

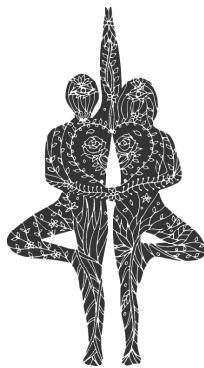


SEGREDO SEXO TÂNTRICO

CLAUDIA BLAKE

Como usar este livro	6
Introdução	8
Capítulo 1: Preparar o espírito	16
Capítulo 2: Preparar o corpo	52
Capítulo 3: Preparar a parceria	86
Capítulo 4: Aproximação	124
Capítulo 5: Explorando êxtases	156
Capítulo 6: Imersos em prazer	188
Apêndices	
Glossário	216
Bibliografia	218
Ligações úteis	219
Índice remissivo	220
Agradecimentos e créditos	224





Harmonia

O casal tântrico não tem de ser perfeito — basta que esteja disposto a entregar-se à experiência e gozar o que dela advém. Harmonia não significa perfeição: significa apenas moverse em conjunto.

COMO USAR ESTE LIVRO

Este livro apresenta-se como

um guia introdutório para aqueles que estão interessados em explorar os prazeres do amor tântrico. O tantra é uma tradição ancestral e complexa, e, se quiser olhar para ele enquanto religião, encontrará muitos livros e professores: este é um livro para os amantes ansiosos por dar as primeiras braçadas em águas mais profundas. Está dividido em cinco capítulos, começando pela meditação e por práticas sexuais que poderá fazer sozinho, avançando em seguida para como poderá usar o tantra para enriquecer a sua vida sexual com o seu parceiro. Embora possa submergir e emergir, recomendo que leia os capítulos por ordem.

Aviso Importante

No que diz respeito à prática do amor, a segurança — tanto emocional quanto física — é a base de uma qualquer relação ética, seja ela tântrica ou não. O tantra foi criado muito antes do sexo seguro, mas isso não é razão para não o praticar hoje.

A menos que você e o seu parceiro estejam absolutamente seguros de que não há risco algum, usem sempre preservativo e tenham atenção à contraceção. Não há nada de não espiritual ou de não romântico em assegurarem-se de que o sexo lhes traz apenas prazer em vez de problemas — bem pelo contrário.

Shiva e Shakti

As divindades hindus de Shiva, representando o consciencial e o poder, englobam ambos os sexos.

um círculo da natureza e do caos. O yin e

o yang não são exclusivos do budismo, mas

são um conceito que há muito faz parte do tantra. [Para mais acerca destes discussões,

veja as páginas 44-45.]

Tantra contemporâneo

O tantra é uma cultura antiga da nossa história desde que surgiu, mas no século II

o Ocidente revelou um interesse renovado

sobre ele. Esta nova tradição — por vezes,

apenas uma forma de esoterismo ou de

pessoas “extremamente avançadas” — abriu

o caminho para o tantra moderno.

Além de nos ensinar a como desencantar

o nosso energia de força vital

natural, da qual a sexualidade é um ramo,

ele também nos ensinou a como usar

exclusivamente o sexo, e, para

alguns praticantes do tantra, o sexo é

apenas um aspecto menor.

Existem muitos tipos diferentes de tantra

e poderá querer procurar um professor,

caso seja interessado. [Veja alguns

conselhos sobre como encontrar um professor

na página 33], mas não precisa de seguir

esse caminho para gozar os encantos



sexuais. Este é um livro para principiantes,

e em especial para casais, que sentiram

curiosidade em descobrir como poderão

utilizar o tantra para enriquecer a sua

transformar a sua vida sexual.

Quando tantas culturas encantam o sexo como algo

que não expõem, uma prática que traz

a noite e que serve para algo mais

do que apenas sexo, pode ser uma maneira

maravilhosa de aprofundar a intimidade

entre os casais e entre os nossos corpos,

e talvez até com as nossas almas.



Imagem: Tatyana Gómez, reprodução de Stock Photo

Pano de fundo

A secção introdutória deste livro olha para a história do tantra no contexto da religião mundial.

Compreender o Êxtase

Quem comeia a salada e seko d'antic, ouvia relatos muitas vezes, a palavra «leite». Soa maravilhosa – mas, neste contado, o que significa? Ou os humanos procuram as experiências e, no entanto, estes podem, fisicamente, deixarão algo desanimador. Uma montanhola liberta em redor de um lago, por exemplo, pode ser uma curta pausa de tempo, sentimento enlouquecendo, mas, ou é um bocado a sensação acaba e começamos a querer mais. Uma relação deliciosa é reconfortante, mas depois de ingrediente, é sempre preciso ter mais probabilidades de escolher o novo opção quando o satisfez. Não serio muito mais recompensador se fôssemos capazes de adiar a uma sensação de prazer sentir de que a procura flora de nos mesmos

Experienciando o êxtase

Eis a boa notícia: o desejo está dentro de nós. Perseguir os desejos nunca nos irá por, porque estamos à procura no lugar errado. A busca de sensações para preencher a nossa consciência a partir do exterior, por assim dizer, é uma distração em relação aos prazeres da própria consciência. Para sentirmos o



Sinta o momento

verdadeiro êxtase, temos primeiro de parar, escutar, e sentir o momento presente em toda a sua glória vibrante e viva. O êxtase é diferente do prazer. É um momento de plena participação: em nós mesmos e no mundo, e, se gostar de pensar dessa maneira, no próprio cosmos.

