

# TANTRA YOGA

Calea tradițională esoterică a Indiei ce face cu putință  
trezirea gradată în universul ființei umane pline  
de aspirație a extazului amoros

Shambala, 2015

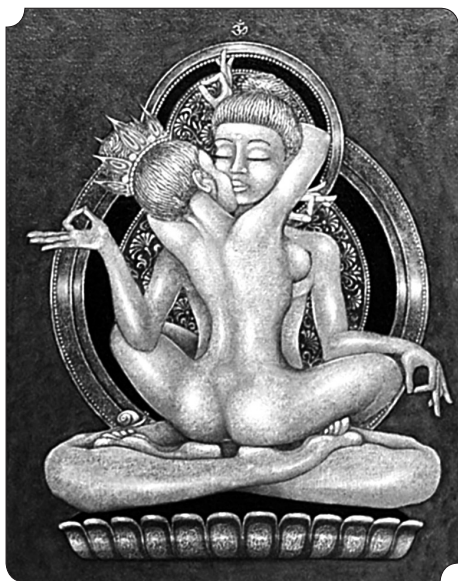


Premananda Kameshiananda

# TANTRA YOGA

Calea tradițională esoterică a Indiei ce face cu putință  
trezirea gradată în universul ființei umane pline  
de aspirație a extazului amoros

Ediția a III-a, îmbunătățită și adăugită



Glosarul a fost alcătuit de  
profesor yoga Gregorian Bivolaru

**Atenție! Această lucrare este strict interzisă  
persoanelor care nu au împlinit vârsta de 18 ani.**

Dragi cititori,  
Pentru a veni în întâmpinarea tuturor aceluia dintre voi care aspiră să înțeleagă așa cum se cuvine și să aprofundeze aspectele importante ce sunt prezentate în această lucrare, a fost conceput un glosar de termeni specifici ce figurează la final. Ținem să precizăm că am ales să marcăm în cadrul textului toți acești termeni ce figurează în glosar cu o steluță, ce este plasată sus, în partea dreaptă a fiecărui termen (**spre exemplu, adevăr\***) pentru a vă atrage atenția că puteți găsi și consulta o explicație *in extenso* a respectivului termen ce este inclus în glosarul acestei cărți.

*Tehnoredactare:* Maria Buțulescu, Gabriela Popa

*Copertă:* Gabriela Popa

*Colaboratori:* Zoltan Bartha, Narcisa Bartha

*Corectură text:* Lia Cenan

---

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

Premananda, Kameshiananda

**TANTRA YOGA: Calea tradițională esoterică a Indiei  
ce face cu puțință trezirea gradată în universul  
ființei umane pline de aspirație a extazului amoros -**

București : Shambala, 2015

Conține Bibliografie;

ISBN 978-606-8408-91-0

294.527

---

© Copyright 2015

Toate drepturile asupra acestei ediții aparțin Editurii SHAMBALA

ISBN 978-606-8408-91-0

---

Tipărit la:  
 **ganesha**  
publishing house  
design | machetare | tipar | promoționale

Tel: 021-423.20.58 • Tel/fax: 021-424.98.13  
e-mail: contact@ganesa.ro, web: ganesa.ro



# CUPRINS

<b>Introducere</b> .....	9
<i>Speranța împlinirii vorbelor de duh din basme: „Și au trăit fericiți până la adânci bătrâneți...”</i> .....	10
<i>Educație școlară și ore de studiu despre arta iubirii?</i> .....	12
<i>Ciudatul curent de atitudine așa-zis cool</i> .....	13
<i>Relația de cuplu împlinitoare și tainele ei</i> .....	15
<i>Revoluția erotică</i> .....	19
<i>Soluția tantrică la problemele sexualității moderne</i> .....	21
<i>Câte ceva despre liantul Creației, care este Iubirea divină, și despre manifestările acesteia în relațiile amoroase de cuplu</i> .....	25
<i>Când iubirea apare și crește tot mai mult, egoul se diminuează și ulterior este integrat într-un mod superior</i> .....	28
<i>Simbolul spiritual fundamental al roții energiilor</i> .....	33
<i>Înțelepciunea populară</i> .....	40
<i>O revelație unică: analogia spirituală dintre cele patru forțe fundamentale ale Universului și tipurile de iubire umană</i> .....	42
<i>A. Legătura dintre elementele roții (spîtele) și centrul roții</i> .....	42
<i>B. Legătura dintre elementele de pe circumferință (ce conferă roții soliditate, stabilizînd-o în jurul centrului, independent de forțele ce se nasc în timpul mișcării-manifestării)</i> .....	43
<i>C. Legătura dintre spîte (elemente ce sunt legate de centru) și elementele de pe circumferință (ce sunt conectate între ele)</i> .....	43
<i>D. Legătura dintre spîte (elemente ce sunt legate de centru)</i> .....	43
1. <i>Forța gravitațională</i> .....	45
2. <i>Forța nucleară tare</i> .....	45
3. <i>Electromagnetismul</i> .....	46
4. <i>Forța nucleară slabă</i> .....	46
<i>Iubirea erotică ce poate apărea între femei datorită afinităților electivă și atracției erotice</i> .....	49
<i>Trăsături esențiale ale manifestării misterioase a relațiilor erotice bazate pe iubire ce pot apărea în mod spontan între femei</i> .....	53
<i>Iubirea și chimia iubirii</i> .....	56
<i>Detășarea și contemplarea plină de încântare a experiențelor erotice: lecții oferite de relația dintre două femei ce sunt atrase erotic spontan una de cealaltă și se iubesc reciproc</i> .....	61
<i>Concluzii referitoare la relația de iubire spontană ce poate apărea între două femei</i> .....	63
<i>Câteva aspecte privitoare la iubirea intensă și profundă manifestată spontan între ființele umane de sex opus ce aparțin unui grup spiritual</i> ....	64
<i>Cum putem rezolva toate problemele (inclusiv problemele din relațiile romantice de cuplu) cu ajutorul misterios al Iubirii intense?</i> .....	67
<i>Observație importantă</i> .....	70



