

TANTRA

Darul nebănuț pentru femei



**Mini-îndrumar spiritual pentru femeile
inteligente și perseverente**

Cuprins

Introducere / 9

Capitolul 1 – Cine sunt eu? / 15

Tehnică: Calități și defecte / 16

Tehnică de obiectivare / 16

Modificarea atitudinii / 17

Încrederea în sine / 18

Tehnică: Eliminarea fricilor / 20

Tehnică: Transformarea perspectivei / 21

Tehnica de admirație / 22

Transfigurarea și autotransfigurarea / 24

Tehnică: Ritualul de dimineată / 26

Programarea subconștientului / 28

Autoexaminarea / 33

Tehnică de autoexaminare / 33

Acceptarea situațiilor de viață și a oamenilor așa cum sunt / 33

Capitolul 2 – Condiția femeii – de la femeia limitată la femeia eliberată / 37

Copilăria / 42

Tânăra fată / 48

Inițierea sexuală – începutul vieții sexuale / 49

Femeia safică / 54

Viața ca femeie adultă / 55

Femeia căsătorită / 59

Maternitatea / 60

Viața de/în societate / 62

De la maturitate la bătrânețe / 63

Eliberarea / 64

Tehnică de reevocare / 65

Capitolul 3 – Transformarea aspectului exterior / 72

Cunoașterea trupului și anatomiei feminine / 72

Clitorisul / 73

Rezumat pentru tinerii oameni de știință

Zona vaginală externă / 75

În interiorul vaginului / 76

Sânii / 77

Culorile și cromoterapia / 78

Bijuteriile și cristaloterapia / 85

Parfumurile și aromoterapia / 91

Dieta / 100

Ayurveda / 111

Capitolul 4 – Transformarea interioară / 124

Atitudinea tantrică / 124

Tehnică: Ce fel de om vreau să fiu? / 125

Așteptarea ca obstacol în calea libertății / 125

Tehnică: Mentalizarea iubitului ideal pentru noi / 129

Tehnică de elevare a percepției realității / 136

Arta de a fi firească / 149

Tehnică prin care să redevenim firești / 154

Responsabilitatea spirituală / 156

Demnitatea plină de bun simț vs. orgoliul spiritual la femeia care a început să-și trezească starea de *Shakti* / 170

Șantajul sentimental – tendințele ce se află în spatele acestei atitudini și cum să le eliminăm definitiv printr-o adevărată cunoaștere de Sine / 192

Exorcizarea eficientă și definitivă a fantomelor mentale care ne încetinesc evoluția spirituală / 220

Taina menstruației – continența sexual-amoroasă la femei / 233

Modul de utilizare a energiei / 234

Procesul menstruației / 234

Coninența sexual-amoroasă feminină / 235

Fenomenul de transmutare biologică și sublimarea energiilor rezultante / 236

Tehnici tantrice speciale pentru femei / 240

„Kung Fu” ovarian / 240

Deschiderea orbitei microcosmice / 241

Respirația ovariană / 241

Compresia ovariană și vaginală / 243

Virtuțile sângelui menstrual / 244

Metoda diluțiilor succesive / 244

Contractiile *yonī*-ului / 245

Shaktichalana Mudra / 246

Meditația de sublimare / 246

Programarea subconștientului / 246

Program *Hatha Yoga* pentru suspendarea menstruației / 247

Program de antrenament pentru suspendarea ovulației / 248

Tehnica de execuție a exercițiului „Căprioarei” pentru femei / 248

Alte tehnici pentru dobândirea continenței sexual-amoroase perfecte de către femei / 256

Ashwini mudra / 256

Urinarea fracționată / 257

Orgasmul urinar / 257

Sexercițiile (exercițiile Kegel) / 258

Învățătura sacră / 264

Marile Puteri Cosmice – *MAHA VIDYA* / 264

Astrologia esoterică / 271

Simțul sacralului / 277

Capitolul 5 – Femeia ca aspirantă la starea de *Shakti* / 282

Shakti magică și plină de mister / 282

Ce înseamnă pentru o femeie să fie o *Shakti*? / 285

A fi permanent conștientă / 287

A fi îndrăgostită de VIAȚĂ / 290

Capitolul 6 – Femeia ca inițitoare în epoca actuală / 292

A fi spirituală în viața de zi cu zi / 300

Citate despre inițiere / 303

Capitolul 7 – Relația de cuplu ca formă de practică spirituală / 304

Aspirația către Unitate / 308

Transformarea în relația de cuplu / 313

Iubirea adevărată, fără măsură / 317

Relația de cuplu ca formă de *sadhana* (practică spirituală) / 319

Aspecte practice / 325

Cuplul spiritual / 328

Caracteristicile definitorii ale relațiilor de iubire care se bazează pe frecvența specifică a vibrației sufletului / 330

