

MESTRE
DeROSE

TANTRA

A SEXUALIDADE SACRALIZADA

UM CAMINHO PARA A EVOLUÇÃO INTERIOR ATRAVÉS DO PRAZER.



UNIVERSIDADE DE YÔGA

registrada nos termos dos artigos 18 e 19 do Código Civil Brasileiro sob o nº. 37959 no 6º. Ofício

www.uni-yoga.org.br

Al. Jaú, 2000 – Tel.(005511) 3081-9821 – Brasil

Endereços nas demais cidades encontram-se no final do livro.

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)

ELABORADO PELO AUTOR

De Rose, L.S.A., 1944 –

Tantra, a sexualidade sacralizada / De Rose. – São Paulo :

Editora União Nacional de Yôga ; Primeira Universidade de Yôga do Brasil, 1996.

Inclui bibliografia.

1. Yôga 2. De Rose 3. Filosofia – Orientalismo 4. Tantra 5. Sexologia. 6. Mestres de Yôga. I. Título

CDD– 181.45

ISBN

Senhor Livreiro.

Este livro não é de auto-ajuda, nem terapias e, muito menos, esoterismo. Não tem nada a ver com Educação Física nem com esportes. O tema **YÔGA** merece, por si só, uma classificação à parte.

Assim, esta obra deve ser catalogada como **YÔGA** e ser exposta na estante de **YÔGA**.

Grato,

O Autor.

MESTRE
DeROSE

Mestre DeRose é o fundador da Universidade de Yôga. Com quase 50 anos de magistério, mais de 20 livros escritos e 24 anos de viagens à Índia, recebeu o reconhecimento do título de Mestre em Yôga (não-acadêmico) e Notório Saber pela FATEA – Faculdades Integradas Teresa d'Ávila (SP), pela Universidade do Porto (Portugal), pela Universidade Lusófona, Lisboa (Portugal), pela Universidade Estácio de Sá (MG) e pela UniCruz (RS). Possui título de Comendador e Notório Saber em Yôga pela Sociedade Brasileira de Educação e Integração; e de Comendador pela Academia Brasileira de Arte, Cultura e História. Foi fundador do Conselho Federal de Yôga e do Sindicato Nacional dos Profissionais de Yôga. Fundador da primeira Confederação Nacional de Yôga do Brasil. Introdutor do Curso de Formação de Instrutores de Yôga nas Universidades Federais do Rio de Janeiro, Rio Grande do Sul, Santa Catarina, Paraná, Minas Gerais, Mato Grosso, Bahia, Ceará, Maranhão, Pará, Piauí, Pernambuco, Rio Grande do Norte etc.; Universidades Estaduais do Rio de Janeiro, Santa Catarina, Bahia etc.; PUCs – Pontifícias Universidades Católicas do Rio Grande do Sul, Paraná, Minas Gerais, Bahia, São Paulo e outras. Em Portugal, foi introdutor do Curso de Formação de Instrutores de Yôga na Universidade Lusófona, de Lisboa, e na Universidade do Porto. Na Argentina foi introdutor do Curso de Formação de Instrutores de Yôga na Universidade Nacional de Lomas de Zamora. É aclamado como o principal articulador da Regulamentação dos Profissionais de Yôga cujo primeiro projeto de lei elaborou em 1978. Por lei, em São Paulo, Paraná e Santa Catarina, a data do aniversário do Mestre DeRose foi instituída como o Dia do Yôga em todo o Estado.

TANTRA
A SEXUALIDADE
SACRALIZADA



UNIVERSIDADE DE YÔGA

registrada nos termos dos artigos 18 e 19 do Código Civil Brasileiro sob o nº. 37959 no 6º. Ofício

www.uni-yoga.org.br

Al. Jaú, 2000 – Tel.(005511) 3081-9821 – Brasil
Endereços nas demais cidades encontram-se no final do livro.

© Copyright 2.002:

Mestre DeRose, L.S.A.

22ª edição, 2.004.

Execução da capa:

Produção gráfica:

Editora Uni-Yôga,
órgão de divulgação cultural da
Primeira Universidade de Yôga do Brasil,
registrada nos termos dos artigos 18 e 19 do Código Civil Brasileiro sob o nº. 37959 no 6º. Ofício,
divisão da
UNIÃO INTERNACIONAL DE YÔGA
www.uni-yoga.org.br
Al. Jaú, 2.000 – São Paulo – Brasil – Tel.:(11) 3081-9821

Permitem-se as citações de trechos deste livro em outros livros e órgãos de Imprensa, desde que mencionem a fonte e que tenham a autorização expressa do autor.

Proíbe-se qualquer outra utilização, cópia ou reprodução do texto, ilustrações e/ou da obra em geral ou em parte, por qualquer meio ou sistema, sem o consentimento prévio do autor.

NÃO TRABALHO COM TANTRA

Ao longo de quase meio século de magistério escrevi mais de duas dezenas de livros sobre Yôga e apenas um sobre Tantra. Não obstante, para alguns Órgãos de Comunicação tornei-me, involuntariamente, ponto de referência sobre o tema. Gostaria de corrigir esse mal-entendido, já que não trabalho com Tantra e sim com Yôga. Profissionalmente, não me é conveniente trabalhar com uma disciplina e ser sistematicamente entrevistado sobre outra, a qual não exerço. Por esse motivo, e unicamente por ele, evito entrevistas sobre Tantra ou sexualidade. Coloco-me, no entanto, à disposição da Imprensa para discorrer sobre o assunto a que dediquei quase meio século de estudos e de trabalho: o Yôga.



SUMÁRIO

Como ler este livro	14
Introdução	15
A proposta dos livros da Universidade de Yôga	17
Mensagem Tântrica à Mulher	19
O que é o Tantra	
A História do Tantra	
Tantra da Mão Direita	
O Hatha Yôga também é tântrico	
Como cheguei ao Tantra	
A iniciação tântrica	
O mecanismo biológico do Tantra	
Tantra é gupta vidyá	
Tantra é uma coisa, Tantra Yôga é outra	
O que tem o Kâma Sûtra a ver com o Tantra	
Transgressão e transcendência	
O darshan	
A Shaktí	
As Shaktís dos quatro elementos	
Mahá Shaktí	
A reverência à Shaktí	
A diferença entre cavalheirismo e atitude tântrica	
O procedimento da mulher tântrica	
O procedimento do homem tântrico	
Vamos parar com a hipocrisia	
Kundaliní	
Samádhi	
O Tantra como amplificador da potência sexual	
O que é o hiperorgasmo	
O truque é simples	
Um pequeno cuidado inicial	
Todos os homens têm ejaculação precoce	
O prazer como alavanca para a evolução interior	
Sexo libera endorfinas	
Sexo estimula o hemisfério direito do cérebro	
O mito do ponto G	
O mito do pênis pequeno	
Como saber se o ponto D foi alcançado	
Penetração sem ereção	
A depilação total da mulher	
O casal que se fecha em copas	

Ciúme
A possessividade
Moral, imoral ou amoral?
Monogamia, poligamia ou uma terceira opção

Mensagem de Amor

Sexo com sensibilidade

A chave de tudo
Maithuna
Os vários níveis de maithuna
A posição da Shaktí por cima do homem no maithuna
“Como posso adorar uma deusa se não olhar para cima?”

Vem, eu te quero comigo

Técnicas respiratórias

Prána
Respiratórios tântricos

Massagem tântrica

Quem não deve se submeter à estimulação tântrica
A técnica

Alimentação tântrica

Algumas normas da alimentação biológica
Substâncias afrodisíacas

Vamos, Criatura

Posfácio

Bibliografia

Recomendações finais

Complemento pedagógico

ANEXO:

Esta divisão destina-se à divulgação cultural do SwáSthya Yôga.

Material didático (livros, vídeos, CDs e DVDs)

Relação dos instrutores credenciados

SUMÁRIO DO LEITOR

Este sumário é para ser utilizado pelo leitor, anotando as passagens que precisarão ser localizadas rapidamente para referências posteriores.

[illegible]

Ao ler, sublinhe os trechos mais importantes para recordar ou que suscitem dúvidas, a fim de localizá-los com facilidade numa releitura.

DEFINIÇÕES

Yôga¹ é qualquer metodologia estritamente prática que conduza ao samádhi.

Samádhi é o estado de hiperconsciência e autoconhecimento que só o Yôga proporciona.

SwáSthya Yôga é o nome da sistematização do Yôga Antigo, Pré-Clássico, o Yôga mais completo do mundo.

As características principais do SwáSthya Yôga (ashtāṅga gūṇa) são:

- 1. sua prática extremamente completa, integrada por oito modalidades de técnicas;*
- 2. a codificação das regras gerais;*
- 3. resgate do conceito arcaico de seqüências encadeadas sem repetição;*
- 4. direcionamento a pessoas especiais, que nasceram para o SwáSthya Yôga;*
- 5. valorização do sentimento gregário;*
- 6. seriedade superlativa;*
- 7. alegria sincera;*
- 8. lealdade inquebrantável.*

1 O acento indica apenas onde está a sílaba longa, mas ocorre que, muitas vezes, a tônica está noutro lugar. Por exemplo: Pátanjali pronuncia-se “*Patāṅjali*”; e kṇḍalinī pronuncia-se “*kūṇḍalinī*”. O efeito fonético aproxima-se mais de “*kūn-dalinī*” (jamais pronuncie “*kundalīnī*”). Para sinalizar isso aos nossos leitores, vamos sublinhar a sílaba tônica de cada palavra. Se o leitor desejar esclarecimentos sobre os termos sânscritos, recomendamos que consulte o Glossário, do livro **Faça Yôga antes que você precise**. Sobre a pronúncia, ouça o CD **Sânscrito - Treinamento de Pronúncia**, gravado na Índia. Para mais conhecimentos, o ideal é estudar os vídeos do **Curso Básico de Yôga**.

DEMONSTRAÇÃO
DE QUE A PALAVRA YÔGA TEM ACENTO
NO SEU ORIGINAL EM ALFABETO DÊVANĀGARĪ:

Extraído do livro *Faça Yôga antes que você precise*, do Mestre DeRose.

य	= YA (curta).
या	= YAA ∴ YÁ (longa).
यो	= YOO* ∴ YÔ (longa).
योग	= YÔGA C.Q.D.

* Embora grafemos didaticamente acima YOO, este artifício é utilizado apenas para o melhor entendimento do leitor leigo em sânscrito. Devemos esclarecer que o fonema ô é resultante da fusão do *a* com o *u* e, por isso, é sempre longo, pois contém duas letras. Nesta convenção, o acento agudo é aplicado sobre as letras longas quando ocorre crase ou fusão de letras iguais (*á, í, ú*). O acento circunflexo é aplicado quando ocorre crase ou fusão de letras diferentes (*a + i = ê; a + u = ô*), por exemplo, em *sa+ishwara=sêshwara* e *AUM*, que se pronuncia ÔM. Daí grafarmos *Védânta*. O acento circunflexo não é usado para fechar a pronúncia do ô ou do ê, já que esses fonemas são sempre fechados. Não existe, portanto, a pronúncia “véda” nem “yôga”.

BIBLIOGRAFIA PARA O IDIOMA ESPANHOL:

Léxico de Filosofía Hindú, de Kastberger, Editorial Kier, Buenos Aires.

BIBLIOGRAFIA PARA O IDIOMA INGLÊS:

Pātañjali Aphorisms of Yôga, de Srī Purôhit Swâmi, Faber and Faber, Londres.

BIBLIOGRAFIA PARA O IDIOMA PORTUGUÊS:

Poema do Senhor, de Vyâsa, Editora Relógio d'Água, Lisboa.

Se alguém, supostamente entendido em sânscrito, declarar que a palavra Yôga não tem acento, peça-lhe para mostrar como se escreve o ô-ki-maṭra. Depois peça-lhe para indicar onde o ô-ki-maṭra aparece na palavra Yôga (ele aparece logo depois da letra y). Em seguida pergunte-lhe o que significa cada uma das três partes do termo ô-ki-maṭra. Ele deverá responder que ô é a letra o; ki significa *de*; e maṭra traduz-se como *acento*. Logo, ô-ki-maṭra traduz-se como “*acento do o*”. Então, mais uma vez, provado está que a palavra Yôga tem acento.

COMO LER ESTE LIVRO

Jamais pegue um livro didático para ler se não tiver papel e caneta com que possa fazer anotações. Caso contrário você pensa que aprendeu e esquece tudo mais tarde.

Sublinhe e faça anotações também no próprio livro. Organize um sumário dos assuntos que mais lhe interessaram, com as respectivas páginas, e anote isso na página de abertura do livro estudado para ter tais dados sempre à mão.

No final de cada capítulo pare e releia-o, observando as anotações feitas.

Releia sempre os bons livros antigos, já anotados.



INTRODUÇÃO

Alguns livros do Mestre DeRose são obras de fôlego, com 400 a 700 páginas. Por esse motivo, em atenção ao leitor interessado num tema específico, decidimos lançar uma coleção de livros menores, em que cada volume aborde um tema em particular, pertinente ao Curso de Formação de Instrutores, que o Mestre ministra desde a década de 70 nas Universidades Federais, Estaduais e Católicas de vários estados do Brasil, bem como em Universidades da Europa. Isso nos permitirá editar livros mais acessíveis, que possibilitarão ao público travar contato com o Yôga Antigo mais facilmente.

Este opúsculo tratará de mais um tema que desperta muito interesse e que as pessoas, geralmente, interpretam de uma forma um tanto limitada, deixando que suas crenças ou sua cultura regional interfiram na visão mais clara do assunto. Como sempre, o Mestre DeRose abordará a matéria sob um prisma diferente, novo e mais abrangente.

Comissão Editorial



A PROPOSTA DOS LIVROS DA UNIVERSIDADE DE YÔGA

A proposta desta coleção é proporcionar aos estudiosos o resultado de uma pesquisa desenvolvida durante mais de 40 anos de magistério, sendo 24 anos de viagens à Índia. É o resgate da imagem de um Yôga Ancestral que, fora da nossa linhagem, já não se encontra em parte alguma.

Muito se escreveu e escreve-se sobre o Yôga Moderno, mas quase nada há escrito sobre o Yôga Antigo, que é muito mais fascinante. O Yôga Pré-Clássico é uma peça viva de arqueologia cultural, considerada extinta na própria Índia, seu país de origem há mais de 5.000 anos. O que é raro é mais valioso, mas, independentemente desse valor como raridade, o Yôga Pré-Clássico é extremamente completo e diferente de tudo o que você possa estereotipar com o *cliché* “Yôga”. Além disso, ao estudar essa modalidade, temos ainda a satisfação incontida de estar dedicando-nos ao Yôga original, logo, o mais autêntico de todos. Não obstante, como estudar o Yôga mais antigo se não há quase nenhuma bibliografia disponível?

No início não existia a escrita e o conhecimento era passado por transmissão oral. Depois, na fase do Yôga Clássico, por volta do século III a.C., não existia a imprensa, os livros tinham de ser escritos a mão e reproduzidos um a um pelos copistas, o que tornava o produto literário muito caro e as edições bem restritas. Por essa época havia uma quantidade irrisória de obras e uma tiragem de sucesso teria algo como uma centena de exemplares. Dessa forma, foi relativamente fácil perderem-se obras inteiras, por incêndios, terremotos, enchentes,

guerras ou, simplesmente, por perseguições ideológicas. Não nos restou quase nada.

Por outro lado, do Yôga Moderno praticamente tudo foi preservado. Primeiro, devido ao menor decurso de tempo que transcorreu entre a época da publicação e o momento presente. Depois, com o barateamento dos livros, graças ao advento da tipografia, muito mais obras foram escritas e suas tiragens alcançaram a cifra dos milhares de cópias. Assim, sempre haveria uns quantos exemplares em outro local quando ocorressem os incêndios, os terremotos, as enchentes, as guerras ou as perseguições.

O resultado disso é que hoje quase todos os livros, escolas e instrutores de Yôga são de linha Medieval² ou fortemente influenciados por ela. O Yôga Contemporâneo ainda não teve tempo suficiente para uma produção editorial relevante. Pior: a maior parte está contaminada pelos paradigmas da fase anterior e confunde-se com o Medieval, até pelos próprios jargões utilizados e pela distorção do significado dos termos técnicos aplicados.

Assim sendo, sem dispor de vias já trilhadas de acesso ao Yôga mais antigo, para chegar aonde cheguei foi necessário ir revolvendo, polegada por polegada, o entulho dos séculos. Primeiramente analisei o Yôga Contemporâneo. Depois, voltando para o passado mais próximo, esquadrinhei a vertente do período anterior, o Yôga Medieval. Passados uns bons 15 anos de estudos, tendo esgotado a literatura disponível, estava na hora de viajar à Índia para pesquisar *in loco*. Em Bombaim enfurnei-me no Yôga Clássico e nos Himalayas em tradições, talvez, mais antigas. Um belo dia, descortinei uma modalidade que ficara perdida durante séculos, o Yôga Pré-Clássico. Mais 20 anos se passaram, durante os quais, indo e vindo da Índia, tratei de aprofundar minha pesquisa nos Shástras, na meditação e nos debates com swámis e saddhus de várias Escolas. O resultado foi impactante e pode mudar a História do Yôga.

2 Numa história de 5.000 anos, Medieval é considerado Moderno. Estude o quadro da Cronologia Histórica, que é explicado em detalhe no livro **Origens do Yôga Antigo**.

É esse resultado que vou expor no texto desta coleção de mais de vinte livros publicados sob a chancela da Universidade de Yôga.

COLEÇÃO UNI-YÔGA

1. **DeRose**, *Tudo o que você nunca quis saber sobre Yôga*, L&PM.
2. **DeRose**, *Yôga, Mitos e Verdades*, Nobel.
3. **DeRose**, *Programa do Curso Básico de Yôga*, Uni-Yôga.
4. **DeRose**, *Faça Yôga antes que você precise*, Nobel.
5. **DeRose**, *Eu me lembro...*, Nobel.
6. **DeRose**, *Encontro com o Mestre*, Matrix.
7. **DeRose**, *Sútras – máximas de lucidez e êxtase*, Nobel.
8. **DeRose**, *Alimentação vegetariana: chega de abobrinha!*, Nobel.
9. **DeRose**, *Tantra, a sexualidade sacralizada*, Nobel.
10. **DeRose**, *Alternativas de relacionamento afetivo*, Afrontamento.
11. **DeRose**, *A regulamentação dos profissionais de Yôga*, Uni-Yôga.
12. **DeRose**, *Boas Maneiras no Yôga*, Nobel.
13. **DeRose**, *Mensagens do Yôga*, Nobel.
14. **DeRose**, *Origens do Yôga Antigo*, Nobel.
15. **DeRose**, *Karma e dharma – transforme a sua vida*, Nobel.
16. **DeRose**, *Chakras e kundaliní*, Nobel.
17. **DeRose**, *Corpos do Homem e Planos do Universo*, Nobel.
18. **DeRose**, *Meditação e autoconhecimento*, Nobel.
19. **DeRose**, *ÔM – o mais poderoso dos mantras*, Nobel.
20. **DeRose**, *Yôga Sútra de Pâtañjali*, Nobel.
21. **DeRose**, *Guia do Instrutor de Yôga*, Uni-Yôga (esgotado).
22. **DeRose**, *Prontuário de Yôga Antigo*, (esgotado).
23. **Santos, Sérgio**, *Yôga, Sámkhya e Tantra*, Nobel.
24. **Santos, Sérgio**, *Escala Evolutiva*, Uni-Yôga.
25. **Flores, Anahí**, *Coreografias do Swásthya Yôga*, Nobel.
26. **Marengo, Joris**, *50 Aulas práticas de Swásthya Yôga*, Nobel.



A HISTÓRIA DO YÔGA NO BRASIL

Texto escrito na década de 70 pela Comissão Editorial do *Prontuário de Yôga Antigo*, atualizado com os eventos que ocorreram posteriormente.

Há muita estória mal contada, muita afirmação reticente sobre este tema polêmico. Os verdadeiros introdutores do Yôga no nosso país estão mortos e há muito pouca gente disposta a defendê-los publicamente.

Afinal, quem foi o primeiro a ensinar Yôga no Brasil? De quem foi o primeiro livro de Yôga de autor brasileiro? Quem lançou a campanha para a regulamentação da profissão? Quem introduziu o Curso de Extensão Universitária para a Formação de Instrutores de Yôga nas Universidades Federais, Estaduais e Católicas? Quem fundou a Primeira Universidade de Yôga do Brasil? Já está na hora de divulgarmos esses fatos.

QUEM INTRODUZIU O YÔGA NO BRASIL

Quem inaugurou oficialmente a existência do Yôga no Brasil foi Sêvânanda Swámi, um francês cujo nome verdadeiro era Léo Costet de Mascheville. Ele colocava o termo *swámi* no final do nome, o que era uma declaração de que não se tratava de um swámi (monge hindu), mas que usava essa palavra como sobrenome, e isso confundia os leigos. Muitos desses leigos se referiam a ele como “Swámi” Sêvânanda, pois um dos mais relevantes Mestres de Yôga da Índia, que viveu na época, chamava-se Swámi Sîvânanda.

Sêvânanda viajou por várias cidades fazendo conferências, fundou um grupo em Lages (SC) e um mosteiro em Resende (RJ). Ele era um líder natural e sua voz era suficiente para arrebatar corações e mentes. Com Sêvânanda aprenderam Yôga todos os instrutores da velha guarda. E quando dizemos *velha guarda*, estamos nos referindo aos que lecionavam na década de 60, cuja maioria já partiu para os planos invisíveis.

Sêvânanda enfrentou muitos obstáculos e incompreensões durante sua árdua caminhada. Enfim, esse é o preço que se paga pelo pioneirismo. Todos os precursores pagaram esse pesado tributo.

TANTRA, A SEXUALIDADE SACRALIZADA

Ao considerar sua obra bem alicerçada e concluída, o Mestre Sêvânanda recolheu-se para viver em paz seus últimos anos. Todos quantos o conheceram de perto guardam-lhe uma grande admiração e afeto, independentemente dos defeitos que pudesse ter tido ou dos erros que houvesse cometido, afinal, errar, erramos todos.

QUEM ESCREVEU O PRIMEIRO LIVRO DE YÔGA

Sêvânanda introduzira o Yôga sob uma conotação pesadamente mística e em clima de monastério. Quem iniciou o Yôga como trabalho profissional no Brasil, foi o grande Caio Miranda. Dele foi o primeiro livro de Yôga de autor brasileiro. Escreveu vários livros, fundou perto de vinte institutos de Yôga em diversas cidades e formou os primeiros instrutores de Yôga. Assim como Sêvânanda, Caio Miranda tinha forte carisma que não deixava ninguém ficar indiferente: ou o amavam e seguiam, ou o odiavam e perseguiram.

Na década de sessenta, desgostoso pelas incompreensões que sofrera, morreu com a enfermidade que ceifa todos aqueles que não utilizam pújá em suas aulas, pois essa técnica contribui para com a proteção do instrutor e os que não a aplicam ficam mais vulneráveis.

A partir da morte do Mestre Caio Miranda ocorreu um cisma. Antes, haviam-se unido todos contra ele, já que sozinhos não poderiam fazer frente ao seu conhecimento e ao seu carisma. Isso mantinha um equilíbrio de forças. De um lado, um forte e do outro, vários fracos...

Mas a partir do momento em que estava vago o trono, dividiram-se todos. Por essa razão, os nomes desses profissionais serão omitidos, pois não merecem ser citados nem lembrados. Pessoas que vivem falando de Deus e de tolerância, mas por trás semeiam a discórdia no seio do Yôga não merecem ser mencionadas. São exemplos de incoerência.

QUEM REALIZOU A OBRA MAIS EXPRESSIVA

Em 1960 surgiu o mais jovem professor de Yôga do Brasil. Era DeRose, então com 16 anos de idade, que começara a lecionar numa conhecida sociedade filosófica. Em 1964 fundou o Instituto Brasileiro de Yôga. Em 1969 publicou o primeiro livro (*Prontuário de Yôga Antigo*), que foi elogiado pelo próprio Ravi Shankar, pela Mestra Chiang Sing e por outras autoridades. Em 1975, já consagrado como um Mestre sincero, encontrou o apoio para fundar a União Nacional de Yôga, a primeira entidade a congregar instrutores e escolas de todas as modalidades de Yôga sem discriminação. Foi a União Nacional de Yôga que desencadeou o movimento de união, ética e respeito mútuo entre os profissionais dessa área de ensino. Desde então, a União cresceu muito e conta hoje com centenas de Núcleos, praticamente no Brasil todo, e ainda em outros países da América Latina e Europa.

Em 1978 DeRose liderou a campanha pela criação e divulgação do **Primeiro Projeto de Lei visando à Regulamentação da Profissão de Professor de Yôga**, o qual despertou viva movimentação e acalorados debates de Norte a Sul do país. A partir da década de setenta **introduziu os Cursos de Extensão Universitária para a Formação de Instrutores de Yôga** em praticamente todas as Universidades Federais, Estaduais e Católicas. Em 1980 começou a ministrar cursos na própria Índia e a lecionar para instrutores de Yôga na Europa. Em 1982 realizou o **Primeiro Congresso Brasileiro de Yôga**. Ainda em 82 lançou o primeiro livro voltado especialmente para a orientação de instrutores, o **Guia do Instrutor de Yôga**; e a primeira tradução do **Yôga Sûtra de Pátañjali**, a mais importante obra do Yôga Clássico, já feita por professor de Yôga brasileiro. Desafortunadamente, quanto mais sobressaía, mais tornava-se alvo de uma perseguição impiedosa movida pelos concorrentes menos honestos que sentiam-se prejudicados com a campanha de esclarecimento movida pelo Mestre DeRose, a qual dificultava as falcatruas dos vigaristas³. Em 1994, completando 20 anos de viagens à Índia, fundou a **Primeira Universidade de Yôga do Brasil** e a **Universidade Internacional de Yôga** em Portugal e na Argentina. Em 1997 o Mestre DeRose lançou os alicerces do **Conselho Federal de Yôga** e do **Sindicato Nacional de Yôga**. Comemorando 40 anos de magistério no ano 2.000, recebeu em 2.001 e 2.002 o reconhecimento do título de **Mestre em Yôga** (não-acadêmico) e **Notório Saber em Yôga** pela FATEA – Faculdades Integradas Teresa d'Ávila (SP), pela Universidade Lusófona, de Lisboa (Portugal), pela Universidade do Porto (Portugal), pela Universidade de Cruz Alta (RS), pela Universidade Estácio de Sá (MG), pela Câmara Municipal de Curitiba (PR) e pela Sociedade Brasileira de Educação e Integração, a qual também lhe conferiu uma Comenda. Em 2.003 recebeu outro título de **Comendador**, agora pela Academia Brasileira de Arte, Cultura e História. Em 2004 recebeu o grau de **Cavaleiro**, pela Ordem dos Nobres Cavaleiros de São Paulo, reconhecida pelo Comando do Regimento de Cavalaria Nove de Julho, da Polícia Militar do Estado de São Paulo.

Por lei estadual, em São Paulo, Paraná e Santa Catarina, a data do aniversário do Mestre DeRose, 18 de fevereiro, foi decretada como o **Dia do Yôga** em todo o Estado.

Todas essas coisas foram precedentes históricos. Isso fez do Mestre DeRose o mais discutido e, sem dúvida, o mais importante Mestre de Yôga do Brasil, pela energia incansável com que tem divulgado o Yôga nos últimos 40 anos em livros, jornais, revistas, rádio, televisão, conferências, cursos, viagens e formação de novos instrutores. Formou mais de 5.000 bons instrutores e

3 A esse respeito, leia as denúncias publicadas nos livros *Encontro com o Mestre* e *A regulamentação dos Profissionais de Yôga*, os dois de autoria do Mestre DeRose. Denúncias essas, jamais contestadas.

TANTRA, A SEXUALIDADE SACRALIZADA

ajudou a fundar milhares de centros de Yôga, associações profissionais e Federações, Confederações e Sindicatos de Yôga, no Brasil e noutros países.

Sempre exigiu muita disciplina e correção daqueles que trabalham com o seu método de Yôga Antigo, o Swâsthya Yôga, o que lhe valeu a reputação de perfeccionista, bem como muita oposição dos que iam sendo reprovados nas avaliações das Federações lideradas por ele.

Defende categoricamente o Yôga Antigo, pré-clássico, pré-védico, denominado Dakshinacharātāntrika-Nirīshwarasāmkhya Yôga, o qual sistematizou e denominou Swâsthya Yôga, o Yôga Ultra-Integral.

Exemplo de seriedade, tornou-se célebre pela corajosa autocrítica com que sempre denunciou as falhas do métier, sem todavia faltar com a ética profissional e jamais atacando outros professores. Isso despertou um novo espírito, combativo e elegante, em todos aqueles que são de fato seus discípulos.

O PRATICANTE DEVE TER OPINIÃO PRÓPRIA

Quem pratica Yôga ou filosofias correlatas, tem que ter opinião própria e não deixar-se influenciar por especulações sem fundamento.

Dois dos Mestres aqui mencionados já são falecidos e foram cruelmente incompreendidos enquanto estavam vivos. Será que teremos de esperar que morram todos para então lamentarmos a sua falta? Será que vamos continuar, como sempre, sujeitando os precursores à incompreensão, injustiça e desapoio para louvá-los e reconhecer seu mérito só depois de mortos?

Ass. Comissão Editorial

DOCUMENTAÇÃO DO TÍTULO DE MESTRE RECONHECIDO POR DIVERSAS ENTIDADES



FACULDADES INTEGRADAS TERESA D'ÁVILA

Confere a: **Mestre DeRose**
o certificado de **NOTÓRIO SABER EM YÔGA**

Como reconhecimento do título de Mestre em Yôga, pelos relevantes serviços prestados a Educação e Cultura, bem como, pelos estudos que desenvolveu em sua área de abrangência em prol dos instrutores e praticantes de Yôga.

