

UN TEST

O PROVOACARE

Mai este sexul un tabu în vremurile acestea? Nu prea pare, căci societatea îl afișează cu o nonșalanță insolentă. Atât de insolentă, încât dă de gândit dacă nu cumva e doar o mască pentru stânjeneala, disconfortul și frica pe care omul zilelor noastre nu le-a rezolvat, ci le-a îngropat mai adânc.

De câte ori pe zi se gândește la sex un bărbat? Doar o dată, însă durează 24 de ore. Desigur este o glumă. Sau... nu. După opinia cercetătorilor care iau în considerare vestitul raport al lui Kinsey, mai mult de jumătate dintre subiecții intervievați se gândesc la sex de câteva ori pe zi. E vorba însă de bărbații anilor '40, care n-aveau la îndemână reviste fără perdea, n-aveau încă la discreție industria gigantică a trupului gol. Dar o femeie... de câte ori pe zi se gândește la sex? Niciodată. Nu e consemnat de raportul Kinsey, însă este real. Și nu pentru că femeia n-ar fi foarte senzuală, ci pentru că nu-și imaginează comuniunea fizică fără comuniune sufletească. Nu tânjește la acuplare trupească, ci la iubire. Prin structura ei psihică, femeia este pregătită să facă saltul atât de necesar culturii în care trăim.

Căci traversăm zile paradoxale – omul este bombardat cu mesaje mediatice care îl invită să se împlinească, fără inhibiții, prin sexualitate. Lumea noastră ascunde însă o imensă frustrare – libertatea clamată nu este libertate, ci libertinaj. Iar sexualitatea adusă în prim-plan nu este eros, ci carnalitate descărcată de mister, de poezie, de suflet. Este o hrană artificială care nu astâmpără nici foamea simțurilor, nici nesațul inimii, ci le amplifică până la suferință. În loc să ajute la împlinirea indivizilor de azi, sexualitatea pune umărul la alienarea lor.

N-a fost așa dintotdeauna. Și nu pretutindeni. Umanitatea a cunoscut epoci și locuri în care sexualitatea a fost o cale regală pentru devenirea în spirit. Intensitatea plăcerii pe care o aduce orgasmul avea altă semnificație și altă destinație, deoarece inițiații știau că este doar reflectarea beatitudinii din care toate se nasc și în care toate se întorc. Știau că energia erotică este puntea efervescentă pe care ne putem întoarce la starea androginală și de acolo în unitatea de la începutul tuturor timpurilor.

Secretele orientale legate de arta amorului nu mai sunt secrete. Au devenit accesibile informațiile despre controlul energiei sexuale și despre orgasmele uscate care pot ridica trăirea erotică pe treapta unei experiențe complete, de comuniune cu centrul propriei ființe, cu omul iubit și cu universul întreg. Dar de la posibilitate la realitate rămâne de parcurs un drum palpitant.

Acesta e traseul pe care îl descrie ediția de față a revistei Yoga Magazin. Este călătoria în care vă cheamă acum. Ce înseamnă de fapt continența sexuală? Ce îi este necesar pentru a deveni o cale de elevare a conștiinței? Ce revelații au avut savanții moderni în legătură cu potențialul erotic al omului? Care sunt cele mai bune exerciții pentru deprinderea și practicarea continenței amoroase? Care este atitudinea interioară cea mai binefăcătoare? Ce capcane sunt de evitat într-o relație de cuplu care dorește fericirea fără măsură și devenirea spirituală? Cum ieșim de sub tirania programului genetic al infidelității?

Sunt doar câteva dintre reperele expediției pe care ați început-o deja. Citiți Yoga Magazin din scoarță în scoarță și veți afla aproape totul despre continența sexuală – un mod divin de a face dragoste, un nou mod de a construi relația de iubire, un nou mod de a trăi. O șansă pentru om de a-și recăpăta investiția sacră și de a salva lumea pe care Dumnezeu i-a dăruit-o.

Oltea Mutulescu



text Alexandra David



Istoria Continenței Sexuale

Revoluția sexuală a început prin anii '20, când omenirea își revenea după traumele produse de Primul Război Mondial. A fost perioada în care au început să circule ideile lui Nietzsche și ale lui Freud, revoluționare la acea vreme, despre supraom și libidoul care stă la temelia oricărei motivații a individului.

