

Jan Day

VIVENCIANDO O
TANTRA



Uma Jornada de Sexo,
Espírito e Relacionamento



MADRAS®

Jan Day

Vivenciando o Tantra

Uma Jornada de Sexo, Espírito
e Relacionamento

Tradução:
Marcos Malvezzi Leal



MADRAS®

Índice

Prefácio	9
Prólogo.....	13
Origens do Tantra	13
Tantra Vivo: um Tantra Contemporâneo	15
Introdução.....	19
Visão Geral do Tantra Vivo.....	19
Como Descobri o Tantra Vivo	20
Capítulo 1 – Estar Consigo: a Primeira Intimidade	23
Estar com a Primeira Intimidade.....	23
Uma Prática de Tantra: Prática Espiritual para Todos os Momentos de Todos os Dias	26
Anotações no Diário	33
SIM e NÃO.....	38
A Terapia das Partes	49
Três Centros.....	55
Abertura para Necessidades e Desejos	59
Abertura para Sentimentos Difíceis.....	65
Explorando o Medo	68
Explorando a Raiva	76
Expressar a Raiva.....	83
Vergonha.....	91
Perdoar a Si Mesmo	97

Coragem e Confiança.....	97
Capítulo 2 – Abrir-se Como Ser Sexual	99
O Poder do Toque.....	99
O Que São Esses Limites?.....	100
Tocando o Próprio Corpo.....	101
O Significado Que Demos ao Sexo no Passado.....	111
Visão e Avanço	124
Vivência do Desconhecido em Relação à Sexualidade.....	129
Padrões e Modos de Evitar a Sexualidade.....	132
Aprofundando-se na Sexualidade.....	142
Capítulo 3 – Conhecer as Pessoas Como Seres Sexuais	147
Conhecendo Alguém em Nossa Natureza Sexual.....	147
Vulnerabilidade	170
Sexo e Espiritualidade.....	173
Além do Conhecido: Conversas Mais Difíceis	187
Capítulo 4 – Abrir o Centro do Coração e Aprofundar a	
Intimidade	203
Abrindo o Centro do Coração.....	203
Dar e Receber	208
Alimentando o Amor e Construindo um Corpo de Amor	213
Gratidão.....	216
Sinceridade, Vulnerabilidade e Carinho	220
Conexão com Amor em Diversas Formas.....	222
Capítulo 5 – Incorporar o Divino	227
Meditação, Prece e Mantra	232
Prece Pós-racional.....	234
Enxergando Além do Eu	235
Visão do Que o Mundo Precisa – Abertura para	
a Mente Superior – Significado e Propósito	238
Apêndices	239
Agradecimentos.....	243
Índice Remissivo	245

Prefácio

O tantra acumulou um espectro de significados tão amplos que geralmente os adeptos dessa corrente nem querem saber dos que seguem outra. O tantra clássico é um caminho de despertar espiritual em que o sexo não tem uma função primária ou sequer essencial. De fato, entre os devotos mais puristas, o sexo pode ser considerado pecaminoso. Para o neotantra, no outro extremo do espectro, sexo é o caminho. O que mantém o neotantra na mesma linha do tantra clássico é a ligação espiritual, e, como que para aperfeiçoar a simetria do espectro, a abstinência dos puristas combina, no outro extremo, com as ramificações dionisíacas do neotantra, exaltando a excitação sexual, o desempenho e o conhecimento que podem ou não ser aprimorados com um verniz de espiritualidade. Para uma compreensão verdadeira do tantra, em vez da tentativa de avaliar a espiritualidade das muitas e coloridas variedades que se espalham por seu caminho multicolor, é mais instrutivo examinarmos o significado literal da palavra “tantra”: entrelaçamento. O tantra é, de fato, uma espécie de tapete mágico; significa “entrelaçar os fios de tudo o que existe”. E como o termo se aplica exclusivamente a nós, seres humanos, seu objetivo é oferecer-nos um modo de entrelaçar tudo o que somos em um ser único, pleno e integrado.

Veja, enfim, o que isso significa. Somos encorajados a viver com a percepção aberta, persistente, que é informada e guiada por tudo o que se passa em nosso corpo que respira, se move e sente; na fusão instintiva das energias macho-fêmea-e-outros que molda nossa sexualidade; na nossa vida sentimental e emocional; na nossa psique com todos os seus talentos, desejos, medos, anseios, forças e vulnerabilidades; na capacidade

do nosso coração aberto de amar e ser amado; no caleidoscópio estu-
pendo da nossa mente, com sua habilidade para conjurar tudo, de ge-
nial a absurdo, da beleza à feiura, da sabedoria à idiotice, da ilumina-
ção à megalomania, e assim por diante; na nossa conexão intuitiva da
alma com mistérios que vão além de nossa existência pessoal e trazem
o elemento espiritual à nossa vida. E tudo isso entrelaçado em um ser
completo, único e integrado *presente aqui e agora!* Sim, é quando esta-
mos plenamente presentes – despertos em todas as nossas capacidades
– que somos unos e completos; é assim que se tece o tapete. Se alguma
vez, ainda que por apenas alguns momentos, você despertou para tudo
que é e para tudo que existe, sabe que graça divina é estar nesse estado!
Tantra, lembre-se, não é a realização desse magnífico *satori* (iluminação
súbita). É o entrelaçamento, a jornada em si.

