

Vladimir Antonov, doutorado em Biologia

# Sexologia

- Sexualidade infantil–
- Origens da homossexualidade e de outras patologias–
- Regulação da função sexual–
- Aspectos bioenergéticos do sexo–
- Ética, religião e sexo–

[www.swami-center.org](http://www.swami-center.org)  
[www.spiritual-art.info](http://www.spiritual-art.info)

Copyright © Vladimir Antonov, 2021  
All rights reserved.

New Atlanteans  
2016

Este livro contém uma descrição científica, mas compreensível para o público em geral, dos mecanismos e regularidades do desenvolvimento do aparelho reprodutor humano no período embrionário, infantil e na adolescência.

Também contém uma descrição completa, baseada nos resultados de experiências pertinentes sobre animais, dos mecanismos segundo os quais se forma a homossexualidade em ambos os sexos.

O autor descreve os métodos que permitem regular a actividade sexual, que variam desde a eleição de uma dieta apropriada até à auto-regulação psíquica, que inclui o trabalho com os chakras e meridianos.

Uma parte significativa deste livro é dedicada ao aspecto bioenergético da interacção sexual, à psicologia sexual e à ética, examinada inclusivamente do ponto de vista religioso. O autor dá provas de que a sexualidade pode contribuir para o crescimento espiritual através do desenvolvimento correcto da esfera emocional, da refinação da consciência e do auto-controlo ético.

Uma bibliografia exhaustiva é apresentada no final.

O livro é dirigido tanto a cientistas especializados e médicos como ao público em geral.

# Índice

Introdução .....	4
Fases do desenvolvimento sexual .....	5
Regulação nervosa e endócrina da função sexual .....	10
Mecanismos de perversão da orientação sexual .....	16
Nutrição e função sexual .....	28
Zonas erógenas.....	32
Aspectos bioenergéticos do sexo .....	39
Orgasmo .....	51
Sexualidade e ética.....	52
Início da vida sexual e casamento .....	59
Com quem?.....	62
Gunas e o sexo .....	65
Sexo no Caminho espiritual .....	68
Dois sexos. Sobre o papel do aspecto sexual do amor na Evolução .....	80
Que tipo de sexo é “pecaminoso” e qual não? .....	82
Sobre a cultura das relações sexuais .....	84
Sobre o “sexo em grupo” .....	85
Existe a sexualidade no “outro mundo”?.....	86
Etapa final da sexualidade .....	88
Bibliografia.....	91

# Introdução

É bem sabido como as perturbações sexuais podem afectar o estado emocional de uma pessoa, o seu status social e psicológico e as suas actividades em sociedade.

Entre as pessoas existem muitos problemas deste tipo. Assim, na idade adolescente o lugar principal entre estes é ocupado pela atracção pela masturbação, que vai contra as proibições morais. Nos anos posteriores, o primeiro lugar pode ser ocupado pela insatisfação sexual ou, pelo contrário, pelo cansaço provocado pelas relações sexuais forçadas.

À parte disto, um número considerável de pessoas sofrem de anomalias sexuais congénitas ou adquiridas ou perturbações funcionais do aparelho genital, tais como a disfunção eréctil e a ejaculação precoce nos varões, e a anorgasmia nas mulheres (naqueles casos em que esta provoca estados patológicos).

Sob a influência dos dogmas religiosos do judaísmo (os quais foram adoptados quase sem nenhuma modificação por parte de muitas igrejas cristãs), não se levaram a cabo investigações sexológicas nos países europeus durante muitos séculos, e numerosos problemas desta esfera foram resolvidos segundo a “lei” do Antigo Testamento.

Os primeiros trabalhos sérios sobre este tema foram escritos na Europa recente a finais do século XIX [27, 33-34, 46-48, 51, 53-54, 58-60, 69].

Em meados do século XX, alcançou-se um progresso significativo neste campo de conhecimento científico graças aos estudos de um grupo de cientistas americanos liderados por A. Kinsey [90-91].

Nas décadas seguintes, realizaram-se uma série de investigações experimentais sobre animais no campo na neurofisiologia sexual [57, 78, 96-97] e nos aspectos sexológicos da psicologia social [2, 26, 70, 85-86].

Entre os estudos correspondentes realizados na Rússia naquele tempo, cabe destacar especialmente os trabalhos de A. M. Svyadosch [64-65].

Depois da Perestroika dirigida pelo presidente Gorbachov, e graças à liberalização da actividade editorial, na Rússia apareceram um grande número de livros dedicados a temas sexológicos [41, 49-50]. Entre estes, podemos destacar o livro *Cura Sexual [Sexual Healing]*, de Bárbara Keesling [49], no qual a autora descreve o sexo como uma possibilidade de ajudar outras pessoas, contribuindo desta maneira para a eliminação de uma atitude egoísta das relações sexuais.

Neste livro que vocês, meus leitores, leem agora, reuni o material acumulado por mim durante anos de trabalho no Centro Sexológico liderado pelo professor A. M. Svyadosch, no Instituto de Investigação de Medicina Experimental e no Instituto de Investigação de Obstetrícia e Ginecologia. Adicionalmente, este livro contém o material acumulado mais tarde quando comecei a estudar a a divulgar a arte da auto-regulação psíquica e os métodos do aperfeiçoamento espiritual.

## Fases do desenvolvimento sexual

Este tema foi investigado tanto mediante as observações do desenvolvimento infantil dos humanos

[29-32, 48, 53-54, 59-60<sup>1</sup>] como dos animais [2-3, 6, 85-86 e outros]. A partir destas investigações, foi demonstrado que a puberdade não ocorre de uma só vez na ontogénese (o desenvolvimento individual durante a encarnação actual) mas, pelo contrário, várias partes do sistema reprodutor terminam de se desenvolver em diferentes momentos, que por vezes estão separados por vários anos.

As primeiras manifestações primitivas da actividade do sistema reprodutor num menino e nas crias dos mamíferos podem observar-se na erecção do tecido cavernoso dos genitais, até mesmo poucos dias depois do nascimento. Este tipo de erecções ocorre como resposta a estímulos não específicos, como, por exemplo, resultado de um susto, durante o choro, ao comer, ao experiênciar dor, ao rir, etc.

A segunda fase é conhecida como a etapa da “interssexualidade juvenil” que, na ontogénese humana, tem lugar entre os 7-9 e os 15-17 anos. Nesta idade, as glândulas sexuais aumentam a génese de androgénios, hormonas sexuais masculinas que também estão presentes no organismo feminino e que são reguladores universais da sexualidade (a nível do sistema endócrino) em ambos os sexos (ver [4]).

A influência dos androgénios provoca a intensificação considerável das manifestações sexuais, especialmente nos varões. A ausência de orientação sexual definida em direcção aos representantes do sexo oposto da mesma espécie biológica é típica desta fase, o que é determinado pela imaturidade das estruturas

---

<sup>1</sup> Neste livro não analisaremos a visão de S. Freud sobre este problema, dado que a nossa opinião acerca desta parte das suas teorias está apresentada noutras publicações nossas [13].

cerebrais correspondentes. Nesta etapa, a excitação sexual pode ser provocada facilmente por estímulos inadequados, tais como objectos inanimados, animais ou representantes do mesmo sexo.

Estas manifestações são típicas, não apenas dos seres humanos, mas também de todos os animais estudados a este respeito, e por ai não deve ver-se nenhum tipo de patologia. No entanto, a transformação destas reacções em reflexos condicionados - para a qual contribui a falta de informação apropriada entre os adolescentes acerca das relações sexuais normais dos adultos - pode provocar a perversão da inclinação sexual para o resto da vida.

Devemos mencionar que os reflexos condicionados muito duradouros muitas vezes podem formar-se justamente durante as primeiras excitações sexuais.

Uma das manifestações sexuais típicas da idade adolescente é a masturbação. Mais de 90% dos varões e aproximadamente um 50% das mulheres teve este tipo de experiência no passado [47, 90-91]. A masturbação é típica não apenas dos humanos, mas também de todos os mamíferos estudados a este respeito (ver [6]).

No passado, a masturbação era considerada um vício terrível, um pecado e causa de todas as doenças conhecidas. No entanto, hoje esta opinião é excluída como completamente infundada. Pode dizer-se com certeza que a masturbação (salvo nos casos da sua prática excessiva) não causa directamente nenhuma doença específica e é a manifestação natural da sexualidade numa determinada etapa do desenvolvimento sexual. Pelo contrário, os adolescentes que são intimados pelas “terríveis consequências” da masturbação, sendo incapazes de resistir ao intenso

desejo de libertar a tensão sexual, podem desenvolver doenças mentais.

Contudo, não deve ler-se no dito que a masturbação frequente nesta idade não tenha consequências negativas. O que se passa é que a bioenergia, durante os orgasmos provocados pela masturbação, não se utiliza racionalmente. Em vez de ser simplesmente perdida durante o orgasmo, esta energia poderia ter sido sublimada e usada para o desenvolvimento intelectual e físico. Para lidar com a masturbação adolescente, devemos utilizar métodos “positivos” de correcção, quer dizer, em lugar de intimidar ou ameaçar o jovem, devemos dirigir a sua atenção para alguma actividade benéfica. À parte disto, a sexualidade juvenil excessiva pode atenuar-se com uma dieta equilibrada, especificamente através da substituição de pratos de carne e peixe por produtos lácteos e ovos de aves.

A terceira fase do desenvolvimento da sexualidade - a fase da “sexualidade adulta” - começa nos varões quando termina o processo de maturação das estruturas cerebrais responsáveis pela orientação sexual adequada. Nas mulheres, isto corresponde ao momento no qual estão psicologicamente preparadas para começar a sua vida sexual.

No caso dos mamíferos, a base da orientação sexual dos machos para com os representantes femininos da mesma espécie é a reacção congénita de excitação sexual dos chamados “estímulos chave” [7]. (Esta reacção manifesta-se bastante tarde na ontogénese do indivíduo). Nos mamíferos não primatas, assim como nos insectos e peixes, estes “estímulos chave” estão representados pelas feromonas sexuais. Estas substâncias, geradas pelas glândulas especiais nos

genitais femininos, passam para a urina e ajudam os machos a encontrar fêmeas prontas para a inseminação.

Em experiências especiais, consegui descobrir que as feromonas sexuais das fêmeas caninas são produzidas pelas glândulas vaginais, e não pelo sistema urinário. A urina apenas as transporta para fora dos genitais.

Os mamíferos não primatas machos (pelos vistos, salvo os cetáceos) percebem as feromonas sexuais através do seu sistema olfativo (ver [70]), entre outros).

As feromonas sexuais são próprias de cada espécie. Um dos exemplos da acção destas substâncias é o comportamento dos gatos machos adultos e saudáveis quando cheiram tintura de valeriana. Comportam-se assim porque o ácido valérico é a feromona sexual das gatas [56].

Entre os primatas, incluindo os seres humanos, os “estímulos chave” para os machos são representados pela visão dos genitais femininos (o sistema visual desempenha o papel importante também no comportamento sexual das aves macho). No decurso das relações subsequentes entre os sexos, tem lugar - já sobre a base dos reflexos condicionados - a formação da orientação sexual típica de um varão adulto (claro que os factores biológicos também têm certa influência).

Os machos dos primatas e, pelos vistos, de todos os animais, carecem de “estímulos chave” que causariam uma excitação sexual do tipo reflexo incondicionado nas fêmeas. A orientação sexual feminina forma-se através do mecanismo de reflexo condicionado e baseia-se na orientação social intra-específica, formada de acordo com as leis da “socialização primária” [2, 5].

