



FERNANDO DE LIGÓRIO

## *Gr̥hastha Brahmacharya & o Despertar da Śakti: A Energia Primordial*

*Os* tempos recentes podemos observar uma massiva necessidade de cura e equilíbrio espiritual por parte das mulheres. Os movimentos nessa área são inúmeros e podemos defini-los por sua iniciativa: *O Despertar da Śakti*. Quando nos referimos à *Śakti* queremos dizer a energia primordial que é um aspecto da força de vida universal (*prāṇa*) que anima os seres humanos. O *Tantra* denomina essa energia primordial de *kuṇḍalinī*. Essa *força de vida universal* do qual a *kuṇḍalinī* é uma expressão individual no ser humano é conhecida como *mahā-prāṇa*, a energia cósmica, universal e toda abrangente da qual recebemos conteúdo energético através do processo respiratório.<sup>1</sup> Os *sāstras* (escrituras sagradas) da tradição atestam que toda experiência cósmica, da criação a dissolução, está incorporada nas *voltas* da *kuṇḍalinī* que jaz adormecida no *mūlādhāra-cakra*, o primeiro centro energético da constituição psíquica. Portanto, ela também é conhecida como *ātma-śakti* ou *energia universal*. Em todos os seres, a consciência cósmica ou energia universal é primeiro convertida em *prāṇa* e, como a *kuṇḍalinī* é o reservatório deste enorme caudal de energia, ela é conhecida também como *prāṇa-śakti*. É o despertar dessa energia primordial que em essência é o cerne do crescente movimento em todas as partes do mundo que reconhecemos como *O Despertar da Śakti*.<sup>2</sup>

1

O objetivo de todas as práticas espirituais *tânticas* e *yogīs* é a realização deste poder cósmico ou *kuṇḍalinī-śakti*. O processo de despertar essa força ou *prāṇa* é descrito nos *sāstras* como o *vôo do pássaro que ascende desde a terra até o céu, trilhando o caminho dourado*. A terra é o *mūlādhāra-cakra*, o céu é o *ājñā-cakra*, o pássaro é *mahā-prāṇa* e o caminho dourado é a *susumṇā-nāḍī* no centro da coluna. Pela manipulação, armazenamento e expansão do *prāṇa* no corpo é possível despertar a adormecida *prāṇa-śakti*. Este processo é conhecido como *Śakti-Vidyā*, i.e. o *Conhecimento da Śakti*.<sup>3</sup>

Mas como realizar este conhecimento nos dias de Hoje? Por onde começar? É simples, comece de casa. Nos dias de hoje em que tudo passa

muito rápido, a vida apresenta um *menu* aos nossos sentidos cheios de opções para que continuemos acorrentados as circunstâncias externas, nos esquecendo completamente de nós mesmos. Portanto, é em casa, com os familiares, que este conhecimento pode começar a ser cultivado. A adoção de um estilo de vida saudável, regada a práticas espirituais da tradição do *Tantra, Yoga e Āyurveda* podem auxiliá-la neste despertar. Mas antes de abordarmos essas práticas no contexto de *gr̥hastha-brahmacarya*, termo que pode ser definido como a *aplicação natural da sexualidade com fins espirituais na relação matrimonial*, vamos antes definir o conceito de *energia primordial* e sua natureza na constituição humana.

### ***Energia Primordial***

Como vimos acima, a energia primordial no ser humano se manifesta como a *kuṇḍalinī-śakti* que, em sua expressão mais refinada, representa a conquista de um estado interior de bem-aventurança e a realização máxima de todos os potenciais humanos. Contudo, em sua manifestação mais densa ou grosseira ela encontra expressão na energia sexual. Essa energia é um poder extraordinário que todo ser humano possui e que muitas vezes se manifesta na forma de magnetismo ou carisma. Ela é a força motriz de todas as emoções e atividades humanas.