E por que um tapete *mágico*? Tudo o que acabei de descrever é,
nas palavras de um antigo místico, apenas “um dedo apontado para a
lua”. O mesmo se aplica a tudo o que já foi escrito ou dito a respeito do
tantra. As palavras podem ser inspiradoras, ou, por outro lado, enfado-
nhas, afogadas em dogmas e tratados escriturais. De qualquer forma,
como disse Carl Jung: “Ações valem mais do que palavras”. Com o tan-
tra, o importante não é ler, mas seguir a jornada. Quando você inicia a
viagem de autorrealização, a magia é simplesmente uma metáfora útil
para apreender os despertares além do racional, que é sua experiência
quando você abre os portais internos que são seu caminho (aos poucos
ou na velocidade de um “Big Bang”) para o ser completo, aqui e agora.

Tantra é apenas uma das incontáveis maneiras pelas quais isso
acontece, e esses despertares não podem se limitar a metodologias po-
tenciais ou a práticas espirituais. O despertar pode surgir do nada, de-
sencadeado por um abalo sísmico imprevisto na rotina de uma pes-
soa que não tinha o menor interesse em seu crescimento pessoal. Há
também os aventureiros solitários e corajosos que se embrenham no
desconhecido ou no incognoscível, impelidos pela inspiração ou pelo
desespero de buscar um estado supremo de consciência, guiados apenas
pela intuição. Tantas rotas para o mesmo resultado! O fato relevante
para a compreensão do neotantra é que, embora a trilha possa ter a pla-
ca de “Caminho do Sexo”, se for uma prática tântrica autêntica, não é
sobre sexo. Apesar de todo o seu envolvimento com o sensual, o sexual,
o erótico e o orgásmico, trata-se, na verdade, da transcendência de tudo

isso. O neotantra honesto e honroso é um caminho para você se tornar uno e pleno.

É o que acontece com *Vivenciando o Tantra*, de Jan Day, isto é, não são as palavras nas páginas deste livro tão agradável, mas a jornada pela qual a autora guia o leitor o mais relevante. Jan sabe do que fala! Isso não é surpresa. Houve uma época, depois de formada em um mestrado em Oxford, em que ela trabalhava como pesquisadora em química para uma importante corporação, o que exige muito conhecimento. Mas, ao mesmo tempo, Jan não ignorava seu descontentamento interior. Isso provocou nela um desespero de abandonar o barco e se comprometer totalmente com sua própria jornada para o despertar, da qual você terá várias amstras interessantes, uma vez que a autora as compartilha esporadicamente nas “experiências de Jan”. Nós nos conhecemos quando ela apareceu no workshop Art of Being® no início da década de 1990. Nos anos seguintes, Jan foi minha aluna, sócia, companheira de casa, assistente de ensino, colíder e companheira de exploração das muitas estradas percorridas. Fui testemunha de sua coragem cada vez maior de aceitar quaisquer convites e desafios que aparecessem, sempre que percebesse uma oportunidade de mergulhar mais fundo e voar mais alto no mistério crescente de sua existência.

O que faz de Jan uma guia perfeita para qualquer um que inicie a jornada neotântrica é o fato de ter passado pela jornada, muito antes de discursar sobre ela. Além do mais, como o leitor descobrirá na viagem com ela por meio destes capítulos, as explicações de Jan sobre toda a sua caminhada são tão fáceis, que é impossível não se sentir à vontade com ela e, às vezes, ter a impressão de que ela está à vontade com você. Fiel à inclinação científica de sua natureza, Jan começa com um esboço sucinto da genealogia do tantra. De repente, ela aparece, como se fosse em pessoa, e convida o leitor à exploração. Você perceberá que tudo o que Jan aprendeu com os outros não foi, a princípio, com o intuito de passar adiante, mas, sim, para sua evolução pessoal. É sua inteligência perceptiva e sensorial que se entrelaçou nesse tantra que ela vive de fato. Assim como pôde torná-lo seu, a visão, o esforço e a paixão de Jan incentivam o leitor a se apossar dele também. Se você se entregar plenamente ao *Vivenciando o Tantra* que Jan Day lhe oferece, fará, com certeza, um *bon voyage!*

Alan Lowen

Prólogo

“Tantra” é uma palavra que significa as mais diversas coisas para as pessoas e assumiu muitos significados diferentes.

Origens do Tantra

O termo “tantra” é interpretado como um jogo de palavras. Pode ser traduzido como “um entrelaçamento”. Tantra é um entrelaçamento das sutras (versos das escrituras), como fios em um novelo que transmitem um ensinamento espiritual holístico, no qual tudo converge para o caminho.

O tantra surgiu na Índia por volta do ano 600 d.C. e ganhou popularidade tanto nos círculos hindus quanto budistas até cerca de 1100 d.C. Dizem que apareceu para tratar do declínio moral e espiritual da era das trevas (Kali Yuga), que começou após a morte de Krishna, trazendo linguagem e abordagem novas para comunicar verdades espirituais. O tantra utilizava práticas e rituais que já existiam há milênios, mas introduziu uma forma distinta na espiritualidade da época, por dois motivos principais. Primeiro, porque era inclusivo, ou seja, servia para todos, e não necessitava de uma casta sacerdotal que mediasse entre o humano e o Divino. Era aberto a todas as castas, todas as nacionalidades, para homens e mulheres. Era um caminho espiritual que não exigia o afastamento do mundo nem a reclusão em mosteiros. Segundo, porque o tantra introduziu o conceito de que toda a existência é uma manifestação do Divino, e de que o corpo e suas experiências sensuais fazem parte do caminho para o Divino, em vez de serem uma distração.

