GUIA DE LEITURA · Nº 11



तन्त्रम्

Tantra

Guia de leitura dos conteúdos do yoga.pro.br

VISÃO · EQUÍVOCOS · TEXTOS · KUṆḌALINĪ · CORPO · DEUSA

Como usar este guia

Apresentação e sumário

O yoga.pro.br tem mais de mil artigos, e é fácil perder-se na imensidão de uma casa tão grande. Os guias de leitura são mapas: cada um reúne, em torno de um tema, os textos que vale a pena ler e mostra por onde começar.

Este guia é dedicado ao Tantra, a tradição que deu origem ao Haṭhayoga e que vê o corpo e o mundo como manifestações da consciência. Abre com duas páginas sobre o que é Tantra e o que ele não é. Depois, os textos aparecem agrupados por tema, cada um com uma breve glosa.

São 39 leituras. Os títulos e os endereços são clicáveis.

SUMÁRIO


O que é Tantra *A visão, o corpo e os equívocos* 3


A visão tântrica *O que é Tantra* 5


Tantra não é sexo *Desfazendo os equívocos* 6


Os textos tântricos *Hinos, versos e fragmentos* 7


Kuṇḍalinī e os chakras *O corpo sutil* 8


O corpo e os elementos *Do Tantra ao Haṭha* 9


A Deusa *Śakti em muitas formas* 10

श्रीः

INTRODUÇÃO

O que é Tantra

KĀMIKA ĀGAMA

तन्यते विस्तार्यते ज्ञानमनेन इति तन्त्रम् ।

tanyate vistāryate jñānamanena iti tantram ।

Aquilo pelo qual o conhecimento é tecido e expandido chama-se tantra.

A palavra *tantra* vem da raiz *tan*, estender, tecer. Designa um tear, uma urdidura, e por extensão um texto, um ensinamento que expande o conhecimento. Os Tantras são escrituras que surgiram na Índia entre os séculos V e XI, dedicadas a Śiva, à Deusa e a Viṣṇu, e que propuseram uma visão afirmativa do mundo: em vez de fugir dele, usá-lo como caminho.

Śiva e Śakti

No Tantra, a realidade tem dois aspectos inseparáveis: Śiva, a consciência pura e imóvel, e Śakti, o poder dinâmico que se manifesta como o universo. Tudo o que existe é a dança desses dois princípios. No ser humano, Śakti repousa enrolada na base da coluna como *kuṇḍalinī*, a força da serpente, e o caminho do Yoga é a sua reunião com Śiva.

O Śivasūtra

Atribuído a Vasugupta, no século IX, o Śivasūtra é um dos textos seminais do Tantra e a base do Trika, o Tantra não-dual da Cachemira. Os seus 77 sūtras são tão sintéticos que se assemelham a fórmulas algébricas. Alguns deles, na tradução de Pedro Kupfer:

ŚIVASŪTRA, I:1

चैतन्यमात्मा ॥

caitanyamātmā ॥

Consciência é [a natureza de] Ātma.

ŚIVASŪTRA, I:2

ज्ञानं बन्धः ॥

jñānaṁ bandhaḥ ॥

Conhecimento [limitado] é a prisão.

ŚIVASŪTRA, I:5

उद्यमो भैरवः ॥

udyamo bhairavaḥ ॥

Bhairava, a Consciência, é a elevação (udyamaḥ).

ŚIVASŪTRA, II:1

चित्तं मन्त्रः ॥

cittaṁ mantraḥ ॥

A mente [inquisitiva] é o mantra.

ŚIVASŪTRA, II:6

गुरुरुपायः ॥

gururupāyaḥ ॥

O mestre (guruḥ) é o meio (upāyaḥ).

ŚIVASŪTRA, III:9

नर्तक आत्मा ॥

nartaka ātmā ॥

Ātma é o dançarino (nartakaḥ).

O corpo e os equívocos

O corpo como veículo

Foram os tântricos que apresentaram uma visão dinâmica do corpo, e deles nasceu o Haṭhayoga: os chakras, as nāḍīs, os bandhas, as mudrās e os mantras são ferramentas tântricas. O corpo não é um obstáculo à liberdade, mas o templo e o instrumento para reconhecê-la.