Assim vez passaram por um momento em que tentava sair para passar, observado o lindo nascer da lua, dançando ao som da música, em que tentam mergulhado por completo naquilo que está a fazer — nos imágens, no som,

nas cheiros e na sensação do ar sobre a pele — de tal maneira que a memória se manteve convosco durante semanas ou anos? Ainda que tenha durado apenas alguns segundos, essa foi uma experiência de êxtase. O sono tântrico é isso: traz essa experiência para as nossas vidas amorosas, combinando os prazeres da consciência transcendente com os aspectos do sensualismo.

os encantos da sexualidade. Quando dizemos «transcendência», não estamos a falar de nos erguermos acima da nossa própria experiência. Erguem-nos com a nossa experiência, participando nella tão plenamente que esta se torna um momento de plena consciência, relaxante e entusiasmante ao mesmo tempo.

Traiga a vossa atenção para o momento presente. Não tem de pensar ou sentir as coisas «centas», quando estiver verdadeiramente aqui, o que quer que sinte tornase profunda e magicamente certa.

O Significado do Extase

A palavra é muito usada na discussão da tanta, mas de onde vem? Tem a sua origem na palavra grega *ekstasis*, que significa literalmente «que se destaca», ou, numa melhor tradução, «que se ergue fora de si». Não deixamos de ser nós mesmos quando estamos exultícios, mas deixamos de sentir que somos apenas nós. Tornamo-nos imensos em olhar para a nossa consciência regular, e isso é mórdico.

Compreensão

São apresentadas explicações acessíveis dos conceitos centrais na prática do amor tântrico para que possa entender bem o básico.

Exercícios

O livro abrange exercícios tanto espirituais quanto físicos que poderão usar para aprofundar a experiência tântrica — uns para serem experimentados a solo e outros com um parceiro.



1

45

POSIÇÕES DE EQUILÍBIO YIN E YANG Por vezes, o que mais desejam é encontrarem-se como iguais na paixão e no poder. Para esses momentos, estas são posições de igualdade mútua.

Sentados entrelaçados
Se estiverem num local com
de uma posição maravilhosa,
momento de prazer ocioso,
do homem bastante oportunidade
estimular os mamilos da mulher.

Concha profunda
Uma posição que pode ser de descanço ou apaixonada, dependendo do estado de espírito dos amantes, e uma que também permite que o braço do homem, que se encontra por cima, deslize livremente pelas seios e pelo círculo dela.



Digitized by srujanika@gmail.com

O Yab-Yum

O abraço dos amantes
Esta é uma posição que permite mudar de posição facilmente, de modo a manter o confortável. É, também, uma posição mais natural e comodamente experimentar.

Passo a passo

Ilustrações claras e detalhadas irão guiá-lo pelos estádios das técnicas e dos rituais tânticos para tornar mais fácil, até para principiantes, o primeiro passo nos prazeres tânticos.

Introdução: O que É o Sexo Tântrico?