O tantra abriu a possibilidade da percepção de Deus e via o mundo cotidiano, Samsara, como inseparável da Fundação do Ser, o não manifesto,

que é imutável. Celebra a divindade própria de cada ser e cada coisa, e culminou em práticas consideradas pecaminosas em outras religiões. Tudo estava incluído, desde que conduzisse à compreensão do Divino aqui e agora.

O objetivo do tantra era a transcendência da consciência comum e a obtenção da beatitude. Havia numerosas escolas de tantra e diversas abordagens. A maioria incluía rituais para aprofundar a percepção, incorporava a atenção plena, e rejeitava regras religiosas e culturais arbitrárias. O tantra clássico praticamente morreu no século XII. O Islamismo chegou à Índia, o Budismo se retirou, e a prática tântrica quase desapareceu.

Algumas escolas e professores seguem os ensinamentos espirituais do tantra clássico e de uma retomada do Shivaísmo de Caxemira. Outros difundem formas de Vajrayana (o caminho tântrico do Budismo), simplificadas e adaptadas para um estilo ocidental. O caminho tântrico do Hinduísmo chegou por meio dos ensinamentos védicos, e, mesmo nos ensinamentos contemporâneos, Shiva e Shakti são reverenciados.

Varja pode se referir tanto ao pênis quanto à mente disciplinada ou à realidade transcendental como pura consciência em si. A união de vajra com o lótus é o meio para a libertação. O lótus pode ser uma referência à vagina, ou ao lótus do coração, a sede da união espiritual, ou o princípio cósmico feminino.

Poucos dos ensinamentos iniciais sobreviveram. Um desses textos é o *Vijnana Bhairava Tantra*, que contém 112 práticas e meditações para o caminho da consciência universal de Deus. Foi ensinado e traduzido por Swami Lakshmanjoo, mestre de Shivaísmo de Caxemira em *The Manual for Self Realization* (2015). Uma tradução excelente e acessível do *Vijnana Bhairava* foi feita por Lorin Roche em *The Radiance Sutras* (2012). O *Vijnana Bhairava* também é abordado extensamente por Osho em uma série de discursos reproduzidos como *The Books of Secrets* (2010).

Em épocas mais recentes, o tantra ensinado por gurus como Bhagwan Shree Rajneesh (Osho) é conhecido como neotantra. O neotantra pegou algumas sementes do tantra e as adaptou para os nossos tempos.

A maioria das formas contemporâneas do tantra foi adaptada de algum modo para um estilo de vida ocidental, incluindo atenção plena e prática; ênfase no ritual; abertura para pessoas de qualquer gênero, orientação sexual, formação, crença religiosa e nacionalidade; e ensinamentos de acesso direto e experiência com uma presença divina universal.

O Tantra Vivo é uma forma de neotantra, inspirado pelos ensinamentos de Osho, que usa a semente do tantra como um meio de entrelaçar tudo o que existe, aprendendo com toda a existência e celebrando-a como uma trilha para o despertar do Divino.

Tantra Vivo: um Tantra Contemporâneo

Para mim, a importância do tantra é que ele abre um caminho de crescimento que é espiritual e, ao mesmo tempo, está relacionado à nossa vida cotidiana. Um caminho que usa tudo o que a vida oferece para desenvolvermos a consciência e o amor. Portanto, outra definição do significado do tantra é o uso de tudo para crescer. O que nos remete a uma das definições originais: o entrelaçamento de tudo o que existe. Significa que abriremos a mente e o coração. Seremos curiosos e enxergaremos além de nossos medos, opiniões, padrões e ideias fixas. Olharemos para nós mesmos e para nosso mundo interior de energias, sensações, sentimentos e padrões, mas vislumbraremos também o mundo à nossa volta e além de nós, nossos relacionamentos, nossas sociedades e as interações com a natureza. Veremos o que somos capazes de aprender, entendendo que tudo o que vemos está interligado.

Essa definição faz do tantra uma igreja bastante ampla, com algumas orientações básicas que devem se adequar à vida em nosso mundo moderno. Queremos estar presentes, ver claramente com todos os nossos sentidos e abrir o coração em amizade com tudo o que brota em nós, para não perdermos nada.

ORIENTAÇÕES

Seja curioso. Não rejeite nada sem antes examinar.

Prepare-se para examinar múltiplas perspectivas.

Mantenha uma conexão comigo e use todos os sentidos disponíveis para mim.

Prepare-se para sentir o desconforto (voltaremos a isso depois).

Testemunhe, esforce-se para ver claramente.

Tente sair do piloto automático.

Prepare-se para se abrir para o mistério, transpor o conhecido.

Nosso ponto de partida no Tantra Vivo é perto de casa, conosco e com o que acontece dentro de nós, bem como com nossos relacionamentos. Queremos enxergar com mais clareza, aprender a amar mais; e isso começa com nosso próprio ser.

Este livro fala um pouco de minha jornada interminável de crescimento para enxergar melhor, conhecer-me mais intimamente e amar com mais afeto. Para mim, a jornada de crescimento é aquela que algumas pessoas chamam de Deus ou da pessoa amada, ou da inteligência manifesta da existência. Foi uma jornada de volta para casa e para mim mesma, em que me senti mais personificada e assentada nesta Terra, mais em contato com meu coração e com as energias que me permeiam, ao mesmo tempo que me tornei mais ciente e disposta a manter o vínculo com o sagrado, com a presença Divina na existência, que parece estar sempre disponível quando me abro para ela.