Essa energia é polarizada. Ela pode ser atraída ou repelida; pode ser positiva ou negativa. Como é a expressão de toda existência, pode ser percebida através da atividade elétrica, por exemplo, com seus terminais positivo e negativo. Este é o padrão existencial, o jogo espontâneo de *Śiva* e *Śakti*, consciência e energia. A criação da vida, energia e matéria não seria possível sem que estas forças positivas e negativas se unissem. A contraparte humana e evolutiva das representações cósmicas de *Śiva* e *Śakti* se expressam no homem e na mulher em vários níveis de relação, sociais ou pessoais. Portanto, *através da interação física entre homem e mulher, marido e esposa, essa energia primordial na forma de kuṇḍalinī-śakti pode ser realizada*. Esse é o nosso tema.

### ***Gr̥hastha Brahmacarya***

Antes de entrarmos no conceito de *gr̥hastha-brahmacarya*, vamos definir os termos.

Os *yogīs* e *ṛṣīs* da antiga Índia delinearam estágios para vida humana. Estes estágios são conhecidos como *āśramas* e sua função é facilitar o desenvolvimento equilibrado da consciência espiritual desde o nascimento até a morte. Assim como o dia é dividido em manhã, tarde,

anoitecer e noite, da mesma maneira a vida foi dividida em quatro etapas, considerando os requerimentos e a natureza de cada estágio.<sup>4</sup>

*Gṛhastha-āśrama* é o segundo estágio da vida humana conforme esta formulação. Naturalmente, ele se inicia aos vinte e cinco anos, quando o então *brahmacārin* (estudante) deixa a casa de seu guru (*gurukul*) e assume uma vida matrimonial, um trabalho que possa sustentar sua família, bem como a expressão de suas paixões, desejos e ambições. Nesse caminho, é esperado que o *gṛhastha* esgote seu *karma* individual, construindo assim um caminho seguro e equilibrado que lhe leve até a próxima etapa. Este é o conceito tradicional.

*Gṛhastha* literalmente significa *chefe de família* ou *dona de casa*. Para o *Tantra*, não apenas os renunciantes podem atingir a liberação (*mokṣa*). Os *sādhakas* (praticantes) que possuem família, trabalho e se envolvem com atividades externas também podem atingir a liberação, e até mais rápido, pois o envolvimento com a vida e seus acontecimentos fornece a matéria prima pela qual eles podem ascender espiritualmente. Portanto, não é renunciando ao mundo que o adepto *tântrico* evolui, mas ao contrário, é pelo mundo e através do mundo que seu *sādhanā* (prática espiritual) é executado.<sup>5</sup>

Nesse contexto, o *gṛhastha* é aquele chefe de família ou dona de casa que, comprometido com seu crescimento interior, utiliza o matrimônio como *sādhanā* pessoal, em todos os sentidos, da interação pessoal a práticas espirituais. Isso ficará mais claro adiante.

*Brahmacarya* é uma palavra que, de tradição em tradição, vem ganhando significados distintos. Ela tem recebido muitas traduções, mas na maioria dos casos, é sempre associada ao celibato ou a contenção sexual. Há diferenças aqui. Contudo, uma tradução que transmite a essência da palavra é *aquele que se encontra estabelecido na consciência de Brahma*, a consciência cósmica. Em um escrito anterior, nós dissemos que:

Literalmente, a palavra significa *conduta bramânica*. O termo *Brahma* significa aqui *espiritual, sagrado* ou *divino*. Assim, *brahmacarya* passou a indicar a disciplina espiritual adequada a um brâmane, membro da classe sacerdotal, que procurava simular a pureza da Realidade Última – neste caso, *Brahma*. Ao termo também é designado àquele período da vida destinado ao estudo dos *Vedas*. O estudante, então um *brahmacārin*, é orientado pelo ideal da abstinência total da *sensualidade* e, a ela inclusa, naturalmente, a sexualidade. Como *Brahma* transcende todas as distinções de gênero, o estudante é estimulado a praticar *brahmacarya*, a *conduta* da Realidade Última, de modo a preservar e cultivar o grande poder da energia sexual. Portanto, no hinduísmo, o termo *brahmacarya* designa não apenas o período de estudo e discipulado em geral, mas também a prática da castidade moderada entre os chefes de família, a total abstinência sexual dos ascetas e a sexualidade orientada de certas tradições tântricas.<sup>6</sup>

