

Universidade Federal do Rio Grande do Sul  
Instituto de Psicologia

Renata de Lima Corrêa

**PSICOLOGIA DA SERPENTE:**

Diálogos entre o Tantra Yoga e a Psicologia Profunda de Carl Gustav Jung

Porto Alegre

2022

Renata de Lima Corrêa

**Psicologia da Serpente: diálogos entre o Tantra Yoga e a Psicologia Profunda de  
Carl Gustav Jung**

Trabalho apresentado como requisito parcial  
para a conclusão do Curso de Graduação em  
Psicologia pela Universidade Federal do Rio Grande  
do Sul.

Orientador: Amadeu de Oliveira Weinmann

Porto Alegre

2022



Dedico este trabalho a Shrii Shrii Anandamurti.

Que todos os seres sejam felizes, que  
todos os seres sejam ditosos, que todos  
os seres estejam em paz.



## **Agradecimentos**

Agradeço à Mãe Divina, por cuidar, proteger e nutrir todos aqueles que foram importantes na construção deste trabalho; pela presença amorosa e constante em minha vida, dou graças!

Agradeço à minha família, pai, mãe, manas, mano e sobrinhos - vocês são a minha fortaleza; obrigada pelo amor, pelo cuidado e por sempre me apoiarem. Amo vocês!

Agradeço a todos(as) professores e professoras que tive ao longo da vida, desde o primário até a graduação; todo meu respeito e gratidão àqueles que dedicam suas vidas a ensinar; sem vocês, ninguém seria o que é. O b r i g a d a!

Agradeço ao meu querido professor-orientador, Amadeu Weinmann, por aceitar entrar comigo nessa jornada de pesquisa sobre temas pouco convencionais dentro do ambiente acadêmico; pela orientação certeira e pela leitura atenta do meu trabalho, sou grata!

Agradeço ao meu mestre no caminho do Yoga, Nihar Sarkar, por nos transmitir, com amorosidade e firmeza, os conhecimentos essenciais do Tantra Yoga, através do seu exemplo e da sua dedicação sincera a este caminho; por todos os ensinamentos, sou infinitamente grata. Deus abençoe a sua vida!

Agradeço a meu amado Guru, Shrii Shrii Anandarmurti, por iluminar o meu caminho; as palavras não alcançam a grandeza da sua presença em minha vida, por isso, ofereço o meu coração pleno de gratidão pela sua guiança. Jay Baba!

Agradeço às minhas alunas e aos meus alunos, por confiarem no meu trabalho e por me proporcionarem observar, na prática, as transformações que o Yoga traz para a vida das pessoas. Ao ensinar, eu aprendo e, por isso, meu coração agradece.

Agradeço ao Instituto Junguiano do Rio Grande do Sul, pela oportunidade de estagiar na instituição e poder aprofundar meus estudos sobre a psicologia de Jung; pelo tanto que aprendi, meu muito obrigada!

Agradeço a todos(as) amigos e amigas, os que estão perto e os que estão longe, por me incentivarem, me acolherem e me alegrarem; são muitos, por isso não nomearei todos aqui, mas individualmente cada um receberá meu abraço de gratidão. Como diria Emicida: “quem tem um amigo tem tudo”. Gracias por tanto!

Por fim, mas não menos importante, agradeço à minha gatinha Luna, por acompanhar todo o processo de criação deste trabalho, trazendo carinho e leveza para as longas noites de pesquisa e escrita.

ॐ

alguém  
que fala pouco  
um dia me disse  
que a palavra  
mais precisa  
ou a que você  
mais precisa dizer  
só fica pronta  
depois de muito  
muito muito  
silêncio

(*Lavoura*, do poeta Tarso de Melo)

## Considerações iniciais

Este trabalho é fruto do silêncio.

Diria que, juntamente com os livros que li e com o apoio do meu orientador, o silêncio também foi um guia nesta jornada criativa de escrita. Todo conhecimento com o qual entrei em contato de maneira teórica passou por horas de assimilação silenciosa, para que eu pudesse acessar as palavras que não vêm apenas pelo intelecto, mas também daquela voz que sussurra baixinho dentro de mim, de você e de todos nós, de um lugar que alguns chamam de *templo interior*, onde reside a sabedoria divina que une todos os conhecimentos, da vida e dos estudos, com autenticidade e um toque especial de amor.

O silêncio ao qual me refiro chama-se *meditação*, a mãe de todo saber verdadeiro. Este trabalho é resultado do casamento entre referências teóricas e a arte de meditar. Desta forma, gostaria que a leitura deste texto fosse não apenas uma atividade intelectual, mas também uma experiência meditativa, para que você leia da mesma forma como escrevo, isto é, a partir do seu templo interior.

Você aceita o convite?

Se sim, vamos juntos embarcar no silêncio.

Sente-se de maneira confortável, acomodando bem seus quadris. Deixe seus pés firmes no chão. Alinhe a sua coluna, evitando deixá-la muito curvada. Abra o seu peito, gire os ombros para trás e relaxe-os. Deixe suas mãos descansadas sobre as coxas. Mantenha sua cabeça alinhada com a coluna, nariz apontando para a frente. Suavize a expressão do rosto, desfazendo a tensão da testa e soltando a mordida dos dentes. Mantenha-se firme nesta posição, mas relaxe os seus músculos, desfazendo toda e qualquer tensão que houver no corpo. Procure sentir-se bem nesta posição. Se for necessário fazer algum ajuste para sentir-se mais confortável, faça-o.

Uma vez que estiver com o corpo físico bem acomodado, você vai fechar os seus olhos, mas antes leia as instruções a seguir, são simples, entregue-se à experiência.

De olhos fechados, você vai fazer uma respiração profunda e vai aos poucos permitindo-se desligar do mundo externo. Seus olhos fechados significam que você

fechou as portas para o exterior e está se direcionando para dentro. Comece percebendo o ambiente em que você se encontra, sem julgamentos, escute os sons, sinta a temperatura e perceba-se neste local.

Aos poucos, direcione sua atenção para o seu interior e torne-se mais consciente da sua respiração. Primeiramente observe seu fluxo respiratório e no seu tempo vá procurando desacelerá-lo, inspirando e expirando lenta e profundamente, sempre pelas narinas. Encontre um ritmo respiratório calmo e tranquilo e não dê atenção aos pensamentos que surgirem, apenas deixe-os passar e volte a atenção a sua respiração, procurando se sentir mais relaxado a cada exalação, aproveitando para soltar tensões, problemas e preocupações. Sinta-se presente, deixando o passado e o futuro um pouco de lado e concentrando-se no agora. Abra mão de expectativas, apenas aceite este momento como ele é. Sem pressa, faça 10 respirações neste ritmo mais calmo e ao final abra os olhos devagar.

Ao finalizar, repita para você mesmo: “Eu estou aqui, eu estou agora, de corpo e alma presentes”.

Boa leitura!



## Introdução

O objetivo deste trabalho é refletir sobre possíveis relações entre o Tantra Yoga e a psicologia profunda de Carl Gustav Jung e, a partir deste diálogo, reconhecer as contribuições que o conhecimento *yogi* pode trazer ao Ocidente a respeito do funcionamento da psique humana.

O meu interesse neste tema parte da minha própria trajetória de vida, pois, enquanto praticante e professora de yoga, pude sentir e observar as profundas transformações que esta prática é capaz de produzir nas pessoas, não só a nível físico, mas também a nível psicológico, espiritual e social. Posso dizer que o conhecimento que compartilho aqui não é fruto somente de uma intelectualização, mas também da experiência de quem pratica Yoga há 7 anos e percebe uma relação muito bonita entre saberes *yogis* e a psicologia do ocidente, em especial a psicologia profunda junguiana.

Embora a origem destes dois saberes seja bastante distinta - o primeiro vindo da Índia antiga e o segundo sendo fruto do pensamento europeu do século XX -, um olhar atento e sensível, prático e teórico, é capaz de perceber que, apesar das diferenças culturais, existe algo em comum entre eles, algo que diz de uma *humanidade* que transcende as barreiras da cultura e do tempo e que é compartilhada por todos nós, seres humanos, a um nível muito profundo.

Parte-se, então, do pressuposto de que há uma dimensão psíquica que é compartilhada por pessoas de diferentes culturas, o que ficará mais claro ao longo do texto, em especial quando explico o conceito junguiano de *inconsciente coletivo*. É importante ressaltar, no entanto, que embora o meu olhar esteja sendo direcionado para conexões transculturais, o intuito não é fazer um paralelismo direto entre o conhecimento de um lugar e o de outro, pois é preciso reconhecer que mesmo que tenham pontos em comum, Tantra Yoga e Psicologia Profunda são saberes diferentes.

Honrando as diferenças e ao mesmo tempo buscando pontos de contato, este trabalho foi organizado de modo a primeiramente explicar o que é o Tantra Yoga, seu contexto e suas ideias principais; em seguida, discorrer sobre a Psicologia Profunda de Jung e alguns conceitos centrais; e, então, estabelecer relações entre um conhecimento e outro, a partir de uma exploração simbólica feita por Jung em quatro conferências, reunidas em livro e intituladas “A interpretação psicológica da Kundalini Yoga”. Além

disso, para contribuir com a reflexão, trago a minha própria experiência enquanto praticante de Tantra Yoga. Por fim, a conclusão visa construir pontes de entendimento que nos ajudem a ter uma visão mais ampla a respeito da psique humana, através da contribuição que os conhecimentos *yogis*, tanto práticos quanto teóricos, trouxeram ao Ocidente.

## O que é o Tantra?

O Tantra é um modo de vida, filosófico e prático, voltado para o desenvolvimento espiritual e a realização pessoal e coletiva, que tem como meta a expansão da consciência e a união do ser individual com o Ser Supremo, partindo do entendimento de que tudo que existe - humanos, animais, plantas, minerais, meio ambiente, planeta, cosmos - está conectado e faz parte de uma grande Consciência Universal.

No Ocidente, existe uma grande distorção a respeito do que seja o Tantra, por isso é de extrema importância trazer luz ao entendimento do que constitui esta filosofia de vida e suas práticas. Grande parte dos ocidentais relaciona o Tantra com práticas sexuais, mas isto não passa de um mal entendido decorrente de uma apropriação inadequada da cultura tântrica e de uma falta de compreensão dos seus elementos simbólicos.

Pode-se entender que parte da distorção a respeito do conhecimento tântrico tem relação com o que o historiador Edward Said (1990) chama de “orientalismo”, referindo-se a um imaginário ocidental surgido no século XIX, composto de ideias, crenças e estereótipos sobre a cultura oriental que trazem consigo uma produção discursiva que, muitas vezes, remete a noções de estranheza, atraso ou sensualidade exótica. Trata-se de uma construção artificial que acarretou a depreciação e a deformação de elementos culturais ligados ao Oriente, que, por sua vez, é um conceito vago e difuso, que abarca uma multiplicidade de povos e temporalidades distintas.

Para desfazer confusões e entender realmente o que é o Tantra, é necessário conhecer as suas origens, seus objetivos e seu modo de compreender a vida. Segundo Shrii Shrii Anandamurti (1993), Tantra é uma filosofia prática que nasceu há aproximadamente 7 mil anos na região dos Himalaias e do norte da Índia, transmitida principalmente de forma oral, de mestre para discípulo. A palavra “Tantra” é composta de dois radicais - *tan* e *tra*: *tan* significa expansão e *tra* significa libertação. A composição da palavra *Tantra* refere-se à expansão da consciência que leva à libertação do sofrimento e à compreensão de que somos parte do Todo e que estamos profundamente conectados com tudo o que existe, desde o funcionamento do Universo até a composição dos átomos.

Em outras palavras, pode-se dizer que o Tantra visa libertar-nos da ignorância a respeito de quem verdadeiramente somos e lembrar-nos da nossa real natureza, que, pela

perspectiva tântrica, é divina. Para isso, propõe um modo de vida orientado para a conexão com a Natureza e seus ciclos e pelo entendimento da divindade não como algo distante da realidade material, mas como algo presente em tudo. A visão tântrica, portanto, não exclui o corpo e suas experiências da busca pelo desenvolvimento espiritual. Sendo uma filosofia de viés não-dual, o Tantra entende que espírito e matéria não estão dissociados e que é possível espiritualizar-se através das próprias experiências terrenas com o corpo físico, desde que sejam feitas com consciência.

As práticas e técnicas tântricas, que incluem posturas físicas, exercícios respiratórios e meditação, visam justamente auxiliar a pessoa a desenvolver consciência de si e do mundo, começando por uma dimensão mais concreta relacionada à consciência corporal através dos sentidos e movimentos, passando por uma dimensão mais sutil, referente à consciência da respiração, e chegando ao nível mais abstrato da mente, através do exercício meditativo. O intuito destas práticas é cultivar um estado de presença na ação, treinando a mente para que permaneça no agora, evitando dispersar-se em direção ao passado ou ao futuro. Para o Tantra, é somente em estado de presença que é possível sentir a unidade com a Divindade imanente e transcendente.

Vale esclarecer que a unidade com o Divino proposta pelo Tantra não se trata de um êxtase místico que se encerra em um indivíduo isolado do mundo. O acesso à divindade, facilitado pelas práticas tântricas, refere-se ao acesso à própria sabedoria interior, trazendo *insights* importantes a respeito da relação consigo mesmo, com as pessoas, com a sociedade, com o ambiente e com o planeta. Além disso, é uma conexão que desperta a consciência amorosa de que somos todos um e de que não estamos separados da natureza e dos outros seres, levando à percepção de que nossas ações, por menores que sejam, repercutem no todo.