A intensidade da reacção aos “estímulos chave”, regra geral, depende dos níveis de androgénios no organismo. Quando os seus recursos bioenergéticos estão esgotados devido ao cansaço, à desnutrição ou à doença, o nível de androgénios e, conseqüentemente, a intensidade deste reflexo, decrescem.

No entanto, como descobri nas minhas experiências com cães, este reflexo pode restaurar-se por meio de preparados farmacológicos, tais como androgénios e estimulantes do sistema endócrino. Entre estes preparados encontram-se o propionato de testosterona, a metiltestosterona, o eleuterococo (*Eleutherococcus senticosus*) e o ginseng<sup>2</sup>. A mesma regularidade que observei nos cães observa-se nos varões.

Como vimos, a intensidade deste reflexo varia dependendo das condições gerais do organismo do macho, o que constitui um dos factores naturais para seleccionar, com propósitos de reprodução, os indivíduos saudáveis dos quais se pode esperar uma descendência mais viável.

## Regulação nervosa e endócrina da função sexual

Os sistemas nervoso e endócrino participam juntos na regulação da função sexual. As hormonas sexuais,

---

<sup>2</sup> Enquanto os efeitos do eleuterococo se manifestam em 2-3 dias depois da ingestão e se mantêm durante vários dias, o ginseng começa a funcionar em aproximadamente 20-30 minutos. Actualmente, nas farmácias podem encontrar-se outros preparados.

produzidas pelas respectivas glândulas e córtex supra-renal, distribuem-se por todo o organismo através da corrente sanguínea e criam um fundo informativo global para a regulação dos numerosos componentes do aparelho reprodutor e inclusive de várias estruturas do sistema nervoso. Os chamados “órgãos alvo” para cada tipo de hormona possuem células especiais ou “receptores hormonais” nos quais as moléculas das hormonas se unem com as estruturas moleculares destas células. Mediante este mecanismo, as hormonas iniciam simultaneamente múltiplos processos nos tecidos nervosos, glandulares e outros.

A produção de hormonas sexuais, por sua vez, está regulada pelas correspondentes estruturas do sistema nervoso central, a saber, pelo sistema portal hipotálamo-hipofisário. Neste sistema, as estruturas hipotalâmicas regulam a actividade da hipófise, a glândula endócrina “mais importante” do organismo que, por sua vez, regula, entre outros processos, a actividade das glândulas sexuais e do córtex supra-renal por meio das suas próprias hormonas hipofisárias.

Há três grupos principais de hormonas sexuais produzidas pelas respectivas glândulas e pelo córtex supra-renal: os androgénios (hormonas masculinas), os estrogénios (hormonas femininas) e a progesterona (hormona feminina). A síntese das hormonas sexuais começa com a transformação do colesterol em progesterona, a partir da qual se formam os androgénios e, destes últimos, os estrogénios. Esta sucessão de transformações de hormonas tem lugar no organismo de ambos os sexos, com a particularidade de que os três grupos de hormonas estão presentes nos seus tecidos corporais. No entanto, dependendo do sexo, quer dizer, como consequência das diferenças bioquímicas e

histológicas sexuais da estrutura glandular, as hormonas próprias do sexo do organismo são as que se acumulam e secretam principalmente na corrente sanguínea.

Numerosas experiências electrofisiológicas em animais demonstraram que praticamente todas as grandes estruturas cerebrais participam na formação destas reacções do comportamento sexual. Isto pode entender-se facilmente se imaginamos uma grande quantidade de informação que entra no sistema nervoso central tanto a partir do exterior como do interior, e que é processada para depois dar ordens ás numerosas estruturas do corpo.

A comunicação entre o sistema nervoso central e os genitais é levada a cabo através das vias nervosas e pelo sistema endócrino.

As chamadas glândulas sexuais secundárias, entre as quais se encontram as vesículas seminais, também desempenham certo papel na regulação do nível de sexualidade nos machos. Devemos examinar este tema com mais detalhe.

As vesículas seminais são um par de glândulas do aparelho reprodutor masculino que se localizam atrás da bexiga e que se ligam ao canal deferente. A secreção destas glândulas participa na secreção de esperma, cujo componente mais importante é, pelos vistos, a fructose utilizada para nutrir os espermatozóides. As paredes das vesículas seminais têm uma camada de fibra muscular, o que indica a sua capacidade de contracção.

Experiências em rãs, realizadas no século XIX [68], demonstraram que encher artificialmente as vesículas seminais com um líquido produz um brusco aumento do impulso sexual. Existem evidências indirectas de que estas glândulas participam na regulação da sexualidade humana de uma maneira similar [45]. No entanto, isto

não foi confirmado nem em experiências com humanos nem com outros animais da classe dos mamíferos.

Em 1978, tentámos clarificar este assunto mediante algumas experiências com coelhos machos da raça chinchila em que se implantaram objectos rígidos nas vesículas seminais. De acordo com a hipótese do trabalho, estes objectos deveriam pressionar uns hipotéticos baroreceptores. Estes baroreceptores enviariam informação aos centros cerebrais que regulam a intensidade do impulso sexual dos coelhos, o que, por sua vez, causaria um aumento deste impulso.

As nossas experiências incluíam a medição do impulso sexual em 8 coelhos machos durante vários dias. O índice deste impulso era o número de tentativas de cópula (expressos no cobrimento dos machos sobre as fêmeas) em períodos de 30 minutos (usámos fêmeas que não estavam no cio para evitar a cópula e para excluir tanto a influência estimuladora das feromonas sexuais da fêmea como o factor da sua actividade sexual).

Sob anestesia com tiopentato (5 machos) ou com éter (3 machos) implantando peças cilíndricas de PVC, com um diâmetro de 2 milímetros e um comprimento de 10 milímetros, em ambas as vesículas seminais dos coelhos.

Os testes foram reiniciados nos 2 dias posteriores às cirurgias. Avaliámos os resultados comparando o número médio de cobrimentos sexuais durante as 3 últimas sessões de teste anteriores à cirurgia com o número médio das mesmas durante os primeiros 3 dias posteriores à cirurgia.

Para determinar a possível influência sobre os resultados dos testes a) do intervalo de 2 dias entre as experiências e b) da anestesia dos coelhos, realizámos

os seguintes testes de comprovação: aos 5 coelhos aos quais não se efectuou a cirurgia deram-se-lhes um intervalo de 2 dias entre os testes, e a outros 3 coelhos não operados injectámos doses, semelhantes às doses dos coelhos operados, de tiopentato de sódio (40 mg por cada quilograma de peso) e também se lhes deram 2 dias entre as provas. À parte disso, extirpámos as vesículas seminais de outros 5 coelhos machos.

Como resultado da implantação dos corpos estranhos nas vesículas seminais, todos os coelhos machos que foram submetidos à cirurgia (salvo um caso em que o implante perfurou a parede da vesícula seminal, pelo que o número médio de cobrimentos sexuais permaneceu sem alterações) demonstraram um aumento médio do número de cobrimentos em 10.6, 10.3, 5.1, 1.8, 1.6 e 1.1 vezes respectivamente (4.7 vezes em média). Apesar das suturas frescas no abdómen, 6 de 8 coelhos demonstraram, logo no primeiro teste pós-operatório, um aumento do número médio de cobrimentos superior ao número médio total dos 3 testes pré-operatórios. Quatro coelhos demonstraram um aumento maior do que o dobro. Todos os 8 machos fizeram um número máximo de cobrimentos durante um dos dias pós-operatórios.

Os resultados dos testes de confirmação foram os seguintes:

Logo depois do intervalo de 2 dias entre os testes, o nível do impulso sexual entre os 5 machos decresceu levemente.

A anestesia dos animais de teste também não aumentou o número de cobrimentos.

Portanto, os resultados descritos anteriormente não podem ser explicados pela influência destes factores colaterais.

A ablação das vesículas seminais de 5 coelhos resultou numa diminuição insignificante do impulso sexual no caso de dois deles (1.9 e 1.2 vezes) enquanto que os outros 3 mostraram um leve aumento (2.4, 1.5 e 1.2 vezes).

Assim, as investigações realizadas provaram que a irritação dos baroreceptores localizados nas vesículas seminais causam um aumento do impulso sexual nos coelhos machos, o qual se expressa no aumento do número de tentativas de cópula. Normalmente, tal impacto nos baroreceptores é produzido pela secreção que se gera e se acumula nas vesículas seminais, e que depois é excretada durante a ejaculação.

À primeira vista, esta conclusão contradiz os resultados dos testes nos quais se extirparam as vesículas seminais, dado que tal extirpação, pela lógica, deveria ter diminuído significativamente o impulso sexual dos coelhos machos. E, com efeito, tais resultados tinham sido obtidos antes em experiências com ratazanas [75, 93], o que levou os seus autores a concluir que a regularidade observada em rãs não se dá em mamíferos. No entanto, essa suposta contradição desaparece se recordamos que as vesículas seminais são apenas um dos numerosos mecanismos que regulam a sexualidade. Estes mecanismos podem ser divididos em a) aqueles que estabelecem o nível geral da sexualidade e b) aqueles que realizam a sua regulação imediata.

Entre os primeiros, encontram-se a influência das hormonas sexuais discutidas anteriormente, a influência activadora das vesículas seminais ao encher-se com a sua própria secreção, a possível acção inibitória da secreção prostática absorvida pelo sangue quando não há ejaculações durante muito tempo [35] e também a influência estimulante ou inibitória dos sistemas

simpático e parassimpático do sistema nervoso autónomo.

Entre os mecanismos de regulação imediata encontram-se os reflexos congénitos e adquiridos.

Claro que esta não é uma lista completa dos factores que determinam o comportamento sexual de um ser humano adulto. Os factores éticos, morais e muitos outros também desempenham um papel importante.

O carácter multifactorial da regulação do comportamento sexual assegura uma alta flexibilidade no manejo de todo o sistema reprodutor, o que implica, entre outras coisas, a sua capacidade de continuar a funcionar mesmo quando algumas partes desse mecanismo falham. O melhor exemplo que o confirma é a continuação, nalguns casos, da actividade sexual por um tempo prolongado depois da castração.

Tal carácter multifactorial também permite usar vários métodos e aproximações ao tratar as perturbações sexuais. As perspectivas maiores, neste caso, têm o conhecimento e os métodos práticos que serão examinados no capítulo *Aspectos Bioenergéticos do Sexo*.

## Mecanismos de perversão da orientação sexual

Entre as perversões da orientação sexual, a homossexualidade ocupa o lugar central. Por isto, neste capítulo, falaremos principalmente desta. Os mecanismos de outros tipos de perversões sexuais<sup>3</sup> que

---

<sup>3</sup> Podem ler sobre estas nos livros citados.

se formam sobre a base do reflexo condicionado serão clarificadas à medida que prosseguimos.

O problema da formação da inclinação homossexual ocupou as mentes de numerosos cientistas durante aproximadamente um século e meio. No entanto, nenhuma teoria que pudesse providenciar uma explicação detalhada deste fenómeno foi proposta até às últimas décadas. Certo progresso na clarificação deste assunto perfilou-se graças ao amplo uso da experimentação com animais.

A fins do século XIX e princípios do século XX, apareceram dois pontos de vista acerca das origens desta doença. Alguns cientistas [27, 33, 46, 58, 69] consideram que o factor dominante na formação da orientação homossexual é a predisposição congénita, dado que os primeiros sinais desta doença muitas vezes se observam desde tenra idade. No entanto, enquanto que esta hipótese explicava a forma masculina passiva e feminina activa da homossexualidade<sup>4</sup> como um “hermafroditismo psíquico”; a origem da forma activa da homossexualidade masculina, quando se preservam tanto os traços masculinos externos como o carácter da atracção sexual (excepto pelo seu objecto), permaneceu sem explicação. Da mesma maneira, a partir desta teoria era impossível entender a forma passiva da homossexualidade feminina.

