

SEXO E ESPIRITUALIDADE

Você quer ser amado. É uma necessidade básica natural. No entanto, ela só pode se realizar quando uma só pessoa o ama e presta atenção em você, devido ao amor que sente por você. Quando você ama alguém você presta atenção nessa pessoa. Atenção e amor estão profundamente relacionados. Abandone-se a uma pessoa e ela se torna divina. Seu abandono cria divindade. Nunca pense nos resultados que um encontro sexual poderá trazer. Isto inibe totalmente os próprios resultados; isto não é abandonar-se. Não há necessidade de posturas corretas; não é preciso forçar o futuro, pois ele ainda não existe, portanto, não planeje. Isto é fazer do ato sexual uma meditação. Pare. Não vá adiante. Espere. Deixe que, lentamente, seus próprios corpos vão assumindo o comando, como melhor lhes aprouver. Meditando juntos, em silêncio. Sem nenhuma pressa. Esquecendo de tudo. Prestando atenção total em tudo que lhes vai acontecendo.

Ninguém quer discutir sexo e sexo é problema de todo mundo. O Tantra diz: nunca faça amor quando você estiver excitado. Pode parecer absurdo, pois é quando estamos excitados que queremos fazer amor. O Tantra diz: faça amor quando você estiver calmo, sereno, meditativo. Primeiro medite, depois faça amor. Não faça da relação sexual uma luta em que é preciso fazer algum tipo de esforço. O resultado disto é que quando a ansiedade não se faz presente, a ejaculação pode ser adiada durante horas ou até mesmo dias. E não há necessidade dela. Se o amor é profundo, ambas as partes podem revigorar uma à outra, numa entrega, num abraço em que podem dissolver-se e tornarem-se um só.

O Tantra diz que você não pode conhecer o que quer que seja se estiver com disposições agressivas, pois então não estará receptivo. Faz-se sexo sempre com uma atitude agressiva por trás de tudo. Por isso é impossível conhecer seus segredos. O Tantra e o Tao dizem que você ejacula porque está lutando, de outra

forma não haveria necessidade de tal. Se um homem e uma mulher estão profundamente unidos em plena atenção, simplesmente se dissolvendo um no outro, absorvidos entre si, sem pressa, sem tensão, muitas coisas acontecerão, coisas químicas inclusive, porque os fluidos de vida de ambos, sua eletricidade, sua bio-energia, se encontram.

O grande desastre de hoje em dia é que mais de noventa e oito por cento das mulheres não chega ao orgasmo; e setenta e cinco por cento dos homens têm ejaculação precoce. O que significa isto? Algo está errado.

Os que lutam com o sexo, ejaculam prematuramente, porque a mente tensa está ansiosa por livrar-se da tensão. Enquanto que as mulheres, por nunca atingirem o orgasmo, tornam-se irritadas e contrárias ao sexo. Têm de ser subornadas para entregar-se. Sentem por fim, depois que tudo terminou, que o homem as esteve usando. Sentem-se como uma coisa que foi usada e em seguida é posta de lado. E o homem, satisfeito porque ejaculou, lhe dá as costas e dorme. Este é o começo do fim das relações sexuais, humanas, de amor.

O que se pede para que o amor realmente possa acontecer é uma entrega e não uma luta. Para isto, uma profunda confiança mútua tem que ir se instalando aos poucos. Muito lentamente. Este é o caminho da entrega total.

Quando você diz: “Eu amo você”. Perceba se trata-se apenas de um pensamento, ou se é um sentimento. Se é um pensamento então alguma coisa está faltando. O sentimento abrange tudo: ele diz respeito a todo o seu corpo, mente, a tudo aquilo que você é.

Quando você diz: “Eu amo você e amarei para sempre”, você acaba de ficar dividido, fragmentado. Você está projetando no futuro o seu presente; e o que fará quando o futuro chegar e a segunda parte de sua frase *pensada* não estiver mais lá? Sartre disse em um de seus escritos que toda promessa acaba revelando-se falsa. Assim, a mente moderna tornou-se sexual porque o próprio ato sexual está ausente. Até mesmo o ato sexual é transferido para a mente. Tornou-se algo mental; pensamos nele. Se pensamos enquanto estamos fazendo

amor, interferimos com nosso pensamento e isto torna-se um bloqueador do que estamos sentindo. O ato não é completo, nem total.