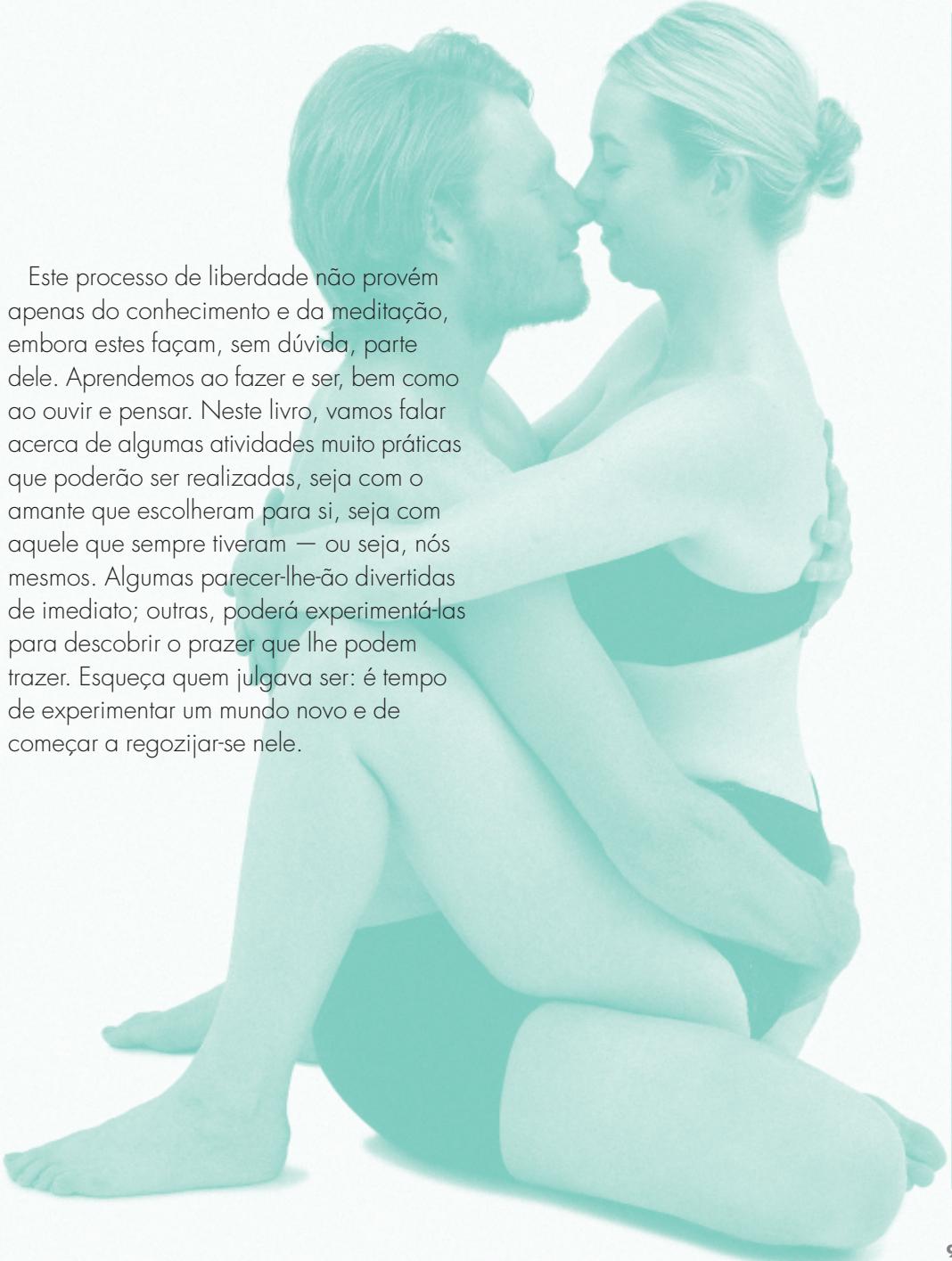
Novos começos

Graças às práticas tântricas, podemos libertar-nos de velhas inibições e encontrar uma nova experiência de alegria.

O sexo tântrico é um daqueles conceitos que muitos de nós já ouviram algures — mas se quisermos ser mais específicos, muitos concluem que, na verdade, não sabem ao certo o que significa. Provavelmente ouvimos todas aquelas histórias acerca de como certas celebridades são capazes de fazer amor durante horas, recorrendo a técnicas mágicas, mas que técnicas serão essas? E será que fazer amor, hora após hora, é, realmente, possível — ou continua a ser divertido,

depois da primeira hora ou duas? A resposta pode ser sim — mas a essência do tantra consiste em expandir o nosso entendimento do que é a sexualidade. Por muito interessados que estejamos no sexo em geral, e por muito tempo que passemos a pensar, sonhar, fantasiar e ler acerca dele, a verdade é que também passamos muito tempo preocupados com ele, ou a sentir-nos desiludidos ou desadequados.

O tantra é um conjunto de práticas que pode ser adotado e adaptado por todas as culturas entre as quais se instalou. A sua mensagem gira em torno do quebrar de barreiras. O sexo e o espírito não são dois lados da mesma moeda nesta tradição: estão intimamente entrelaçados. De facto, padecemos de muitas dualidades como esta, e o tantra existe para nos libertar delas. A atividade e a meditação são opostos? Não necessariamente. A paz e o entusiasmo podem ocorrer ao mesmo tempo? Na verdade, podem. Somos perfeitos ou imperfeitos? Nada disso: somos ambos e nenhum, ao mesmo tempo. A visão tântrica existe para nos libertar das ideias limitadoras que sufocam a nossa capacidade natural para a alegria.

A black and white photograph of a man and a woman in an intimate pose. The man, on the left, has his back to the viewer and is leaning forward, his head near the woman's shoulder. The woman, on the right, is facing him, her head near his. They are both wearing light-colored, possibly white, clothing. The background is plain and light-colored.

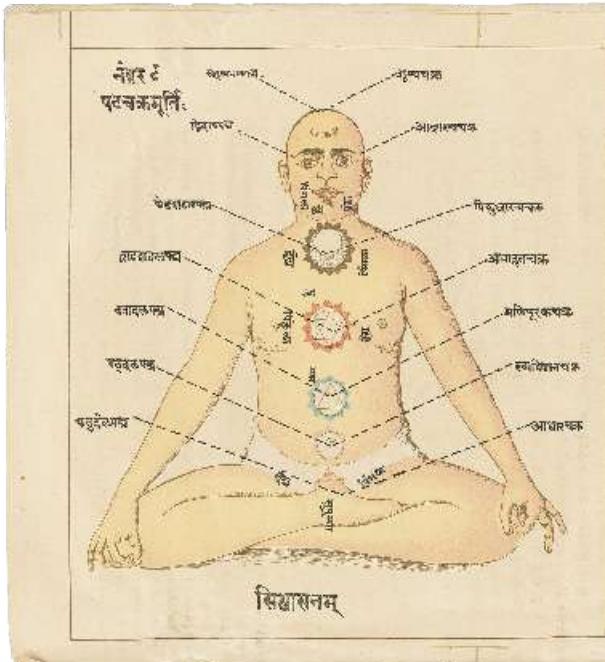
Este processo de liberdade não provém apenas do conhecimento e da meditação, embora estes façam, sem dúvida, parte dele. Aprendemos ao fazer e ser, bem como ao ouvir e pensar. Neste livro, vamos falar acerca de algumas atividades muito práticas que poderão ser realizadas, seja com o amante que escolheram para si, seja com aquele que sempre tiveram — ou seja, nós mesmos. Algumas parecer-lhe-ão divertidas de imediato; outras, poderá experimentá-las para descobrir o prazer que lhe podem trazer. Esqueça quem julgava ser: é tempo de experimentar um mundo novo e de começar a regozijar-se nele.