Capitolul 1	
<b>Extraordinara lume plină de taine a tantrismului .....</b>	<b>71</b>
Capitolul 2	
<b>De ce ne este fiecăruia dintre noi necesară abordarea sistemului milenar <i>Tantra Yoga</i>? .....</b>	<b>83</b>
Capitolul 3	
<b>Cele șapte focare misterioase de forță ce există în Microcosmosul fiecărei ființe umane .....</b>	<b>97</b>
1. <i>Muladhara chakra</i> .....	100
2. <i>Svadhithana chakra</i> .....	103
3. <i>Manipura chakra</i> .....	105
4. <i>Anahata chakra</i> .....	108
5. <i>Vishuddha chakra</i> .....	110
6. <i>Ajna Chakra</i> .....	113
7. <i>Sahasrara</i> .....	115
Capitolul 4	
<b>Miracolele și minunile ce devin posibile prin transmutarea integrală a potențialului creator substanțial (sexual) și sublimarea energiilor rezultante în etajele superioare ale ființei .....</b>	<b>117</b>
Transmutarea biologică la temperatura trupului a feluritelor fluide sexuale.....	121
Sublimarea atentă și sistematică a energiilor uriașe rezultante în urma procesului de transmutare biologică .....	122
Capitolul 5	
<b><i>Shakti</i> – forța feminină creatoare esențială care face cu putință conectarea universului nostru lăuntric cu Dumnezeu.....</b>	<b>127</b>
Capitolul 6	
<b><i>Brahmacharya</i> sau controlul perfect al energiei sexuale și al manifestărilor sale specifice .....</b>	<b>135</b>
Capitolul 7	
<b>Personificarea adecvată a energiilor subtile în tradiția tantrică... </b>	<b>145</b>