Muitas pessoas dizem que não param de pensar em sexo; gostam de pensar nele, de ver revistas e todo tipo de pornografia. Mas, quando chega o momento de fazer sexo, sentem que não estão interessadas. Sentem até mesmo que tornaram-se impotentes. Quando querem praticar o ato sexual, sentem que não existe energia e nem mesmo desejo. Sentem que o corpo tornou-se morto. Isto significa que hoje em nosso mundo moderno, só conseguimos *pensar* em sexo, não mais *sentimos* em profundidade a experiência.

O sexo pode fazer de nós pessoas unificadas mas é preciso, para isto, que nos entreguemos a ele, esquecendo tudo que ouvimos a seu respeito; tudo o que a sociedade, as religiões, as igrejas e todos mais, já nos disseram. É preciso esquecer todo tipo de controle. O controle é uma barreira. É preciso ser possuído por ele. Entregar-se como se tivéssemos apenas enlouquecido. Cada célula de nosso corpo é sexual. Todo o nosso corpo é um fenômeno de sexo-energia. Em geral o ato sexual é encarado como uma descarga de energia e quem o pratica está sempre com pressa; quer apenas um alívio. Quando a energia é descarregada, as pessoas sentem-se fracas e chamam isto de relaxamento. Acontece porém de que este relaxamento é negativo. Este relaxamento pode ser apenas físico. Não pode ir mais fundo e não pode tornar-se espiritual.

Os sutras dizem: Não se apresse, não anseie pelo final. Permaneça no início. Esqueça o fim completamente. Permaneça com a pessoa amada como se vocês tivessem se tornado uma só pessoa. Criem um círculo. Sexo então será uma alquimia e poderá conduzir-nos a uma profunda experiência espiritual. O tempo ficará ausente e isto acontece unicamente se você não está procurando a ejaculação, pois, quando acontece a ejaculação o ponto de contato está perdido.

Permaneça no início; não caminhe para o fim. Como fazê-lo?

1) não encare o ato sexual como uma maneira de ir para algum lugar;

- 2) não pense no futuro (nem que seja daqui a alguns minutos); fique com o presente. O amor e o calor devem ocorrer em uma situação na qual ambos se dissolvam um no outro. É por isto que, se o amor não existe, o ato sexual é um ato apressado. Estamos apenas usando o outro como um meio para um fim. Só através do amor podemos dissolver-nos. Isto é, um profundo celibato que pode ser alcançado. Isto pode parecer paradoxal, pois estamos pensando em termos tais que, se uma pessoa tem de permanecer celibatária, ela não deve olhar ou encontrar-se com o outro sexo. Deve evitá-lo, escapar. Ocorre então um celibato falso, pois a mente prossegue pensando no outro; e quanto mais se tentar escapar mais a mente pensa. Não tente escapar. Não há fuga possível. É preciso usar a natureza para transcendê-la.
- 3) Se a ejaculação se dá, a energia se dissipa. Então não existe mais fogo.
- 4) Quando em um abraço, em comunhão profunda com seu amor, todos os sentidos tremem como folhas, entregue-se a este tremor. Nem mesmo permita que seu corpo se movimente muito pois, quando isto acontece, o ato sexual apodera-se de todo o seu corpo. Então o centro sexual se espalhará por todo seu corpo e você não será capaz de controlá-lo mais; e depois disto é seu corpo quem assume o comando.
- 5) O outro é a porta. Na verdade, no abraço amoroso que pode durar horas até, o que acontece é que toda a existência torna-se o outro, seu amor. Somente quando este círculo é criado o verdadeiro celibato é atingido. Caso contrário, todos os celibatos não passam de perversões e podem criar seus próprios problemas.
- 6) O sexo é a mais profunda servidão e no entanto, pode ser usado como um veículo para se atingir a maior liberdade.
- 7) O Tantra diz: dissolvam-se. Tornem-se uma coisa só com as águas do rio.

Você pode usar o sexo como a plataforma para um salto. Uma vez que você compreenda o êxtase do sexo, poderá compreender aquilo que os místicos se referem: um orgasmo maior, um *orgasmo cósmico*.

Há três elementos básicos que precisam acontecer para que haja sexo em plenitude. Para que haja transcendência:

- a) o primeiro deles é a ausência de tempo;
- b) pela primeira vez você perde seu ego; você e seu amor perdem-se em algo muito maior;
- c) você é natural pela primeira vez; o irreal fica perdido; os rostos, as fachadas, a sociedade, a cultura, tudo desaparece.

Estas três coisas proporcionam-lhe o êxtase. Uma vez que conhecer e sentir esses elementos, poderá criá-los independentemente do sexo. Toda meditação é a experiência do sexo *sem* sexo, mas você terá de ir através dela. O sexo é para transcender. Transcender através da experiência e não das ideologias. Somente através do *conhecimento* a transcendência acontece.