Tradições Mundiais do Sexo Tântrico

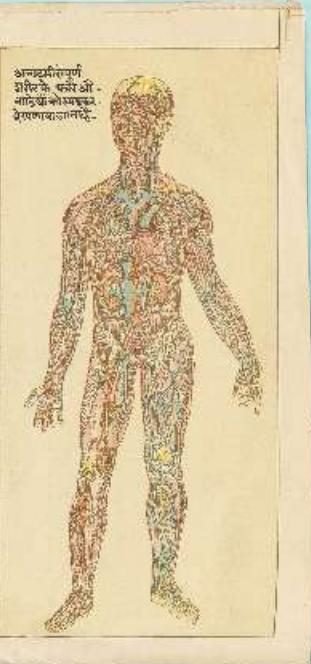
A história do tantra é longa, multicultural e frequentemente envolta em mistério. As suas práticas mais antigas parecem ter tido início na Índia, por volta dos séculos II e III d. C., embora algumas pessoas acreditem que as suas raízes poderão ser ainda mais antigas. O que sabemos é que a prática indiana se revelou influente por toda a Ásia e, à medida que se foi espalhando pelo continente, o tantra adaptou-se a novas culturas. O tantra não é uma religião — é, antes, uma espécie de prática religiosa que pode ser incorporada em numerosos credos, incluindo não religiosos. Hoje em dia, é possível praticar o tantra no contexto de uma religião, caso se deseje, mas é igualmente possível abordá-lo enquanto estudante laico.

Hinduísmo

A palavra «hinduísmo», em si mesma, diz respeito a diferentes grupos religiosos, e inclui muitas divindades e ideias diferentes. O terreno comum entre estes grupos religiosos corresponde, na verdade, às grandes escrituras: os *Vedas*, escritos



entre 1400 e 400 a. C., os *Upanishads*, escritos entre 800 e 600 a. C., e o *Bhagavad Gita*, provavelmente escrito algures entre 400 a. C. e 200 d. C. As doutrinas hindus baseiam-se, em geral, na ideia de que nascemos num ciclo infinidável de reincarnação, e que o karma que vamos acumulando



Chakras

O conceito dos chakras tem uma longa tradição em várias religiões indianas, e é central à compreensão do sexo tântrico.

durante a nossa vida — ou seja, as consequências espirituais das nossas ações e escolhas — irá afetar o nosso próximo renascimento. Aquilo a que os seus praticantes aspiram é escapar a este ciclo, através de uma vida justa e iluminada, e alcançar o moksha: a união com brâman, a alma universal.



Raízes budistas

A filosofia budista permanece uma forte influência sobre o tantra até aos dias de hoje.

O tantra surgiu como uma tradição louca e perturbadora dentro do hinduísmo. Surgiu do shaivismo — ou seja, da adoração de Shiva, uma das três divindades centrais. No hinduísmo, Brahma é considerado o deus criador, Vishnu o protetor do mundo, e Shiva o deus que destrói o universo para o recriar. Em vez de avançar pacientemente em direção ao esclarecimento através de várias vidas de virtude e renúncia, o tantra shaivista prometia uma estrada rápida para o esclarecimento através da experiência dramática. O movimento não era sem dúvida apenas sobre o sexo na altura (ainda não o é hoje), mas rejeitava a

crença de que o sexo deveria ser evitado. Em vez disso, rejeitava o dualismo entre espírito e carne. A sexualidade era energia, a energia era divina e, como tal, o sexo podia ser uma maneira tão boa de atingir o esclarecimento como qualquer outra.

De acordo com a sua prática nas tradições hindus, os rituais tânicos envolvem não só a meditação, mas também comer, dançar, praticar relações sexuais e dedicar-se a outros prazeres físicos. Os seus seguidores honram tanto Shiva como Shákti, a sua encarnação feminina e, por vezes, sua consorte. Shiva simboliza a consciência e o

masculino eterno, ao passo que Shákti simboliza a energia pura, a natureza e o eterno feminino. O sexo pode ser uma das maneiras segundo a qual os parceiros encarnam estes dois princípios — embora no tantra moderno, o sexo não tenha de envolver um homem e uma mulher (veja Género e Amor, páginas 116–117).

Através da união sexual, os praticantes do tantra procuram criar uma união entre os princípios do universo que geram uma brilhante transformação espiritual.

O tantra, na Índia, atingiu o auge nos séculos XI e XII d. C., antes de entrar em declínio. Durante este período surgiu frequentemente entrelaçado com escolas de yoga, dado que as duas tradições envolvem a transformação do corpo para transformar o espírito — uma sobreposição que se mantém até hoje.

Budismo

Por volta de 800 d. C., o tantra chegou ao Camboja e a outras nações budistas.

O budismo estava pronto a abraçar o tantra; o budismo mahayana tinha-se já envolvido em tradições rituais e mágicas desde o século V, fazendo do tantra algo natural para alguns grupos religiosos.