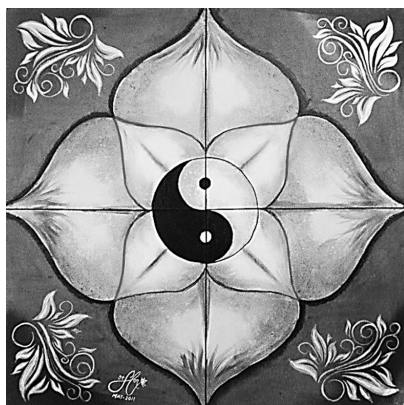


1. <i>Brahma și Dakini Shakti (muladhara chakra)</i> .....	146
2. <i>Vishnu și Rakini Shakti (svadhistana chakra)</i> .....	148
3. <i>Rudra Shiva și Lakini Shakti (manipura chakra)</i> .....	152
4. <i>Isha (Ishvara) și Kakini Shakti (anahata chakra)</i> .....	154
5. <i>Panchavakra Shiva și Shakini Shakti (vishuddha chakra)</i> .....	157
6. <i>Shiva Ardhanarishvara și Hakini Shakti (ajna chakra)</i> .....	160
<b>Capitolul 8</b>	
<b>Tantra Yoga și sexologia</b> .....	163
Curba plăcerii amoroase în cazul orgasmului cu descărcare și al orgasmului cu <i>continență sexuală</i> ® .....	164
Principalele efectele benefice fizice, psiho-mentale și spirituale pe care le oferă fuziunea amoroasă realizată cu <i>continență sexuală</i> ® .....	174
Cele treisprezece tipuri de orgasm despre care vorbește tradiția tantrică și care pot fi trăite plenar atunci când cei doi iubiți fuzionează amoros cu <i>continență sexuală</i> ® .....	178
1. Orgasmul clitoridian .....	180
2. Orgasmul vaginal .....	180
3. Orgasmul punctului G (Graffenberg) .....	181
4. Orgasmul cervico-uterin .....	183
5. Orgasmul anal.....	184
6. Orgasmul oral .....	185
7. Orgasmul urinar .....	185
8. Orgasmul total.....	185
9. Orgasmul fuzional.....	186
10. Orgasmul psiho-mental .....	186
11. Orgasmul cosmic .....	186
12. Orgasm non-genital .....	188
13. Orgasm la nivelul centrilor de forță ( <i>chakra</i> -ele) .....	188
Metode practice de antrenare și dinamizare a mușchilor sexuali (intimi).....	192
Tehnici de antrenament al mușchilor intimi pentru femei.....	193
<i>Gimnastica mușchilor sexuali</i> .....	193
Mușchii intimi ai femeii .....	194
Gimnastica mușchilor interni .....	195
Tehnici de antrenament al mușchilor intimi pentru bărbați .....	197



## Capitolul 9

<b>Astrologia și ghidarea erotică</b> .....	201
Principiul arhetipurilor planetare utilizate în astrologia relațională.....	202
Semnele zodiacale de pământ.....	205
<i>ZODIA TAURULUI</i> .....	206
<i>ZODIA FECIOAREI</i> .....	211
<i>ZODIA CAPRICORNULUI</i> .....	217
Semnele zodiacale de apă .....	222
<i>ZODIA RACULUI</i> .....	223
<i>ZODIA SCORPIONULUI</i> .....	229
<i>ZODIA PEȘTILOR</i> .....	235
Semnele zodiacale de foc.....	241
<i>ZODIA BERBECULUI</i> .....	242
<i>ZODIA LEULUI</i> .....	247
<i>ZODIA SĂGETĂTORULUI</i> .....	252
Semnele zodiacale de aer .....	256
<i>ZODIA GEMENILOR</i> .....	257
<i>ZODIA BALANȚEI</i> .....	262
<i>ZODIA VĂRSĂTORULUI</i> .....	266
<b>Glosar de termeni</b> .....	271
<b>Bibliografie</b> .....	376





# Introducere

*Este binecunoscut astăzi faptul că sistemul milenar Tantra Yoga este cu 3.500 ani mai avansat decât sexologia modernă.*

Swami Aryadeva

**L**Expresie vie a eternului joc creator dintre Supremul Masculin Conștient (cunoscut drept *Shiva\** în tradiția spirituală Orientală) și Suprema Energie\* Feminină (cunoscută drept *Shakti\** în tradiția spirituală Orientală) care stă la baza întregii Creații, relația amoroasă\* de cuplu reprezintă o poartă tainică prin care, în anume momente cât se poate de speciale, ființa umană poate avea acces la revelații uimitoare în legătură cu natura sa ultimă, esențială.

Cu toate acestea, nu puțini sunt aceia pentru care relația amoroasă\* de cuplu este limitată doar la nivelul conștientizării unor anume reacții instinctuale sau al unor mecanisme care sunt în mare parte necunoscute, rămânând, în consecință, incontrolabile.

Faptul că ființele umane sunt dinamizate prin intermediul energiilor\* polar\* opuse din care provine întregul joc creator



al Manifestării le impulsionează să formeze în mod spontan relații amoroase\* de cuplu, chiar dacă, de fapt, tainicele forțe subtile ce sunt implicate în structurarea relației înseși depășesc nivelul de conștientizare al ființei obișnuite. În acest fel, relația amoroasă\* de cuplu reprezintă, pentru mulți, speranța atingerii unui nivel maxim de fericire\* sau o sursă de împlinire „liberă“ (dacă se poate, fără a depune prea mult efort în direcția respectivă).

Așadar, atunci când relația amoroasă\* de cuplu dă semne că nu mai funcționează așa cum trebuie pentru că cei doi iubiți aproape că nu au o educație emoțională specifică sau o experiență anume legată de mecanismele intime ale unei astfel de relații, fiecare dintre cei implicați recurg de regulă la soluția care în zilele noastre îi este cea mai accesibilă în aproape toate sferile existenței personale: înlocuirea rapidă și precipitată a relației care nu mai funcționează cu una care funcționează (cel puțin la început, în majoritatea cazurilor).