Capitolul 8 – Transformarea spirituală radicală / 333

Vocea misterioasă a tăcerii lui Dumnezeu / 334

Tehnici simple de introspecție și spiritualizare a percepțiilor / 336

Tehnică: Meditație cu mantra *So-Ham* (Eu sunt acela) / 336

Exercițiu fundamental pentru revelarea
Sinelui Suprem Nemuritor (*Atman*) / 337

Tehnică: Profunda noastră transformare
prin dinamizarea corpului de lumină / 340

Tehnică: Echilibrarea celor două emisfere cerebrale / 341

Tehnică: Armonizați și vindecați creierul / 341

Tehnică: Activarea glandei pineale / 342

Tehnică: Manifestarea unei stări profunde de recunoștință
față de Dumnezeu Tatăl / 343

Capitolul 9 – Confesiune de suflet / 344

Glosar / 361



Capitolul 1



Cine sunt eu?

*Sunt conștiință fără formă,
Sunt fericire pură.*

Cu siguranță că ne-am pus de multe ori această întrebare iar unele dintre noi, familiarizate cu esoterismul oriental, am citit sau am auzit probabil despre metoda folosită de Sri Ramana Maharishi, care și-a revelat esența sa dumnezeiască, punându-și întrebarea „Cine sunt eu?”. Primirea răspunsului spiritual la această întrebare ne poate lua ani de zile de practică constantă. În ceea ce privește metoda acestui mare înțelept și eliberat spiritual, răspunsul este: „eu nu sunt trupul, eu nu sunt simțurile, eu nu sunt mintea, eu nu sunt conștiința...”, ca în final să răspundă prin trăire interioară proprie: „Eu sunt Sinele Suprem Nemuritor, ATMAN.”

Pentru noi însă această întrebare are o altă perspectivă, mai „profană” pentru început și care necesită un timp mai scurt pentru a-i da un răspuns. Fără a ști cine suntem acum, nu putem să „redevenim” ce suntem cu adevărat. Fără a ne cunoaște cât de cât, cu părțile noastre bune și cu părțile noastre mai puțin bune, nu putem să ne șlefuiim caracterul. Avem nevoie să ne cunoaștem pentru a putea construi o strategie de transformare lăuntrică și, de asemenea, exterioară.

Iată câteva metode practice de abordare a acestei întrebări:

❧ Tehnică: Calități și defecte ❧

Ne așezăm confortabil, în liniște și ne relaxăm câteva momente. Ne vom pregăti lângă noi o foaie de hârtie și un creion. După ce ne-am relaxat suficient, trasăm două coloane pe hârtie, una cu calitățile de care suntem conștiente că ne avem și una cu defectele.

Scriem fără grabă toate calitățile și toate defectele de care suntem conștiente. Apoi le vom număra și urmărim să vedem dacă părerea despre noi însene este preponderent bună sau mai puțin bună. Vom păstra foaia fiindcă vom avea nevoie de ea timp de mai multe luni de zile.

Acest exercițiu are mai multe scopuri. Primul este acela de a descoperi ce părere avem despre noi însene și de a realiza dacă suntem o ființă optimistă care se orientează către aspectele benefice ale vieții sau o ființă pesimistă care vede mai întâi tot ceea ce nu este benefic.

Transcriem apoi calitățile pe o foaie separată și vom urmări să avem această foaie în permanență la noi și de câte ori devenim conștientă că recădem în vechile tipare de gândire negativă, vom reciti calitățile pe care le-am scris, până când simțim că acele gânduri nefaste nu mai au putere asupra noastră.