Para o Tantra, o Universo é Consciência e Energia associados. Na prática, isso leva ao respeito absoluto pela totalidade da vida, seja ela animal, vegetal ou bacteriana. Causar dano a qualquer forma de vida é causar dano à sua própria: a ecologia torna-se cósmica. (LYSEBETH, 1994, p. 61)

Assim, o Tantra envolve também um posicionamento ético diante do mundo baseado na unidade entre todas as coisas e que perpassa todos os níveis da vida dos

indivíduos, desde a sua relação consigo até chegar à relação com as demais pessoas e com a Natureza de maneira geral. Percebe-se, portanto, que o modo de vida tântrico não se limita a uma esfera pessoal de realização, levando também a uma expansão da consciência social e ambiental.

## **Tantra e Sexualidade**

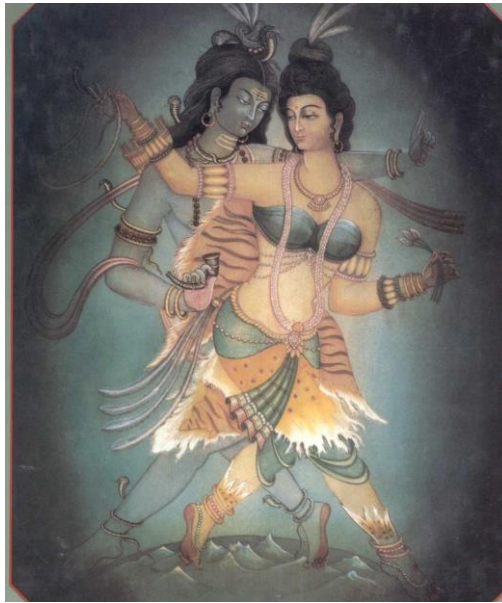
Grande parte dos ocidentais, ao ouvirem a palavra *Tantra*, relacionam-na diretamente a práticas sexuais. No entanto, esta é uma visão equivocada resultante de uma apropriação distorcida dos ensinamentos tântricos por parte do Ocidente. Assim, faz-se necessário elucidar qual a relação do Tantra com a sexualidade.

Como exposto anteriormente, o grande objetivo tântrico é alcançar a unidade com o Todo a partir da expansão da consciência individual rumo à consciência universal. Esta profunda comunhão com a existência, quando alcançada, desperta no adepto do Tantra uma intensa sensação de êxtase espiritual que é comparada a um *orgasmo psíquico*, gerando sentimentos de alegria, prazer e plenitude. Trata-se de uma experiência mística tão extasiante que é difícil de colocar em palavras, pois não é da ordem racional. Por isso, para descrevê-la, os tântricos utilizam uma linguagem simbólica, através de imagens que representam o estado de união profunda com a totalidade da existência.

Enquanto a palavra informa, o símbolo revela. Modo de aproximação não-verbal das realidades eternas do ser e do cosmo, ele é um dos pilares do Tantra, aliás, de todas as religiões. É claro que o discurso é um meio de comunicação essencial para o ser humano e, quando atinge a dimensão da Palavra, coisa rara, também encontra seu lugar em todas as tradições. De fato, a linguagem é uma ferramenta privilegiada para o intelecto, senão, porque haveríamos de escrever e ler este texto? Mas ela fica na superfície das coisas e dos seres... (LYSEBETH, 1994, p. 159)

Uma das imagens utilizadas na cultura tântrica é a da união entre Shiva e Shakti, que representam os princípios masculino e feminino da existência e são simbolizados como um deus e uma deusa que entram em comunhão para gerar a vida. Para o Tantra, estes princípios estão presentes em tudo, do micro ao macrocosmo.

**Figura 1 - Shiva e Shakti**



Fonte: Pinterest <sup>1</sup>

No tantrismo original, a divina união entre Shiva e Shakti foi simbolizada em um objeto de pedra chamado *lingam*, que consiste em uma forma fállica (representando o masculino) acoplada em uma base larga (representando o feminino). Este é um objeto que está presente até hoje na cultura indiana, em rituais de adoração ao princípio gerador e criativo da vida.

**Figura 2: Lingam**



Fonte: Wikipédia<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Disponível em: <<https://br.pinterest.com/pin/456552480957948749/>>. Acesso em: 16 jul.2022.

<sup>2</sup> Disponível em: <[https://en.wikipedia.org/wiki/Lingam#/media/File:Shiv\\_lingam\\_Tripundra.jpg](https://en.wikipedia.org/wiki/Lingam#/media/File:Shiv_lingam_Tripundra.jpg)>. Acesso em: 16 jul.2022.

É importante ressaltar que, para o Tantra, a união entre as polaridades feminina e masculina não diz respeito, necessariamente, à união entre uma mulher e um homem. Antes de tudo, refere-se a princípios que estão presentes dentro de cada ser, isto é, todos têm uma parte feminina e uma parte masculina dentro de si. A comunhão entre Shiva e Shakti, representada no símbolo do *lingam* e buscada pelas práticas tântricas, refere-se a uma comunhão **interna**, a um casamento interior e harmônico entre duas forças que nos compõem. É esta divina união que resulta na vitalidade que o praticante sente quando alcança níveis expandidos de consciência.

O fato de muitas pessoas reduzirem o Tantra a uma prática sexual que visa o simples prazer físico é resultado de uma falta de compreensão da dimensão simbólica da vida. Este mal-entendido é, em grande parte, gerado por uma interpretação literal dos símbolos e é o mesmo equívoco cometido em relação às escrituras sagradas de algumas culturas que, levadas ao pé da letra, sem entendimento alegórico, recebem interpretações absurdas e usos completamente distintos do intuito original.

A proposta tântrica é que todas as atividades da vida cotidiana, se feitas em estado de presença, podem ser instrumentos de expansão da consciência e de desenvolvimento espiritual. Assim, diferentemente de tradições religiosas que negam o corpo em nome do espírito, o Tantra o inclui enquanto um veículo para acessar dimensões mais sutis e profundas do ser humano. Portanto, experiências aparentemente simples como comer, caminhar, tomar banho e conversar podem ser tântricas, caso haja um estado de presença na ação. Da mesma forma, o ato sexual também pode ser um instrumento de expansão consciencial e de comunhão espiritual, desde que a pessoa se mantenha presente. O sexo considerado “tântrico” seria, portanto, o sexo consciente, presente, atento às sensações do corpo e à respiração, sem pressa de chegar a algum lugar pois, para o Tantra, só o agora existe.

Deste modo, esclarece-se que o Tantra não tem a ver com rituais sexuais “bizarros” tampouco com o ensino de posições para o sexo ou de formas para prolongar o orgasmo, como muitos acreditam. Ele diz respeito mais a uma forma meditativa e espiritual de viver as experiências corporais do que a uma sexualidade que visa apenas o prazer físico, pois, embora considere o corpo físico sagrado, a meta do Tantra é espiritual e o corpo é considerado um instrumento divino para alcançá-la.

O Tantra vai muito além do culto do sexo, ao qual um certo público costuma reduzi-lo. Antes de mais nada, é uma tradição iniciática - isso quase é uma tautologia, pois qualquer tradição verdadeira é iniciática, ou seja, transmitida por meio de simbolismo e/ou mitologia. (LYSEBETH, 1994, p. 171)

## **Tantra e Yoga**

Como vimos até aqui, Tantra é um caminho para a expansão da consciência que envolve tanto uma filosofia de vida quanto práticas que auxiliam no processo de conhecer a si mesmo e relacionar-se consigo e com o mundo a partir de um lugar consciente e amoroso.

A parte prática do Tantra foi sistematizada em um amplo conhecimento chamado *Yoga*, que engloba desde orientações éticas a respeito da relação consigo, com os outros e com o ambiente, até ensinamentos a respeito da meditação, passando por recomendações de exercícios respiratórios e psicofísicos que preparam o corpo e a mente para desenvolver estados meditativos. A origem do Yoga, portanto, é tântrica, e sua prática pressupõe o envolvimento do corpo no processo de desenvolvimento espiritual.

A evidência mais antiga da prática de Yoga são artefatos encontrados em sítios arqueológicos que faziam parte da Civilização do Vale do Indo, na região noroeste do Sul da Ásia, em uma localidade que compreende, atualmente, o nordeste do Afeganistão, grande parte do Paquistão e o Oeste e Noroeste da Índia. Esta civilização, que existiu há mais de cinco mil anos, foi uma das mais desenvolvidas da antiguidade (assim como o Egito e a Mesopotâmia), mas infelizmente ainda é pouco estudada.

Segundo o filósofo indiano Anandamurti (1994), a Civilização do Vale do Indo é o berço do Tantra e também do Yoga. Os achados arqueológicos na região remetem ao estilo de vida tântrico e incluem artefatos que têm relação tanto com posturas físicas de yoga quanto ao culto à Grande Mãe, também característico da cultura tântrica, que é matriarcal. Uma cultura matriarcal, como no caso do Tantra, não diz respeito apenas ao culto da Deusa-Mãe, mas da valorização dos aspectos ligados ao feminino que, dentro da cosmovisão tântrica, está relacionado à realidade material. A realidade material é a própria expressão da Deusa e, ao invés de ser negada, pode ser um instrumento para que as pessoas progridam espiritualmente, caso estejam conscientes a cada momento.



O Tantra compreende que a vida - a Grande Mãe Vida - é nossa amiga, nossa aliada, e que está a todo momento contribuindo com nosso aprimoramento enquanto seres humanos. Mas para que isto aconteça precisamos estar conscientes, presentes no aqui-e-agora, e é isto que o Yoga ensina. Por isso que a cultura tântrica criou o Yoga e suas técnicas, para ajudar as pessoas a alcançarem o estado de presença necessário para aprender a fluir com cada situação da vida, sem precisar negar o mundo e a realidade, mas descobrindo o ensinamento contido em cada situação.

## **Yoga**

A palavra *Yoga*, de origem sânscrita, significa *União* e refere-se a um estado da mente que é alcançado através de um conjunto de práticas, em especial a meditação.

Embora muitas pessoas o associem com uma atividade física, a verdade é que o Yoga está muito mais próximo de uma Psicologia do que de uma ginástica, pois ele trata, principalmente, da mente humana e seu grande objetivo é fazer com que o praticante sinta, perceba e experencie a conexão - união - com o Divino. Trata-se, portanto, de uma prática espiritual, de autoconhecimento, que “usa” o corpo como veículo para acessar dimensões mais sutis e profundas do ser. Assim, o Yoga pode ser entendido como um estado de presença que você acessa e cultiva, e que pode ser facilitado por uma série de orientações e técnicas que compõem os passos do caminho de Yoga.

Patanjali, mestre espiritual indiano que viveu entre 200 ac e 400 dc, foi o principal responsável pela sistematização escrita do caminho do Yoga, que até então era transmitido principalmente de maneira oral. Segundo os *Yoga Sutras* de Patanjali, o caminho do Yoga é composto de oito passos: *yama*, *niyama*, *asana*, *pranayama*, *pratyahara*, *dharana*, *dhyana* e *samadhi*.

Os dois primeiros passos, *Yamas* e *Niyamas*, são compreendidos como um código de ética, composto de dez orientações básicas a serem postas em prática no cotidiano e que ajudam a viver uma vida de realização pessoal que também beneficie a sociedade e a Natureza.

*Yamas* dizem respeito à relação com os outros e com o ambiente e é composto de cinco princípios: *ahimsa* (não-violência), *satya* (verdade), *asteya* (não roubar),

*Brahmacharya* (enxergar a Divindade em tudo) e *aparigraha* (não acumular). *Nyamas* referem-se à relação consigo mesmo e é composto de cinco preceitos: *shaucha*, *santosha*, *tapas*, *svadhyaya* e *Ishvarapranidhana*, que estão relacionados à limpeza e asseio pessoal, ao estado de contentamento, à disciplina, ao estudo e à devoção.

O passo seguinte no caminho do Yoga chama-se *Ásana*, que em tradução literal significa “assento” e diz respeito às conhecidas posturas físicas que ficaram bastante populares no Ocidente. Tais posturas foram pensadas para preparar o corpo físico e a mente para a meditação e sua execução visa, além de alongar, relaxar e fortalecer a musculatura, atuar no sistema endócrino do corpo humano, proporcionando uma massagem sutil nas glândulas, ajudando a regular a produção hormonal, que está intimamente relacionada com os estados emocionais. Desta forma, os *ásanas* não são apenas posturas físicas, mas sim psicofísicas, uma vez que atuam também no estado emocional e mental do praticante.

Em seguida, temos o passo chamado *Pranayama*. *Pranayamas* são exercícios respiratórios que ajudam a tomar consciência da respiração e a controlar e direcionar a energia vital (*prana*) no corpo humano, visando aumentar a vitalidade do praticante e acalmar as flutuações da mente. As técnicas respiratórias também são uma preparação para a meditação e auxiliam no processo de expansão da consciência.

O quinto passo, *Pratyahara*, refere-se à introspecção dos sentidos e diz respeito à retirada da atenção do mundo externo e seu direcionamento para o mundo interno - o praticante desliga-se dos estímulos ao seu redor e interioriza-se, preparando-se para meditar. Em seguida, vem *Dharana*, um exercício mental de manter a atenção focada em uma única direção. Para isso, é importante ter um objeto de foco para a mente, como um mantra, uma visualização ou a própria respiração.

*Dhyana*, o passo seguinte, diz respeito à meditação em si, que é quando o praticante finalmente consegue manter o seu foco de maneira contínua, sem flutuações da mente, encontrando um estado de paz e tranquilidade mental. Por fim, acontece *Samadhi*, o ponto culminante da prática de Yoga, que é quando a pessoa de fato entra em comunhão com o Universo e a Divindade. Este é um passo difícil de descrever, pois se trata de um estado transcendental que está além da compreensão racional - é o que alguns místicos chamam de *iluminação*.