Por sua dedicação, obstinação e coragem, conquistou o respeito e reconhecimento de nossa entidade.

Santo André, 22 de Setembro de 2002.

Theresinha Carvalho Castro
FACULDADES INTEGRADAS TERESA D'ÁVILA - FATEA
THERESINHA CARVALHO CASTRO
Diretora Geral

[illegible]



MENSAGEM TÂNTRICA À MULHER

A vida é linda quando se tem alguém ao lado, a quem se possa amar de verdade, sem reservas, entregando-se totalmente, corpo e alma. Alguém a quem possamos ofertar nossa vida, nosso coração palpitando de emoção. Alguém a quem possamos fazer pújá com as nossas lágrimas de felicidade e com as de dor. Alguém com quem possamos repartir o sofrimento, a solidão, o desespero, mas também as glórias de uma missão realizada lado a lado, de mãos dadas...

Pense bem: que lindo poder ter o privilégio de ser a escolhida entre milhares, entre milhões de pessoas, para viver momentos de paz e amor ao lado de alguém e, repetidas vezes pela vida afora, dissolverem-se ambos em êxtases de um gozo supremo, somente atingível com a pessoa amada! E, ano após ano de prazer, felicidade e realização pessoal, ter a alegria de envelhecer ao lado da pessoa certa! Sem, jamais, arrepender-se pelo que deixou de fazer – não há pior remorso que esse...

... E depois, juntos, marcarem a Humanidade e o Universo com a força gerada nos seus atos de amor.

Para algumas, a vida nem sequer ofereceu a oportunidade de um grande amor, um amor alquímico, capaz de transmutar a vidinha medíocre em uma vida brilhante, de ouro puro. Para outras, a chance foi oferecida, mas deixaram-na escapar por entre os dedos, na ilusão adolescente de que a juventude nunca se acabaria.

Você já imaginou que podemos morrer amanhã? Você partiria satisfeita por ter feito tudo o que desejava, por ter já vivido a **sua** vida?

Se um cometa pode acabar com a Terra a qualquer instante, eu quero viver e compartilhar esse tempo que me resta com quem eu amo.

Se o holocausto nuclear (ou qualquer outro) é uma realidade que nos espreita a cada alvorada, eu quero depositar o meu fervor no ventre da minha amada, como uma prece diária, reverente, até o dia do Juízo Final.

Se todas as profecias do bom-senso nos advertem para o fato inegável de que a vida pode se extinguir a qualquer momento, vencida pela constante conspiração das hordas de potenciais doenças, acidentes e crimes, então eu quero fazer do tempo que ainda me resta algo que me permitirá partir em paz: se não posso fazer toda a Humanidade feliz, quero fazer feliz uma pessoa, a partícula da Humanidade que está mais próxima de mim. Quero que essa seja a minha mais nobre razão para estar vivo!

Faça-o você também.



O QUE É O TANTRA?

*Os Tantras estão para os Védas
assim como o perfume está para as flores.*
Kulárnava Tantra

Tantra é uma filosofia comportamental de características matriarcais, sensoriais e desrepressoras. Tem origem na Civilização Harappiana, de etnia dravídica, e conta com mais de 5.000 anos de antiguidade. Defino o Tantra como a arte de conhecer-se a si mesmo através do outro.

O termo Tantra significa: *net*, rede, tecido ou teia, ou a trama do tecido; *regulado por uma regra geral*; o encordoamento de um instrumento musical. Outra tradução é "aquilo que esparge o conhecimento". Ou ainda, segundo Shivánanda⁴, explica (tanôti) o conhecimento relativo a tattwa e mantra, por isso se chama Tantra. Não podemos ignorar a correlação etimológica sugerida pela frase *vakrat vak tantraram*, que designa a tradição boca-a-ouvido.

Tantra é o nome dos antigos textos de transmissão oral (param-pará) do período pré-clássico da Índia. Mais tarde, alguns desses textos foram escritos e tornaram-se livros ou escrituras secretas do hinduísmo. Naquela recuada época de origem do Tantra, a Índia era habitada pelos drávidas, cuja sociedade e cultura eram **matriarcais, sensoriais e desrepressoras**. Por isso, passaram à História como um povo tântrico, já que essa filosofia é caracterizada principalmente por

⁴ Livro *Tantra Yôga, Nada Yôga e Kriyá Yôga*, de Swámi Sivánanda (pronuncie Shivánanda), Editorial Kier, página 25.

aquelas três qualidades. Aliás, isso é uma noção amplamente divulgada e universalmente aceita.

O Tantra, o Sámkhya e o Yôga são três das mais antigas filosofias indianas e suas origens remontam à Índia proto-histórica, ao período dravídico⁵. Talvez por isso essas três tenham mais afinidades entre si do que cada uma delas com qualquer outra filosofia surgida posteriormente. Este dado é de fundamental importância na milenar discussão: o Yôga mais autêntico é de tendência Sámkhya ou Vêdânta? Tantra ou Brahmácharya? O Yôga mais antigo, o original, certamente é o mais autêntico. Sabendo que o Yôga mais antigo é de raízes Tantra e Sámkhya, podemos afirmar, bem respaldados pela documentação histórica, que a modalidade mais autêntica é o Yôga Tantra-Sámkhya ou, melhor ainda, o *Dakshinacharatántrika-Nirishwarasámkhya Yôga*.

A HISTÓRIA DO TANTRA

Já vimos que o Tantra é uma filosofia comportamental de características matriarcais, sensoriais e desrepressoras. De onde surgiram essas características? A maior parte das sociedades primitivas não-guerreiras as tinham. Toda sociedade na qual a cultura não era centrada na guerra, valorizava a mulher e até mesmo a divinizava, pois ela era capaz de um milagre que o homem não compreendia nem conseguia reproduzir: ela dava a vida a outros seres humanos. Gerava o próprio homem. Por isso era adorada como encarnação da divindade mesma. E mais: através das práticas tântricas, era a mulher que despertava o poder interno do homem por meio do sexo sacralizado. Ainda hoje ela é reverenciada como deusa no Tantra.

Daí, a qualidade matriarcal. Dela desdobram-se as outras duas características. A mãe dá à luz pelo seu ventre – isso é sensorial. Alimenta o filho com o seu seio – isso é sensorial também. Não poderia ser contra a valorização do corpo, não poderia ser anti-

5 Livro *Yôga, Sámkhya e Tantra*, do Mestre Sérgio Santos. Ler também os livros: *Conhecer melhor a Índia*, de Raghavan, Publicações Dom Quixote, páginas 12 e 25; *Antigas Civilizações*, de Gaston Courtillier, Éditions Ferni, página 24.

sensorial como os brahmácharyas. A mãe é sempre mais carinhosa e liberal do que o pai, até mesmo pelo fato de o filhote ter nascido do corpo dela e não do dele. E também porque é da natureza do macho ser mais agressivo e menos sensível. Pode ser que tal comportamento tenha muita influência cultural, mas é reforçado, sem dúvida, por componentes biológicos.

Por tudo isso e ainda como consequência da sensorialidade, desdobra-se a qualidade desrepressora do Tantra. O impulso pelo prazer não é obliterado ou reprimido como ocorre noutras linhas comportamentais. Pelo contrário, o Tantra considera o prazer como uma via bastante válida na conquista do desenvolvimento interior.

Assim era o povo drávida, que vivia antigamente no território hoje ocupado pela Índia. Assim era o Tantra que nasceu desse povo e assim era o Yôga que existia naquela época: um Yôga tântrico⁶.

Entretanto, um dia a Índia começou a ser invadida por hordas de sub-bárbaros guerreiros, os áryas ou arianos.

Ao guerreiro não podem importar o envolvimento mais profundo com a mulher nem a conseqüente família e o afeto. Seria até incoerente. Ele não pode ter laços que o amoleçam ou se sentirá acovardado diante da expectativa da luta e da morte sempre iminente. Então, ele torna-se contra a influência da mulher que frenaria sua liberdade e seu impulso belicoso. É contra os prazeres que o tornariam acomodado⁷. É contra a sensorialidade, pois também não pode se permitir sensibilidade à dor durante o combate ou perante a tortura. Por isso tudo, ele é anti-sensorial, restritivo à mulher e contra o prazer. Por consequência, torna-se repressor, pois começa a proibir o sexo, a convivência com a mulher⁸ e os prazeres em geral. Depois expande essa restrição, tornando-a uma maneira de ser, uma filosofia

6 O Yôga primitivo, de raízes Tantra e Sámkhya, foi resgatado na atualidade e sistematizado com o nome de SwáSthya Yôga.

7 Consta que uma das razões que contribuíram para a queda do Império Romano teria sido a introdução dos banhos quentes como hábito cotidiano, os quais teriam arrefecido a têmpera dos seus, antes, bravos guerreiros. No Brasil, para domar a fibra dos temíveis índios cintalargas, do Amazonas, os construtores da estrada Transamazônica usaram... açúcar!

8 Autobiografia, de Swámi Sivánanda, Editora Pensamento, página 140.

comportamental que interfere em todos os aspectos da vida, inclusive em proibição de ingerir alimentos mais energéticos⁹.

Quando os arianos ocuparam a Índia há 3.500 anos, impuseram a cultura brahmácharya (patriarcal, anti-sensorial e repressora), proibindo, portanto, a cultura tântrica (matriarcal, sensorial e desrepressora) por ser oposta ao regime vigente. Quem praticasse o Tantra e reverenciasse a mulher, ou divindades femininas, seria acusado de subversão e traição. Como tal, seria perseguido, preso e torturado até a morte.

Dessa forma, com a sua proibição por razões culturais, raciais e políticas, o Tantra se tornou uma tradição secreta. Continua assim até hoje, pois continuamos vivendo num mundo marcadamente brahmácharya, não apenas na Índia, mas na maior parte das nações.

TANTRA DA MÃO DIREITA

Existem vários tipos de Tantra, dos quais, os mais importantes são o Dakshinachara e o Vâmachara, isto é, *o da direita e o da esquerda*. Além das várias escolas de Tantrismo temos ainda as influências exercidas pelo Tantra sobre outras filosofias, artes, sistemas e religiões, como é o caso do Budismo Tântrico, Taoísmo Tântrico, Arte Tântrica, Magia Tântrica, Yôga Tântrico, etc.

Num tal emaranhado¹⁰ é bom que nos situemos, pois a tradição oriental não admite aquela confusão perpetrada pela mistura de sistemas que o consumismo ocidental embaralhou a fim de faturar melhor, explorando a desinformação do público.

Nosso trabalho é de **Yôga**. A tradição de Yôga que abraçamos é de **linha tântrica**. Por ser um Yôga Antigo, a estirpe de Tantra é o

9 Em vários livros de Yôga de linha brahmácharya encontra-se a proibição de se utilizar alho e cebola na alimentação, enquanto nos de Yôga tântrico esses dois alimentos são considerados muito úteis à saúde. É que, por serem bastante energéticos, costumam aumentar a energia sexual de quem os utilize e, como os brahmácharyas são contra a expressão da sexualidade, tais alimentos são tachados de "piores do que a carne".

10 Para compreender esse cipoal de filosofias, artes e tradições da Índia e localizar onde está o Tantra no contexto do Hinduísmo, recomendamos a leitura do livro *Origens do Yôga Antigo*, deste autor.

Dakshinachara ou **tantrismo branco**. O Tantra Branco é o mais antigo e também o mais sutil, refinado e bem reputado na Índia e no mundo todo. Seus seguidores são pessoas sensíveis, educadas e de bons costumes. Não fumam, não tomam bebidas alcoólicas em circunstância alguma, não comem carne de nenhuma espécie e não consomem drogas, conquanto sejam livres para fazer o que bem entendam.

COMO CHEGUEI AO TANTRA

A partir do momento em que eu não era monge e professava um Yôga tântrico, tinha liberdade para levar uma vida sexual e afetiva normal, sadia, enriquecedora.

Por volta dos vinte anos de idade, comecei a ler sobre Tantra e descobri todas estas coisas, e muito mais. Estava na hora, então, de buscar os Iniciadores. Porém, a partir da perseguição ideológica dos brahmácharyas contra os tântricos, o Tantra tornou-se uma tradição secreta para garantir a sua preservação (*vakrat vak tantraram*, tradição boca-a-ouvido). E permanece secreto desde centenas de anos antes de Cristo até os nossos dias. Portanto, ler sobre Tantra não adianta quase nada. Você recebe informação¹¹, mas não iniciação. Ficam faltando as chaves que só são transmitidas de Mestre a discípulo.

Comecei, então, uma peregrinação ainda mais difícil. Se as sociedades secretas podiam ser encontradas (não eram assim tão secretas!), os Mestres de Tantra pareciam não existir mais. Dessa forma, comecei travando contato com um sem-número de charlatões, de todas as cores e estilos. Finalmente, de tanto freqüentar o ambiente, começaram a surgir indícios de pessoas sérias, contudo, praticamente inacessíveis.

11 Informação quase sempre errada, distorcida e prostituída pela sociedade de consumo. Os responsáveis são os editores que só querem publicar livros que vendam (ah!, o mercado...), ainda que seu conteúdo não sejam verdadeiro; e a Imprensa, que só concede promoção se o livro for sensacionalista. Aqueles que informam a opinião pública não estão interessados em autenticidade. Muito cuidado com livros que tenham sido editados nos Estados Unidos. Se puder, prefira os que tenham sido publicados antes de 1950.

Caso conseguíssemos reunir mil livros sobre Tantra, podemos afirmar que somente cerca de um ou dois seriam sérios e honestos. No final deste livro indicaremos uma bibliografia séria sobre o tema e o leitor notará como são poucas as obras recomendadas.

Era preciso ser apresentado por um outro discípulo que assegurasse a honestidade, lealdade e disciplina do eventual novato.

Fui submetido, a partir daí, a um longo período de sondagem de intenções e avaliação de mérito. O que lera e praticara antes foi totalmente desconsiderado. Aos avaliadores só interessava o caráter, a índole, a educação, a personalidade do candidato. Como eram de linha branca, gostaram de saber sobre os hábitos de vida que eu já exercia, como não fumar, não tomar álcool nem drogas e não comer carnes de nenhum tipo.

A INICIAÇÃO TÂNTRICA

Depois de inúmeras provas de merecimento e muita paciência, consegui a indicação. Foi marcado dia, hora e local. Jovenzinho, ávido por novos aprendizados, mal pude esperar.

Quando cheguei à residência do iniciador senti o impacto da arquitetura clássica de muito bom gosto. O padrinho, a pessoa que se responsabilizara por mim, aguardava-me na ante-sala e me introduziu aos presentes. Fiquei tocado pelo ambiente lindo, o astral leve, as pessoas bonitas e afetuosas. Havia um clima de cultura e sensibilidade. Os acordes de Mozart aveludavam a atmosfera. Esculturas por toda parte incitavam à beleza e à arte. Nunca tinha estado num lugar assim, nem com pessoas como aquelas. Não havia dúvida de que dedicavam-se a algo bem saudável, positivo e edificante, diferente de tudo quanto já conhecera naquela idade, aos vinte e poucos anos.

O iniciador era um distinto senhor que, pelo falar, percebia-se ser muito culto. Quase esqueci-me de que estava lá para receber uma iniciação tântrica, pois o prazer de ouvi-lo dissertar cativou-me inteiramente. Que personalidade magnética, que olhar doce, que forma envolvente de transmitir a sabedoria!

Finalmente, fui conduzido a uma câmara iluminada por velas e perfumada com incenso. Senti-me enlevado e já nem fazia questão de conhecer as técnicas. Bastava-me estar ali, em companhia daquela gente. O iniciador deu-nos as instruções preliminares e ordenou o início do ritual.

Uma Dêví tomou-me pelas mãos e cuidou para que me sentisse à vontade. Sob os seus cuidados, qualquer resquício de ansiedade se dissipou. As práticas iam sendo ensinadas por ela e explicadas pelo iniciador. Jamais na vida havia me sentido tão feliz, nunca antes experimentara um prazer tão profundo e sutil.

Enquanto tais ensinamentos me eram passados teoricamente, achava-os lindos e aceitava-os intelectualmente. Mas, quando fui iniciado no maithuna, percebi sensorialmente aquela verdade que considera a mulher como a própria Divindade feita carne – uma excelente metáfora do que se vivencia no exercício a dois. Os parceiros convertem-se em algo sublime, tornam-se capazes de conferir, um ao outro, o estado de graça.

Antes dessa iniciação, eu julgava que estados de graça eram produto de asceses espirituais e não conseguia imaginar que pudessem ser desencadeados por um transbordamento do prazer sexual. Após uma série de técnicas sensoriais, visando a aumentar a sensibilidade, o iniciador nos transmitiu a chave do processo:

– Retenham o orgasmo – disse-nos. – Retenham-no com bandha e kumbhaka, uma só vez, no primeiro dia. Duas no segundo. E assim sucessivamente. Terminem sempre sem derramar a ânfora de bindu. O primeiro ciclo será de um dia. O segundo será de dois dias, ao fim dos quais vocês devem ter um orgasmo. O terceiro ciclo será de três dias, ao fim dos quais vocês devem liberar a energia. E assim por diante, aumentando sempre um dia. Dessa forma, quando estiverem no trigésimo ciclo, reterão a energia orgástica por trinta dias seguidos. Quando o maithuna chegar à duração de uma hora os resultados serão avaliados e as normas alteradas.

Estávamos recebendo um patrimônio de conhecimento que o Tantra descobrira há milênios: um dispositivo de alta tecnologia biológica e, ao mesmo tempo, de extrema simplicidade.

Até hoje, quarenta anos depois, sou grato, com os olhos úmidos, àquelas pessoas que não esquecerei enquanto viver. Todos os dias evoco as bênçãos dos Mestres para que sejam sempre felizes como me fizeram feliz. Que sejam recompensados sempre pelo bem que difundiram, concedendo-me o raro privilégio dessa sublime

experiência. Ela mudou a minha vida, o meu karma, a minha profissão, meus relacionamentos afetivos.

Na primeira prática formal de linha tântrica, descobri que sempre fora um tântrico e já havia até realizado intuitivamente alguns exercícios. Nesta primeira prática senti logo o impacto da energia sobre o meu corpo e nos dias subseqüentes quase não dormi, vivi em estado de graça, tive percepções muito profundas, passei a enxergar mais nuances de cores, ouvir mais modulações de sons, sentir mais tato e perceber mais sutilezas aromáticas. A meditação atingiu níveis indescritíveis. Os chakras passaram dias vibrando. A kundaliní não ficava quieta. Pelo aprimoramento que disso resultou, os alunos passaram a apreciar bem mais as minhas aulas, envolvidos que ficavam por uma força emergente.

Uma das características do Tantra é o culto à sensorialidade. Por isso, enquanto outras correntes de Yôga tentavam obter efeitos a partir de conceitos repressores do prazer, restritivos ao corpo e supressores da sexualidade, o Yôga de linhagem tântrica, pelo contrário, ensinara-me como alcançar os mais potentes e rápidos resultados, através, justamente, do prazer e do trabalho com a libido.

Imagine, um adolescente descobrindo isso! Quantos traumas e neuroses deixei de adquirir! E quantos relacionamentos enriquecedores, plenos de trocas energéticas pude usufruir ao longo da minha vida. Os tântricos vêem o sexo como algo puro e desprovido de pecado. São, nesse aspecto, ingênuos como as crianças que não encontram maldade em nada.

Só percebi o quanto vinha sendo reprimido, como vinha sendo duro comigo mesmo e intolerante com os outros, no momento em que entrei para esta corrente de Yôga. Estamos aqui para ser felizes e espalhar felicidade à nossa volta, por onde andarmos. Há correntes que prometem a evolução pelo sofrimento e há as que produzem-na através do prazer. As tântricas pertencem a este segundo grupo.

O MECANISMO BIOLÓGICO DO TANTRA

Os antigos haviam descoberto que para a natureza, o indivíduo é fator descartável, porém, a espécie não. Esta deve ser preservada a qualquer

custo. A natureza é capaz de eliminar sumariamente milhões de indivíduos se tal for útil à espécie. As sociedades de insetos nos fornecem bons exemplos disso, quando milhares de formigas ou de abelhas se sacrificam voluntariamente pelo bem do formigueiro ou da colméia. Na verdade, o ser humano não está muito distante desse comportamento. Basta lembrar nossa história de guerras tribais, depois entre nações e agora, envolvendo praticamente todo o planeta.

Que utilidade há em sabermos que a natureza descarta os espécimes, mas luta para preservar as espécies? Sob a ótica da lei natural, quando um indivíduo se reproduz, já cumpriu sua obrigação perante a espécie. E logo depois seu organismo passará a um processo mais acelerado de decadência em direção à morte. Entretanto, se ele praticar o maithuna, segregando hormônios sexuais em abundância e depois reter o orgasmo, criará artificialmente um estado de permanente disponibilidade para a reprodução. Como a natureza preserva um reprodutor por ser muito útil à espécie, esse indivíduo será protegido contra doenças, envelhecimento e até acidentes, pois mantém-se com mais reflexos e mais inclinação a Eros que a Thânatos. Esses dois impulsos, o de vida e o de morte, estão em constante oposição nos seres humanos.

Se um psicanalista percebe uma tendência a Thânatos, presta mais atenção a esse paciente, pois ele está propenso a suicidar-se, ou a sofrer algum acidente fatal, ou a desenvolver alguma doença que o mate.

Quando o impulso de Eros é mais atuante, a pessoa manifesta melhor disposição para a vida e maior vitalidade. Logo, desfruta de mais saúde, menos enfermidades e depressão. Por isso, também apresenta menor propensão a acidentes. Muitas vezes, esses não passam de tentativas inconscientes de suicídio.

O que desperta maior interesse para este nosso estudo é o fato de que o impulso de vida é associado justamente a Eros, a divindade grega do erotismo.

De fato, em todo o reino animal, quando os indivíduos estão aptos à reprodução, quando estão bem abastecidos de hormônios sexuais, tornam-se exuberantes e muito mais fortes. Isso também poderia

explicar porque a prática de maithuna tem efeito semelhante sobre os seus praticantes. Por outro lado, não será demais lembrar que a pura e simples abstinência sexual não tem o efeito mencionado, já que a natureza tende a desativar as funções que não são utilizadas. Dessa forma, em pouco tempo as gônadas deixam de segregar os preciosos hormônios e o exemplar em questão perde a vitalidade – com ela o brilho e a exuberância. O mecanismo biológico do Tantra baseia-se em manter altos os níveis de hormônios sexuais através da técnica de produzir excitação e conter o orgasmo. Não deixando a energia se esvaír, o organismo mantém uma disposição constante para o ato sexual, pressuposto da reprodução, por isso a natureza o protege e preserva.

TANTRA É GUPTA VIDYÁ

O Tantra subsistiu durante tantos séculos por manter o *low profile*. Este é o grande segredo. O adepto novato costuma ser festivo, logo, escandaloso. Isso é um erro que pode ser fatal para a boa imagem do Tantra, atraindo antipatias e perseguições, como ocorreu com a linha negra.

Você pode ser superlativamente livre, mas não precisa exhibir isso perante pessoas que não usufruam do mesmo privilégio. A inveja costuma ser mortal. Numa reunião, mesmo que quase todos sejam tântricos, havendo uma única pessoa que não seja iniciada, os demais devem se comportar de acordo com os princípios do profano ali presente. Mesmo entre iniciados, o tântrico só deve tecer comentários sobre suas práticas com parceiros do mesmo grupo, e os grupos são estanques, até porque podem ser de graus diferentes.

Talvez por isso, os discípulos de Rámakrishna não soubessem que o seu Mestre era tântrico, até que ele o declarasse publicamente já na meia-idade.

TANTRA É UMA COISA, TANTRA YÔGA É OUTRA, E YÔGA TÂNTRICO, OUTRA!

Yôga e Tantra não são a mesma coisa. São coisas diferentes. Mas o Yôga original, logo, o mais autêntico, era comportamentalmente

TANTRA, A SEXUALIDADE SACRALIZADA

tântrico, já que o sistema brahmácharya só seria introduzido milênios mais tarde. Talvez, por essa razão, em 1968 os nossos alunos tenham apreciado muito mais quando comecei a ensinar as mesmas técnicas que ministrava antes, só que agora com o colorido de uma influência mais coerente, mais legítima.

Tantra ou Tantrismo é a filosofia exposta nos Tantras, escrituras hindus, cujas origens remontam ao período dravídico, há 5.000 anos. Foram escritas (passadas para o papel) muito mais tarde e popularizados no século VIII da Era Cristã, porém, seu conteúdo se baseia nos textos de transmissão oral com milhares de anos de antiguidade.

Tantra Yôga é um ramo de Yôga especialmente dedicado a seguir os preceitos, conceitos e práticas fundamentadas no Tantra.

Yôga Tântrico é qualquer ramo de Yôga que aceite e cumpra os princípios tântricos e que, conseqüentemente, não seja de fundamentação brahmácharya. Por exemplo, o Hatha Yôga, o Swásthya Yôga, o Tantra Yôga e o Urdhvaratus Yôga, são todos Yôgas tântricos.

O QUE TEM O KÁMA SÚTRA A VER COM TANTRA?

Nada. O livro *Káma Sútra* é um tratado de etiqueta sexual encomendado pelo Marajá ao sábio Vatsyayána para educação dos seus filhos. Certamente, o verdadeiro texto do *Káma Sútra* não tem muita semelhança com a maior parte das traduções encontradas no mercado. Ainda assim, o seu conteúdo não apresenta técnicas tântricas nem expõe os princípios ou propostas dessa filosofia comportamental.



TRANSGRESSÃO E TRANSCENDÊNCIA

Um dos mais eficientes dispositivos psicológicos do Tantra é a prática da transgressão. Como a vida é naturalmente eivada de restrições que estabelecem limites e mais limites, acumulativamente, desde os primeiros meses de idade e pela vida afora, permitir-se transgredir algumas normas tem um poderoso efeito de catarse, bastante utilizado em psicoterapia.

Evidentemente, vivendo em sociedade não podemos suprimir as normas, leis e regulamentos. Contudo, as restrições sucessivas e compulsórias terminam por gerar efeitos colaterais nem sempre desejáveis. Nesses casos, transgredir algumas normas pode ter efeito terapêutico ou profilático para evitar certos problemas emocionais, às vezes bem graves, que custariam caro se chegassem a requerer assistência de um terapeuta.

Se você comprime energia, ela se torna perigosa e tende a explodir. Coloque um pouco de pólvora sobre uma superfície e ponha fogo: ela fará *puff* e provavelmente não machucará ninguém. Mas se colocar essa mesma quantidade de pólvora dentro de uma cápsula de metal e obliterar a saída dos gases com uma tampa de chumbo, ao ser detonado o explosivo fará *bang* e poderá matar alguém.

Quando as repressões ultrapassam o limite de resistência de uma pessoa, ela explode. Essa explosão pode ser para o lado do corpo, na forma da somatização de alguma enfermidade física (autodestruição); ou pode ser para o lado do psiquismo, elaborando intrincadas estruturas de comportamento anti-social (heterodestruição). É aí que

surgem os criminosos comuns e, em casos mais complexos, os psicopatas.

Não temos a pretensão de afirmar que a técnica da transgressão possa evitar todos os casos de criminalidade ou psicopatologia, mas seguramente atenuaria um bom número de quadros.

Quando alguém pisa o pé de um brahmácharya típico, ele nem pisca, não contrai um músculo e não reclama. Ele pensa: “Esse meu irmãozinho não fez de propósito e não percebe que está me machucando. Mas eu faço Yôga, portanto, sou controlado e não vou reclamar. Ele vai acabar percebendo que está me pisando e sairá de cima do meu pé. ... É, mas ele não está percebendo. E continua doendo. Coitado, não está fazendo por mal. O que é que eu vou fazer? Devo evitar um constrangimento. Não, não vou reclamar. Eu agüento! ... Por outro lado, francamente, será que esse imbecil não vê que está me pisando?” E, finalmente, quando toma uma atitude, a reação costuma ser mais agressiva e até neurótica.

Quando alguém pisa o pé de um tântrico autêntico, ele diz imediatamente: “Opa! Cuidado que o de baixo é meu!”. Os dois sorriem e dali pode surgir uma boa amizade. Como não houve repressão, não ocorre a explosão, nem para dentro, nem para fora. A energia emocional escoar naturalmente.

Sendo o Tantra uma filosofia libertária, elaborou há muitos séculos um recurso que consiste em, conscientemente, sob o controle de um especialista, arquitetar circunstâncias inócuas em que normas sociais possam ser transgredidas sem prejuízo de ninguém e sem que isso caracterize uma ação ilegal. Estamos falando da linha branca, é claro. A linha negra aproveitou o pretexto para adotar atitudes socialmente escandalosas ou ilegais, mas esse procedimento não é endossado pela nossa tradição.

Se não devemos descumprir as leis jurídicas, de que adianta a prática da transgressão? Adianta, e muito, por exemplo, quando um subordinado enche a boca e diz um sonoro **não** ao chefinho intransigente; ou quando o jovem, que teve de seguir ordens e restrições dos pais a vida inteira, reage e toma uma atitude revolucionária em relação aos costumes da família; ou quando alguém

abandona a faculdade que não lhe trazia satisfação pessoal, ou troca de carreira profissional; ou ainda quando se adota uma moral diferente da que é praticada pela sociedade onde se vive. O Tantra é, por excelência, a arte de assumir uma moral distinta da utilizada pela maioria. O seguidor do Tantra Negro é uma ovelha negra, mas o adepto do Tantra Branco não é sequer uma ovelha!

