Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

OSHO

transformare prin

tantra

când dragostea întâlnește meditația

Traducere și adaptare: Aretina Timoce
Corectură: Irina-Magdalena Nuță

Editura ATMAN
privește înăuntru...

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
OSHO
Transformare prin tantra : când dragostea întâlnește meditația / Osho. - București : Atman, 2019
ISBN 978-606-8758-68-8
29

Copyright © 1977, 2012 OSHO International Foundation, www.osho.com/copyrights
Copyright © 2019 Editura ATMAN. All rights reserved.

Originally English title: Tantric Transformation: When Love Meets Meditation
This book is a transcript of a series of original talks The Tantra Vision Vol. 2 by Osho given to a live audience. All of Osho's talks have been published in full as books and are also available as original audio recordings. Audio recordings and the complete text archive can be found via the online OSHO Library at www.osho.com

OSHO® is a registered trademark of Osho International Foundation, www.osho.com/trademark.

OSHO este o marcă înregistrată a Osho International Foundation, www.osho.com/trademark.
© 2019 Editura ATMAN. Toate drepturile asupra prezentei ediții în limba română aparțin în exclusivitate Editurii ATMAN. Reproducerea oricărui fragment din lucrarea de față este posibilă numai cu acordul scris al editurii.

Traducere: Aretina Timoce
Corectura: Irina Magdalena Nuță
Machetare & DTP: Mircea Negru
Tipărit la ARTPRINT office@artprint.ro

Editura ATMAN
Telefon: 0746.201.369
Web: https://www.editura-atman.ro
E-mail: office@editura-atman.ro

Cuprins

Prefață 1

CAPITOLUL 1
Harta Tantrei 5

CAPITOLUL 2
Libertatea este o valoare superioară 37

CAPITOLUL 3
Ruperea celor patru sigilii 71

CAPITOLUL 4
Încrederea nu poate fi trădată 105

CAPITOLUL 5
De la nimic la nimic 141

CAPITOLUL 6
Îmi sunt suficient mie însumi 175

CAPITOLUL 7
Inteligența este meditație 207

CAPITOLUL 8
Iubirea nu face umbră 237

CAPITOLUL 9
Non-mintea este poarta 273

CAPITOLUL 10
Doar o aducere aminte 305

Despre autor 337

Centrul internațional de meditație Osho 339

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

CAPITOLUL 1

Harta Tantrei

Datorită deliciilor sărutului dat dorinței amăgitoare,
au proclamat dorința drept realitate ultimă –
aidoma unui om care iese din casă și, stând în prag,
îi cere unei femei să-i vorbească despre plăcerile senzuale.

Forțele vieții au fost stârnite în sălașul neantului
și astfel s-au născut în mod artificial plăcerile, în atât de multe feluri.
Datorită suferințelor, astfel de yoghini își pierd cunoștința,
căci au căzut din spațiul celest, atrași fiind de viciu.

Aidoma unui brahmin care din orez și unt
face o ofrandă ce arde în flăcări,
creând un vas pentru nectarul spațiului celest,
și care, iluzionându-se,
consideră aceasta ca fiind realitatea ultimă.

Unii oameni, care și-au trezit căldura interioară
și au ridicat-o până la fontanelă,
își mângâie omușorul cu limba într-un fel de excitație sexuală
și confundă ceea ce încătușează cu ceea ce eliberează,
și cu mândrie își vor spune yoghini.

Tantra înseamnă să fii liber – liber față de toate construcțiile mentale, de toate jocurile minții; liber față de toate structurile, liber față de ceilalți. Tantra este un spațiu pentru a fi. Tantra este eliberare.

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

Tantra nu este o religie în sensul obișnuit al cuvântului. Religia este tot un joc al minții, religia îți oferă un anumit tipar. Un creștin are un anumit tipar, și la fel are și un hindus, la fel are și un musulman. Religia îți oferă un anumit stil, o disciplină. Tantra dă la o parte orice disciplină.

Când nu există nicio disciplină, când nu există nicio ordine impusă, în ființa ta apare o ordine total diferită. În ființa ta apare ceea ce Lao Tze denumește prin Tao, ceea ce Buddha denumește prin *dhamma*. Acest lucru nu este ceva făcut de tine; este ceva ce ți se petrece. Tantra creează pur și simplu un spațiu pentru ca acel ceva să se petreacă. Ea nu așteaptă, ea nici măcar nu invită; ea doar creează un spațiu. Iar când spațiul este pregătit, totul pătrunde înăuntru.