Un aspect deosebit de important, pe care este bine să-l avem în vedere este următorul principiu: *„Binele este absența răului, iar răul este absența binelui”*. De aceea, nu ne vom focaliza asupra defectelor pe care le avem sau credem că le avem, pentru altfel nu facem decât să ne focalizăm asupra a ceea ce este nefast. Este mult mai înțelept să ne focalizăm asupra calităților pe care le avem și să le manifestăm cât mai des și mai conștient. În acest fel, amplificând calitățile vom elimina defectele, fără a le hrăni prin atenția noastră continuă.

❧ Tehnică de obiectivare ❧

Ne așezăm confortabil pe scaun în fața unei oglinzi, închidem ochii și urmărim să realizăm o golire a minții. Apoi, ușor, deschidem ochii și ne privim imaginea din oglindă ca și cum vedem «persoana» reflectată în oglindă pentru prima dată. Urmărim să vedem ce impresie ne face. Remarcăm de asemenea, cum toate modificările în mimica facială



Respect pentru oameni și cărți

concordă cu gândurile și emoțiile. Urmărim să stabilim un contact subtil cu reflexia noastră în oglindă, relaxându-ne fața și controlându-ne respirația. Dacă remarcăm ceva neplăcut ne vom echilibra imediat atitudinea și emoțiile folosindu-ne de respirația lentă. Ne imaginăm că înlocuim o atitudine nefastă cu una benefică și urmărim să ne simțim «noul sine» ca fiind acum cel real și dorit. Acum închidem ochii și asimilăm această nouă experiență, în toată ființa, la toate nivelele.

Aceste tehnici simple ne oferă posibilitatea alcătuirii unei baze de la care să pornim munca de transformare. Când știm cu adevărat la ce nivel ne aflăm ACUM, vom ști și ce avem de făcut, atât timp cât ne urmăm bunul simț. Fiecare ființă umană, atunci când are un dram de umilință și de credință, poate auzi vocea interioară care-i va sugera ce este necesar să facă pentru a evolua. Întregul Univers se bazează pe legea evoluției, totul converge spre perfecțiunea dumnezeiască. Inclusiv noi.

Modificarea atitudinii

*Dacă vei continua să faci ce făceai întotdeauna,
vei avea ce ai avut întotdeauna.*

Dacă vrei ceva diferit, fă ceva diferit!

Dacă există ceva în viața noastră care ne nemulțumește, înseamnă că unele dintre atitudinile noastre mentale sunt parțial sau total greșite. Atât timp cât continuăm să manifestăm aceleași atitudini defectuoase, nu ne putem aștepta ca viața să ni se transforme în bine. Este clar că este necesar să transformăm „strategia” de viață.

Atât timp cât nu suntem mulțumite de noi însene și de viața noastră, nu ne putem aștepta ca lucrurile să devină brusc și magic așa cum ni le dorim. Dacă repetăm la infinit aceleași obiceiuri și remarcăm că tot nefericite suntem, înseamnă evident că este nevoie să reevaluăm modul în care vedem lucrurile și felul în care ne trăim viața. Purtându-ne ca de obicei și plângându-ne că nu ne merge cum ne-am dori, nu va produce nici o transformare. Ne vom consuma și bruma de energie pe care o avem în plângeri fără de sfârșit, vom da vina pe cei din jur și vom aștepta ca altcineva să vină să ne scoată din starea în care ne complacem.

Singura persoană care ne poate salva suntem noi însene. Primul pas pe care este necesar să-l facem este reevaluarea atitudinilor noastre defectuoase, urmată de înlocuirea lor cu atitudini stenice, benefice, dumnezeiesc orientate.

Încrederea în sine

Prima transformare pe care este necesar să o operăm este asupra încrederii în sine. Fără această calitate definitorie nu putem să ne transformăm viața într-un mod radical.

În zilele noastre nu există un număr mare de oameni care să aibă încredere completă în forțele proprii și aceasta se petrece fiindcă nu își asumă RESPONSABILITATEA pentru propria viață.