### ***Speranța împlinirii vorbelor de duh din basme: „Și au trăit fericiți până la adânci bătrâneți...”***

Din perspectiva acestei atitudini preluate din societatea de consum, există de cele mai multe ori tendința întreținerii unor relații superficiale, pur formale, care abia dacă răspund așteptărilor noastre afective ori amoroase\*, dar care ne îndepărtează de partenerul de cuplu, ducându-ne



din ce în ce mai departe de starea de armonie\* și de fericire\*, care este aproape sufocată de mentalitatea de „consumator“. Analizând atent și lucid această atitudine, nu ne va fi greu să observăm că ea este în chip insidios alimentată de dorința noastră de a ne asigura că relația va rămâne aceeași întotdeauna, aceasta însemnând că vom avea întotdeauna aceleași avantaje în relația respectivă. Din păcate, majoritatea ființelor umane privesc relațiile amoroase\* de cuplu în zilele noastre ca pe ceva ce poate fi consumat. Datorită acestei perspective greșite, relațiile respective vor avea o durată de viață\* scurtă și, în cele din urmă, se vor consuma în mod accelerat. Cu toate acestea, în adâncul inimii, fiecare ființă umană aspiră la o relație de cuplu excepțională, care va dăinui veșnic (pentru că ființa respectivă dorește să dispună pentru totdeauna de efectele minunate ale acelei relații).

În ciuda acestui fapt, cunoașterea\* referitoare la modul anume în care funcționează o relație de cuplu, cu precădere în latura ei amoroasă\*, este de cele mai multe ori empirică și superficială. Aceasta se petrece în primul rând pentru că, de regulă, nu ne prea interesează cum anume a fost realizat un produs pe care l-am cumpărat, fiind însă interesați de felul în care produsul ne oferă acele avantaje și plăceri\* pe care noi le așteptăm de la el.

În această direcție, nu ar trebui să ne surprindă ceea ce un număr apreciabil de studii sociologice au scos în evidență, și anume că durata medie a unei relații de cuplu a scăzut dramatic în zilele noastre, comparativ chiar cu valorile pe care le-a avut acum 50 de ani, calitatea acestor relații fiind afectată de declinul sistemului de valori care până nu demult mențineau relațiile la un nivel satisfăcător.

Din cauză că educația în domeniul relațiilor de cuplu este, în general, aproape inexistentă, precum și din cauza atitudinii consumeriste în raport cu aceste relații, căsătoria a devenit o sursă apreciabilă de glume, în timp ce relația amoroasă\* de cuplu aproape că nu mai reflectă nimic din misterul său, din natura ei sublimă primordială. Fascinația dragostei copleșitoare, precum și cea a intimității profunde și împlinitoare simțită de către cei doi iubiți în primele zile ale relației lor amoroase\* sunt de cele mai multe ori depreciate (și aceasta cu o viteză crescândă, în zilele noastre), în timp ce rutina și monotonia înlocuiesc din ce în ce mai repede sentimentele îmbătătoare de iubire\* și fericire\* paradiziacă existente la începutul relației. Chiar dacă depun o strădanie intensă ca să-și mențină relația cât mai activă, folosind din ce în ce mai multe

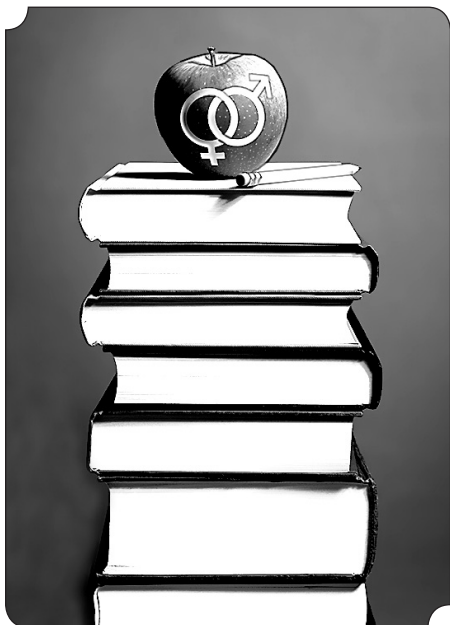
trucuri, majoritatea oamenilor nu reușesc decât să îngreuneze lucrurile, datorită lipsei de înțelegere și de cunoaștere a mecanismelor de bază ale angrenării amoroase\*, pierzând în mod haotic propriul potențial amoros\*.

### ***Educație școlară și ore de studiu despre arta iubirii?***

Este necesar să observăm că, în general, lipsa educației de bază în anume domenii ce se dovedesc a fi de o evidentă importanță practică în viața\* noastră afectează în mod dramatic însăși calitatea vieții noastre, chiar și atunci când nu suntem conștienți de influența acesteia. Lipsa unei înțelegeri profunde, precum și ignoranța crasă (în multe situații) au fost și mai sunt încă principala cauză a suferinței în această lume (după cum toate sistemele spirituale au specificat mai mereu). Atâta timp cât, datorită superficialității și a ignoranței, anumite ființe umane fac dovada faptului că nu mai sunt capabile să înțeleagă felul în care funcționează anume sectoare ale vieții lor, acestea vor avea tendința să ignore anumite aspecte ale respectivelor compartimente, ceea ce ulterior va afecta armonia\* și fericirea\* în general. Iar relațiile de cuplu reprezintă, cu siguranță, un astfel de capitol important și, de cele mai multe ori, determinant.