Posteriormente, outros investigadores, depois de notar que as etapas iniciais do desenvolvimento da homossexualidade se parecem às etapas do

---

<sup>4</sup> As formas activa e passiva da homossexualidade distinguem-se dependendo da auto-identificação do paciente, isto é, da sua sensação de pertença a um ou outro sexo.

desenvolvimento do fetichismo<sup>5</sup>, o qual não pode ser considerado uma doença congénita, começaram a elaborar um novo ponto de vista que reconhecia o papel dominante do ambiente no desenvolvimento destas doenças [29-32, 46, 48, 53-54]. O dito ponto de vista baseava-se na hipótese de que, durante uma das primeiras excitações sexuais, se produz a formação de um “reflexo condicionado patológico” (segundo V. M. Bekheterev) para com a acção do objecto sobre o qual estava concentrada a atenção da pessoa naquele momento. Os cientistas consideraram a etapa da intersexualidade juvenil como a mais perigosa nos termos possíveis do desenvolvimento das anormalidades sexuais.

No entanto, esta hipótese não pôde explicar porque é que, ainda que todas as pessoas atravessassem esta fase “perigosa” no seu desenvolvimento, só relativamente poucas desenvolvem este tipo de anormalidades sexuais. Por exemplo, segundo Kinsey e colaboradores [90], apenas um 4% de todos os varões (sem contar com os bissexuais) são exclusivamente homossexuais durante toda a sua vida, enquanto que cerca de 60% tiveram experiências homossexuais na idade adolescente!

Tal como foi demonstrado por investigações posteriores, ambos os pontos de vista acabaram por ser correctos até certo grau, o que discutiremos adiante.

---

<sup>5</sup> O fetichismo é a atracção sexual por objectos inanimados (fetiches). Os cientistas distinguem entre o fetichismo major e minor. No caso do fetichismo major, o fetiche põe completamente de lado o objecto adequado da atracção sexual; no caso do fetichismo minor, um fetiche complementa-o necessariamente.

Para poder explicar a possibilidade da homossexualidade congênita, precisamos de examinar os processos de diferenciação e desenvolvimento do sistema reprodutor durante a embriogénese.

As glândulas sexuais dos fetos masculinos e femininos desenvolvem-se a partir das gónadas originalmente indiferenciadas no que respeita ao sexo do feto. Aproximadamente na 6<sup>a</sup> semana do período embrionário da vida de um feto humano, começa a diferenciação sexual sob a influência da informação genética proveniente dos cromossomas sexuais.

Num feto masculino, uma parte interna das gónadas começa a desenvolver-se e a partir desta se formam depois os testículos; em troca, num feto feminino começa a desenvolver-se a parte cortical, a partir qual depois se formam os ovários. Este processo de diferenciação termina em termos gerais por volta da 7<sup>a</sup> semana de vida fetal. Depois, as chamadas células intersticiais das glândulas sexuais do feto masculino começam a produzir androgénios. Debaixo da influência destes, os genitais obtêm as características masculinas. Aproximadamente a partir da 32<sup>a</sup> semana de gravidez, as células intersticiais do feto masculino experienciam uma involução, a partir da qual permanecem num estado atrofiado até ao início da puberdade [44, 55 e outros].

Um feto feminino carece de androgénios nesta etapa, e em tais condições o desenvolvimento dos genitais marcha de acordo com o padrão feminino.

A falta de androgénios num feto masculino ou a aparição patológica destes num feto feminino (ao qual podem penetrar, por exemplo, a partir do organismo da mãe) e também algumas outras influências negativas

externas podem causar o desenvolvimento do hermafroditismo.

Também foi descoberto que, não só o desenvolvimento dos genitais, mas também a diferenciação dos centros sexuais no cérebro, ocorrem sob a influência das hormonas correspondentes durante outra etapa crítica que se dá um tempo depois da primeira.

As ratazanas acabaram por ser os modelos mais adequados para o estudo experimental deste fenómeno, já que esta última etapa crítica se produz nelas durante os primeiros dias após o nascimento, e não durante a etapa pré-natal, como é o caso de outros animais e dos humanos.

Foi demonstrado que a castração das ratazanas macho ou a injeção com anti-androgénios naquelas, antes desta etapa crítica causam - ao alcançar a puberdade - a manifestação de padrões femininos de conduta sexual e a produção cíclica de gonadotropina (hormonas sexuais da hipófise que regulam a actividade das glândulas sexuais de acordo com o padrão feminino) [82-84, 104]. E vice-versa, a injeção de androgénios<sup>6</sup> em fêmeas durante a etapa crítica causa, na puberdade, a manifestação de conduta sexual do tipo masculino e uma produção acíclica de gonadotropinas de acordo com o padrão masculino [78, 83, 94].

Foi descoberto que o centro do comportamento sexual masculino se encontra no hipotálamo medial pre-óptico, enquanto que o centro do comportamento sexual feminino se localiza no complexo ventromedial arcuato dos núcleos do hipotálamo [76, 79, 82, 92]. Nos

---

<sup>6</sup> Ou de grandes doses de estrogénios que, pelos vistos, afectam as estruturas cerebrais sensíveis a estes.

indivíduos geneticamente masculinos, sempre que se desenvolvam de maneira natural sob a influência dos androgénios produzidos pelos testículos, acontecem a activação e desenvolvimento das estruturas reactivas aos androgénios do centro do comportamento sexual masculino e a desactivação dos centros que regulam tanto o comportamento sexual feminino como a actividade cíclica da hipófise. Nos indivíduos geneticamente femininos, sempre que os androgénios estão ausentes durante o período crítico (isto provavelmente ocorre como resultado da influência dos estrogénios que são filtrados para o feto a partir do organismo da mãe e através da placenta), desenvolvem-se apenas os centros femininos.

A propósito, Dörner e colaboradores [82] demonstraram que a homossexualidade provocada hormonalmente em animais de laboratório pode ser eliminada destruindo os centros sexuais femininos nos núcleos ventromediais hipotalâmicos, enquanto que Rörder e Müller [101] obtiveram o mesmo resultado com varões homossexuais por meio de uma cirurgia similar.

Desta maneira, torna-se claro como, devido a um desequilíbrio hormonal durante determinada etapa crítica da embriogénese, o comportamento sexual feminino pode formar-se em indivíduos geneticamente masculinos, e o comportamento sexual masculino em indivíduos geneticamente femininos. Tais varões pode ter certo grau, maior ou menor, de feminização congénita física e psíquica, enquanto que as mulheres, certo grau de masculinização. A inclinação homossexual formada desta maneira não está sujeita ao princípio do “tudo ou nada”, mas antes é expressada em maior ou menor grau dependendo da envergadura do factor que produziu a lesão [81].

Dörner [78] menciona os seguintes possíveis factores patogénicos que podem provocar este tipo de inversão sexual : 1) secreção patológica de gonadotropinas ou hormonas sexuais através da placenta; 2) perturbação da síntese de hormonas sexuais no feto; 3) sensibilidade alterada dos centros sexuais hipotalâmicos do feto às hormonas sexuais, que podem ocorrer, possivelmente, como resultado de alterações genéticas; 4) anormalidades na produção de hormonas no organismo da mãe; 5) injeção de hormonas sexuais na mãe durante a gravidez.

É possível que entre os varões esta patologia possa ser causada também por anomalias cromossómicas, a saber, pelo aumento dos cromossomas X. Assim, no caso do síndrome de Klinefelter (XXY), observa-se frequentemente a feminização física e psíquica [73, 98-99].

Também foi demonstrado que a feminização de fetos masculinos produz-se ao introduzir, no organismo da mãe durante a mencionada etapa crítica, certos medicamentos teratogénicos (aqueles que causam deformidades do feto), por exemplo, a reserpina [87-88] ou a clorpromazina [89].

Este efeito também pode ser provocado por influências não específicas sobre o feto, tal como a redução da circulação sanguínea utero-placentária durante a mesma etapa crítica [10-11].

Ainda que dito mecanismo da formação da homossexualidade esteja comprovado, apenas explica os casos em que se evidencia a forma passiva masculina e activa feminina da homossexualidade. Possivelmente, a este grupo pertencem os varões que manifestavam na sua infância rasgos de feminização psíquica, isto é, desejavam transformar-se em meninas (ou inclusive se

sentiam como meninas), brincavam com meninas nos seus jogos, mais tarde evitavam a companhia de rapazes, vestiam-se confortavelmente como raparigas e assim por diante. Ao mesmo grupo pertencem as mulheres que, de igual forma, manifestavam rasgos de masculinidade desde tenra idade.

Para comprovar outro mecanismo de formação da patologia, o mecanismo do reflexo condicionado, realizámos experiências especiais em cães.

Dezasseis cães mestiços foram tomados das suas mães no primeiro mês de vida e criados em pares em jaulas com uma área de 3 metros quadrados (dois machos por jaula). As paredes das jaulas estavam feitas de um material opaco para prevenir o contacto visual com outros cães.

Depois de um ano, isto é, assim que apareceram as reacções de excitação sexual às feromonas sexuais, juntou-se a cada macho uma fêmea com o cio e, vários dias depois, ao mesmo macho com a mesma fêmea e com o seu companheiro de infância simultaneamente. Cada teste durava 30 minutos.

O comportamento de três dos machos durante os primeiros contactos com a fêmea ao princípio evidenciou a sua incapacidade de a cobrir. Após sentir o odor das feromonas sexuais, estes machos ficaram sexualmente excitados o que, no entanto, não os levou a tentativas de cópula, mas sim a brincadeiras intensas com a fêmea. Este tipo de comportamento persistiu mesmo depois de terem sido injectados com grandes doses de androgénios (propionato de testosterona, 6 mL, de uma solução de 5% por dia, durante 6 dias seguidos). Um dos machos começou a cobrir a fêmea a partir do sétimo dia, mas as suas tentativas foram tão escassas que não conseguiu realizar nem uma só cópula.

Apesar disto, cobriu energicamente o macho com que foi criado quando ambos foram postos com a mesma fêmea.

Outros dois machos destes três começaram a cobrir a fêmea apenas quando esta se lhes juntou a ambos simultaneamente. Isto significa que a sua excitação sexual atingiu o nível patamar apenas com um estímulo visual inadequado.

Os outros treze cães manifestaram bastante depressa reacções sexuais para com a fêmea e realizaram as suas primeiras cópulas. No entanto, durante reuniões consecutivas com a mesma fêmea e o outro macho, nove deles também demonstraram reacções sexuais para com aquele. Três deles realizaram um número insignificante de cobrimentos sobre os machos em comparação com os realizadas sobre a fêmea; dois realizaram 25-30% de montagens sobre o macho cada um, outros dois aproximadamente 60% cada um, e dois machos que foram criados juntos montaram-se apenas um ao outro sem prestar nenhuma atenção à fêmea apesar de que previamente tinham copulado com ela.

As observações também demonstraram que as manifestações homossexuais aconteceram apenas nos pares de machos nos quais um dos animais reagia positivamente os cobrimentos do outro (o que não observámos no caso dos cães criados em condições normais). Cabe notar que o macho que era o objecto dos cobrimentos, evidentemente desfrutava do que o seu companheiro lhe fazia (a região do sacro nas costas é a zona erógena dos cães) e muitas vezes manifestava erecção.

Assim, estas experiências demonstraram evidentemente o feito de que a inclinação homossexual

pode formar-se sobre a base do reflexo condicionado e, para além disso, permitiram observar como se origina a forma passiva da homossexualidade sobre a base do mesmo reflexo.