Tornar-se vegetariano é um bom exemplo de contestação por uma boa causa. Além de não prejudicar ninguém, nem ser ilegal, essa transgressão alimentar ainda beneficia a saúde e conta com um louvável componente ético.

A sexualidade também é uma excelente área sobre a qual se pode exercitar a transgressão, especialmente por tratar-se de um território sobre o qual exercem-se tantas restrições. Há transgressões clássicas no Tantra que conseguem fazer as mais ousadas fantasias sexuais parecerem brincadeira de criança.

Dentre as transgressões mais inocentes, encontra-se o darshan tântrico.

O DARSHAN

Darshan significa *visão*. Diz-se, por exemplo, que o Mestre concedeu um darshan quando ele aparece para os seus discípulos, não para dar uma aula, nem uma palestra, mas simplesmente para ser visto por eles. Senta-se na frente da turma e permanece em silêncio por algum tempo e depois retira-se. Algumas vezes, conversa informalmente antes de retirar-se.

No Tantra, o darshan também pode ter outro sentido. A Shaktí é a própria divindade encarnada; e o corpo da Shaktí é o templo do Shakta. Por isso, quando uma mulher concede a graça de um darshan do seu corpo a um homem, tal ato tem o valor de um pújá carregado de bháva (sentimento) e de carinho. É como uma retribuição que a mulher presta ao homem pelo fato dele a reverenciar no *status* de deusa.

Num momento inusitado, com um gesto glorioso como só as deusas são capazes de coreografar, ela permite que o devoto especial divise

uma parte do templo. Esse homem sobre quem recaíram as graças da deusa feita carne, terá o privilégio de observar a arquitetura dos altares mais recônditos e sagrados.

Nem mesmo ela tem noção de quão profundamente tal imagem excelsa ficará registrada para sempre na mente do privilegiado a quem foi concedida tal honraria, ou o quanto ele lhe será grato pelo resto da vida. Ele não esquecerá jamais a Shaktí que num simples gesto corporal alterou magistralmente sua secreção hormonal, seu sistema nervoso, seus batimentos cardíacos, seu ritmo respiratório, estimulou seus hemisférios cerebrais e proporcionou bem-aventurança imediata! Tudo isso com um simples gesto de lhe mostrar, inesperadamente, uma parte do seu corpo.

A SHAKTÍ

O termo shaktí significa energia. Por extensão, designa a companheira tântrica, que pode ser esposa, amante ou amiga. Dependendo do uso na frase, pode também referir-se à kundaliní ou, ainda, à Mãe Divina.

No Tantra, aprendemos um conceito muito bonito, segundo o qual Shiva sem Shaktí é shava. Isto é, "o homem sem a mulher é um cadáver". Shiva é o arquétipo masculino, que deve ser catalisado pela Shaktí, arquétipo feminino. Veja como é interessante: a mulher, quando companheira, denomina-se Shaktí, que significa literalmente energia. É aquela que energiza, que faz acontecer.

Sem a mulher, o homem não evolui na senda tântrica. Nem a mulher sem o homem. É preciso que tenhamos os dois pólos. Podemos fazer passar qualquer quantidade de eletricidade por um fio e ainda assim a luz não se acenderá, a menos que haja um pólo positivo e outro negativo, um masculino e outro feminino. Assim é nas práticas tântricas.

O Tantra também possui um componente fortemente poético que contribui para tornar as pessoas mais sensíveis e aumenta o senso de respeito e de amor entre homem e mulher. Nesse sentido, um dos seus conceitos mais encantadores ensina que, para o homem, a mulher é a manifestação vivente da própria divindade e, como tal, ela deve ser

reverenciada e amada. A recíproca é verdadeira, pois a mulher desenvolve um sentimento equivalente em relação ao homem.

AS SHAKTÍS DOS QUATRO ELEMENTOS

Nossa Escola reconhece quatro tipos de parceiras, correspondentes aos elementos terra, água, ar e fogo.

Prithiví Shaktí (energia da terra) – *inerte como a terra*: é o tipo de parceira que não tem muita energia sexual ou que não tem disposição suficiente, ou que tem alguma disfunção orgânica ou psicológica, incluindo-se aqui tanto as frígidas quanto as que manifestam baixa necessidade de sexo e, ainda, as muito reprimidas.

Apas Shaktí (energia da água) – *passiva, que se acomoda com o formato do recipiente*: é o tipo de companheira que tem razoável disposição, mas que não toma muita iniciativa e poderá até conseguir uma ótima performance desde que o homem conduza e domine a situação. Se o homem não estiver a fim de sexo, ou se não estiver a fim dela, ou se estiver cansado, ela simplesmente não fará nada para reverter essa situação. Noutras palavras, se o homem estiver com ereção eles irão ter um contato sexual; se ele não tiver uma ereção ela simplesmente não saberá o que fazer; ou não quererá fazê-lo; ou será muito reprimida para tanto. É praticamente uma mulher-objeto.

Vayu Shaktí (energia do ar) – *ativa, livre como o ar*: é o tipo de mulher que tem ótima sexualidade e toma a iniciativa. Se o homem não estiver a fim de sexo, ou não estiver a fim dela, ou estiver cansado, ela simplesmente reverte a situação através dos mais diversos artifícios, desde um olhar flamejante, um sorriso cativante, uma carinha graciosa, um dengo, uma palavra, um tom de voz, cabelos, roupas ou adereços sedutores, carícias, expressão corporal e o que mais for necessário.

Agni Shaktí (energia do fogo) – *fulgurante como o fogo*: é muito semelhante ao tipo anterior, com uma sutil diferença. Ela não dependerá da ereção dele e conseguirá extrair prazer de praticamente qualquer parte do corpo do homem, independentemente da sua participação. Ela fará a festa mesmo que o parceiro esteja dormindo

ou morto – e acordará até defunto. É a super-parceira, que todo homem quer ter. Mas se você é mulher e está lendo estas linhas, cuide para ter o bom-senso de respeitar os limites. Seduzir, sempre; invadir, jamais! Aliás, esta norma de boas maneiras serve para ambos.

MAHÁ SHAKTÍ

Na nossa tradição, reconhecemos um tipo especial de Agni Shaktí, denominada Mahá Shaktí - a Grande Shaktí, a Grande Energia, ou a Grande Deusa. Somos sempre gratos à Mahá Shaktí pelo impulso evolutivo que ela nos proporciona e a reverenciamos com extremo carinho e respeito.

A Mahá Shaktí é uma mulher que sente prazer em conceder darshans e os proporciona com frequência. Estimula os shaktas como uma missão. Professa uma sexualidade plena, exuberante, irrestrita e bem resolvida. Mantém o corpo em forma para que sua visão seja uma oferta de arte e jamais uma agressão à estética. Alimenta a noção de que a diferença entre o erotismo e a obscenidade está no grau de sutileza e sensibilidade com que as atitudes são levadas a efeito.

Embora a Mahá Shaktí seja uma mulher liberada e sensual, em todas as suas atitudes, recende elegância e sofisticação. Pela própria natureza do seu código comportamental, não exerce a possessividade nem impõe aos parceiros o amargo fel do ciúme. Sabe comportar-se e não invade os limites físicos ou emocionais das demais Shaktís. Pode transmitir o tantra kripá, um toque energizante que estimula chakras e kundaliní através da libido. Esse kripá normalmente não é utilizado no Ocidente devido aos nossos bloqueios culturais. No entanto, pode ser transmitido pela Mahá Shaktí. Ela tem uma sensibilidade acima da média e torna tudo o que faz lindo, sutil, natural e espontâneo. A Mahá Shaktí é condecorada com uma medalha do ÔM que tem o verso diferente das demais. Se, eventualmente, ela deixar de merecer essa insígnia, deverá devolvê-la; caso contrário, a medalha lhe será tomada naturalmente: ela a perderá!

A REVERÊNCIA À SHAKTÍ

A Shaktí só receberá toda aquela reverência do seu adorador, o Shakta, se for merecedora desse *status* que conquista por mérito próprio e um dos fatores para tanto é a reciprocidade da adoração ao Shakta.

Outro requisito é que a mulher seja tântrica e não brahmácharya. Noutras palavras, que ela não seja machista. É a própria postura da mulher que, ao se comportar como bibelô, dondoca, Cinderela, dona-de-casa, etc., termina demolindo o respeito do homem por ela.

Finalmente, a mulher tântrica deve ser competente ao atuar no mundo. O Shakta só poderá tratar como deusa a mulher que seja uma vencedora e não uma completa incapaz. É preciso que ela saiba ganhar dinheiro, tanto ou mais do que ele. Que ela saiba guiar o automóvel tão bem, ou melhor do que ele. Enfim, que não aja como uma alienada que precise ser o tempo todo ensinada, ajudada, amparada, pois se lhe faltar o braço forte do homem ela será capaz de cair... Assim como o homem só consegue ser cavalheiro se a mulher agir como uma dama, ele só consegue ser tântrico se ela também o for.

A DIFERENÇA ENTRE O CAVALHEIRISMO E A ATITUDE TÂNTRICA

Tanto no cavalheirismo quanto na atitude tântrica, em ambos os casos o homem abrirá a porta do automóvel, puxará a cadeira ou cederá a passagem à mulher. A diferença reside em que no cavalheirismo está embutida inconscientemente a concepção de que a mulher precisa disso por ser uma incompetente que não tem capacidade para fazer as coisas sozinha. Algo do tipo: *“Isto é uma emergência! Deixem passar as mulheres, crianças, idosos e outros descapacitados”*! Esse procedimento é uma reminiscência dos tempos em que elas usavam roupas que lhes impediam os movimentos, época na qual nenhuma mulher praticava esportes e transpirar era uma grande falta de refinamento.

No comportamento tântrico (tantrachara), o homem terá praticamente as mesmas atitudes preconizadas pelo cavalheirismo, porém, agora com a concepção de que ela é uma divindade encarnada, portanto, esse procedimento é uma reverência.

O PROCEDIMENTO DA MULHER TÂNTRICA

A mulher tântrica é mais sensual do que as mulheres comuns, por ser menos reprimida. Permite-se usar roupas mais provocantes, olha com profundidade nos olhos dos homens e toca seus amigos com uma liberdade que a dona de casa pós-feudal não tem.

No relacionamento conjugal ela não fica esperando que o homem a procure sempre que ele quiser. Afinal, ela não é seu objeto. Tem vontade e tem desejo. Ou num determinado momento não o tem. É preciso que o companheiro possa perceber a diferença. Se ela sistematicamente não o procurar, ou procurá-lo pouco, ele jamais saberá o quanto ela o deseja.

Os homens muito freqüentemente têm a sensação de que não são desejados, pois as mulheres não manifestam seus sentimentos com a mesma expansividade que eles. Por que o homem tem que ir sempre à mulher? Num baile é o cavalheiro que vai tirar a dama para dançar. Por que a mulher não pode convidar o homem? Certa vez, numa festa, uma desconhecida convidou-me para dançar. Senti-me tão lisonjeado que a sensação de acolhimento acariciou-me o ego durante meses.

Portanto, se a mulher tântrica desejar aproximar-se de um homem, que não fique bancando a princesinha e vá à luta. Contudo, a mesma educação, sensibilidade, delicadeza e senso de oportunidade que se exige do homem, também ela deverá exercer.

O PROCEDIMENTO DO HOMEM TÂNTRICO

O homem tântrico é discreto, não assedia, não é inconveniente, não faz convites, não age como um predador faminto. Se ele quer que a mulher tântrica seja mais espontânea e tenha mais iniciativa para demonstrar que deseja uma aproximação, precisa dar-lhe espaço e parar de sufocá-la. Que nos desculpem aquelas que gostam de homens atrevidos. O tântrico não é assim.

Já ouvimos alguns comentários de que, para os parâmetros da educação que as mulheres receberam, o homem tântrico pode parecer desinteressado. Mas não é isso. O que aquelas mulheres sentiram foi a falta do machismo nesses homens muito especiais, com os quais elas

não estavam habituadas a lidar... Acontece que a mulher é mais machista que o homem e é ela quem incentiva o machismo. Afinal, não é a mãe que educa o filho com mais liberdade do que a filha?

VAMOS PARAR COM A HIPOCRISIA!

Ocorre com frequência que as pessoas sejam muito tântricas na teoria. São capazes de escrever livros e dar conferências inflamadas sobre o tema. Mas em sua vida real, são um bando de brahmácharyas enrustidos. Ser tântrico exige sinceridade, honestidade de propósitos, filosofia de vida. Uma pessoa não se obriga a ser tântrica. Se não for, assuma-se como patriarcal repressora e não tente violentar-se para converter-se ao Tantra como se isso fosse uma espécie de religião à qual alguém pode ser doutrinado. O resultado seria desastroso.

O que mais se vê são casais que se dizem tântricos, mas vivem em clima de possessividade, cobrança e isolamento cultural em relação aos que são tântricos de verdade. Casais supostamente tântricos, mas na verdade vítimas silentes de ciúme em dimensão psiquiátrica.



KUNDALINÍ

Kundaliní é uma energia física, de natureza neurológica e manifestação sexual. O termo é feminino, deve ser sempre acentuado e com pronúncia longa no *í* final. Significa *serpentina*, aquela que tem a forma de uma serpente. De fato, sua aparência é a de uma energia ígnea, enroscada três vezes e meia dentro do múládhára chakra, o centro de força situado próximo à base da coluna e aos órgãos genitais. Enquanto está adormecida, é como se fosse uma chama congelada. É tão poderosa que o hinduísmo a considera uma deusa, a Mãe Divina, a Shaktí Universal.

De fato tudo depende dela conforme o seu grau de atividade – a tendência do homem à verticalidade, a saúde do corpo, os poderes paranormais, a iluminação interior que o arrebatava da sua condição de mamífero humano e o catapultava numa só vida à meta da evolução sem esperar pelo fatalismo de outras eventuais existências.

Segundo Shívánanda "*nenhum samádhi é possível sem kundaliní*". Isso é o mesmo que declarar que os instrutores de yóga e de Yôga que forem contra o despertar da kundaliní, não sabem de que estão falando, não sabem o que é o Yôga e, nem eles, nem seus discípulos, vão atingir a meta do Yôga.

A energia da kundaliní responde muito facilmente aos estímulos. Despertá-la é fácil. Um exercício respiratório que aumente a taxa de comburente é suficiente para inflamar o seu poder. Um bija mantra corretamente vocalizado, é capaz de movimentá-la. Um ásana que trabalhe a base da coluna posiciona-a para a subida pela medula. Uma

prática de maithuna pode deflagrá-la. Basta combinar as técnicas certas e praticá-las com regularidade.

Já que despertar a kundaliní não é difícil, não mexa com ela enquanto não tiver um Mestre. E quando o encontrar, não a atice sem a autorização dele.

Difícil é conduzi-la com disciplina, ética e maturidade. Freud e Reich tentaram domá-la para fins terapêuticos. Freud chamou-a de libido. Reich denominou-a orgônio. Como nenhum dos dois possuía a iniciação de um Mestre nesses mistérios, ambos fracassaram e deixaram à posteridade uma herança meramente acadêmica de teorias sobre o assunto, sem grandes resultados práticos.

O Yôga tântrico vai fundo nesse trabalho, levantando a kundaliní da base da coluna até o alto da cabeça, através dos chakras, ativando-os poderosamente, despertando os siddhis e eclodindo o samádhi.

SAMÁDHI

Samádhi é o estado de hiperconsciência, de megalucidez, que proporciona o autoconhecimento, bem como o conhecimento do Universo.

Os praticantes de alguns tipos de Yôga consideram o samádhi algo inatingível, digno apenas dos grandes Mestres. Algo que simples mortais não devem nem almejar sob pena de ser considerados pretensiosos. E quem o atinge, deve negá-lo publicamente para evitar o escárnio dos demais yôgis! Quanta estupidez! Quanta distorção!

O sabíja samádhi, ou samádhi com semente, é um estado de consciência que pode ser traduzido como pré-iluminação e está ao alcance de qualquer praticante saudável e disciplinado, que tenha passado por todos os estágios do Yôga e permanecido em cada um deles o tempo prescrito pelo seu Mestre. Não há perigo nem misticismo algum. É apenas um estado de consciência.

O nirbija samádhi¹² é o estágio final, em que o praticante atinge a meta do Yôga, o coroamento da evolução do ser humano. Não há como descrevê-lo. Conta-se que, quando os discípulos do iluminado Rámakrishna pediam-lhe para explicar o que era o samádhi, o Mestre simplesmente entrava em samádhi.

Aceite-se, apenas, que o fenômeno é um estado de consciência que está muitas dimensões acima da mente e, por isso, é impossível compreendê-lo com o auxílio dos mecanismos mentais, lógica ou cultura. Essas ferramentas só serão úteis depois que o fenômeno tiver sido experienciado, para conceituá-lo. Isto basta por ora.

¹² Se o leitor desejar esclarecimentos sobre os termos sânscritos, recomendamos que consulte o *Glossário* do livro ***Faça Yôga antes que você precise***. Sobre a pronúncia, ouça o CD ***Sânscrito - Treinamento de pronúncia***, gravado na Índia. Para mais conhecimentos, o ideal é estudar os vídeos do *Curso Básico de Yôga*.



O TANTRA COMO AMPLIFICADOR DA POTÊNCIA SEXUAL

A técnica denominada maithuna tem a propriedade de aumentar a produção de hormônios e exacerbar a libido. Conseqüentemente, predispõe o praticante, homem ou mulher, a um estado de alerta biológico para qualquer estímulo sexual, por mais discreto que possa ser. Isso pode contribuir decisivamente para superar estados de inapetência, especialmente para aqueles casais que já convivem há anos e cuja chama do desejo parece ter-se extinguido. Ajuda também àqueles que tendem a utilizar o sexo como uma mera necessidade fisiológica e que, até por condicionamento, não conseguem extrair mais prazer dessa função ou, ao menos, permanecer mais tempo no ato sexual.

Mas atenção: isto não é uma terapia e não promete resultados miraculosos para quem tenha algum problema físico ou alguma idiossincrasia emocional. Portanto, antes de culpar o Tantra por não ter melhorado, tanto quanto você gostaria, o seu desempenho sexual ou o do seu parceiro, saiba que assim como algumas mulheres só conseguem ser *ligadas* a partir de um prévio ritual de cômico, carinho e romance, o mesmo pode ocorrer naturalmente com muitos homens e não é o Tantra que vai modificar essa estrutura de personalidade. Estude o seu parceiro ou parceira, converse com ele ou ela para conhecerem-se melhor e saberem como detonar todo o potencial que o Tantra lhes oferece.

De qualquer forma, o mínimo que estes ensinamentos vão fazer por você é mudar a sua vida e incrementar muito prazer e liberação

sexual. Vá em frente e usufrua o que a Natureza lhe proporcionou, pois a vida é curta e é uma só.

O QUE É O HIPERORGASMO

Hiperorgasmo é o estado de maximização do prazer sexual a níveis absolutamente inimagináveis. Esse estado expandido da consciência é obtido mediante técnicas orientais provenientes da tradição tântrica. Essas técnicas de otimização da sexualidade têm mais de cinco mil anos e vêm sendo praticadas ao longo da História por grupos seletos de pessoas muito especiais. O hiperorgasmo não tem nada a ver com orgasmos múltiplos. Aliás, não é nem mesmo um orgasmo, mas o estado de hiperestesia sensorial obtido pela contenção do orgasmo.

Habitualmente os simples mortais pensam que conseguiram o máximo do prazer ao atingir um orgasmo comum. Na verdade tiveram um mero espasmo nervoso acompanhado de pequeno prazer por um curtíssimo lapso de tempo. O método tântrico consiste em:

- 1. atingir um patamar de prazer indescritivelmente mais alto do que o do orgasmo ordinário; e**
- 2. sustentar esse êxtase por um tempo ilimitado, até que ele ultrapasse os limites do corpo físico¹³ e produza um estado de graça.**

Será que isso é possível? Será realizável por pessoas comuns? Bem, comuns no sentido de que não precisam ser superdotados nem atletas sexuais, sim, é realizável. Porém, para compreender a sutileza, a beleza e a sensibilidade do Tantra, nesse sentido não podem ser pessoas comuns. É preciso que sejam mesmo muito especiais, pois é requerida uma grande sensibilidade e senso de requinte para assimilar os segredos do Tantra. Um pré-requisito é que os candidatos a galgar tão elevados patamares de prazer entendam a sexualidade como arte. Se você é uma pessoa assim, este livro vai mudar a sua vida.

¹³ A respeito de corpo físico, corpo emocional, corpo mental, etc., leia o livro **Corpos do Homem e Planos do Universo**, da coleção Uni-Yôga.

O TRUQUE É SIMPLES

Para experimentar o estado que denominamos hiperestesia você precisa apenas adestrar-se na contenção orgástica. Isso significa protelamento do orgasmo. Não é difícil nem desagradável. Ao contrário. Você, homem ou mulher, vai verificar que depois da primeira hora de contato sexual, o corpo aprende a conter o orgasmo praticamente sozinho. E, a partir de então, uma onda de prazer indescritível toma conta de todo o seu ser.

Você todo se converte num pólo de sensorialidade, e qualquer parte do seu corpo sente prazer como se fosse um extenso órgão sexual que cobrisse toda a amplitude do seu corpo por fora e por dentro, e mais o seu psiquismo.

Um toque na pele, um beijo nos lábios ou a aspiração do hálito do parceiro pode desencadear experiências sensoriais e de enlevo que nenhuma droga conseguiria igualar.

Mas, para tanto, você precisa me conceder um voto de confiança e esforçar-se para vencer o condicionamento puramente animal de buscar o orgasmo fugaz.

UM PEQUENO CUIDADO INICIAL

Quem não tem experiência deve começar devagar. Iniciar o exercício do maithuna é como começar a prática de esportes. Se você for iniciante, vá graduando o tempo com cuidado, caso contrário no dia seguinte sentirá tanta dor no corpo que mal conseguirá acreditar que essa prática possa ser saudável. De fato, exagero não é nada salutar. Se for mulher, no *day after* poderá ficar assada. E no organismo masculino a dor conseqüente dessa sobrecarga inicial se localizará nos testículos. Portanto, vá com calma.

TODOS OS HOMENS TÊM EJACULAÇÃO PRECOCE

A média estatística de tempo que o homem costuma permanecer em comunhão sexual com a sua parceira é de menos de 15 minutos. Se você está acima dessa marca medíocre, já pode considerar-se uma pessoa de sorte. No entanto, para os parâmetros tântricos, atingir um

orgasmo com menos de uma hora de enlevo é considerado ejaculação precoce. Um bom contato sexual tântrico tem em média três horas, independentemente da idade dos parceiros. E a excelente performance é obtida quando o orgasmo é protelado para o contato seguinte e assim sucessivamente, reduzindo-se dessa forma a sua ocorrência. O resultado é um estado paranormal de hiperestesia erógena durante a relação sexual.

Essa hiperestesia é superlativada se, após uma hora ou mais, o contato for interrompido por alguns minutos e depois recomeçado.

O PRAZER COMO ALAVANCA PARA A EVOLUÇÃO INTERIOR

A proposta do Tantra é a de desencadear autoconhecimento e evolução interior a partir do prazer. É algo como ir exacerbando o prazer físico a uma tal dimensão que ele extrapole os limites físicos e transborde na forma de um orgasmo espiritual ou estado de graça.

Vários povos valeram-se destas técnicas em diversas épocas. Existe um Budismo tântrico, um Taoísmo tântrico, um Yôga tântrico e até mesmo um Cristianismo tântrico. Não confunda isso com ritos pagãos.

SEXO LIBERA ENDORFINAS

A relação sexual libera endorfinas e reduz a incidência de doenças fatais e outras. Endorfinas são substâncias semelhantes à morfina, só que são produzidas pelo próprio organismo em situações biologicamente prazerosas. As endorfinas têm o poder, por exemplo, de reduzir a dor e combater o stress. Elimina a depressão e injeta alegria de viver.

SEXO ESTIMULA O HEMISFÉRIO DIREITO DO CÉREBRO

O hemisfério direito do cérebro comanda o lado esquerdo do corpo e vice-versa. Os canhotos assim o são por terem o hemisfério direito mais eficiente. Ele é responsável pela criatividade e pela sensibilidade artística. A estimulação genital produz um estímulo reflexo do hemisfério direito do cérebro. Há muitos séculos os tântricos já conheciam o resultado disso por observação. Hoje sabe-se por

experiência em laboratório. Ao longo de alguns anos, um grupo de cobaias humanas foi testado durante contatos sexuais. Eletrodos em todo o seu corpo forneceram aos cientistas as mais diversas informações. E o eletroencefalograma demonstrou que sempre que ocorria estimulação genital, o hemisfério direito do cérebro manifestava uma resposta diretamente proporcional.

Tratando-se de pessoas adultas, tal estimulação não significa que os *sujets* destros tornem-se canhotos, mas, sem dúvida, que tornam-se menos conservadores, menos conformistas, menos acomodados; e desenvolvem um questionamento construtivo, típico dos intelectuais e dos artistas, motivo pelo qual os Estados totalitários reprimem, aprisionam, torturam ou expulsam primeiramente os intelectuais e os artistas. Também por isso a Santa Inquisição martirizou e fritou tantos cientistas, filósofos e pensadores. El Grecco, Michelangelo, Galileu Galilei e outros homens lúcidos quase foram parar em suas masmorras. Giordano Bruno e Miguel Servet não escaparam. Muitos foram condenados e queimados em praça pública sob as bênçãos dos príncipes temporais e seculares, com os aplausos da *turba multa*. Sua heresia? Pensar livremente, fora dos currais da ortodoxia.

O MITO DO PONTO G

Onde fica o tal de ponto G que todo o mundo procura e não encontra? Não se preocupe tanto com ele. Cada mulher, assim como cada homem, tem mais sensibilidade numa região e com um tipo de toque, mais forte ou mais delicado, mais rápido ou mais lento. Diálogo e prática vão ensinar mais do que os livros com seus diagramas pseudo-científicos. Um dos pontos mais importantes, contudo, é o ponto D, que fica bem no fundo da yôni e raros são os homens bem-dotados que conseguem alcançá-lo quando ficam por cima.

O MITO DO PÊNIS PEQUENO

Independentemente do tamanho do pênis, quando o homem fica por baixo, graças ao ângulo, consegue quase sempre alcançar o ponto *Delta*, que geralmente leva as mulheres ao delírio total, até por estar exercendo uma postura não-submissa. Se não estiver alcançando,

basta segurar a parceira pelos quadris e puxá-la firmemente na sua direção, produzindo um movimento bascular. Até com uma ereção incompleta o ponto D pode ser alcançado.

COMO SABER SE O PONTO D FOI ALCANÇADO

É simples. Assim que o ponto D for tocado ambos vão sentir. Tanto para a mulher quanto para o homem, o nível de excitação aumenta bruscamente. No homem aumenta a ereção e na mulher arrançam manifestações sonoras inconfundíveis.

PENETRAÇÃO SEM EREÇÃO

Ninguém é de ferro. Um dia o parceiro vai estar biologicamente ou psiquicamente indisposto, mas a Shaktí poderá estar com seu biorritmo a mil. Que fazer? Lamentar? Só se a mulher não for tântrica.

Na posição convencional com o homem por cima poderia ser difícil uma penetração nessas condições de lassidão. Mas com a mulher por cima e um pouco de creme hidratante, tudo se resolve. É requerido apenas um pouco de prática por parte da Shaktí para que tenha confiança em si e não se desespere.

Uma vez que o *lingam* escorregue para dentro, a mulher deve manter-se com o tronco ereto, cavalcando o parceiro. Com a repetição da movimentação, a ereção acaba ocorrendo. E mesmo que não ocorra, ela consegue extrair bastante prazer com o atrito de várias zonas sensíveis.

O que não pode é flexionar o tronco para a frente nem fazer movimentos amplos enquanto a vascularização do pênis não estiver a contento. Senão, cada saída poderá representar um pequeno fracasso repetido, até que os dois acabem desistindo por achar que “hoje não tem jeito”.

A DEPILAÇÃO TOTAL DA MULHER

A tradição milenar do Tantra Branco, ou Dakshinachara Tantra, à qual pertence nossa estirpe de Swásthya Yôga, recomenda a depilação pubiana da mulher. Trata-se de uma tradição, não de uma obrigação. No Tantra, a liberdade é o princípio mais respeitado. Se a praticante, ou o seu parceiro, não se sentir à vontade, a depilação pode ser parcial, reduzindo a área e o comprimento dos pelos. Lembre-se de que tudo é uma questão cultural, o que equivale a dizer, de hábito. Haveria coisa mais incômoda e anti-natural que um homem depilar seu rosto todos os dias? Não obstante, a maioria assim o faz, conquanto prefira o verbo "barbear"...

A depilação pubiana foi adotada para aumentar a sensibilidade da mulher e, dessa forma, o prazer de ambos os parceiros. Também é considerado o aspecto estético. As mulheres fazem questão de depilar pernas e axilas para ficar mais bonitas. Imagine uma donzela com as pernas e axilas cabeludas. Imaginou? O que foi que você sentiu? Isso é verdade com relação também aos pêlos pubianos. Normalmente as mulheres não se preocupam muito com eles uma vez que poucos olhares têm acesso a essa região. Mas e o seu eleito? Ele não merece a consideração?

O CASAL QUE SE FECHA EM COPAS

Uma ocorrência mais ou menos comum é a célula conjugal que se isola dos demais, como que a declarar ao mundo:

— Nós nos bastamos. Não precisamos de você.

É a atitude típica do casalzinho recém-casado, apaixonado. Mas aí compreende-se. Estão na fase da paixão. Só que se não curarem rápido essa ressaca, vão ficar não apenas isolados, mas antipatizados. E quando precisarem de alguém, é possível que olhem em volta e não encontrem ninguém.