Relato também algumas experiências de outras pessoas que passaram pela jornada do Tantra Vivo (que é, em si, interminável). Convidarei o leitor a fazer certos exercícios para sentir o gosto do Tantra Vivo, e explicarei algumas ideias que formam a base de nosso trabalho.

O Tantra Vivo é totalmente sobre *estar com* sua experiência, com você mesmo e as pessoas ao seu lado. Nesse espírito, convido o leitor a *estar com* sua experiência neste livro, deixar-se tocar por ela, mesmo que às vezes se sinta desconfortável. Não quero convencer você de nada, nem o obrigar a acreditar em coisa alguma. Peço apenas que *esteja com* aquilo que despertar em você de forma mais profunda, com mais amor, curiosidade e compreensão. E, assim, aproveitar o que for útil e deixar o resto para trás. Minha experiência me diz que alguns dos aprendizados mais profundos vêm de estar em situações ou de me confrontar com ideias que antes eu queria rejeitar completamente. Respire, desacelere, dê tempo às coisas, e sentirá todo o apoio para desfrutar o máximo que puder de sua experiência.

Uma palavra acerca do desconforto, pois sei que as pessoas têm jeitos diferentes de lidar com isso. A maioria tenta se sentir mais confortável e desviar o mais rápido possível de qualquer coisa que gere incômodo. O crescimento tende a ser um pouco desconfortável em determinados níveis, porque olhamos necessariamente para experiências novas e desconhecidas. Portanto, precisamos aprender a sentir o desconforto.

Algumas pessoas, principalmente aquelas que lidam com traumas severos, costumam se afastar rápido ou para longe demais das experiências desconfortáveis, talvez por haver um nível de familiaridade com a dor ou o desespero que indique que seguir em frente deve envolver intensidade. Creio que o aprendizado e o crescimento aconteçam de uma forma mais estável quando você aprende a andar pelo caminho do meio. Evitar todos os desconfortos nos deixa presos em velhos padrões e não aprendemos nada novo. Por outro lado, um desconforto maior do que podemos suportar pode ser sufocante, culminando em paralisia e contração. Com todas as experiências de aprendizado, sugiro que siga o caminho do meio. Você sentirá o apoio de estar ligado a si mesmo, e é aí que começaremos.

Introdução

O objetivo deste livro é mostrar o que o tantra pode ser em nossos tempos modernos e como ele se aplica a todos os aspectos do cotidiano. Tradicionalmente, o tantra era um caminho para tirar a espiritualidade das cavernas e dos mosteiros, e levá-la para a vida dos cidadãos comuns. Não visava separar a sexualidade e a espiritualidade nem jamais forçou as pessoas a fazer uma escolha; pelo contrário, seu objetivo era integrar a vida da família e dos relacionamentos com a espiritualidade. Isso significa que a sexualidade era incluída. Se saltarmos para os tempos contemporâneos, tantra passou a significar “tudo sobre sexo”, em vez de “incluir a sexualidade”. Isso é uma distorção. O tantra inclui a sexualidade, mas não se limita a um estudo dela.

Visão Geral do Tantra Vivo

O Tantra Vivo é um sistema de trabalho cujo objetivo é tornar a mensagem básica e essencial do tantra relevante para nossa vida e a sociedade contemporânea, como um caminho de crescimento espiritual e desenvolvimento humano.

O Tantra Vivo inclui muitas descobertas em torno da sexualidade, que tem imensa importância e poder por dois motivos principais:

1. Nossa cultura não celebra a sexualidade saudável, natural, e tende a polarizar sexualidade e espiritualidade, a tal ponto que a sexualidade se tornou insalubre e disfuncional.
2. A sexualidade é uma energia muito poderosa. O uso de uma energia poderosa para nos revelarmos e nos descobriremos pode gerar grande clareza.

Entretanto, o Tantra Vivo não se limita à sexualidade.

O princípio do Tantra Vivo é que usemos a vida e todas as experiências para um aprendizado que nos torne mais conscientes de nós mesmos e do mundo ao nosso redor, que nos permita cuidar melhor de nós mesmos, uns dos outros e do mundo, além de desenvolver mais compaixão.

O tantra nos convida a *estar com* o que existe, buscar aprendizado em todos os aspectos da vida. É o “entrelaçamento de tudo o que existe”.

Como parte do Tantra Vivo, bem como da análise das energias sexuais, abordamos muitos temas cotidianos, tais como:

- Comunicação autêntica;
- Comunicação compassiva e o desenvolvimento da empatia;
- Escutar e compreender;
- Consentir e expressar fronteiras claras;
- Fazer acordos;
- Estar presente no próprio corpo e sentir a si mesmo;
- Contatar e aceitar os sentimentos e energias que fluem em nós;
- Aprender e compreender diversas partes de nós mesmos;
- Enxergar padrões de comportamento e relacionamento;
- Aprender a diferença entre obter, receber, desejar, ansiar e tomar;
- Parar de obter e se entregar ao fluxo da vida.

Neste livro, veremos algumas maneiras de aplicar essas explorações à vida cotidiana. Embora as vivências em uma situação de workshop possam ser poderosíssimas e acelerar o crescimento e o aprendizado, oferecendo apoio e inspiração, no fim tudo o que foi aprendido deve ser integrado no dia a dia para o tantra se tornar uma prática vitalícia.