Am auzit o poveste foarte frumoasă, o poveste foarte veche...

Într-o anumită regiune, nu mai plouase de foarte mult timp – totul era uscat. În cele din urmă, localnicii s-au decis să ceară ajutorul unui vraci care aduce ploaia. A fost trimis un grup în numele tuturor, în orașul îndepărtat în care acesta trăia, cu cererea urgentă de a veni cât mai curând posibil și de a aduce ploaia pe ogoarele lor arse de soare.

Vraciul, un bătrân înțelept, a promis că va face aceasta cu condiția să primească o căsuță izolată, în câmp deschis, unde să poată să rămână singur, timp de trei zile – nu avea nevoie nici de mâncare și nici de băutură. Iar apoi urma să vadă ce se putea face. Cererile sale au fost îndeplinite.

În seara celei de-a treia zile, ploaia abundentă a căzut și o mulțime de oameni au venit în pelerinaj la căsuța lui pentru a-și manifesta recunoștința și aprecierea, exclamând plini de uimire: „Cum ai făcut aceasta? Spune-ne."

„A fost destul de simplu", a răspuns vraciul. „Tot ce am făcut vreme de trei zile a fost să fac ordine în mine însumi.

Deoarece știu că, odată ce eu sunt în ordine, lumea va fi în ordine, iar seceta va trebui să facă loc ploii."

Tantra spune că dacă tu ești în ordine, atunci întreaga lume va fi în ordine pentru tine. Atunci când ești în armonie, întreaga existență este în armonie pentru tine. Atunci când ești în dizarmonie, întreaga lume este în dizarmonie. Ordinea nu trebuie să fie o ordine falsă, nu trebuie să fie o ordine impusă cu forța. Atunci când îți impui o anumită ordine, pur și simplu ajungi să fii scindat; căci în profunzime, dizarmonia continuă să existe.

Și se poate observa cu ușurință: dacă ești o persoană furioasă, poți să-ți controlezi furia, o poți reprima adânc, în subconștient, dar ea nu va dispărea. Poate că ajungi să o ignori complet, dar ea este tot acolo – și știi că este acolo. Ea acționează dedesubtul tău, se află în subsolul întunecat al ființei tale, dar este mereu acolo. Poți să stai zâmbind deasupra ei, dar tu știi că poate erupe în orice moment. Iar zâmbetul tău nu poate fi foarte profund, zâmbetul tău nu poate fi adevărat, zâmbetul tău va fi doar un efort pe care îl faci împotriva ta. Un om care își impune ordinea din exterior rămâne în dizarmonie.

Tantra spune că există un alt gen de ordine. Nu impune nicio ordine, nu impune nicio disciplină; renunță pur și simplu la toate structurile, fii pur și simplu natural și spontan. Este cel mai mare pas care i se poate cere unui om să îl facă. Va avea nevoie de mult curaj, deoarece societatea nu îl va agrea, societatea va fi complet împotriva sa. Societatea dorește o anumită ordine. Dacă urmezi societatea, societatea va fi mulțumită de tine. Dar dacă o iei puțin razna pe ici și colo, societatea va fi foarte supărată – iar mulțimea de oameni va fi înnebunită.

Tantra este o rebeliune. Eu nu o numesc revoluționară, pentru că nu are niciun fel de politică. Eu nu o numesc revoluționară, pentru că nu are de gând să schimbe lumea,

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

nu are intenția să schimbe statul și societatea. Dar ea este rebeliune, este o rebeliune individuală. Este o ieșire individuală din structuri și sclavie. Și de îndată ce scapi de sclavie, ajungi să simțiți o alt fel de existență în jurul tău, ceva ce nu ai mai simțit niciodată înainte – ca și cum până atunci ai fi trăit cu niște ochelari și brusc, legăturile ochelarilor au slăbit, ochii tăi s-au deschis și poți să vezi o lume cu totul diferită.

Acești ochelari de cal sunt ceea ce numiți mintea voastră – gândirea, prejudecățile, cunoștințele, scripturile voastre; toate formează stratul gros al ochelarilor de cal. Ei te fac să rămâi orb, te fac să rămâi limitat, te fac să rămâi lipsit de viață.