No budismo, a crença fundamental é a de que a vida é um ciclo de sofrimento

criado por desejos e falta de conhecimento e que, através da meditação, podemos transcender este ciclo e alcançar o esclarecimento ou o nível de Buda. Grande parte da sua filosofia concentra-se no ultrapassar das restrições do pensamento dualista, porque vermo-nos, e ao cosmos, como duas entidades opostas limita o nosso esclarecimento espiritual. O tantra, que afasta a ideia de que a carne e o espírito têm de ser opostos, adequava-se naturalmente ao budismo, e grande parte do tantra contemporâneo baseia-se ainda nesta ideia.

Taoismo

À medida que o tantra se expandia na China, no início do século VIII, foi descobrindo uma nova casa nas tradições taoistas. O taoismo, que tinha já uma longa história de troca de ideias com o budismo, talvez esteja mais próximo de uma filosofia do que de uma religião: baseado no *Tao Te Ching*, uma série de curtas meditações poéticas escritas no século VI pelo sábio Laozi (ou Lao Tzu), o taoismo é um caminho que procura um equilíbrio saudável entre todas as coisas. O seu ícone mais familiar é, provavelmente, o símbolo do yin e do yang, a escuridão e a luz interligadas umas com a outra, e cada uma delas contendo

Shiva e Shákti

As divindades hindus Shiva e Shákti, representando a consciência e o poder, englobam uma união sexual e mística.

um círculo da outra no seu centro. O yin e o yang não são exclusivos do taoismo, mas são um conceito que há muito faz parte do tantra. (Para mais acerca desta discussão, veja as páginas 44–45.)

Tantra contemporâneo

O tantra nunca esteve ausente da nossa história desde que surgiu, mas no século xx o Ocidente revelou um interesse renovado sobre ele. Esta nova tradição é, por vezes, apelidada de neotantra (ou, num tom mais jocoso, «tantra californiano», dado que as diversas subculturas livres têm sido adeptas ativas da tradição). Para efeitos desde livro, abordaremos, basicamente, o neotantra, a escola moderna que demonstra um grande interesse em desenvolver a nossa energia de força vital natural, da qual a sexualidade é um ramo.

Não há nenhum tipo de tantra que seja exclusivamente acerca do sexo, e, para alguns praticantes do tantra, o sexo é apenas um aspecto menor. Existem bastantes praticantes contemporâneos deste tipo, e poderá querer procurar um professor, caso esteja interessado (veja alguns conselhos relativos a esta questão na página 33), mas não precisa de seguir esse caminho para gozar os encantos



sexuais. Este é um livro para principiantes, e em especial para casais, que tenham curiosidade em descobrir como poderão usar o tantra para dar nova vida e até transformar as suas vidas sexuais. Quando tantas culturas encaram o sexo como algo sujo e não espiritual, uma prática que trata a nossa energia sexual como algo vital, até mesmo sagrado, pode ser uma maneira maravilhosa de aprofundar a intimidade das nossas relações — tanto com os nossos amantes como com os nossos corpos, e talvez até com as nossas almas.

PREPARAR O ESPÍRITO

O estado natural do sexo tântrico é estar, simultaneamente, alerta e descontraído. Ainda que muitos de nós estejamos habituados a pensar na mente e no corpo como duas coisas separadas, a realidade é que, como diz o ditado, «o maior órgão sexual é o cérebro». São as nossas mentes que processam o prazer, que fantasiam e se incendeiam de desejo, que criam os nossos estados de espírito e nos tornam as criaturas sexuais e alegres que somos. Por esta razão, o primeiro passo no caminho tântrico é ficarmos à vontade com a nossa mente e connosco próprios. Quem tiver um parceiro, poderá gostar de meditar com ele, mas é vital que nos sintamos bem connosco, antes que possamos sentirmo-nos bem com outra pessoa, pelo que estas práticas se destinam a ser realizadas, acima de tudo, a solo. Neste capítulo, aprenderá exercícios que ajudarão a sentir o fluxo de energia e o êxtase que está no centro do sexo tântrico.

Mitos Desmascarados



Abrace a experiência

O tantra é muito mais fácil de gozar do que poderá temer.

O sexo, como tantas coisas que fazemos em privado e de que gostamos profundamente, pode estar rodeado por meias verdades e erros claros. Comecemos por afastar alguns mitos, para que não estraguem o nosso prazer na prática do amor tântrico.

O sexo é sujo

Muitas religiões acreditam que há algo de imoral em relação ao sexo — pelo menos, se não for realizado em circunstâncias muito específicas, provavelmente entre um casal casado, e com grande decoro.

No tantra, o corpo e a alma são um todo harmonioso, e não há nada de errado em sentir prazer na união de ambos. Claro, o tantra não é uma desculpa para comportamentos genuinamente não éticos — quem coagir ou manipular alguém para ter relações sexuais irá ferir o seu espírito, bem como o dos outros —, mas quem se honrar a si e ao seu parceiro, manterá a consciência tranquila.

O sexo deverá correr lindamente se tiver o parceiro certo

Claro que ajuda ter alguém que se considere atraente, compatível e encantador como parceiro, mas isso não significa que não vá melhorando com a prática. A excitação não está completamente fora do nosso controlo: pelo contrário, podemos treinar os nossos corpos e mentes para sentirem prazeres muito maiores do que aqueles que poderíamos encontrar, caso permitíssemos que as coisas seguissem o seu curso «natural».