Como Descobri o Tantra Vivo

As sementes de minha jornada com o tantra foram plantadas, na verdade, na minha adolescência, quando descobri o sexo e senti que, principalmente no aspecto da penetração, ele era sujo, nojento e deveria ser evitado. Mas eu queria o amor. Portanto, a divisão amor/sexo já estava viva em mim.

Com 17 anos, casei-me com uma pessoa com quem sabia que não teria relações sexuais e achei que tirara a sorte grande. Amor sem sexo. Divorciei-me com 20 anos, ainda virgem. Minhas energias sexuais começavam a despertar e forçar o caminho para se abrirem. Isso me trazia muita vergonha e confusão.

Tinha vinte e poucos anos quando comecei a explorar os evangelhos essênios e uma forma ascética de ioga que envolvia muita respiração, limpeza e pureza. O sexo, claro, não estava incluído.

Alguns anos depois, em minha tentativa de explorar a espiritualidade mais profundamente, senti um impulso de aprender meditação. Acabara de chegar a Oxford para pesquisar química orgânica e obter meu PhD, e uma amiga que tinha estudado lá agendou para mim uma visita a um pequeno Centro de Meditação Osho. Aquele foi o início da minha jornada com o tantra, o primeiro passo para não fugir mais do sexo e aceitar, aprender a estar com o que acontecia comigo. E foi desconfortável. Tudo dentro de mim queria lutar e dizer: “Não, está tudo errado, isso é ruim”. No Centro de Meditação Osho, praticávamos a meditação de Osho, geralmente Kundalini ou Gourishankar, mas às vezes também a meditação dinâmica de Osho. Em seguida, ouvíamos um discurso dele em vídeo. Era uma abertura para uma forma de espiritualidade que incluía tudo e não fugia de coisa alguma, nem mesmo da sexualidade. Nada do que eu esperava. Não parecia “puro”. Mas me fazia sentir real, viva, instigada, e, enquanto uma parte de mim queria correr para longe dali, outra parte estava fascinada e se sentia atraída. Continuei frequentando as meditações semanais, li uns dois livros de Osho e logo decidi que precisava descobrir mais a respeito de mim mesma. Mas não com Osho. Ainda lutava contra isso. Participei de um workshop em um fim de semana com cerca de 200 pessoas e acabei trabalhando com a única discípula de Osho na sala. Ela usava roupas vermelhas e um japamala com um retrato de Osho e eu passei um dia inteiro olhando para uma foto de Osho, em volta do pescoço da moça. Desisti de lutar e me inscrevi em alguns workshops em um grande Centro de Meditação Osho, perto de Bury St Edmunds. Tinha sede de saber quem eu era, e assim começou minha jornada com o tantra. Fui discípula de Osho por 15 anos e, embora muitas pessoas tenham as mais diversas experiências e ideias a respeito dele, para mim aqueles 15 anos foram um período de desafio, repleto de explorações internas e externas de coragem. Uma época em que me descobri e me encontrei, um período que me mostrou a liberdade para transcender os padrões e as ideias que eu tinha acerca da vida, de mim mesma e de como deveria me portar. Isso foi em 1982. Durante essa época, eu comecei a descobrir e aceitar minha própria natureza e sexualidade. Vivenciei um glorioso êxtase,

mas também alguns momentos tenebrosos, e me sentia grata por tudo. Descobri a alegria de acolher e integrar meu corpo, meus sentimentos e minha natureza espiritual. Percebi que meu coração não ficaria aberto se eu fechasse uma parte de mim, por exemplo, minha sexualidade. Minhas explorações me levaram ao redor do mundo, em uma jornada de aproximadamente 20 anos com Alan Lowen e *The Art of Being*®, que me deu oportunidades de explorar minha sexualidade em uma série de workshops intitulada *Body, Heart & Soul*®. Fui trabalhar com Alan Lowen e, por fim, lecionei com ele, aprofundando meu aprendizado e compreendendo muitos dos processos usados nos workshops de *Body, Heart & Soul*®. Ampliei meus conhecimentos no trabalho com vários professores e, em 2006, comecei a dar *workshops* de Tantra Vivo baseados na série *Body, Heart & Soul*®. Na sequência, surgiu o Treinamento de Tantra Vivo, com ensinamentos integrados que assimilei de muitas fontes no decorrer dos anos. Percebi que meu intelecto também havia sido um tanto demonizado e comecei a incorporar isso graças ao apoio de ferramentas da comunidade integral (um grupo de pessoas interessadas em teoria integral, que é um mapa desenvolvido por Ken Wilber e une muitas tradições de sabedoria diferentes; www.integrallife.com). O aprofundamento nos domínios do tantra inclui tudo.

Desde meus vinte e poucos anos, desenvolvi um sentimento de gratidão por tudo que vivi, mesmo os momentos difíceis, desafiadores, dolorosos, quando tudo parecia um desastre que vinha de fora. Olhava para trás e via que aquilo era a minha vida, e ela era rica em cores. Já estava no caminho para aceitar tudo isso. Um caminho de tantra.

Às vezes, o tantra é visto como um caminho de sexualidade para casais. O Tantra Vivo é para casados e solteiros. É um caminho de aprendizado, crescimento, evolução individual, mas também de relacionamento. Acredito no grande poder de um equilíbrio entre o trabalho individual e de relacionamentos. Quando trabalhamos individualmente, podemos focar nosso mundo interior, descobrir nossas sombras e ter mais facilidade para sair dos padrões que nosso relacionamento pode reforçar. Quando trabalhamos como casal, nosso relacionamento revela uma dinâmica que, de outro modo, talvez nunca víssemos, além de proporcionar um porto seguro e amoroso que nos abriga enquanto fazemos um autoexame. Os dois tipos de trabalho são valiosos.