Embora todos estes passos sejam descritos de maneira linear, é importante ressaltar que eles devem ser exercitados continuamente, isto é, o fato de uma pessoa alcançar o estado de meditação uma vez não significa que ela ficará neste estado para sempre, tampouco significa que ela deixará os passos anteriores de lado. O estado de união proporcionado pelo Yoga não é constante, ou seja, uma vez que você o conquiste não é garantia de que permanecerá ali, por isso ele deve ser cultivado através de uma vivência diária dos princípios éticos e de uma prática regular das técnicas e da meditação.

É importante salientar, também, que, embora *Samadhi* seja o ápice da prática do Yoga, nem sempre o praticante o alcançará. O fato de o praticante não conseguir entrar em estado de *Samadhi* não significa que sua dedicação e sua prática foram em vão, pois toda a jornada de Yoga, desde o exercício cotidiano dos princípios éticos, até as posturas, respirações e meditações, é repleta de ensinamentos valiosos a respeito de si e das relações, que ajudam o praticante (que também pode ser chamado de *yogi*) a se autoconhecer e a se relacionar melhor consigo e com o mundo. Em verdade, é muito raro que alguém consiga entrar em *Samadhi*, sendo este um estado mais associado a grandes mestres e mestras. Portanto, deve-se ter em mente que, mais importante do que o ponto de chegada, é tudo o que você aprende e experencia ao longo do caminho.

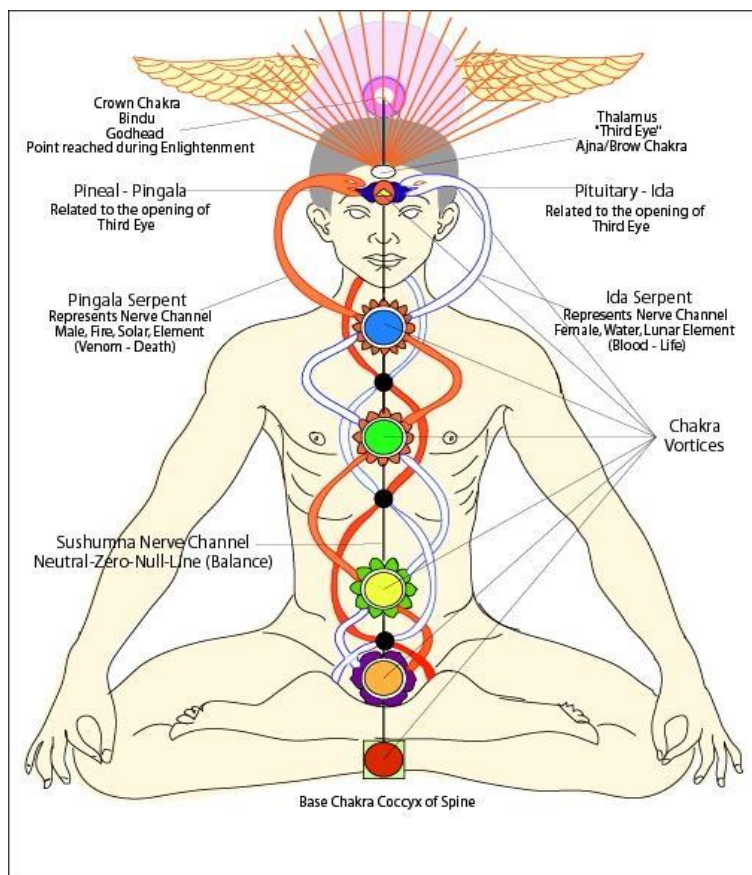
## **Psicologia do Yoga**

A partir de uma visão integrativa, o Tantra Yoga compreende que as dimensões física, mental e espiritual do ser humano não estão separadas. A pessoa é vista como um todo e suas experiências de vida são levadas em conta no processo de expansão consciencial. Valoriza-se, assim, as vivências cotidianas como oportunidades de aprendizado e compreende-se o funcionamento do corpo e da mente humana de uma maneira muito singular.

A psicologia do Yoga entende que há uma interligação sutil entre mente e corpo que é mediada por um sistema psicofísico composto de centros (chamados *chakras*) e canais energéticos (denominados *nadiis*) por onde flui a energia vital em nós. Para melhor ilustrar, pode-se visualizar este sistema como duas serpentes em movimento ascendente e espiralado, que partem da base da coluna e sobem em direção ao topo da cabeça, passando por sete centros distribuídos ao longo da coluna vertebral e na cabeça. Trata-se

do que chamamos em Yoga de *anatomia sutil*, que descreve como os antigos *yogis* compreendiam o funcionamento da relação corpo-mente.

**Imagem 3:** Anatomia Sutil



Fonte: site Consciencia de Ser<sup>3</sup>

Compreender a psicologia do Yoga envolve, principalmente, compreender o sistema de *chakras*, o qual descreve um funcionamento psíquico que integra corpo, mente e emoções. Mas como esta integração acontece?

Antes de tudo, é importante salientar que a tradição tântrica compreende o Yoga como uma ciência intuitiva, isto é, os conhecimentos *yogis* a respeito do ser humano e da vida foram acessados intuitivamente pelos antigos mestres, que, através das práticas meditativas e espirituais, desenvolveram uma intuição altamente aguçada e uma grande consciência de si mesmos.

<sup>3</sup> Disponível em: <[https://www.concienciadeser.es/chakra\\_nadis.html](https://www.concienciadeser.es/chakra_nadis.html)>. Acesso em: 17 jul.2022.

Em suas práticas, em estado de profunda interiorização, puderam perceber, sentir e visualizar a existência de sete principais pontos de energia sutil dispostos ao longo da coluna vertebral e na cabeça. Estes centros energéticos, percebidos intuitivamente, foram nomeados de *chakras*, palavra sânscrita que significa “roda”. Segundo os antigos sábios tântricos, os *chakras* funcionam como transformadores de energia e de consciência que conectam o corpo físico a dimensões mais sutis do ser humano, como a mente e o espírito. Os *chakras* emanam vibrações psíquicas que agem sobre o sistema nervoso e sobre o sistema endócrino.

Por serem mais sutis do que o sistema nervoso, não podem ser percebidos fisicamente, mas podem ser sentidos e vivenciados internamente. Através desta percepção, os antigos mestres identificaram, também, que cada um dos *chakras* está relacionado com diferentes instintos, emoções e sentimentos, entendidos como *propensões mentais* e denominados de *Vrittis*. O *vritti* é uma onda de energia psíquica que emana do *chakra*, atuando no campo mental como um todo e, assim, criando um estado emocional específico. A energia que circula pelos *chakras* flui através do corpo por meio de canais chamados *Nádiis*.

Segundo os tântricos, existem três principais *nádiis*. Pela coluna passa um canal energético chamado *susumna*, em linha reta da base da coluna até o topo da cabeça. Ao redor de *susumna*, num formato espiralado, passam dois canais de energia chamados *ida* e *pingalá*. *Ida* nasce no lado esquerdo da base da coluna e termina na ponta da narina esquerda, e está relacionado com uma energia mais introvertida e calma; *Pingalá* localiza-se no lado direito da base da coluna, termina na ponta da narina direita e relaciona-se com uma energia mais extrovertida e ativa. Nos pontos de encontro destes três *nádiis*, estão localizados os cinco primeiros *chakras* do nosso corpo, os outros dois situam-se na cabeça<sup>4</sup>.

---

<sup>4</sup> Todo este sistema está representado na Imagem 3.

## O Sistema de Chakras e o Corpo Humano

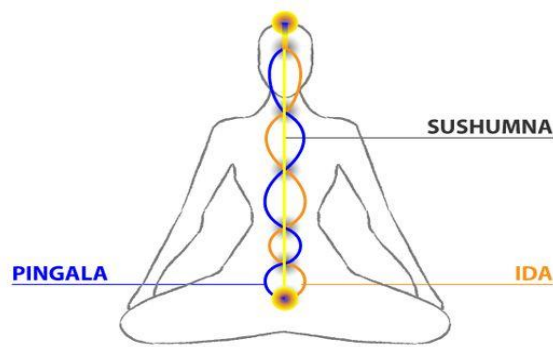
Ainda que os *chakras* tenham sido descobertos intuitivamente há milhares de anos, atualmente, com o desenvolvimento da ciência ocidental médica e com o conhecimento biológico adquirido sobre o corpo humano, pode-se fazer relações entre a anatomia sutil do Yoga e o sistema nervoso central e o sistema endócrino.

Entende-se, atualmente, que cada um dos *chakras* está relacionado com uma das principais glândulas do sistema endócrino: testículos, ovários, próstata, suprarrenais (adrenais), timo, tireoide e paratireoide, pituitária e pineal. Segundo Sri Sri Anandamurtii, mestre tântrico contemporâneo, os *chakras* controlam as funções do corpo e da mente por meio das glândulas, estimulando-as a produzir seus vários hormônios. São elas que, organicamente, fazem a relação entre corpo e mente, uma vez que a produção hormonal gerenciada pelo sistema endócrino está diretamente relacionada com as emoções, humores e temperamentos.

Sabe-se que cada emoção e sentimento humano relaciona-se com uma certa composição química de hormônios. Por isso, atuar no sistema endócrino é também acessar a dimensão mental e emocional. As posturas de yoga foram pensadas, justamente, para atuar neste sistema, ajudando a equilibrar a produção hormonal e conseqüentemente a equilibrar mente e emoções. No entanto, os antigos yogis não falavam de glândulas, e sim de *chakras*, que são estruturas não físicas e sutis, que hoje em dia podem ser entendidas como a parte energética das glândulas.

Além disso, os canais energéticos descritos pela ciência *yogi* - os *nádiis* - também podem ser associados ao funcionamento do corpo físico, por meio de uma correlação com o sistema nervoso. *Susumna* tem seu correlacionamento físico com o sistema nervoso central, *Idá* está relacionado ao sistema nervoso parassimpático e *Pingalá* relaciona-se com o sistema nervoso simpático.

**Imagem 4: Nádiis**



Fonte: Pinterest<sup>5</sup>

## **Explorando os Chakras**

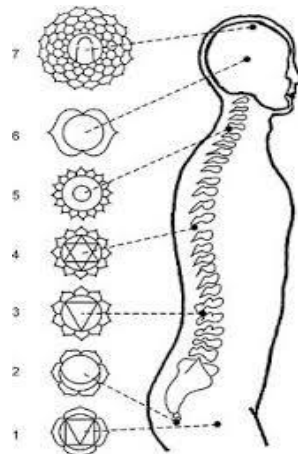
O conhecimento dos *chakras* é uma grande contribuição que a cultura Tântrica trouxe à humanidade. Através do trabalho com estes centros de energias, por meio da aplicação prática do Yoga, os praticantes podem colher inúmeros benefícios, não só a nível físico, mas também no que diz respeito à saúde mental e ao equilíbrio emocional.

Segundo a ciência intuitiva do Tantra, os *chakras* dispõem-se de forma ascendente no eixo central do corpo e cada um tem uma localização, uma forma, uma cor e um som específicos, além de ter associado a si propensões mentais (emoções, sentimentos, instintos, desejos) próprias. Os chakras podem estar em equilíbrio ou desequilíbrio, sendo afetados por inúmeros fatores, tanto externos (ambientes, pessoas, situações), quanto internos (pensamentos, alimentação, memórias, lembranças), de diferentes ordens, espiritual, energética, social, mental, emocional e orgânica. Harmonizá-los é um trabalho que precisa ser feito a todos os níveis, por isso o Yoga é uma ciência completa, que trabalha todas as dimensões do ser humano, não apenas o corpo físico. Quanto mais consciente a pessoa estiver menos afetados serão seus chakras e mais fácil será mantê-los em estado de equilíbrio. Eis o motivo pelo qual o Tantra busca, também, expandir a consciência.

---

<sup>5</sup> Disponível em: <<https://br.pinterest.com/pin/772930354792816580/>>. Acesso em: 06 ago.2022.

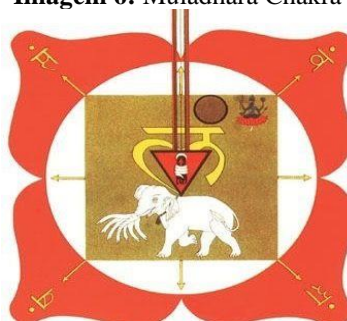
**Imagem 5:** localização e forma dos Chakras



Fonte: emmanewlynnyoga.com<sup>6</sup>

O primeiro *chakra*, também conhecido como chakra raiz, é chamado de *Muládhára* e localiza-se na extremidade inferior da coluna, próximo ao cóccix. Está associado ao elemento Terra e ao instinto de sobrevivência; sua cor é amarelo-ouro e seu formato é quadrado. Relaciona-se com as glândulas sexuais (testículos e ovários) e com uma parte das suprarrenais. As propensões mentais relacionadas a ele são o desejo físico, desejo psíquico, desejo psico-espiritual e desejo espiritual. Seu desequilíbrio pode desencadear preocupação excessiva com a sobrevivência, falta de conexão com a terra, insegurança, agressividade, medo, ambição e avareza.

**Imagem 6:** Múládhára Chakra<sup>7</sup>



Fonte: yoga-vydia.de<sup>8</sup>

<sup>6</sup> Disponível em: <<https://emmanewlynnyoga.com/2015/08/27/find-your-roots-muladhara-chakra/>>. Acesso em: 06 ago 2022.