Para apreciar o sexo tântrico, temos de se ser um determinado tipo de pessoa

Longe disso: o tantra tem vindo a ser praticado por diferentes nações e crenças

através da história, e, hoje em dia, é praticado por pessoas sem qualquer fé em particular. Claro que podemos mergulhar mais profundamente na sua filosofia, se escolhermos fazê-lo, mas as técnicas性uais estão abertas a todos. Nem temos de ser jovens ou velhos, heterossexuais ou homossexuais, New Age ou convencionais, mais ou menos dados à experimentação, ou qualquer outra coisa. Basta que sejamos nós mesmos.

O tantra é sobre o sexo com penetração que perdura durante horas

É possível, sem dúvida, experimentar fazê-lo quando se quiser, mas o tantra é uma abordagem muito mais vasta do que isso. Está relacionado com o fluxo de energia e com a abertura aos prazeres divinos e terrenos.

O tantra é muito difícil de aprender

Se estiver a enriquecer a sua vida, então está a praticar sexo tântrico. As técnicas que aqui estudaremos são recompensadoras de se praticarem, mas lembre-se: qualquer divertimento, alegria ou prazer que delas retire, seja de que tipo for, faz parte do processo tântrico.

Compreender o Êxtase

Quem começa a estudar o sexo tântrico, ouvirá referir, muitas vezes, a palavra «êxtase». Sua maravilhosa — mas, neste contexto, o que significa realmente? Os seres humanos procuram as experiências e, no entanto, estas podem, frequentemente, deixar-nos algo desanimado. Uma montanha-russa liberta em nós uma torrente de adrenalina, e, durante um curto período de tempo, sentimo-nos eufóricos, mas, ao fim de um bocado, a sensação acaba e começamos a querer mais. Uma refeição deliciosa é reconfortante, mas, depois de ingerida, a recordação tem tantas probabilidades de excitar o nosso apetite quanto de o satisfazer. Não seria muito mais recompensador se fôssemos capazes de aceder a uma sensação de prazer sem ter de a procurar fora de nós mesmos?

Experienciando o êxtase

Eis a boa notícia: o êxtase está dentro de nós. Perseguir os desejos nunca nos irá dar paz, porque estamos à procura no lugar errado. A busca de sensações para preencher a nossa consciência a partir do exterior, por assim dizer, é uma distração em relação aos prazeres da própria consciência. Para sentirmos o



Sinta o momento

Quando estamos alegremente presentes no momento, qualquer experiência se pode tornar extática.

verdadeiro êxtase, temos primeiro de parar, escutar, e sentir o momento presente em toda a sua glória vibrante e viva. O êxtase é diferente do prazer. É um momento de plena participação: em nós mesmos e no mundo — e, se gostar de pensar dessa maneira, no próprio cosmos.

Alguma vez passaram por um momento em que tenham saído para passear, observado o lindo nascer da Lua, dançado ao som da música, em que tenham mergulhado por completo naquilo que estão a fazer — nas imagens, no som,



nos cheiros e na sensação do ar sobre a pele — de tal maneira que a memória se manteve convosco durante semanas ou anos? Ainda que tenha durado apenas alguns segundos, essa foi uma experiência de êxtase. O sexo tântrico é isso: traz essa experiência para as nossas vidas amorosas, combinando os prazeres da consciência transcendente com os encantos da sexualidade.

Quando dizemos «transcendência», não estamos a falar de nos erguermos acima da nossa própria experiência. Erguemo-nos com a nossa experiência, participando nela tão plenamente que esta se torna um momento de plena consciência, relaxante e entusiasmante ao mesmo tempo.

Traga a vossa atenção para o momento presente. Não tem de pensar ou sentir as coisas «certas»: quando estiver verdadeiramente aqui, o que quer que sinta torna-se profunda e magicamente certo.

O Significado do Êxtase

A palavra é muito usada na discussão do tantra, mas de onde vem? Tem a sua origem na palavra grega *ekstasis*, que significa literalmente «que se destaca», ou, numa melhor tradução, «que se ergue fora de si». Não deixamos de ser nós mesmos quando estamos extáticos, mas deixamos de sentir que somos apenas nós. Tornamo-nos imersos em algo fora da nossa consciência regular, e isso é mágico.

Meditação e Conhecimento



Provas

De acordo com as provas arqueológicas, os seres humanos têm vindo a meditar desde, pelo menos, 5000 d. C.

O sexo tântrico depende de gozar de uma consciência vibrante e abençoada do momento presente. Para o indivíduo moderno, isto nem sempre é natural: o ritmo atarefado das nossas vidas significa que estamos, frequentemente, adaptados a um ritmo mental apressado e que pode tornar difícil relaxar. E, se não conseguimos relaxar numa consciência ditosa, não é de surpreender que, quando queremos praticar relações sexuais, chegemos ao quarto e tenhamos mais dificuldade em envolver-nos do que desejáramos. Como, então, aprender

a gozar o delicioso momento presente? A melhor maneira é, simplesmente, praticar — e isso significa meditar. Uma prática antiga e, no entanto, defendida pela ciência moderna, é surpreendentemente fácil de aprender, e pode enriquecer a sua vida desde o início.

