



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BRECCIA, Catarina Noelí. Da meditação ao Tantra. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 23º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: ____/____/____.

DA MEDITAÇÃO AO TANTRA

Catarina Noelí Breccia

RESUMO

O tantra tem sido descrito de variadas formas, sendo todas elas válidas, seja como; opção sexual, método ou técnica de expansão espiritual ou mesmo redescoberta pessoal do amor, porém o tantra é muito mais que isso. O tantra transcende. O toque sutil do verdadeiro tantra é curador, a forma que tocamos o outro é o espelho de como queremos ser tocados. O amor é o fundamento do tantra, estar presente na amorosidade, receber o outro, respeitar o limite e saber esperar o tempo de cada um nesta jornada é o segredo. Sobre sua filosofia, é comum entender que é instrumento de crescimento e libertação do ser partindo de um autoconhecimento e com isso levando a uma nova capacidade de sentir, vivenciar, tornando o tantra como instrumento de desbloqueios ou desmistificação de crenças religiosas e culturais. Sendo esse pensamento válido, porém limitador. Tantra é um vocábulo formado por TANati e TRAyati, palavras sânscritas para Urdidura e Trama (do tecido) para dar ideia de que tudo se relaciona com tudo na interação simbiótica e auto equilibrante da Natureza. Tudo no Tantra é esplendoroso e sublime, principalmente quando conseguimos nos conectar com o nosso coração através da meditação e alcançar o estado de presença que nos leva a uma supraconsciência. As outras áreas de nossas vidas, social, profissional, psicológica, espiritual e física fluirá a partir desta energia e de como administraremos a mesma.

Palavras-chave: Energia. Osho. Supraconsciência. Tantra. Transcender.

O tantra nos mostra a plena aceitação do nosso ser no mundo e que cada um faz parte de algo maior, algo que pode ser alcançado através do autoconhecimento, treinamento e acima de tudo vontade de mudar, sair do conhecido, entrar em contato com o desconhecido e observar, tatear, ouvir, cheirar e provar. Isso mesmo, utilizar os cinco sentidos para ter certeza que se trata de algo novo, vivenciando o que pode ser maravilhoso para sua vida daqui pra frente.

Segundo Tiger:

Os seres humanos são inteligentes, sábios e ponderados. Mas também nadam num mar de sensibilidade, de sensualidade, de observações íntimas e exteriores, de julgamentos determinados pela visão, o olfato, o tato, a vibração, a audição, a sede, a passagem do tempo, a temperatura, o movimento – uma infinita série de fontes de informação e guias para a ação. (TIGER, 1993, p.163)

A aceitação desse processo faz parte do entendimento maior que temos sobre o sexo e o amor. O amor é considerado um fenômeno profundo e o sexo considerado essência vital, o que dá vida, biologicamente.

O sexo pode ser visto como profano, sujo, algo de menor valor por crenças limitantes vivenciadas por nossos pais/avós. O ato sexual nem sempre é um ato amoroso, não nos preenche, ao invés disso nos esvazia.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BRECCIA, Catarina Noeli. Da meditação ao Tantra. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 23º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: ____/____/____.

Quando conseguimos diferenciar o sexo mecânico, aquele que nos satisfaz fisicamente, do sexo amoroso que nos preenche, que traz vitalidade para o corpo todo e não apenas para os genitais, seremos pessoas muito mais felizes e conscientes e ter clareza em saber qual é o nosso propósito de vida.

Podemos chegar neste propósito através da meditação, o contato com nossa essência nos mostra o quanto somos capazes de superar limites e julgamentos. Entendendo que enquanto não houver a própria aceitação do seu corpo, não conseguirá aceitar o outro como ele é na sua essência.

Quando um casal consegue treinar seu olhar para enxergar a essência no seu par, a entrega se transforma, algo luminoso e único acontece em seus corações. Um lugar desconhecido é descoberto, a coragem de desvendar este caminho é maior do que o medo de sair da inércia.