<sup>7</sup> Todos os chakras são representados pela tradição tântrica como flores; o número de pétalas de cada chakra está relacionado com o número de propensões mentais (*vrittis*) associados àquele centro energético;

<sup>8</sup> Disponível em: <<https://www.yoga-vidya.de/chakra/muladhara-chakra-wurzelchakra/>>. Acesso em: 16 ago 2022.



O segundo *chakra* chama-se *Svādhisthana*, palavra sânscrita que significa “morada do eu” ou “fundamento de si próprio”; localiza-se na medula espinhal, na base dos órgãos genitais e está relacionado ao elemento Água. Sua cor é branca e o formato associado é o de meia-lua. É considerado o centro das forças criativas e da sexualidade. Quando em desequilíbrio, pode desencadear problemas de libido e bloqueio criativo, além de sentimentos de indiferença, falta de autoconfiança e auto destrutividade.

**Imagem 7:** Svādhisthana Chakra



Fonte: [chandra-yoga.org](http://chandra-yoga.org)<sup>9</sup>

O terceiro *chakra* chama-se *Manipura*, localiza-se no centro do abdômen e relaciona-se com as glândulas suprarrenais (responsáveis pela produção dos hormônios adrenalina e cortisol). Está associado ao elemento fogo, à forma do triângulo e à cor vermelha. Algumas das propensões mentais associadas a este centro energético são irritabilidade, ódio, timidez e ciúme. É um *chakra* relacionado à luz, ao calor e à atividade. Quando em equilíbrio, ajuda a pessoa a ter força de ação, organização e autoconfiança, mas em desarmonia pode gerar letargia e apatia.

---

<sup>9</sup> Disponível em: <<https://chandra-yoga.org/2019/04/25/svadhithana-chakra-2eme-chakra/>>. Acesso em 16 ago 2022.

**Imagem 8:** Manipura Chakra



Fonte: tantra.fr<sup>10</sup>

O quarto *chakra* localiza-se no centro do peito e seu nome é *Anahata*. Também chamado de chakra cardíaco, este centro energético está relacionado com a glândula timo. Está associado ao amor incondicional e com a esperança, mas quando em desarmonia pode levar a sentimentos de depressão, desespero e preocupação. Seu elemento é o ar, sua forma é o círculo e sua cor é verde-fumaça.

**Imagem 10:** Anahata Chakra



Fonte: tantra.fr<sup>11</sup>

O quinto centro energético chama-se *Vishuddha Chakra*, situa-se na garganta e está relacionado às glândulas tireoide e paratireoide. É considerado o centro da expressividade e comunicação. Quando em equilíbrio, manifesta-se através da expressão livre e harmoniosa dos sentimentos, pensamentos e conhecimentos por meio da palavra

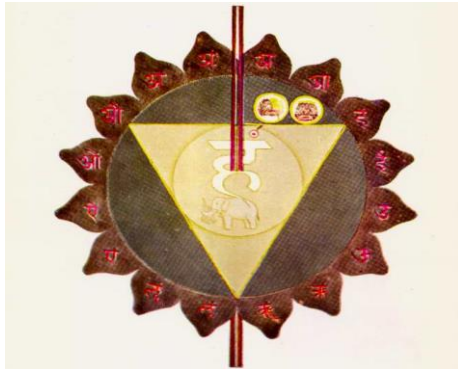
---

<sup>10</sup> Disponível em: <<http://www.tantra.fr/chakra/Manipura.htm>>. Acesso em 16 ago 2022.

<sup>11</sup> Disponível em: <<http://www.tantra.fr/chakra/Anahata.htm>>. Acesso em : 16 ago 2022.

falada ou por meio das artes. Quando em desequilíbrio, manifesta-se pela fala excessiva, maliciosa ou pela falta de expressividade e inspiração. É um chakra mais sutil, relacionado ao som e ao elemento Éter, e associado ao sentimento de entrega espiritual. Não tem forma associada e é representado por um misto de cores (prisma).

**Imagem 11:** Vishuddha Chakra



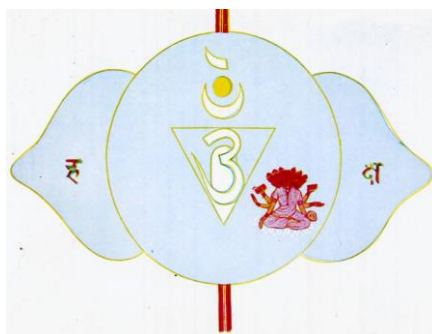
Fonte: tantra.fr<sup>12</sup>

O sexto chakra chama-se *Ajñá* e localiza-se no ponto entre as sobrancelhas; é popularmente conhecido como “terceiro olho”. Este *chakra* está relacionado com a glândula pituitária (hipófise) e é associado ao conhecimento, tanto espiritual quanto mundano. A harmonização deste centro leva ao desenvolvimento da intuição e da clarividência. Quando equilibrado, proporciona sentimento de realização espiritual, mentalidade aberta, concentração, clareza mental e discernimento. Em desequilíbrio, pode levar à falta de concentração, dificuldade de raciocínio, rigidez mental, fanatismo e até a alucinações e pesadelos. É um centro bastante relacionado ao plano espiritual e muito sutil, portanto não tem nenhum elemento associado a si, tampouco forma ou cor.

---

<sup>12</sup> Disponível em: <<http://www.tantra.fr/chakra/Vishuddha.htm>>. Acesso em 16 ago 2022;

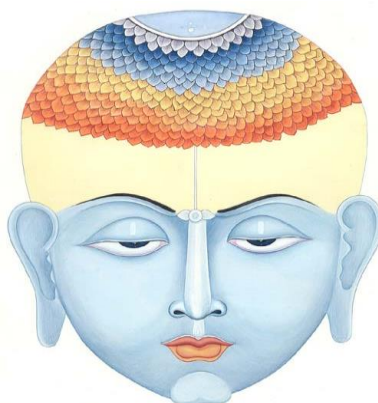
**Imagem 12:** Ajná Chakra



Fonte: tantra.fr<sup>13</sup>

O sétimo chakra é o mais sutil de todos, localiza-se no topo da cabeça e recebe o nome de *Sahasrara*. É através dele que se alcança os níveis mais elevados de meditação e a iluminação espiritual, e é ele que proporciona o sentimento de unidade com a vida e a conexão com o Divino. Este *chakra* relaciona-se com a glândula pineal e rege as experiências interiores mais profundas, proporcionando sabedoria em todos os níveis, consciência expandida e sentido à existência. Quando em equilíbrio proporciona sentimento de totalidade, de paz e de felicidade interior. Em desarmonia, pode levar à desconexão consigo mesmo e com a vida, desorientação, falta de fé, fanatismo religioso e medo da morte. Não tem cor e é simbolicamente representado por um lótus de mil pétalas.

**Imagem 13:** Sahasrara Chakra



Fonte: yoga.pro.br<sup>14</sup>

<sup>13</sup> Disponível em: <<http://www.tantra.fr/chakra/Ajna.htm>>. Acesso em 16 de ago 2022.

<sup>14</sup> Disponível em: <<https://www.yoga.pro.br/meditacao-no-sahasrara-chakra/>>. Acesso em 16 ago 2022.

É através de todos estes centros energéticos, descritos aqui de maneira resumida, que passa a energia da vida em nós, chamada *Kundalinii* pelos tântricos. Ao fazer os exercícios propostos pelo Tantra Yoga, o praticante está ajudando a equilibrar seus centros energéticos e, com isso, proporcionando que a energia vital circule sem impedimentos, proporcionando maior equilíbrio emocional, tranquilidade mental e saúde integral. *Chakras* desequilibrados impedem que a *Kundalinii* faça seu movimento ascensional rumo à autorrealização do ser humano.

### ***Kundalinii*: a energia em forma de serpente**

A divindade adormecida no corpo humano reside na parte mais baixa da coluna. O osso mais baixo é chamado Kula em sânscrito. Essa divindade é chamada kulakundalinii. Kundalini significa “numa forma espiral”. Ela está adormecida e quando é despertada, por esforço da sua sádhana (prática espiritual), pelo esforço da sua dhyána (contemplação), ela irá para cima. Quando chegar, que é quando tocar o ponto de controle da glândula pineal, a pessoa se tornará um com a Consciência Infinita. A pessoa se tornará a Consciência Infinita. (P.R.Sarkar)

Os antigos yogues chamaram de *Kundalinii* (do sânscrito *kundal*, que significa “espiral”) a força psico-espiritual que existe dentro de cada ser humano, cuja forma psíquica assemelha-se a uma serpente enroscada. Ela representa a energia criativa, o desejo puro e a força vital. Quando adormecida, *Kundalinii* situa-se no centro do primeiro chakra - *Muládhara* - na base da coluna. Por meio das práticas espirituais e da dedicação sincera ao caminho do Yoga, o praticante desperta a energia adormecida dentro de si, colocando-a em movimento ascendente, em direção ao sétimo *chakra*, no topo da cabeça.

*Kundalinii* é pura energia potencial armazenada, disponível a ser mobilizada para proporcionar vitalidade, saúde, autoexpressão e realização plena de todos os potenciais criativos do ser humano. O caminho que esta energia percorre parte do elemento mais denso (Terra) até a dimensão mais sutil, passando por uma série de “desafios” e realinhamentos por meio de todos os *chakras*, até chegar ao ponto culminante. Esta

trajetória não é feita apenas uma vez; assim como a energia vital sobe, ajudando a curar desequilíbrios psicofísicos, da mesma forma ela desce, redistribuindo pelo sistema energético a força espiritual alcançada em *Sahasrara Chakra*. É uma energia que está em movimento dentro dos praticantes de Tantra e que está adormecida dentro de todas as pessoas, podendo ser despertada. Nem sempre ela consegue chegar ao topo da cabeça, ficando estagnada nos chakras onde há desequilíbrio energético. Ao curar os desequilíbrios, a energia volta a fluir.

Para o Tantra Yoga, a *Kundalinii* ou “força da serpente”, não pertence ao corpo físico ou psíquico. É uma força mais sutil e está além de qualquer energia mundana. É considerada a força da própria vida que reside em cada um de nós. Ao ascender, vai levando luz àquilo que até então não conseguíamos ver sobre nosso próprio funcionamento interior, para que possamos, então, ajustar o que precisa ser ajustado e equilibrar o que precisa ser equilibrado a fim de nos tornarmos seres humanos mais realizados e com mais saúde e vitalidade para agir em benefício do Todo.

Como forma simbólica, a imagem da *Kundalinii* enquanto uma serpente espiralada ascendente assemelha-se a símbolos de outras culturas, como o Bastão de Hermes (grego) e o Caduceu de Mercúrio (romano), dando indícios de que esta estrutura psico-espiritual talvez possa ser um arquétipo do inconsciente coletivo compartilhado, de alguma forma, por toda humanidade.

**Imagem 14:** Caduceu de Mercúrio



Fonte: [simbolos.com.br](https://www.simbolos.com.br)<sup>15</sup>

---

<sup>15</sup>Disponível em: <<https://www.simbolos.com.br/caduceu/>>. Acesso em 16 ago 2022.

## Dissolvendo as Fronteiras do Inconsciente

Em um primeiro momento, quando nós, ocidentais, olhamos para o sistema de *chakras* e para sua representação em forma de serpente, podemos achar esta imagem e este entendimento do funcionamento humano um tanto quanto exótico e distante da nossa realidade. No entanto, ao percebermos que existem símbolos ocidentais que se assemelham à *Kundalini* dos tântricos, podemos ir despertando, aos poucos, para o entendimento de que o Tantra não é algo que fala de seres muito diferentes de nós, mas algo que diz, também, do nosso próprio funcionamento interior. Neste sentido, temos algo a aprender com a psicologia do Yoga.

Para começarmos a compreender que, apesar das diferenças contextuais e culturais, existe algo em comum no funcionamento psíquico de Orientais e Ocidentais, podemos lançar mão da ideia de "inconsciente coletivo", termo criado pelo psiquiatra suíço Carl Gustav Jung para designar uma dimensão do inconsciente que não é apenas pessoal, mas transpessoal e transcultural. Jung ampliou a noção de *inconsciente* da psicanálise, postulando que esta parte da psiquê humana não é apenas um depositário de experiências pessoais recalçadas pelo ego, mas também uma dimensão da alma que contém em si, além de questões individuais, também conteúdos de caráter coletivo, isto é, conteúdos inconscientes compartilhados por toda a humanidade desde o início dos tempos, como uma herança psíquica humana presente a nível muito profundo dentro de cada um.

O inconsciente coletivo é uma parte da psique que pode distinguir-se de um inconsciente pessoal pelo fato de que não deve sua existência à experiência pessoal, não sendo, portanto, uma aquisição pessoal. Enquanto o inconsciente pessoal é constituído essencialmente de conteúdos que já foram conscientes e, no entanto, desapareceram da consciência por terem sido esquecidos ou reprimidos, os conteúdos do inconsciente coletivo nunca estiveram na consciência e, portanto, não foram adquiridos individualmente, mas devem sua existência apenas à hereditariedade. Enquanto o inconsciente pessoal consiste em sua maior parte de complexos, o conteúdo do inconsciente coletivo é constituído essencialmente de arquétipos. (JUNG, 2012, p. 51)

As mitologias dos diferentes povos e culturas são a manifestação desta camada psíquica inconsciente considerada coletiva. Obviamente, cada ser humano identificar-se-á mais com a mitologia dos povos que constituem sua ancestralidade mais próxima. No entanto, a nível muito profundo, as estruturas básicas que constituem o inconsciente coletivo, chamadas de arquétipos, são padrões psíquicos universais que se manifestam nas diferentes culturas de diferentes formas.