Portanto, vamos moderar a possessividade e cultivar a civilidade.

CIÚME

O ciúme nada mais é do que a soberba ignorância dos princípios de espaço vital e, na mesma proporção, constitui uma grosseiríssima falta de educação para com o parceiro, bem como para com todos quantos sejam vitimados por presenciar a cena, ainda que ela seja apenas uma cara feia. Isso, sem falar nos amigos ou amigas que acabam envolvidos na ridícula ceninha de novela mexicana.

Se você quer azedar seu relacionamento afetivo, a receita é infalível. Seja ciumento(a). Ou o relacionamento deteriora e vai cada um para o seu lado, ou acabarão sendo protagonistas das manchetes policiais.

Ciúme é uma truculência psicológica sem desculpa.

Se sua mulher é ciumenta, meus pêsames. Se seu marido é ciumento, considere nossa amizade rompida. Se você é ciumento(a), vá fazer uma psicoterapia, que ninguém tem culpa das suas inseguranças psicológicas.

A POSSESSIVIDADE

Vamos começar este tópico citando um trecho do nosso Código de Ética:

*“A quinta norma ética do Yôga é **aparigraha**, a não-possessividade.*

- *O yôgin não deve ser apegado aos seus bens e, ainda menos, aos dos demais.*

- *Muitos dos que se “desapegam” estão apegados ao desejo de desapegar-se.*

- *O verdadeiro desapego é aquele que renuncia à posse dos entes queridos, tais como familiares, amigos e, principalmente, cônjuges.*

- *Os ciúmes e a inveja são manifestações censuráveis do desejo de posse de pessoas e de objetos ou de realizações pertinentes a outros.”*

Muita gente pensa que é tântrico só porque, teoricamente, aprecia o discurso do Tantra. É preciso tomar cuidado com isso, pois há tantas variáveis culturais e biológicas em conflito no nosso psiquismo que podem interferir no comportamento de maneira imprevisível e incontrolável. Conscientemente você quer ser uma pessoa mais

desreprimida, desapegada, tolerante para com o parceiro ou parceira, porém, inconscientemente segue reagindo como os educadores ultra-moralistas nos condicionaram desde a mais tenra infância.

Passei por episódios em minha própria vida, e presenciei na dos meus amigos, em que pessoas maravilhosas tropeçaram em seus antigos paradigmas sobre possessividade. Assim, ao invés de tornarem-se mais livres e felizes por aproximarem-se do Tantra, experimentaram conflitos em seus relacionamentos afetivos.

Acontece que o Tantra não é algo a que alguém possa se converter. Ou você é tântrico, ou não é. Se não for, não peça iniciação. Caso contrário iludir-se-á durante algum tempo e, na hora em que uma circunstância não usual se apresentar, detonará um quadro neurótico.

Em 1992, na cidade de Uberaba, um casal começou a ler sobre o tema, gostou e partiu para uma tentativa de casamento tântrico. Eram duas pessoas inteligentes, educadas, sensíveis e jovens (o que é importante), mas não conseguiram transportar o ideal lindíssimo da teoria para a vida real. Iludiram-se durante algum tempo pensando que eram tântricos da gema e, quando menos esperavam, a vida os pôs à prova. A partir da tentativa de eliminar a possessividade, tudo o que conseguiram foi a deflagração de uma violenta crise de ciúme e ocorreu uma ruptura.

Por outro lado, sou testemunha de vários casamentos que estavam irremediavelmente deteriorados, para os quais não havia mais esperanças de recuperação, e que foram salvos pela introdução do Tantra. Tornaram-se pessoas *felizes para sempre* e eternamente gratas ao Tantra.

Conclusão: não se violente. Se você já nasceu tântrico, travar contacto com outras pessoas que compartilhem o mesmo ideal será o Céu na Terra e lhe proporcionará liberdade, saúde, felicidade e autoconhecimento. Mas se não nasceu já identificado, assuma-se como um bom brahmácharya ou corra o risco de desajustar-se e perder o prumo. Isso não tem nada a ver com as diferentes opiniões ou distintos graus de liberdade que cada pessoa pode manifestar sendo, no entanto, cem por cento tântrica. Noutras palavras, você pode ser

tântrico e defender uma posição ou mais ou menos moralista, conforme a educação que teve. Isso é questão de foro íntimo.

MORAL, IMORAL OU AMORAL?

O Tantra tem sido classificado como *amoral*, isto é, composto por um certo número de recursos técnicos e preceitos comportamentais que, em si, não têm nenhuma relação com moralidade. São princípios e exercícios utilizados para produzir um determinado resultado, não dependendo dos costumes de cada época ou país.

Em qualquer época e em qualquer lugar, tais práticas vão produzir o mesmo resultado, independentemente da religião ou da moral vigente. O que se pode colocar aqui é que se a sua moral particular ou o seu condicionamento comportamental não concordar com as propostas do Tantra, você poderá simplesmente não adotá-lo como filosofia de vida. Mas deverá respeitar a liberdade de outros para quem essa estrutura é considerada boa e saudável.

Na verdade o Tantra possui uma ética própria, extremamente coerente com suas propostas. Ocorre que o termo *moral* provém do latim *mores*, que significa *costumes*. Ora, os costumes variam. A moral varia de uma cidade para a outra e de um ano para o outro.

A moral varia tanto que, em 1996, num concurso para juiz realizado pela Justiça de São Paulo, algumas advogadas foram impedidas de entrar para prestar exame por estar vestidas com calça comprida. A revista **veja** de 11 de setembro desse ano relata na página 78 que várias candidatas para poder fazer suas provas tiveram que tirar a calça comprida e entrar só de camiseta e calcinha. Aí, tudo bem, pois o que está escrito no regulamento é que de calça comprida não entra. Imoral, portanto, seria entrar de calça comprida, traje que esconde muito mais o corpo feminino do que uma saia, porém, considerado indecoroso para uma advogada usar no Foro. Talvez você entenda isso. Eu, francamente, não compreendo.

A moral varia mais ainda entre países, etnias e religiões. O Tantra não tem nada com isso. Possui sua própria ética que é universal e eterna,

servindo para todo o gênero humano, sem limitações culturais, espaciais ou temporais.

Por isso mesmo, os tântricos devem cuidar para que a ética do Tantra e a moral vigente não se choquem. O melhor dispositivo de segurança é sua característica de *gupta vidyá*, ou ciência secreta, graças à qual vem preservando suas tradições ao longo de milênios e apesar de muitas guerras de colonização da Índia.

Uma boa interpretação do conceito *gupta vidyá* é a *discrição*. Sendo discretos, quase tudo nos é permitido ou, pelo menos, tolerado.

MONOGAMIA, POLIGAMIA OU UMA TERCEIRA OPÇÃO?

Biologicamente o Ser Humano não é monogâmico, porém vivemos em sociedade e não na selva. Criamos toda uma organização social baseada em sistemas de herança e responsabilidade pelo sustento de família e filhos que, embora esteja obsoleta, ainda é vigente. Em algumas culturas vigora apenas juridicamente. Noutras é de fato necessária.

Há muitas teorias interessantes sobre este tema. Uma delas é a do matrimônio trigâmico bilateral. Ele consistiria em cada pessoa ser relacionada com outras três que, por sua vez, seriam casadas, cada qual, com outras três e assim sucessivamente, de tal forma que todos os habitantes do planeta acabariam sendo parentes de alguma maneira, formando uma grande família planetária. Em cidades cosmopolitas como Rio, São Paulo, New York, Paris, Londres, etc. isso já ocorre de forma espontânea, com os filhos de dois ou mais casamentos convivendo em harmonia, com bastante carinho e equilíbrio emocional, e sendo assistidos pela mãe, pai e mais alguns parentes que jamais poderíamos denominar de padrastos ou madrastas.

Este capítulo não pretende sugerir uma fórmula ideal de relacionamento afetivo para todos, em termos morais, sociais ou econômicos. O importante é que sejamos tolerantes e respeitemos a opção de cada um. Quantos milhões de pessoas têm sido perseguidas e torturadas pela intolerância das majorias religiosas ou governamentais! Afinal, relacionamento afetivo é assunto privado. A

forma pela qual as pessoas quiserem administrar sua família ou um eventual casamento não deve ser invadida pelo poder público.

Assim, consideramos um anacronismo o fato de uma autoridade interferir autorizando casamentos ou separações dos cidadãos. Contudo, rebanhos e mais rebanhos de *cordatos cordeiros* simplesmente não questionam isso e seguem pedindo autorização para se casar, tal como o faziam os camponeses aos senhores feudais.

E os relacionamentos devem ser fechados ou abertos¹⁴? Para cada pessoa há uma solução ideal, de acordo com a sua cultura, educação e lucidez. Depois de experimentar muitos tipos de relacionamento, estou convencido de que para mim, a fórmula perfeita é o relacionamento aberto. Acontece que isso exige maturidade, equilíbrio emocional. E não só de uma, mas de ambas as partes. É esperar demais da humanidade atual. Paciência!

Descubra você qual é a sua fórmula ideal e pratique-a com autenticidade, sinceridade e naturalidade. Vai ver que as pessoas terminam por aceitar e respeitar a sua opção, afinal, a vida é sua. Porém, precisa se assumir. Não apenas na sexualidade, mas em tudo na vida você precisa se assumir. Com discrição, é claro. Essa é a chave da liberdade.

14 A quem este estudo possa interessar, recomendamos a leitura do livro ***Alternativas de relacionamento afetivo***, deste autor.



MENSAGEM DE AMOR

Extraído do livro *Mensagens do Yôga*, do mesmo autor.

Deixa-me falar a ti como gostaria de fazê-lo sempre, se as barreiras culturais mo permitissem. Deixa-me começar pedindo-te algo de veras difícil. Mas... faze-o por mim. Peço-te que transcendas o ego.

Não pela vida toda. Só para ler estas minhas palavras. Outras que leste ou que lerás, podem ter sido ditadas pela minha personalidade humana e, por isso, talvez não tenha conseguido tocar o teu coração. Afinal, somos Humanos. Seres Humanos têm muita dificuldade de expressar seu amor e tolerância. Homens não sabem abrir-se totalmente, francamente. Homens não sabem dar-se globalmente e receber a outrem com plenitude. Gostam é de disputar e, se não há motivo, criam algum.

Assim, esquece que és um Ente Humano, esquece que és Homem ou Mulher. Esquece que o sou também. Só assim poderás receber esta mensagem, pois ela é de amor, de mim a ti.

Quem te fala não tem ego. Ama-o com intensidade. Experimenta um pouco deste sentimento sutil e inegoísta. O Ser Humano precisa de afeto. Embora muitas vezes hostil, suplica desesperadamente por esse afeto.

Já, com a tua ajuda, não é um Homem que ouves. É uma voz, só. Uma vibração anônima e indistinta que paira no espaço e vai, sem polaridade, ao teu coração para tocá-lo lá no fundo. Para dar-te carinho e compreensão. Sente comigo! Vibra comigo!

Sente – como eu – os olhos úmidos de emoção. Sente o meu amor, pois eu o sinto por ti, sinceramente.

Tenta livrar-te dos tabus e condicionamentos culturais, solta as amarras e... permite a ti mesmo amar um pouco. Verás como é gratificante este sentimento. Como é repousante e suave. Como refaz as energias para suportar as agruras e vicissitudes do dia-a-dia.

Experimenta, pelo menos uma vez, sentir um amor intenso, arrebatador e inegoísta. Sente-o comigo.

Ama profunda e sinceramente, sem reservas, sem receios, sem preconceitos.

Nada temas: eu também o sinto por ti e não me acanho de dizê-lo. Ouve:

– Eu te amo intensamente. Amo tua Alma e sei que ela é luminosa como a aurora; amo teu Corpo e creio com convicção que ele é puro e sem mácula.

Aceita-me! Olha: eu te ofereço meu coração que palpita de paixão desinteressada por ti, cujo calor tenta te transmitir uma mensagem de amor incondicional.

Descontrai teus sentimentos antes que se atrofiem. Deixa que teu peito palpite e que teus olhos sorriam de inefável regozijo.

Sente a ternura da criança que te sorri: ama-a de todo o coração. Aspira a meiguice da flor que te agradece o amor total que tu sentes por ela (tu o sentes, não é?).

Não te envergonhes de apiedar-te daquele mendigo ancião ou de respeitar os vassalos da tua casa. Abre-te a mim como eu me abro a ti. Sente-me como te sinto a ti. Sinto-te Criatura e me identifico contigo. Sou uno com tua Alma a ponto de sentir-te a carne, pois, ó Ente Puríssimo, vejo o Todo em ti.



SEXO COM SENSIBILIDADE

Extraído do livro **Boas Maneiras no Yôga**, do mesmo autor.

*“Où l’amour sera roi
Où l’amour sera loi
Et tu seras reine.”
Ne me quittes pas,
de Jacques Brel.*

As boas maneiras no sexo são impensáveis para muita gente: “*Ficaria sem graça*”, argumentam. “*Imagine eu perguntando se minha mulher me concede a honra de um intercuro sexual! Quando eu terminasse os salamaleques ela estaria dormindo ou rolando de rir.*”

Acontece que boas maneiras não querem dizer afetação. O primeiro livro de etiqueta sexual foi escrito na Índia e fez tanto sucesso que é um dos mais publicados e lidos no mundo depois da Bíblia. Seu nome? *Kâma Sûtra*.

O amor é onde as pessoas se soltam e se mostram como realmente são. Que melhor momento haveria para demonstrar *politesse*? É na cama que muita gente se trai e confessa suas origens. Podem ser damas e cavalheiros na vertical, mas na horizontal são pouco mais que cãezinhos ou cavalinhos.

De certa forma, isso é compreensível, mas não sei se perdoável. Compreensível, pois a primeira experiência sexual da maioria dos homens é realizada com mulheres grosseiras, geralmente profissionais. É anedótica a imagem tradicional do adolescente atemorizado ante uma meretriz sarcástica, com um cigarro numa das mãos, que lhe dirige gracejos de mau-gosto sobre seu pênis, sobre se ele vai conseguir fazer alguma coisa com aquilo, se está com medo...

E depois, que ande rápido, que acabe logo, pois tem outro cliente esperando.

É freqüente que para tomar coragem o jovem tenha bebido para conseguir suportar uma experiência tão degradante quanto despida de prazer.

Como você acha que ficou o psiquismo dessa criança, induzida a semelhante trauma pelos colegas ou pelo próprio pai?

— *Já está na hora de virar homem, meu filho. Toma aí uns trocados e vá para um bordel antes que vire gay.*

Mal sabe o pai que é justamente essa primeira experiência desastrosa que poderá afastá-lo para sempre das mulheres, levando-o a optar pelo homossexualismo, ou tornando-o um potencial *serial killer*. Por que você pensa que há tantos assassinos de prostitutas, dos quais Jack, o Estripador é o representante mais ilustre?

Depois, o jovem, se não desistiu das mulheres, acabou por embrutecer-se para poder conviver com esse tipo de sexualidade e com aquela malta de amigos. Mais tarde será ele, embrutecido, que por sua vez proporcionará a primeira experiência sexual da namorada ou esposa. O que é que se pode esperar dele? E dela?

Ela se tornará, por um lado decepcionada, frustrada, e por outro lado, semelhante a ele que lhe ensinou tudo.

Pessoalmente posso perceber muito bem esse panorama desolador uma vez que tive a ventura de ser iniciado na sexualidade de forma diferente. Éramos jovens, estávamos apaixonados e fora a primeira vez dos dois. Pudemos descobrir e aprender um com o outro, com carinho e sensibilidade.

Por isso, quando os companheiros de escola teciam comentários sobre suas vivências sexuais, eu ia estabelecendo paralelos entre o que eles faziam, diziam, sentiam, e o que minha parceirinha e eu experimentávamos. Não havia termos de comparação. Eram dois universos completamente diferentes. Não se podia chamar as duas coisas pelo mesmo nome. Se o que eles faziam era sexo, o que nós

fazíamos era outra coisa bem diferente e sublime. Havia carinho, amor, respeito, consideração... numa palavra: havia boas maneiras!

É isso! Boas maneiras no sexo não é seguir padrões ou normas que aniquilem a espontaneidade e matem o desejo. Pelo contrário, boas maneiras no sexo consistem exatamente em permitir que nossa natureza se manifeste da forma mais espontânea, eliminando justamente os condicionamentos registrados por relacionamentos grosseiros anteriores.

No Yôga de tradição tântrica, aprendemos a reverenciar a mulher como uma divindade feita carne. A uma divindade, cultua-se e adora-se. No templo do seu leito, ela deve receber um carinho reverente. Ela é sua deusa ali presente para abençoá-lo com a mais profunda de todas as bênçãos. Ela vai lhe proporcionar o maior de todos os prazeres e, ainda, se tiver conhecimento do Tantra, vai impulsioná-lo evolutivamente, vai despertar sua kundaliní e conduzi-lo ao sucesso na vida, saúde, felicidade, bem como ao estado de graça, o samádhi!

Por isso, a relação sexual é como um ritual diário que deve ser oficiado sem pressa e com bastante sentimento. Faz parte da educação não montar na mulher como se fossem dois animais no cio, e sim iniciarem o processo com mútua contemplação e adoração, com palavras doces e carícias plenas de bháva. Sem dispersão, sem agressividade, sem indiferença, sem transmitir a impressão de que aquilo pode estar sendo uma obrigação. Você pensa que isso não acontece? Que algumas pessoas não o cumprem como uma *obrigação conjugal*? Pois saiba que é a reclamação da maioria das esposas com mais de um ano de casadas. E de muitos maridos também.

A palavra tem um poder extraordinário para detonar o paiol de explosivos que ambos possuem no ventre. Muitos casais cruzam em silêncio, sem dizer uma palavra! Será que não estão sentindo nada que valha a pena compartilhar?

Muita gente mantém um silêncio sepulcral quando faz amor. Geralmente são os mais jovens, que ainda não se sentem à vontade. É como o motorista novo que não domina bem a arte de guiar e pede que não conversem com ele enquanto está conduzindo o veículo. Ou

como o iniciante em dança de salão, que não consegue conversar enquanto dança.

Ter um contato sexual em silêncio fica tão patético quanto dançar sem conversar com o parceiro. É claro que há assuntos apropriados para cada momento. Você não vai conversar sobre o mercado de ações enquanto transa com alguém. Mas trocar umas palavras de amor e explorar as fantasias que todos temos, é indispensável.

E as fantasias... O ser humano se distingue do animal irracional porque fantasia, porque sonha, porque idealiza. Por esse motivo as fantasias (não só as sexuais), são mais poderosas enquanto mantidas como fantasias. Quando realizadas, muitas vezes quebra-se o encanto.

A maior parte das fantasias necessita de palavras para que tomem forma e produzam a potencialização do desejo. Não explorar esse terreno é ser reprimido.

Depois de uma sessão de namoro, rica de carícias e palavras de amor, na linha tântrica, o homem cede à mulher a iniciativa. Ela vai possuí-lo quando bem entender.

A CHAVE DE TUDO

A energia sexual é a grande chave para facilitar o desenvolvimento de chakras, o despertar da kundaliní e a conquista do samádhi, meta do Yôga. Por isso, é conveniente adestrar-se nas artes tântricas que aumentam a sensibilidade e aperfeiçoam o relacionamento com seu parceiro.

As técnicas do Tantra melhoram o rendimento da sexualidade não apenas visando ao prazer, mas, também, à canalização da energia para a produtividade no trabalho, nos estudos, nos esportes, na arte e, principalmente, no desenvolvimento interior.

MAITHUNA

Uma vez obtido o grau desejado de purificação, sempre cultivando a prática do Yôga, chegamos à parte mais fascinante do currículo tântrico: a alquimia sexual. Evidentemente, nenhuma obra ensina as técnicas do maithuna, pois pertencem à tradição chamada gupta vidyá

ou ciência secreta. O que se encontra nos livros são informações falsas e quiméricas para iludir os curiosos. É preciso procurar um Mestre autêntico que aceite transmitir pessoalmente esse conhecimento. Os poucos instrutores que de fato conhecem tais técnicas, também evitam ensiná-las uma vez que a maior parte das pessoas não tem maturidade e nem sensibilidade suficientes para merecer essa iniciação. Fora isso, ainda há os entraves culturais e não foram poucos os Mestres cujos discípulos, nessa etapa, sentindo as pérolas sob seus pés "*voltaram-se e os despedaçaram*" (Mateus, 7:6).

Contudo, o maithuna é o meio mais poderoso e eficiente de ativar a serpente ígnea. Segundo esse processo tântrico, temos na região genital uma usina nuclear, à nossa disposição. Podemos deixá-la adormecida, como fazem os monges e os beatos de quase todas as religiões. Podemos simplesmente usá-la e desperdiçá-la sob o impulso cego do instinto, como fazem todos os bichos, inclusive o bicho homem. Ou podemos cultivá-la, usufruindo um prazer muito maior e ainda canalizando essa força descomunal para o objetivo principal dessa prática – o autoconhecimento advindo do despertar da kundaliní e pela eclosão do samádhi.

Normalmente poderíamos dizer que em relação ao sexo não há meio termo: ou você usa ou não usa. O Tantra nos oferece uma terceira opção: domesticá-lo e passar de escravo a senhor desse poderoso instinto. Usá-lo sim, e até mais intensamente, mas de acordo com certas técnicas de reeducação e aproveitamento da força gerada. Para utilizá-la é só bombear mais ou menos pressão na caldeira termonuclear que todos possuímos no ventre. Em seguida, ir liberando o vapor aos poucos para que sempre haja alta pressão na usina.

OS VÁRIOS NÍVEIS DE MAITHUNA

Para o Tantra, a relação sexual não é apenas um contato genital. Há vários níveis, alguns tão discretos que podem ser praticados em qualquer lugar sem agredir os costumes vigentes. Esses níveis variam de uma escola tântrica para outra como, aliás, é comum ocorrer com quase todos os conceitos. Num panorama cultural tão vasto e antigo é

compreensível que haja muitas vertentes defendendo nuances diferentes e, às vezes, divergentes.

Os níveis que mencionaremos não ocorrem por ordem cronológica e estão citados por ordem do mais subjetivo para o mais objetivo.

O primeiro nível de relação sexual é mental.

Quando uma pessoa deseja outra e visualiza um ato de amor com ela, já começa a desencadear forças que têm valor tântrico. Como tudo o que ocorre no plano objetivo é uma cristalização do que foi anteriormente plasmado no plano subjetivo, o fato de você mentalizar uma aproximação com alguém, tenderá a tornar esse desejo uma realidade.

Não obstante essa prática contribuir para a realização do que foi visualizado, jamais poderá atuar contra a vontade de quem quer que seja. Se sua mentalização encontra um campo favorável, ou até mesmo neutro, realizar-se-á. No entanto, se a outra pessoa não o quer, há leis naturais que impedem a violentação da liberdade.

O segundo nível de contato sexual é o olhar.

O olhar tem um poder extraordinário de estabelecer ligação profunda entre as pessoas, de gerar amor e de desencadear excitação sexual. É um recurso que, em público, em menos de um segundo, sem que ninguém em torno perceba nada, pode estabelecer vínculos definitivos entre duas pessoas.

Durante um simples beijo ou durante um contato sexual de último grau, o uso do olhar pode superdimensionar as sensações, amplificando-as dezenas de vezes. As pessoas que beijam ou fazem amor de olhos fechados estão perdendo um *upgrade* precioso, capaz de lhe abrir canais jamais experimentados de envolvimento e de prazer.

Um iniciado tântrico, que tenha desenvolvido o siddhi do olhar, pode produzir excitação sexual numa pessoa sem tocá-la, sem lhe dirigir a palavra, simplesmente penetrando a pessoa com o olhar. Conhecem-se muitos casos de orgasmo desencadeado somente com o efeito olho-

no-olho durante algum tempo. Nisso se baseia o exercício tântrico denominado drishti, em que os parceiros não precisam se tocar para produzir eclosões energéticas inimagináveis.

É importante frisar que neste, como nos demais níveis, o catalisador é a reciprocidade. Portanto, os efeitos acima só ocorrem quando as duas pessoas manifestam o fator *intenção*. Somente havendo intenção de ambas as partes, o fenômeno tem lugar. Assim sendo, se alguém com o olhar lhe desencadear excitação, nem cogite em acusá-lo de invasão de privacidade, de manipulação mental, ou de hipnose. Nada de hipocrisia! Se mexeu com seus hormônios, com a sua respiração, com seus batimentos cardíacos, terá sido por você haver-lhe proporcionado a sua reciprocidade.

O terceiro nível de contato sexual é dirigir a palavra.

Falar, olhar ou tocar, podem ser manifestados em modulações que vão desde a assexuada até aquelas que deflagram a chama do desejo ou que podem inibir e desligar qualquer estímulo.

O tom da voz, o assunto e o vocabulário escolhido podem produzir efeitos incomensuráveis. Durante um contato sexual a palavra é fundamental.

Muita gente se relaciona em silêncio por uma questão de repressão. Se você não permanece calado quando priva com alguém, seja para um jantar ou para um passeio, não lhe parece estranho que justamente quando está no momento mais íntimo e mais amoroso queira ficar de olhos fechados e sem falar, como se não se permitisse ver o que está fazendo, nem falar sobre?

Uma palavra de amor pode deflagrar instantaneamente o estímulo da sexualidade. Um diálogo picante pode projetar os amantes aos píncaros da excitabilidade. Falar sobre suas fantasias pode hipervalorizar sua cumplicidade e mover os setores mais subconscientes do casal, onde se localiza a liberação dos instintos.

O quarto nível de relação sexual é o toque.

O toque pode ser estimulante ou desestimulante. Pode ser carinhoso ou grosseiro. Pode ser, mais simplesmente, um toque neutro. Quase sempre, as pessoas tocam seus parceiros sexuais de maneira inadequada. Não se detêm em considerar que nesse momento especial estão com o poder de transformar a vida de um outro ser humano e a sua própria, dependendo de como olhem, como modulem a voz, o que digam, como toquem.

O toque é uma arte que precisa ser desenvolvida. Nenhum exercício é mais eficiente que a decisão de estar atento a cada toque que aplique, daqui para a frente, em seu parceiro, em seu amigo, em seu cãozinho, em uma flor, em um objeto inanimado. Tocar é sagrado. É o momento em que os campos elétricos do seu corpo se conectam com os de um outro corpo. Ocorrem trocas energéticas que sempre influenciam a saúde, o equilíbrio, a felicidade, o karma.

O quinto nível de relação sexual é o beijo.

Beijar já é fazer amor. Tocar com seus lábios suavemente os lábios de alguém, permitir que suas texturas, temperaturas, perfumes sejam compartilhados e usufruídos, constitui uma oferenda e uma concessão que você proporciona a um número muito limitado de privilegiados.

A mucosa da boca é muito semelhante à mucosa dos órgãos genitais. Os condimentos que excitam a boca excitam a sexualidade. Quase todos os adultos ao se beijarem ficam sexualmente estimulados: homens têm ereção, mulheres ficam úmidas.

Conscientize isso e concentre-se melhor no que está fazendo, mesmo quando tratar-se de um beijinho de cumprimento de chegada ou de despedida. Olhe nos olhos, inspire para sentir o perfume do alento, detenha-se mais um instante a compartilhar esse fugaz momento de enlevo. Especialmente, se tratar-se de um amigo ou amiga com quem você não tem maiores intimidades. Essa vivência pode ser mais estimulante do que travar toda uma relação sexual de último grau. Há pessoas que conseguem nos marcar para o resto da vida com apenas um toque nos lábios. Quantas pessoas cativaram para sempre um parceiro ou parceira apenas com um beijo! Quantos amigos temos que

ficam aguardando ansiosos o dia de nos reencontrarem, apenas para experimentar esse instante de proximidade permissível...

Você já imaginou *cometer* uma relação sexual sem beijo? Essa heresia impensável ocorre mais do que se possa imaginar. Homens que aprenderam a copular com profissionais não sabem beijar no ato sexual. Mulheres que aprenderam com esses homens fazem o mesmo. Que lástima! O ser humano parece ser o único animal que copula beijando-se. É uma característica de evolução. Apesar disso, muita gente enfia a cabeça no travesseiro como se ignorasse a presença do outro. Trata-se da mesma síndrome que induz a fechar os olhos para não ver o que está acontecendo, ou permanecer em silêncio no ato de amor por vergonha ou repressão. Tais pessoas parecem estar dizendo: “faça logo o que você tem a fazer, mas não me olhe nem me dirija a palavra.” Aliás, você já deve ter visto no cinema como é comum as pessoas apagarem as luzes para transar. Por que fazê-lo no escuro?

Não é qualquer beijo que produz as mais sublimes sensações. Experimente beijar com mais suavidade. Explore mais os lábios. Pesquise a temperatura do cantinho da boca. Deslize seus lábios sobre os do parceiro ou parceira. Alterne a pressão durante um mesmo beijo. Toque carinhosamente com a pontinha da língua no lábio do parceiro. Exerça uma delicada sucção. No Tantra Branco, trata-se o parceiro com muito amor, suavidade e carinho. Mas, acima de tudo, sinta profundamente e deixe que seu Shakta ou sua Shaktí perceba o quão profundamente isso está mexendo com você. Explore o poder catalisador da reciprocidade.

O sexto nível de relação sexual é a carícia corporal.

Cada pessoa sente mais prazer em determinadas áreas e com diferentes formas de toque ou de pressão. Informe seu parceiro para que ele não tenha que adivinhar. *Informar* não significa forçosamente falar. Você pode informar com uma respiração mais profunda, um sorriso ou um gemido de prazer cada vez que o outro acertar. Mas se ele demorar para encontrar a sua forma ideal de carícia, segure-o e conduza com o toque a fim de que entenda o que você deseja. Se ainda assim o parceiro não aprender, fale com ele e diga-lhe como é

que você gosta. O que não pode é ficar como um títere, meramente à mercê dos acontecimentos.