Tradição antiga

No sul da Ásia, estendendo-se através do Afeganistão, do Paquistão e do noroeste da Índia, encontra-se o vale do Indo, e aí se encontraram as primeiras provas da meditação: esculturas que remontam a 5000 a. C., sentadas de pernas cruzadas, com os olhos meio fechados, numa postura de paz e vigilância. Estas representações artísticas mostram-nos quão profundamente enraizada na história humana se encontra esta prática. Desde esses tempos, muitas religiões têm adotado o processo, e na vida moderna os psicólogos e os médicos estão a recomendar cada vez mais a meditação aos seus pacientes por motivos que vão da ansiedade à dor crónica. Tanto místicos como cientistas chegaram a uma simples conclusão: a consciência é boa para nós.

Técnicas de meditação

Existem muitas técnicas de meditação, e descreveremos algumas mais simples neste



capítulo, mas o princípio de todas estas técnicas permanece o mesmo: relaxamos as nossas mentes estilhaçadas, sem olharmos para trás, para as memórias, nem pensarmos para a frente, para o futuro, e permitirmo-nos experimentar a vida no tempo presente.

Parece difícil, é — e não é. A mente humana é um órgão vivo e ativo, e é quase inevitável que, durante a maior parte das meditações, a nossa vagueie. Já é de esperar, e a prática permite-o: limitamo-nos a reparar, sem qualquer juízo de valor, que a mente se afastou do momento e trazemo-la, de novo, para o momento onde nos encontramos.

Poderá ter de fazer isto com alguma regularidade. Pense nisto como um animal querido que procuramos encorajar a sentar-se na almofada: por vezes irá vaguear, que é isso que fazem os animais. Não vale a pena culpá-lo; em vez disso, devemos tomá-lo suavemente no colo e repô-lo no seu lugar, prosseguindo em seguida. Está tudo ao dispor da nossa compreensão, incluindo a maneira como funciona a nossa própria mente.

O que estamos a fazer é cultivar um estado de *mindfulness*: uma suave consciência em que se apercebe de tudo o que estamos a pensar e a sentir sem lutar por mudá-lo. Desta forma, criamos um espaço em que o êxtase tem liberdade para crescer.

MEDITAÇÃO DE RESPIRAÇÃO BÁSICA

A meditação de «respiração consciente» é uma das mais antigas e tradicionais de todas, e é recomendada por médicos e psicólogos, bem como por praticantes do tantra. Pode ser realizada em qualquer local, desde que tenha 15 ou 20 minutos disponíveis. O sexo tântrico depende de gozar de uma consciência vibrante e ditosa do momento presente.



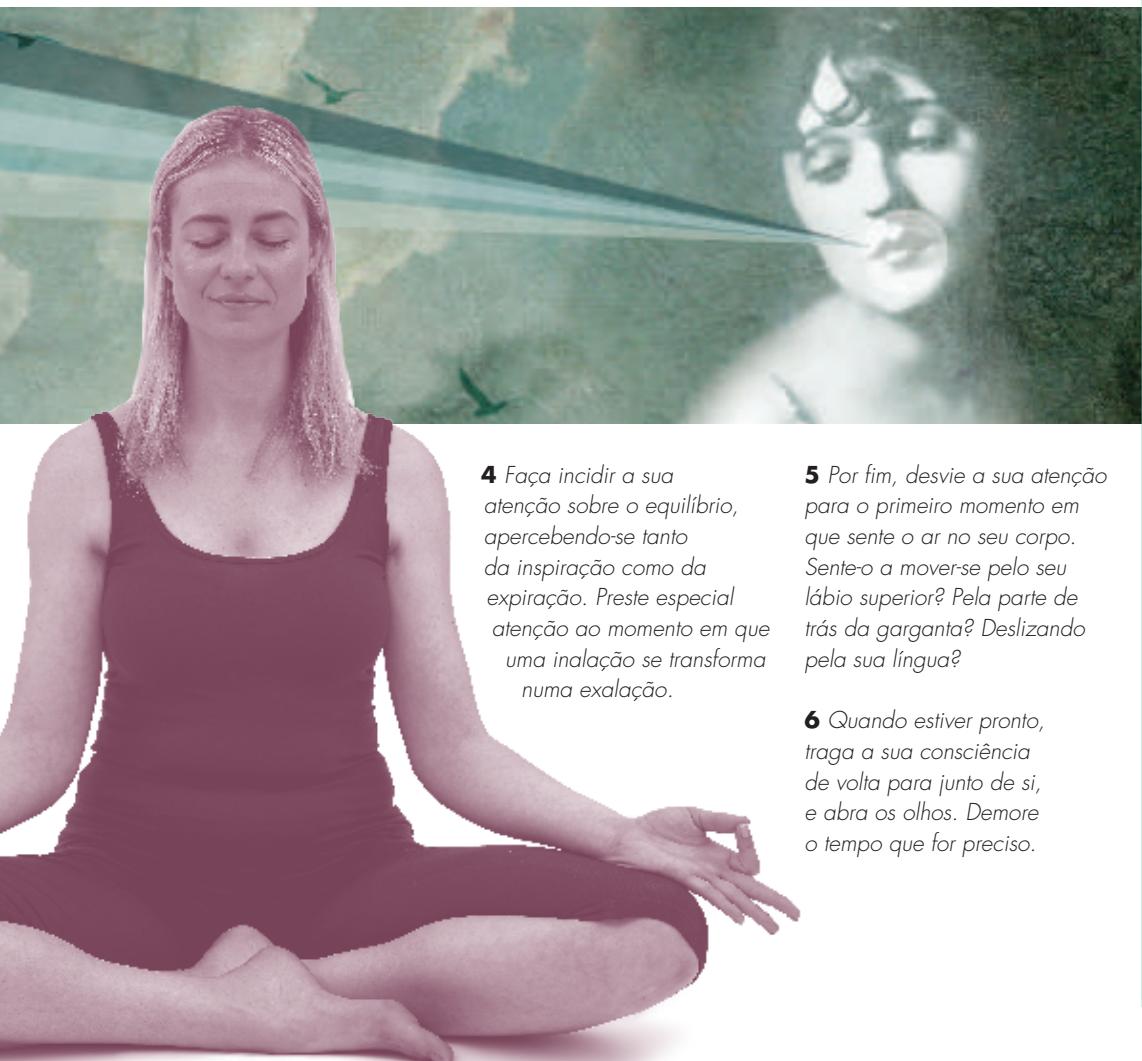
1 Sente-se num local confortável. Tradicionalmente, esta meditação é feita de pernas cruzadas, mas se for uma posição em que não se sinta confortável, uma cadeira ou um sofá servem perfeitamente. Repouse as mãos no colo, de palmas viradas para cima e relaxadas. Feche os olhos.