În majoritatea cazurilor, sursele de informare ale omului contemporan referitoare la relațiile de cuplu sunt filmele sau romanele (ce prezintă, de cele mai multe ori, atitudini comune, lipsite de valoare, sugerând o serie de tendințe superficiale și chiar degradante față de relațiile cu ființele de sex opus), revistele de scandal și de puține ori discuțiile cu prietenii (care, la rândul lor, se informează din aceleași așa-zise surse).

Dar ceea ce face situația și mai dificilă pentru unii - în absența unor surse de



informație competente – este faptul că acele surse de informații ca atare, legate de experiență amoroasă\*, sunt supuse unei acțiuni de distorsionare severă de către factorii sociali, astfel încât, în zilele noastre, majoritatea oamenilor sunt aproape „analfabeți“ în ceea ce privește cunoștințele despre relația amoroasă\* de cuplu sau despre viața emoțională.

Mai mult decât atât, astăzi aproape nici o școală nu are, oficial, „ore de studiu“ despre „relația de cuplu“, iar adulții tratează subiectul cu o indiferență aproape iresponsabilă, în ciuda faptului că o mare parte din stările și experiențele trăite de tineri pe parcursul anilor de formare gravitează în jurul problemelor din relația de cuplu, făcând parte din sfera emoțională a vieții.

Acest gol imens trebuie umplut, după cum este necesară orientarea ființei umane în domeniul fascinant și complex al sentimentelor printr-o analiză creatoare, orientată constructiv, a unor situații de viață care apar cel mai des în relația de cuplu, care să ofere anumite repere necesare într-o relație armonioasă de cuplu.

Fără niciun fel de exagerare, putem observa că unul dintre compartimentele vieții noastre este profund afectat de lipsa educației adecvate în domeniul sentimental-emoțional. În zilele noastre, emoțiile sunt puțin sau deloc studiate, iar informația pe care o primim, ca cetățeni ai lumii așa-zis civilizate, în legătură cu natura emoțiilor noastre sau cu posibilitatea de a le controla, este, în cele mai multe cazuri, precară. Nu este deloc întâmplător că relațiile interumane în zilele noastre sunt bânuite de așa-numitul curent „cool“.

### ***Ciudatul curent de atitudine așa-zis cool***

„Cool“ este un curent de atitudine care a apărut, mai ales în Occident, ca reacție la chinul permanent ce pune stăpânire pe oameni atunci când aceștia sunt dominați de emoții, fără a ști cum să transforme emoțiile în experiențe spirituale care le-ar putea astfel fi de folos în propria evoluție. Labirintul înșelător al emoțiilor nefaste constituie o reală capcană pentru mulți, o cursă în care odată căzuți, aceștia își pierd luciditatea și, lăsându-se din ce în ce mai mult atrași în lanțul compromisurilor de tot felul, cad pradă unei game largi de emoții distructive și nefaste, emoții care în cele urmă le consumă tot timpul și energia\*, atrăgându-i în teribile războaie și chinuri infernale.

Din acest motiv, sătui și obosiți de acest joc al confuziilor, unii oameni au ajuns la reacția-concluzie aberantă că este mai bine să rămână cât mai indiferenți la tot ceea ce apare în inima lor (aceasta însemnând, de

fapt, să fie „cool“, reci), pentru că în acest fel nu vor fi aproape niciodată expuși la suferința cauzată de caruselul emoțiilor nefaste ce se sustrag controlului lor conștient. Diverse curente din educație, unul mai bizar decât celălalt, îi învață pe tinerii de azi că cel mai bine este să nu te implicii emoțional prea mult într-o relație de cuplu, pentru că în acest mod nu te vei atașa de ființa iubită și astfel nu vei fi expus suferinței care apare ca rezultat al atașamentelor. Aceste stranii curente de opinie sugerează (într-o totală contradicție cu principiile fundamentale ale înțelepciunii\* universale) că cel mai bine este să nu oferi celuilalt din preaplinul stărilor tale benefice, ci mai degrabă să iei de la celălalt ceea ce ai nevoie, pentru că numai așa vei ajunge să fii fericit\* și să ai tot ceea ce ai nevoie, în această lume plină de egoism\*.