Essa conexão de corpos, desencadeia emoções profundas, emoções essas que fazem parte do nosso subconsciente, conexões neurais são provocadas e todo o corpo vibra em grande intensidade e potencial orgástico. A energia que emanamos quando estamos envolvidos com outra pessoa, é a maior de todas, essa energia ativa os impulsos mais profundos e desconhecidos para a maioria das pessoas.

Esses impulsos são as forças que ligam a humanidade, são elas; a força erótica, a força do amor e a força do sexo.

Segundo Pierrakos:

Para compreendê-las é preciso examiná-las separadamente embora sejam, na verdade, uma só força. Parecem separadas e têm características separadas quando penetram a personalidade e as funções do ego dos seres humanos. Essas forças poderosas operam em todos os níveis da existência, não apenas no sexual e não apenas na interação entre homens e mulheres. (PIERRAKOS, 1990, p. 244).

No tantra o sexo é considerado sagrado, pois nosso corpo é um templo que deve ser respeitado e contemplado como tal. Quando há o ato sexual, ambos estão adentrando lugares sagrados, trazendo assim o físico e o divino para a mesma dimensão. Não há dualidade e sim polaridade. Se nosso corpo é sagrado, se com ele coexistimos no mundo, por que o ato sexual seria profano?

Seria mais sensato dizer que não tratar o corpo como um templo e não respeitá-lo, isso sim seria profano e sujo.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BRECCIA, Catarina Noéli. Da meditação ao Tantra. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 23º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: ____/____/____.

Quando você está inteiro em um ato sexual, onde há a conexão de energia entre os envolvidos, a entrega se faz no carinho, no olhar e, principalmente no toque.

Quando falamos de toque, estamos a todo momento entendendo que todo toque é terapêutico. Esse toque é curador e amoroso, todo o corpo é cuidado, desde a cabeça até os pés. Cada parte do corpo deve ser percebida em sua totalidade, pode acontecer reações como; cor, tremores, suores, arrepios, dor, prazer entre outros. A cada sensação, será dada a devida importância e cuidado mais atencioso.

O tantra é a transmissão da presença e do amor, isso é terapêutico em si.

Segundo OSHO:

O sexo não deve permanecer sexo — este é o ensinamento do Tantra —, ele deve ser transformado em amor. E o amor também não deve permanecer amor, e sim ser transformado em luz, na experiência meditativa, no último e supremo cume místico. Como transformar o amor? Seja o ato e se esqueça do ator. Ao amar, seja o amor — o simples amor (OSHO,1996,p.28)

O tantra em si é algo a ser vivido, sentido, divinamente experimentado, não se trata de usar uma fórmula para conhecê-lo, se trata de ser o condutor para aceitar esse caminho de luz e contemplação.

O toque sutil quando estamos em profundo estado de presença conosco e em amorosidade com o outro, se torna poderoso meio de comunicação não verbal.

Nosso cérebro guarda memórias de toques agradáveis e outros nem tanto, que tivemos durante toda a nossa existência até o momento atual. Estas memórias estão recheadas de sensações corporais, o que acontece com o nosso cérebro é que toques conhecidos, geram as mesmas sensações e lembranças. Cabe ao toque tântrico, mudar estas respostas já conhecidas, canalizar a energia e as sensações para locais antes inexplorados.

Segundo MONTAGU:

As sensações táteis tornam-se percepções táteis segundo os significados dos quais foram investidas pela experiência. Experiências táteis inadequadas resultarão numa falta dessas associações e numa conseqüente incapacidade de criar relacionamentos fundamentais com outras pessoas. Quando o afeto e o envolvimento são transmitidos pelo tato, são com estes significados, além dos de provimento de segurança através de satisfações, que o tato passará a estar associado. Este é, portanto, o significado humano de tocar.(MONTAGU,1988,p.379)

O tantra nos convida a sermos poetas todos os dias, olhar através do lugar comum, sentir através do tato, ouvir com a clareza da alma, sentir o cheiro da natureza seja ela perfeita em todos os ritmos e, os sabores? Aqueles que talvez nos causem um certo asco, por que



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BRECCIA, Catarina Noéli. Da meditação ao Tantra. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 23º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: ____/____/____.

não? Experimente tudo, saboreie, deguste com prazer, você só terá este momento. A presença é estar no presente, estar na completude com todos os sentidos aguçados e plenos.