As preferências são tão variáveis que não se poderia traçar aqui um roteiro preciso que sirva para todos. Contudo, há alguns procedimentos mais ou menos universais. Por exemplo, o cuidado para não causar dor mediante uma carícia, a qual, em princípio, deveria proporcionar prazer.

As mulheres geralmente machucam, sem querer, os testículos e a glândula do parceiro. Os homens geralmente machucam o clitóris e os mamilos da parceira. Portanto, a regra é a carícia delicada. Se o parceiro ou parceira prefere um toque forte, cabe ao interessado pedir mais força. É melhor do que um constrangedor “ai!”.

Se a mulher gosta de uma ereção gloriosa não deve pressionar a glândula, pois isso expulsa o sangue para fora do pênis. Para intensificar a rigidez do órgão masculino um dos recursos mais eficientes consiste em apertar a base do pênis e puxar o sangue para a ponta, “como ao tirar leite da vaca”, segundo textos antigos que se valiam de comparações com o cotidiano do povo de então.

O sétimo nível de relação sexual é a penetração.

O contato sexual tântrico não deve ser realizado com pressa. Se não há tempo, deixe para uma ocasião mais apropriada. Não tenha por objetivo o orgasmo e sim o prolongamento do prazer por algumas horas¹⁵.

A iniciação tântrica não pode ser transmitida por livros, portanto, aqui vão apenas algumas normas gerais. Se tiver oportunidade, participe do nosso Curso Teórico de Tantra.

Enquanto não receber a iniciação procure simplesmente conter o orgasmo, tanto o homem quanto a mulher. Vá com calma. Aumente o tempo bem gradualmente. Seja extremamente comedido nas primeiras

¹⁵ A relação tântrica não precisa, forçosamente, ser de longa duração. O que conta é a qualidade, não o tempo. Um contato rápido e gratificante pode ser muito melhor que outro de horas, mas não tão prazeroso.

vezes, ou a Natureza vai lhe mostrar no dia seguinte que a evolução não dá saltos.

Tome um banho antes da sua prática de maithuna, friccionando os chakras, utilizando uma gota de Carezza sobre o swaddhisthana, uma sobre o anáhata e outra sobre o ájña chakra. Quando friccionar este último, tome cuidado para não deixar a essência escorrer para os olhos.

Ao iniciar seu exercício, acenda uma vareta de incenso Káli-Danda e coloque-a a uma certa distância, pois a fumaça não deve ser aspirada. Sente-se frente a frente com o seu parceiro. Pratique drishti, o exercício olho-no-olho. Inicialmente, faça-o sem piscar. Algumas percepções visuais poderão ocorrer. Não se assuste. Se surgirem imagens luminosas poderão ser emanações de prána (energia biológica) do rosto do consorte.

Durante a prática do drishti, inicie a experiência do tato. Primeiramente, das mãos do parceiro, depois do rosto, cabelos, peito, ventre. Essa etapa preliminar pode durar o tempo que o casal achar por bem. Quanto mais prolongada, melhor.

A esta altura, se desejar trabalhar mais profundamente, pode executar Shaktí-Shákta e tantrika pránáyáma, descritos no capítulo *Técnicas Respiratórias*.

Quando surgir o impulso natural para a comunhão dos corpos, o par pode escolher qualquer posição sentada ou deitada, desde que a mulher fique por cima. No transcorrer da relação, essa posição pode mudar, mas deve prevalecer a alternativa da mulher por cima.

A explicação filosófica dessa preferência é a de que a companheira tântrica representa a Shaktí, a deusa que constitui a energia de Shiva. Ele, o Shakta, adorador da Shaktí, fica por baixo. Na verdade, essa alegoria esconde uma razão de ordem prática: é que a mulher por cima não é possuída, mas possui. E como comanda os movimentos pode buscar um melhor coeficiente de atrito nas zonas em que tiver mais sensibilidade.

TÂNTRA, A SEXUALIDADE SACRALIZADA

Devem-se evitar movimentos rápidos e atitudes grosseiras. O amor tântrico precisa ser uma obra de arte, de poesia e estética. Muito carinho é a lei.

Para auxiliar a contenção orgástica o Yôga Tântrico dispõe de um vasto arsenal que inclui bandhas, pránáyámas, mantras e mentalizações. Para auxiliar a transmutação da energia sexual e sua canalização em prol do trabalho, estudos, arte, esportes ou para o desenvolvimento interior com o despertar da kundaliní e ativação dos chakras, há ásanas e mudrás especiais que você aprenderá mais tarde.

Terminando essa linda experiência, os parceiros devem praticar meditação frente a frente e, depois, outro banho. Se forem praticantes de Yôga, o que é ideal, poderão executar um ashtánga sádhana.

Esse exercício aumenta muito a potência sexual do homem e a libido da mulher. Os dois devem estar alertados para saber lidar com isso.

Para praticar o maithuna é condição fundamental que o praticante não fume, não beba álcool, nem sequer socialmente, não tome drogas, não coma carnes, nem mesmo as brancas. Se o parceiro é o cônjuge e não pratica Swásthya Yôga, não se furte às relações conjugais nem crie problemas para o seu matrimônio com o pretexto de seguir estas recomendações. Dos males, o menor.

Por outro lado, tratando-se de pessoa solteira ou descasada, eleja muito bem o parceiro. Relacione-se com alguém que seja praticante identificado com a nossa egrégora¹⁶ e que esteja num nível de purificação e evolução semelhante ao seu próprio, ou então, mais elevado, pois isso poderá ajudá-lo. Comungar com pessoas que se encontrem em nível menos evoluído, retarda o seu progresso e anula muitos dos seus esforços.

Finalmente, uma recomendação de conotação contemporânea: hoje é de profundo mau-gosto e falta de educação, ter relações sexuais sem preservativo. Usando-o, além de estar preservando a saúde do parceiro

¹⁶ Este tema é estudado no capítulo sobre *egrégora*, do livro **Faça Yôga antes que você precise**, do mesmo autor.

e a sua própria, estará garantindo que uma gravidez só ocorrerá voluntariamente e isso poupará ao casal os inconvenientes de um aborto motivado pela irresponsabilidade de ambos.

Além de evitar a gravidez, o preservativo previne contra a transmissão de herpes, blenorragia, sífilis, cândida, pólipos, e um sem número de outros constrangimentos genito-urinários.

Uma conclusão para chocar: quem não usa cinto de segurança no seu carro tem um milhão por cento a mais de probabilidades de contrair AIDS. É que quem não usa cinto de segurança também não usa camisinha. Acha que as coisas só acontecem com os outros.

Hoje faz parte das boas maneiras usar preservativo sempre.

A POSIÇÃO DA SHAKTÍ POR CIMA DO HOMEM NO MAITHUNA

Outra característica do Tantra é a posição sempre privilegiada da mulher. Em pinturas ou esculturas tântricas a mulher geralmente está por cima do homem. Na relação sexual a posição da mulher dominando é a mais comum. No Tantra, a mulher não é possuída, mas possui.

Aliás, a evolução da nossa espécie pode ser dividida em três fases, conforme a posição que a mulher assumiu durante o coito. São elas:

1. **fase troglodita** – macho cobrindo a fêmea por trás (como a maioria dos outros animais);
2. **fase patriarcal** – frente a frente, o homem por cima (meio evoluído);
3. **fase tântrica** – frente a frente, a mulher por cima (evolução plena).

“COMO POSSO ADORAR UMA DEUSA SE NÃO OLHAR PARA CIMA?”

Além de tornar a relação mais liberada e prazerosa, a posição da mulher por cima tem a vantagem de quebrar o condicionamento do

TANTRA, A SEXUALIDADE SACRALIZADA

macho de cobrir para fecundar. Privado da postura dominante, seu inconsciente entende que o objetivo ali não é ejacular. Isso contribui para ajudá-lo a reter o orgasmo, prolongando o contato e, assim, alcançando o estado de hiperestesia.



VEM, EU TE QUERO COMIGO!

Caminhei terras, mares e ares à tua procura. Peregrinei incessantemente impelido pela falta que senti de ti e pela certeza de te encontrar.

Busquei-te, atento, em cada lugar do Oriente e do Ocidente, por onde passei, olhando em volta e chamando-te em meu pensamento.

Porquanto estou só, como sós estão os que habitam a dimensão do Infinito. Voar alto tem o inconveniente de ser um voo solitário...

Não obstante os tantos que me ouvem e seguem, importa-me somente a ti, ter-te ao meu lado e não apenas a me ouvir, mas a dialogar comigo.

Quero te falar e te ouvir. Quero te tocar e ser tocado por ti. Quero te ofertar uma parte de mim para que habite em ti e germine.

Vem comigo para além da Terra, do Céu e de tudo o que está depois dele.

Vem: eu te quero comigo!



TÉCNICAS RESPIRATÓRIAS

Fragmento do capítulo *Pránáyáma*,
do livro ***Faça Yôga antes que você precise***,
do mesmo autor, no qual encontram-se mais de 50 respiratórios e explicações detalhadas.

Prána significa bioenergia; ayáma, expansão, largura, intensidade, elevação. Pránáyáma designa as técnicas, quase sempre respiratórias, que conduzem à intensificação ou expansão do prána no organismo.

PRÁNA

Prána é o nome genérico pelo qual o Yôga designa qualquer tipo de energia manifestada biologicamente. Em princípio, prána é energia de origem solar, mas podendo manifestar-se após a metabolização, ou seja, indiretamente. O prána, genérico, divide-se em cinco pránas, que são: prána, apána, udána, samána e vyána. Estes subdividem-se em vários subpránas.

O prána é visível. Num dia de sol, faça pránáyáma e fixe o olhar no vazio azul do céu. Aguarde. Assim que o aparato da visão se acomodar você começará a enxergar miríades de minúsculos pontos brilhantes incrivelmente dinâmicos, que cintilam descrevendo rápidos movimentos circulares e sinuosos. Ao executar suas técnicas respiratórias, mentalize que está absorvendo essa imagem de energia.

RESPIRATÓRIOS TÂNTRICOS

Shiva-Shaktí pránáyáma – respiração de Shiva e sua consorte

- a) os parceiros, de sexos opostos, sentam-se frente a frente em siddhásana e com as mãos em átman mudrá;
- b) ambos aproximam suas narinas das do parceiro, sem tocar, e quando um expira o outro inspira seu alento.
- c) após algumas trocas de alento, terminar com um mantra ÔM longo e reverência recíproca em prônam mudrá;
- d) exercício de duração indeterminada.

Chakra pránáyáma – respiratório para ativar os chakras.

a) Executar seis vezes seguidas o mantra pránáyáma¹⁷, só que cada vez utilizando um dos bija mantras dos chakras, na ordem certa de ascensão: LAM, VAM, RAM, YAM, HAM, ÔM. A pronúncia correta é fundamental, daí a necessidade de um Mestre que a ensine e ouça para corrigir. Quando completar as 6 vezes, uma para cada bija, completou um ciclo. Repita 10 ciclos. Vá progressivamente aumentando a unidade de tempo medida pelos mantras, acrescentando a cada mês mais um segundo no púraka (representado por mais uma repetição do mantra na inspiração). Por exemplo: no primeiro mês fará ÔM; no segundo, ÔM-ÔM; no terceiro, ÔM-ÔM-ÔM; e assim sucessivamente, ampliando o tempo da unidade padrão que servirá para contar o ritmo 1-4-2. Mas é importante que o praticante saiba parar de aumentar o tempo, ou até mesmo reduzi-lo, sempre que sentir que o kúmbhaka está sendo excessivo.

Tantrika pránáyáma – respiração para ativar os chakras.

17 Mantra pránáyáma – respiratório ritmado com emissão de mantra (1-2-3).

- a) Sentar-se de preferência em siddhásana;
- b) inspirar em um tempo, mentalizando a absorção do prána através das narinas e sua canalização pelas nádís, diretamente para o ájña chakra;
- c) reter o ar em dois tempos, visualizando o ájña chakra brilhando, girando vertiginosamente no sentido dextrógiro (dakshinavártêna) e crescendo em seu diâmetro;
- d) expirar em três tempos, emitindo o vaikhari mantra ÔM harmoniosamente até se extinguir o fôlego.

- a) os parceiros, de sexos opostos, sentam-se frente a frente em siddhásana e prônam mudrá;
- b) ambos vocalizam três vezes o bija mantra de cada chakra na ordem ascendente para estabelecer o ritmo do manasika bija mantra que farão em seguida;
- c) atiram as palmas das mãos antes de cada chakra que vai ser energizado;
- d) após atirar as mãos, a esquerda se mantém em contato com a mão esquerda do parceiro.
- e) executam o chakra pránáyáma, ensinado anteriormente, aplicando a palma da mão direita na região do chakra correspondente ao bija mantra que for mentalizado, atirando-o moderadamente;
- f) terminado o número de repetições do bija mantra, passar para o chakra seguinte até o ájña chakra e, depois, retornar ao múládhára, repetindo várias vezes o processo;
- g) terminar com um mantra ÔM longo e reverência recíproca em prônam mudrá.

PARA APRENDER OS EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

Procure um instrutor habilitado para lhe ensinar as técnicas respiratórias, assim como os mantras, ásanas, etc. A prática orientada exclusivamente por livro é somente para quem não dispõe de um bom instrutor na sua cidade. No final do livro fornecemos endereços de instrutores formados e reconhecidos, em vários estados do Brasil e noutros países. No entanto, nenhum deles está autorizado a ministrar práticas nem cursos sobre Tantra.



MASSAGEM TÂNTRICA

O termo *massagem* deveria estar entre aspas, pois, na verdade não se trata de massagem e sim de estimulação erógena. A estimulação é aplicada sobre as zonas que proporcionem mais prazer ao que a recebe. Este deve informar quais são suas áreas mais sensíveis e prazerosas.

Embora a estimulação possa ser utilizada por casais, produz um efeito bem maior se aplicada por pessoa com quem não se tenha tido intimidade sexual anteriormente. Nesse caso, pode ter poderosos efeitos de liberação e de gratificação sensorial aos quais muitos profissionais atribuem características psicoterapêuticas. Nós, porém, não concordamos com a conotação de terapia, já que o objetivo não é esse.

QUEM NÃO DEVE SE SUBMETER À ESTIMULAÇÃO TÂNTRICA

Portadores de qualquer distúrbio da personalidade; pessoas que estejam em – ou que necessitem de – tratamento de problemas físicos ou mentais; portadores de enfermidades físicas ou psíquicas; aqueles que estejam com o peso muito acima ou muito abaixo do normal; menores de idade; pessoas que, embora adultas, não sejam responsáveis por si mesmas e necessitem de autorização de tutores legais, pais ou cônjuges. Todos esses não devem se submeter a este exercício.

A TÉCNICA

A técnica é muito simples. O ambiente deve ser de penumbra com luz tênue, preferencialmente de fogo. A mesa, maca ou cama pode ser comum, horizontal, ou melhor ainda, pode ter a parte superior e inferior (tronco e pernas) discretamente elevadas, deixando a região pélvica ligeiramente mais baixa, o que contribui para uma pequena hiperemia nessa área. Essa posição pode ser obtida com o auxílio de almofadas.

As mãos do aplicador devem ser perfumadas com Carezza de procedência legítima. A utilização adicional de creme hidratante é facultativa. O toque é feito com a mão toda e não como se ocorresse timidez ou temor de tocar. As mãos do aplicador não devem estar frias nem suadas. Para aquecê-las, basta friccionar uma à outra. Se o aplicador tiver o problema de transpirar nas palmas das mãos, pode passar uma loção adstringente ou sumo de limão, o que inibe esse inconveniente¹⁸.

Se o ambiente estiver quente ou frio, a temperatura deve ser amenizada com ar condicionado ou aquecedor para evitar desconforto. Não existe tempo mínimo nem máximo.

Os olhos do aplicador e do aplicado devem estar abertos a fim de melhor usufruir todas as nuances da experiência. Os dois estarão totalmente despidos, o que por si só contribui para um incremento de auto-estima e valorização pessoal. Escusado é dizer que deverão ser de sexos opostos. Sobre o homossexualismo o Tantra Branco não emite opinião a favor nem contra. Deduz-se, portanto, que deixe a critério de cada um.

A estimulação começa por qualquer parte do corpo mediante um toque leve e deslizante. O corpo todo deve ser tocado, privilegiando as zonas que o aplicado já tiver recomendado e/ou aquelas que a cultura vigente considerar tabu, a fim de desencadear o efeito catártico que contribuirá para fazer aflorar a emancipação e o autoconhecimento. Se

¹⁸ Atualmente, existe uma solução cirúrgica muito eficiente, que secciona um nervo nas axilas e faz cessar a transpiração nas palmas das mãos.

a pessoa tiver partes mais brancas como marcas de maiô, essas áreas são muito importantes, pois nem mesmo o sol e o ar as tocam. Urge que sejam tocadas, mas cuidadosamente para não produzir um efeito contraproducente com pessoas reprimidas, especialmente quando a técnica não for utilizada por casais e sim por amigos.

A comunicação verbal é aconselhável. O aplicador deve ir checando como a pessoa está reagindo, para que ela se sinta bem à vontade; e sondando quais as regiões mais sensíveis a fim de obter o melhor rendimento possível do exercício.

Se estiver tudo evoluindo positivamente, o toque pode se tornar mais forte e mais concentrado em áreas prioritárias. Para extrair o maior efeito da estimulação, dois cuidados devem ser observados:

- o primeiro é que o orgasmo seja evitado e a energia seja armazenada;
- o segundo é que o exercício não derive para uma relação sexual, o que desvirtuaria o objetivo da prática.

Não obstante, a estimulação pode e deve conduzir o aplicando ao limiar de um orgasmo, sem deixar que ele se consuma.



ALIMENTAÇÃO TÂNTRICA

Para um melhor rendimento no trabalho tântrico, não coma nenhum tipo de carne, nem carne de aves, nem carne de peixes, nem carne de frutos do mar. Não tome nenhuma espécie de álcool, nem socialmente. Não fume coisa alguma, mesmo que seja natural. Não utilize nenhuma droga, nem as que forem leves ou legalizadas.

Adote as substâncias afrodisíacas mencionadas no próximo capítulo.

Jamais coma antes de uma prática sexual. Evite refeições pesadas à noite. De preferência, não ingira nenhum alimento sólido algumas horas antes de recolher-se. Procure observar uma alimentação biológica.

ALGUMAS NORMAS DA ALIMENTAÇÃO BIOLÓGICA

- Não misture sal com açúcar na mesma refeição. Portanto, nada de sobremesas.
- De preferência, não use nem o sal nem o açúcar. Procure reduzir esses dois impostores. A redução drástica do sal ajuda muito o aumento de flexibilidade nos ásanas. O sal também torna a pessoa menos sensível, cortando as percepções sutis.

- Não misture alho com cebola, nem em pratos diferentes, na mesma refeição.
- Não misture frutas ácidas com frutas doces.
- Não tome líquidos às refeições. Só meia hora antes ou meia hora depois. (Quando convidados a comer, os índios guaranis da Argentina, se tomaram líquido, costumam responder: “Obrigado. Já bebi.”) Longe das refeições, beber muita água mineral.
- Fazer rodízio das marcas de água mineral.
- Use água mineral até para chás e para cozinhar os alimentos.
- Não jogue fora a água que sobrar do cozimento de legumes. Ela é rica em sais minerais e pode ser usada para cozinhar outra coisa como, por exemplo, o arroz. Além da vantagem nutricional, o outro prato fica mais saboroso.
- Evite o uso de maioneses, ovos, creme de leite, manteiga e gorduras de origem animal e outras que fiquem em estado sólido sob temperatura ambiente.
- O creme de leite pode ser substituído por yoghurt ou por pasta de gergelim (tahine).
- Reduzir os laticínios ao mínimo possível.
- A manteiga, quase sempre, pode ser substituída por azeite de oliva extra virgem, extração mecânica, a frio.
- Adote especiarias, pois além de realçar o sabor ajudam a digestão, auxiliam a processar gorduras, beneficiam o fígado, vesícula, intestinos, dão vitalidade, aumentam a energia sexual e tonificam todo o organismo. São elas: gengibre, cravo, canela, orégano, cominho, tomilho, coentro, curry, noz moscada, cardamomo, manjerona, manjericão, salsa e cebolinha, alho **ou** cebola.
- Adote fibras, alimentos integrais, lêvedo de cerveja, ginseng, alho. Cuidado para não brindar seus amigos com o bafo de alho. A melhor coisa é engolir capsulas de óleo de alho ou dentes inteiros de alho à noite, antes de dormir. Assim, pela manhã você já processou e

eliminou uma boa parte do “*odor-afugenta-parceiro*”. Aí, escove os dentes, tome um banho, coma alguma coisa e, para garantir, saia de casa mascarando cravo!

- Elimine urgentemente as panelas de alumínio. Adote as de vidro, ferro, aço, ágata, barro, pedra, etc. Evite as películas anti-aderentes: ainda não sabemos se são inofensivas.
- Olhe e **veja** o alimento. Não o ingira lendo ou distraído-se com outra coisa. Você vai notar que o alimento passará a dar mais prazer e satisfará mais com menos quantidade.

Nossa recomendação é sempre evitar o fanatismo. Mas onde fica a fronteira entre o fanatismo e a seriedade? Para dedicar-nos a alguma coisa com seriedade é preciso um coeficiente de determinação que os não-comprometidos com o mesmo ideal geralmente tacham de fanatismo. Só o bom senso de cada um poderá julgar. O importante é não chatear as pessoas com as nossas excentricidades. Aliás, quanto menos elas ficarem sabendo, melhor.

SUBSTÂNCIAS AFRODISÍACAS

Há alimentos, condimentos, ervas e raízes que intensificam a vitalidade sexual. Em princípio, tudo o que excita a mucosa da boca, excita a mucosa do sexo. Portanto, uma alimentação bem condimentada contribui para uma melhor sexualidade. Alguns condimentos são: gengibre, cravo, canela, orégano, cominho, tomilho, coentro, curry, noz moscada, cardamomo, manjerona, manjerição, salsa e cebolinha, alho e cebola.

Algumas das substâncias mais poderosas são: marapuama, catuaba, guaraná, ginseng, pfaffia paniculata, gengibre, alho, cebola, gergelim e tahine, sendo que as cinco primeiras podem ser adquiridas nas farmácias homeopáticas em cápsulas.

Cuidado, porém, com substâncias químicas e mesmo com as naturais, vendidas como miraculosas. Ao adquirir ervas para infusões, certifique-se de que são de boa procedência e de que o fornecedor é honesto.

Por outro lado, há substâncias que são anafrodisíacas, das quais uma das principais é a cânfora, cujo perfume deve ser evitado pelos tântricos. A cânfora é também antídoto universal da homeopatia, anulando os efeitos de todos os medicamentos. Logo, os que estiverem sob tratamento homeopático também devem evitá-la.

Segundo a obra *Do incenso à osmoterapia*, do médico alemão Dr. Krumm-Heller, o perfume do incenso é um poderoso afrodisíaco!

Outro perfume fortemente estimulante é o Carezza¹⁹, que em sua fórmula contém os olores afrodisíacos do âmbar, civete, almíscar e outros feromônios. Deve ser usado no dia-a-dia e, principalmente, quando se quer estimular alguém. É indispensável na prática do maithuna.

19 Leia mais adiante o capítulo *A lenda do perfume Carezza*.



PRÁTICAS AFRODISÍACAS

Se você pratica o maithuna, não necessita de nenhum outro recurso afrodisíaco, pois essa técnica já é estimulante até demais. Contudo, se você ainda estiver começando na senda tântrica e achar que precisa de um empurrão, aí vão algumas sugestões.

O exercício mais eficiente para melhorar o rendimento sexual de ambos os sexos e preservar uma sexualidade vigorosa até idade avançada é o mula bandha. Consiste numa contração firme e forte dos esfíncteres do ânus e da uretra, segurando essa contração por alguns segundos, depois relaxando e repetindo. Pode-se repetir quantas vezes desejar e em qualquer lugar onde se esteja. Vários praticantes, depois de experimentar a eficácia dessa técnica, passaram a executá-la durante várias horas, enquanto trabalham ou estudam. Como o resultado é extremamente excitante, cada qual deverá dosar o exercício de acordo com as suas conveniências.

Uma das práticas mais estimulantes para os órgãos sexuais masculinos é o banho de imersão dos testículos em água fria antes de dormir. O chuveirinho morno, quase quente, sobre a glândula também deixa um efeito estimulante sobre a vascularização dessa área. Para a mulher, a higiene com chuveirinho forte e com água morna tem o mesmo efeito. Para muitas mulheres, o hábito de deixar a yôni respirar, evitando o uso de calcinha sempre que for possível, tem dado excelentes resultados.

Para ambos os sexos, um fator de estimulação reflexa é a prática de carícias genitais aplicadas com frequência pelo parceiro ou parceira quase que em qualquer hora e local, ainda que discretamente. O fator

surpresa de uma carícia inesperada, mesmo breve, porém freqüente, deixa a libido condicionada a reagir com facilidade à presença do parceiro.



VAMOS, CRIATURA!

Você já parou para pensar que suas ações são meros reflexos de um condicionamento social que lhe escraviza a um comportamento estereotipado, comportamento de rebanho que caminha para o matadouro, infeliz, mas resignado?

Já meditou no fato de que você não usa o seu livre arbítrio nem um pouco e que você pensa, fala, sente e age de acordo com aquilo que os outros esperam de você?

Onde está o ser inteligente que se distingue do resto dos animais pelo seu poder de volição e de decisão? Ele está manifestado em você? Vamos, sinceridade. Você faz o que quer – ou, ao menos, atreve-se a pensar o que quer? Ou pensa aquilo que a família, os amigos, as instituições querem que você pense?

Não, não pare de ler. Ou só vai ler as coisas amorosas que eu escrever? Enfrente pelo menos um pedaço de papel que lhe diz na cara que você não se assume. Que você tem sido tão influenciável pela opinião dos outros, que está se tornando uma pessoa sem vontade, sem personalidade.

Não estou zangado, não. Estou é tentando sacudir você tão bem que talvez consiga despertá-lo(a). Afinal, você é inteligente e sabe a enorme variedade de doenças físicas e psíquicas que advêm da frustração, da automentira, da infelicidade crônica do dia-a-dia sem sentido, do *stress* causado pela rotina medíocre e mesquinha.

Você já achou o sentido da sua vida?

A vida é dinamismo, é movimento e não estagnação. Estagne-se pelo medo de agir e se deteriorará como as tantas esposas e mães que vivem frustradas e arrependidas por não se terem deixado arrebatadas por uma grande causa... e hoje trazem no semblante os vincos indeléveis da infelicidade incurável, essa mesma infelicidade que não hesitam em oferecer como herança malsã às suas filhas para que vivam as mesmas depressões, as mesmas conversas, as mesmas pressões, as mesmas fofocas, a mesma impotência para um orgasmo pleno ou para uma opinião própria, as mesmas lamentações, as mesmas lágrimas...

Você tem um compromisso cósmico agora! Mas tem, também, a liberdade de não aceitá-lo. O karma lhe deu a liberdade de opção que constitui a chave mestra de um fardo chamado *responsabilidade*. Só que, ingrato, você recusa essa dádiva e se obstina em não querer assumir a responsabilidade da decisão.

Você se acomoda indolentemente na almofada fofa da inércia, simplesmente por medo de enfrentar uma mudança.

Já parou para pensar na idade que tem? Não acha que já está na hora de ter um pouco mais de maturidade?

Vamos! Utilize uma pontinha de sinceridade e responda: essa é a vida que você queria? Ela lhe realiza? Você já pensou como é que vai ser o seu futuro se tudo continuar nessa covardia e nessa acomodação?

Vamos, Criatura! Aventure-se, corra o risco que a vida é isso. A vida vale a pena quando se tem uma boa causa pela qual se possa sorrir ou chorar, pela qual se possa viver ou morrer.



POSFÁCIO

Conforme o leitor poderá constatar ao estudar a bibliografia indicada para aprofundamento do tema, o Tantra não consiste apenas na visão simples e descontraída que apresentei neste livro introdutório. Optei por esta abordagem mais coloquial e despretensiosa como artifício pedagógico para motivar o interesse de um número maior de pessoas. Destas, algumas vão acatar minha recomendação de estudar as demais obras que analisam o Tantra sob outros prismas e, assim, descobrirão o fascinante e profundo universo do qual este livro não chegou a constituir nem a ponta do iceberg.

Não obstante, desejo frisar que quase toda a literatura trata das linhas negra e cinza, que foram sistematizadas na Idade Média, logo, cerca de 4.000 anos posteriores à linha branca, que é a nossa. Por essa razão o Tantra Negro e o Tantra Cinzento são pródigos de rituais e de misticismo, coisas que o Tantra Branco, arcaico, não tinha. As discrepâncias entre este livro e a literatura que indico devem-se geralmente a isso.

O outro motivo de divergência é que os títulos modernos, quase sempre escritos no Ocidente, chamam de Tantra a uma miscelânea que mescla delírios psicóides com invencionice e má-fé. Recomendo extrema cautela e desconfiança quando for adquirir ou ler um livro sobre o tema, escrito por qualquer autor que não tenha sido expressamente aconselhado na nossa bibliografia, a qual é sumamente seletiva.

Espero poder confiar no seu bom-senso e no seu sentido de crítica.