2 Suavemente, traga a sua consciência para a respiração. Sinta o seu estômago ou o seu peito a subir e a descer, a frescura do ar na sua garganta. Durante cerca de cinco minutos, concentre-se na expiração, e conte dez exalações, regressando ao um depois de atingir o dez. Se se perder, volte apenas ao um. Deixe que a sensação da expiração o relaxe.

3 Passe a sua atenção para a inspiração. Uma vez mais, conte calmamente até dez, sentindo o seu corpo a inspirar o oxigénio que lhe dá vida. Sinta-se a encher de energia.

Respiração consciente

Para uma meditação de respiração, opte por uma postura reta e alerta, mas que não exerça demasiada tensão sobre o seu corpo.



4 Faça incidir a sua atenção sobre o equilíbrio, apercebendo-se tanto da inspiração como da expiração. Preste especial atenção ao momento em que uma inalação se transforma numa exalação.

5 Por fim, desvie a sua atenção para o primeiro momento em que sente o ar no seu corpo. Sente-o a mover-se pelo seu lábio superior? Pela parte de trás da garganta? Deslizando pela sua língua?

6 Quando estiver pronto, traga a sua consciência de volta para junto de si, e abra os olhos. Demore o tempo que for preciso.

MEDITAÇÃO DA RESPIRAÇÃO SENSUAL

Tendo experimentado uma meditação de respiração consciente clássica, estamos agora prontos para uma meditação de respiração mais sensual. Este é um exercício de autossatisfação: será sempre o seu primeiro amante, e só se poderá tornar um melhor amante se apreciar o seu próprio corpo.



1 Assuma uma posição que lhe permita uma sensação de relaxamento e sensualidade. Pode ser sentada, deitada ou outra que escolha.

2 Traga a sua consciência para o ar à sua volta. Imagine-o como uma entidade capaz de acariciar, com uma mão ou uma pena, algo carinhoso e agradável.

Abra-se ao prazer

Para gozar da respiração sensual, assuma uma qualquer posição que permita uma sensação de abertura à experiência do prazer.



Relaxe e desligue

Deixe que a sua consciência deslize para um estado de excitação suave e tranquila.



3 Enquanto inspira, sinta como o ar se move em redor e dentro de si. Relaxe com essa sensação, deixando que o mundo lhe traga prazer.

4 Enquanto exala, sinta como a sua respiração se funde com o mundo acariciante. Imagine que está a responder ao toque do ar, enviando a sua própria energia numa resposta recíproca em relação à sua ternura.

5 Permita que a sua consciência sensual se espalhe através do corpo. A cada inspiração, puxe a energia tão profundamente quanto possível, até sentir um eco nos seus genitais.

6 Prossiga enquanto este exercício lhe trouxer prazer.

Melhore a sua vida sexual com este guia para principiantes, fácil de consultar e divertido. Explore novas e surpreendentes fontes de deleite com 54 técnicas tântricas para aumentar a intimidade e aprofundar o prazer.

Demonstrando que a prática do amor tântrico nem sempre tem de durar horas, a especialista Claudia Blake apresenta de uma forma clara práticas que qualquer pessoa poderá experimentar, acompanhada ou sozinha. Para além dos princípios fundamentais do sexo tântrico, descobrirá formas maravilhosas de prolongar a excitação, satisfazer o seu parceiro, maximizar o êxtase e alcançar estados superiores de consciência.

Claudia Blake é autora de dois livros de ficção, bem como de inúmeros títulos de cultura popular publicados sob diferentes pseudónimos. Tem um interesse especial por meditação e recebeu formação como massagista. Vive em Londres e é escritora a tempo inteiro.

 **Inásciente**
o curso da sua vida

20|20 editora

ISBN 978-989-668-753-3



9 789896 687533

Saúde e Bem-estar