A meditação é o viés que convoca a todos nós conhecer este lugar nunca antes acessado desta forma.

O caminho a ser percorrido é o caminho da pura aceitação. Aceitar e amar a si e ao outro.

Todas as nossas emoções são ativadas através do verdadeiro tantra, a harmonia se faz.

O caminho a ser percorrido para que esta harmonia seja atingida passa por quatro portas,

deve abrir quatro fechaduras, as chaves estão disponíveis.

A primeira é sua ação, tudo o que fizer faça com totalidade e fique alerta.

A segunda é o seu conhecimento, todas as crenças são falsos conhecimentos, abandone-os e permanecerá apenas aquelas que lhe trarão liberdade.

A terceira fechadura é o tempo, você está apenas no agora, o tempo mais puro. Medite.

A quarta e última é o mais íntimo, o mais revelador, pois se trata do espaço. O espaço é a sua essência, este é você. Lembre-se, só existe você com essa essência única e bela.

Aproveite e entregue-se a este momento.

Segundo OSHO:

Apenas o tantra lhe permite ser total e o fluxo total. O tantra lhe dá liberdade incondicional, não importa quem você seja e não importa quem você possa vir a ser. O tantra não coloca barreiras para você, não o define, mas simplesmente lhe dá liberdade total. O entendimento é: quando você está totalmente livre, então muito é possível. (OSHO, 2014, p.135)

A necessidade de trazer a visão do tantra para o mundo é vital. Sabemos que tudo pode ser curado através do amor, o amor que transcende o conhecido, que busca novos rumos e não se cansa de percorrer caminhos desconhecidos mas com uma beleza infundável.

Temos a energia do toque, a profundidade do olhar, a sensibilidade do coração e o aconchego do abraço. O que mais nos falta? Transformar tudo isso em momentos tântricos, sensações tântricas, amor tântrico e a plenitude do sexo tântrico, que nos preenche das mais puras e lindas emoções.

Viver o tantra é viver na plenitude, é ter a sagacidade de apreciar cada momento e ter a consciência que ele é único, não irá se repetir, pois neste momento que você estiver lendo



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BRECCIA, Catarina Noelí. Da meditação ao Tantra. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 23º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: ____/____/____.

estas linhas, não será igual se voltar a ler daqui um minuto, tudo muda e se você não conseguir estar no seu estado de presença em cada um deles, infelizmente não os viverá novamente.

Acredite que é possível acessar as quatro fechaduras, quando se busca o propósito mais profundo da alma, as chaves sempre estão certas.

REFERÊNCIAS

OSHO, **Tantra - O caminho da aceitação**. São Paulo: Cultix, 2014.

OSHO, **Tantra, espiritualidade e sexo**. São Paulo: Madras, 1996.

MONTAGU, A. **Tocar – O significado humano da pele**. São Paulo: Summus, 1988

TIGER. L. **A busca do prazer**. Rio de Janeiro: Objetiva, 1993

PIERRAKOS, J.C. **Energética da essência**. São Paulo: Pensamento, 1990

AUTORA e APRESENTADORA

Catarina Noelí Breccia/ Santo André / SP / Brasil

Psicóloga clínica (CRP-06/66633) com especialização em Análise Bioenergética, Ligare/SP; atual formação em Análise Biodinâmica, IBPB/SP, terapeuta tântrica desde 2013, consultora e facilitadora de grupos executivos com temas de liderança, gestão de pessoas e clima organizacional. Coordenadora de grupos de meditação ativa para o auto conhecimento.

E-mail: cnbreccia@yahoo.com.br