Portanto, a palavra *brahmacarya*, como compreendida no contexto deste estudo, é o direcionamento apropriado da energia primordial para evolução espiritual. Existem várias formas de se praticar *brahmacarya*. Seguindo o objetivo proposto, vamos tratar de *gṛhastha-brahmacarya*, a expressão natural da sexualidade orientada para fins espirituais na união matrimonial.

O *Yoga* – mais apropriadamente o *haṭha-yoga* com suas inúmeras ferramentas de prática – influencia a produção dos hormônios no corpo através de sua atuação nas glândulas e sub-glândulas.<sup>7</sup> Por exemplo, o processo biológico do sistema reprodutor pode ser completamente interrompido. Neste caminho, a agitação transmitida através do sistema nervoso para mente *via shukra-nāḍī* e *vajrā-nāḍī* é completamente bloqueada. Mas no *Yoga* o processo não se dá pela supressão, mas pela sublimação. O *Yoga* insiste na necessidade da sublimação sexual através do relacionamento conjugal para eliminação saudável dos *saṃskāras* (resíduos mnemônicos de ações pretéritas desta ou de vidas passadas) como ferramenta no processo de evolução.

De acordo com a filosofia do *Tantra*, o matrimônio é uma expressão da energia primordial que manifesta o universo e nos impulsiona em direção à iluminação espiritual. *Nossa evolução espiritual depende da remoção dos bloqueios que impedem o fluxo livre desta energia.* Em certos estágios, isso envolve o desbloqueio de inibições, complexos e frustrações através da satisfação sexual matrimonial. A prática de *gṛhastha-brahmacarya* é um veículo para desobstrução da energia bloqueada. Isso ocorre durante a *união mística*, o *dharma* esquecido da sexualidade, i.e. *a comunhão sexual como um sādhanā* no matrimônio. Durante a *união mística*, o casal executa determinados *kriyās* do *haṭha-yoga* para retenção do orgasmo. O imenso manancial de energia é conservado pela retenção do *bindu* (as secreções corporais secretadas no momento do clímax). Esta energia é então direcionada do *mūlādhāra-cakra* para os centros superiores por meio da *vajrolī-mudrā*, *sahajolī-mudrā*, *uḍḍīyāna-bandha* e *mūla-bandha*, causando uma explosão nos *saṃskāras*, o que torna possível a expansão da consciência.

O conceito de retenção do *bindu* e o prolongamento do clímax (*rajas*)<sup>8</sup> é um ponto central para o correto entendimento de *gṛhastha-brahmacarya*. Segundo a *Haṭhapradīpikā* (III: 99-103):

पुंसो बिन्दुं समाकुञ्च्य सम्यग्भ्यास पाटवात् ।  
यदि नारी रजो रक्षेद्ब्रह्मोल्या सापि योगिनी ॥ ९९ ॥  
तस्याः किञ्चिद्रजो नाशं न गच्छति न संशयः ।

तस्याः शरीरे नादश्च बिन्दुतामेव गच्छति ॥ १०० ॥  
 स बिन्दुस्तद्रजश्चैव एकीभूय स्वदेहगौ ।  
 वज्रोल्बु अभ्यास योगेन सर्व सिद्धिं प्रयच्छतः ॥ १०१ ॥  
 रक्षेदाकुञ्चनादूर्ध्वं या रजः सा हि योगिनी ।  
 अतीतानागतं वेत्ति खेचरी च भवेद्भुवम् ॥ १०२ ॥  
 देह सिद्धिं च लभते वज्रोल्बु अभ्यास योगतः ।  
 अयं पुण्य करो योगो भोगे भुक्तेपि मुक्तिदः ॥ १०३ ॥