Tantra vrea să fii plin de viață – la fel de viu precum copacii, la fel de viu precum râurile, la fel de viu precum soarele și luna. Acesta este dreptul tău din naștere. Atunci când pierzi acești ochelari de cal, în realitate, tu nu pierzi nimic; ci câștigi totul. Și chiar dacă ai pierde totul în acest proces, în fapt, nimic nu se pierde. Chiar și o singură clipă de libertate totală ar fi de ajuns pentru a ne satisface. Pentru că o viață lungă de o sută de ani trăită în jug, aidoma unui sclav, este lipsită de sens.

Pentru a fi în lumea Tantrei ai nevoie de curaj: deoarece este o adevărată aventură. Până acum, doar câțiva oameni au reușit să facă pași înainte pe această cale. Dar viitorul este cât se poate de plin de speranță. Tantra va deveni din ce în ce mai importantă. În zilele noastre, omul înțelege din ce în ce mai mult sclavia și omul înțelege, de asemenea, că nicio revoluție politică nu s-a dovedit a fi revoluționară. Toate revoluțiile politice se transformă, într-un final, în anti-revoluții. Odată ce revoluționarii au ajuns la putere, ei se transformă în antirevoluționari. Puterea *este* antirevoluționară. Căci există un anumit mecanism integrat în putere: dă nu contează cărui om putere, și acel om va deveni antirevoluționar. Puterea își creează propria lume. Până acum au existat multe revoluții în lume și toate au eșuat, au eșuat cu desăvârșire; nicio revoluție nu a ajutat. Iar acum omul devine conștient de acest aspect.

Tantra oferă o perspectivă diferită. Ea nu este revoluționară; ea este răzvrătită. Răzvrătirea înseamnă individualitate. Poți să te răzvrătești de unul singur, nu trebuie să fondezi un partid pentru aceasta. Poți să te răzvrătești singur, de unul singur. Și nu uitați, aceasta nu este o luptă împotriva societății; înseamnă să treci dincolo de societate. Tantra nu este anti-socială, ea este asocială; ea nu are nimic de-a face cu societatea. Ea nu este împotriva sclaviei, ea este pentru libertate – libertatea de a fi.

Observă-ți puțin viața. Crezi că ești un om liber? Nu ești deloc: în jurul tău sunt mii și mii de lucruri care te înlănțuie. Este foarte posibil să nu vrei să le privești, pentru că te-ar face să te simți foarte stânjenit; probabil nu vrei să le recunoști, pentru că te-ar răni. Dar aceasta nu schimbă situația: faptul că ești un sclav. Pentru a putea pătrunde în dimensiunea Tantrei trebuie să-ți recunoști starea de sclavie. Ea este adânc înrădăcinată; și tocmai de aceea trebuie să renunțăm la ea, iar conștientizarea acestei stări de sclavie ne ajută să renunțăm la ea.

Nu te mai consola, nu te mai liniști, nu mai continua să-ți spui: „Totul este bine." Nu, nu este. Nimic nu este bine, întreaga ta viață este un coșmar. Doar privește! Nu este nicio poezie, niciun cântec, niciun dans, nicio iubire și nicio rugăciune. Nu este nicio sărbătoare. Bucuria? – este doar un cuvânt în dicționar. Fericirea? – da, ai auzit despre fericire, dar nu știi nimic despre ea. Dumnezeu? – este în temple, în biserici. Da, oamenii vorbesc despre aceasta. Cei care vorbesc, nu știu; cei care aud, nu știu. Tot ceea ce este frumos pare a fi lipsit de sens, și tot ceea ce este lipsit de sens pare a fi foarte, foarte important.

Omul continuă să strângă bani și crede că face ceva foarte important. Prostia omenească este infinită. Feriți-vă de ea, căci vă poate distruge întreaga viață; și, de-a lungul veacurilor, a distrus viețile a milioane de oameni. Faceți apel la propria conștiință – este singura posibilitate de a ieși din prostie.

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

Înainte de a aborda sutrele de astăzi, există ceva ce trebuie să înțelegeți cu privire la harta conștiinței interioare oferită de Tantra. V-am mai spus câte ceva despre aceasta, dar mai există alte câteva lucruri care trebuie spuse.