[...] Os conteúdos do inconsciente coletivo são, como já foi visto, o resultado do funcionamento psíquico de toda a nossa ancestralidade; em sua totalidade, eles compõem uma imagem natural do mundo, uma condensação de milhões de anos de experiência humana. Estas imagens são míticas e, portanto, simbólicas, porque expressam a harmonia do sujeito que experimenta com o objeto experimentado. Evidentemente, toda mitologia e toda revelação provêm desta matriz da experiência, e todas as nossas ideias futuras a respeito do mundo e do homem provirão igualmente dela. (JUNG, 2011a, p. 409)

É a partir da noção de inconsciente coletivo de Jung que, neste trabalho, passamos a dissolver as fronteiras do inconsciente e a nos abrir para a possibilidade de dialogar com culturas diferentes da nossa, com o intuito de aprender e ampliar o conhecimento a respeito da psiquê humana. Neste sentido, a psicologia “das profundezas”<sup>16</sup> vai abrindo espaço para um encontro de culturas, lembrando-nos que, apesar de nossas diferenças, existe algo que nos une. Isto não significa, no entanto, que somos idênticos e que as diferenças não sejam valiosas; significa apenas que, neste momento, estamos interessados em investigar a dimensão que nos aproxima.

Neste ponto, podemos, então, lançar a pergunta que, de certa forma, permeia todo este trabalho: de que forma o Tantra Yoga pode nos ajudar a expandir o conhecimento a respeito do nosso próprio funcionamento interior?

---

<sup>16</sup> Entende-se por “Psicologia Profunda” ou “Psicologia de Profundidade” as abordagens psicológicas que levam em conta a existência do inconsciente.



## **Tantra Yoga: um caminho para Si Mesmo**

Ó tranquilo aspirante espiritual, a prática espiritual é o seu grande arco. Posicione nesse arco a flecha da sua mente, aguçada pela meditação. Agora, direcione sua mente para Ele, puxe e solte a corda do arco, e atinja o seu alvo - a Alma Suprema Indestrutível. (SARKAR, 2011, p.60)

O caminho proposto pelo Tantra por meio da prática de Yoga pode ser entendido como um caminho que conduz à autorrealização ou à realização de si mesmo, isto é, para a manifestação da Divindade latente dentro de cada pessoa. A perspectiva tântrica entende que todos nós somos deuses em potencial<sup>17</sup> e em essência, mas, em função das adversidades da vida, caímos em esquecimento e passamos a nos identificar com aquilo que não somos. A partir desta identificação errônea, cometemos uma série de enganos que nos levam ao sofrimento.

Para a filosofia do Yoga, a principal causa do sofrimento humano reside na ignorância a respeito da nossa própria natureza, o que pode ser entendido, também, como falta de autoconhecimento. Eis o motivo pelo qual o Yoga é, também, um caminho de autoconhecimento, no qual saímos de uma posição de ignorância (inconsciência) rumo a um maior conhecimento de nós mesmos, dos nossos mecanismos internos, por meio de um processo de expansão da consciência que começa a nível físico (corpo) e vai chegando a níveis mais sutis, mente, emoções e espírito.

Esta jornada de autoconhecimento proposta pelo Yoga conduz o praticante a um reencontro consigo mesmo e ao reconhecimento tanto das suas limitações quanto de suas virtudes, para que possa lidar consigo, com os outros e com a vida de maneira mais consciente. Ao mesmo tempo, a prática de Tantra Yoga revitaliza a pessoa e a ajuda a lidar com seus obstáculos, tanto internos quanto externos, pois, com dedicação sincera e disciplinada, o praticante, inevitavelmente, desenvolverá maior conexão espiritual, uma

---

<sup>17</sup> O cumprimento “Namaskar” ou “Namastê”, com as mãos unidas em frente ao peito, utilizados por tântricos e yoguis, traz em si o reconhecimento da divindade interior dentro de cada um, significando “O Divino em mim saúda o Divino em você”.

vez que seus centros energéticos estarão mais equilibrados e a energia *Kundalinii* fluirá sem tantos impedimentos no seu sistema até os chakras superiores, responsáveis pelo aflorar da intuição e da sabedoria verdadeira.

O caminho percorrido pela energia *kundalinii* é, na verdade, um caminho de reconexão da Terra (*Múládhára Chakra*) com o Céu (*Sahasrara Chakra*), de união do nosso eu mundano e terreno como nosso Eu Superior e Divino. Disto se trata o significado mais profundo da palavra Yoga que, em sânscrito, quer dizer “união”. Cada *chakra* por onde passa a serpente oferece pistas na jornada de autoconhecimento do praticante, que podem ser entendidas como orientações para conduzi-lo rumo ao reencontro com a Divindade interior e à realização de Si Mesmo.

**Imagem 15:** Divina Serpente



Fonte: greenmebrasil.com<sup>18</sup>

---

<sup>18</sup> Disponível em: <<https://www.greenmebrasil.com/viver/segredos-para-ser-feliz/8759-kundalini-o-que-e/>>. Acesso em 18 ago 2022.

## O “Si Mesmo” na Perspectiva da Psicologia Junguiana

Qualquer que seja a definição do si-mesmo, ele é algo que difere do eu. E desde que uma compreensão mais elevada do eu nos conduz ao si-mesmo, este último deve ser algo de maior e mais amplo que engloba a experiência do eu e, por isso mesmo, ultrapassa-o. (JUNG, 2011b, p. 92)

Em Yoga, quando nos referimos ao conhecimento de Si Mesmo, não estamos falando do conhecimento a respeito do nosso pequeno eu (ego) e nossos comportamentos. Como há o entendimento de que somos todos seres divinos, conhecer a Si Mesmo é, pela perspectiva tântrica, conhecer a própria Divindade que habita em nosso interior. A identificação excessiva com o pequeno eu egóico seria, pela perspectiva *yogi*, uma das grandes causas do sofrimento humano, pois ela impede que a pessoa acesse a sua parte mais sábia, em outras palavras, o Divino dentro de si (*Atman*, em sânscrito), que é sua verdadeira natureza e que contém as orientações que necessitamos para viver a vida de forma mais plena.

“O que chamamos de ‘Si-mesmo’ não está apenas em mim, mas em todos os seres, como o Atman e como o Tao. É a totalidade psíquica.” (JUNG, 2011c, § 873)

O conceito de “Si-Mesmo” é uma peça fundamental na psicologia junguiana. Segundo Jung (2011a), a psique humana é constituída de uma parte consciente e de uma parte inconsciente, e tem, como eixo organizador, dois centros diferentes que interagem entre si: o ego como centro da consciência e o *Self* (ou Si Mesmo) como centro de totalidade psíquica. O ego seria o responsável por administrar os conteúdos conscientes, e o *Self*, enquanto arquétipo da ordem e da totalidade, teria a função de gerir os conteúdos inconscientes e harmonizar os demais arquétipos, de modo a conduzir a pessoa à realização plena da sua personalidade.

Aqui, vale lembrar que, para a psicologia junguiana, o inconsciente não é apenas o depositário de experiências pessoais recalçadas, mas também a fonte criativa de

conteúdos de ordem pessoal e coletiva que são anteriores à consciência e que vêm “à luz” na medida em que a pessoa vai tendo diferentes experiências de vida. Neste sentido, na concepção junguiana, o inconsciente é a “mãe” da consciência, e não o contrário. Consciente e inconsciente, através da interação entre ego e *self*, permanecem em constante diálogo por meio de linguagem simbólica (sonhos, sintomas, manifestações artísticas, sincronicidades, imaginação etc.). O intuito desta interação orquestrada pelo *self* é conduzir a pessoa à autorrealização e à manifestação da sua essência.

**Imagem 16:** Si Mesmo<sup>19</sup>



Fonte: [conexoesclinicas.com.br](http://conexoesclinicas.com.br)<sup>20</sup>

O *self* ou Si Mesmo (arquétipo central) pode ser entendido como um “fator de orientação íntima” (Franz, 1992, p.162), a essência do ser, que contém aquilo que a pessoa tem de mais singular e autêntico. Em busca deste centro interior é que cada indivíduo deve viver a sua vida, construindo os caminhos para o processo de individuação, ou seja, de realização do Si Mesmo.

Experimental e vivenciar esse si mesmo é a meta mais nobre da ioga indiana. Por este motivo, será bom para a psicologia do si mesmo que nos familiarizemos com os tesouros do saber indiano. Tanto aqui como na Índia, a experiência do si mesmo nada tem a ver com intelectualismo, mas é uma experiência vital e profundamente transformadora. O processo que conduz a ela foi por mim denominado processo de individuação. (JUNG, 2011d, p. 140)

---

<sup>19</sup> Para Jung (1984), os mandalas orientais podem ser entendidos como símbolos do Si Mesmo.

<sup>20</sup> Disponível em: <<https://conexoesclinicas.com.br/wp-content/uploads/2015/04/jung-c-o-homem-e-seus-simbolos.pdf>> Acesso em: 18 ago 2022.

## Individuação e o Caminho dos Chakras

A individuação é um conceito central na psicologia junguiana. Refere-se ao processo de tornar-se um indivíduo, em outras palavras, ao processo por meio do qual a pessoa se torna aquilo que ela está destinada a ser, por meio do qual ela realiza a Si Mesma.

O instinto de individuação é encontrado, na vida, em todos os lugares, pois não há vida na terra que não seja individual. Cada forma de vida está manifesta naturalmente em uma maneira diferenciada, senão a vida não poderia existir. Produzir um indivíduo tão completo quanto o possível é um impulso inato da vida. Por exemplo, um pássaro com todas as suas penas, cores e tamanhos pertencentes a sua espécie em particular. Assim, a *entelechia*, ou impulso de realização, naturalmente força o homem a ser ele mesmo. Dada a chance para o sê-lo, ele com certeza desenvolver-se-ia em sua própria forma, se não houvessem obstáculos e inibições variadas que o impeçam de tornar-se o que ele realmente deve ser. (JUNG, 1999, p. 46)

Para progredir no caminho da individuação rumo à realização de Si Mesmo, é necessário que a pessoa compreenda que o inconsciente se comunica de maneira simbólica e que, portanto, é preciso aprender a “ler” os sinais que se apresentam pelo caminho, em forma de sonhos, sincronicidades, sintomas e imagens.

A abordagem junguiana é profundamente simbólica, pois entende que os símbolos são a ponte entre o inconsciente e a consciência. É uma perspectiva psicológica que lança um olhar para as produções humanas espontâneas que vai além do concreto, buscando o sentido simbólico daquelas manifestações, entendendo-as como mensagens codificadas do inconsciente, não só pessoal, mas também coletivo, que podem levar à realização do Si Mesmo.

Considerando que há uma dimensão inconsciente coletiva compartilhada por toda a humanidade desde o início dos tempos, a mitologia de todos os povos e culturas, bem como seus símbolos, contém informações valiosas para aqueles que estão em busca de autoconhecimento e da realização de sua essência. Neste sentido, a simbologia tântrica

da Kundalini, representada por uma serpente, com todos seus detalhes e nuances, também pode nos oferecer pistas do nosso próprio funcionamento psicológico, não só em termos de sistema psicofísico-energético, como ensina a psicologia do Yoga, mas também em termos de funcionamento do inconsciente profundo.

[...]os chakras também são símbolos. Eles simbolizam fatos psíquicos de grande complexidade que no presente momento não conseguiríamos expressar exceto na forma de imagens. Os chakras são, por conseguinte, de grande valor para nós, pois representam um esforço real para formular uma teoria simbólica da psique. A psique é algo bastante complicado, de vasta extensão e rica em elementos desconhecidos, de maneira que seus aspectos sobrepõem-se e entrelaçam-se uns com os outros em tal grau assombroso, que sempre nos voltamos aos símbolos a fim de tentar representar o que sabemos sobre ela. (JUNG, 1999, p. 95)

É importante levar em conta, no entanto, que este olhar simbólico lançado ao sistema de chakras não é necessariamente uma realidade para os orientais, nem fala de verdades absolutas, é apenas uma das formas pelas quais nós, ocidentais, através da psicologia analítica, podemos entrar em diálogo com esta cultura que, sempre é bom lembrar, é bastante diferente da nossa.

Em “A interpretação psicológica da Kundalini Yoga”, Jung (1999) se propõe a fazer uma análise simbólica dos *chakras*. O psiquiatra suíço interessou-se pelo estudo do Tantra a partir de experiências clínicas com pacientes, em que estes traziam para a análise imagens simbólicas, através de sonhos, visões e sintomas, para as quais Jung não encontrava interpretações e analogias possíveis na mitologia ocidental. Sendo um grande estudioso das filosofias e culturas orientais, Jung intuiu que talvez pudesse encontrar respostas no Oriente para as imagens trazidas pelos seus pacientes.

Em seu estudo sobre a *Kundalini*, apresentado em quatro seminários feitos em 1932, Carl Gustav Jung fez interpretações detalhadas de todos os elementos simbólicos contidos nas imagens dos *chakras*, procurando compreender cada um deles em sua totalidade. A visão junguiana é de que o caminho dos *chakras*, do inferior ao superior, do denso ao sutil, descreve um processo de transformação psicológica que passa por

diferentes níveis de consciência humanos e que, de alguma forma, é análogo ao processo de individuação, uma vez que o que motiva o despertar da *Kundalini* é justamente o instinto de reencontrar a divindade interior, saindo de um ponto de maior inconsciência e identificação com o ego e com as coisas mundanas (*Muladhara*) a um nível de consciência expandida, desidentificação com o ego e reconexão com o Si Mesmo (*Sahasrara*), esta outra parte sua que está além do eu.