Se a mulher pratica *vajrolī* e salva seu *rajas* e o *bindu* do homem pela contração, ela é uma *yoginī*. Sem dúvida, se nem um pouco de *rajas* é perdido através da contenção, o *nāda* e o *bindu* no corpo se tornam um. O *bindu* e o *rajas* tornam-se um em seu próprio corpo pela prática do *yoga* da *vajrolī*, trazendo assim todas as *siddhis*. Ela é verdadeiramente uma *yoginī* se conserva o seu *rajas* ao contraí-lo e elevá-lo. Ela conhece o passado, presente e futuro e se torna firme em *khecarī*. Pelo *yoga* da prática de *vajrolī*, as *siddhis* corpóreas frutificam. Este *yoga* virtuoso traz *mukti* juntamente com *bhoga*.

A prática de *gr̥hastha-brahmacarya*, de acordo com o *Tantra* e *Āyurveda*, possui três propósitos: procriação, prazer ou *samādhi* (absorção cognitiva). Os *sādhakas* casados, que constituíram família, experimentam sua atividade sexual sem inibição, conflito ou culpa como parte de seu *sāadhanā* e *ādarśa* (ideologia focada na liberação). Na atividade sexual trivial, o clímax da experiência é perdido antes que o parceiro se aprofunde nele, e vice-versa. Mas quando a *união mística* é orientada para propósitos espirituais, o clímax é prolongado, não apenas para um ganho excedente em prazer, mas fundamentalmente para que a energia produzida desperte os centros elevados de consciência que se encontram *adormecidos* para que possam funcionar continuamente durante todo o dia. A *Āyurveda* cita um velho ditado que diz que quando o sexo é realizado sem a intenção apropriada e em desacordo com o amor humano, *este desaba como uma peça seca, sem seiva, carcomida e decadente de madeira*.

Portanto, a orientação sexual fundamental na prática de *gr̥hastha-brahmacarya* para os *sādhakas* é aquela cujo foco é o *samādhi*, e não a mera união física. Ao contrário, o propósito é claro: o despertar da *suṣumṇā-nāḍī*, a ascensão da *kuṇḍalinī-śakti* desde o *mūlādhāra-cakra* aos centros superiores e a destruição total dos *saṃskāras* incrustados nos recessos mais profundos da mente inconsciente.<sup>9</sup>

A *união mística*, *dança primordial* ou *maithuna*, como é conhecida na tradição tântrica, requer uma preparação estrita por parte do casal. Por exemplo, certas práticas do *haṭha-yoga* têm de ser dominadas. Inicialmente, as mulheres desenvolvem controle sobre os *cakras* inferiores pela proficiência em *paścimottānāsana*, *śalabhāsana*, *vajrāsana*, *supta-*

*vajrāsana* e *siddha-yoni-āsana*. *Śīrṣāsana* é muito importante na regulação dos hormônios reprodutores e sua interação com o cérebro. *Mūla-bandha*, *uddīyāna-bandha*, *śāmbhavī-mudrā*, *sahajolī-mudrā* e *kumbhaka* (retenção do alento) devem se tornar atividades espontâneas a serem executadas sem dificuldade durante a interação sexual. Devemos nos cuidar através de *śauca*, limpeza interna e externa. Limpar periodicamente o corpo pode criar um estado de bem-estar que aumenta a atração e o encanto físico. A *Āyurveda* indica cinco tipos de métodos de limpeza interior a serem seguidos duas vezes ao ano para a purificação do corpo. A mais importante é o *enema*, que remove a rigidez do corpo, deixando a pele suave e brilhante e estimula a atividade.

Em um nível emocional, o casal deve estar desprovido de dependência e possessividade. Eles devem transcender o típico comportamento estereotipado de masculino e feminino ao ponto em que ambos estejam preparados para iluminação espiritual pela aceitação do papel da mulher como guru.

