formas de improviso. No entanto, seria entediante se precisássemos encontrar uma maneira inovativa de expressar os nossos sentimentos cada vez que eles surgissem para que a sua expressão fosse sentida e sincera. O estilo de criatividade asiático de expressar emoções pode oferecer um equilíbrio. Quando os sentimentos que elevam surgirem, podemos espontânea e criativamente dar vida a formas rituais de expressá-los que encaixam harmoniosamente na nossa vida. Contudo, se nada sentirmos, então os rituais tântricos tornam-se meramente num ritual vazio. Consequentemente, os rituais do tantra incluem a meditação de pontos específicos que nos ajudam a gerar ou ter acesso a sentimentos sinceros.

Considerações finais

A palavra Tantra significa teia, tecido, rede. Indica a ideia de fios entrelaçados, unidos e formando um todo. Representa a ideia de que todas as coisas do universo estão conectadas, entrelaçadas, unidas entre si, através de uma espécie de fio invisível que forma essa união íntima de todas as coisas.

Aquilo que une tudo, que está dentro de tudo, é o Poder divino (Shakti). Esse Poder está dentro de cada um de nós, e está também fora de nós. Penetrando em tudo, o Poder torna todas as coisas divinas. Porém, nosso modo comum de ver o universo e de vermos a nós mesmos não permite que enxerguemos essa perfeição de tudo. O Tantra, como prática, leva a uma transformação da pessoa, permitindo-lhe ver além das aparências e perceber a realidade divina em tudo.

Uma parte da base do Tantra vem do pensamento indiano tradicional, podendo ser encontrada nas Upanishads, por exemplo, que enfatizam o conhecimento do Absoluto, Brahman, que está presente em todas as coisas, em todos os seres do universo.

No ocidente, o nome Tantra está fortemente associado ao sexo. É utilizado às vezes como uma simples desculpa teórica para práticas sexuais sem objetivo espiritual. O Tantra indiano tem, é verdade, práticas de natureza sexual, mas isso é apenas um dos seus múltiplos aspectos. Fazer sexo e ter prazer não é nem o objetivo, nem o principal instrumento do Tantra. Pois o sexo não é o centro do Tantra. O ponto central é obter uma transformação de nosso modo de ver a realidade, através de práticas que podem utilizar aquilo que desperta em nós emoções e sensações muito fortes. Através dessas práticas, o modo comum de funcionamento de nossa mente é ultrapassado, e surgem vivências espirituais completamente diferentes. Gradualmente, abre-se um canal de comunicação com a realidade divina, e por fim se estabelece um contato constante com esse estado de consciência.

Referências

BERZIN, Alexander. **Compreendendo o tantra**. 2002. <Http://www.berzinarchives.com/web/pt/archives/ebooks/unpublished_manuscripts/making_sense_tantra/pt1/making_sense_tantra_03.html> acessado em 15/06/2015.

ELIADE, Mircea. Yoga: imortalidade e liberdade. São Paulo: Palas Athenas, 2004.

FEUERSTEIN, Georg. **A tradição do Yoga: história, filosofia e prática**. São Paulo: Pensamento, 2006.

FLLOD, Gavin. The trantricBody. NY: Turism. e CO., 2006.

GNERRE, Maria Lucia Abaurre. **O corpo é um templo: história do corpo na tradição do Hatha Yoga.** In: Revista Namem 23, v. 14, n.2 Juiz de Fora: PPCIR/UFJF, 2011.

HERMÓGENES, J. **O que é Yoga.** São Paulo: Nova Era. 2007.

ROJO, Marcos. FERREIRA, Mario. GULMINE, Lilian Cristina. **Estudos sobre o Yoga.** RJ: Phorte, 2011.

OSHO, Bhagwan Shree Rajneesh. **Tantra: "A Suprema Compreensão".**