Individuação não significa tornar-se um ego – pois assim nos tornaríamos individualistas. Um individualista é um homem que não conseguiu seguir a individuação; é um egoísta filosoficamente destilado. A individuação significa transformar-se em algo que não é ego e isso é bastante estranho. Portanto, ninguém pode entender o que o Si-mesmo é, porque o Si-mesmo é aquilo que não somos, o qual não é o ego. O ego descobre ser um mero apêndice do Si-mesmo, sem estar conectado a este de maneira firme. Porque o ego, que está sempre abaixo, no *mūlādhāra*, de súbito descobre existir algo acima, no quarto andar, no *anāhata*, mais especificamente, descobre o Si-mesmo. (JUNG, 1999, p. 75)

Mas como, afinal, acontece a ascensão da *kundalini* em termos psicológicos e o que significa, do ponto de vista simbólico, cada um dos estágios pelos quais ela passa até chegar à realização da divindade interior e à manifestação do Si Mesmo? O que nós, ocidentais, podemos aprender, em termos de autoconhecimento, com esta jornada de despertar que a Serpente empreende?

## A Serpente como Professora

Para compreendermos as lições da mestra Serpente, é preciso abertura e entrega. Ao longo da sua jornada ascensional, não é apenas ela quem desperta, mas nós também despertamos. Pouco a pouco, deslizando *chakra* a *chakra*, o caminho serpentino vai oferecendo *insights*, chaves de entendimento a respeito do nosso próprio funcionamento psíquico, apresentando novas formas de olhar a vida e movimentando, com intensidade, nosso mundo interior.

É como se a kundalini, em seu movimento ascendente, estivesse arrastando-nos consigo, como se fôssemos parte de tal movimento, particularmente no princípio. É verdade que somos uma parte, já que somos aquilo que contém os deuses; eles são germes em nós, germes no *mūlādhāra* e quando começam a se mover o seu efeito é de um terremoto que de maneira natural nos abala e até mesmo abala nossas casas. (JUNG, 1999, p. 95)

A Serpente convida para uma aventura, você está preparado?

Convido você a fechar os olhos, respirar fundo e imaginar-se na mais profunda escuridão, imerso na terra, como uma semente, como se estivesse dormindo. Permaneça com essa imagem na sua mente durante algumas respirações e em seguida abra os olhos.

Olhe ao redor. A terra na qual você está submerso está aí, no seu dia-a-dia. Observe os objetos ao seu redor, este seu agora. Olhe para o chão, sinta os pés tocando nele. Perceba, você está em *Muladhara Chakra*. Sim, o centro raiz está onde está a vida cotidiana, está sempre em você, manifestando-se na realidade material. Agora, lembre-se: onde mesmo a *Kundalinii* está adormecida?

É isto mesmo, ela está adormecida e enrolada bem aí, em *Muladhara*; é neste ponto onde nossa jornada começa, no ponto onde você está! O *chakra raiz* é o mundo tridimensional, isto é, o seu cotidiano; é aí que os deuses dormem e somente a partir daí que podem acordar em você. As primeiras lições para que você tenha uma vida com maior plenitude e saúde psíquica começam neste ponto e devem seguir presentes com você durante toda a caminhada de autoconhecimento, pois a Serpente, quando sobe, jamais perde sua conexão com a Terra.

O que podemos aprender em *Muladhara*?



Em primeiro lugar, o chakra raiz nos lembra que o caminho da autorrealização não pode ser uma fuga da realidade material. É preciso encarar e lidar com aquilo que se apresenta em nossas vidas aqui e agora, pois é nas pequenas ações cotidianas - alimentar-se, relacionar-se, trabalhar, locomover-se, etc. - que está adormecida a serpente da sabedoria. A perspectiva tântrica não-dualista ensina que espírito e matéria não estão separados. A espiritualização, neste sentido, começa no corpo físico e nas suas ações diárias, mesmo nas aparentemente banais, como lavar a louça, pegar o ônibus, cumprimentar alguém, ir ao mercado. Sim, em toda micro atividade há uma possibilidade de despertar. Desta maneira, podemos assumir que o lugar onde o *Si Mesmo* está adormecido é o lugar mais banal do mundo – uma estação de trem, uma padaria, nossas famílias, nossas situações profissionais.

No entanto, a serpente não desperta se não houver um esforço, um forte desejo de “ir além”. Aquela sensação de que a vida é mais do que trabalhar e pagar as contas, aquela intuição de que há algo mais profundo a ser vivido, aquela forte vontade de ter uma vida preenchida de sentido: tudo isso movimenta a energia serpentina em nós. É quando deixamos de viver no modo automático e nos esforçamos para estar presentes em cada coisa que fazemos, que começamos a despertar e a compreender que a vida é muito mais do que aquilo que conhecemos. Antes disso, somos apenas “autômatos” que, adormecidos como zumbis, apenas seguem a multidão, vivendo de maneira irrefletida, mecânica, inconsciente. Eis o perigo de *Muladhara*: permanecer eternamente adormecido, vítima das circunstâncias da vida.

*Muladhara* ensina que, embora as ações cotidianas sejam importantes para conseguirmos viver encarnados na Terra (a rotina, o trabalho, a família, as relações), elas também podem nos manter reféns de um modo de vida inconsciente e automático, à mercê do que nos acontece, como se aquilo que se manifesta em nossa realidade material não tivesse relação nenhuma com o que se passa dentro nós. Aliás, em *Muladhara*, como a serpente ainda está adormecida, sequer há a compreensão de que existe um universo interior. A pessoa que ainda não despertou vive sempre orientada para fora, confundindo-se com o que está ao seu redor, completamente identificada com os papéis que exerce na vida, sem compreender que ela é algo além disso. Aqui, o Si Mesmo dorme e o ego reina absoluto. A semente que somos descansa enterrada na Terra, mas ainda não vingou, indicando apenas a possibilidade de um mundo que ainda não se concretizou. Para que ela vingue, brote, cresça, floresça e dê frutos - tarefa para a qual todos estamos destinados,

afinal de contas, estamos aqui para deixarmos nossa marca no mundo e sermos cada vez melhores -, para que manifestemos nossa divindade e enfim nos realizemos, é preciso **aguar** a terra. Surge, então, o próximo ponto de passagem da *Kundalini*, o segundo chakra, *Swadhisthana*, associado ao elemento **Água**.

Mas, antes de irmos para o próximo centro energético, vale relembrarmos a importância do *chakra* básico, pois nenhuma planta cresce sem ter raízes fortes. Em termos psíquicos, isso significa que o primeiro *chakra* destaca a necessidade de lidarmos com a realidade material, nossas profissões, casas, contas bancárias, famílias e contatos sociais. Precisamos considerar tais realidades como premissas se desejamos viver. Sem vida pessoal, sem o aqui e agora, não conseguiremos atingir níveis mais expandidos de consciência. Antes de tudo, a vida pessoal deve ser vivida, a fim de que o processo de autoconhecimento que leva à realização de Si Mesmo possa se desenrolar, levando a serpente ao próximo nível.

O progresso rumo ao segundo chakra, *Swadhisthana*, só é possível se acordarmos a serpente. Este despertar acontece, justamente, naqueles momentos em que nos damos conta de que existe algo além da vida ordinária, de que deve existir algo mais profundo. Então, surge aquela vontade de fazer algo diferente, subir uma montanha, assistir ao pôr-do-sol, ir a um templo, brincar com as crianças, sair da rotina, dançar espontaneamente... o início do despertar é uma tomada de consciência de que a vida pode ser diferente do que sempre tem sido. Mas esta movimentação inicial precisa ser cultivada para que a *Kundalini* de fato suba. É como se precisássemos manter a chama acesa, alimentando o desejo e o anseio de descobrir aquilo que ainda não conhecemos.

O chakra *Swadhisthana* diz respeito, justamente, a este mundo “desconhecido” no qual nós mergulhamos assim que começamos a despertar. Sendo relacionado ao elemento água, este chakra refere-se às nossas profundezas que, simbolicamente, podem ser entendidas como o **inconsciente**. *Swadhisthana* convida, então, a um mergulho nas águas profundas do inconsciente e lembra-nos, também, que a água é condição essencial para o nascimento da vida. Não à toa, seu significado, em sânscrito, é “fundamento de si próprio”. Não é por acaso, também, que este chakra está relacionado com as glândulas sexuais (ovários e testículos), justamente o local onde o princípio da vida está armazenado em nós (óvulos e espermatozoides). É a partir deste lugar que, de fato, nascemos. Assim, simbolicamente, este centro energético representa o nível onde a vida psíquica inicia.

O ensinamento principal do segundo chakra é o de que, se quisermos realmente renascer em vida, nos curarmos dos automatismos e nos realizarmos, precisamos, inevitavelmente, entrar em contato com as dimensões inconscientes do ser humano, levando luz (consciência) à escuridão do mar profundo. Entretanto, ao fazer este mergulho, precisamos saber que não iremos nos deparar somente com belezas e alegrias. Existe um perigo em Swadhisthana, representado pelo animal<sup>21</sup> associado a este chakra na tradição tântrica, um monstro marinho, chamado *Makara* na mitologia hindu, semelhante a um grande crocodilo.

Este animal aquático, simbolicamente, traz a mensagem de que, apesar de ser fonte de criatividade e de vida, o inconsciente também tem um atributo devorador. Caso a pessoa não esteja bem enraizada (*Muladhara*), com o ego fortalecido, ela pode se desestruturar ao se deparar com os conteúdos inconscientes, tanto pessoais quanto coletivos, pois muitas vezes eles mostram justamente aquilo que viemos tentando esconder, negar ou esquecer, e podem catalisar emoções e sentimentos há muito tempo reprimidos. No entanto, por mais difícil que seja este processo, é importante deixar que ele aconteça, colocar para fora, desaguar. Só assim, o segundo chakra é desbloqueado e as águas passam a fluir com mais facilidade.

Muitas vezes, ao se depararem com o inconsciente, algumas pessoas sentem medo, pois percebem que há muitas coisas desconhecidas em si que motivam suas ações cotidianas. Em uma tentativa de se proteger, acabam voltando a *Muladhara*, voltando a entrar em estado de dormência psíquica, para não terem que lidar, muitas vezes, com as próprias sombras, preferindo projetá-las no mundo externo e voltar à posição de vítima das circunstâncias. Porém, ao fazerem isso, acabam abrindo mão da potência curativa do segundo chakra, que reside, justamente, em entrar em contato com conteúdos antes inconscientes para, a partir disso, poder, conscientemente, ir transformando a si mesmo e aos seus padrões enrijecidos de comportamento. *Swadhisthana* fica, então, bloqueado, as águas ficam paradas, a energia vital deixa de fluir e, conseqüentemente, a pessoa vai perdendo o tesão pela vida, pois a gana de viver vem justamente do chakra sexual. É dali que vem a força criativa para emprendermos nossas ações no mundo.

O segundo chakra nos convida à transformação, nos mostra aquilo que, em nós, está bloqueando a nossa própria realização, para que possamos, pouco a pouco, com

---

<sup>21</sup> Você pode vê-lo na imagem 7, representação imagética do Swadhisthana Chakra.

consciência, ir modificando aquilo que estava cristalizado. Este é, em grande medida, o trabalho que é feito em psicoterapia e em análise. É claro que isto exige um empenho e leva tempo, por isso muitas pessoas desistem e preferem viver de modo adormecido, à mercê de forças que desconhecem, mas que, se se propusessem a conhecer, poderiam aprender a lidar melhor com elas e a direcionar melhor as suas vidas.

Sabe-se que, no fundo do mar, há também um tesouro. Se a pessoa encara, com coragem, a sua própria escuridão, em algum momento ela encontrará algo valioso. O presente que *Swadhisthana* oferece àqueles que mergulham em suas águas é a possibilidade de se tornarem novas pessoas, ou seja, a possibilidade de renascer. O chakra sexual está profundamente relacionado à simbologia do renascimento. Para isso, é necessário, também, uma morte simbólica, que, em outras palavras, fala sobre deixar para trás velhas formas de agir e estar no mundo, para que um novo ser venha à luz.

A luz que vislumbramos depois que encaramos o perigo presente em *Swadhisthana* já é o anúncio do próximo *chakra*, *Manipura*, o qual significa “plenitude de joias”. Este é o centro relacionado ao elemento fogo, o lugar onde o sol nasce, onde nascemos para uma nova existência. Em *Manipura*, somos seres diferentes, pois ninguém passa incólume pelo mergulho nas águas do inconsciente. Neste centro energético, em função do contato anterior com o chakra sexual, já estamos mais conscientes das nossas paixões e desejos fundamentais, e, assim, eles perdem a força e já não representam um grande perigo como quando estavam completamente inconscientes.

No terceiro chakra, em função de já termos alcançado um nível mais expandido de consciência, estamos mais preparados para lidar conscientemente com nossos impulsos e paixões. *Manipura* apresenta-nos, então, as nossas emoções e convida-nos a aprender a lidar com elas de forma equilibrada, não pela via da repressão tampouco pela via da liberação completa, mas, principalmente, pela via da compreensão e do redirecionamento da energia, processo que está relacionado com o trabalho do fogo e seu poder de transmutação.

A transformação para a qual *Swadhisthana* nos convoca, mostrando o que precisa ser trabalhado em nós, efetiva-se em *Manipura*, quando submetemos nossas paixões ao calor do fogo que, alquimicamente, as transforma em outra coisa - em conhecimento sobre nós mesmos. É pelo fogo que os complexos inconscientes são transformados, sendo este um processo pelo qual também precisamos passar caso queiramos nos curar e transcender

o ego rumo à manifestação do Si Mesmo. De certa forma, este chakra nos fala sobre o despertar do poder pessoal e da capacidade de direcionar as forças passionais que atuam em nós, de modo que não nos deixemos mais levar inteiramente pelas emoções.