Pela iniciativa da esposa e sob seu comando, a *união mística* ocorre. Ela executa todos os preparativos e marca com seu *elixir rubeus* o *bhrūmadhya* de seu marido, lhe indicando onde deve meditar. Em um relacionamento normal, o homem assume uma postura dominadora e agressiva enquanto a mulher se submete a seus caprichos. Mas na execução do *maithuna* a mulher assume o comando e o homem o veículo de sua expressão divina. A mulher deve ser capaz de estimular seu marido, ajudando-o a conservar o *bindu*.<sup>10</sup> Se o marido perde o controle, é porque a esposa não conduziu adequadamente o ritual.

No *Tantra* é dito que *Śiva* sem *Śakti* é *śava* (cadáver). *Śakti* é a sacerdotisa, a *kuṇḍalinī* exteriorizada. No nascimento do cosmos, *Śakti* movimentava a criação enquanto *Śiva* testemunhava. Portanto, assim como no *Tantra* a *Śakti* é a energia dinâmica e *Śiva* a energia estática, no casamento onde há uma relação *gṛhastha-brahmacarya*, a esposa é a guru e o marido o discípulo. Nessa relação, existe *iṣṭā*, a meta focada no guru, a contra-parte externa da *kuṇḍalinī*, a energia primordial encarnada, cuja luz ilumina o discípulo e cujo toque (*dīkṣā*) e benção (*darśan*) despertam a *Śakti* de sua morada no *mūlādhāra-cakra*.

## Notas:

1. Paramahansa Satyananda Saraswati, fundador da *Bihar School of Yoga* diz: *Você não pode conceber o prāṇa macroscópico; eu não posso falar sobre ele e você não estaria apto para compreendê-lo, mesmo que eu estivesse*. Citado por Swami Niranjanananda Saraswati em seu livro *Prana Pranayama Prana Vidya*, Yoga Publications Trust, 2005.
2. Esses movimentos de reforma espiritual no Ocidente receberam grande influência da filosofia e prática contida nas tradições *Tāntricas* e *Śāktas*. Isso é demonstrado, por exemplo, nas tradições matriarcais de bruxas e feiticeiras desde a Idade Média até hoje com os movimentos de bruxaria e magia moderna como os rituais sexuais de Aleister Crowley, o movimento de Gerard Gardner (ex-aluno de Crowley) e as tradições Wicca que se proliferam cada vez mais, cujo foco de adoração é à Deusa em seus inúmeros aspectos.
3. *Śakti-Vidyā*, conforme apresentado nesse texto, enfatiza o despertar da energia primordial (*kuṇḍalinī-śakti* ou *prāṇa-śakti*), a expressão máxima de todas as potencialidades através da relação matrimonial, este é um processo conhecido como *gr̥hastha-brahmacarya*.
4. Estes quatro estágios eram também atribuídos as quatro divisões textuais do *śruti* (escrituras reveladas). A primeira fase, *brahmacārin* (estudante), foi atribuída ao grupo das *Samhitās* (compilação de hinos e fórmulas rituais que compõem a primeira parte do *śruti*); a segunda etapa, *gr̥hastha* (chefe de família), foi atribuída aos textos conhecidos como *Brāhmaṇas* (compõem a segunda parte do *śruti* e versam sobre rituais, sacrifícios, histórias e explicações sobre as *Samhitās*); a terceira fase, *vānaprastha* (vida retirada na floresta), foi atribuída a literatura conhecida como *Āraṇyakas* (escrituras filosóficas e especulativas sobre a natureza do Absoluto e do ser humano e compõe a terceira parte do *śruti*); a quarta fase, *saṃnyāsin* (renunciante), foi atribuída as *Upaniṣads* (textos considerados pela tradição como a própria essência filosófica da antiga sabedoria dos *Vedas*).
5. Existe uma tendência nos dias de hoje, particularmente nos círculos de profissionais da área de psicologia, em supervalorizar a expressão de emoções ou a recordação de poderosas experiências emocionais ou traumas. Isso é uma tentativa de se conter a tendência cultural em suprimir as emoções e negar os sentimentos. Contudo, o *Tantra* vê as emoções como ferramentas para o crescimento espiritual. Essa tradição considera a afirmação válida das emoções, ao contrário de outras tradições espirituais que negam a expressão emocional.