Mai întâi: Tantra afirmă că niciun bărbat nu este doar bărbat, și nicio femeie nu este doar o femeie. Fiecare bărbat este atât bărbat, cât și femeie, și la fel este fiecare femeie – atât femeie, cât și bărbat. Adam o are pe Eva în el, iar Eva îl are în ea pe Adam. În fapt, nimeni nu este doar Adam și nimeni nu este doar Eva, noi suntem Adam-și-Eva în același timp. Aceasta este una dintre cele mai mari revelații care au existat vreodată.

Psihologia modernă profundă a devenit conștientă de acest fapt; ei o numesc bisexualitate. Însă Tantra a cunoscut acest aspect și l-a propovăduit de cel puțin cinci mii de ani. Este una dintre cele mai mari descoperiri ale lumii deoarece prin această înțelegere putem să ne urmăm propria direcție interioară; altfel nu o putem urma. De ce se îndrăgostește un bărbat de o femeie? – pentru că poartă în el o femeie, altfel nu s-ar îndrăgosti. Și de ce te îndrăgostești de o anumită femeie? Există mii de femei, dar de ce brusc, o numită femeie devine cea mai importantă pentru tine, ca și când toate celelalte femei au dispărut și ea este singura femeie din lume? De ce? De ce te atrage un anumit bărbat? De ce îți place ceva la prima vedere? Tantra spune că fiecare bărbat poartă imaginea unei femei în interiorul său, și că fiecare femeie poartă imaginea unui bărbat în interiorul ei. Fiecare bărbat poartă o femeie și fiecare femeie poartă un bărbat. Când cineva din exterior se potrivește imaginii voastre interioare, vă îndrăgostiți – acesta este sensul iubirii.

Dar voi nu înțelegeți; ridicați pur și simplu din umeri și spuneți: „Așa s-a întâmplat." Dar există un mecanism subtil în toate acestea. De ce s-a întâmplat cu o anumită femeie, de ce nu cu altele? Imaginea voastră interioară se potrivește într-o anumită măsură, femeia exterioară este similară într-un

anumit fel. Ceva vă atinge imaginea interioară. Și simțiți: „Aceasta este femeia mea" sau „Acesta este bărbatul meu"; și acest sentiment este iubirea. Însă femeia exterioară nu vă va satisface, deoarece nicio femeie exterioară nu se va potrivi complet cu femeia voastră interioară. Căci realitatea nu este deloc așa. Poate că femeia se potrivește puțin – există o atracție, un magnetism, dar mai devreme sau mai târziu acesta se va epuiza. Curând vă veți da seama că există o mie și unu de lucruri care nu vă plac la acea femeie. Și nu va dura mult până să cunoașteți toate aceste lucruri.

Mai întâi veți simți o pasiune nebună. În primul rând, asemănarea va fi prea mare și vă va copleși. Dar încetul cu încetul, veți vedea că există o mie și unu de lucruri, detalii de viață, care nu se potrivesc – veți vedea că sunteți străini unul de celălalt. Da, încă o iubești, dar dragostea nu mai are pasiunea nebună, acea viziune romantică dispare. Iar ea va recunoaște, la rândul ei, că ceva o atrage la tine, dar tu, în totalitatea ta, nu ești atrăgător. Acesta este motivul pentru care fiecare soț încearcă să-și schimbe soția, și fiecare soție încearcă să-și schimbe soțul. Ce anume încearcă să facă? De ce? De ce o soție încearcă încontinuu să-și schimbe soțul? Pentru ce? Ea s-a îndrăgostit de acest bărbat, și apoi imediat începe să-l schimbe? Realitatea este că acum, ea a devenit conștientă de diferențe. Vrea să scape de acele diferențe; vrea să îndepărteze câteva porțiuni mari din acest bărbat, astfel încât acesta să se potrivească apoi cu conceptul ei de bărbat. Iar soțul încearcă și el – nu atât de mult, nu atât de îndârjit ca femeia, deoarece soțul se plictisește foarte repede –, însă femeia este cea care speră mai mult.

Femeia gândește: „Astăzi sau mâine sau poimâine – într-o zi el tot se va schimba." Este nevoie de aproape douăzeci, douăzeci și cinci de ani pentru a recunoaște faptul că nu vă puteți schimba unul pe celălalt. În jurul vârstei de cincizeci de ani, când femeia ajunge la menopauză și bărbatul la andropauză, atunci când amândoi ajung să fie bătrâni, abia

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

atunci încep să-și dea seama, încetul cu încetul, de faptul că nimic nu s-a schimbat. Au încercat din greu, au încercat în toate modurile; dar femeia a rămas aceeași și bărbatul a rămas același. Nimeni nu poate schimba pe nimeni. Aceasta este o experiență extraordinară, este o mare înțelegere.