O principal ensinamento de *Manipura* é sobre processamento emocional. Localizado no abdômen, este centro refere-se à nossa capacidade de digerir as substâncias. Assim como no estômago digerimos o alimento, em *Manipura chakra* digerimos as emoções. O que é o processo digestivo senão a transformação de uma coisa em outra? E o que, simbolicamente, isto pode nos ensinar sobre a jornada psicológica através dos *chakras*? A analogia biológica nos indica que sem digestão não conseguimos sobreviver, pois caso ela não aconteça não conseguimos converter os alimentos em nutrientes que nos dão força e saúde para permanecermos vivos. Assim, podemos compreender que o terceiro *chakra* é um grande centro de força de ação, que também está relacionada ao elemento fogo.

Aprender a lição de um chakra é, também, aprender a manejar, de forma equilibrada, o elemento ao qual ele está associado. O equilíbrio ensina que o caminho não é o excesso nem a falta, mas a via do meio. Transpondo isto para *Manipura*, podemos entender que saber lidar com o fogo é não deixar que ele se apague (pela falta), nem deixar que ele se alastre e exploda (pelo excesso). Portanto, ao lidarmos com nossas emoções, a maneira mais equilibrada de agir seguirá esta mesma orientação: não reprima sua emoção (apagando-a) tampouco libera-a irrefletidamente (explodindo). Entre um extremo e outro, há outras formas de processar o que se passa em nosso campo emocional.

Neste ponto, a serpente nos lembra que, para o Tantra, tudo é sagrado, portanto, nossas emoções também o são, por mais que, muitas vezes, as classifiquemos como “negativas”. Considerá-las sagradas é compreender que elas não estão ali por acaso, que existe algo de valioso nelas e que elas também podem oferecer *insights* importantes na nossa jornada de autoconhecimento. Isto significa que as emoções podem ser encaradas como mensageiras do nosso mundo interior e que, ao invés de negá-las ou extravasá-las, precisamos, principalmente, compreendê-las. Caso não assumamos uma postura compreensiva, permanecemos presos em *Manipura*, ficando à mercê das paixões. Mas se partirmos para o nível da compreensão, conseguiremos, enfim, lidar com elas, sem deixar que nos consumam. Assim elevamos o nível de consciência e, com isso, acessamos o chakra seguinte, *Anahata*.

*Anahata chakra*, localizado no centro do peito, está relacionado ao elemento **ar**. O ar, simbolicamente, está relacionado à capacidade de pensar e refletir sobre o que sentimos. Dessa forma, ao acessarmos o quarto centro energético, saímos de um modo de funcionamento somente emocional e, ao invés de apenas seguirmos os nossos impulsos, começamos a nos desidentificar das emoções, tomando consciência de que apesar de elas estarem passando por nós, nós não somos elas. A partir deste entendimento, podemos, então, superá-las, assumindo uma postura reflexiva e perguntando-nos “por que estou me comportando assim?”.

Esta pergunta deixa o processo mais leve, por isso o elemento ar é um pouco mais sutil que os anteriores. Neste ponto, aquele “algo além” que estamos buscando desde o início de nossa jornada começa a ficar mais claro. Se não sou minhas emoções, quem sou eu afinal? Aqui, começamos a nos dar conta, finalmente, que não somos o ego e, por isso, podemos dizer que em *Anahata* o Si Mesmo começa a aparecer. O Si Mesmo pode ser entendido, também, como nossa parte mais sábia, aquela que sabe de todas as coisas. Assim, quando a pessoa percebe que não conseguirá encontrar as respostas que necessita enquanto estiver identificada com o ego e com as próprias emoções, ela começa a acessar, conscientemente, outra parte sua. Fazendo a pergunta para entender por que é que está se comportando de determinada maneira, a pessoa eleva-se para um lugar de maior sabedoria, de onde virão as respostas que necessita.

O chakra cardíaco, como é conhecido *Anahata*, é um centro energético que oferece *insights* essenciais sobre a vida e amplia a visão que temos sobre nós mesmos. Em outras palavras, pode-se dizer que, neste ponto, começamos a reconhecer a nossa essência e a pressentir a existência de um ser interno à nossa existência psíquica que não é nós, mas no qual estamos contidos - um Eu Maior e mais importante que a nossa pessoa. É o vislumbre do Espírito que, associado ao sopro de vida<sup>22</sup>, também se relaciona ao elemento ar. Localizado no centro do peito, *Anahata* também rege os pulmões, órgãos através dos quais respiramos. A consciência da respiração é uma ferramenta de conexão com as dimensões mais sutis e imateriais do ser humano, utilizada em meditação para acalmar a mente e direcioná-la para estados elevados de percepção.

---

<sup>22</sup> A palavra **espírito** tem sua raiz etimológica do Latim "*spiritus*", significando "respiração" ou "sopro".

O reconhecimento dessa força maior, que acontece no *Anahata chakra*, é resultado do processo de “humilhação”<sup>23</sup> ocorrido nos *chakras* anteriores, que através dos seus desafios foram mostrando ao ego que ele não é o centro da alma do ser humano. É neste momento que o ego reconhece a sua pequenez e volta ao seu lugar de subalterno, submetendo-se àquilo que é maior que ele, o Si Mesmo. Ambos passam a se relacionar como aprendiz e mestre. Com humildade, o pequeno-eu assume que não consegue, sozinho, encontrar as soluções, e direciona-se, então, ao grande Eu - *Purusha* - de quem recebe as orientações que precisa para seguir a jornada rumo à autorrealização. O *chakra* do coração é, portanto, um lugar de encontro amoroso entre duas partes do ser humano, um portal através do qual a atuação do ego diminui e a do *Self*, o centro verdadeiro, aumenta. Neste local, há o reconhecimento da Divindade Interior, cuja voz passa a ser melhor escutada a partir de agora. Contudo, não basta escutá-la, é necessário expressá-la. Ao entrarmos no terreno da expressão, chegamos então ao quinto *chakra*, *Vishuddha*.

Localizado no centro da garganta, *Vishuddha chakra* é considerado o centro da expressividade e rege a comunicação. Relacionado ao éter, o mais sutil dos elementos, este *chakra* é bastante abstrato. Por isso, a partir de *Vishuddha*, as palavras para falar sobre as experiências dos *chakras* talvez fiquem cada vez menos concretas. A abstração da linguagem acompanha a sutilização do processo de ascensão da *Kundalini* - ela mesma, ao ascender, torna-se cada vez mais leve e etérea. As palavras, de alguma forma, precisam acompanhar este processo para compreendermos o que acontece em nós quando a serpente chega ao centro da garganta.

A serpente chega a *Vishuddha* trazendo consigo os aprendizados que despertou nos *chakras* anteriores, principalmente aquele que acabou de despertar no *chakra* cardíaco - a consciência de que a Divindade habita em nós. É partir do centro do coração que a energia serpentina convida a pessoa a se expressar em *Vishuddha chakra*. Sem estar conectada com a força divina que reside em si, com o amor despertado no centro do peito, dificilmente a pessoa conseguirá se expressar com clareza, verdade e criatividade. O *chakra* laríngeo, como também é conhecido, é um centro de grande poder criador. Nele, assumindo a sua Divindade interna, a pessoa se torna consciente do poder da palavra e compreende que, por mais inofensivas que possam parecer, elas têm o poder de manifestar realidades tanto quanto nossas ações.

---

<sup>23</sup> Tornar-se humilde.

Nem todas as pessoas estão preparadas para compreender em profundidade o fato de que são criadoras de realidades, pois não acreditam na força psíquica. *Vishuddha*, de certa forma, é um chakra que vem lembrar desta força, pois está completamente estabelecido no plano psíquico. Quem, afinal, consegue tocar, ver ou sentir o éter? O ar de *Anahata* ainda podemos sentir com o vento, mas a substância etérica já não é mais de dimensão material. O que isto pode nos dizer a esta altura da jornada de autoconhecimento? Que existe uma realidade em nós puramente imaterial, a dimensão dos fatos psíquicos. Esta dimensão psíquica pode materializar-se na realidade concreta por meio da expressão verbal, sendo capaz de transformar a realidade material.

“No princípio era o Verbo, e o Verbo estava com Deus, e o Verbo era Deus”<sup>24</sup> - os versículos iniciais do Evangelho de João expressam a verdade encontrada em *Vishuddha*. O livro Gênesis da Bíblia, onde encontram-se estes versículos, fala sobre a criação do mundo. E é disto, também, que o chakra da garganta vem nos dizer. Neste ponto, o ensinamento é de que a realidade concreta e material, o “mundo externo”, é, em grande medida, uma criação psíquica que é manifestada, principalmente, através do som e da palavra. No entanto, talvez seja difícil compreender este chakra sem ter vivido conscientemente sua experiência. De qualquer forma, podemos levar conosco o aprendizado de que devemos ter responsabilidade sobre tudo aquilo que falamos, pois, querendo ou não, a expressividade é regida por *Vishuddha chakra* e estará sempre acompanhada de uma grande força criadora capaz de manifestar realidades, tanto positivas quanto negativas, a depender do conteúdo da sua expressão.

Aqui, podemos fazer uma respiração profunda e tomar fôlego antes de seguirmos com a *Kundalini* rumo aos últimos dois *chakras*. Este momento de pausa é importante para assimilarmos tudo que a serpente nos ensinou até agora. Chegar à compreensão verdadeira, simbólica e psicológica, de que somos deuses em miniatura, como ensina o Tantra, não é algo simples. Requer, em primeiro lugar, entender que não estamos falando sobre religião e sim sobre psicologia. Exige, também, compreender que a psique - a alma humana - é muito mais poderosa do que imaginamos. A verdade é que estamos submersos em um grande mistério, um jogo cósmico, sobre o qual podemos apenas especular, não chegar a conclusões objetivas, pois a vida de cada pessoa é sempre muito singular e

---

<sup>24</sup> Fonte: <<https://www.bibliaonline.com.br/acf/jo/1>>. Acesso em 28 ago 2022.



subjetiva e existem experiências as quais nenhuma palavra alcança. É nestes momentos que o silêncio se faz necessário.

Silêncio. Chegamos em *Ajna chakra*, o sexto centro energético, localizado no ponto entre as sobrancelhas. As duas pétalas da flor de lótus que o representa referem-se aos dois *vrittis* associados a este chakra: conhecimento espiritual e conhecimento mundano. É neste ponto que o céu (Shiva) e a Terra (Shakti) entram em união (Yoga). A comunhão absoluta do eu mundano com o eu espiritual proporciona o conhecimento verdadeiro, o acesso à fonte de sabedoria universal. Em termos psicológicos, o que isto pode nos dizer? Talvez a serpente esteja nos ensinando que não é negando a matéria tampouco negando o espírito que encontraremos a clareza necessária para darmos os passos que nos conduzam a uma vida de maior plenitude.

*Ajna chakra* parece estar apontando para o equilíbrio de duas polaridades, para a importância da integração de duas forças aparentemente opostas e distintas - feminino e masculino, matéria e espírito, terra e céu -, mas que, quando conciliadas, proporcionam o sentimento de totalidade que estamos buscando desde o início de nossa jornada de autoconhecimento. A sensação de completude alcançada neste chakra pode estar indicando que a autorrealização não acontece se vivermos a vida de forma unilateral. A serpente sussurra baixinho, abrindo os lábios da sabedoria somente aos ouvidos que estiverem dispostos a entender, que a integração dos opostos conduz à iluminação.

Chegamos, então, ao sétimo e último chakra, *Sahasrara*, conhecido como o "lótus de mil pétalas". Aqui, acredito que as palavras sejam realmente insuficientes e, talvez, desnecessárias. É impossível falar sobre a experiência em *Sahasrara*, pois ela diz respeito a um estado de meditação profunda e de transe espiritual. Contudo, como sei que estamos buscando aprender com a jornada de ascensão da *Kundalini*, penso que um dos grandes aprendizados deste centro seja a lembrança de que a árvore interior de cada pessoa, plantada em semente lá em *Muladhara*, é capaz de crescer e se expandir infinitamente em direção ao céu, proporcionando infinitos e belos frutos a serem compartilhados, desde que você se mantenha firme na missão de buscar a luz para alimentar as suas folhas, isto é, de buscar a consciência no seu dia a dia, para ir iluminando, cada vez mais, as regiões obscuras do inconsciente.

Correndo o risco de ser simplista, arrisco dizer que a mensagem de *Sahasrara* também pode ser vista como um convite para nos elevarmos, para não nos contentarmos

somente com a vida mundana, para nos lembrarmos constantemente de que existe uma força superior que nos rege e que é indo em direção a esta força, da mesma forma como nos aprofundamos nas raízes, que encontraremos a realização que tanto almejamos.

### **“Eleve-se Alto aos Céus com Seus Pés no Chão”**

Se fosse possível resumir as lições da serpente em poucas palavras, a partir da jornada de autodescoberta que fizemos juntos ao longo deste texto, pediria licença para utilizar as palavras de Gilberto Gil em uma de suas canções<sup>25</sup>, pois acredito que expressam bem aquilo que quero dizer: “*eleve-se alto aos céus com seus pés no chão*”.

Caso o(a) leitor(a) não tenha percebido, ao subir em direção ao *Sahasrara*, a *Kundalini* jamais perde o contato com os demais *chakras*. Ela não pula de um *chakra* a outro, desconectando-se do anterior para ir para o próximo, ela permanece em conexão com todos os centros por onde passa. Vivemos a experiência de todos os *chakras* de maneira simultânea. Simbolicamente, isto nos diz que, se quisermos de fato encontrar a realização, em nenhum momento de nossas jornadas podemos deixar de lidar com os conteúdos referentes a todos os centros energéticos. Isto é, ainda que cheguemos a estados mais elevados de consciência (como em *Anahata*, por exemplo), ainda teremos que lidar com as questões materiais do cotidiano (*Muladhara*), com as forças do inconsciente (*Swadhisthana*) e com as emoções (*Manipura*). Todos os *chakras* atuam ao mesmo tempo em nós, mostrando-nos que, psicologicamente, estamos cumprindo diferentes tarefas simultaneamente.