Tantra não é sexo

No Ocidente, a palavra tantra ficou associada a técnicas sexuais. É um equívoco: a sexualidade aparece em algumas linhagens como liturgia, mas o objetivo do Tantra é reconhecer que todos os pares de opostos, masculino e feminino, indivíduo e totalidade, são uma só realidade. Reduzir o Tantra ao sexo é como reduzir uma catedral às suas portas.

Tantra e Vedānta

A divergência entre Tantra e Vedānta é apenas aparente e limita-se às diferenças na linguagem que estas duas escolas de vida usam. Ambos apontam para a mesma Consciência; diferem nos meios. Muitos mestres, como Śaṅkara e Abhinavagupta, transitaram entre as duas tradições.

Paśu, vīra e divya

No contexto do Tantra, os termos paśu, vīra e divya representam diferentes níveis de desenvolvimento e qualificação dos praticantes (sādhakas). Esses três tipos descrevem estágios ou disposições internas de cada pessoa em relação à prática, à disciplina e à compreensão do ensinamento não-dual.

- Paśu, o condicionado: o paśu é o praticante que ainda vive preso aos condicionamentos sociais e aos desejos. Ele/ela segue regras rigidamente, com medo de errar, e tem alguma volubilidade em relação às convenções sociais. Está "atado" (pāśa significa "laço" ou "corrente") pelas limitações do ego, da moral dualista e uma percepção limitada da realidade. Esse tipo de praticante requer uma orientação cuidadosa, práticas introdutórias purificatórias e bastante preparação.
- Vīra, o corajoso: o vīra já superou o medo e a dependência de normas convencionais. Ele/ela encara a vida e a espiritualidade com coragem, disciplina e discernimento. Está pronto/a para práticas mais avançadas, incluindo o desafio de tabus sociais, sempre com consciência e intenção sagrada. O vīra compreende que o caminho envolve tanto desfrutar da luz quanto encarar a própria sombra.
- Divya, o divino: o divya é o adepto plenamente realizado, cuja consciência transcende as dualidades. Ele/ela vive em constante percepção do sagrado em tudo e o reconhecimento do Ilimitado em todos os seres. As práticas externas tornam-se secundárias para essa pessoa, pois em todas as situações percebe a não-separação. Ele/ela atua no mundo com compaixão, sabedoria e desapego.

Esses três termos, paśu, vīra e divya, não são meros rótulos, mas indicativos da maturidade emocional de cada praticante no caminho do Tantra. No entanto, é preciso esclarecer que o Tantra reconhece e acolhe todos os tipos de disposição, oferecendo às diferentes pessoas métodos apropriados para cada uma, com o objetivo de guiar todos os praticantes em direção à liberdade, mokṣa.

CAPÍTULO 1

A visão tântrica

O que é o Tantra, de onde vem, como explica a criação e qual é o seu lugar entre os caminhos do Yoga.

1 Afinal, o que é tantra?

Um sistema de conceitualização do universo, que explica por que a existência existe: afinal, o que é tantra?

- yoga.pro.br/afinal-o-que-e-tantra

2 Entrevista sobre Tantra

Tantra significa tecido, urdidura, expansão do conhecimento: uma entrevista.

- yoga.pro.br/entrevista-sobre-tantra

3 A Cosmovisão do Tantra

A cosmovisão do Trika, que explica a criação através dos seus princípios, os tattvas.

- yoga.pro.br/a-cosmovisao-do-tantra-trika-yoga

4 Tantra, a democratização do Yoga

O Yoga tântrico é audaciosamente afirmativo: o Tantra como democratização do Yoga.

- yoga.pro.br/tantra-a-democratizacao-do-yoga

5 O Tantra e os Yogas

Perguntas e respostas sobre o Tantra e os Yogas, e por que a palavra ficou associada a libertinagem.

- yoga.pro.br/o-tantra-e-os-yogas

6 Tantra + Vedānta = Haṭha Yoga?

A divergência entre o Vedānta e o Tantra é fruto da desinformação: Tantra + Vedānta = Haṭha?

- yoga.pro.br/tantra-vedanta-hatha-yoga

7 Inteligência no Yoga, Tantra e Vedānta

O conceito de inteligência no Yoga, no Tantra e no Vedānta.