Acesta este motivul pentru care oamenii în vârstă devin mai toleranți: ei știu că nu se poate face nimic. Acesta este motivul pentru care oamenii în vârstă devin mai grațioși: ei știu că lucrurile sunt așa cum sunt. Acesta este motivul pentru care oamenii în vârstă devin mai îngăduitori. Tinerii sunt foarte nervoși, intoleranți; ei vor să schimbe totul: ei vor să facă lumea așa cum și-o doresc. Se străduiesc din răsputeri, dar nu se va petrece niciodată. Nu se poate petrece, pentru că nu este în natura lucrurilor. Omul exterior nu poate niciodată să se potrivească cu omul tău interior, iar femeia exterioară nu poate fi niciodată absolut identică cu femeia ta interioară. Tocmai de aceea iubirea aduce plăcere, dar aduce și suferință, dragostea aduce fericire, dar și nefericire. Iar nefericirea este mult mai mare decât fericirea.

Ce propune Tantra cu privire la acest subiect, ce este de făcut? Tantra spune că nu există nicio cale prin care să fim satisfăcuți de exterior; și va trebui să ne orientăm spre interior. Vom fi nevoiți să ne descoperim propria femeie interioară și propriul bărbat interior; va trebui să realizăm această uniune sexuală în interior. Și aceasta este o mare realizare.

Dar cum am putea atinge acest punct? Va trebui să încercăm să înțelegem harta oferită de Tantra. Am mai vorbit despre cele șapte chakre, despre fiziologia Yoga-Tantra. În cazul bărbatului, *muladhara* este de genul masculin, iar *swadhisthana* este de genul feminin. În cazul femeii, *muladhara* este de genul feminin, iar *swadhisthana* este de genul masculin și așa mai departe. În cadrul celor șapte chakre, de la prima până la a șasea, dualitatea persistă; cea de-a șaptea chakra este nondulă.

Acestea sunt cele trei perechi din interiorul fiecăruia: *muladhara-swadhisthana* trebuie să se unească; *manipura-anahata* trebuie să se unească; *vishuddha-ajna* trebuie să se unească.

Când energia se mișcă spre în afară, ai nevoie de o femeie din exterior. Așa putem avea viziunea acestei uniuni, însă doar preț de o clipă – și aceasta deoarece uniunea sexuală cu o femeie din exterior nu poate fi permanentă, ea poate fi doar de moment. Preț de o clipă, vă puteți pierde unul în celălalt. Apoi sunteți din nou aruncați în voi înșivă, și aruncați înapoi plini de dorința răzbunării. Acesta este motivul pentru care, după fiecare fuziune amoroasă obișnuită, există o anumită frustrare: nici de data aceasta nu ați reușit, nici de data aceasta lucrurile nu s-au petrecut așa cum ați vrut să se petreacă. Da, ați ajuns la un apogeu, dar până să ajungeți pe deplin conștienți de aceasta, declinul, căderea au și început. Înainte să fi ajuns în vârf, ai căzut deja în vale. Înainte să fi întâlnit cu adevărat femeia sau bărbatul, apare deja separarea. Divorțul apare atât de repede în căsnicie, încât este frustrant. Toți îndrăgostiții sunt oameni frustrați: ei au speranțe mari, au speranțe mari în ciuda experienței lor, și speră din nou și iarăși – dar nu se poate face nimic în această direcție. Nu poți distruge legile realității. Și trebuie să înțelegeți aceste legi.

Întâlnirea exterioară poate fi doar de moment, însă întâlnirea interioară poate să devină eternă. Și cu cât te înalți mai sus, cu atât mai eternă poate să devină. În cazul bărbatului, prima chakra, *muladhara*, este de gen masculin. Chiar și atunci când faci dragoste cu o femeie exterioară, Tantra spune: amintește-ți de interior. Fă dragoste cu femeia exterioară, dar amintește-ți de interior. Lasă-ți conștiința să meargă spre înăuntru. Uită complet de femeia exterioară. În momentul orgasmului, uită complet de femeie sau de bărbat. Închide ochii și fii în interior, și lasă acel moment să fie o meditație. Când energia atinge momentul de maxim, nu

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

trebuie să pierzi această ocazie. Acesta este momentul în care poți avea un contact – o călătorie interioară.