É comum que pessoas que buscam estados expandidos de consciência percam sua conexão com a terra, tendo dificuldade de lidar com questões materiais. Algumas, inclusive, deixam de se alimentar, de cuidar do próprio corpo e/ou não conseguem manter uma rotina de trabalho e de cuidado com a própria casa. No entanto, este não é o caminho apontado pelo Tantra e pela *Kundalini*, pois ela jamais se desconecta das raízes (*Muladhara*), isto é, do mundo material do cotidiano.

---

<sup>25</sup> Fonte: <<https://www.letras.mus.br/gilberto-gil/73532/>> . Acesso em 28 ago 2022.

Enquanto vivermos estamos no mūlādhāra. É bastante óbvio não podermos viver sempre em meditação ou em transe. Temos que permanecer nesse mundo; devemos ser conscientes e deixar que os deuses durmam. (JUNG, 1999, p. 90)

Assim, a professora serpente nos mantém **sempre** com os pés no chão, ao mesmo tempo que nos instiga à elevação. Pacientemente, vai desbloqueando lições cada vez mais elevadas, a fim de nos ajudar a lidar com as questões do cotidiano com mais sabedoria. O caminho de expansão da consciência que o despertar da *Kundalini* representa visa não só nos levar para “cima”, para acessarmos *insights* divinos, mas também nos trazer de volta para “baixo”, para que, divinamente inspirados, possamos expressar as nossas qualidades mais elevadas na Terra, manifestando nossos dons e talentos singulares em benefício da coletividade.

Se nos permitirmos trazer para o cotidiano os ensinamentos espirituais que acessamos em *chakras* mais elevados, estaremos criando o “céu na Terra”. O mais interessante é que é neste compartilhar dos aprendizados únicos que obtemos em cada *chakra* que vamos nos tornando nós mesmos, vivendo, na prática, o processo de individuação, pois a voz divina que aprendemos a ouvir com a *Kundalini* deseja que expressemos na Terra aquilo que temos de mais singular, autêntico e criativo. A Divindade não quer que sejamos mais um na multidão, ela quer que manifestemos a essência única de nossas almas, que sejamos indivíduos completos e realizados, capazes de transformar seus instintos em autoconhecimento e expressão criativa.

## **Tantra Yoga, Psicologia Profunda e Transformação Interior: Reflexões de uma Praticante**

Agora posso, enfim, falar mais abertamente sobre a minha experiência enquanto praticante de Tantra Yoga e sobre as profundas transformações que a prática trouxe a minha vida, em todos os níveis.

Todo este trabalho visa trazer clareza para o fato de que o Yoga não é um exercício físico e de que não diz respeito ao corpo material. É somente desfazendo este mal-entendido criado no Ocidente que é possível acessar o real poder do Yoga, que é sempre mais profundo do que pensamos. Ao sairmos do entendimento superficial de que Yoga é apenas uma ginástica exótica vinda da Índia, podemos ir acessando as profundezas desta prática, permitindo que ela nos transforme também a nível psíquico, de dentro para fora.

Desde que comecei a praticar Yoga, há 7 anos, fui percebendo que algo muito diferente estava acontecendo dentro de mim. Não era só o meu corpo que estava ficando mais flexível e forte; minha mente também começou a ficar mais calma e alguns comportamentos e formas de pensar foram se transformando naturalmente; minha comunicação e minha forma de lidar comigo e com as pessoas também mudaram. A sensação que eu tinha era de que, realmente, eu havia passado 23 anos da minha vida adormecida, vivendo no automático, sem refletir muito sobre mim, e que a partir do contato com o Yoga fui despertando, abrindo espaço, através de momentos de quietude e silêncio, para a autorreflexão, tão importante na jornada de autoconhecimento.

O Yoga fez com que eu encarasse a mim mesma, não só as coisas “belas”, mas também as partes “feias”; ele me colocou (e me coloca) frente a frente comigo mesma, sem fugas nem distrações. Não é fácil encarar a si mesma, mas, se queremos ter uma vida mais consciente, é um processo necessário. Inicialmente, eu não entendia bem o que estava acontecendo, muitas coisas vinham à tona, à minha consciência; eu fui me dando conta de padrões enrijecidos de comportamento, de repetições, de pensamentos, de limitações, de equívocos, de ilusões cultivadas durante muitos anos. A cada aula que eu fazia, quando eu voltava para casa, era como se “caíssem muitas fichas” a meu próprio respeito. Como eu não enxergava tudo isso antes?

Foi dolorido. Não quero romantizar o processo de despertar no Yoga; é preciso desconstruir a ideia de que a prática nos deixa sempre “em paz”, sempre “*good vibes*”, como dizem por aí. Não, o Yoga estremece toda a nossa estrutura interna, nos vira de cabeça para baixo e nos faz abrir mão do que é falso em direção àquilo que é verdadeiro. Se a pessoa realmente se entrega a este caminho com sinceridade, ela vai, aos poucos, deixando de lado aquilo que ela achava que deveria ser para dar espaço para aquilo que ela realmente é, mesmo que isto vá na contramão das expectativas da sociedade a seu respeito.

É bastante comum que as pessoas passem por mudanças significativas em suas vidas quando começam a praticar yoga - troca de emprego, mudança de área profissional, término de relacionamento, mudança de casa, novas amizades, novos interesses, velhos hábitos perdendo o sentido. Tudo isso não é algo que vem de fora para dentro, como a imposição de um novo modo de vida, é algo que vem de dentro para fora. A pessoa começa a perceber que até então sua vida foi guiada por ideais externos, expectativas familiares, cobranças sociais, normas coletivas, padrões adoecidos e inconscientes de comportamento, e passa a ficar mais atenta ao que ela realmente deseja ser para além de tudo isto. É inevitável que a pessoa passe a ouvir mais a si mesma e assuma um compromisso com a sua própria essência única e singular.

Tudo isto aconteceu comigo também. O Yoga é quase sempre um divisor de águas na vida do praticante sincero, e assim foi na minha também - um “antes e depois”, mas esta profunda transformação não veio do nada. Eu precisei trilhar um árduo caminho de autodescobrimento, olhar para as minhas sombras, lidar melhor com as minhas emoções, aprender a confiar em mim mesma, estar mais sensível às minhas necessidades reais e às pessoas ao meu redor, ter coragem para me expressar com autenticidade e muita firmeza para seguir buscando estar mais consciente a cada dia, por mais desafiador que isto seja. Este processo não acontece uma única vez, ele é recorrente, nós vamos revisitando cada lição à medida que a vida nos coloca novos desafios.

A luz que a consciência representa mostra tudo, coisas boas e ruins, aquilo que você quer ver e aquilo que você não quer; o silêncio da meditação é revelador, ele mostra tudo o que se passa na sua mente ao longo do dia; por isso muitas pessoas fogem da quietude e não querem meditar - pois não querem encarar a si mesmas. Meditar é para os corajosos. O caminho do Yoga é para os corajosos, ele não é feito somente de flores. As

flores existem, sem dúvida nenhuma, mas há também muita lama. Afinal de contas, a metáfora do lótus nos ensina que não há flor sem lama, pois é justamente desta matéria mais densa que podemos extrair lições que nos farão crescer em consciência.

O crescimento não cessa, pois há inúmeras sementes em nosso interior. Cada situação desafiadora que se apresenta em nossas vidas é uma oportunidade de fazer a semente despertar, brotar, crescer e florescer, mas não há outra forma de fazer isto acontecer senão mergulhando fundo em si mesma, olhando para dentro, reconhecendo o que está disfuncional, para que, com paciência, as velhas crenças adoecidas, os velhos pensamentos limitadores, os antigos comportamentos cristalizados possam ser compreendidos e transformados, passo a passo, pouco a pouco, em um processo que pode levar muito tempo, mas que nos aproxima cada vez mais de uma existência plena de sentido, mais saudável e equilibrada.

O Yoga é um processo longo, para a vida inteira, é para aquelas pessoas que realmente estão dispostas a olhar para si mesmas sem medo do que irão encontrar, pois a autorreflexão a qual ele nos convida não é feita apenas uma vez, mas continuamente. A pessoa se olha, se percebe, se interioriza, busca aprender algo, desenvolve autoconhecimento e, a partir disso, vai para fora e passa a agir na realidade com mais consciência, levando esta qualidade para todas as suas relações, tanto com pessoas quanto com o meio ambiente. É por isso que o Yoga também tem um grande potencial de transformação social e ambiental, pois as mudanças que ele proporciona começam em um nível micro, interno, e se expandem para o mundo, a um nível macro, mudando a relação das pessoas com aquilo que comem, com aquilo que vestem, com o que consomem, com a coletividade de maneira geral.

Os praticantes de Yoga não são pessoas perfeitas ou “certinhas”, são pessoas como todas as outras, também cometem equívocos, também têm ilusões e sentem diversas emoções. A grande diferença é que os yogis, apesar de suas dificuldades, buscam fazer consciência, buscam aprender com as situações da vida. Aprender com as situações concretas que se apresentam faz parte da essência do Tantra, pois a vida, do jeitinho que ela é, é sempre a expressão da Deusa-Mãe. Neste sentido, deixamos de brigar com a existência e passamos a tentar compreender suas lições. Ao compreender em profundidade, avançamos, e assim vamos seguindo nosso caminho, sabendo que, nesta jornada, não estamos sós, a grande mestra Serpente sempre nos acompanha.

## **Considerações Finais**

Espero que as palavras aqui escritas tenham feito sentido para quem me lê. Sei que elas irão ressoar no coração daqueles que vivenciam o Yoga e já foram transformados por esta prática milenar tão poderosa. Imagino que quem já esteja mais íntimo da linguagem simbólica e metafórica da vida também seja tocado, de alguma forma, pelas mensagens contidas neste texto. De qualquer forma, confio que este escrito chegará àqueles que, por um motivo ou outro, poderão se beneficiar dele.

Estou ciente da grande responsabilidade que é trazer o Yoga do Oriente para o ambiente acadêmico do Ocidente, pois se trata de mundos e linguagens muito distintas. Porém, meu coração me fez apostar nas possíveis conexões, com o intuito de mostrar que, apesar das inúmeras diferenças culturais e contextuais, existe algo que nos une, que nos aproxima - somos humanos, afinal. Obviamente, não somos iguais e jamais seremos. A maneira como um ocidental experencia o Yoga é muito diferente da forma como um oriental o experencia, pois temos cosmovisões muito distintas. Por isso, é preciso ter cuidado ao “importar” saberes do Oriente sem compreendê-los bem, o que implica uma abertura para a alteridade que eles encarnam.

Desta forma, considero importante ressaltar que ao escrever este texto eu não estou falando do sentido que o Yoga tem para um indiano, pois enquanto brasileira eu jamais saberei. Se me permito desbravar este universo de conhecimento, é sempre a partir da minha perspectiva. Por isso, não estou falando do Oriente em si, mas da nossa própria psicologia ocidental, permitindo-me fazer algumas analogias com as imagens que o Yoga Tântrico nos apresenta, pois o caminho yogi, enquanto instrumento de autoconhecimento e autotransformação, possibilita fazer algumas comparações com os métodos psicanalíticos de investigação do inconsciente.

Assim, finalizo enfatizando que este trabalho é, antes de tudo, um exercício imaginativo que nos convoca a sair da racionalidade das verdades absolutas e a entrar no campo subjetivo dos símbolos, com o intuito de conhecermos um pouco mais a nós mesmos, associando livremente e encontrando sentidos que nos ajudem a viver a vida de forma mais consciente e orientada para a realização daquilo que viemos para ser.

## Referências Bibliográficas

ANANDAMURTII, S. S. **Discourse on Tantra, vol. 1.** Calcutá: Ananda Marga Pracaraka Sangha, 1993.

FRANZ, M. L. V.. **O Processo de Individuação.** In: O Homem e Seus Símbolos. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1992.

JUNG, C. G. **A prática da psicoterapia.** In: Obras Completas de C. G. Jung, vol. VXI/1. Petrópolis: Vozes, 2011d.

JUNG, C. G. **A natureza da psique.** In: Obras Completas de C. G. Jung, vol. VIII/2. Petrópolis: Vozes, 2011a.

JUNG, C. G. **Civilização em transição.** In: Obras Completas de C. G. Jung, vol. X/3. Petrópolis: Vozes, 2011c.

JUNG, C. G. **Os arquétipos e o inconsciente coletivo.** Petrópolis: Vozes, 2012.

JUNG, C. G. **Psicologia e religião oriental.** In: Obras Completas de C. G. Jung, vol. XI/5. Petrópolis: Vozes, 2011b.

JUNG, C. G. **The Psychology of Kundalini Yoga: Notes of the Seminar Given in 1932.** Princeton: P. University Press, 1999.

JUNG, C. G. WILHELM, R. **O segredo da flor de ouro: um livro de vida chinês.** Petrópolis: Vozes, 1984.

LYSEBETH, A. V. **Tantra, o culto da feminilidade:** outra visão da vida e do sexo. Tradução de Sonia Rangel. São Paulo: Summus, 1994.

SAID, E. W. **Orientalismo:** o Oriente como invenção do Ocidente. Tradução de Tomás Rosa Bueno. São Paulo: Companhia das Letras, 1990.

SARKAR, P. R. **Os pensamentos de P. R. Sarkar.** Brasília: Ananda Marga, 2011.