Mas cuidado aqui! O *Tantra* não encoraja a mera expressão emocional, pois isso causa apego às emoções e através delas ao mundo. O *Tantra* considera as emoções como energias armazenadas que necessitam ser descarregadas, de maneira que como ondas possam se desfazer no oceano da consciência. Isso ocorre quando reconhecemos que as emoções são energias cósmicas limitadas que causam dor através do apego que temos a elas. Quando reconhecemos o Divino ou o jogo da consciência inerente na emoção, descobrimos a emoção como um mecanismo que revela o Divino em cada um de nós. Portanto, mesmo não negando a emoção, o *Tantra* insiste que essa negação não é a expressão de um sentimentalismo movido pelo ego, *mas a alquimia de transmutar emoções humanas em energia divina através da*

*devoção*. Assim, o *Tantra* não enfatiza a expressão pessoal da emoção, mas o seu reconhecimento como um jogo da consciência.

Nem mesmo as tradições *yogis* mais ascéticas enfatizam a supressão das emoções ou negam qualquer força da natureza que poderia servir de mecanismo para liberação de qualquer pessoa. Isso deve ser esclarecido: não é a emoção ou qualquer aspecto da energia em si que o *Yoga* procura negar, mas o ego com sua apropriação egoísta e portanto seu abuso das energias emocionais. O *Yoga* não encoraja a supressão de qualquer coisa natural para nós, mas a descoberta de nossa verdadeira natureza e a partir daí o natural desapego a todas as dependências emocionais.

6. *Yoga, Espiritualidade & Moralidade*, por Fernando Liguori. Artigo disponível na internet: [www.srikulacara.blogspot.com](http://www.srikulacara.blogspot.com).
7. Nosso estado mental está relacionado com a produção de hormônios produzidos pelas glândulas endócrinas. As respostas cerebrais são causadas por secreções hormonais produzidas por estas glândulas que influenciam diretamente nosso humor e emoções, preparando nosso organismo para determinadas reações. A *biopsicologia* é a ciência prática da aplicação das ferramentas do *Yoga* para reduzir o impacto das emoções negativas e estimular emoções positivas.
8. *Rajas*, nas escrituras do *haṭha-yoga*, significa menstruação. Possivelmente refere-se ao óvulo eliminado na menstruação.
9. Sendo a *dança primordial* da natureza, a união sexual é um meio necessário para repor as energias masculinas e femininas, com exceção para os casais que têm suas paixões sublimadas no amor celestial (*bhakti-mārga*). O *Vajikarana*, aspecto da *Āyurveda* que lida com a virilidade, diz que a essência vital da vida que faz do *ojas* o fogo gerador de vida sutil, i.e. *tejas*, só pode crescer entre o casal após um longo período dessa *dança primordial* ou *união mística*. Assim como uma mãe alimenta seu bebê com seu próprio leite durante um período de tempo, o macho alimenta a sua parceira com os requisitos essenciais, i.e. os nutrientes cósmicos de seu esperma. Quando preservados dentro do *grhastha-brahmacarya*, tanto o óvulo quanto o esperma, continuamente alimentados, há um ganho de força progressiva até que se juntem para formarem uma nova vida. A partir desta união, a semente brota com coragem e brilho, amadurecida pela estima e amor infundidos nos tópicos do material sagrado fiado por um longo período integral na relação. *Quanto a nova vida que nasce, a sua composição genética é influenciada pelas intenções dos pais e ações muito antes de coabitação e, muito decisivamente, a partir do momento da união entre o espermatozóide e o óvulo.*
10. Sêmen. Na *Āyurveda* sêmen é *shukra*. Literalmente significa *sêmen*, mas também se referir ao óvulo e aos fluídos geradores, assim como a toda forma de reprodução no corpo. A deficiência deste tecido leva a diminuição da força, falta de ejaculação ou ejaculação demorada, impotência, reações imunológicas insatisfatórias, dor nas costas e região lombar, secura nas membranas, mucosas, insegurança e falta de libido. O excesso deste tecido leva a impulsos sexuais extremos e acessos de raiva, altera o fluxo seminal e aumenta o volume da próstata. Seu tecido secundário é chamado de *ojas*. Daí a importância enfática em sua sublimação através das técnicas mencionadas.

