

A Liberação da Mente Através do Tantra Yoga

4ª. Edição

Editora Ananda Marga Yoga e Meditação
Brasília - DF
2008

Traduzido e adaptado do original, em inglês:

Liberating the Mad Monkey: A practical Approach to Tantra

© 1982, primeira edição em inglês

© 1991, 2000, 2004, 2008, edições em português

Tradução de Mariluce Filizola C. Pessoa

Revisão de Mayajiit e Laksmii

Este livro é uma compilação dos ensinamentos do mestre espiritual indiano Shrii Shrii Anandamurti (P. R. Sarkar)

ISBN 85-96044-12-1

Encarregado de Publicações:

Acarya Pranadiptananda Avadhúta

Todos os direitos são reservados a

Editora Ananda Marga Yoga e Meditação

SCLRN 712 Bloco B - Loja 26 - Asa Norte

70760-523 - Brasília - DF

Tel.: 61-3273-9364

Email: dadaprana@hotmail.com

ÍNDICE

Introdução: A Dança Cósmica

- 1 Tantra: A Ciência Eterna
- 2 Meditação: Direcionando o Fluxo da Consciência
- 3 *Āsanas*: Exercícios para o Corpo e a Mente
- 4 Ética Iogue: Manter-se em Equilíbrio na Dinâmica da Vida
- 5 Alimentação Sutil
- 6 Controle da Mente
- 7 Da Mente Cósmica à Matéria, da Matéria à Mente Cósmica
- 8 Camadas da Mente
- 9 *Samskara*: Seu Melhor Amigo ou seu Retificador
- 10 A Jornada do Viajante
- 11 Por Trás da Teoria... O Guru
- 12 Seu, Meu e Nosso

Glossário



INTRODUÇÃO

A DANÇA CÓSMICA

Se houvesse um símbolo com suficiente capacidade de expressar o espírito do Tantra, este símbolo certamente seria a imagem de Shiva praticando a dança Cósmica, o qual também é conhecido como Nataraja.

Aldous Huxley escolheu o Nataraja como o símbolo através do qual os personagens de seu livro *A ilha* confrontavam o significado da vida, conforme descreveu:

“Ele está dançando em todos os mundos ao mesmo tempo, mas primeiramente no mundo da matéria. Observem que há uma grande auréola ao redor, decorada por chamas flamejantes, dentro da qual dança o deus. Isto representa a natureza, o mundo de massa e energia, dentro do qual Shiva-Nataraja articula a dança do eterno viver e morrer. Esta é a sua liila, seu jogo Cósmico. Brincar por brincar, como uma criança. Mas essa criança representa a ordem das coisas. Seus brinquedos são as galáxias, seu parque de diversão é o espaço infinito; e o intervalo entre seus dedos representa milhões de anos-luz... Ele brinca entre as estrelas e os átomos. Mas também atua dentro de cada ser vivo, dentro de cada ser sutil, dentro de cada criança, cada homem, e cada mulher.”

Tantra é um esforço para desvendar o elo místico entre o finito e o infinito, entre o indivíduo e o Cosmo. Enquanto algumas filosofias parecem excluir da busca espiritual tudo o que é terreno, no Tantra ambos os aspectos, matéria e espírito, estão harmoniosamente conciliados. Tanto a iluminação espiritual quanto a realização pessoal são consideradas como necessidades complementares para que uma existência tenha significado. Cada aspecto da vida é parte integrante do Tantra, sejam o alimento e a saúde sejam a filosofia e a meditação. Quando esses aspectos são tratados com a devida atenção, tudo

se torna parte de um fluxo direcionado para a perfeição humana e para a liberação espiritual.

Embora alguns aspectos do Tantra possam ser aprendidos de forma natural e espontânea, a vastidão dos ensinamentos e a complexidade de suas práticas fazem do Tantra uma ciência formidável de conhecer. Com certeza, a profundidade de seus ensinamentos não pode ser abordada apropriadamente em um livro, como até mesmo os escritores mais especializados nesse tema admitem.

Tantra é uma ciência para ser aprendida e praticada com a assistência e a orientação de um preceptor espiritual, que seja não só um praticante, mas também um mestre amável. Este livro está baseado nos ensinamentos de uma personalidade com essa magnitude, Shrii Shrii Anandamurti. Esta é apenas uma ligeira introdução sobre o assunto.

Mesmo correndo o risco de simplificar alguns dos conceitos mais complexos, foi feito um esforço para apresentá-los de forma fácil e compreensível, na esperança de que sejam compreendidos até por uma pessoa que venha a entrar em contato com esse tema pela primeira vez. Por razões similares, o uso dos termos em sânscrito foi mantido ao mínimo necessário. Eles só foram usados quando não havia nenhum outro equivalente em nosso idioma. A inclusão de uma palavra sânscrita pela primeira vez é acompanhada de uma explanação sobre o seu significado. Também foi incluído um glossário destes termos, para uma consulta rápida.

A inspiração para editar este livro partiu de professores de meditação, que sentiam a necessidade de um manual que resumisse os fundamentos do Tantra. Os doze capítulos seguem o formato de um curso, estruturado em doze oficinas, que é ministrado em diversos países.

Gostaríamos de expressar nossos agradecimentos pela contribuição e pelo auxílio dos seguintes colaboradores: Janak (Colin), Acharya Nabhaniilananda Avadhuta, Mark Dimelow, Stephen Gunther, Nicholas Hardy, Ah Tee Chia, Tim Anderson, Peter Jackson e Dr. Jitendra Singh... E nossa gratidão à inspiração do Guru, com seu amável sorriso.