Dar această insolită revoluție a luat cu adevărat avânt în anii '60, când nu mai exista universitate americană, canadiană sau europeană care să nu predea cursuri de „Sexualitate umană”.

Lumea începea să vorbească deschis despre nevoile erotice, despre plăcerea pe care și-o dorea, să exploreze sexualitatea în mod sistematic, științific chiar. Sexualitatea a invadat treptat mass-media și publicitatea. Iar acum suntem caracterizați, vorba lui Julius Evola, de o „pandemie modernă a sexului”.

„Nimic nu captivează mintea umană mai puternic ca sexul, așadar haideți să-l exploatăm!” – par să-și fi spus, într-un glas, marile minți conducătoare ale secolului. Renunțarea la pudoare a fost însoțită, pe alocuri, și de studii legate de istoria sexualității, dat fiind că există tradiții care dovedesc că înaintașii orientali – cel puțin – nu s-au sfiit să practice un adevărat cult al intimității. Astfel a ajuns până la noi *Kamasutra*, colecția de posturi amoroase despre care orice om care își respectă inteligența trebuie să fi auzit.

Însă printre comorile descoperite în culturile estice, continența sexuală rămâne o revelație. De unde vine și cum a ajuns până la noi?



Originile Tantrei

Originile tantrismului urcă în timp până în jurul anului 2000 î.Hr., când populația Haroppa a migrat în valea Indului. Principala preocupare a haroppilor era să trăiască în bunăstare, iar faptul că, raritate pentru acele vremuri, fiecare locuință era dotată cu cel puțin o baie, e o dovadă că erau cu adevărat prosperi.

Merită semnalat și obiceiul lor de a pune un pat mare în camera principală a locuinței. Era patul stăpânei casei, în care se celebra actul amoros. Perioada de maximă înflorire a tantrismului a avut loc în nordul Indiei, între secolele al X-lea și al XII-lea d.Hr. Impunerea religiei islamice l-a suprimat mai apoi. Tantrismul a supraviețuit totuși, prin activitatea unor școli secrete, în special în provinciile Bengal și Assam. De aici a stabilit raporturi fructuoase cu China, unde se formase a doua școală majoră a sexualității conștiente - cea taoistă.



În Tibet însă, la adăpost de influențele altor popoare, tantrismul a putut să se exprime în văzul lumii, unindu-se cu budismul și cu Bon, antica religie șamanică. Gurul Padmashambhava, un faimos tantric indian, a călătorit în Tibet în secolul al VIII-lea d. Hr., unde i-a inițiat în *Vajrayana* (Calea diamantului) pe primii discipoli, fondând școala Nyigmapa a budismului tibetan.

Odată cu trecerea secolelor, școli tibetane precum Gelugpa au început să se distanțeze de practicile sexuale ale „tantrismului roșu” (sau tantrism al mâinii stângi). S-au limitat așadar la studiul uniunii dintre bărbat și femeie pe plan energetic, fără a mai pune accentul pe contactul fizic: această versiune mai metafizică a devenit așa-numitul „tantrism alb” (tantrism al mâinii drepte).

În principiu, calea tantrică propune un mariaj între spiritualitate și senzualitate. Spre deosebire de majoritatea tradițiilor spirituale, care spun că pentru a ajunge la Dumnezeu trebuie să te detașezi complet

de simțuri, Tantra folosește exact simțurile pentru a ajunge la Dumnezeu.

Erosul sacru este aici la loc de cinste, practicat numai cu continență. Pentru a te uni cu Dumnezeu trebuie ca esențele trupului tău să devină cât mai subtile. Trebuie să folosești ceea ce ai chiar acum – toate energiile exprimate în gânduri, predispoziții, tendințe și chiar trupul – în mod înțelept.

Nu eviți nimic, dar transformi totul. În Tantra, pasiunea amoroasă, când este trăită conștient și pe deplin controlat, facilitează atingerea celor mai înalte trăiri mistice. Ca al oricărei căi spirituale, scopul în Tantra este unirea cu Dumnezeu, descoperirea scânteii divine din inima ființei umane.