Capítulo 1

Estar Consigo: a Primeira Intimidade

Estar com a Primeira Intimidade

Nossas primeiras explorações são concentradas em nosso ser, nosso corpo e tudo o que flui dentro dele. Mergulharemos em tudo o que existe no corpo, explorando sentimentos, pensamentos desafiadores e crenças. Antes de começarmos, há certas orientações básicas que apoiarão o leitor em toda a sua jornada tântrica.

Visualize um caminho aberto e ande por ele, com uma descida até um pântano ou um trecho de terreno rochoso em cada lado. O caminho é largo e as possibilidades são muitas, mas você pode cair de um lado ou do outro. As beiras do caminho por onde você cai representam as polaridades de qualquer possibilidade, quando há exagero.

Por exemplo, ter um emprego satisfatório e boas condições de trabalho são partes saudáveis da vida. Existem várias possibilidades e modos de contribuir para a sociedade. Afundar-se a ponto de se tornar um *workaholic*, ou viciado em trabalho, e jamais ter tempo para se divertir, fazer amigos, criar relacionamentos, relaxar, e assim por diante, são “quedas para fora do caminho”. Você pode ter sucesso no trabalho, mas sua vida não prospera porque se estendeu a um extremo. Do mesmo modo, pode cair pelo outro lado do caminho se largar o trabalho e passar o dia todo diante da televisão.

Nosso ponto de partida é estabelecer um contato mais profundo com nós mesmos e nossa natureza, porque, se não estivermos conectados com nosso corpo, nosso coração, nossa mente e nosso espírito, não veremos com clareza o mundo ao nosso redor. Começamos, então, a prestar atenção e nos conscientizamos de onde estamos agora, do que sentimos, de quais ligações temos com nosso corpo e nossos sentimentos, de como nos vemos na condição de seres sexuais, homem ou mulher, pai ou filho, adulto, amigo, parceiro ou amante.

Estar em contato com si mesmo é viver a primeira intimidade. Não é um destino final. Não chegamos lá e, pronto, o trabalho acabou. A intenção contínua é nos voltarmos para a nossa experiência interior e manter uma conexão com ela. Para a maioria das pessoas, isso significa às vezes ter uma conexão maior ou menor.

Para começar, há diversos motivos válidos para não nos conectarmos com nós mesmos. Um motivo extremo é o trauma de um choque, quando precisamos paralisar ou nos dissociarmos de nossos sentimentos se tivermos de enfrentar uma provação aterradora. Entretanto, até mesmo algumas pessoas que não sofreram um trauma severo aprendem a sufocar sentimentos e sensações para não terem de experimentar dor, medo, desconforto, desaprovação, tristeza ou raiva, porque tais sentimentos seriam demais para nós mesmos e para os outros ao nosso redor. Buscamos o conforto (o que é sensato) e os sentimentos, às vezes, são desconfortáveis. Também somos seres sociais, condicionados a ter vida social, fazer parte de uma tribo por questão de sobrevivência. Portanto, aceitamos uma vitalidade um pouco menor para nos livrarmos do desconforto e podermos conviver com as pessoas à nossa volta.

O Tantra Vivo é um caminho de crescimento que convida você, leitor, a entrar em áreas de sua vida e seu ser que são desconfortáveis. Você já sabe como se sentir confortável mesmo quando o conforto e a familiaridade são um tanto disfuncionais. O Tantra Vivo o convida a experimentar o desconforto e respirar nele.

Um dos modos de nos isolarmos de nossos sentimentos é respirando pouco. Podemos retomar o contato com o que sentimos e com toda a vida que acontece em nosso corpo se respirarmos um pouco mais fundo que o normal. Quando inalamos o ar lentamente e, ao mesmo tempo, voltamos a atenção para diferentes partes do corpo, investigando

e observando tudo devagar e com paciência, parece que o corpo ganha vida. É um processo lento e silencioso, como se déssemos as boas-vindas a nós mesmos com a respiração, como uma volta ao lar. Pode parecer estranho ou até esquisito.

Você pode tentar isso agora, durante esta leitura, e o dia todo enquanto lê o livro. É um compromisso de estar conectado com seu corpo e seus sentimentos enquanto vive a vida, qualquer que seja a atividade no momento. Perceba como as palavras e as ideias tocam o seu ser e impactam sua experiência interior.

EXPERIÊNCIA DE JAN

Nos primeiros anos de minhas explorações, tudo para mim era mais animação que relaxamento. Lembro-me de exercícios conduzidos para prestar atenção ao corpo que me deixavam entediada e inquieta. O que descobri com o tempo foi que aprender a desacelerar e me conectar comigo gera uma calma profunda e uma segurança, às quais eu poderia recorrer quando precisasse de resiliência. Seria mais como cruzar o fundo de um oceano profundo do que uma corrida de lancha na superfície. Percebi que fazer tudo com pressa e buscar coisas estimulantes eram minhas “saídas”, um modo de evitar os sentimentos geralmente dolorosos que despertavam quando eu diminuía o passo e escutava. (Mais sobre essas saídas na seção seguinte.)

No Ocidente, tendemos a ser uma sociedade acelerada, na qual ficamos impacientes se ocorrer um atraso de meros 20 segundos para baixar um arquivo da internet. Estamos habituados ao que é rápido e intenso.

