

MARTA NOGUEIRA E JOÃO PAULO DIAS, PROFESSORES DE IOGA, ESTÃO JUNTOS HÁ QUATRO ANOS. O TANTRA FAZ PARTE DA SUA SEXUALIDADE. ISSO IMPLICA «TOTAL LIBERDADE, COM TOTAL RESPONSABILIDADE», DIZER ADEUS À POSSE E AO CIÚME E PRATICAR O RESPEITO E A SINCERIDADE

amor. Mas a maior parte das pessoas tem sexo. E encara a relação sexual de forma egoísta — o objectivo é sempre atingir o orgasmo. A relação tântrica ensina a separar a ejaculação do orgasmo, para que o homem tenha tantos orgasmos e tão longos quantos quiser. Assim, retira-se a componente egoísta da relação. Fazer amor torna-se um instrumento de transformação espiritual e não um fim para o prazer, individual ou dos dois.»

Esclarecidos? A filosofia da escola, o tantrismo, uma tradição milenar com mais de 5000 anos, assenta na união entre corpo e mente. «Através do ioga clássico, com posturas e exercícios de controlo da energia, os tântricos limpam o seu corpo, abrem os canais energéticos e os sete chacras, centros de energia e de consciência.» Ao contrário de outras religiões que se concentram apenas na alma, o tantra defende que o equilíbrio resulta do trabalho de corpo, energia e espírito. O corpo é encarado como «o templo do espírito». Por isso, sexo sem amor é considerado degradante para a alma, porque cede à atracção e faz mal ao espírito. «O tantra é uma ciência de consciência e vibração. Defende que tudo é vibração, como a física quântica descreve hoje», continua Swami.

Na sua origem semântica, «tantra» é composto por duas ideias-chave: «tan» (libertação) e «tra» (expansão). Swami é professor na academia há 12 anos, mas percorre o caminho espiritual há 28 — tem 48 anos, muito bem conservados. Há oito anos que responde por este nome — que significa «Aquele que se conhece e é senhor de si» —, desde que o seu guru o baptizou assim. No último ano, preparou terreno para se instalar definitivamente em Portugal e ajudar a desenvolver a academia de ioga, que funciona como uma universidade. Por enquanto, tem poucos alunos — duas dezenas —, mas em todo o mundo o número ascende a perto de 50 mil. Swami dá cursos de tantra, e muitas vezes há gente que vem ao engano. «A sociedade está fortemente sexualizada, por isso é normal as pessoas reterem apenas o que querem», explica. Além disso, certos países, como os EUA e a Espanha, ocidentalizaram o concei-

***E reter, não é estranho? «É óptimo. É como se tivéssemos a bateria sempre carregada»***

to de tantra a seu bel-prazer, reduzindo-o muito à prática, a saber, ao sexo. Ali, os grupos de tantra quase promovem sessões de sexo em grupo, mas «essa não é a verdadeira via do tantra», considera o mestre. Em Portugal, o tantra ainda é muito residual, mas o que existe segue a via holística, não só focada no sexo. «A maior parte dos que procuram os cursos querem algo mais — e geralmente encontram. 95% do tantra são técnicas de meditação, de respiração, de ioga. Não tem nada a ver com sexualidade promíscua ou irresponsável. O tantra insiste em relacionamentos profundos, de preferência para toda a vida. O tantra não é para todos. É para quem quer algo mais.»

**Os workshops de tantra erótico** que Swami dá duram dois dias e meio — um fim-de-semana intensivo — e têm vários níveis. Na Finlândia, teve alunos dos 15 aos 93 anos. Ao contrário do que possa parecer, «o ‘tantric lovemaking’ contém muitas noções de ética e moral, por isso é recomendável a adolescentes». Em Portugal, a maioria dos alunos chega «através do ioga». «Muitos têm escolaridade elevada — há médicos, físicos quânticos, mas também pessoas sem instrução que se dão igualmente bem.» Swami recebe alunos dos 19 aos 63 anos, sozinhos ou em casal. «Os casais saem sempre fortalecidos do workshop», garante. «Uma das primeiras coisas que lhes ensinamos é a amplificar o seu amor. A maioria das pessoas não sabe amar. Pensam no amor como uma troca. Do mesmo modo que a maioria apenas tem sexo e o seu objectivo é alcançar o orgasmo, esse egoísmo passa para todos os níveis da relação.»

«A vida sexual de hoje é muito, muito pobre. Cinco minutos, quinze minutos são as médias mais comuns dos países ditos ‘civilizados’. No workshop, treinamos as pessoas a abrir o coração. O tantra ensina a manter o nível da paixão inicial ao longo de toda a relação, em vez de a deixar cair. No fundo, explica como nos podemos apaixonar constantemente pela mesma pessoa.» É muito mais fácil terminar uma relação do que permanecer nela. «A relação de casal muda de forma radical, porque a percepção do outro aumenta intensamente. A