É um feito interessante que, sob a influência das injeções de androgénios, os varões homossexuais normalmente não obtêm uma inclinação sexual para com as mulheres; a única excepção são certos varões jovens que, pelos vistos, ainda se encontram na etapa da intersexualidade juvenil [77,95,102].

Em 1972, baseando-nos na observação de varões homossexuais, assinalámos [66] que as formas passiva e activa desta doença têm diferentes origens.

No caso da homossexualidade feminina, foi observado que a sua forma activa era congénita, enquanto que a passiva era adquirida [67].

As observações de pacientes homossexuais realizadas por nós durante os anos seguintes permitiram-nos classificá-los não em dois, mas em três grupos, dependendo do mecanismo de origem da sua doença:

- 1) Varões com a forma passiva e mulheres com a forma activa de homossexualidade *congénita*. Tais varões sentem-se como raparigas desde a infância, e as mulheres sentem-se como rapazes; preferem os jogos e a roupa do sexo oposto. Muitos destes varões possuem rastos congénitos da feminização, enquanto que as mulheres, de masculinização. Durante as relações sexuais, os varões com esta doença sentem-se mulheres, e as mulheres sentem-se homens. Uma alta percentagem destas pessoas tem anomalias hereditárias e reporta patologias da gravidez ou nascimento prematuro.

2) Varões com a forma passiva e mulheres com a forma activa da homossexualidade *adquirida*. Estes pacientes não possuem nenhuma inclinação homossexual congénita nem rasgos de feminização ou masculinização pervertidos. A sua inclinação para com o mesmo sexo forma-se sobre a base do reflexo condicionado durante a etapa da interssexualidade juvenil.

3) Varões com a forma activa e mulheres com a forma passiva da homossexualidade *adquirida*. Tais varões têm aparência e sexualidade masculinas. Da mesma maneira, as mulheres têm aparência e sexualidade femininas. A sua inclinação patológica forma-se sobre a base do reflexo condicionado normalmente em idade juvenil. Mais tarde, a sua inclinação sexual a) muda para uma inclinação normal, mas depois muda novamente para homossexual devido a traumas psíquicos relacionados com a vida heterossexual ou devido à impossibilidade de levar tal vida por uma ou outra razão, ou b) passa a sua vida adulta a substituir totalmente a sua inclinação normal ou coexistindo com esta. Uma parte significativa dos pacientes deste grupo reporta anormalidades hereditárias, doenças somáticas graves na infância, patologias da gravidez ou um nascimento prematuro. Tal anamnese indica que houve algum factor que pode ter afectado as estruturas cerebrais que regulam a componente congénita da orientação sexual.

A partir dos dados proporcionados, podemos concluir que a homossexualidade é uma doença de origem polimórfica, o que explica as dificuldades do seu tratamento. Por esta razão, não pode existir um único método aplicável a todos aqueles que querem ser curados desta doença, o tratamento específico deve ser

escolhido dependendo do grupo etiológico a que pertence o paciente. Para além de tratamentos psicoterapêuticos, podem usar-se tratamentos com fármacos.

Assim, nalguns casos de homossexualidade masculina, pode-se tentar provocar ou intensificar com medicamentos (em combinação com a psicoterapia) a reacção aos “estímulos chave” do comportamento sexual e assim fortalecer a forma regular de inclinação sexual.

No caso das mulheres que carecem da inclinação heterossexual como resultado da diferenciação incorrecta dos centros cerebrais, pode usar-se a terapia com sygethinum, que demonstrou a sua eficácia para o tratamento destes problemas durante as nossas experiências com animais [12].

Sem lugar a dúvidas, só aqueles pacientes que insistem no seu tratamento devem ser submetidos ao mesmo. Mas, no geral, eles devem compreender que a homossexualidade não deve ser considerada como um obstáculo à realização do significado das nossas vidas. O importante para estas pessoas (e para todas as outras) é entender em que consiste este significado e, depois de “passar por cima” deste problema seu, avançar pelo Caminho do aperfeiçoamento indicado por Deus.

Para além disso, é essencial aprender a distinguir entre os princípios éticos, que formam parte dos Ensinamentos de Deus, e, por outro lado, a moral humana que sempre muda e que não é eticamente pura. Não é a moral o que devemos seguir, mas sim os Ensinamentos de Deus [24] (ainda que, claro, devemos sempre considerar as opiniões das outras pessoas).

# Nutrição e função sexual

Existe a opinião de que uma dieta carnívora aumenta a potência masculina. Mas, na realidade, esta dieta, ainda que aumente o desejo, piora as características qualitativas da função sexual.

A comida, no sistema digestivo, sob a acção das enzimas correspondentes, desintegra-se em componentes neutros, ligeiramente ácidos e alcalinos. Algumas destas substâncias são eliminadas rapidamente do organismo, enquanto outras podem ter um efeito oxidativo ou alcalinizante sobre o meio interno do organismo (o que inclui o sangue, as substâncias intercelulares, etc). Baseando-se neste princípio, todos os alimentos são classificados habitualmente em “ácidos”, “alcalinos” ou “neutros”, com a particularidade de que a pertença de um alimento a ou outro grupo não depende do seu pH original, mas sim do pH das substâncias nas quais este se desintegra dentro do organismo.

Se o efeito oxidante ou alcalinizante sobre o meio interno do organismo é fraco ou de curta duração, o equilíbrio ácido-base restabelece-se rapidamente graças aos chamados sistemas reguladores ou “sistemas de buffer” que transformam ácidos activos e bases noutras substâncias por meio de reacções químicas especiais. No entanto, se uma pessoa consome durante muito tempo apenas uma determinada classe de alimentos que modificam drasticamente o equilíbrio ácido-base para um lado (em direcção à acidez ou à alcalinidade), os sistemas de buffer falham e não conseguem desempenhar plenamente as suas funções, com a particularidade de que a modificação prolongada deste

equilíbrio em direcção à acidez é mais perigoso. Normalmente, para assegurar um metabolismo correcto, nos tecidos corporais deve manter-se um metabolismo ligeiramente alcalino.

A carne e o peixe causam o efeito oxidativo mais forte sobre o meio interno do organismo, enquanto que os vegetais, as frutas e o leite contribuem para a alcalinização. Até mesmo as frutas com sabor ácido produzem, como resultado, uma reacção alcalina, já que os ácidos orgânicos fracos contidos nestas se decompõem rapidamente.

Porque é que a oxidação provocada pelo consumo excessivo de carne e de peixe é tão perigosa? Porque, entre outras razões, até a mais mínima alteração do equilíbrio ácido-base em direcção à acidez provoca nos tecidos do corpo a formação de depósitos de sais de ácido úrico pouco solúveis, um dos produtos finais do metabolismo de um grupo de proteínas chamadas de nucleoproteínas (outras proteínas, por outro lado, decompõem-se formando ureia, um composto inofensivo e altamente solúvel).

A principais fontes de nucleoproteínas são os produtos que contêm carne ou peixe. Por outro lado, tais alimentos aumentam a concentração de sais de ácido úrico dentro de corpo e, ao mesmo tempo, impedem que o organismo se desfaça destas. Em tais condições, os sais de ácido úrico depositam-se nas paredes dos vasos sanguíneos, nos tecidos musculares, cartilagosos e outros.

Todos já ouvimos falar das dores articulares que aparecem durante a gota, uma doença cuja causa consiste no consumo excessivo de produtos de carne e peixe. A inflamação das articulações tem lugar durante a fase avançada desta doença. Os seus sintomas mais

precoces são causados pela acumulação de ácido úrico nas paredes dos vasos sanguíneos do cérebro, o que provoca o seu estreitamento, a perda de flexibilidade das suas paredes e, como resultado, uma irrigação sanguínea deficiente do cérebro. Exteriormente, isto manifesta-se como deterioração da memória, em perturbações do sono, em dores de cabeça e irritabilidade. Como consequência, desenvolve-se um permanente estado psíquico desagradável que, por sua vez, origina um stress emocional prolongado devido ao qual a função sexual colapsa.

Uma das maneiras de nos desfazer-mos deste estado é começar a seguir uma dieta estritamente alcalinizante “sem matança” (isto é, aquela que exclui, antes de nada, produtos de carne e de peixe). Este tipo de dieta é “puro” do ponto de vista fisiológico, bioenergético e ético<sup>7</sup> com a particularidade de que o leite e os ovos de aves, que podem ser usados nesta dieta, contêm todos os aminoácidos essenciais para o organismo humano.

O sistema nervoso vegetativo do organismo humano tem duas secções: simpática e parassimpática. Estas secções opõem-se de certa maneira uma à outra. A secção simpática controla o organismo nas situações de stress, isto é, quando existe a necessidade de defender-se ou atacar, assim como nos estados de ansiedade, ira, etc. A secção parassimpática, pelo contrário, predomina quando o organismo permanece num estado de paz e comodidade.

---

<sup>7</sup> Discutiremos os aspectos bioenergéticos da nutrição mais para a frente neste livro. Quanto aos aspectos éticos desta questão, devo destacar que o amor perfeito é o amor para com todos os seres vivos, e um dos aspectos mais importantes deste amor é a compaixão para com eles.

A função sexual é regulada por ambas as secções, sendo digno de nota que a capacidade erétil do varão é regulada pelas estruturas nervosas parassimpáticas, enquanto que o processo de ejaculação, pelas simpáticas. A excitação da secção parassimpática contribui para a erecção, enquanto que a excitação simpática contribui para a debilidade da erecção e acelera a ejaculação.

É por isso que a função sexual se manifesta de uma melhor forma nos estados de paz interior e de equilíbrio e quando não se tem fome. Por outro lado, o stress emocional piora os índices da função sexual.

Tal como foi demonstrado anteriormente, a secção simpática do sistema nervoso é a que se activa no caso da gota, enquanto que a parassimpática é a que se inibe.

Tudo isto é relevante, não apenas para o varão, mas também para a mulher. Muitas delas têm dificuldade em alcançar o orgasmo porque se encontram em estado de stress crónico. Uma das suas características típicas é a incapacidade de concentrar-se devidamente nas sensações sexuais durante uma relação.

Também é interessante mencionar que as pessoas que não comem carne nem peixe se cansam duas ou três vezes menos durante o trabalho físico. Isto foi demonstrado por umas investigações fundamentais [71]. Entre os seguidores da dieta “sem matança”, havia muitos desportistas destacados incluindo campeões olímpicos de maratona. Os estudos de pessoas ocupadas de trabalhos físicos duros (*rickshas*) demonstraram que eles, seguindo uma dieta “sem matança”, conseguiam realizar um tremendo trabalho, como correr com uma carga durante mais de 40 quilómetros por dia sob um

calor sufocante. No entanto, perdiam esta capacidade se a carne fosse incluída na sua ração.

O estilo da alimentação também afecta fortemente o estado bioenergético de uma pessoa, isto é, ao nível da subtileza-grossura das suas bioenergias, a sua esfera emocional e, como resultado, toda a consciência. É impossível alcançar as alturas do auto-aperfeiçoamento espiritual se se comem cadáveres de animais. Isto é assim, entre outras razões, porque estes cadáveres contêm energias muito grosseiras que ficam no corpo da pessoa que comeu os tecidos do cadáver.

Se falamos das emoções (e para uma pessoa espiritualmente desenvolvida a componente emocional, e não a componente física, é a mais valiosa nas relações sexuais), podemos afirmar com certeza que só aqueles que alcançaram um progresso significativo na purificação espiritual e na refinação bioenergética são realmente capazes de conhecer toda a beleza do aspecto sexual do amor.