BIBLIOGRAFIA

A fundamentação às declarações feitas neste livro encontra-se documentada nos livros de Yôga e Tantra de boa qualidade, a saber:

Yôga, Sâmkhya e Tantra, do Mestre Sérgio Santos, Nobel;
Alternativas de relacionamento afetivo, Mestre DeRose, Nobel
Tantra, o culto da feminilidade, de Van Lysebeth, Summus;
Yôga, liberdade e imortalidade, de Mircéa Éliade, Palas Athena;
Tantra Yôga, Nada Yôga y Kriya Yôga, de Sivânanda, Kier;
O Yôga, de Tara Michaël, Editora Zahar;
Manual de Yôga, de Georg Feuerstein, Editora Cultrix;
The Art of Tantra, Phillip Rawson, Thames & Hudson, London;
The Serpent Power, Arthur Avalon;
Shakti and Shakta, Sir John Woodroffe;
Principles of Tantra, Sir John Woodroffe.

Estes três últimos são obras clássicas editadas em vários países e em várias línguas.

Fora a bibliografia específica, indicamos uma outra, maior, no anexo que está nas páginas finais desta obra. Também há uma terceira mais extensa, para estudiosos, sobre diversas linhas de Yôga, a qual consta do livro *Yôga, mitos e verdades*, deste mesmo autor.

Advertência Importante:

Ao estudar qualquer livro de Yôga ou de Tantra, devemos estar bem atentos para filtrar as informações fornecidas, uma vez que existem inúmeras correntes surgidas em diferentes épocas, portadoras de mensagens distintas e de técnicas incompatíveis entre si.

Assim sendo, recomendamos o estudo das obras sérias dos melhores autores por uma questão de cultura geral, mas não endossamos forçosamente as práticas ou conceitos que eles pregam.



RECOMENDAÇÕES FINAIS

Como despedida, deixo-lhe estas recomendações:

1. Comece agora mesmo a releitura deste livro, dando especial atenção aos trechos que já foram assinalados por você na primeira leitura. Releia com mais calma, saboreando cada parágrafo e parando para meditar e assimilar o seu conteúdo.
2. Conheça os demais livros da Coleção Uni-Yôga, especialmente os dois mais importantes: *Yôga, mitos e verdades*; e *Faça Yôga antes que você precise*. São obras que têm o poder de mudar a vida de uma pessoa.
3. Considere a possibilidade de tornar-se um instrumento para melhorar, não só o seu k̥arma, mas o destino de milhares de seres humanos, formando-se como instrutor de SwáSthya Yôga.

SE QUIZER SABER MAIS

Se você quiser saber mais sobre este e outros assuntos, recomendamos que participe do curso de formação de instrutores da Universidade de Yôga. Caso não seja possível participar pessoalmente, resta a alternativa de fazer o curso pelos nossos livros, vídeos e CDs, cuja relação é divulgada no Anexo, que consta no final deste volume. Para começar, visite o nosso *site*, pois você já vai aprender muita coisa lá.

www.uni-yoga.org.br

O *site* da Universidade de Yôga não vende nada. Mas contém uma quantidade inimaginável de informações e instruções – teóricas e práticas – sobre o Yôga Antigo, Pré-Clássico, o mais completo que existe e que deu origem a todos os demais.

Não abrimos concessão aos modismos estereotipados, nem às invencionices comerciais, nem ao comportamento questionável de vender benefícios, terapias ou misticismos. O trabalho da Uni-Yôga é sério e nosso foco é o Yôga Ancestral, sua filosofia de autoconhecimento e a formação profissionalizante de bons instrutores que tenham essa mesma visão. Nossa Jurisdição atualmente compreende Brasil, Argentina, Portugal, Espanha, França e Inglaterra.

O *site* permite *free downloads* (sem ônus) de muitos livros e MP3 de vários CDs com música e com aulas práticas de Yôga, descontração, meditação, mantras, etc. Tudo sem custo algum. É o único *site* de Yôga com essas características.

COMPLEMENTO PEDAGÓGICO

Esta divisão é dirigida aos leitores que não travaram contato com a nossa obra principal, o livro ***Faça Yôga antes que você precise***, a qual explana sobre as características, a história e a técnica do SwáSthya, o Yôga Antigo.

SWĀSTHYA YÔGA É O YÔGA MAIS INTEGRAL QUE EXISTE

SwāSthya, em sânscrito, língua morta da Índia, significa **auto-suficiência [self-dependence]** (swa = seu próprio). Também embute os significados de *saúde, bem estar, conforto, satisfação*. Pronuncia-se “**suástia**”. Em hindi, a língua mais falada na Índia, significa simplesmente saúde. Nesse caso, com o sotaque hindi, pronuncia-se “*suásti*”. Não permita que pessoas pouco informadas confundam **SwāSthya**, sânscrito, método antigo, com *SwāSthya* (“*suásti*”), hindi, que daria uma interpretação equivocada com conotação terapêutica. Consulte a respeito o *Sanskrit-English Dictionary*, de Sir Monier-Williams, o mais conceituado dicionário de sânscrito.

A DEFINIÇÃO FORMAL DO NOSSO YÔGA

SwāSthya Yôga é o nome da sistematização do Yôga mais completo do mundo, Yôga Ultra-Integral, baseado em raízes muito antigas (Dakshinacharatantrika-Nirāshwarasāmkhya Yôga).

A ESTRUTURA DO SWĀSTHYA YÔGA

ETAPA	FASE	ESTÁGIO	EM QUE CONSISTE
INICIAL	1	Bio-Ex (pré-Yôga)	preparatório para ter acesso ao Yôga
	2	ashtāṅga sādhana	reforço da estrutura biológica
MEDIAL	3	bhūta shuddhi	purificação corporal intensiva
	4	maithuna	canalização da energia sexual
FINAL	5	kundalinī	despertamento da energia criadora
	6	samādhi	estado de hiperconsciência

O MÉTODO CONSISTE EM TRÊS ETAPAS:

- 1. A etapa inicial** – tem por objetivo preparar o praticante para suportar o empuxo evolutivo que ocorrerá na etapa final. O resultado desse preparo prévio, é o reforço da estrutura biológica com um aumento sensível e imediato da vitalidade.
- 2. A etapa medial** – tem por objetivo a purificação mais intensiva e energização da sexualidade.
- 3. A etapa final** – tem por objetivo despertar a energia kundalinī, com o conseqüente desenvolvimento dos chakras, seus poderes paranormais e, finalmente, a eclosão da hiperconsciência chamada samādhi.

Noutras palavras, a etapa inicial visa a proporcionar saúde e força suficientes para que o praticante agüente as prodigiosas alterações biológicas resultantes de uma evolução pessoal acelerada que ocorrerá na etapa final.

Por isso, a etapa inicial tende a proporcionar todos aqueles proverbiais efeitos do Yôga. É que a fase final vai trabalhar para tornar o praticante uma pessoa fora da faixa da normalidade, acima dela. Se alguém está fora dessa faixa para baixo, a fase inicial vai içá-lo até à normalidade plena, conferindo-lhe uma cota ótima de saúde e vitalidade. Daí poderemos fazer um bom trabalho de desenvolvimento interior equilibrado e seguro, no qual o praticante vai

conquistar a evolução de um milhão de anos em uma década. Para isso, há que adquirir estrutura.

Por esse motivo, há uma legião de pessoas que adotam o Yôga apenas visando os benefícios propiciados pela prática introdutória e por aí ficam, satisfeitas com os ótimos resultados obtidos.

I. CARACTERÍSTICAS DO SWĀSTHYA YÔGA

1) ASHTĀNGA SĀDHANA

A característica principal do SwāSthya Yôga é sua prática ortodoxa denominada ashtānga sādhanā (ashta = oito; anga = parte; sādhanā = prática). Trata-se de uma prática integrada em oito partes, a saber: mudrā, pūjā, mantra, prānāyāma, kriyā, āsana, yôganīdrā, samyama. Estes elementos serão explicados em detalhe mais adiante.

2) REGRAS GERAIS DE EXECUÇÃO

Uma das mais notáveis contribuições históricas da nossa sistematização foi o advento das regras gerais, as quais não são encontradas em nenhum outro tipo de Yôga... a menos que venham a ser incorporadas a partir de agora, por influência do SwāSthya Yôga. Já temos testemunhado exemplos dessa tendência em aulas e textos de vários tipos de Yôga em diferentes países, após o contacto com o SwāSthya.

É fácil constatar que as regras e demais características do nosso método não eram conhecidas nem utilizadas anteriormente: basta consultar os livros das várias modalidades de Yôga publicados antes da codificação do SwāSthya. Em nenhum deles vai ser encontrada referência alguma às regras gerais de execução.

Por outro lado, podemos demonstrar que as regras gerais constituíram apenas uma descoberta e não uma adaptação, pois sempre estiveram presentes subjacentemente. Tome para exemplo alguns exercícios quaisquer, tais como uma anteflexão (paschimōttanāsana), uma retroflexão (bhujangāsana) e uma lateroflexão (trikōnāsana), e execute-os de acordo com as regras do SwāSthya Yôga. Depois consulte um livro de Hatha Yôga e faça as mesmas posições seguindo suas extensas descrições para cada exercício. Você vai se surpreender: as execuções serão equivalentes em mais de 90% dos casos. Portanto, existe um padrão de comportamento. Esse padrão foi identificado por nós e sintetizado na forma de regras gerais.

Tal fato passou despercebido a tantas gerações de Mestres do mundo inteiro durante milhares de anos e foi descoberto somente na entrada do terceiro milênio da Era Cristã, da mesma forma como a lei da gravidade passou sem ser registrada pelos grandes sábios e físicos da Grécia, Índia, China, Egito e do mundo todo, só vindo a ser descoberta bem recentemente por Newton. Assim como Newton não inventou a gravidade, também não inventamos as regras gerais de execução. Elas sempre estiveram lá, mas ninguém notou.

No SwāSthya Yôga as regras ajudam bastante, simplificando a aprendizagem e acelerando a evolução do praticante. Ao instrutor, além disso, poupa um tempo precioso, habitualmente gasto com descrições e instruções desnecessárias.

3) SEQÜÊNCIAS COREOGRÁFICAS

Outra importante característica do SwāSthya Yôga é o resgate do conceito primitivo de treinamento, que consiste em execuções mais naturais, anteriores ao costume de repetir os exercícios. A instituição do sistema repetitivo é muito mais recente do que se imagina. As técnicas antigas, livres das limitações impostas pela repetição, tornavam-se ligadas entre si por

encadeamentos espontâneos. No SwāSthya Yôga esses encadeamentos constituem *movimentos de ligação* entre os āsanas não repetitivos nem estanques, o que predispõe à elaboração de execuções coreográficas.

Assim, [A] a não repetição, [B] as passagens (movimentos de ligação) e [C] as coreografias (com āsanas, mudrās, bandhas, kriyās, etc.), são conseqüências umas das outras, reciprocamente, e fazem parte desta terceira característica do SwāSthya Yôga.

As coreografias também não são uma criação contemporânea. Esse conceito remonta ao Yôga primitivo, do tempo em que o Homem não tinha religiões institucionalizadas e adorava o Sol. O último rudimento dessa maneira primitiva de execução coreográfica, é a mais ancestral prática do Yôga: o sūrya namaskāra!

Ocorre que o sūrya namaskāra é a única reminiscência de coreografia registrada nas lembranças do Yôga moderno. Não constitui, portanto, característica sua. Vale lembrar que o Hatha Yôga é um Yôga moderno, um dos últimos a surgir, já no século XI depois de Cristo, cerca de 4.000 anos após a origem primeira do Yôga.

Importante: o instrutor que declara ensinar SwāSthya Yôga, mas não monta a aula inteira com formato de coreografia não está transmitindo um SwāSthya 100% legítimo. Quem não consegue infundir nos seus alunos o entusiasmo pela prática em forma de coreografia, precisa fazer mais cursos e estreitar o contato com a nossa egrégora, pois ainda não compreendeu o ensinamento do codificador do SwāSthya Yôga.

4) PÚBLICO CERTO

É fundamental que se compreenda: para tratar-se realmente de SwāSthya Yôga não basta a fidelidade ao método. É preciso que as pessoas que o praticam sejam o público certo. Caso contrário, estarão tecnicamente praticando o método preconizado, mas, ao fim e ao cabo, não estarão exercendo o SwāSthya Yôga. Seria o mesmo que dispor da tecnologia certa para produzir um pão de excelente qualidade, mas querer fazê-lo com a farinha errada.

5) SENTIMENTO GREGÁRIO

O sentimento gregário é a força de coesão que nos fez crescer e tornar-nos tão fortes. Sentimento gregário é a energia que nos mobiliza para participar de todos os cursos, eventos, reuniões e festas do SwāSthya Yôga, pois isso nos dá prazer. Sentimento gregário é o sentimento de gratidão que eclode no nosso peito pelo privilégio de estar juntos e participando de tudo ao lado de pessoas tão especiais. É o poder invisível que nos confere sucesso em tudo o que a gente fizer, graças ao apoio que os colegas nos ofertam com a maior boa vontade. Sentimento gregário é a satisfação incontida com a qual compartilhamos nossas descobertas e dicas para o aprimoramento técnico, pedagógico, filosófico, ético, etc. Sentimento gregário é o que induz cada um de nós a perceber, bem no âmago da nossa alma, que fazer tudo isso, participar de tudo isso, não é uma obrigação, mas uma satisfação.

6) SERIEDADE SUPERLATIVA

Ao travar contato com o SwāSthya Yôga, uma das primeiras impressões observadas pelos estudiosos é a superlativa seriedade que se percebe nos nossos textos, linguagem e procedimentos. Essa seriedade manifesta-se em todos os níveis, desde a honestidade de propósitos – uma honestidade fundamentalista – até o cuidado extremado de não fazer nenhum tipo de doutrinação, nem de proselitismo, nem de promessas de terapia. Definitivamente, não se encontra tal cuidado na maior parte das demais modalidades de Yôga.

Fazemos questão absoluta de que nossos instrutores e alunos sejam rigorosamente éticos em todas as suas atitudes, tanto no Yôga, quanto no trabalho, nas relações afetivas, na família e

em todas as circunstâncias da vida. Devemos lembrar-nos de que, mesmo enquanto alunos, somos representantes do Yôga Antigo e a opinião pública julgará o Yôga a partir do nosso comportamento e imagem.

Em se tratando de dinheiro, lembre-se de que é preferível perder o nobre metal do que perder um amigo, ou perder o bom nome, ou perder a classe.

Devemos mostrar-nos profundamente responsáveis, maduros e honestos ao realizar negócios, ao fazer declarações, ao evitar conflitos, ao buscar aprimoramento em boas maneiras, ao cultivar a elegância e a fidalguia. O mundo espera de nós um modelo de equilíbrio, especialmente quando tivermos a obrigação moral de defender corajosamente nossos direitos e aquilo ou aqueles em que acreditamos. Fugir à luta seria a mais desprezível covardia. Lutar com galhardia em defesa da justiça e da verdade é um atributo dos corajosos. Contudo, lutar com elegância e dignidade é algo que poucos conseguem conquistar.

7) ALEGRIA SINCERA

Seriedade e alegria não são mutuamente excludentes. Você pode ser uma pessoa contagiantemente alegre e, ao mesmo tempo, seriíssima dentro dos preceitos comportamentais que regem a vida em sociedade.

A alegria é saudável e nos predispõe a uma vida longa e feliz. A alegria esculpe nossa fisionomia para que denote mais juventude e simpatia. A alegria cativa e abre portas que, sem ela, nos custariam mais esforço. A alegria pode conquistar amigos sinceros e preservar as amizades antigas. Pode até salvar casamentos.

Um praticante de Yôga sem alegria é inconcebível. Se o Yôga traz felicidade, o sorriso e o comportamento descontraído são suas conseqüências inevitáveis.

Entretanto, administre sua alegria para que não passe dos limites e não agrida os demais. Algumas pessoas quando ficam alegres tornam-se ruidosas, indelicadas e invasivas. Esse, obviamente, não é o caso do swâsthya yôgin.

8) LEALDADE INQUEBRANTÁVEL

Lealdade aos ideais, lealdade aos amigos, lealdade ao seu tipo de Yôga, lealdade ao Mestre, são também característica marcante do Yôga Antigo. No SwâSthya valorizamos até a lealdade aos clientes e aos fornecedores. Simbolicamente, somos leais mesmo aos nossos objetos e à nossa casa, procurando preservá-los e cultivar a estabilidade, ao evitar a substituição e a mudança pelo simples impulso de variar (Yôga chitta vritti nirôdhah). Há circunstâncias em que mudar faz parte da evolução e pode constituir a solução de um problema de estagnação. Nesse caso, é claro, não se trata de instabilidade emocional. O próprio Shîva, criador do Yôga, tem como um dos seus atributos a renovação.

Não há nada mais lindo que ser leal. Leal quando todos os demais já deixaram de sê-lo. Leal quando todas as evidências apontam contra o seu ente querido, pessoa amada, colega ou companheiro, mas você não teme comprometer-se e mantém-se leal até o fim.

Realmente, não há nada mais nobre que a lealdade, especialmente numa época em que tão poucos preservam essa virtude.

II. PRÁTICA ORTODOXA

SwâSthya Yôga é o próprio tronco de Yôga Pré-Clássico, após a sistematização. O SwâSthya Yôga mais autêntico é o ortodoxo, no qual cada prática é constituída pelas oito partes seguintes:

- | | |
|------------------------------|---|
| 1. mudrá | gesto reflexológico feito com as mãos; |
| 2. pújá ²⁰ | Retribuição ética de energia; sintonização com o arquétipo; |
| 3. mantra | vocalização de sons e ultra-sons; |
| 4. pránáyāma | expansão da bioenergia através de respiratórios; |
| 5. kriyá | atividade de purificação das mucosas; |
| 6. āsana | técnica corporal (não tem nada a ver com ed. física); |
| 7. yōganīdrá | técnica de descontração; |
| 8. samyāma | concentração, meditação e samādhi. |

Existem vários tipos de ashtāṅga sādhanā. A estrutura acima é a primeira que o praticante aprende. Denomina-se ādi (seguido de palavra iniciada por vogal o *i* se transforma em *y*, ādy). O segundo tipo é o viparīta ashtāṅga sādhanā. Depois virão mahā, swā, manasika e gupta ashtāṅga sādhanā, somente acessíveis a instrutores de Yōga.

Entretanto, se você não se identifica com esta forma mais completa, em oito partes, existe a opção denominada Prática Heterodoxa.

III. PRÁTICA HETERODOXA

Esta variedade é totalmente flexível. A estrutura de cada prática é determinada pelo instrutor que a ministra. Portanto, a sessão pode ser constituída por um só āṅga, dois deles ou quantos o ministrante quiser utilizar, e na ordem que melhor lhe aprouver. Pode, por exemplo, ministrar um sādhanā exclusivamente de āsana, ou de mantra, ou de pránáyāma, ou de samyāma, ou de yōganīdrá, etc. Ou pode combinar alguns deles à sua vontade. Ainda assim pode ser Swāsthya Yōga, **desde que obedeça às demais características do Swāsthya Yōga mencionadas no item I** e desde que haja uma orientação generalizada de acordo com a filosofia que preconizamos.

Todavia, na aplicação desta alternativa o instrutor deverá, de preferência, utilizar todos os āngas, conquanto possa fazê-lo em ocasiões diferentes e com intensidades variáveis. Dessa maneira, nas diversas aulas que ministrar durante o mês, terá proporcionado aos alunos a experimentação e os benefícios de todos os oito āngas.

O ideal é que o instrutor não adote somente a versão heterodoxa e sim que a combine com a ortodoxa, lecionando, por exemplo, duas vezes por semana, uma com a primeira e outra com a segunda modalidade de prática.

Já para os exames de habilitação de instrutores perante a Universidade Internacional de Yōga e pelas Federações Estaduais só é aceita a versão ortodoxa.

ANÁLISE DOS 8 ĀNGAS QUE CONSTITUEM A PRÁTICA ORTODOXA

1) mudrá

²⁰ O acento indica apenas onde está a sílaba longa, mas ocorre que, muitas vezes, a tônica está noutro lugar. Por exemplo: pújá pronuncia-se “púdja”; e yōganīdrá pronuncia-se “yōganīdra”.

É o gesto ou selo que, reflexologicamente, ajuda o praticante a conseguir um estado de receptividade superlativa. Mesmo os que não são sensitivos podem entrar em estados alfa e theta já nesta introdução. Utilizamos mais de 100 mudrās.

2) pūjā (maṅsika pūjā)

É a técnica que estabelece uma perfeita sintonia do sādḥaka com o arquétipo desta linhagem. Com isso, seleciona um comprimento de onda adequado a esta modalidade de Yōga, conecta seu *plug* no compartimento certo do inconsciente coletivo e liga a corrente, estabelecendo uma expressiva troca de energias entre o discípulo e o Mestre.

3) mantra (vaikhārī mantra: kīrtan e japa)

A vibração dos ultra-sons que acompanham o "vácuo" das vocalizações, neste caso do ādy ashtāṅga sādḥana, tem a finalidade de desesclerosar os canais para que o prāna possa circular. Prāna é o nome genérico da bio-energia. Somente depois dessa limpeza é que se pode fazer prānāyāma. O Swāsthya Yōga utiliza centenas de mantras: kīrtan e japa; vaikhārī e maṅsika; saguṇa e nirguṇa mantras. Utilizamos mais de 100 mantras.

4) prānāyāma (swāra prānāyāma)

São exercícios respiratórios que bombeiam o prāna para que circule pelas nāḍīs e vitalize todo o organismo. E também a fim de distribuí-lo entre os milhares de chakras que temos espalhados por todo o corpo. Bombear aquela energia por dutos obstruídos pelos detritos decorrentes de maus hábitos alimentares, secreções internas mal eliminadas e emoções intoxicantes, pode resultar inócuo ou até prejudicial. Por isso, antes do prānāyāma, procedemos à prévia limpeza dos canais, na área energética. Utilizamos 58 exercícios respiratórios diferentes.

5) kriyā

São atividades de purificação das mucosas, que têm a finalidade de auxiliar a limpeza do organismo, agora no nível físico. Em se tratando de Yōga, só se deve proceder às técnicas corporais após o cuidado de limpar o corpo por meio dos kriyās. Utilizamos 6 kriyās clássicos.

6) āsana

Esta é a parte mais conhecida e característica do Yōga para o público leigo. Não é ginástica e não tem nada a ver com Educação Física. São os exercícios psicofísicos que produzem efeitos extraordinários para o corpo em termos de boa forma, flexibilidade, musculatura, equilíbrio de peso e saúde em geral. Para aproveitar ao máximo seu potencial, os āsanas devem ser precedidos pelos kriyās, prānāyāmas, etc. Aplicamos milhares de āsanas, dos quais, cerca de 2.000 fotos constam do livro *Faça Yōga antes que você precise*. Os efeitos dos āsanas começam a se manifestar a partir do yōganīdrā.

7) yōganīdrā

É a descontração que auxilia o yōgin na assimilação e manifestação dos efeitos produzidos por todos os āngas. A eles, soma os próprios efeitos de uma boa recuperação muscular e nervosa. Mas atenção: yōganīdrā não tem nada a ver com o shavāsana do Hatha Yōga. Shavāsana, como o nome já diz, é apenas um āsana, uma posição, em que se relaxa, mas não é a ciência do relaxamento em si. Essa ciência se chama yōganīdrā e ela não consta do currículo do Hatha Yōga. Por isso muitos instrutores de Hatha Yōga censuram o uso de música ou de indução verbal do ministrante durante o relaxamento. O yōganīdrā aplica não apenas a melhor posição para relaxar, mas também a melhor inclinação em relação à gravidade, o melhor tipo de som, de iluminação, de cor, de respiração, de perfume, de indução verbal, etc.

8) samyama

Essa técnica compreende concentração, meditação e samádhi "ao mesmo tempo", isto é, praticados juntos, em seqüência, *numa só sentada* (etimologicamente, samyama pode significar *ir junto*). Se o praticante vai fazer apenas concentração, chegar à meditação ou atingir o samádhi, isso dependerá exclusivamente do seu adiantamento pessoal. Assim, também é correto denominar o oitavo ānga de dhyāna, que significa meditação. É uma forma menos pretensiosa.

Portanto, mesmo uma prática de Swāsthya Yôga considerada para iniciantes, como este conjunto de oito feixes de técnicas que acabamos de analisar e que constitui a fase inicial do nosso método, será bem avançada em comparação com qualquer outro tipo de Yôga, já se prevendo a possibilidade de atingir um sabjja samádhi.

ANEXO

Esta é uma divisão suplementar, que não faz parte do livro,
destinada à divulgação do SwáSthya Yôga.



ALGUNS LIVROS DESTA COLEÇÃO

Estes são alguns livros que fazem parte do seminário de formação de instrutores de Yôga ministrado pelo Mestre DeRose na Universidade de Yôga. As mesmas aulas também estão disponíveis em vídeo. É sempre interessante ler o livro e assistir ao vídeo, ou vice-versa, para melhor assimilação da matéria e, também, para gerar maior identificação com o autor.

VÍDEOS COM OS CURSOS

Estes cursos e vários outros encontram-se disponíveis em vídeo que você pode adquirir para estudar em casa ou para formar grupos de estudo com os seus alunos, familiares ou amigos.

O conteúdo de todos os vídeos encontra-se no livro ***Programa do Curso Básico de Yôga***, que pode ser pedido pelos telefones (11) 3088-9491 e 3081-9821.

ORIGENS DO YÔGA ANTIGO

FUNDAMENTAÇÃO DO YÔGA PRÉ-CLÁSSICO

Para que se adquira uma noção realista do que é e a que se propõe o Yôga e suas disciplinas como a meditação, os mantras, o desenvolvimento dos chakras e da kundaliní ou o domínio do karma e do dharma, é fundamental conhecer a história, cultura, etnia e organização social do povo que deu origem a tudo isso.

Há muita fantasia e desinformação quando se fala de Yôga. Saber qual era a proposta original equivale a eliminar as ilusões e estabelecer metas autênticas, sem confundir os meios com os fins.

Yôga “com ô fechado”, como esclarece incansavelmente o Mestre DeRose, é uma filosofia muito completa, que aperfeiçoa o corpo e as áreas mais profundas do ser humano, proporcionando saúde e vitalidade, beleza física e interior. Mas isso tudo tem um objetivo maior. Aumentar a vitalidade e a expectativa de vida são apenas instrumentos a fim de conseguir condições biológicas e tempo hábil para atingir um nível evolutivo bem avançado, paranormalidades e estados de hiperconsciência. Os efeitos sobre a flexibilidade, a musculatura, a redução do *stress* e a eclosão de saúde generalizada constituem apenas os efeitos colaterais. Disponível em livro e em vídeo.

MEDITAÇÃO E AUTOCONHECIMENTO

A meditação é um dos angas ou partes do Yôga. Sem a infra-estrutura dos demais passos é extremamente difícil conseguir meditar. Geralmente ocorre uma autoenganação na qual o suposto meditante se ilude, pensando haver galgado algum estado mais avançado quando, na realidade, entrou em uma alienação psicológica extremamente perniciosa.

Meditação é a técnica que consiste em parar de pensar e, com isso, passar sua consciência de um circuito mental para um outro que está além da mente, num patamar muito superior de lucidez e de percepção. Por esse motivo, é desejável que o praticante seja pessoa de nível cultural mais elevado, para que não atribua essa expansão da consciência a razões místicas, mas simplesmente à utilização de um novo canal inexplorado, perfeitamente natural.

A experiência de “*conhecimento-em-grande-angular*” proporcionada pela meditação causa uma sensação de felicidade tão grande que muitos terapeutas a exploram para fins de combate a ansiedades e depressões. No entanto, essa não é a finalidade da técnica.

O curso *Meditação e autoconhecimento* explana o tema em profundidade e ensina várias práticas simples que permitem a qualquer pessoa experimentar a satisfação da ampliação da consciência, bem como o cultivo de áreas inexploradas do cérebro. Disponível em livro e em vídeo.

Como preparatório para a meditação, o Mestre DeRose recomenda o CD ***Desenvolva a sua mente***, com exercícios de concentração e mentalização.

MANTRAS, SONS DE PODER

Mantra é outra parte integrante do Yôga. Quase todo o mundo já ouviu falar de mantras. Eles são freqüentemente citados em filmes e praticados em telenovelas. Mas, o que é mantra, afinal?

Mantras são estruturas sonoras produzidas pelas cordas vocais, uma verdadeira alquimia de vibrações elaborada pelos sábios da antiga Índia e que proporciona efeitos positivos sobre as áreas física, energética, emocional e mental do Ser Humano.

Contudo, os mantras só produzem qualquer efeito se forem executados de uma forma estritamente correta segundo ensinamentos que, por motivos óbvios, só podem ser transmitidos sob a orientação direta de um Mestre. Como dizem os hindus, mantra não é música, portanto, não pode ser aprendido por meio de pauta musical.

Assim sendo, tentar aprender mantras por livros ou com “professores” sem estirpe iniciática confiável, é arriscar-se a resultados, no mínimo, inócuos ou, até, contrários ao efeito que se deseja.

Além do curso *Mantras, sons de poder*, a **Universidade de Yôga**, trouxe da Índia vários CDs com mantras para os interessados em treinar em casa, seguindo estritamente a pronúncia e a entonação correta.

TANTRA, A SEXUALIDADE SACRALIZADA

Tantra é o nome de uma categoria de escrituras que hoje faz parte do hinduísmo, mas que originalmente foi proibida, a ponto de seus ensinamentos só serem transmitidos secretamente. Por extensão, chama-se hoje de Tantra ou Tantrismo à filosofia comportamental que ensina como obter saúde física e evolução interior por meio do prazer.