Existem dois tipos de orgasmos:

- a) você atinge o pico, o ápice da excitação e não consegue mais seguir adiante; o final chegou. A energia circula intensamente e sai; há uma sensação de alívio; quando acaba você cai.
- b) você atinge os vales; a energia se expande, circula por todo o corpo e não sai. Há um profundo relaxamento amoroso. Relaxamento e não alívio de tensão; quando acaba você ascende.

*** isto só é possível se você ama a pessoa com quem está se relacionando.

Quando não há transcendência: quando estivermos tentando controlar. Se houver algum tipo de controle, logo haverá pressa em acabar, pois o controle implica em tensão. E toda tensão implica em tensões ainda maiores e as tensões

criam uma necessidade, uma ânsia de por algo para fora. Quando o ego está presente não pode haver transcendência. Se alguém se apressa em relação à tudo, também se apressará em seu ato sexual, como se o tempo estivesse sendo desperdiçado. Esse alguém “não sabe perder tempo”. Se houver pressa a atemporalidade não pode ser sentida.

*** Para que haja transcendência não há urgência, não há objetivos; não há ejaculação.

É preciso mudar a mente e seus conceitos pois em nosso mundo moderno, se um homem sente que não há ejaculação, acredita que algo não deu certo, que as coisas não andaram bem. Isto não é verdade! Para atingir a planície é preciso um certo treino em destreinar a mente de que os picos de excitação é que devem ser atingidos. A planície poderá parecer um pouco sem graça no início; como se algo estivesse se perdendo: e está. É o ego. Nenhum pico vale a pena. Mas é preciso esperar, relaxar e esperar, até que a planície se revele em plenitude. Relaxar quer dizer, apenas preste atenção. Fique presente. Não *tente* relaxar. Você não *deve* relaxar. Apenas relaxe, entregue-se: contemple. Não queira saber *como* relaxar. Apenas não faça nada, espere. Tudo que você fizer será uma barreira, criará um obstáculo. Quando se fala em “ato sexual” pensa-se imediatamente que é algo que precisa ter começo, meio e fim; e isto é em função do ego que quer que alguma coisa aconteça. Pare. Brinque. Não faça nada. Desative o ego, traga sua mente para o presente. Ela sempre quer estar no futuro. Quando ficar excitado, respire lentamente; não deixe a respiração acelerar. Não fale. Não diga nada, pois isto cria perturbação. Não use a mente, use o corpo. Um homem tenso não pode amar, porque ele vive com um propósito; e o amor não tem propósito. Existe em si mesmo e não para algo mais. O verdadeiro amor está sempre no presente, não há futuro para ele. O presente não faz parte do tempo; o presente faz parte da eternidade. Aquilo que já passou é o tempo, aquilo que ainda virá é o tempo. Aquilo que está sendo não é o tempo, pois nunca passa. Está sempre aqui. O agora está *sempre* aqui! Este *agora* é eterno!

Quando estamos no tempo horizontal, nos movemos para o passado ou para o futuro. Quando estamos no tempo vertical, então nos movemos em direção ao alto ou ao fundo. A Eternidade, não é o tempo horizontal, é o tempo vertical: o presente.

Este tempo vertical, é o tempo do Reino de Deus. Aqui não há tempo horizontal. Não se vai a lugar algum. Este Reino de Deus está sempre aqui; basta afastarmo-nos do tempo para penetrar nele.

O amor é portanto a primeira porta.

Ao fazer amor, *você* não deve ser apenas aquele que ama. Torne-se o amor. Ao acariciar seu amor, torne-se a carícia. Ao beijar, não seja aquele que beija ou é beijado, torne-se o beijo. Esqueça-se completamente do ego; dissolva-se no ato. Entregue-se ao ato tão completamente que o ato deixe de existir. E se você não conseguir entregar-se ao amor, será muito difícil entregar-se a ações tão simples como andar ou comer, pois o amor é a abordagem mais fácil, no sentido de dissolver o ego. É por isso que os egoístas não podem amar. Podem falar a respeito, podem entoar canções relativas a ele, podem escrever sobre ele, mas não podem amar. O ego não pode amar. O amor é a grande porta. O sexo é a semente e o amor é o seu florescimento. Se condenarmos a semente, condenaremos também a flor. O sexo deve ser amor; se não for, então ele ficará distorcido. Condenemos então a distorção e não o sexo. O amor deve florescer. Se isto não acontecer, não será culpa do sexo, e sim do ego. Como transcendê-lo:

Seja o ato e não o ator!!!

SONIA REGINA LYRA

CRP 08/0745 / Curitiba, outubro de 2004.