Quiçá seja oportuno também recordar o seguinte preceito do Novo Testamento: “É melhor não comer carne, nem beber vinho, nem fazer nada para que o teu irmão tropece, ou se ofenda, ou se debilite!” (Romanos 14:21)

Para além disso, cabe mencionar que o consumo frequente de produtos que contêm cafeína (café, chá, etc.) também afecta a função sexual, já que a cafeína estimula principalmente a secção simpática do sistema nervoso.

## Zonas erógenas

As zonas erógenas podem ser genitais ou não genitais [41, 50, 65, 69 e outros]. O corpo feminino tem

uma maior variedade destas zonas em comparação com o masculino. No contexto deste livro, é importante examinar este tema em conjunto com alguns problemas da psicologia sexual.

“Todas as mulheres são iguais”, é o que podemos ouvir frequentemente dos varões que querem pretender ser “experientes”. Mas, na realidade, só uma pessoa egocêntrica e primitiva pode dizer algo assim. A verdade é que é difícil encontrar duas mulheres semelhantes do ponto de vista sexual. Mas somente aquele que não procura nas relações sexuais o prazer para si, mas sim para o seu par, pode conhecê-lo.

As mulheres não são semelhantes no que toca às carícias que são adequadas para cada uma.

Tão pouco são semelhantes quanto ao tipo de coito que pode proporcionar-lhes o prazer mais intenso e satisfação mais completa. Isto depende da zona erógena genital que prevalece em cada mulher.

Por exemplo, o clitóris é a zona erógena mais sensível de algumas mulheres, o que não lhes permite alcançar a satisfação durante o coito realizado dessa forma “inexperiente” e vulgar que é típica dos varões quando começam recentemente a sua vida sexual. No entanto, é possível alcançar um alto nível de harmonia com tais mulheres (e com quase todas as mulheres) se antes do coito o varão acaricia suavemente e com ternura, de maneira transversal ou longitudinal, o clitóris da sua amada com a sua mão durante muito tempo.

Para além disso, ele pode acariciá-lo também durante o coito, o que pode proporcionar às sensações uma beleza adicional.

Outras mulheres têm um tecido erétil pronunciado e uma parede vaginal frontal erógena

debaixo do osso púbico. Para tais mulheres, também apenas umas formas bastante específicas de união sexual serão adequadas.

Adicionalmente, podemos distinguir vários grupos de mulheres cuja zona erógena genital predominante é a parte mais profunda da vagina, ou o colo uterino, ou a parte média da parede frontal da vagina, ou a entrada, ou todas as paredes.

Também há uma grande variedade de zonas erógenas não genitais, tais como as glândulas mamárias, a pele da cara e das costas ao nível das omoplatas, do sacro e das nádegas, o couro cabeludo, os lóbulos das orelhas, os braços e as pernas em toda a sua extensão e, principalmente, os pés. Por exemplo, algumas mulheres são capazes de alcançar um orgasmo pleno como resultado de longas e tenras carícias nos seus mamilos. Para outras, por outro lado, estas partes do corpo não são erógenas em absoluto.

Por vezes, existem desvios da sensibilidade erógena de certas zonas. Em tais casos, tocá-las causa incómodo e até mesmo dor. Por exemplo, conheci uma mulher cuja vagina inteira era sempre extremamente sensível, de maneira que apenas tocar uma parte desta lhe causava dor, ainda que os ginecologistas não encontrassem nenhum processo inflamatório nessa área. No caso de outra mulher, qualquer contacto com as paredes vaginais causava-lhe uma sensação insuportável de cócegas, mas, em troca, tinha um clitóris extremamente erógenos.<sup>8</sup>

---

<sup>8</sup> Mais tarde, ouvi que ela se apaixonou por outra mulher e lhe disse que se suicidaria se não aceitasse viver com ela. Como resultado, estas duas mulheres formaram uma família homossexual que existiu durante muitos anos.

O funcionamento das glândulas sexuais “lubrificantes”, que preparam a vagina para a relação sexual, também varia de mulher para mulher. Nalguns casos, estas glândulas trabalham intensamente. Noutros, há mulheres cuja vagina permanece quase seca depois de um jogo preliminar prolongado e até mesmo depois de um orgasmo provocado pelas carícias das zonas erógenas extravaginais. No último caso, uma relação sexual será harmoniosa apenas se se utiliza algum tipo de lubrificante íntimo.

Por isso, a tarefa do varão consiste em estudar a sua companheira e tratar de a levar à harmonia. E apenas então ambos estarão bem.

Aprender a procurar a dita, a harmonia e o deleite para o seu par, esta é uma das possibilidades para o auto-desenvolvimento espiritual através do aspecto sexual do amor.

Em troca, qualquer acto de indulgência para com o próprio egoísmo, para nem falar do desenvolvimento intencional deste, é o caminho em direcção à degradação espiritual.

Ninguém possui o conhecimento inato sobre a psicologia sexual do sexo oposto.

Os varões originalmente não sabem, por exemplo, que podem preparar uma mulher para as relações sexuais, não através de propostas verbais, nem através da demonstração de traços masculinos, nem tão pouco através da violência (o pior de todos os casos), mas sim através da ternura e das carícias, com a particularidade de que estas não devem conter em nenhum caso nem sequer o mais mínimo resquício de grosseria. Por exemplo, não se devem dar palmadas, apertar ou esmagar. Pelo contrário, os toques ligeiros e tenros, por

vezes realizados até mesmo “quase sem tocar”, serão agradáveis para uma mulher.

A princípio, os varões também não sabem que o dinamismo no início do coito é, normalmente, desagradável para uma mulher, e que a verdadeira harmonia pode ser alcançada justamente durante um coito prolongado.<sup>9</sup>

O varão também não sabe que não deve abandonar o leito nupcial demasiado cedo depois de receber o coito. Pois, para a sua amada, é adequado receber as suas carícias (por exemplo, nas costas), por um tempo prolongado logo após o orgasmo, permanecendo deitada e abraçada a ele.

O varão não sabe que, quando uma mulher dá o seu consentimento para uma relação sexual, ela tende a confiar completamente nele, e que nesta situação é da sua responsabilidade preocupar-se pela prevenção de uma gravidez não desejada.

Os abortos são, sem dúvida, algo mau. Mas, quem tem a culpa? São os varões na maioria dos casos, e não as mulheres.

A propósito, um dos métodos de prevenção é a ejaculação fora dos genitais da mulher.<sup>10</sup>

A adaptação do acto sexual às etapas férteis ou inférteis do ciclo menstrual não constitui um método contraceptivo confiável, já que a concepção pode

---

<sup>9</sup> Adiciono que é melhor não ter relações sexuais em ambiente escuro, nem estando famintos ou cansados. Para além disso, seria bom que ambos os companheiros criassem dentro de si um estado de máxima ternura um pelo outro e descartem todas as emoções apaixonadas.

<sup>10</sup> É claro que, antes do próximo coito, o varão deve, urinando, eliminar os espermatozoides da sua uretra e lavar o seu pénis com água.

acontecer em qualquer etapa deste ciclo e o que varia neste caso é apenas a probabilidade, a qual nunca se reduz a zero.

Considero que cada varão deve seguir sempre a regra de não ejacular nos genitais da mulher sem o seu consentimento explícito para isso.

Como já dissemos, um varão originalmente não sabe quão diferentes são as mulheres do ponto de vista sexual.

E a mulher não sabe que o varão sem experiência não o sabe e não tem como saber tudo isto.

Estudando a psicologia do sexo oposto através de uma vida sexual altruísta e não egoísta, uma pessoa aproxima-se à possibilidade de realizar um dos mandamentos fundamentais de Jesus Cristo, segundo o qual o varão e a mulher devem chegar a ser *um* (Evangelho de Tomás, 27; ver [61]). Que significa isto?

Significa que no Caminho em direcção à Perfeição, cada um, sem que importe o seu sexo, deve desenvolver as melhores qualidades de ambos os sexos. Depois de tudo, o Deus Universal, apesar de que as pessoas o chamem de Deus Pai, na realidade, não tem sexo. E, cumprindo o mandamento de Jesus Cristo “Sejam perfeitos, como o vosso Pai Celestial é Perfeito” (Mateus 5:48), os varões devem cultivar dentro de si as qualidades próprias das melhores mulheres: a doçura, a ternura, o cuidado atento, a faculdade de perdoar, de esperar. E as mulheres, em troca, devem desenvolver a energia, a faculdade de liderar sabiamente, a ânsia de conhecer o desconhecido, a aspiração à meta.

Claro que as melhores qualidades do próprio sexo também devem ser desenvolvidas até à perfeição, enquanto que as negativas devem ser eliminadas.

O Caminho espiritual é, primeiro que nada, o aperfeiçoamento ético, o qual devemos praticar em todo momento e em tudo o que fazemos, inclusive no aspecto sexual do amor [ver também [14-25]).

\* \* \*

Quando um varão acaricia a sua amada, os seus movimentos devem ser, regra geral, ternurentos, suaves e tranquilos. E então a mulher entra nos estados subtis de êxtase da consciência e o varão, sintonizando-se com ela e unindo-se com ela com a consciência, também experimenta estes estados muito valiosos. Graças a isto, tem lugar o aumento do potencial Átmico da kundalini de ambos os companheiros, um processo muito importante para a evolução pessoal, ainda que oculto para a visão física [25].

Para além disso, ambos os companheiros podem desta maneira conhecer e acostumar-se aos estados paradisíacos e depois aos estados ainda mais altos de êxtase subtil.

Pois devemos entender que um dos componentes mais importantes do desenvolvimento espiritual é a refinação da consciência. Através desta refinação, aproximamo-nos da Consciência mais subtil de todas as consciências,, a Consciência do Criador! [15-19, 21-25].

Esta é a Sua Ideia para nós no que toca ao aspecto sexual do amor.

\* \* \*

Se um varão não está seguro de que consiga levar a sua amada ao orgasmo através do contacto genital, pode induzi-lo com a mão (limpa, claro está),

acariciando as suas zonas erógenas genitais mais sensíveis, e só depois prosseguir para o coito.

Deve ter-se em conta que, no caso de quase todos os varões, a actividade sexual decai naturalmente entre os 45 e os 55 anos (Nesta idade, também começa a menopausa nas mulheres.). E é então, entre outros casos, que será muito oportuno recordar a recomendação dada no parágrafo anterior.

## Aspectos bioenergéticos do sexo

Agora examinemos outro importante mecanismo que regula a função sexual: o mecanismo bioenergético.

Uma parte significativa dos processos de actividade vital do organismo sucede no plano bioenergético [23,25]. Poder-se-ia dizer que neste plano existem órgãos especiais e vias condutoras. Estes órgãos são representados pelos chakras e, as vias condutoras, pelos meridianos.

O conhecimento prático sobre estas estruturas tem sido usado na arte da auto-regulação psíquica nos países orientais desde os tempos antigos. No entanto, foi na Rússia que este conhecimento se combinou com as noções científicas modernas sobre a natureza multidimensional do organismo humano, e onde foram criados os ensinamentos exaustivos acerca dos chakras e meridianos como zonas reflexológicas da esfera emocional-volitiva do homem [14-25].

Aprender as técnicas de trabalho com estas estruturas providencia-nos métodos muito eficazes para a auto-regulação psíquica, os quais nos permitem deixar de ser um indivíduo doente, associal, melancólico, irado

e constantemente irritado e transformar-nos numa pessoa saudável, alegre, e sociável num lapso de apenas uns poucos meses.

Outra função dos chakras consiste na acumulação, transformação e redistribuição das bioenergias livres (isto é, aquelas que não estão contidas nos laços bioquímicos) no organismo.