Tinerii sunt astfel dirijați (fără să-și dea seama de aceasta sau fără să consimtă conștient la așa ceva) spre o anume stare de așteptare emoțională cu efecte închistatoare, care în cele din urmă duce la o împietrire teribilă a naturii simțitoare a sufletului\* lor, făcându-i incapabili să simtă energia\* diafană și rafinată ce apare spontan în ființa lor atunci când se află în prezența celor pe care îi iubesc.

Aproape nimeni nu mai realizează caracterul straniu al acestui mod de a gândi care este promovat la scară largă în rândul maselor pentru că, în momentul în care unii dintre noi se comportă rece și distant, sau în clipa în care marea majoritate a celor din jurul lor acționează la fel, atunci răceala și comportamentul distant par a fi justificate și chiar normale.

Marea dezamăgire provine din faptul că un astfel de comportament lipsit de onestitate, ce este generat de această abordare prostească și superficială, complet greșită în esența ei, întreține un cerc vicios și are efecte dezastruoase asupra acelor care acționează în acest mod.

Astfel de „învățăături“, ce sunt în mod inconștient propagate prin intermediul rețelelor de socializare, de la om la om sau chiar în *mass-media*, constituie din capul locului atributele unei culturi în mod evident rudimentare. Ele sunt născute ca reacție la o problemă a cărei complexitate nu mai poate fi eludată, fiind generate de dimensiunea emoțiilor și sentimentelor, în condițiile nivelului de cunoaștere foarte scăzut al omului modern.

Confruntându-se cu propriile sentimente, ca și cu labirintul efectelor acestora, ființele umane se găsesc dezarmate și expuse la stări pe care nu le înțeleg și pe care nu le pot controla, iar ca o reacție spontană ele preferă să le ignore în totalitate sau să le evite cât mai mult posibil. Cu toate

acestea, este evident pentru orice ființă umană înzestrată cu bun-simț că această atitudine a struțului nu este deloc înțeleaptă. Cu timpul, ea va genera dificultăți și probleme mult mai mari, ce ulterior vor fi aproape insurmontabile în absența unei cunoașteri\* adecvate.

### **Relația de cuplu împlinitoare și tainele ei**

Un câmp fundamental al experienței umane conștiente, despre care putem spune că suferă enorm din pricina lipsei de educație și a unor experiențe adecvate, precum și din pricina falselor modele ce sunt promovate de mediul social în care cei mai mulți dintre noi trăim, este sexualitatea. Fiind adesea lipsiți de o perspectivă profund spirituală asupra sexualității și a erosului\*, așa cum este cea care ne este revelată cu o mare claritate prin intermediul vechilor tradiții spirituale autentice, precum *Tantra Yoga*\* – erosul\* și sexualitatea au ajuns astăzi să fie tratate ca niște simple bunuri de consum, ceea ce le împiedică să își îndeplinească rolul fundamental pe care Dumnezeu\* Tatăl i le-a hărăzit și pe care cei mai mulți dintre noi intuim că ar trebui să-l aibă în viața\*



noastră pe acest Pământ.

Cu toate că cele mai multe ființe umane nici măcar nu bănuiesc aceasta, viața\* lor de oameni moderni este în totalitate marcată de o serie întregă de enigme aducătoare de neliniște. Putem spune că pentru multe ființe umane, sexualitatea se aseamănă cu un ecran TV. Principiile ei de funcționare rămân de cele mai multe ori un mister pentru noi, ne folosim de sexualitate fără a căuta să înțelegem prea multe despre ea. În majoritatea cazurilor, ființele umane sunt

incapabile să cunoască prin ele însele ceea ce este indispensabil, pentru a putea trăi și pentru a putea începe să experimenteze această enigmă a sexualității.

Pe planeta noastră, în care erosul\* și fuziunile amoroase\* bazate pe iubire\* reciprocă, precum și interacțiunea enigmatică cu ființele de sex opus care permite polarizarea\* ființei pe diferitele niveluri ale universului ei lăuntric, au fost treptat și aproape în totalitate înlocuite cu sexul, se poate cu ușurință observa că o sexualitate obsesivă, searbădă, mecanică, stereotipă și epuizantă a invadat viața publică. În zilele noastre, erosul\* sau iubirea\* nu sunt pomenite nici măcar în cadrul unor congrese de specialitate, unde se vorbește, în schimb, doar de o sexualitate primară, simplificată în mod brutal până la nivelul hormonilor.

Este necesar să înțelegem că descoperirea anumitor adevăruri\* fundamentale, misterioase, rezervate iubiților inteligenți\*, care sunt plini de aspirație\* și intuitivi, este stringent necesară. Această carte ne va permite descoperirea unor autentice și fundamentale puncte de reper, dacă luăm în considerare faptul că nici măcar până acum sexualitatea umană nu a fost explicată într-un mod satisfăcător.