La asta se poate ajunge în mod foarte ușor și plăcut prin intermediul fuziunilor amoroase. Însă nu trebuie să te lași păcălit de această exprimare facilă. „Ușor și plăcut” este pentru acela care nu este furat de intensitatea senzațiilor, care rămâne mereu atent și focalizat asupra scopului său, care în mijlocul plăcerii știe cum să o dirijeze pentru a nu se pierde în ea. Doar așa actul erotic devine o veritabilă asceză, care nu e totuși accesibilă oricui.

Taoismul sexual

Civilizația Chinei antice nu încetează să ne uimească. Chinezii au pus bazele medicinei, chimiei, biologiei, navigației și multor domenii, prin tehnici pe care alte popoare le-au redescoperit după mii de ani. Cât despre răspândirea învățăturilor de natură sexuală, maeștrii taoiști au considerat că este periculos să le ofere maselor, de aceea le-au păstrat doar pentru cei aleși.

Una dintre metodele de a oculta învățăturile secrete era să transmită fiecărui discipol doar un fragment din inițiere și numai dacă se întâlneau cu toții, discipolii puteau avea acces la întreaga cunoaștere. Dacă unul dintre ei se izola, nimeni nu mai avea parte de doctrina întreagă. De aceea au ajuns până la noi doar





text Teofana Dragomir
foto Robert Leontescu



Privești cu inima și vezi esența

Amor tantric cu iubire, consacrare, continență și transfigurare. De câte ori nu am auzit aceasta formulare? Ei bine, nu e doar o formulare. Este chiar o formulă. Formula (al)chimică pentru relația de cuplu spirituală, armonioasă, împlinitoare și transformatoare pe care ne-o dorim cu toții. Și, la fel ca în orice formulă, oricare dintre elemente este esențial și indispensabil. Nu iese tort de mere dacă uiți să pui mere, zahăr sau făină, corect?

Fără iubire? Nici măcar nu stăm de vorbă. Fără consacrare? E ca și cum ai spune fără Dumnezeu. Fără continență? Păi ce yoghini am mai fi atunci? Însă transfigurarea... parcă-parcă nu e chiar atât de grav dacă o sărim. Sau cel puțin așa cred unii. Și ce tare se înșală...

E drept, nu riști chinul a 7 încarnări în plus, ca la amorul cu iubire și continență, dar fără consacrare. Nu riști, ca în cazul descărcării, să-ți pierzi din potențialul vital și să arunci pe apa sâmbetei efectul tuturor *Uddhyana*-elor (n.r. - tehnică yoghină de sublimare a energiei) tale din ultima lună.

Însă pierzi ceva la fel de important. Pierzi șansa de a face dragoste cu *Maha Shakti* (n.r. - Principiul Etern

Feminin Suprem), limitându-te la o femeie obișnuită. Pierzi șansa de a-l adora pe *Shiva* (n.r. - Principiul Etern Masculin), mulțumindu-te cu Gigel. Și riști enorm ca dragostea ta să se aplatizeze, să alunece din sublim în banal, din sacru în profan.

Iar într-o zi vei avea senzația că „ceva lipsește”. Nu știi ce... ea e tot cea de care te-ai îndrăgostit acum un an, dar parcă nu mai are aceeași strălucire. El este același care te făcea să tresari doar când îi auzai vocea, dar parcă acum nu îți mai dă aceeași emoție. Iar amorul, oricât de continent, consacrat și iubitor, nu va duce până la urmă prea departe, dacă îi lipsește dimensiunea magică, poezia și aura de sublim.

Nu e numai hormonul de vină

Oamenii de știință au descoperit hormonul care produce ieșirea din starea naturală de transfigurare pe care o trăim spontan la începutul oricărei relații de iubire. Să dăm atunci vina pe prolactină? Să fie vorba doar de neuro-hormonii care ne induc programul biologic „atracție – împreunare – despărțire”? E adevărat, genetic suntem structurați să ajungem în 2 - 4



text profesor yoga **Gregorian Bivolaru**
foto **Robert Leontescu**

Angrenarea femeii și a bărbatului în relații amoroase în care aspirațiile spirituale autentice sunt preponderente le garantează evoluția spirituală și totodată pune bazele unei comunicări profunde, care se va păstra nealterată și în această lume, și în lumea de dincolo.