No que concerne à sexualidade, aprendemos no Tantra um conceito muito bonito, segundo o qual “*Shiva sem Shakti é shava*”. Isto é, “*o Homem sem a Mulher é um cadáver*”. Shiva é o arquétipo masculino, o qual deve ser potencializado pela Shakti, arquétipo feminino que significa, literalmente, energia. Veja como é interessante: a mulher, quando companheira, denomina-se Shakti, energia. É aquela que energiza, que faz acontecer.

Sem a mulher, o homem não evolui na senda tântrica. Nem a mulher sem o homem. É preciso que tenhamos os dois pólos. Podemos fazer passar qualquer quantidade de eletricidade por um fio e ainda assim a luz não se acenderá, a menos que haja um polo positivo e outro negativo, um masculino e outro feminino. Assim é nas práticas tântricas.

O Tantra também possui um componente fortemente poético que contribui para tornar as pessoas mais sensíveis e aumenta o senso de respeito e de amor entre homem e mulher. Nesse sentido, um dos seus conceitos mais encantadores ensina que, para o homem, a mulher é a manifestação vivente da própria divindade e como

tal ela deve ser reverenciada e amada. A recíproca é verdadeira, pois a mulher desenvolve um sentimento equivalente em relação ao homem.

Sobre tal alicerce de sensibilidade, poesia e filosofia, o curso *Tantra, a sexualidade sacralizada* desenvolve todo um sistema de técnicas que aprimoram o relacionamento afetivo, aumentam o prazer sensorial e melhoram o rendimento sexual tanto do homem quanto da mulher. Disponível em livro e em vídeo.

CHAKRAS, KUNDALINÍ E PODERES PARANORMAIS

Devemos ao Yôga a introdução desses conceitos no Ocidente. Os chakras são os centros captadores, armazenadores e distribuidores de energia vital do nosso corpo. Os pontos da acupuntura, shiatsu e do-in são pequenos chakras secundários que têm a ver somente com a saúde. O Yôga trabalha todos os chakras, mas confere mais atenção aos principais, que se encontram ao longo do eixo vertebral. Esses têm a ver não apenas com a saúde, pois distribuem a energia para os demais centros, como ainda são responsáveis pelo fenômeno de eclosão da kundaliní e sua constelação de poderes.

Nas aulas, o ministrante demonstra que tais conhecimentos foram transmitidos por diversas tradições orientais e ocidentais, e que podem ser cultivados com segurança por qualquer pessoa saudável disposta a seguir uma disciplina. “*Quem exagera os perigos da kundaliní pode estar interessado apenas em manipular o público através da exploração dos seus medos*”, adverte o Mestre DeRose.

Segundo Pátañjali, o codificador do Yôga Clássico, a meta do Yôga é o samádhi, um estado de hiperconsciência. Segundo Shivánanda, médico hindu autor de mais de 300 livros sobre Yôga, “*sem kundaliní não há samádhi*”. Conseqüentemente, “*sem despertar a kundaliní não se atinge a meta do Yôga*”, conclui o ministrante.

O curso *Chakras, kundaliní e poderes paranormais* transmite conhecimentos importantes, pouco divulgados, e orienta os interessados sobre como conseguir o desenvolvimento dos centros de força e o despertar (com segurança) dessa energia formidável que é patrimônio da humanidade. Disponível em livro e em vídeo.

ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA: CHEGA DE ABOBRINHA!

ALIMENTAÇÃO BIOLÓGICA: A SAÚDE COM PRAZER

A saúde e o aprimoramento interior estão apoiados num tripé formado por bons exercícios, boa cabeça e boa alimentação. Exercício inteligente, o Yôga proporciona com suas técnicas corporais; boa cabeça, o Yôga proporciona com seu sistema de vida; a alimentação biológica, o Yôga também ensina para quem quiser seguir.

Nesse curso o Mestre DeRose demonstra que, ao contrário do que se pensa, é possível nutrir-se saudavelmente com uma alimentação saborosa, colorida, aromática e muito bem condimentada. O importante é evitar qualquer associação com ideologias ou seitas alimentares.

TANTRA, A SEXUALIDADE SACRALIZADA

Contudo, admite que alguns alimentos, como as carnes, são altamente tóxicos, podem perfeitamente ser evitados e não fazem falta alguma ao organismo. Abstendo-se de carnes há mais de 40 anos, DeRose é um exemplo de vitalidade.

A opinião do Mestre é a de que *“como a intenção não é doutrinária, cada pessoa deve comer o que bem entender e jamais tocar no assunto para catequizar os outros”*.

O curso de *Alimentação Biológica*, transmite uma quantidade de descobertas científicas e práticas sobre a alimentação ideal para o ser humano, um sistema nutricional que melhora a saúde, a energia, o rejuvenescimento e amplia a expectativa de vida. Muitas dicas chegam a ser curativas, embora a intenção do curso não seja terapêutica. Aborda-se o mito da proteína e as diferentes orientações nutricionais que devem ser aplicadas para as várias modalidades esportivas. Disponível em livro e em vídeo.

KARMA E DHARMA: TRANSFORME A SUA VIDA

O conceito hindu a esse respeito é bem distinto do ocidental. Influenciado pelo cristianismo, rico em noção de culpa e pecado, o karma para os ocidentais tem uma configuração de algo forçosamente ruim, que se deve pagar com sofrimento.

Para o hinduísmo, karma é apenas uma lei de causa e efeito, do gênero “cuspiu para cima, vai receber uma cusparada no rosto.” Além disso, qualquer que seja o nosso karma, a liberdade que temos sobre as formas de cumpri-lo é bastante elástica. A sensação de restrição ou impedimento é muito mais decorrente dos próprios receios de mudar e da acomodação das pessoas, do que propriamente da lei de causa e efeito.

Contudo, devemos acrescentar que há duas leis atuando sobre a nossa vida: o karma e o dharma. Por desconhecer esse pormenor, muita gente confunde os dois e atribui ao karma qualidades que não lhe são inerentes. O karma é a lei universal e o dharma, a lei humana, relativa ao tempo e ao lugar em que a pessoa está vivendo. O karma não é temporal nem espacial.

O curso *Karma e dharma: transforme a sua vida*, ensina noções fundamentais para viver bem, com saúde e felicidade, lutando menos para conseguir sucesso e tranquilidade. Disponível em livro e em vídeo.

PRÁTICA DE MENTALIZAÇÃO ENERGÉTICA

Uma das maneiras de transmutar o karma é o adestramento da mentalização como recurso para formatar arquétipos de comportamentos e de conjunturas favoráveis no âmbito do psiquismo.

Para quem aspira desenvolver sua mente para modificar circunstâncias da própria vida, profissão, saúde, etc., o ciclo de cursos é coroado com uma prática muito forte de mentalização.

Neste curso, o Mestre DeRose orienta uma prática de Yôga denominada chakra sâdhana, que consiste em exercícios respiratórios, mantras, concentração e poderosas mentalizações.

Além de constituir um exercício muito agradável, acessível a qualquer iniciante, o curso *Mentalização Energética* proporciona efeitos imediatos de crescimento interior e modificação para melhor das diversas circunstâncias afetivas, financeiras ou da saúde de cada participantes e de suas famílias.

Independentemente do curso, qualquer interessado inscrito ou não no evento poderá adquirir o CD **Sat Chakra, círculo de mentalização** para praticar em casa com seus familiares e amigos.

INTRODUÇÃO À FORMAÇÃO DE INSTRUTORES DE YÔGA

Quem pretende lecionar e quem já leciona, mas ainda não é formado, tem agora uma oportunidade que não deve perder. Especialmente tratando-se de pessoa bem intencionada e honesta, que jamais exerceria uma profissão sem ter habilitação e documentação expedida por escola com credibilidade.

Este módulo é dedicado especialmente a orientar aqueles que desejam ter uma profissão gratificante e ensinar aos demais o caminho da saúde, da felicidade e da evolução interior. Trata-se de um ofício que beneficia tanto ao aluno quanto ao instrutor, pois estimula este segundo a manter-se num padrão excelente de qualidade de vida.

Não é fácil encontrar-se uma profissão que seja a um só tempo agradável para exercer, que traga benefícios para a saúde, que seja bem remunerada e ainda por cima seja séria e honesta.

Ser instrutor de Yôga é tudo isso e muito mais. A União Nacional de Yôga constitui uma grande família, na qual os professores filiados são bons amigos que estão todo o tempo ajudando-se mutuamente, compartilhando informações e freqüentando-se num círculo de amizades selecionado. A palavra de ordem é **companheirismo**! Disponível em livro e em uma coleção de vídeos.

INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES

Entre em contato hoje mesmo com a Universidade de Yôga através de sua sede central em São Paulo, (11) 3088-9491 e 3081-9821 onde os cursos são realizados regularmente.





PRIMEIRA UNIVERSIDADE DE YÔGA DO BRASIL
FEDERAÇÃO DE YÔGA DO ESTADO DO PARANÁ
PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DO PARANÁ



CURSO DE FORMAÇÃO DE INSTRUTORES DE YÔGA

INSTRUTOR DE YÔGA

MODELO

no grau de **ASSISTENTE** por ter participado do Curso de Formação de Instrutores de Yôga com a duração de 2.320 horas, realizado na Uni-Yôga, e de um módulo de Especialização Universitária com a duração de 8 horas, ministrado pelo Mestre Odo Figueiredo na Universidade supra mencionada, sendo aprovado após submeter-se a um conjunto de provas teóricas, práticas e de auto-avaliação, julgadas por Juntas examinadoras das Federações Estaduais subordinadas à Confederação Nacional de Federações de Yôga do Brasil.

Este documento só é válido se conferido ao titular da matrícula dos anos seguintes e no o contrário constante no verso sofrerá sendo igualmente nulo, sendo que a Federação não deve emitir mais de 10 (dez) anos, após emitidos os respectivos de todos os graus. Registrado em cartório de Títulos e Documentos e autenticado por tabelião competente este documento tem validade internacional e deve ser mantido em todo o mundo pelas Federações que mantiverem relacionamento cultural com esta Confederação.

A ANULAÇÃO DESTES DOCUMENTOS OCORRERÁ AUTOMATICAMENTE NOS SEGUINTE CASOS:

- Seus compromissos acadêmicos no curso tiverem sido interrompidos por período superior a 30 (trinta) dias consecutivos;
- Seus resultados em provas individuais, superiores ao que se segue, serão anulados:

Seu resultado em provas individuais em uma única prova teórica, não alcançando 80%.

ANULADO

Seu resultado em provas individuais em uma única prova prática, não alcançando 80%.

ANULADO

Seu resultado em provas individuais em uma única prova de auto-avaliação, não alcançando 80%.

ANULADO

ASSISTENTE UNIVERSITÁRIO

O presente documento está registrado nesta Universidade sob o nº _____ em _____ de _____ de _____.

Assinatura: _____
 Carimbo: _____

Para efeitos de validade, este documento deve ser assinado e rubricado pelo titular.

Local e Data: _____


 Odo Figueiredo
 Mestre em Yôga e Especialista em Yôga
 Coordenador do Curso de Formação de Instrutores de Yôga
 Universidade Pontifícia Católica do Paraná
 Rua Marquês de São Vicente, 111 - Curitiba - PR - 81280-000
 Fone: (41) 3339-1111 - Fax: (41) 3339-1112
 E-mail: odo@unipar.br

ANAL DOS PRESIDENTES DE FEDERAÇÕES DE YÔGA



COMO CONTRIBUIR COM A NOSSA OBRA

Veja quais das opções abaixo se enquadram nas suas possibilidades.

- 1) Organize mostras de vídeo, palestras e cursos na sua cidade, em universidades, associações, bibliotecas, colégios, clubes, livrarias, entidades filosóficas. Isso não lhe custará nada e ainda poderá proporcionar muita satisfação.
- 2) Torne-se instrutor de Yôga e ajude a difundir o autoconhecimento, a qualidade de vida, a alegria, a saúde e o amor. Você pode iniciar a sua formação aí mesmo na sua cidade através do *Curso Básico* em vídeo.
- 3) Filie-se à União Nacional de Yôga em alguma das diversas categorias. Informe-se para saber qual delas oferece a melhor relação custo/benefício para as suas expectativas.
- 4) Outra forma de contribuir é adquirindo o material didático relacionado nas páginas que se seguem.

Qualquer que seja a sua escolha, saiba que terá uma legião de pessoas beneficiadas com seu gesto.





MATERIAL DIDÁTICO DISPONÍVEL NAS UNIDADES DA REDE DeROSE

DESCONTOS

Você pode ter de 10% a 50% de desconto nos produtos abaixo. Informe-se por telefone sobre os descontos existentes e como ter acesso a eles.

LIVROS DO MESTRE DeROSE

FAÇA YÔGA ANTES QUE VOCÊ PRECISE (SWÁSTHYA YÔGA SHÁSTRA): Um clássico. É considerada uma obra canônica, a mais completa obra do mundo em toda a História do Yôga, com 700 páginas e mais de 2.000 fotografias. Contém 32 mantras em sânscrito, 108 mudrás do hinduísmo (gestos reflexológicos) com suas ilustrações, 27 kriyás clássicos (atividades de purificação das mucosas), 54 exercícios de concentração e meditação, 58 pránáyamas tradicionais (exercícios respiratórios) e 2.000 ásanas (técnicas corporais). Apresenta capítulos sobre karma, kundaliní (as paranormalidades), samádhi (o autoconhecimento) e Tantra (a sexualidade sacralizada). Oferece ainda um capítulo sobre alimentação e outro de orientação para o dia-a-dia do praticante de Yôga (como despertar, a meditação matinal, o banho, o jejum, o trabalho diário, etc.). É o único livro que possui uma nota no final dos principais capítulos com instruções e dicas especialmente dirigidas aos professores de Yôga. Indica uma bibliografia confiável, mostra como identificar os bons livros e ensina a estudá-los.

YÔGA, MITOS E VERDADES: A mais importante obra do Mestre DeRose. Contém uma quantidade inimaginável de informações úteis sobre: História, mensagens, poesia, mistério, Tantra, vivências, percepções, viagens à Índia, revelações inéditas, experiência de vida, crônicas e episódios bem humorados. Contém testemunhos sobre a história do Yôga no Brasil registrados por um dos últimos professores ainda vivos que presenciaram os fatos para não deixá-los cair no esquecimento. Diferente de todos os livros já escritos sobre Yôga, é leitura indispensável para o praticante ou instrutor. É o livro mais relevante do SwáSthya Yôga. Ninguém deve deixar de lê-lo.

TUDO O QUE VOCÊ NUNCA QUIS SABER SOBRE YÔGA: O título provocativo e bem humorado sugere a leveza da leitura. O texto foi estruturado em perguntas e respostas para esclarecer aquelas questões que todo o mundo quer saber, mas nunca nem imaginou formular por não ter alguém confiável a quem perguntar. “Será que estou praticando um Yôga autêntico ou estarei comprando gato por lebre? Meu instrutor será uma pessoa séria ou estou sendo enganado por um charlatão? O que é o Yôga, para que serve, qual sua origem, qual a proposta original, quando surgiu, onde surgiu, a quem se destina? Há alguma restrição alimentar ou da sexualidade? Será uma espécie de ginástica, terapia, religião?” *Tudo sobre Yôga* indica uma vasta literatura de apoio, ensina como escolher um bom livro, como aproveitar melhor a leitura, e inclui documentação bibliográfica discriminada, de forma que as opiniões defendidas possam ser confirmadas em outras obras. Orienta inclusive para a formação de instrutores de Yôga e é livro-texto da Primeira Universidade de Yôga do Brasil.

EU ME LEMBRO...: Poesia, romance, filosofia. Este livro tem um pouco de cada. Como o autor muito bem colocou no Prefácio, este livro não tem a pretensão de estar relatando fatos reais ou percepções de outras existências. Ele preferiu rotular a obra como ficção, a fim de reduzir o atrito com o bom-senso, já que há coisas que não se podem explicar. No entanto, é uma possibilidade no mínimo curiosa, que o Mestre DeRose assim o tenha feito pelo seu proverbial cuidado em não estimular misticismo em seus leitores, mas que trate-se de lembranças de eventos verídicos do período dravídico, guardados no mais profundo do inconsciente coletivo.

A REGULAMENTAÇÃO DOS PROFISSIONAIS DE YÔGA: Este livro reúne a história da luta pela regulamentação da nossa categoria, desde 1978, quando o Mestre DeRose apresentou a primeira proposta. Contém documentos úteis para a proteção dos profissionais da área, o texto e as emendas do novo projeto de Lei, 4680 de 2.001, relatórios das reuniões com as opiniões e o registro histórico das reações das pessoas a favor ou contra a regulamentação, o depoimento das consequências se o Yôga for encampado pela Ed. Física, a fogueira das vaidades dos “professores” de “yôga”, relatos dramáticos e outros hilariantes dessa campanha.

ENCONTRO COM O MESTRE: Esta ficção relata a surrealista experiência do encontro entre o jovem DeRose, com 18 anos de idade e o Mestre DeRose com 58 anos. O jovem candidata-se à prática do SwáSthya Yôga e é recusado pelo velho Mestre. O que resulta daí é um diálogo com debates filosóficos, éticos e iniciáticos, envolvendo temas como: o vil metal, a reencarnação, o espiritualismo, o radicalismo, meditação, sexo, a multiplicidade de mestres e escolas pelas quais o menino passara, etc. O final apresenta uma surpresa inusitada que a maioria não vai notar, mas os que tiverem estudado os demais livros vão descobrir... se prestarem muita atenção!

SÚTRAS – MÁXIMAS DE LUCIDEZ E ÊXTASE: Este livro foi escrito pelo Mestre DeRose aos 18 anos de idade e estava inédito até agora. Em 1962 chamava-se **As Setenta e Sete Chaves**, por apresentar 77 máximas. Algumas são sérias, outras são engraçadas; umas são cáusticas, outras doces; umas são leves e outras

YOGA SÚTRA, A SEXUALIDADE SACRALIZADA

filosoficamente muito profundas; algumas delas só poderão ser compreendidas no seu sentido hermético se forem lidas por pessoas com iniciação maçônica ou similar. Naquela época o único exemplar que existia era usado, pelo próprio autor, como conselheiro para o dia-a-dia. Ele se concentrava sobre uma questão que desejasse consultar, e abria o livro numa página aleatoriamente. Lia e meditava sobre o pensamento e sua relação com a questão. Muitas vezes o resultado era surpreendente.

ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA – CHEGA DE ABOBRINHA! A maior parte dos livros sobre vegetarianismo peca por preocupar-se em demonstrar que a alimentação vegetariana é nutritiva e até curativa, mas relega o sabor a um sétimo subplano do baixo astral. Este livro não quer provar que você pode sobreviver sendo vegetariano, pois as evidências estão aí: um bilhão de hindus, todos os cristãos adventistas do mundo e todos os praticantes de SwáSthya Yôga (hoje, já mais de um milhão só no Brasil). O livro apresenta unicamente receitas de-li-ci-o-sas, para você adotar o vegetarianismo sem que a sua família nem sequer perceba que os pratos não têm carne e, ainda, incrementando muito o paladar, o refinamento e a sofisticação culinária.

YÔGA SÚTRA DE PÁTANJALI: Nova edição da obra clássica mais traduzida e comentada no mundo inteiro. Recomendável para estudiosos que queiram ampliar sua cultura em 360 graus. Depois de 20 anos de viagens à Índia, o Mestre DeRose revisou e aumentou seu livro publicado inicialmente em 1980. Sendo uma obra erudita, todo estudioso de Yôga deve possuí-lo. É indispensável para compreender o Yôga Clássico e todas as demais modalidades.

MENSAGENS DO YÔGA: Este é um livro que reúne as mensagens mais inspiradas que foram escritas pelo Mestre DeRose em momentos de enlevo durante sua trajetória como preceptor e mentor desta filosofia iniciática. Aqui compilamos todas elas para que os admiradores dessa modalidade de ensinamento possam deleitar-se com a força do verbo. É interessante como o coração realmente fala mais alto. O Mestre DeRose tem doze livros publicados, leciona Yôga desde 1960 e ministra o Curso de Formação de Instrutores de Yôga em praticamente todas as Universidades Federais, Estaduais e Católicas do Brasil há mais de 20 anos. No entanto, muita gente só compreendeu o ensinamento do Mestre DeRose quando leu suas mensagens. Elas têm o poder de catalisar a força interior de quem as lê e desencadear um processo de modificação do karma através da potencialização da **vontade** e do **amor**.

VIAGENS À ÍNDIA DOS YÔGIS: Fotos de vinte anos de viagens do Mestre DeRose àquele país, para nós, tão misterioso. O país mais invadido da História, suas montanhas geladas, seus desertos escaldantes, seus yôgis, sua comida, suas ruínas, seus mosteiros, seu povo com tantas religiões e etnias. A sabedoria oriental, as paranormalidades, os homens santos e os mágicos de rua.

PROGRAMA DO CURSO BÁSICO DE YÔGA: Contém todo o programa do **Seminário de Preparação ao Curso de Formação de Instrutores de Yôga**. Esse curso pode ser feito por qualquer pessoa que queira conhecer o Yôga mais

profundamente e é especialmente recomendado aos que já lecionam ou pretendam lecionar. Também disponível em vídeo.

BOAS MANEIRAS NO YÔGA: Bons modos são fundamentais para todos. Nós que não comemos carnes, não tomamos vinho e não fumamos, como deveremos nos comportar num jantar, numa recepção, numa visita ou quando formos hospedados? Você já está educado o bastante para representar bem o Yôga? E, refinado o suficiente para ser instrutor de Yôga ou Diretor de Entidade? Qual a relação entre Mestre e Discípulo? Algumas curiosidades da etiqueta hindu. Nosso Código de Ética.

GUIA DO INSTRUTOR DE YÔGA: É o único livro no mundo escrito especialmente para instrutores de Yôga. Orienta sobre como montar um núcleo, como legalizá-lo, como administrá-lo. Contém textos de várias leis que regem essa profissão e que os advogados e contadores desconhecem. Como se habilitar legalmente, como tornar seu ideal economicamente viável, como organizar cursos, como ascender na hierarquia da profissão e chegar a presidente de uma Federação ou a representante da Universidade Internacional de Yôga na sua cidade.

TANTRA, A SEXUALIDADE SACRALIZADA: Esta obra disserta sobre o Tantra, a única via de aprimoramento físico e espiritual através do prazer, tradição secreta da Índia antiga que começa a ser desvendada pelo Ocidente. Aborda a questão da sexualidade de forma natural, compreensível, a um só tempo técnica e poética. Ensina exercícios e conceitos que otimizam a performance e o prazer dos praticantes, independentemente de idade, canalizando a energia sexual para a melhor qualidade de vida, saúde, criatividade, produtividade profissional, sensibilidade artística, rendimento nos esportes, autoconhecimento e evolução interior. *Tantra, a sexualidade sacralizada* ensina como conseguir uma relação erótica com a duração de três horas ou mais; como transformar uma vida conjugal acomodada e já sem atrativos em uma experiência plena de remotivação e alegria de viver; como vivenciar o hiper orgasmo, um estado inebriante de hiperestesia sensorial que nenhuma droga externa seria capaz de proporcionar, mas somente obtível pelas drogas endógenas, segregadas pelo próprio corpo, com suas endorfinas. E ainda introduz a proposta de alcançar elevados níveis de aperfeiçoamento interior a partir do prazer!

LIVROS DOS DISCÍPULOS DO MESTRE DeROSE

YÔGA, SÁMKHYA E TANTRA: do **Mestre Sérgio Santos**, ilustrado com vários quadros sinóticos, é prefaciado e recomendado pelo Mestre DeRose como um livro extremamente sério, profundo e honesto, que destrincha e explana com linguagem simples questões até então muito complexas ou controvertidas. A obra é a tese de Mestrado do autor e, por isso mesmo, severamente fundamentada sobre citações das escrituras hindus (os Vêdas, os Tantras, as Upanishades, o Gítá, o Yôga Sûtra, o Maha Bhárata) bem como de livros célebres das maiores autoridades da Índia e da Europa nos últimos séculos (Sivánanda, John Woodroffe, Mircéa Éliade, Tara Michaél) sobre Yôga, Sámkhya, Tantra, História, Arqueologia, Antropologia, etc..

O GOURMET VEGETARIANO: da **Profa. Rosângela de Castro**, é um livro de alimentação refinada. Além das receitas, fornece dados importantes sobre nutrição,

TANTRA, A SEXUALIDADE SACRALIZADA

assimilação e excreção. Como todos os nossos livros, este também não é sectário e não quer convencer ninguém de que a alimentação vegetariana é a melhor. Simplesmente, fornece dados e receitas aos que aspiram por uma nutrição ultra-biológica, sadia e deliciosa. Contém um guia sobre vitaminas e sais minerais. Praticantes de Yôga, desportistas e profissionais que precisam de uma alimentação que proporcione o máximo ao corpo e à mente, não podem deixar de adquirir este livro.

COREOGRAFIAS DO SWÁSTHYA YÔGA: da instrutora Anahí Flores, uma das melhores demonstradoras internacionais. O livro ensina como montar uma prática de SwáSthya, com técnicas corporais e mudrás, para utilização tanto de iniciantes quanto de veteranos e instrutores. Todos os alunos deveriam estudar as dicas ensinadas pela autora, bem como adquirir seus lindíssimos pôsteres e postais.

COLEÇÃO CURSO BÁSICO DE YÔGA **CADA UM DOS LIVROS ABAIXO TAMBÉM EXISTE** **NA FORMA DE CURSO GRAVADO EM VÍDEO**

TANTRA, A SEXUALIDADE SACRALIZADA: Esta obra disserta sobre o Tantra, a única via de aprimoramento físico e espiritual através do prazer, tradição secreta da Índia antiga que começa a ser desvendada pelo Ocidente. Aborda a questão da sexualidade de forma natural, compreensível, a um só tempo técnica e poética. Ensina exercícios e conceitos que otimizam a performance e o prazer dos praticantes, independentemente de idade, canalizando a energia sexual para a melhor qualidade de vida, saúde, criatividade, produtividade profissional, sensibilidade artística, rendimento nos esportes, autoconhecimento e evolução interior. *Tantra, a sexualidade sacralizada* ensina como conseguir uma relação erótica com a duração de três horas ou mais; como transformar uma vida conjugal acomodada e já sem atrativos em uma experiência plena de remotivação e alegria de viver; como vivenciar o hiper orgasmo, um estado inebriante de hiperestesia sensorial que nenhuma droga externa seria capaz de proporcionar, mas somente obtível pelas drogas endógenas, segregadas pelo próprio corpo, com suas endorfinas. E ainda introduz a proposta de alcançar elevados níveis de aperfeiçoamento interior a partir do prazer!

ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA – CHEGA DE ABOBRINHA! A maior parte dos livros sobre vegetarianismo peca por preocupar-se em demonstrar que a alimentação vegetariana é nutritiva e até curativa, mas relega o sabor a um sétimo subplano do baixo astral. Este livro não quer provar que você pode sobreviver sendo vegetariano, pois as evidências estão aí: um bilhão de hindus, todos os cristãos adventistas do mundo e todos os praticantes de SwáSthya Yôga (hoje, já mais de um milhão só no Brasil). O livro apresenta unicamente receitas de-li-ci-o-sas, para você adotar o vegetarianismo sem que a sua família nem sequer perceba que os pratos não têm carne e, ainda, incrementando muito o paladar, o refinamento e a sofisticação culinária.

KARMA E DHARMA – TRANSFORME A SUA VIDA: Ensinaamentos revolucionários sobre como comandar o seu destino, saúde, felicidade e finanças.

CHAKRAS, KUNDALINÍ E PODERES PARANORMAIS: Revelações inéditas sobre os centros de força do corpo e sobre o despertar do poder interno.

MEDITAÇÃO E AUTOCONHECIMENTO: A verdade desvendada a respeito dessa técnica adotada por milhões de pessoas no Ocidente e por mais de um bilhão no Oriente.

CORPOS DO HOMEM E PLANOS DO UNIVERSO: A estrutura dos veículos sutis que o ser humano utiliza para se manifestar nas diversas dimensões da Natureza.

ÔM – O MAIS PODEROSO DOS MANTRAS: As várias formas de pronunciar o mantra que deu origem a todos os demais mantras, e como evitar erros perniciosos.

PROGRAMA DO CURSO BÁSICO DE YÔGA: Contém todo o programa do *Seminário de Preparação ao Curso de Formação de Instrutores de Yôga*. Esse curso pode ser feito por qualquer pessoa que queira conhecer o Yôga mais profundamente e é especialmente recomendado aos que já lecionam ou pretendam lecionar. Também disponível em vídeo.

POSTERES

POSTER COM AS FOTOS DA PRÁTICA BÁSICA: Didático e decorativo, apresenta dezenas de fotografias do Mestre DeRose executando as técnicas descritas pormenorizadamente no CD *Prática Básica*.

POSTER DO SÚRYA NAMASKÁRA: Mostra a mais antiga coreografia, a única que ainda resta no acervo do Yôga Moderno, a Saudação ao Sol, em doze ásanas executados pelo Mestre DeRose.

CDs COM AULAS E MANTRAS

YÔGA - PRÁTICA BÁSICA: Contém 84 exercícios entre técnicas corporais, respiratórios, relaxamentos, mantras, meditação, mudrás, kriyás e pújás com a descrição pormenorizada para permitir perfeita compreensão ao iniciante. As ilustrações referentes às técnicas, bem como instruções detalhadas encontram-se no livro *FAÇA YÔGA ANTES QUE VOCÊ PRECISE*.

RELAX - REPROGRAMAÇÃO EMOCIONAL: Relaxamento profundo com ordens mentais para beneficiar a saúde, desenvolvimento interior, aprimoramento do caráter e dos costumes, obter maior produtividade no trabalho, nos estudos, nos esportes; melhor integração social e familiar. Para ser utilizada após a prática de Yôga ou antes de dormir. Ou, ainda, enquanto trabalha, lê, etc. para que vá diretamente ao seu subconsciente. Não deve, entretanto, ser utilizada enquanto conduz qualquer tipo de veículo por desconstrair muito e, eventualmente, reduzir reflexos.

