



## 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: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

## DA MEDITAÇÃO AO TANTRA

Catarina Noeli 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 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 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 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: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

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 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: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

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 Noeli 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](mailto:cnbreccia@yahoo.com.br)