Marii filozofi și înțelepți afirmă că fiecare persoană are posibilitatea de a-și crea propriul destin. Din acest motiv, noi, femeile, suntem „obligate” indirect să fim fericite dar nu toate ne asumăm această șansă, fiindcă avem tendința să ne dăm bătute mult prea ușor în fața micilor provocări ale vieții. Este adevărat că nu toate suntem egale, că nu toate avem aceleași calități innăscute, dar toate avem posibilitatea de a fi fericite și împlinite. Cel mai înțelept este să ne asumăm responsabilitatea propriei fericiri și nefericiri. Aceasta înseamnă că ne exercităm liberul arbitru. Este necesar să înțelegem că noi suntem fericite sau nefericite pentru că aceasta este ceea ce ne dorim. În această direcție, parabola din Biblie despre stăpânul care a plecat de acasă și le-a lăsat celor doi servitori câte doi talanți este foarte sugestivă. Cel care a investit talanții





Respect pentru oameni și cărți

și a câștigat cinci talanți din cei doi a fost cel pe care stăpânul l-a lăudat iar cel care a îngropat talanții în pământ nu a fost lăudat.

Nefericirea nu vine de undeva de deasupra, așa că putem reacționa împotriva ei. Putem alege să ne transformăm nefericirea în fericire. Dar pentru a ne asuma responsabilitatea pentru propria viață este necesar să ne cunoaștem pe noi înșine. Este nevoie să ne „vedem” unicitatea ființei la toate nivelele: fizic, psihic și mental. Ne putem „construi” propria persoană bucată cu bucată, având certitudinea că vom reuși.

Următoarea povestioară este concludentă:

Un bătrân chinez se trezea în fiecare dimineață, urca pe muntele de lângă casă, lua o piatră din vârf și o arunca dincolo de pâraul de alături. Fiul și nepotul său au făcut și ei aceleași lucru timp îndelungat. Bătrânul credea cu fermitate că atât timp cât vor face aceasta și îi vor învăța și pe strănepoții lor să facă la fel, în timp vor putea muta muntele. Într-o zi nepotul i-a spus: „*Dar, bunicule, noi nu vom mai fi în viață să vedem muntele mutat*”. Bătrânul dădu din cap și răspunse: „*Este adevărat, dar noi vom ști cu siguranță că muntele va fi mutat într-o bună zi*”.

Și noi, dacă vom avea această încredere în forțele proprii, vom putea „muta munții” din loc.

A dobândi încredere în sine și speranță adevărată presupune un efort activ și conștient. Această speranță adevărată este convingerea noastră că întotdeauna vom reuși în ceea ce ne propunem să facem benefic.

Încrederea în sine este o atitudine, așa că s-ar putea să fie necesar să ne transformăm comportamentul, să ne alegem alți prieteni și să folosim alte cuvinte (să ne transformăm limbajul) pentru a o dobândi.

Putem începe cu acele cuvinte pe care le folosim destul de des. Cuvintele folosite exprimă clar modul în care noi obișnuim să gândim, de aceea ele au o mare importanță în construirea încrederii în sine. De exemplu, în loc să spunem: „*voi încerca să fac respectiva acțiune*”, ceea ce implică subconștient că nu credem că vom reuși, vom spune „*voi urmări să fac lucru respectiv*”, ceea ce exprimă determinarea noastră de a reuși. În loc să spunem: „*nu pot face această acțiune*”, să spunem: „*voi face un test în ce privește realizarea acestei acțiuni*”. Folosind negații ne limităm posibilitățile foarte mult.

Actul vorbirii este un act magic; cuvintele folosite sunt la fel de puternice ca și mantrele. Ne „programăm” singure prin felul în care vorbim și gândim. De noi depinde cum ne programăm subconștientul.



Resp. Femeile, fiind mai receptive prin însăși natura lor, ar trebui să fie mai atente la ce sugestii acceptă, mai ales de la iubii lor.

Este necesar să respingem sugestiile negative (ca de exemplu: „*nu poți tu să faci asta, este prea dificil pentru tine*”) și să fim conștiente că de îndată ce acceptăm sugestii venite din afară, acestea se transformă în autosugestii iar subconștientul nostru le va da viață.

Frica este un alt element care blochează încrederea în sine. Aici ajunse, este necesar să știm că majoritatea fricilor pe care le avem sunt imaginare și nefondate. Oamenii au doar două frici înăscute: frica de zgomote bruște și frica de a cădea; restul ni le-am fabricat artificial, datorită anumitor conjuncturi și datorită propriei slăbiciuni emoționale.