Os chakras localizam-se da seguinte maneira:

Sahashara é um chakra que tem a forma de um disco deitado e que está alocado debaixo do osso parietal. O seu diâmetro é à volta de 12 centímetros; a sua altura é de 5 centímetros aproximadamente (estamos a indicar o tamanho dos chakras desenvolvidos). Corresponde-se com os hemisférios cerebrais.

Ajña é um chakra de tamanho grande que está ubicado no meio da cabeça e que coincide com as secções centrais do cérebro.

Vishudda é um chakra que está localizado na parte inferior do pescoço e que ocupa o espaço entre a coluna e a tiroide.

Anahata está localizado no tórax e ocupa, quando está desenvolvido, a maior parte do mesmo.

Manipura é o chakra da parte superior do abdómen.

Svadhithana é o chakra da parte inferior do abdómen.

Muladhara é o chakra ubicado na parte inferior da pélvis entre o cóccix e o púbis.

O grau de desenvolvimento dos chakras corresponde-se com as características psíquicas do indivíduo.

Assim, um sahasrara desenvolvido implica que a pessoa tenha uma pronunciada capacidade para o

pensamento “estratégico”, isto é, a faculdade de abarcar mentalmente a situação inteira, de a ver com uma “visão holística”, “desde cima”, o que lhe permite ser um director de pensamento amplo.

Um ajña desenvolvido implica que a pessoa tem uma capacidade para o pensamento “táctico”, o que lhe permite lidar com êxito com os problemas concretos da ciência, negócios, vida familiar, etc.

Um vishuddha desenvolvido implica a faculdade para a percepção estética; os bons pintores, músicos e outros artistas são pessoas com um vishuddha bem desenvolvido.

Um anahata desenvolvido implica a faculdade para o amor emocional (amor não “a partir da mente”, mas “a partir do coração”).

Um manipura desenvolvido implica a faculdade para as acções enérgicas (no entanto, a inclinação para as emoções de irritação e outras manifestações de ira também se observam frequentemente nestas pessoas, especialmente se elas não trabalham no seu auto-aperfeiçoamento ético).

Um svadhisthana desenvolvido implica uma função reprodutora bem pronunciada.

Um muladhara desenvolvido implica a estabilidade psíquica nas diversas situações quotidianas.

Cada um de nós tem a possibilidade de experimentar as manifestações específicas da actividade dos seus chakras.

Por exemplo, quando estamos cansados mentalmente, sentimos “um peso” na região do ajña ou do sahasrara.

Quando algo harmonioso nos “tira o alento”, é uma manifestação de vishuddha. Em troca, na situação oposta, quando uma pessoa sente um “nó na garganta”,

é a reacção do mesmo chakra à desarmonia do ambiente (por exemplo, devido à ofensa pela injustiça dos outros ou devido ao próprio erro que provocou o estado “agora não sei que fazer”).

Sim, as nossas emoções não são geradas no cérebro, mas sim nos chakras. Aqueles que sabem controlar os seus chakras compreendem-no muito bem, pois conseguem, entre outras coisas, criar e estudar as suas emoções “na sua forma pura”, como formações energéticas, por assim dizer. Relativamente aos estudos electrofisiológicos que demonstraram que as estruturas cerebrais participam nas reacções emocionais, devemos entender que estes resultados só reflectem um vínculo secundário na cadeia de realização dos estados emocionais.

O anahata manifesta-se nos momentos de amor desinteressado. Existem pessoas que irradiam amor com o seu coração espiritual desde o chakra anahata até todos os que o rodeiam e em todas as situações. Sobre estas pessoas diz-se que são “cordiais”. Todos nós devemos chegar a ser assim! Pois o Caminho que conduz à auto-realização espiritual começa com o desenvolvimento do coração espiritual (primeiro dentro do chakra anahata e depois já fora do próprio corpo físico)!

Normalmente, sentimos o chakra manipura quando experienciamos emoções negativas, as quais criam desagradáveis sensações na área deste chakra ou inclusive a sensação de que energias grosseiras redemoïnham e “borbulham” dentro deste.

A excitação sexual não satisfeita dá-nos a possibilidade de sentir o svadhishthana muito claramente. Estas sensações desagradáveis na parte inferior do abdómen e no correspondente segmento da

espinha dorsal (nem todas as pessoas têm estas sensações) são o resultado do chakra se ter encheido demasiado com um tipo de bioenergia que se denomina *udana*, a qual deveria ter saído do svadhithana causando o orgasmo. Isto é o que constitui o mecanismo do último.

Em condições normais, o *udana* que abandona o corpo durante o orgasmo chega ao organismo do outro companheiro. Se o companheiro não recebe a porção “devida” de *udana* depois de uma relação sexual, pode sentir-se cansado ou exausto. Por esta razão, a harmonia das relações sexuais pode alcançar-se, regra geral, apenas se ambos os companheiros têm um orgasmo.

Um excesso de *udana* (próprio ou recebido do companheiro) transforma-se (sublima-se) em energia de outros chakras (sempre que estes e os canais correspondentes - ou meridianos - estejam desenvolvidos e em bom funcionamento).

Dependendo da predominância de um ou de outro chakra, todas as pessoas podem ser classificadas em tipos psicológicos correspondentes.<sup>11</sup>

Cada chakra é responsável por providenciar bioenergia livres aos órgãos do segmento do corpo correspondente. Muitas doenças de vários órgãos desenvolvem-se porque o chakra correspondente está contaminado. Exercícios especiais com os chakras permitem-nos curar os órgãos respectivos [25].

Os chakras ligam-se através de vários meridianos que são:

---

<sup>11</sup> Existem também outros tipos de tipificação psicológica; ver [24].

Sushumna é um meridiano amplo que sobe desde o cóccix pela coluna vertebral, passa através do bulbo raquidiano e chega até ao sahasrara. Sushumna transporta uma variedade de bioenergias.

Vajrini é um canal mais estreito que está localizado dentro de sushumna e que transporta udana desde svadhisthana até aos outros chakras.

Chitrini (ou *Brahmanadi*) é um meridiano que passa atrás de sushumna ao comprimento das apófises espinhosas das vértebras e da pele por trás destas. Na cabeça, este meridiano passa através do crânio ao comprimento e por dentro dos ossos occipitais até ao sahasrara. Chitrini transporta uma das energias mais subtis do organismo.

Ao comprimento da parte frontal do corpo, passa um meridiano muito importante chamado (em chinês) *zhen-mo*, o meridiano frontal (ou canal anterior). Este começa desde a parte occipital superior da cabeça, no lugar onde termina chitrini. Depois, este meridiano bifurca-se em dois ramos que contornam o sahasrara e que se unem na testa para dividir-se novamente em vários canais-ramos menores que descem pela face e que se unem outra vez na zona de vishuddha. Outro ramo grande deste canal começa na parte occipital superior da cabeça, atravessa o cérebro e o palato e junta-se com outros canais na parte frontal do pescoço. Depois, este meridiano desce pela parte frontal do tronco em forma de uma larga banda (de 8 a 10 centímetros de largura) através do tecido celular hipodérmico. Depois atravessa o osso púbico e o períneo e dirige-se para os meridianos espinhais.

A topografia e o estado de todas as estruturas bioenergéticas do organismo, incluindo os chakras e meridianos, podem ser determinados por meio da

clarividência, que pode ser desenvolvida através da prática sistemática do raja yoga [25].

Uma série de exercícios especiais permite conectar os meridianos espinhais com o meridiano frontal, formando desta maneira um só anel. A este circuito energético chama-se “órbita microcós mica”. Os exercícios com esta órbita dão um efeito emocional positivo extraordinário [25].

Abordemos agora o tema das transformações bioenergéticas que têm lugar no organismo.

A energia chega ao organismo principalmente através da comida e depois sofre uma série de transformações.

Inicialmente, toda a energia livre que foi obtida do processamento da comida no sistema digestivo acumula-se no chakra manipura. A qualidade desta energia depende do tipo de alimentos que comemos. Os tipos mais grosseiros de energias que obtemos derivam dos alimentos “de matança”, enquanto que os mais subtis, das frutas, bagas, vegetais e grãos. Depois, a energia manipúrica (*samana*, em sânscrito) deve ser refinada antes de que possa ser utilizada eficientemente para as várias necessidades do organismo. Claro que, para que isto seja possível, as estruturas bioenergéticas que participam neste processo devem estar desenvolvidas e funcionar correctamente.

A primeira etapa de refinação tem lugar quando samana se transforma em udana. A segunda realiza-se por meio de um exercício especial chamado *a rotação da energia pela órbita microscós mica*. Durante este exercício, elevamos a energia dos chakras baixos (muladhara e svadhisthana) pelos meridianos espinhais, depois fazêmo-la passar pelos ramos do meridiano frontal que contornam o chakra sahasrara e descêmo-lo

pela parte anterior do meridiano frontal. Ao descer por este meridiano, a energia transforma-se, o que pode experimentar qualquer um que tenha dominado este exercício. O meridiano frontal funciona como um tipo de transformador de energias. Como resultado, o praticante descobre um mundo absolutamente novo de emoções positivas subtis. É muito importante aprender este método para o usar, entre outras situações, durante os contactos sexuais.

Os chakras desenvolvidos também se unem mediante o amplo meridiano central que passa verticalmente pelo centro do corpo.

A comunicação sexual a um nível primitivo reduz-se apenas a uma estimulação mecânica das zonas erógenas. Em troca, para as pessoas espiritualmente desenvolvidas, o sexo tem mais que ver com emoções positivas subtis. Pois, para estas pessoas, o propósito do sexo consiste, não em alcançar o próprio orgasmo tão depressa quanto seja possível, mas sim em dar ao seu par toda a ternura e em alcançar uma grande harmonia da união das almas.

Durante uma relação sexual sucede uma intensa troca energética entre os companheiros, e não é apenas udana o que se troca. Se os praticantes prestarem atenção a isto, podem activar o sistema bioenergético e limpar os chakras e meridianos. Para além disso, aqueles que adquiriram a habilidade de ver as bioenergias podem observar como estas fluem e controlar a sua circulação.

Por meio do contacto sexual pode-se curar o companheiro.

Mas noutros casos, através de tal contacto, um pode provocar sérios danos ao seu sistema bionergético, o que, por sua vez, pode provocar doenças. Isto pode

suceder como resultado do contacto sexual com uma pessoa bêbeda, doente ou bioenergeticamente grosseira.

Ter isto em conta é especialmente importante para as pessoas que marcham pelo Caminho espiritual, já que um esposo ou esposa que não vai contigo em direcção a Deus, que não refina as suas emoções nem a si mesmo como consciência, obstaculizará o teu avanço espiritual. E se não mudas radicalmente esta situação, isto será considerado como um pecado, como o incumprimento da tua missão principal, que é desenvolver-te espiritualmente com todas as tuas forças. Jesus Cristo dizia, sobre as situações similares, que aqueles que - em prol do cumprimento dos Seus Ensinamentos - renunciam aos apegos terrenos e aos seus esposos indignos e avançam em direcção à Meta Principal das suas vidas, que é Deus, receberão cem vezes mais, incluindo os benefícios na sua vida vindoura (Mateus 19:29, Marcos 10:29-30).

\* \* \*

As emoções sexuais, como qualquer outra classe de emoções, são fenómenos com as características de um campo energético e existem, não apenas dentro dos nossos corpos, mas também irradiam para fora destes provocando ressonância noutros seres, incluindo nas pessoas. Estas últimas podem, conscientemente ou não, sintonizar-se com estes campos energéticos.