## Referências

ĀCĀRYĀ, Āvadhutikā Ānanda Uśā. *Os 16 Pontos para Autorealização do Iogue – técnicas para o desenvolvimento físico, mental e espiritual*. Brasília, Brasil: Editora Ānanda Mārga Yoga e Meditação, 2009.

ATREYA. *Medicina Ayurvédica para a Mulher – Ginecologia Natural*. São Paulo, Brasil: Editora Pensamento, 2009.

FARRAND, Thomas Ashley. *Shakti – Os Mantras da Energia Feminina*. São Paulo, Brasil: Editora Pensamento, 2010.

FRAWLEY, David. *Ayurvedic Astrology – Self-healing through the Stars*. New Delhi, Índia: Motilal Barnasidass, 2005.

\_\_\_\_\_. *Ayurvedic Healing – A Comprehensive Guide*. New Delhi, Índia: Motilal Barnasidass, 2000.

\_\_\_\_\_. *Inner Tantric Yoga – Working with the Universal Shakti: Secrets of Mantras, Deities and Meditation*. New Delhi, Índia: Motilal Barnasidass, 2008.

\_\_\_\_\_. *Tantra Yoga and the Wisdom Goddesses: Spiritual Secrets of Ayurveda*. New Delhi, Índia: Motilal Barnasidass, 1996.

\_\_\_\_\_. *Uma Visão Ayurvédica da Mente – A Cura da Consciência*. São Paulo, Brasil: Editora Pensamento, 2006.

\_\_\_\_\_. *Yoga Tântrico Interno – Trabalhando com a Shakti Universal: O Segredo dos Mantras, Deidades e Meditações*. São Paulo, Brasil: Editora Pensamento, 2010.

FRAWLEY, David; KOZAK, Sandra Summerfield. *Yoga for your Type. An Ayurvedic Approach to Your Asana Practice*. New Delhi, Índia: New Age Books, 2001.

JOHARI, Harish. *Dhanwantari – Um guia complete para uma vida saudável segundo a tradição Ayurvédica*. São Paulo, Brasil: Editora Pensamento, 1997.

KINSLEY, David. *Tantric Visions of the Divine Feminine: The Ten Mahāvidyās*. Los Angeles, California: University of California Press, 1997.

ROCHA, Aderson Moreira da. *A Tradição do Ayurveda*. Rio de Janeiro, Brasil: Editora Águia Dourada Ltda, 2010.

SARKAR, Prabhat Ranjan. *Discourses on Tantra – vol. 2*. Calcutá, Índia: Ānanda Mārga Pracāraka Saṃgha, 1994.

\_\_\_\_\_. *Psicologia do Yoga*. Brasília, Brasil: Editora Ānanda Mārga Yoga e Meditação, 2007.

\_\_\_\_\_. *The Awakening of Women*. Calcutá, Índia: Ānanda Mārga Pracāraka Saṃgha, 1994.

SARASWATI, Dr. Rishi Vivekananda. *Practical Yoga Psychology*. Bihar, Índia: Yoga Publications Trust, 2005.

SARASWATI, Swami Muktananda. *Nawa Yogini Tantra – Yoga for Women*. Bihar, Índia: Yoga Publications Trust, 2003.

