

## Flôr de lótus



pesquisa de: INÊS NOGUEIRA

"Algumas flores transmitem significados simbólicos. A flôr de lótus, uma espécie de nenúfar, é a maior de todas as flores. Floresce no Próximo Oriente e no Extremo Oriente e, também, é comum vê-la do Norte de África às Américas. A flôr de lótus tornou-se um símbolo de ressurreição e pureza, e também do Sol, o qual se ergue, diariamente, da escuridão, porque a sua bela flôr cresce e se solta do lodo do fundo dos lagos. Lakshmi, a deusa hindu da riqueza, da luz e da sorte, é muitas vezes representada sentada numa flôr de lótus. É um símbolo do seu poder espiritual!"

"A Enciclopédia do Inexplicável", Judy Allen, Círculo de Leitores, 2007.



## O caminho do tantra

Série de pequenas notas sobre Tantra, arte, ciência e ritual

por: FERNANDO CARDOSO

*Nesta série de pequenas notas fazemos uma pequena incursão no Shivaísmo de Cachemira e ouçamos alguns dos temas aí desenvolvidos.*

A escola de Shivaísmo de Cachemira começada poucos séculos antes do Advaita Vedanta desenvolvido por Sankaracharya<sup>1</sup> é, igualmente, não dualista. Há, no entanto, diferenças substanciais entre as duas: O Trika Shivaísmo apresentado por Vasugupta (século 8 EC), considerado o fundador do não dual Shivaísmo de Cachemira, tem o foco na realidade absoluta incorporada por Shiva ao contrário de Brahman que nesta doutrina não tem significado; também as experiências quotidianas são percebidas como sendo reais e não maya (ilusão) como preconiza o Advaita Vedanta; os textos fundamentais do Shivaísmo Trika são os Agamas e não os Sutras, os Upanishades e o Bagavad Guitá como no caso da escola de Sankaracharya; por último o Trika está centrado na contemplação interior e não nas manifestações exteriores de devoção. No entanto temos que atribuir a Abhinavagupta os créditos de uma maior influência desta filosofia/tradição através da composição

de um dos seus mais famosos textos o Tantraloka, TLA (a luz do Tantra, séculos 9,10 EC). O TLA contém 37 capítulos de filosofia e rituais.

O TLA contempla vários trios de pensamento e ritual: trios ideológicos Agama, Spanda e Pratyabhijna; 3 deusas Para, Parapara e Apará relacionadas com o Homem, Sakta e Shiva; o trio do conhecedor, conhecer e conhecido; 3 rituais de meditação Sol, Lua e Fogo entrelaçados com o mais poderoso símbolo, o coração. O TLA também se foca nas práticas que usam o toque e a consciência do corpo para atingir estádios mais elevados, relacionar-se com as energias divinas através do coração, o centro de todas as coisas e, simultaneamente, todas as coisas.

Nota: <sup>1</sup> Sankaracharya (788-820 EC) mestre espiritual indiano. Apresentou o pensamento não dualista Advaita Vedanta

Bibliografia – Dupuche, John R. (2003) The Kula Ritual: as elaborated chapter 29 of the Tantraloka. Delhi: Motilal Banarsidass publishers

## Equilíbrio

Asvathāsana (gaivota) e Garudāsana



Asvathāsana (gaivota)

**Execução:**

Partir de Samasthiti ao inspirar elevar os braços bem esticados acima da cabeça e em simultâneo elevar a perna direita para trás;

Para exercer um trabalho mais intenso nos glúteos puxar o calcanhar para trás; O tronco deve arquear-se muito ligeiramente de modo a que os braços e a cabeça fiquem alinhados.



Garudāsana

**Execução:**

Partir de Samasthiti passar o peso do corpo para a perna direita e ao inspirar elevar a perna esquerda à frente com o joelho fletido e o pé com os dedos apontando o solo;

Trazer as mãos à frente do peito em Garuda Mudra e fixar o olhar na ponta dos polegares

## Sabia que...

O corpo tem 3 zonas de somatização:

1. Cabeça que representa a mente,
2. Pescoço e peito que representa a zona espiritual, zona das emoções,
3. Do peito para baixo que representa a zona física.