Também se transmitem várias características das emoções sexuais, tais como o desejo egoísta primitivo ou um desejo de dar-se ao outro com ternura; a grosseria ou a subtilidade; um desprezo arrogante ou a gratidão.

Contudo, as influências mais intensas têm lugar durante o contacto sexual directo.

A partir desta perspectiva, devemos analisar o problema da compatibilidade bioenergética dos companheiros.

O resultado de tal compatibilidade pode ser uma grande harmonia nas relações.

Em troca, a incompatibilidade pode provocar, nalguns casos, estados doentes graves, a aversão para com o companheiro e o horror perante a perspectiva de ter novos contactos sexuais com ele ou ela.

Outro problema relacionado com a compatibilidade dos companheiros é a curta duração do coito. Isto pode acontecer, não apenas por culpa do varão, mas também por culpa da mulher. A saber, se a sua energia svadhistanica (udana) é muito mais grosseira do que a energia svadhistanica do varão, ele não conseguirá realizar coitos duradouros com tal mulher, apesar de ser capaz de fazê-lo facilmente com outras mulheres.

\* \* \*

Do ponto de vista bioenergético, para que o sistema reprodutor funcione perfeitamente, a pessoa deve ter tanto a pureza e a subtilidade bioenergéticas gerais como também as estruturas do organismo anteriormente descritas desenvolvidas e em bom funcionamento. São as seguintes:

*Ajña.* A concentração neste chakra durante uma relação sexual é similar, pelos seus efeitos sobre a esfera sexual, à activação da secção simpática do sistema nervoso vegetativo. Isto reduz as capacidades sexuais, tanto masculinas (erecção fraca, encurtamento do coito) como femininas (incapacidade de relaxar-se psicologicamente, predominância de pensamentos

irrelevantes, etc). Para além disso, se um dos companheiros permanece na concentração da consciência em ajña, isto não permite ao outro entrar e manter-se nos estados emocionais subtis durante a relação sexual. Em tais casos, a harmonia é inalcançável.

O desenvolvimento da capacidade de mover a concentração da consciência para fora do ajña e transportá-la ao anahata ou a outros chakras, permite-nos deixar de ser escravizados pelas emoções negativas e ajuda-nos a deter o “diálogo interno”, pelo qual tantas pessoas estão atormentadas.

Se no ajña existem impurezas bioenergéticas, visíveis mediante a clarividência como manchas escuras, então é muito difícil transportar a concentração da consciência para fora deste chakra e para outro. E, se apesar de tudo, o praticante consegue fazê-lo, não poderá manter a concentração fora do ajña durante muito tempo. Por isto é tão importante manter sempre este chakra bem limpo.

*Anahata.* Aprender a permanecer constantemente com a concentração da consciência dentro do anahata é um feito espiritual significativo em si, e durante as relações sexuais é uma necessidade. A união das energias dos dois anahatas produz um efeito emocional forte.

*Manipura.* A predominância dos estados emocionais negativos apoiados pelo mau estado energético de manipura coincide com a excitação simpática do sistema nervoso, o que exclui relações sexuais harmoniosas. Os treinos especiais no controlo sobre o próprio sistema bioenergético permitem desfazer-se completamente destes e outros similares.

*Svadhithana* é o chakra propulsor de todo o sistema reprodutor. A quantidade de energia suficiente neste chakra é um pré-requisito indispensável para que os representantes de ambos os sexos possam manifestar as emoções sexuais e ter orgasmos. Para além disso, a falta de energia neste chakra afecta a capacidade eréctil do varão.

A imaturidade do *svadhithana* é uma das causas pelas quais algumas mulheres não têm orgasmos no início da sua vida sexual, mas as experiências sexuais positivas posteriores fazem com que este chakra “amadureça”.

Distribuir a concentração da consciência entre o *anahata* e o *svadhithana* permite manifestar plenamente a sexualidade durante uma relação.

*Muladhara*. A presença de um potencial bioenergético em *muladhara* permite o desempenho seguro e estável da função sexual, dado que a energia *muladhárica* reabastece o *svadhithana* em caso de esgotamento.

*Vajrini* é o meridiano que distribui *udana* a partir do *svadhithana*. A limpeza e o desenvolvimento de *vajrini* permite às mulheres que sofrem de anorgasmia acompanhada de sensações dolorosas libertar-se destes sintomas “descarregando” os “entupimentos” energéticos que pode haver neste chakra.

*Vajrini* pode limpar-se por meio de métodos especiais junto com *sushumna*.

*Chitrini*. A concentração da consciência neste meridiano permite alcançar estados emocionais subtilíssimos, tão valiosos durante uma relação sexual.

*Meridiano frontal* (ou canal frontal). A concentração de ambos os companheiros nos seus

meridianos frontais permite-lhes experienciar uma intensa ternura.

Cabe destacar que os banhos em água gelada também podem contribuir para a cura de várias doenças do sistema reprodutor. Podem ler sobre este método nos trabalhos [25,40,42,72].

## Orgasmo

Na velha literatura médica, afirmava-se que o orgasmo masculino é o resultado do movimento do líquido seminal através dos canais ejaculatórios. Isto é errado, como demonstra o simples facto de que, durante actos sexuais repetidos, separados por intervalos curtos, pode dar-se um orgasmo sem ejaculação, já que neste caso o líquido seminal simplesmente não consegue produzir-se nem acumular-se.

Na realidade, tanto o orgasmo masculino como feminino têm uma natureza bioenergética e acompanham a ejeção de udana a partir do chakra svadhithana. Isto também pode ser comprovado se observamos com a clarividência o movimento desta energia sexual.

Também podemos mencionar que quase todos os varões têm orgasmos aproximadamente do mesmo tipo, enquanto que nas mulheres este fenómeno varia.

Primeiro, os orgasmos nas mulheres podem ser causados pela excitação de diferentes zonas erógenas, o que produz sensações diferentes.

Segundo, há mulheres que sentem orgasmos do tipo masculino, isto é, um breve episódio de êxtase após o qual a continuação do acto sexual perde importância, ou inclusive se torna desagradável para elas. Outras

mulheres, em troca, podem desfrutar de ondas de deleite uma e outra vez se o acto sexual continua.

Cabe mencionar também que, depois, de um acto sexual, as mulheres necessitam de mais relaxamento do que os varões, com a particularidade de que tal relaxamento deve ser acompanhado de carícias suaves por parte do varão que vão cessando paulatinamente. Os varões devem sabê-lo e tê-lo em conta.

## Sexualidade e ética

Comecemos por analisar o problema do debilitamento da função sexual nas pessoas jovens. Devemos estar conscientes de que, em muitos casos, isto é uma indicação de que algo está mal no organismo. Podemos tratar de estimular o sistema reprodutor com a ajuda de medicamentos, mas não é um método confiável. Pois o efeito dos medicamentos cessa, mas o problema continua enquanto a sua causa não for eliminada.

Existem duas aproximações no tratamento das doenças: o primeiro consiste em “suavizar” as manifestações externas (sintomas) tomando medicação, visitando psicoterapeutas, curandeiros, etc, enquanto que o segundo consiste em eliminar as causas da doença.

Toda a doença deve ser considerada como uma consequência dos nossos erros éticos cometidos na interacção com as pessoas, outros seres vivos ou com Deus, assim como pela nossa negligência perante a necessidade de progredir sempre espiritualmente ou por indulgência perante as nossas fraquezas. Outra coisa que devemos recordar, é que apenas podem ser

duradouros aqueles resultados que obtivemos na resolução de um ou outro problema sério com os nossos próprios esforços, e não com os dos outros. Por tanto, a verdadeira ajuda numa situação difícil é brindada, não por quem resolve o problema por nós, mas por aquele que nos aponta a direcção para a qual devemos dirigir os nossos esforços.

Graças aos seus próprios esforços, o homem também pode realizar as suas capacidades latentes na auto-regulação psíquica, o que implica, perante tudo, o controlo sobre a própria esfera emocional. Através disto, ele ou ela liberta-se de muitas doenças e obtém a capacidade de controlar a sua esfera sexual.

As relações sexuais são legítimas. A moral pseudoreligiosa pervertida do passado longínquo que as declarou baixas, vergonhosas e sujas não deve ser aplicada às pessoas cultas do nosso tempo!

Já no Evangelho apócrifo de Maria Madalena, datado do século I, houve uma tentativa de proclamar o amor sexual como um dos aspectos legítimos do grande amor. Com a sua ajuda, o homem pode, correctamente, a partir das posições espirituais, aprender a dar-se ao outro, a cuidar do outro, a ocupar-se dele ou dela e a desenvolver a sua esfera emocional saturando-a de emoções ternas e subtis.

De acordo com a definição da OMS de 1977, as relações sexuais enriquecem a personalidade, melhoram as capacidades comunicativas e aumentam a capacidade de amar.

Até a igreja ortodoxa russa o reconheceu.<sup>12</sup>

Contudo, o reconhecimento das relações sexuais como legítimas, e não como baixas e vergonhosas, não é

---

<sup>12</sup> Manual do Sacerdote, Vol.4, Moscovo, 1986.

uma chamada para o sexo casual. Agora não faz sentido repetir as verdades bem conhecidas acerca das doenças sexualmente transmissíveis, como a SIDA, etc. É suficiente apenas recordar o que dissemos sobre os aspectos bioenergéticos das relações sexuais para concluir que o sexo casual é inadequado. Também é necessária a prática de uma abstinência razoável para refrear as próprias paixões primitivas e obter um controlo voluntário sobre estas por causa do desenvolvimento espiritual pessoal.

Se falamos sobre o sexo a partir da perspectiva do auto-aperfeiçoamento religioso, considero apropriado citar os fragmentos do Evangelho, já mencionado, de Maria Madalena<sup>13</sup>:

12. (...) Perguntei-Lhe: “Mestre, como posso eu, uma pecadora, comparar-me aos Apóstolos?”

13. Ele respondeu-me: “ O pecaminoso neste mundo é virtuoso no reino de Meu Pai.”

20. Eles tomaram-me e quiseram apedrejar-me. Eu, pecadora, amei um varão que estava casado e tinha 3 filhos. Os parentes da sua esposa trouxeram-me à praça e começaram a gritar com voz forte: “ Matemos a adúltera! Ela profanou a lei!”

21. Então veio o Cristo e disse-lhes: “Aquele que se considera sem pecado, atire a primeira pedra!”. E assim fez o Filho do Homem com que a multidão se dispersasse.

22. Depois, Ele aproximou-se e ajoelhou-se em frente a mim.

---

<sup>13</sup> Maria Madalena deixou-nos dois Evangelhos. Um deles está incluído completamente no livro [61] e o outro, conhecido, entre outros nomes, com As perguntas de Maria, também se menciona nesse livro.

23. (...) Eu ardia de vergonha e medo. Algo sublime estava a acontecer na minha alma. Cai na terra e soluzei. Ele acariciava-me o cabelo e dizia:

24. “Minha querida irmã, encontra as forças para escutar-me. Muito mal existe sobre esta Terra, muitas mentiras foram ditas pelo malvado. Esquece-te de que és uma pecadora e diz-me: o teu coração vive quando amas?”

25. “Vive, Senhor! Quando não amo está morto.”

26. “Então ama, irmã celestial, e não peques mais pensando que és uma pecadora!”

Estas palavras estão em total acordo com a orientação geral dos Ensinamentos de Jesus, a essência dos quais diz o seguinte:

Para aprender a amar a Deus, deve-se possuir uma faculdade desenvolvida de amar emocionalmente. Esta faculdade adquire-se através do desenvolvimento das estruturas bioenergéticas correspondentes que são, na realidade, os órgãos do amor emocional. Entre estas estruturas, o chakra anahata desempenha o papel principal.