- yoga.pro.br/inteligencia-no-yoga-tantra-e-vedanta

8 Paśu, Vīra e Divya: o condicionado, o corajoso e o divino

Paśu, vīra e divya: o condicionado, o corajoso e o divino.

- yoga.pro.br/pasu-vira-e-divya-o-condicionado-o-corajoso-e-o-divino

CAPÍTULO 2

Tantra não é sexo

A associação entre Tantra e sexo é recente e ocidental. Estes textos desfazem o equívoco e mostram o lugar da sexualidade na tradição.

1 Tantra é Sexo? Saiba a Verdade

O objetivo do Tantra é reconhecer que os pares de opostos são uma só realidade: tantra é sexo?

- yoga.pro.br/tantra-sexo-saiba-a-verdade-sobre-o-tantra

2 Tantra: Ensinamento para Crescer e Não Técnica para Prazer

Ensinamento para crescer, e não técnica para prazer.

- yoga.pro.br/tantra-ensinamento-para-crescer-e-nao-para-prazer

3 Tantra: sexualidade e espiritualidade

Tantra, sexualidade e espiritualidade, segundo a visão hindu das eras.

- yoga.pro.br/tantra-sexualidade-e-espiritualidade

4 Confissões de um tántrico

As confissões de um tântrico depois de anos de convivência com o mundo do Yoga.

- yoga.pro.br/confissoes-de-um-tantrico



CAPÍTULO 3

Os textos tântricos

Alguns textos da tradição tântrica traduzidos no site, do Vijñānabhairava aos hinos de Abhinavagupta.

1 **Vijñānabhairava Tantra: Versos sobre a Libertação**

O Vijñānabhairava Tantra: Bhairava e Bhairavī e os versos sobre a libertação.

- yoga.pro.br/vijnanabhairava-tantra

2 **Bhairavastotram de Abhinavagupta**

O Hino a Bhairava de Abhinavagupta, de 992 d.C., com o sânscrito, a tradução e o pādapāṭha.

- yoga.pro.br/bhairavastotram-abhinavagupta

3 **Anuttarāṣṭikā de Abhinavagupta: As Oito Estrofes do Mais Elevado**

Anuttarāṣṭikā: os oito versos de Abhinavagupta sobre o Mais Elevado e o não-método.

- yoga.pro.br/anuttarastika-abhinavagupta

4 **Kularnava Tantra (fragmento)**

Um fragmento do Kulārṇava Tantra sobre o samādhi.

- yoga.pro.br/kularnava-tantra-fragmento

5 **Viśvasāra Tantra**

O Viśvasāra Tantra: não há nascimento como o humano.

- yoga.pro.br/vishvasara-tantra

6 **Tripura rahasya**

O Tripurā Rahasya e os dois caminhos que conduzem à iluminação.

- yoga.pro.br/tripura-rahasya

7 **A puja interior do Gautamiya Tantra**

Como o culto exterior se torna interior, segundo o Gautamīya Tantra.

- yoga.pro.br/a-puja-interior-do-gautamiya-tantra

CAPÍTULO 4

Kuṇḍalinī e os chakras

O Tantra descreve um corpo sutil, com os chakras, as nāḍīs e a kuṇḍalinī. Estes textos explicam o mapa e desfazem algumas fantasias.

1 **Chakras: Introdução aos Oito Centros**

O ser humano como reflexo do macrocosmos: uma introdução aos oito chakras.

- yoga.pro.br/prana-chakras-e-kundalini-uma-introducao

2 **Kuṇḍalinī: a Força da Serpente e os Chakras**

Kuṇḍalinī, a força da serpente, e os chakras.

- yoga.pro.br/kundalini-o-poder-serpentino-e-os-chakras

3 **O que é a Kuṇḍalinī?**

Por que a kuṇḍalinī fascina tanto os ocidentais, e o que ela é de fato.

- yoga.pro.br/o-que-e-a-kundalini-por-linda-johnsen

4 **O Simbolismo da Serpente no Yoga**

A serpente enroscada como símbolo do potencial de liberdade.

- yoga.pro.br/o-simbolismo-da-serpente-no-yoga

5 **Existe alinhamento de chakras no Yoga?**

Quem precisa de alinhamento de chakras? Uma busca pessoal.