Unii sexologi sunt atât de sceptici încât au afirmat deja la unison că astfel de explicații nu vor putea fi oferite vreodată. Astăzi, aflați în fața unui foarte mare număr de studii și articole ce se referă la sexualitate, am putea crede că s-au făcut pași importanți în direcția respectivă. Și totuși, dacă vom examina atent toate studiile și articolele ce au ca obiect sexualitatea, vom descoperi că, în realitate, nu se cunoaște aproape nimic. Este adevărat că în zilele noastre s-a descoperit valoarea imensă a orgasmului\* în viața\* fiecărei



ființe umane, dar un număr apreciabil de cercetători caută încă să fabrice un nou mit în legătură cu orgasmul\*.

Astăzi, o serie de cercetători au examinat importanța considerabilă a eupareuniei [eupareunia presupune o sincronizare și o comuniune excelente ce apar în cazul cuplurilor amoroase\* ce sunt cât se poate de fericite\* la nivel sexual]. Cu toate acestea, acest gen de cercetare s-a dovedit a fi schematic până acum, întrucât reduce totul la simultaneitatea orgasmelor\*, chiar și aceasta fiind abordată aproape în exclusivitate de pe un nivel trupesc, fiziologic.

De fapt, în zilele noastre sexualitatea le apare tuturor sexologilor ca fiind o enigmă la care ei nu sunt capabili încă să ofere răspunsuri, fie ele și provizorii. În sfera științei, sexualitatea nu a făcut câtuși de puțin vreun progres. Până astăzi, sexualitatea nu a fost studiată ca atare, cu excepția formelor ei patologice. De exemplu, în studiul lui François Duyckaerts, intitulat, „Formarea legăturii sexuale“, descoperim, încă din primele pagini, că autorul consideră psihicul ca fiind o realitate ascunsă undeva la nivelul trupului, ce se manifestă ulterior prin anume tipare comportamentale întipărite la nivel fizic, precum și printr-o serie de reacții specifice. Dincolo de aparențe, este evident că acest autor a avut intuiția faptului că în universul lăuntric al ființei umane există anumite învelișuri subtile misterioase, pe care yoghinii avansați le cunosc de mii de ani. Două astfel de învelișuri sunt structura vitală (intitulată *pranamaya kosha* în tradiția spirituală yoghină) și învelișul mental (cunoscut drept *manomaya kosha* în tradiția spirituală yoghină) și se pare că acesta este, de fapt, „psihicul“ despre care cercetătorul François Duyckaerts vorbește în cartea sa.

Privind acum aceste fenomene dintr-o altă perspectivă, putem observa că pierderea ingredientului universal pe care iubirea\* îl reprezintă în cadrul fiecărei fuziuni amoroase\* plasează relația preponderent sexuală într-o zonă întunecată, cenușie și ne semnificativă, limitând totul la o simplă descărcare fiziologică, guvernată doar de mecanisme biologice. În această stare de degradare morală și spirituală ce a invadat ambianța planetei noastre, multe ființe umane fac sex fără iubire\*, fără bucurie și chiar fără plăcere\*. Multe dintre aceste ființe manifestă o sexualitate de circ, care este popularizată și promovată mai ales prin intermediul filmelor porno, iar pentru o ființă umană atentă, plină de bun-simț și inteligență\* aceasta este totodată o sexualitate searbădă, aproape complet lipsită de rafinament, de frumusețe\*, o sexualitate care până la urmă duce la un comportament de brută.

În timp, o astfel de degradare sistematică și continuă va genera o și mai periculoasă diminuare a sensibilității erotice și a excitabilității. În zilele noastre, este binecunoscut faptul că sexualitatea este o problemă pentru mulți oameni. Chiar și în epoca noastră modernă, sexualitatea este și rămâne o problemă pentru ființa umană, pentru că datele și cunoașterea\* necesară legată de sexualitate nu sunt cunoscute în totalitate, așa cum s-ar cere în cazul unei abordări autentice și corecte.