Vale a pena um esforço para desacelerarmos e nos silenciarmos o suficiente a ponto de ouvirmos o que acontece com nosso corpo. No início, será mais fácil se praticarmos períodos curtos de atenção.

Uma Prática de Tantra: Prática Espiritual para Todos os Momentos de Todos os Dias

Afinal, o que é uma prática de tantra? Em primeiro lugar, é uma prática, o que significa que precisamos repeti-la várias vezes. Recorremos sempre a ela para crescimento e aprendizado. Vejamos de novo nossa definição de tantra: é um caminho que conduz à consciência de tudo, usando tudo para nosso aprendizado e crescimento. Neste livro, apresentaremos diferentes práticas e exercícios que você pode integrar em sua prática tântrica pessoal, para que possa usar tudo em sua vida como parte da jornada de crescimento.

Crescer em que sentido?

Você cresce para a manifestação plena de seu ser, para o seu maior potencial, uma visão de mundo mais ampla, uma conexão com todos os reinos e estados de seu ser e com a própria existência.

Quando examinamos a respiração e o ritmo, dois pontos se destacam na prática do tantra:

1. Começamos a observar nosso ritmo na vida e o que acontece quando desaceleramos.
2. Começamos a notar quando ligamos o piloto automático, e o que acontece se prestarmos atenção à respiração e às sensações.

Não há nada inerentemente errado com ritmos acelerados ou mesmo o padrão de piloto automático. Às vezes, ambos são úteis. E nós gostaríamos de ter a escolha consciente deles e do efeito que exercem sobre nós, para que o piloto automático seja útil e utilizado sempre que necessário. Por exemplo, imagine se você tivesse de pensar muito antes de fazer um movimento para virar seu carro à direita. Provavelmente, o motorista atrás do seu carro logo ficaria irritado. Não precisamos desse nível de atividade mental, pois ela nos desacelera a ponto de não ser útil. Entretanto, a mesma ideia de “fazer sem prestar atenção” pode nos forçar a comer sem sentir o gosto dos morangos, tomar banho sem a sensação da água sobre a pele ou conversar sem, de fato, nos conectarmos com a outra pessoa.

EXERCÍCIO

Este é o primeiro de nossos exercícios, e recomendo que você use um caderno enquanto trabalha com o livro. Talvez você possa compartilhar a experiência com um amigo.

Escolha uma série de atividades diárias e passe algum tempo observando seu ritmo normal na realização delas. Por exemplo:

Andar por uma rua movimentada;

Lavar a louça;

Escovar os dentes;

Comer uma refeição;

Tomar banho;

Ler.

Primeiro, apenas detecte qualquer sinal de impaciência e ansiedade para dar o passo seguinte.

Se for possível comparar seu ritmo, veja se é mais rápido ou mais lento que de outras pessoas.

Em segundo lugar, escolha uma atividade para desacelerar e veja o que acontece. Além de ir devagar, preste um pouco mais de atenção à sua respiração. O que o sente no corpo? Percebe mais sensações? Quais? Seus sentidos estão mais aguçados? Que sentimentos brotam daí?

Você se sente confortável ou desconfortável? Vale a pena trabalhar por dez minutos em cada uma dessas atividades e registrar suas percepções.

Nosso objetivo é nos conhecermos, e é aí que a curiosidade justifica a aventura e o julgamento atrapalha. Treinemos para ver com clareza, para estar aqui com o que acontece. É uma aventura que exige a coragem de sentir.

O que você acabou de fazer foi o início do desenvolvimento daquilo que chamamos de a testemunha ou o observador interno. O desenvolvimento dessa capacidade é fundamental para a prática do tantra. É como desenvolver um músculo. Quanto mais o usar e prestar atenção nele, mais crescerá. Aqui vai outro exercício para desenvolver o observador interno:

EXERCÍCIO: “EU PERCEBO...”

Isso é divertido com mais de uma pessoa, mas você também pode fazê-lo sozinho. Também funciona com um parceiro ao telefone ou em uma ligação por vídeo.

Note como se sente antes de começar este exercício por alguns minutos.

Assim, com um parceiro ou em um grupo, revezem-se para dizer “eu percebo” e então fale o que percebe naquele momento. Pode ser uma experiência interna de sensações, sentimentos ou energias, uma percepção de pensamentos ou a observação externa com os cinco sentidos. Por exemplo:

- Eu percebo...
- o sol no meu rosto;
- minha cadeira ranger;
- tensão em meu ombro esquerdo;
- lágrimas brotando dos meus olhos;
- a lembrança de uma reunião hoje à tarde;
- meu coração batendo;
- o azul de seus olhos;
- minha irritação;
- o contato de meu corpo com a cadeira;
- um aperto na minha garganta.

Se estiver sozinho, fale em voz alta e dê um intervalo, respirando uma ou duas vezes, depois de cada “eu percebo”.

Faça isso por 5-10 minutos todos os dias e note como se sente no fim.

Refleta na maneira como sua atenção é distribuída. Quanta atenção vai para seu mundo interior, o mundo dos sentimentos, sensações e pensamentos? E para o mundo exterior, observando os outros, ouvindo sons, contemplando cenas ou captando cheiros?

De novo, apenas note. Não há certo ou errado.

Então repita por mais 5-10 minutos.

Registre ou compartilhe quaisquer observações. Como se sente agora?