SARASWATI, Swami Muktibodhananda. *Hatha Yoga Pradipika: Light on Hatha Yoga*. Bihar, Índia: Yoga Publications Trust, 2009.

SARASWATI, Swami Niranjanananda. *Prana Pranayama Prana Vidya*. Bihar, Índia: Yoga Publications Trust, 2005.

SARASWATI, Swami Satyasangananda. *Karma Sannyasa – Spiritual Life for the Householder*. Bihar, Índia: Yoga Publications Trust, 2001.

\_\_\_\_\_. *Sri Saundarya Lahari – The Descent*. Bihar, Índia: Yoga Publications Trust, 2009.

STILES, Mukunda. *Ayurvedic Yoga Therapy*. New Delhi, Índia: New Age Books, 2009.

SVOBODA, Dr. Robert. *Ayurveda for Women – a guide to vitality and health*. New Delhi, Índia: New Age Books, 2002.

\_\_\_\_\_. *Prakriti: Your Ayurvedic Constitution*. New Delhi, Índia: Motilal Barnasidass, 2010.

TIWARI, Bri. Maya. *Ayurveda, Secrets of Healing: The complete Ayurvedic guide to healing through Pancha Karma seasonal therapies, diet, herbal remedies and memory*. New Delhi, Índia: Motilal Barnasidass, 1998.

\_\_\_\_\_. *O Caminho da Prática: a cura feminina pela alimentação, pela respiração e pelo som*. Rio de Janeiro: Rocco, 2000.

\_\_\_\_\_. *Women's Power to Heal – Through Inner Medicine*. North Carolina, USA: A Mother Om Media Book, 2007.

VERMA, Dr. Vinod. *Ayurveda – A medicina Indiana que promove saúde integral*. Rio de Janeiro, Brasil: Nova Era, 2008.

\_\_\_\_\_. *Kama Sutra para Mulheres*. Rio de Janeiro, Brasil: Nova Era, 2010.

### **Apostilas e manuscritos**

CRUZ, Julia Marina V. & LIGUORI, Fernando. *Svaśakti – O Despertar da Śakti Interior*. Manuscrito dos autores.

\_\_\_\_\_. *Śakti Vidyā – A Sabedoria da Deusa*. Manuscrito dos autores.

LIGUORI, Fernando. *Haṭhapradīpikā: Candeia sobre o Haṭha Yoga*. Manuscrito do autor.

\_\_\_\_\_. *Meditação Natural: passo a passo na construção de sua prática*. Manuscrito do autor.

\_\_\_\_\_. *Yogasūtra de Patañjali – Nova Tradução & Comentário*. Manuscrito do autor.

MIRANDA, Flávia Venturoli de. *Haṭha Yoga Pradīpikā: Candeia sobre o Haṭha Yoga*. Edição particular da tradutora, 2008.

### **Artigos**

FRAWLEY, David. *O Tantra e suas confusões conceituais: uma reivindicação da essência em meio às ilusões*. Artigo publicado em: *Cadernos de Yoga*, n. 06, 2005. Tradução de Rodrigo Gomes Ferreira.

\_\_\_\_\_. *O Tantra Tradicional e o Neotantrismo*. Artigo publicado em: *Cadernos de Yoga*, n. 02, 2004. Tradução de Pedro Kupfer.

LIGUORI, Fernando. *O vāmācāra & sua conduta anti-bramânica*. Ensaio publicado em: *Os Caminhos do Yoga*, vol. XI, n. 7, 2008. Publicação periódica do Centro Védico Ānanda Chandra.

\_\_\_\_\_. *Tantra, Neotantrismo & Brahmacharya*. Disponível na internet em [www.srikulacara.blogspot.com](http://www.srikulacara.blogspot.com).

\_\_\_\_\_. *Yoga, Espiritualidade & Moralidade*. Disponível na internet em [www.srikulacara.blogspot.com](http://www.srikulacara.blogspot.com).