❧ Tehnică: Eliminarea fricilor ❧

Vom lua un borcan transparent, cu capac etanș și-l deschidem. Scriem pe bucățele de hârtie fricile pe care le avem la ora actuală, câte una pe fiecare bucată de hârtie. Împăturim foile și le introducem în borcan, pe care apoi îl închidem cu capacul. În acest fel avem toate fricile adunate la un loc, având posibilitatea să le observăm desfășurarea în timp. Așezăm borcanul undeva la vedere și de câte ori îl vom vedea vom spune în gând, cu putere: „*acum eu vă am sub control pe voi, sunt complet neafectată de voi.*” Urmărim să simțim că, într-adevăr, fricile nu ne mai controlează, nu ne mai afectează. Cu timpul, vom deveni capabile să realizăm care dintre frici au dispărut. Atunci vom lua bilețelele de hârtie pe care am scris fricile respective și le vom da foc, conștientizând în timp ce observăm cum ard că au dispărut pentru totdeauna din structura noastră. Procedăm în acest mod până ardem toate biletele din borcan.

Este necesar să ne privim fricile cu un sănătos simț al umorului. Uneori, descriind o anume frică cu simțul umorului, o dezamorsăm și o facem să-și piardă puterea asupra noastră, cel puțin pentru moment. Indiferent de ce frică resimțim, o putem aborda într-o manieră umoristică iar aceasta ne poate învăța cum să dobândim control asupra fricii și cum să transformăm anxietatea inutilă care o însoțește într-o energie benefică.



Tehnică: Transformarea perspectivei

Ori de câte ori ne confruntăm cu o problemă care ne crează neliniște și o oarecare teamă putem vizualiza creator că suntem pe Lună și că privim întreaga situație de la acea distanță. Problema ne va apărea ca fiind ridicol de mică și se va dezamorsa instantaneu. Dacă nu ne-am dezvoltat încă această capacitate imaginativă, ne vom sui pe un scaun și vom privi „lumea” de acolo. Vom remarca faptul că modificarea perspectivei ne va da forța emoțională necesară rezolvării problemei cu care ne confruntăm.

Încrederea în sine este un act de credință. Lipsa de încredere în sine este tot un act de credință, așa-numita anti-credință, care ne taie legătura cu acele calități pe care le avem, dar în care nu credem. Chiar dacă suntem frumoase, dacă noi nu credem aceasta, ne tăiem legătura cu energia frumuseții pe care deja o avem, datorită credinței noastre distructive.

Conform unei statistici efectuate de compania de produse cosmetice Dove, numai 2% din femei cred că sunt frumoase!!! Dacă ne uităm în jur, lumea este plină de femei frumoase! Dar tragedia este că ele însele nu cred aceasta!

Încrederea în sine necesită un proces de analiză lucidă și obiectivă și, de asemenea, este necesar să ne acceptăm așa cum suntem, cu calitățile și defectele pe care le avem acum. Pentru a elimina defectele, cel mai înțelept este să le înlocuim cu opusul lor (calitatea corespondentă, de exemplu frică/curaj) și pentru acesta avem nevoie de multă răbdare și înțelegere față de noi însele. Dacă ne placem, dacă ne iubim așa cum suntem, procesul de rezonanță ocultă amplifică tot ceea ce ne place și iubim. Dacă sunt calități pe care încă nu le avem, dar ni le dorim, atunci cel mai simplu este să le observăm și să le admirăm la persoanele care deja le au și le manifestă din plin.

Starea de admirație ne deschide sufletele și ne face receptive la aspectele pe care le admirăm, trezindu-le și amplificându-le în noi însele. Cu cât admirăm mai mult o calitate la altcineva, cu atât mai intens ne punem în legătură cu energia ei corespondentă și cu atât mai repede o trezim în noi. Din păcate, multe dintre femeile zilelor noastre au căpătat prostul obicei de a le invidia pe celelalte femei, de a le bârfi și de a le judeca. Acest spirit de competiție este contrar naturii feminine, care este plină de iubire pentru