Esses dois primeiros exercícios oferecem um modo sutil de auto-observação e encorajam o leitor a estar com sua experiência. Você pode notar uma diferença entre a percepção do que acontece agora e o pensamento que o leva ao passado ou ao futuro. Às vezes, é bom refletir no passado e imaginar o futuro. Faz parte da nossa condição humana essencial. Podemos nos capacitar quando recuperamos lembranças de tempos felizes, quando nos sentíamos seguros ou satisfeitos; portanto, essa é uma ferramenta útil para um kit de primeiros-socorros emocionais (*ver* Apêndice I). Imaginar o futuro nos permite explorar novas possibilidades ou nos prepara para um desafio. No entanto, temos o hábito de mergulhar no passado ou no futuro como uma fuga do que acontece agora. Isso também pode ser útil em algumas ocasiões. Se o presente for demasiadamente desafiador ou difícil, vale a pena nos tranquilizarmos.

Talvez você note que, quando pensa no passado ou no futuro, não está conectado com as sensações que surgem de sua experiência atual. Pode gerar sentimentos associados com a lembrança do passado ou com a visualização do futuro, mas não está tão conectado com os sentimentos no presente. Muitas vezes, você simplesmente não percebe sensação alguma ou “saiu do corpo”, de certa forma. Algumas pessoas são mais propensas a isso que outras, e a maioria passa por essa experiência em situações diversas, em maior ou menor grau em várias situações. É útil ter esse conhecimento, pois você enxergará áreas em que deseja se aproximar dos sentimentos ou simplesmente sair do hábito do piloto automático, que até então não percebia ter. Especialmente no campo dos relacionamentos, encontrar “saídas” é uma informação benéfica. Em geral, nós queremos sair do presente quando nos sentimos desconfortáveis. Portanto, o desconforto é um ótimo indicador de uma área onde podemos crescer com mais escolhas e possibilidades nas quais podemos expandir nosso alcance emocional para não mais termos de nos isolar da vida em curso.

Entrar em contato com o corpo, desenvolver a percepção e estar presente com a experiência interior são práticas de uma vida inteira. É fundamental para o desenvolvimento da nossa consciência, além de ser um alicerce para resiliência e conexão íntima.

EXPERIÊNCIA DE JAN: COMO CONHECEU FRIEDER E PRECISOU FUGIR PORQUE ERA INTENSO DEMAIS

Quando conheci meu marido, 19 anos atrás, tive uma forte experiência de minha estratégia de fuga. Estávamos ao ar livre, em uma noite quente em Maui, em uma festa de Ano-Novo a pleno vapor, e dançávamos juntinhos há mais ou menos meia hora. Havia um contato íntimo adorável e começava a ficar um pouco intenso para mim. Disse a Frieder: “Preciso entrar e arrumar as coisas para a meia-noite”, e me afastei. Na realidade, não tinha nada para arrumar. Minutos depois, percebi o que tinha feito e voltei para encontrá-lo. Ele tinha ido embora. Só nos vimos de novo dois dias depois, quando – para nossa sorte – nossos caminhos se cruzaram mais uma vez.

Para mim, ficou claro que uma de minhas fugas era me atolar de trabalho ou evitar a intensidade do momento. Se tivesse percebido isso antes, poderia ter dito a ele: “Sinto-me um pouco sobrecarregada. Gostaria de me sentar um instante e me reencontrar, assim poderei aproveitar o momento de novo”. Ou mesmo: “Sinto-me um pouco sobrecarregada. Vamos caminhar um pouco?” Não deveria ter fugido dele. Frieder também não precisava ter ido embora quando me afastei, mas essa é a história dele.

EXERCÍCIO: ENCONTRANDO NOSSAS FUGAS

1. Reflita nessas fugas que você costuma usar. Por exemplo:

- Checar o celular;
- Falar só para evitar a intimidade de um silêncio;
- “Excesso de trabalho” para evitar conexão com si mesmo ou com outros;
- Sentimento de raiva para evitar a tristeza ou a vulnerabilidade;
- Sentimento de tristeza para evitar a raiva;
- Comer para evitar qualquer coisa;
- Ler para evitar o que está acontecendo agora;
- Representar (criar um drama externo para desviar de nossa experiência interna ou de sentimentos);
- Fechar-se (voltar-se para dentro de si, em autojulgamento ou crítica).

Embora algumas dessas atividades ou comportamentos sejam ativos e façam parte do fluxo da vida, também podem ser desvios dela. Tome cuidado ao justificar algo como uma atividade da vida (principalmente o celular ou ler o jornal). Sabemos quando nos viciamos em uma coisa. Prontifique-se a examinar e a se desafiar. Cuidado para não desafiar os outros. Ninguém gosta de ouvir que está agindo de modo errado, e isso geralmente deixa a pessoa na defensiva e retraída em vez de aumentar sua percepção. Todos nós temos nossas fugas favoritas. Quais são as suas? Novamente, tenha curiosidade e pratique sem julgar. Pense: *Isso não é fascinante? Sempre que estou meio entediado/triste/desconfortável, apelo para...*

Sugiro que passe uma ou duas semanas refletindo sobre o que foi feito e escreva em seu diário, todas as noites, uma lista das estratégias de fuga que usou. Se fizer isso durante certo período em vez de apenas uma vez, desenvolverá uma prática contínua para aplicar na vida.

2. Pense em como se sentiria se não usasse a estratégia de fuga.

3. Pergunte a si mesmo se gostaria de aceitar esse sentimento.

Se estiver pronto para se abrir mais aos sentimentos, combine com você mesmo que arriscará ao menos um pouco de desconforto. Vá devagar. Comece simplesmente imaginando uma diferença.