În mod obișnuit, este destul de dificil să privești în interior; însă atunci când faci dragoste există un decalaj, nu mai ești tu cel obișnuit. Atunci când faci dragoste ești la momentul tău de apogeu. Atunci când apare starea de orgasm, toată energia trupului vibrează în dans; fiecare celulă, fiecare fibră dansează într-un anumit ritm, într-o anumită armonie, pe care nu o întâlnești în viața obișnuită. Acesta este acel moment special, acea clipă de armonie; folosiți-l ca o trecere spre interior. În timp ce faceți dragoste, urmăriți să deveniți meditativi, să priviți spre interior.

În acel moment, se deschide o ușă – și aceasta este experiența Tantrei. În acel moment se deschide o ușă, iar Tantra spune că tu simți fericirea doar pentru că acea ușă s-a deschis și ceva din beatitudinea ta interioară curge spre tine. Ea nu vine de la femeia exterioară, nu vine de la bărbatul exterior; ea vine din esența voastră cea mai profundă. Exteriorul este doar o scuză.

Tantra nu spune că a face dragoste cu o persoană din exterior este un păcat, ci spune pur și simplu că prin aceasta nu vei ajunge prea departe. Ea nu o condamnă, ea îi acceptă naturalețea, dar spune că puteți folosi acel val de iubire pentru a pătrunde și mai adânc, în interior. În acel moment de emoție intensă, realitatea înconjurătoare nu mai este pământeană: acum puteți zbura. Și săgeata voastră este cea care îndreaptă arcul către țintă. Atunci puteți deveni un Saraha.

Dacă în timp ce faci dragoste devii meditativ, devii tăcut, începi să privești în interior, îți închizi ochii, uiți de bărbatul sau de femeia exterioară, lucrurile încep să se desfășoare de la sine. *Muladhara*, centrul vostru de gen masculin din interior, începe să se îndrepte spre centrul feminin – centrul feminin este *swadhisthana* – și atunci apare o fuziune amoroasă, apare un act sexual interior.

Uneori se petrece fără să-ți dai seama de aceasta. Mulți sannyasini mi-au scris scrisori; nu le-am răspuns niciodată până acum pentru că nu a fost posibil să le răspund. Însă acum vă pot răspunde; acum veți fi capabili să înțelegeți. Un sannyasin mi-a scris din nou și iarăși, și probabil că s-a întrebat de ce nu îi răspund. Însă harta nu a fost disponibilă până acum, iar acum îi ofer harta. Atunci când mă asculta vorbind, el simțea mereu ca și cum urma să aibă un orgasm. Întregul său corp începea să tremure, și el avea aceeași experiență ca și atunci când făcea dragoste cu o femeie. A fost foarte uluit – și pe bună dreptate. Pierdea șirul cuvintelor pe care le asculta – uita pur și simplu, iar fiorul era atât de intens și bucuria atât de mare, încât s-a îngrijorat. Ce se întâmpla? Ce se petrecea în interiorul lui?

Iată ce se petrecea: *muladhara* se întâlnea cu *swadhisthana*, centrul tău de gen masculin se întâlnea cu centrul tău de gen feminin. Aceasta este bucuria atunci când pătrunzi în starea de meditație, când intri în starea de rugăciune; acesta este mecanismul sărbătorii tale interioare. Iar în momentul în care *muladhara* și *swadhisthana* se întâlnesc, energia este eliberată. Așa cum atunci când iubești, energia ta feminină este eliberată, tot așa, atunci când *swadhisthana* și *muladhara* ta se întâlnesc, energia este eliberată și această energie atinge centrul superior, *manipura*.

Manipura este un centru de gen masculin, iar *anahata* este un centru de gen feminin. De îndată ce te-ai obișnuit cu prima întâlnire dintre bărbatul și femeia ta din interior, într-o bună zi, brusc, are loc o a doua întâlnire. Nu trebuie să faci nimic; pur și simplu energia eliberată de prima întâlnire creează premisele pentru cea de-a doua întâlnire. Iar când cea de-a doua întâlnire eliberează și ea energie, aceasta creează premisele celei de-a treia întâlniri.

Cea de-a treia întâlnire are loc între *vishuddha* și *ajna*. Iar când cea de-a treia întâlnire are loc, este generată energia