Triumful cuplurilor ce sunt mereu însetate de DUMNEZEU

Cultivarea unei relații amoroase întemeiate pe iubire reciprocă, transfigurare și continență, în care cei doi iubiți sunt însuflețiți de autentice aspirații spirituale, echivalează cu recunoașterea conștientă, atât de către bărbat, cât și de către femeie, a faptului că sunt înainte de toate ființe umane înzestrate cu un Spirit Suprem Nemuritor (*Atman*), iar destinul lor îl constituie în primul rând trezirea și înflorirea spirituală.

Bărbații și femeile care practică yoga și sunt într-un cuplu în care precumpănesc aspirații spirituale reale afirmă un adevăr esențial, capabil să le modifice în mare măsură perspectiva asupra vieții. Ca să înțelegem cu ușurință cum anume este propria noastră relație amoroasă trebuie să descoperim printr-o analiză atentă, lucidă și detașată ce aspect predomină în cadrul ei. Acest bilanț este ușor de realizat dacă nu avem obiceiul să ne autoînșelăm. Oferim în cele ce urmează câteva jaloane simple.

Transformarea spirituală contează

Într-o relație erotică stările erotice nu sunt privite ca niște mijloace, niște trepte pentru a ajunge la ceva spiritual, ci sunt întotdeauna doar scopuri în sine.

În cazul unei relații preponderent pasionale, cei doi iubiți sunt subjuogați unul de celălalt și, indiferent dacă își dau sau nu seama de asta, accentul este pus în mod preponderent pe relația lor pasională.

Totul sau aproape totul gravitează în jurul pasionalității, care reprezintă fundalul predominant al acestui cuplu.

Într-o relație preponderent emoțională accentul este pus mai mereu pe relația emoțională. Desigur, exemplele de mai sus, în care pentru iubiți predomină același aspect în cadrul relației, reprezintă cazuri când cei doi devin cuplu tocmai pentru că sunt asemănători. Un bărbat preponderent pasional se va angrena într-o relație amoroasă cu o femeie preponderent pasională. Un bărbat preponderent erotic se va angrena într-o relație amoroasă preponderent erotică.

Totuși există și cazuri în care cei doi iubiți se asociază într-o relație, dar fiecare dintre ei reprezintă o dominantă individuală diferită de a celuilalt. În astfel de situații putem întâlni relații în care femeia este preponderent emoțională, iar bărbatul este preponderent pasional. Alteori putem întâlni cupluri în care femeia este preponderent erotică, iar bărbatul este predominant afectiv.

În timp ce într-o relație preponderent emoțională accentul este pus în mod special pe interacțiunea lor emoțională, în cadrul unei relații preponderent spirituale, ceea ce contează foarte mult este transformarea spirituală și evoluția celor doi iubiți. Ei se

ajută în toate modurile posibile, se impulsionează și se susțin unul pe altul plini de abnegație și dăruire pentru a-și accelera, în felul acesta, transformarea spirituală.

Într-o lună cât alții într-un an

Un ideal care îi poate însufleți pe cei doi iubiți cu aspirații preponderent spirituale este atingerea, în cadrul relației de cuplu, a stării androginale glorioase. Un astfel de ideal nu trebuie să rămână însă teoretic, ci implică, înainte de toate, o angrenare practică susținută de fiecare dintre noi.

În cazul unui astfel de cuplu cu aspirații predominant spirituale, cei doi iubiți vor realiza periodic *Maithuna* și vor recurge la anumite procedee secrete tantrice care le vor ușura atingerea stării androginale glorioase.

Este important să reținem că o relație amoroasă, chiar și atunci când este bazată pe iubire reciprocă, transfigurare și continență sexuală®, se desfășoară totuși în timp, iar progresul spiritual care apare la cei doi iubiți este lent. Ceea ce ei realizează într-un an, un cuplu în care aspirația spirituală este predominantă poate realiza într-o singură lună. Această comparație este semnificativă și ne face să înțelegem importanța preponderenței aspirației spirituale într-un cuplu amoros bazat pe iubire reciprocă, pe transfigurare și pe continență amoroasă.