- yoga.pro.br/existe-alinhamento-de-cakras-no-yoga

6 **Patañjali, o Tântrico: os Chakras no Yogasūtra**

Patañjali, o tântrico? Os chakras no Yogasūtra.

- yoga.pro.br/patanjali-o-tantrico

7 **Conheça os 5 Prāṇas, Vāyus ou Ares Vitais**

Os cinco prāṇas, os ares vitais que formam o corpo energético.

- yoga.pro.br/conheca-os-cinco-pranas-vayus-ou-ares-vitais

CAPÍTULO 5

O corpo e os elementos

Do Tantra nasceu o Haṭhayoga e a sua visão do corpo como instrumento. Estes textos falam dessa origem e das práticas de purificação dos elementos.

1 A Iluminação do Corpo: as Origens do Haṭha Yoga

Foram os tântricos que apresentaram uma visão dinâmica do universo: as origens do Haṭha.

- yoga.pro.br/a-iluminacao-do-corpo-as-origens-do-hatha-yoga

2 A Visão do Corpo no Hatha Yoga

No Haṭha, o corpo passa a ser o ponto de partida da prática: a visão do corpo.

- yoga.pro.br/a-visao-do-corpo-no-hatha-yoga

3 O Corpo é o Templo. O Āsana é a Prece

O corpo é o templo, o āsana é a prece.

- yoga.pro.br/o-corpo-e-o-templo-da-divindade-pedro-kupfer

4 A Purificação dos Elementos

A ascensão da kuṇḍalinī como purificação progressiva dos elementos.

- yoga.pro.br/bhuta-suddhi-a-purificacao-dos-elementos

5 Bhūtaśuddhi, a Purificação dos Elementos

Bhūtaśuddhi, a purificação dos elementos, um procedimento do Yoga tântrico.

- yoga.pro.br/bhuta-shuddhi-a-purificacao-dos-elementos-2

6 Tattva śuddhi

Tattva śuddhi: terra, água, fogo, ar e espaço no corpo e no psiquismo.

- yoga.pro.br/tattwa-shuddhi

7 Gaṇeśa Mātrikā Nyāsa

Gaṇeśa mātṛkā nyāsa: tocar as partes do corpo com as letras do alfabeto sânscrito.

- yoga.pro.br/ganesha-matrika-nyasa



CAPÍTULO 6

A Deusa

No Tantra, a Deusa é o próprio poder da consciência. Estes textos falam das suas muitas faces e dos hinos que a celebram.

1 As Muitas Faces da Deusa

Pārvatī, Śakti, Ambikā, Gaurī: as muitas faces da Deusa.

◆ yoga.pro.br/as-muitas-faces-da-deusa

2 Kālī: Deusa Mãe, Ícone Feminista

Kālī, a Deusa Mãe, como ícone feminista.

◆ yoga.pro.br/kali-mae-divina-icone-feminista

3 A História de Durgā Kālī, a Mãe Divina

A história de Durgā Kālī, a Mãe Divina.

◆ yoga.pro.br/o-mito-de-durga-kali-a-deusa-mae

4 Navaratri, as 9 Noites das três Devīs

Navarātri, as nove noites das três Devīs.

◆ yoga.pro.br/navaratri-as-nove-noites-das-tres-devis

5 Bhavānī Ashtakam, o Octeto da Deusa

O Bhavānī Aṣṭakam, o octeto da Deusa.

◆ yoga.pro.br/bhavani-ashtakam-o-octeto-da-deusa

6 Mūla Mantra de Aśvārūḍhā Devī: Invocação da Deusa Amazona

O mūla mantra de Aśvārūḍhā Devī, a deusa amazona.

◆ yoga.pro.br/mula-mantra

॥ हरिः ॐ ॥

Guia de leitura preparado a partir dos artigos de Pedro Kupfer e dos colaboradores do yoga.pro.br.
Os textos completos estão no site, com os mantras, as traduções e os vídeos, quando for o caso.

Aviso. Este guia não substitui o estudo com um professor. Os textos completos estão no yoga.pro.br.

Capa. Culto a Śiva e Devī (detalhe), pintura de Bikaner, Rajasthan, do início do século XVIII. Cleveland Museum of Art, 1967.240, domínio público.

Tipografia. Gentium Book Plus, Fraunces e Tiro Devanagari Sanskrit, as mesmas fontes do site.



yoga.pro.br