

Oszlár Kálmán András

Jóga az ágyban

*Tantrikus Kontinencia &
Spirituális Intimitás I.*

Mottó

„A tantra nem egy technika, hanem egy létforma, egy filozófia, ami szerint boldogan tudnak élni az emberek, és a szokásostól eltérően képesek megélni a párkapcsolatukat, hosszan képesek fenntartani a vágyat és a harmóniát. Azt a szerelmet képesek lángon tartani, amit mindenki keres.” – Sz. Mikus Edit

Spirituális értelemben egy szeretkező pár az isteni energiákkal, az univerzummal történő egyesülés erőivel együtt képes önmagában és partnerében a szexuális energiát áramoltatni és így a kéjt automatikusan, közösen megélni.

A spirituális szexben a test csak eszköz, a lélek és a test együtt egyfajta testen kívüliséget, egységtudatot él meg. Itt cél a finomság, az érzékiség és a lassúság. Ami néha a nőknél túlzott romantikus elvárásnak tűnik (fürdőzés, illatok, füstölők, gyertyák, virágok), az a keleti spirituális szex kultúrában alap.

A spirituális szex nem a húсок csattogásáról szól, nem a követelt kéjről, hanem az önellfogadó, harmonikus együttlétekről, amiben a testiség egy kellemes velejárója az eggyé válásnak. Ebben valóban fel lehet oldódni, ki lehet teljesedni, megtalálhatja valaki a másikban önmagát, ami közelebb visz a boldogság megéléséhez.

A testnek, a léleknek és a szellemnek együtt, egységben kell megélnie a kéjt úgy, hogy abban semmiféle kényszer és elvárás nincs.

A hiba forrása pedig éppen az, hogy az orgazmus problémákkal küzdők mindig csak egyetlen kiszemelt területen keresik a megoldást, és 80%-ban ezt a szex technikában vélik megtalálni, ami alapvetően téves hozzáállás! Abban reménykednek, hogy egy-egy trükk ismerete elvezet a megoldáshoz, pedig ez nem igaz. Azt gondolják, csak a felfokozott szerelemben képesek a kéjre, ami szintén tévút. És azt gondolják, le kell másolniuk a pornófilmek mintáit, hogy jó nők vagy lepedőakrobatává váló férfiak legyenek, s ez a törekvés az erkölcs romlásához éppúgy elvezet, mint a görcsös megfelelni akaráshoz. Megint mások pedig azt hiszik, a spirituális lebegés akár már test nélkül is meghozza a tudat kéjét, ami megint csak durva félrevezetés...

A szerző előszava

„Fogadjátok meg szavaim, amikor a fontosságáról és az értékéről van szó ennek a vitális életesszenciának. A Virya minden hatalom. A Virya minden pénz. A Virya Isten. A Virya egyben Sita (Laksmi istennő, Rama felesége a Ramayana-ban). A Virya egyben Radha (Krsna kedvenc felesége). A Virya egyben Durga (Káli istennő, mint Siva hitvese). A Virya a mozgásban lévő Isten. A Virya a dinamikus akarat. A Virya hatalom az én fölött. A Virya az isteni hatalom dicsőségének megnyilvánulása (Vibhuti). Az Úr (Krsna) mondta Bhagavad Gítá-ban: Paurusham Nrishu. „Én vagyok a férfiaság magva az emberekben.” A Virya az élet esszenciája, a gondolkodás, intelligencia és tudatosság. Ezért őrizzétek meg ezt a folyékony erőt nagy gondossággal, kedves olvasóim!” – Swami Sivananda: A mag értéke¹

A téma hazai, idevágó része után kutatva meglepő volt a felismerés: Magyarországon szinte teljesen ismeretlen mind a **Tantrikus Cölibátus**², mind pedig a **Tantrikus Kontinencia**³ fogalma. Az előbbi egy olyan életmódot, hozzáállást és módszertant jelöl, mely leginkább a jobb kéz ösvényeként volt ismeretes Indiában a IV. századtól.

¹ <http://gnosticteachings.org/scriptures/hindu/2254-sivananda-the-value-of-semen.html>

² <http://www.cit-sakti.com/kundalini/tantric-celibacy.htm>

³ <http://sivasakti.com/glossary/continence.html>

A szexuális erőt nem elfojtva, hanem 'felemelve' az Urdhvaretas jógik⁴ is képesek voltak a tökéletes belső alkímiai átalakításra a testükön belül, speciális jóga-módszerek segítségével. Ugyanakkor nem éltek nemi életet, hanem aszkéta módjára elvonultak. Ez túlmutat az alapértelmezésben vett Brahmacsarja fogalmán, amely egyike a Patandzsali által Jóga-Szútrákban önmegtartóztatásokként (JAMA) javasolt „Nem-ártás, igazság, nem-lopás, szexuális önfegyelem és nem-birtoklás” alapelveknek. A szexuális önfegyelem a 4. erkölcsi alapelv, más néven Brahmacsarja (érzékiégtől való tartózkodás/cölibátusban töltött tanulói életszakasz) amely a lelki élet alapjául szolgáló helyes belső hozzáállás kialakítását is jelenti.

Az utóbbi fogalom (Tantrikus Kontinencia) pedig ennek a képességnek a kiterjesztése a nemi életre, vagyis annak spirituális oldalát előtérbe helyezve az energiák gerjesztését, felhalmozását és átalakítását, majd pedig felemelését helyezi a középpontba, szex előtt, közben és után. Tehát energiákat kicserélhetünk a partnerünkkel, vagy választhatjuk az egyéni önmegtartóztatás útját is annak minden – hagyományos esetben az elfojtással velejáró – negatív hatásától mentesen (kielégületlenség miatti frusztrációk és egyéb 'elhajlások').

Ennek mindennapi megvalósítása a Szexuális Kontinencia gyakorlásán keresztül vezet.

Tévúton jár, aki azt gondolja, hogy az orgazmus egyenlő a magömléssel, illetve a nők esetében hasonló kisüléssel. Minden szerepet játszó fizikai anyag átalakítható energiává a szerelmi játék előtt, közben és után. Az

⁴ <http://en.allexperts.com/q/Celibacy-Abstinence-3564/2010/5/preventing-formation-semen.htm>