Prin urmare, într-o relație în care predomină la ambii iubiți aspirația spirituală autentică, transformările spirituale apar rapid. Faptul acesta sudează cuplul, iar fidelitatea între cei doi iubiți se păstrează nealterată, chiar dacă ei sunt și în alte relații amoroase paralele.

Accelerarea evoluției lor spirituale este evidentă, iar cuplul evoluează în eternitate. Cei doi iubiți nu sunt obsedați de posesivitate, de gelozie, de egoism și de tendința de a se domina unul pe celălalt, ci sunt plini de abnegație și dăruire unul față de celălalt și se ajută reciproc, pentru a-și accelera creșterea și transformarea spirituală.

În cazul unei astfel de relații amoroase, există o pregnantă tentă romantică, ce persistă la cei doi iubiți și, cu toate că, într-o anumită măsură, relația lor se integrează și la nivel trupesc, spațiul fuziunii lor este în mare parte și pregnant Macrocosmosul, mai precis, anumite tărâmurii din universul astral.

Când fac dragoste, cei doi iubiți trăiesc stări trupești, dar în același timp trăiesc cu precădere intense și copleșitoare stări de fuziune astrală. Ei trăiesc în simultaneitate 30% la nivelul trupurilor și 70% fuzionează spiritual, savurând intense stări subtile, eterice și astrale.



Relația amoroasă a unui cuplu cu o preponderență aspirație spirituală are o tentă pregnant romantică și, cu toate că se desfășoară și pe pământ, spațiul tainic al fuziunii spirituale a celor doi iubiți este în simultaneitate în anumite tărâmură paradisiace ale universului astral.

Într-un astfel de cuplu apar în mod curent treziri ale energiei Kundalini și adeseori, când dorm, se dedublează și au întâlniri comune în dimensiunile tainice astrale. Realizează în acele dimensiuni fuziuni amoroase exemplare, despre care fiecare dintre ei își amintește atunci când revine în trupul fizic.

Aceste criterii sau jaloane pe care le-am oferit aici ne permit să înțelegem dacă până în prezent ne-am angrenat într-un cuplu în care există preponderente aspirații spirituale autentice.

Un exemplu de urmat

Un astfel de cuplu face pași uriași către atingerea stării androginale glorioase, se confruntă cu fenomene dese de sincronicitate care sunt profund semnificative, simte o comuniune tainică și amplă cu Marile Puteri Cosmice cu care are afinități, trăiește stări dese de orgasm cu implozie, are stări de extaz divin *samadhi* (atunci când fuzionează amoroși), simte inspirația și ghidarea îngerilor de lumină, trăiește stări copleșitoare de extaz, care se prelungesc zile în șir atunci când realizează periodic *Maithuna*, practică perfect continența sexuală.

Amândoi iubiții reușesc să transmute potențialul sexual creator, astfel că femeia își suspendă pentru perioade din ce în ce mai lungi de timp menstruația, iar bărbatul își transmută integral potențialul creator fizic în energie și nu mai are poluții. Atunci când se deplasează la distanță pentru a trăi efectul de avalanșă, cei doi iubiți simt cu acuratețe și intensitate copleșitoare stări de comuniune și intimitate spirituală cu totul excepționale. Chiar și la nivel fizic încep să semene într-un anume fel, astfel că par frați. Ei se deosebesc de ceilalți yoghini prin gradul de maturitate și prin perseverența care îi caracterizează. Atunci când realizează *tapas-uri*, atât împreună cât și separat, ei reușesc să le ducă la bun sfârșit.

Atunci când se manifestă în ambianța socială, cei doi iubiți sunt receptați de ceilalți ca un cuplu polar, unit, iubitor, care trezește o vie admirație și simpatie. Ei sunt plini de bunăvoință, iubitori, tandri unul față de celălalt, buni, plini de abnegație și manifestă un bun simț exemplar.

Sunt umili și dispuși să se sprijine reciproc, sunt săritori și plini de compasiune. Sunt gata să-i ajute pe cei care merită, fiind plini de solitudine și bunăvoință. Între ei nu se mai manifestă stări de posesivitate și gelozie.

Amândoi sunt pregnant charismatici; la femeie se trezește starea de *Shakti*, iar la bărbat - starea de *Vira*.