În esență, nu se cunoaște ce implică sexualitatea umană, ce forțe intră în joc când apare uniunea dintre sexe, și iată de ce sexualitatea a fost și este singura structură care ridică probleme, fiind mai mereu ea însăși o problemă. În cele ce urmează, vom urmări să explicăm, într-o anumită măsură, de ce sexualitatea umană rămâne încă o enigmă, o necunoscută. De ce, dincolo de aparențe, atunci când două ființe umane de sex opus care se unesc ajung să se îmbrățișeze intim una pe cealaltă, acestea nu știu ce caută cu adevărat, nu știu ce vor găsi în cele din urmă? Cele mai multe ființe umane nu cunosc semnificația dorinței ce le împinge câteodată frenetic una către cealaltă. Este aceasta doar dorința de a trăi stări intense și profunde de plăcere\*? În marea majoritate a cazurilor, răspunsul va fi „da, desigur“. Dar un astfel de răspuns este parțial și golit de sens, întrucât el presupune faptul că plăcerea\* ca atare, dezirabilă doar de dragul plăcerii\* însăși, nu are un sens în sine. Pentru multe ființe umane, acest sens rămâne de cele mai multe ori enigmatic, iar pentru unele dintre aceste ființe, sensul pare unul figurat. Dar ce anume reprezintă acest sens? În zilele noastre, mulți știu că acest univers special al energiilor\* erotice, în care plăcerea\* și bucuria sexuală își au rolul lor, se prăbușește, pentru ca mai apoi să se destrame în mod jalnic atunci când bărbatul ejaculează sau atunci când femeia are un orgasm\* cu descărcare. În acest mod, mulți se vor convinge de realitatea unui proverb străvechi, transmis până astăzi prin tradiția de limbă latină, care spune că „după actul sexual, orice animal este trist“: *Post coitum, omne animalum tristum esse*. Când este trăită în acest mod, pentru multe ființe umane sexualitatea apare, analogic vorbind, ca o corabie ce se scufundă. Mai mult decât atât, enigma sexualității rezidă în faptul că, de cel mai multe ori, aceasta rămâne o enigmă chiar și atunci când avem, totuși, experiențe sexuale. Atunci când este privită dincolo de aparențe, sexualitatea umană ne face să descoperim și chiar să intuim că ea aparține unui nivel misterios al ființei umane.

## Revoluția erotică

Meditând asupra acestor aspecte, ajungem la concluzia că, în momentul de față, sexualitatea ființei umane este și rămâne un mare mister. Acest mare mister persistă nu pentru că activitatea sexuală ar fi în chip necesar ceva obscur, de neînțeles, ci mai degrabă ea rămâne un mister în celălalt sens al cuvântului.

Până în momentul de față, sexologii nu au finalizat studiul sexualității și, mai mult decât atât, am putea spune că nici măcar nu au început să o înțeleagă sau să-i elucideze misterul. Indirect, într-o anumită măsură, volumul de față urmărește să contribuie la ameliorarea acestei stări de fapt, reprezentând o autentică piatră de temelie pentru o revoluție reală a modului în care abordăm intimitatea, plăcerea\* și fericirea\* amoroasă\* în viața\* noastră.

Pornind de la experiența profundă și cuprinzătoare a tantricilor, această carte ne ajută să înțelegem de ce este atât de important ca cel mai vechi joc din lume, cu alte cuvinte, jocul amoros\*, să se bazeze în primul rând pe iubire\* reciprocă.

Mai mult decât atât, această carte pledează, într-o manieră aproape unică, prin autenticitatea și claritatea mesajului, pentru o revoluție fundamentală ce va trebui să apară pe planeta noastră fără întârziere. Această revoluție autentică, ce este pe punctul de a se naște, constă în descoperirea de către bărbat, prin intermediul femeii pe care o iubește și



o adoră\*, a misterelor fascinante ale unei străvechi „auto-discipline“ ce este cunoscută astăzi sub numele de „*continență sexuală*®\*\*“.

Pentru a împlini rapid această revoluție erotică ce va transforma profund relațiile amoroase\* dintre sexe, femeile vor juca un rol esențial, ele fiind inițiatoarele bărbaților în această fundamentală revoluție.

Revoluția erotică va putea fi începută și inițiată de către femei, pentru că acestea sunt în mod natural înzestrate cu capacitatea de a practica cu ușurință „*auto-disciplina continenței sexuale*®\*\*“.

Prin această revoluție erotică se va dovedi că femeia este viitorul umanității. În descoperirea de către bărbat a auto-disciplinei profund transformatoare pe care o presupune *continența sexuală*®\*\* sau, cu alte cuvinte, jocul amoros\* realizat cu perfectă luciditate și control, acesta va descoperi cu uimire o cale rapidă de dezvoltare și de creștere spirituală.

În acest mod, pentru cuplurile unite prin iubire\* reciprocă, jocul amoros\* devine un izvor de fericire\* și o metodă perfect naturală de a-L descoperi pe Dumnezeu\* și pentru a-și expanda conștiința\* într-o manieră euforică și plenară. De fapt, prin auto-disciplina pe care o implică

*continența sexuală*®\*\*, erotismul bazat pe iubire\* reciprocă se revelează ca fiind o inefabilă expansiune euforică, de la finit către infinit. În cadrul *continenței sexuale*®\*\* bazate pe iubire\* reciprocă suntem ajutați să redescoperim erosul\*, pe care nu întâmplător popoarele Antichității l-au adorat\* ca pe un zeu.

Jocurile erotice bazate pe iubire\* reciprocă sunt o exaltare a vieții, ajutând cuplurile care se adoră\* reciproc să