DESENVOLVA A SUA MENTE: Ensina exercícios práticos para o aumento do controle mental, estimula o despertar de faculdades latentes e aprimora a sensibilidade, visando a conduzir aos estados alfa, téta e outros mais profundos. Induz à meditação, ensina a transmitir força e saúde pelo pensamento, testa o índice de paranormalidade, treina a projeção astral e oferece muitos outros exercícios.

SÂNSCRITO - TREINAMENTO DE PRONÚNCIA: Não cometa mais gafes! Alguns termos mal pronunciados podem ter significados embaraçosos... Gravada na Índia pelo Dr. Muralitha, Mestre de sânscrito para hindus, esta fita contém entrevistas com swâmis indianos sobre a importância mântica de pronunciar corretamente os termos técnicos do Yôga, explanações teóricas e exercícios de dicção. O apoio bibliográfico a esta gravação são os livros **FAÇA YÔGA ANTES QUE VOCÊ PRECISE** e **TUDO O QUE VOCÊ NUNCA QUIS SABER SOBRE YÔGA**.

SAT CHAKRA - CÍRCULO DE ENERGIA: Gravada originalmente nos Himalayas pelo Mestre DeRose, contém respiratórios, mantras, mentalizações, técnicas de projeção e canalização de energia para fortalecimento pessoal, bem como para moldagem do futuro de cada participante. É utilizada por praticantes e professores de todo o mundo para estabelecer uma forte sintonia recíproca. Todas as quartas-feiras (ou, pelo menos, nas terceiras 4^{as} feiras de cada mês), à mesma hora, os professores acionam esta gravação em seus Núcleos de Yôga. Os demais interessados podem adquirir o CD de Sat Chakra para reunir seus familiares ou amigos e praticar este poderoso exercício gregário.

MANTRA, PRINCÍPIO, PALAVRA E PODER (do Mestre Carlos Cardoso): Experimente a maravilhosa sensação de ouvir mantras de várias linhas de Yôga, vocalizados em sânscrito por um coral a 4 vozes, constituindo um manancial inédito de musicalidade ancestral. Para ser utilizado nas práticas diárias ou simplesmente energizar o ambiente com estes sons poderosos.

ÔM, O SOM ETERNO (do Mestre Carlos Cardoso): “Em todas as escrituras da Índia antiga o ÔM é considerado como o mais poderoso de todos os mantras. Os outros são considerados aspectos do ÔM e o ÔM é a matriz de todos os demais mantras. É denominado mátriká mantra, ou som matricial.” Sinta a força de mais de 100 vozes entoando este som primordial. Sinta o incontável número de sons harmônicos naturais gerados para lhe propiciar concentração e meditação.

KIRTANS, OS MANTRAS DA ÍNDIA ANTIGA (do Mestre Carlos Cardoso): Estes mantras fabulosos da Índia têm uma aceitação e respeito de ordem mundial. Nas suas letras, de cunho folclórico, épico ou mitológico, exaltam-se e reverenciam-se os personagens mais importantes da história indiana - como Shiva, Ganêsha, Parvatí, Râma, Krishna - que remonta mais de 5.000 anos.

BÍJA, O SOM DOS CHAKRAS (do Mestre Carlos Cardoso): No despertar da kundaliní, os chakras desempenham um importante papel como elementos catalisadores e distribuidores do prâna (bio-energia). Os bîjas, sons-semente dos chakras, induzem, desenvolvem, organizam os chakras para um funcionamento mais adequado ao que se deseje obter. Elaborados com um efeito sonoro relaxante, ensina a vocalização correta desses sons primordiais.

MANTRA (do Prof. Edgardo Caramella): Este CD é recomendado para escutar em casa, no carro e até para animar as festas! É lindíssimo, acompanhado de uma primorosa percussão executada pelos próprios instrutores de SwáSthya que fazem

parte do coro. Foi produzido por uma das representações da Universidade de Yôga na Argentina.

COREOGRAPHIA (do shakta **ZéPaulo**): Músicas orquestradas, sem vocal, cronometradas no tempo certo, para utilizar na demonstração de coreografias. Também podem ser utilizadas como música ambiente. Constitui um trabalho impecável. Foi produzido por uma das representações da Universidade de Yôga em Portugal.

TANTRA MUSIC (do Prof. Roberto Locatelli): Contém músicas compostas e executadas no computador pelo próprio Prof. Locatelli. São músicas que têm um sentimento vibrante de força, poder e energia – dinâmicas como o SwáSthya Yôga.

INCENSO KÁLÍ-DANDA

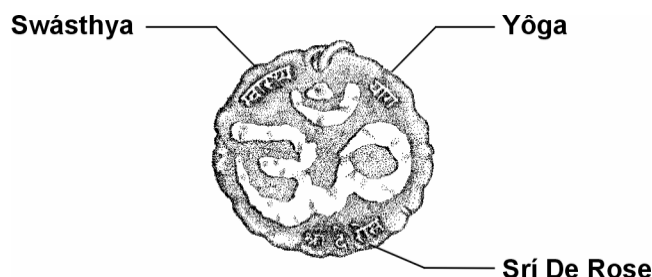
Um dos melhores do mundo e dos raros que realmente são elaborados com a matéria prima chamada incenso. Durante a queima são liberadas substâncias provenientes do amálgama alquímico com a propriedade de dissolver larvas e miasmas astrais. Limpa e purifica ambientes e as auras das pessoas. Auxilia a concentração e a meditação.

PERFUME TÂNTRICO CAREZZA DE ALTA FIXAÇÃO

Essência pura da fórmula original criada pelo Mestre DeRose, o Carezza é extremamente energético e estimulante. Leia a **Lenda do Perfume Carezza** nos livros já mencionados.

MEDALHA COM O ÔM (SÍMBOLO UNIVERSAL DO YÔGA)

Cunhada em forma antiga, representa de um lado o ÔM em alto relevo, circundado por outras inscrições sânscritas. No reverso, o Ashtánga Yantra, poderoso símbolo do SwáSthya Yôga. O ÔM é o mais importante mantra do Yôga e atua diretamente no ájña chakra, a terceira visão, entre as sobrancelhas. Para maiores informações sobre o ÔM, a medalha, o Ashtánga Yantra e os chakras, consulte os livros acima citados.



TANTRA, A SEXUALIDADE SACRALIZADA

FAÇA O SEU PEDIDO PARA:

BRASIL: (00 55 11) 3088-9491
(00 55 11) 3081-9821

ARGENTINA: (00 54 11) 48 64 70 90

PORTUGAL: (00 351 21) 84 53 974
(00 351 22) 60 03 212



VOCÊ SABE O QUE É A UNIÃO NACIONAL DE YÔGA?

DESCULPE, MAS NÃO SABE.

A Uni-Yôga foi criada e existe para auxiliar você a melhorar seus conhecimentos de Yôga, sua qualidade de aula, seu sucesso na profissão, bem como para aumentar o número dos seus alunos e, conseqüentemente, beneficiá-lo economicamente.

O MAIS INTERESSANTE É QUE A FILIAÇÃO É GRATUITA.

Você sabia? Claro que não sabia, pois, se soubesse, já estaria filiado e creditando essas vantagens na conta da sua Unidade, Núcleo ou Academia.

Os professores que entenderam a proposta da União usam-na para ampliar seu patrimônio a cada mês que permanecem filiados e, dessa forma, crescer não apenas na qualidade e autenticidade do Yôga que ensinam, mas também melhorando as instalações para proporcionar mais conforto e bem-estar a si mesmos e aos seus alunos... e, a médio prazo, comprar a sua sede própria para afastar as preocupações materiais. Afinal, elas não devem interferir com a sua missão de difundir o Yôga mais legítimo.

Se você responder: “*é, mas agora não dá*”, saiba que você tem um problema sério de paradigma. Nesse caso, não podemos fazer nada por você. Os outros instrutores vão continuar crescendo e você vai permanecer estagnado. Só você pode decidir melhorar o karma da sua vida e profissão.

Queremos você na nossa família, queremos a sua amizade, queremos ajudar-nos mutuamente.

Ass. ***Seus Amigos da Uni-Yôga***

A força está na União; na separação, a fraqueza.

Mestre DeRose

PARA QUE SER FILIADO À UNI-YÔGA

A motivação maior das pessoas é o carinho e a vontade de fazer parte desta grande família criada pelo Mestre DeRose. Contudo, uma filiação traz certas vantagens. Algumas delas são (por ordem de importância):

1. Ter o privilégio de poder **declarar-se filiado** à União Nacional de Yôga.
2. Contar com o **respaldo do nome e da experiência** do Mestre DeRose.
3. Trocar conhecimentos e desfrutar de um largo **círculo de amizades** com outros instrutores de Yôga.
4. **Ser convidado** para dar cursos ou fornecer algum produto seu noutras cidades.
5. Se for Credenciado, ter a possibilidade de **ocupar o cargo de Presidente da Associação de Professores de Yôga** da sua cidade (deixando de ser Credenciado, precisará devolver a pasta).
6. Contar com **descontos** em cursos e eventos para o Diretor, os Instrutores e os praticantes da sua Unidade.
7. Contar com **descontos na compra** de livros, CDs, vídeos e outros produtos da Uni-Yôga.
8. Se for Credenciado, ter **gratuidade** ao participar de cursos, congressos e festivais que forem classificados como prioridade A.
9. **Ser indicado** pela União Internacional de Yôga como um instrutor sério e competente.
10. Seus alunos poderão **freqüentar gratuitamente as demais unidades da rede** quando em viagem por todo o Brasil e exterior.
11. Ter a possibilidade de se cotizar com os demais filiados para a publicação de **divulgação em veículos nobres**.
12. Todos os demais benefícios de fazer parte de uma grande rede de Núcleos de SwáSthya Yôga, inclusive o de **estar sempre atualizado**, recebendo notícias e as últimas novidades para saber o que está acontecendo na área de Yôga, o **intercâmbio** cultural, a documentação, o aprimoramento contínuo e o **apoio** dos seus companheiros, não apenas para o trabalho, mas para a vida social. **Afinal, ninguém pode ficar só**. Todo instrutor de Yôga deve estar filiado a alguma entidade. A questão é fazer uma escolha acertada.



O QUE É A UNIVERSIDADE DE YÔGA

Universidade de Yôga é o nome da entidade legalmente registrada em cartório de Registro Civil das Pessoas Jurídicas. Essa é a razão social. Temos dois registros: um como **PRIMEIRA UNIVERSIDADE DE YÔGA DO BRASIL**, registrada nos termos dos arts. 18 e 19 do Código Civil Brasileiro sob o n.º. 37959 no 6.º. Ofício e outro como **UNIVERSIDADE INTERNACIONAL DE YÔGA**, registrada sob o n.º. 232.558/94 no 3.º. RTD, com jurisdição mais abrangente, para promover atividades culturais na América Latina e Europa.

DEFINIÇÃO JURÍDICA

PRIMEIRA UNIVERSIDADE DE YÔGA DO BRASIL é o nome do convênio firmado entre a União Nacional de Yôga, as Federações de Yôga dos Estados, e as Universidades Federais, Estaduais ou Católicas que o firmarem, visando à formação de instrutores de Yôga em cursos de extensão universitária. Esse convênio apenas formaliza e dá continuidade ao programa de profissionalização que vem se realizando sob a nossa tutela, naquelas Universidades desde a década de 70 em praticamente todo o país.

PROPOSTA E JUSTIFICATIVA

Queremos compartilhar com você uma das maiores conquistas da nossa classe profissional. Nos moldes das grandes Universidades Livres que existem na Europa e Estados Unidos há muito tempo, foi fundada a **Primeira Universidade de Yôga do Brasil**.

Inicialmente esta entidade não pretende ser um estabelecimento de ensino superior e sim ater-se ao conceito arcaico do termo *universitas*: totalidade, conjunto. Na Idade Média, *universitas* veio a ser usada para designar “corporação”. Em Bolonha o termo foi aplicado à *corporação de estudantes*. Em Paris, ao contrário, foi aplicado ao conjunto de professores e alunos (*universitas magistrorum et scholarium*). Em Portugal, *universidade* acha-se documentado no sentido de “totalidade, conjunto (de

peessoas)", nas Ordenações Afonsinas (Dicionário Etimológico da Língua Portuguesa). O *Dicionário da Língua Portuguesa Contemporânea*, da Academia de Ciências de Lisboa, oferece como primeiro significado da palavra universidade: "conjunto de elementos ou de coisas consideradas no seu todo. Generalidade, totalidade, universalidade". No Brasil, o *Dicionário Michaelis* define como primeiro significado da palavra universidade: "totalidade, universalidade". E o *Dicionário Houaiss*, define como primeiro significado: "qualidade ou condição de universal". Portanto, o conceito de que Universidade seja um conjunto de faculdades é apenas um estereótipo contemporâneo.

Tampouco somos os primeiros a idealizar este tipo de instituição. A Universidade Livre de Música Tom Jobim (mantida pelo Estado de São Paulo), a Universidade Corporativa Visa (de São Paulo), a Universidade SEBRAE de Negócios (de Porto Alegre), a Universidade Holística (de Brasília), a Universidade Livre do Meio Ambiente (de Curitiba), e a Universidade de Franchising (de São Paulo), são alguns dos muitos exemplos que podemos citar como precedentes.

O que importa é que a sementinha está lançada e queremos compartilhá-la com todos os nossos colegas. Conto com o seu apoio para fazermos uma **UNIVERSIDADE DE YÔGA** digna desse nome!

Mestre DeRose

Reconhecimento do título de Mestre em Yôga e Notório Saber pela FATEA – Faculdades Integradas Teresa d'Ávila.
Mestre em Yôga (não acadêmico) pelas Universidades: do Porto (Portugal), Estácio de Sá (MG) e UniCruz (RS).
Comendador e Notório Saber em Yôga pela Sociedade Brasileira de Educação e Integração.
Fundador do Conselho Federal de Yôga e do Sindicato Nacional dos Profissionais de Yôga.
Introdutor do Yôga nas Universidades Federais, Estaduais e Católicas do Brasil.
Fundador da primeira Confederação Nacional de Yôga do Brasil.
Criador da Primeira Universidade de Yôga do Brasil.
Criador do primeiro projeto de lei e principal articulador da Regulamentação dos Profissionais de Yôga.



Mestre De Rose

Agenda

Universidade de Yôga do país com 205 unidades no Brasil, Merco-Sul e n

SÓ É PERMITIDO
INGRESSAR PARA A
PRIMEIRA AULA COM A
FOTO NA FICHA

FICHA DE PRATICANTE
USE LETRA BEM LEGÍVEL

Nome: _____ N° de controle:

Endereço

residencial:

Bairro: _____ Telefones: (____)

CEP: _____ Cidade: _____ Estado:

Profissão: _____ Cargo:

Empresa: _____ e-mail:

Endereço profissional:

Bairro: _____ Telefones: (____)

CEP: _____ Cidade: _____ Estado:

Data de nascimento: ____/____/____ Estado civil:

Deseja praticar Yôga ou Bio-Ex? _____ Motivo pelo qual decidiu praticar:

Já praticou antes? _____ Já leu algo a respeito? _____ Livros que leu:

Já se dedicou a alguma modalidade similar? _____ Qual (ou quais)?

TANTRA, A SEXUALIDADE SACRALIZADA

Indicado

por:

ASSINALE COM UM X OS CURSOS QUE VOCÊ GOSTARIA DE FAZER NO FUTURO:		
☐ Alimentação biológica	☐ Ásanas (técnicas corporais)	☐ Mantra
☐ Karma – transforme a sua vida	☐ Formação profissional	☐ Tantra
☐ Chakras e kundaliní	☐ Curso Superior de Yôga (3º grau)	☐ Meditação

EXAME MÉDICO OBRIGATÓRIO – NÃO ACEITAMOS ATESTADO

O atestado médico declara apenas que o interessado pode fazer Yôga. Isso é uma redundância, já que todas as pessoas podem praticá-lo, com qualquer estado de saúde. Alguém que tivesse, ao mesmo tempo, pressão alta, problemas cardíacos, problemas graves de coluna, asma e úlcera, tudo junto, ainda poderia praticar até 90% das técnicas de Yôga, a saber: todos os mudrás (gestos reflexológicos feitos com as mãos); quase todos os kriyás (purificações orgânicas); um bom número de ásanas (técnicas corporais) dos quais se suprimiriam os contra-indicados pelo médico; todos os yôganidrás (relaxamentos); e todos os samyamas (exercícios de concentração, meditação e outros dessa natureza).

Por essa razão, apresentamos as ilustrações abaixo, para que o competente julgamento do médico autorize ou contra-indique os exercícios, conforme o caso. E não o Yôga, como um todo!

Médicos de convênios, clubes e empresas poderão não aceitar esta ficha por motivos administrativos. Nesse caso, procure o seu médico particular ou solicite indicação na sua Unidade da Rede Mestre De Rose.

PARA USO DO MÉDICO

Os exercícios assinalados são contra-indicados para este praticante



Declaro que examinei o paciente em questão e que ele não é portador de doenças infecto-contagiosas, nem afecções graves e, portanto, está autorizado a praticar Yôga e/ou Bio-Ex, exceto as contra-indicações que eu eventualmente tiver assinalado nos desenhos acima.

Nome _____ do _____ Médico: _____

Endereço: _____ Telefone: _____

Local e Data: _____ CRM: _____

Assinatura: _____

TERMO DE RESPONSABILIDADE DO PRATICANTE

Estou ciente das contra-indicações assinaladas pelo médico e comprometo-me a observá-las, assumindo total responsabilidade a respeito e, portanto, isentando meu

CONTRA, A SEXUALIDADE SACRALIZADA

instrutor, a Unidade onde pratico e a União Nacional de Yôga de toda e qualquer responsabilidade.

Local _____ e _____ data: _____

Assinatura _____ do _____ Aluno _____ ou _____ responsável: _____

CARTA ABERTA AOS MÉDICOS

Prezado Doutor.

Nestes mais de quarenta anos de trabalho com Yôga Técnico, temos recebido muitos clientes enviados por Clínicos e Especialistas de diversas áreas. Queremos agradecer a confiança depositada em nosso trabalho e, ao mesmo tempo, prestar um esclarecimento à classe médica.

A bem da honestidade é nosso dever informar que Yôga pode ser um excelente sistema para manter a boa saúde, mas não é uma terapia. Não é para enfermos, nem para idosos, nem para pessoas com problemas. O instrutor de Yôga não tem formação de terapeuta e, por uma questão de seriedade, não pode extrapolar sua atuação para além dos limites legais e morais da profissão. Tanto a ética quanto a legislação o determinam.

Um dos motivos deste posicionamento é o fato de que nós não conseguiríamos ensinar verdadeiramente Yôga àquele público pelas razões expostas neste livro. Há algum tempo surgiram, principalmente no Ocidente, interpretações consumistas diferentes da que acabamos de expor. Tal distorção foi gerada pelo fato de o Yôga, praticamente, não ter contra-indicações. Isso criou a ilusão de que seria um exercício para quem não contasse com idade ou saúde para dedicar-se aos esportes. Não é assim.

O Yôga Antigo (SwáSthya Yôga) nada tem a ver com a imagem ingênua que lhe foi atribuída por ensinantes sem habilitação. É forte, mas possui a característica de respeitar o ritmo da cada um.

O Yôga trata-se de um conjunto de técnicas para pessoas jovens e saudáveis, que desejam preservar a saúde, aumentar a energia, reduzir o stress e maximizar seu rendimento no trabalho, na arte, nos estudos e nos esportes.

Isto posto, queremos convidar o prezado leitor Médico a experimentar o método para confirmar seu sofisticado nível técnico. E colocamos nossas instalações à disposição dos seus pacientes jovens que estejam saudáveis e necessitem apenas fazer exercícios inteligentes*.

Cordialmente,



* Os portadores de problemas psicológicos, psiquiátricos ou neurológicos não devem ser encaminhados à prática do Yôga. Um Yôga verdadeiro e forte poderia agravar seus males.

ADVERTÊNCIA

O SwáSthya Yôga cresceu muito nas últimas décadas e difundiu-se por toda parte. Centenas de estabelecimentos sérios e milhares de profissionais honestos estão realizando um ótimo trabalho nos núcleos de Yôga, bem como nas empresas, clubes e academias de todo o país. Nas livrarias, os livros de SwáSthya Yôga não esquentam prateleira. Assim que chegam, esgotam-se.

No entanto, precisamos reconhecer o outro lado da medalha: bastante gente diz que ensina SwáSthya Yôga, mas muitos nem sequer prestaram exame na Federação, outros foram reprovados, outros nem curso de formação fizeram, e todos esses tentam vender um grosseiro engodo aos seus crédulos alunos.

Para defender-se, bem como proteger a sua saúde e poupar o seu dinheiro, tome as seguintes precauções:

1. Peça, cordialmente, para ver o certificado do profissional. Algo como: “Ouvi dizer que o certificado de Instrutor de Yôga do Mestre DeRose é lindíssimo! Dizem que o documento é expedido por Universidades Federais, Estaduais e Católicas. Eu gostaria de vê-lo. Você pode me mostrar o seu?”
2. Se o ensinante não mostrar, desconfie. Por que alguém não teria todo o interesse e satisfação em exibir seu certificado de instrutor de Yôga? Ele se melindrou? Então é porque não é formado. Fuja enquanto é tempo.
3. Se o profissional mostrar algum papel, leia com atenção para constatar se o documento declara expressamente que é um **Certificado de Instrutor de Yôga**, ou se é apenas um certificado de pequenos cursos, que qualquer aluno pode conseguir num *workshop* de duas horas, o qual, obviamente, não autoriza a lecionar. Verifique também se não é uma mera falsificação feita em casa, no computador. Se for, denuncie. Lugar de falsário é na cadeia.
4. Confirme pelos telefones da Uni-Yôga, (11) 3081-9821 e 3088-9491, se essa pessoa é mesmo formada, se o seu certificado é verdadeiro e se permanece válido. Casos de descumprimento da ética, de desonestidade ou de indisciplina grave podem resultar na cassação da validade do certificado. Você não gostaria de ser aluno de uma pessoa com esse tipo de caráter, gostaria?
5. Independentemente de o profissional ser mesmo formado e seu certificado estar válido, caso ele ensine algo que esteja em desacordo com os livros do codificador do SwáSthya Yôga, o Mestre DeRose, essa é uma demonstração cabal de que não está havendo fidelidade. Não aceite um instrutor que adultere o método. A garantia de segurança e autenticidade só existem se o método for respeitado na íntegra. Portanto, é importante que você, aluno, leia os livros de SwáSthya Yôga recomendados na bibliografia, assista aos vídeos com aulas e utilize os CDs de prática. Se tiver dificuldade em encontrá-los, ligue para a Uni-Yôga pelos telefones acima.

Com estes cuidados, temos a certeza de que você estará respaldado por uma estrutura de seriedade, honestidade e competência que lhe deixarão plenamente satisfeito.



O QUE AS UNIDADES CREDENCIADAS DA REDE MESTRE DeROSE OFERECEM A VOCÊ

Desenvolvemos um trabalho extremamente sério e gostamos que seja assim. Nosso público também gosta. Dessa forma, se a sua Unidade não têm:

- **Processo seletivo para admissão ao Yôga;**
- **Testes mensais para avaliação de aproveitamento;**
- **Estrutura com doze atividades culturais;**

Então, sentimos informar: se não oferece os três itens acima, não é uma Unidade Credenciada da **REDE MESTRE DeROSE**, mesmo que o seu nome ainda conste na relação de endereços nas páginas seguintes. Quanto ao terceiro item, confira abaixo em que consiste.

ESTRUTURA COM DOZE ATIVIDADES CULTURAIS

Oferecemos um programa diversificado com doze atividades culturais, visando, essencialmente, à formação profissional e que permite aos mais dedicados comparecer de segunda a sábado e, cada dia, praticar ou estudar coisas diferentes.

PRÉ-REQUISITO:

1. **curso básico:** terças-feiras às 21 horas; reprise, em vídeo, noutros dias e horas. Na semana em que o inscrito faltar ao *curso básico*, ficará impedido de frequentar qualquer outra atividade. Poderá, no entanto, repor essa aula assistindo-a em vídeo.

ATIVIDADES ELETIVAS (INCLUÍDAS NA MENSALIDADE):

2. **mantra (sat sanga);**
3. **meditação;**
4. **mentalização (sat chakra);**
5. **treinamento de coreografia;**
6. **círculo de leitura;**
7. **prática regular com a orientação de instrutores formados;**
8. **horários para a prática livre, sem instrutor;**
9. **biblioteca, com livros, vídeos e CDs:** quando utilizados na Universidade;
10. **mostras de vídeo: com documentários e filmes pertinentes.**

ATIVIDADES COMPLEMENTARES (NÃO INCLUÍDAS NA MENSALIDADE):

11. **cursos e workshops:** com autoridades nacionais e internacionais em fins-de-semana;
12. **além das atividades acima, que todas as Unidades mantêm,** cada qual promove algumas outras atividades recreativas, tais como jogos, jantares, bazares, passeios, Yôga trekkings, Yôga SPAs, Yôga camps, Yôga surfs, etc.

SE A SUA UNIDADE NÃO FUNCIONA DESTA FORMA, PROCURE OUTRA.

INSTRUTORES CREDENCIADOS PELO MESTRE DeROSE

EM TODO O BRASIL E NO EXTERIOR

Peça sempre referências do instrutor pelos nossos telefones

Há mais de 5.000 instrutores que foram formados pelo Mestre DeRose em todo o Brasil e no exterior nos últimos 40 anos. Não aceite a simples declaração feita por um instrutor ou estabelecimento, de que ele seja nosso representante, filiado ou credenciado. Muita gente o declara sem ser. O fato de terem sido formados pelo Mestre DeRose não significa que estejam filiados à Uni-Yôga ou supervisionados por ele. Só a supervisão constante, os exames anuais de revalidação e o controle de qualidade da filiação podem garantir o padrão de exigência e sobriedade que nos caracterizam.

A MAIOR DO MUNDO

A **Rede Mestre DeRose** é a maior rede de Yôga técnico do mundo, com mais de 200 Unidades no Brasil e dezenas noutros países da América Latina e Europa. Apesar disso, continuamos com o mesmo zelo e atenção pelo aluno, o que constitui o segredo do nosso sucesso: turmas pequenas, orientação personalizada e instrutores de Yôga formados nas Universidades Federais, Estaduais e Católicas, selecionados entre os que foram aprovados com excelência técnica.

NO ENTANTO, O MESTRE DeROSE SÓ TEM UMA UNIDADE

Chamamos de **Rede Mestre DeRose** ao conjunto de entidades autônomas (escolas, núcleos, centros culturais, associações e federações) que, em vários países, reconhecem a importância da obra desse educador e que acatam a metodologia por ele proposta. É como a rede mundial de escolas Montessori. São milhares. Nem por isso alguém acha que pertençam à professora Maria Montessori. Apenas uma Unidade pertence ao Mestre DeRose. As demais, cada qual tem o seu proprietário, diretor ou presidente. Todas decidiram unir-se por uma questão de intercâmbio cultural e outras facilidades operacionais.

A LISTA DE ENDEREÇOS

A listagem das nossas Unidades é freqüentemente alterada por estarmos em constante crescimento. Todos os meses algumas sedes são trocadas por instalações melhores. Assim sendo, não devemos imprimir aqui todos os endereços onde você encontra o nosso método. Afinal, o livro permanece, mas os endereços vão-se alterando. Certamente temos uma Unidade Credenciada perto de você. Estamos em praticamente todas as capitais e mais de 150 cidades do Interior. Desejando a direção da Unidade mais próxima, entre em contato com a Central de Informações da **União Nacional de Yôga**, tel.: (11) 3081-9821 ou da **Universidade de Yôga**, tel.: (11) 3088-9491.

Por disposição estatutária, só podem ser divulgados os endereços de Unidades Credenciadas Efetivas, conseqüentemente, que estejam em dia com seus compromissos de quaisquer naturezas com a União Nacional de Yôga. Se você solicitar um endereço e a Central informar que essa Unidade está com o "credenciamento sob interdição", isso significa que ela deixou de satisfazer a algum requisito do nosso exigente controle de qualidade.

Caso você tenha interesse em tornar-se instrutor de SwáSthya Yôga e/ou representá-lo na sua cidade, pegue o telefone e entre em contato conosco agora mesmo. É importante

MESTRE DeROSE

fazer-nos saber que deseja trabalhar conosco e expandir o Yôga pelo nosso país e pelo mundo. Conte conosco. Queremos ajudar você.

INSTRUTORES CREDENCIADOS EFETIVOS

Seria impossível relacionar todos os endereços da nossa Rede. Seleccionamos, então, alguns dos melhores e mais fiéis cumpridores das nossas normas. Vamos indicá-los como reconhecimento pela sua qualidade, disciplina e regularidade na observância das nossas recomendações.

Se você estiver inscrito em qualquer uma dessas Unidades Credenciadas, terá o direito de freqüentar todas as demais quando em viagem, desde que comprove estar em dia com o seu pagamento à Unidade de origem e apresente os documentos solicitados (conveniência esta sujeita à disponibilidade de vaga).

PARA CONHECER NOSSOS ENDEREÇOS ATUALIZADOS, QUEIRA CONSULTAR O SITE

www.uni-yoga.org.br



SÃO PAULO – AL. JAÚ, 2000 – TEL. (11) 3081-9821 E 3088-9491.
RIO DE JANEIRO – R. DIAS FERREIRA, 259 – cobertura – TEL. (21) 2259-8243.