

Sabia que...

Os antigos sábios observaram que o homem tinha 4 instintos básicos ou objetivos na vida.

São conhecidos como Purushas- Arthas:

- ♦ **Dharma:** o aspeto moral, correto pensar e correto viver;
- ♦ **Artha:** ganhar honestamente a vida;
- ♦ **Kama:** Vivenciar e aproveitar os prazeres da vida;
- ♦ **Moksha:** Objetivo último, renunciar à vida mundana e dedicar-se à libertação espiritual.

O caminho do tantra

Série de pequenas notas sobre Tantra, arte, ciência e ritual POF: FERNANDO CARDOSO

"Ninguém terá sucesso para atingir a perfeição através de acções difíceis e vexatórias; mas podemos obtê-la satisfazendo todos os nossos desejos"

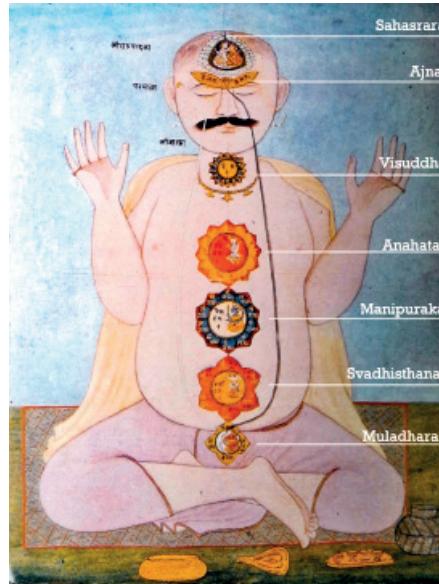
(Guhyasamaja Tantra, século 8 EC)

SUTRA 3

Vamos lá então fazer ascender a Kundalini e que ela alimente os chacras por onde passa até ao Sahasrára que nos liga ao Cosmos e aí sermos Sat-Chit-Ananda (verdade, consciência, beatitude — existência, consciência, extase — ser absoluto, compreensão, prazer sensual).

A Kundalini, em forma de serpente enrolada 3 vezes no primeiro chacra Muladhara (representando as 3 gunas ou qualidades da matéria ¹⁾ ou 3 vezes e meia, segundo o Kubjica Tantra (as 3 gunas, a Prakriti² e os Vikritis³), pode ser despertada através de Pranayama, Asanas e Mudras pelos Hatha Yogis; pela concentração e treino da mente pelos Raja Yogis; por devoção e entrega total pelos Bhaktas⁴; por vontade analítica pelos Jnanis⁵; através de mantras pelos Tantrikas; e pelo toque do guru.

Pranayama para acordar a Kundalini segundo Sri Swami Sivananda: Concentrar-se no Muladhara Chakra, tapar a narina direita com o polegar direito, inspirar pela narina esquerda contando, lentamente, 3 Oms. Imagine que desenha o Prana com o ar. De seguida fechar a narina esquerda com os dedos mindinho e anelar da mão direita. Suster a respiração por 12 Oms. Canalizar essa energia pela coluna vertebral abaixo na direcção do lótus triangular do Muladhara Chakra. Imaginar a pressão nesse triângulo para acordar a Kundalini. Expirar pela



narina direita contando 6 Oms. Repetir o processo inspirando pela narina direita usando os mesmos tempos e a mesma concentração 3 vezes de manhã e 3 vezes no fim do dia. Fim do terceiro Sutra.

Fim do terceiro Sutra.

Notas: 1 Tamas: ignorância, inércia — Rajas: paixão, acção, energia — Satva: pureza, harmonia - 2 Natureza, origem - 3 Depois da criação, desequilíbrio - 4 Devotos - 5 Sábios

Bibliografia: Sir John Woodroffe, Sakti and Sakta, Ganesh&Company, Madras 1994 <http://www.dlshq.org/>



Mensagem Presidente da AYIP

Queridos sócios e amigos da AYIP

Durante este último ano de confinamento e de restrições conseguimos fazer face a todos os nossos compromissos, levar por diante os cursos, as práticas e este fim de semana o retiro anual, tudo online mas com muito empenho e alegria.

Vamos a caminho de completar 17 anos na nossa Sede na Av. de Madrid, local onde todos sentíamos como casa pelo seu aconchego e boa energia.

A maioria dos sócios já tinha conhecimento de que o edifício pertencia ao Montepio da PSP, e que as habitações ultimamente estavam a ser destinadas só para agentes ou seus familiares próximos. Foi nesse âmbito que nos comunicaram a não renovação do nosso contrato.

Não foi fácil compreender, mas como tudo na vida tem um principio e um fim, há que aceitar e prosseguir no caminho que nos propusemos fazer, pelo que este mês será o último nessa morada.

Vamos manter-vos a par de todas as atividades, encontros e locais das mesmas, através do nosso site <http://www.yogaintegralportugal.com/home.html>. Por agora vamos estando online como tem sido habitual nos últimos tempos.

Um abraço com ternura, esperando que o possamos fazer presencialmente, até breve.

Beatriz Katchi