O desenvolvimento das estruturas do organismo responsáveis pelo amor emocional, em conjunto denominadas “centro emocional”, [103] pode conseguir-se tanto de maneira natural, exotérica (através do desenvolvimento da atitude ética correcta para com cada pessoa e para com todos os outros seres vivos em todos os aspectos da vida, incluído as relações sexuais) ou através de métodos especiais, esotéricos, de trabalho com as estruturas mencionadas.

Só se já desenvolvemos este “centro emocional” poderemos também dirigir o nosso amor para Deus, e não apenas com as nossas mentes, mas também com os nossos “corações”. Pois o amor emocional é o

mecanismo que conecta uma pessoa com outra e uma pessoa com Deus.

Os Ensinamentos de Jesus Cristo contêm muitas instruções sobre como aprender a amar emocionalmente com a ajuda dos métodos exotéricos. Vejamos, por exemplo, os seguintes preceitos do Novo Testamento:

“Dou-vos um mandamento novo! Amem-se uns aos outros! (...) Deste modo todos saberão que são Meus discípulos, se se amam uns aos outros” (João 13:34-35).

“Este é o Meu mandamento para vocês: Que se amem uns aos outros!” (João, 15:17) “Amem-se uns aos outros com amor fraternal(...)! (Romanos 12:10). “Saúdem-se uns aos outros com um beijo sagrado!” (2 Coríntios 13:12).

“Sobretudo, tenham um amor fervoroso entre vocês, porque o amor cobre multidões de pecados.” (1 Pedro 4:8).

“Se alguém diz: “”Eu amo Deus””, e odeia seu irmão, é um mentiroso!(...) (1 João 4:20).

“Amados! Amemo-nos uns aos outros, porque o amor é de Deus! (...)” (1 João 4:7)

“Deus é Amor; e aquele que permanece no amor, permanece em Deus, e Deus nele.” (1 João 4:16).

\* \* \*

O amor emocional tem múltiplos aspectos. Pode manifestar-se como admiração, respeito, devoção, afecto, atenção, compaixão, gratidão, sensação de ser um com o objecto do amor, ternura com matizes sexuais, disposição para o auto-sacrifício e assim sucessivamente. Devemos aprender todos estes aspectos do amor no caminho do nosso desenvolvimento espiritual.

Mas não devemos, necessariamente, amar cada pessoa concreta com todos os aspectos do amor.

\* \* \*

Afirmando que as relações podem desempenhar um papel importante no desenvolvimento espiritual de uma pessoa, façamos a seguinte pergunta: têm razão aqueles que fazem um voto de celibato em diferentes correntes religiosas?

Sim, eles também - à sua maneira - têm razão.

O facto é que existem muitas pessoas para as quais o sexo egoísta é o mais importante das suas vidas. O seu rasgo principal é a luxúria, que determina todo o seu estilo de vida e que frequentemente vem acompanhada de violência rude nas relações sexuais, com indiferença para com os interesses do companheiro, e do vampirismo bioenergético. Para tais pessoas, sim, é necessário aprender a controlar as suas paixões primitivas.

A propósito, a causa do vampirismo energético é precisamente o amor pervertido, isto é, o “amor” para consigo mesmo que inclui também o desejo de receber do companheiro em vez de dar-lhe, oferecer-lhe do próprio amor. Pois, em muitos casos, são as nossas emoções as que põem em movimento as nossas bioenergias. Desta maneira, podemos encher as outras pessoas com uma bioenergia vivificante ou, pelo contrário, tirar-lha.

Se temos amor correctamente desenvolvido (amor que se manifesta em dar-se ao outro), temos a

possibilidade de alcançar um alto nível de harmonia nas relações com outras pessoas da mesma índole.<sup>14</sup>

Ou podemos transformar a nossa vida com outros num pesadelo (tanto para eles como para nós) se começamos a tratar o próximo de uma maneira consumista e *querendo* algo deles. Nesta caso, as pessoas das quais queremos algo começam a sentir-se esgotadas e nelas surge um intenso desejo de evitar o contacto connosco. Por isso, queremos dizer que a melhor maneira de destruir o amor é *querer* o amor de outra pessoa.

Relativamente ao dito, reflectamos também sobre outra manifestação de amor pervertido, que são os ciúmes.

\* \* \*

“Três são as portas do inferno onde o homem perece: a luxúria, a raiva e a cobiça. Por isso o homem deve renunciar ás três! Aquele que se libertou destas três portas da escuridão, cria o seu próprio bem (...) e alcança a Meta Suprema!” (Bhagavad-Gita, 16:21-22)[24].

Por tanto, aqueles que têm um desejo sexual descontrolado e egoísta estão certos quando tratam de o suprimir - por meio do celibato e outras auto-restrições - com o fim de aproximar-se à Perfeição espiritual.

Mas também estão certos aqueles que, ao não ter os mencionados defeitos de amor, usam as relações

---

<sup>14</sup> A menos que cheguemos ao extremo absurdo de começar a acompanhar o nosso desejo de dar-se ao outro com a violência de imposições fastidiosas de algo ao objecto do nosso amor.

sexuais como uma escola para progredir espiritualmente.

A própria essência do desenvolvimento espiritual de uma pessoa reduz-se a uma só coisa: desenvolver o amor perfeito para com todos e para com Tudo [15-25]. Neste Caminho - durante diferentes etapas - podem utilizar-se diferentes métodos, que por vezes parecem contrários.

A propósito, Krishna, Quem disse as palavras mencionadas anteriormente do Bhagavad Gita, tinha esposas e filhos.

Recordemos que as relações sexuais podem desempenhar um papel positivo para nós sempre e quando mantenhmos uma atitude eticamente correctas para com estas. Que o objectivo inicial neste caso e para cada um seja aprender a não querer para si nada de ninguém jamais.

## Início da vida sexual e casamento

Estou certo de que as noções básicas do conhecimento sexual devem ser ensinadas na escola. Graças a isto poder-se-ão evitar tantas calamidades pessoais!

Isto concerne especialmente à primeira experiência sexual. Pois nem os rapazes nem as raparigas sabem como comportar-se neste caso! Daí as deflorações violentas, gravidezes não desejadas, a participação de menores nas relações sexuais, etc.

Todos sabem, por exemplo, que realizar um acto sexual com uma menina que ainda não alcançou a puberdade é algo mau e inclusive criminoso. Mas,

porquê? Que significa esta proibição? É apenas um dogma da moral que pode ser ignorado sem que “ninguém saiba”?

Muito poucos varões no nosso país entendem que a causa para esta proibição não é moral, mas sim médica, anatómica!

Os genitais femininos estão preparados para as relações sexuais apenas depois de que o organismo - a partir de certa idade - comece a produzir estrogénios intensamente. Sob a influência destes, os tecidos genitais começam a crescer, o que os prepara para as relações sexuais normais<sup>15</sup>; por isso, um acto sexual prematuro pode causar um grave dano aos órgãos genitais não maduros.

Para as raparigas, o início da vida sexual implica a defloração ou rotura do hímen. Esta membrana, que fecha a entrada da vagina e que certamente não tem nenhum significado “religioso”, não é um “erro da natureza”, como foi afirmado por alguns autores, mas sim uma importante protecção contra várias impurezas e infecções. Tal protecção é especialmente importante a tenra idade, já que, antes da puberdade, o ambiente químico dentro da vagina é alcalino (da mesma maneira

---

<sup>15</sup> No caso dos humanos e outros primatas, a maturação ocorre apenas uma vez na vida. No caso de outros mamíferos, os órgãos sexuais regressam ao seu estado infantil, por assim dizer, logo após cada cio (se não houver gravidez) e antes do próximo cio “tornam-se adultos” de novo.

O cio nos animais ocorre de forma cíclica, de cada vez que os óvulos amadurecem nos ovários.

As pessoas ignorantes podem acreditar que o cio dos animais e a menstruação das mulheres são a mesma coisa, o que não está correcto, pois estes dois processos ocorrem em fases opostas do ciclo sexual.

que durante a menstruação em idade mais avançada) e, em meio alcalino, ao contrário de em meio ácido, uma maior variedade de microorganismos patogénicos podem prosperar e multiplicar-se. Em troca, um meio ácido é natural (fora das menstruações) nas raparigas e mulheres sãs.

A rotura do hímen ocorre geralmente durante a primeira relação sexual, e é um processo doloroso.

A ética elementar requer que o varão minimize esta dor. Portanto, durante a defloração (rotura do hímen), ele deve entrar na vagina uma só vez e depois sair; os contactos sexuais subsequentes não estão permitidos até que a ferida sare, o que demora alguns dias.

Quando a desfloração se realiza desta maneira, as sensações dolorosas são mínimas. Caso contrário, isto é, se o varão continua o coito, as sensações podem tornar-se extremamente dolorosas e provocar choque, e até mesmo a morte devido à dor, na mulher.

A rapariga que está pronta a ser deflorada deve informar o seu companheiro da sua condição e, quiçá, até mesmo dar-lhe as instruções correspondentes.

A falta de cuidado por parte do varão nesta situação sinalizaria um nível de desenvolvimento ético tão baixo que eu não recomendaria sequer continuar a comunicação com ele, quanto mais casar-se com esta pessoa.

No ambiente religioso pervertido, podem exigir, como todos nós sabemos, que uma rapariga se case apenas sendo virgem, e que as duas pessoas contraiam matrimónio “às cegas”, isto é, sem ter-se conhecido primeiro para estar seguros da sua compatibilidade sexual ou sequer da sua capacidade de conviver. No

entanto, as pessoas espiritualmente desenvolvidas não podem partilhar desta opinião.

É importante compreender que nem todos os casais podem encontrar a harmonia sexual. E sem tal harmonia é difícil imaginar uma vida familiar. Tenhamos em conta que algumas pessoas - tanto varões como mulheres - são absolutamente incapazes para as relações sexuais! Tão pouco devemos esquecer factores de incompatibilidade sexual, tais como variações anatómicas dos genitais, a incompatibilidade bioenergética e outros.

## Com quem?

É pouco provável que uma pessoa evolua correctamente sem conhecer a harmonia sexual. E uma família harmoniosa nem sequer pode formar-se sem isto!

Portanto, geralmente, para transformar-se num casal estável e harmonioso, ambos os companheiros devem ter alguma experiência sexual prévia, claro, tomando todas as medidas necessárias contra as doenças de transmissão sexual e usando os métodos anti-conceptivos (aqueles que previnem gravidezes não desejadas). A obtenção deste tipo de experiência em si não deve ser considerada de maneira nenhuma como um “pecado” (podem ler em detalhe sobre o que está permitido por Deus nas relações sexuais nos livros [19, 24]).

Que o sexo nunca se transforme em mero entretenimento! Que não seja um meio para satisfazer a própria luxúria (paixão sexual egoísta)! O sexo é eticamente “legítimo” quando se usa como uma

maneira de expressar e dar o nosso amor e de encontrar a harmonia mútua.

Contudo, faz sentido dar o nosso amor na sua manifestação sexual apenas a companheiros dignos.<sup>16</sup> Mas como podemos saber de antemão quem é digno de tal prenda?

Para isto, seria bom estudar a filosofia da nossa existência na Terra, o que permitirá compreender, entre outras coisas, o significado das nossas vidas e as leis da Evolução da Consciência (podem ler acerca disto nos livros [15-25], escritos em linguagem compreensível para todas as pessoas desenvolvidas).

Aqueles que estudem ditos livros compreenderão que as pessoas se distinguem pelas suas idades evolutivas, o que, por sua vez, determina o potencial espiritual de cada pessoa. Entender que posição ocupamos na “escada” da ascensão espiritual e que posições ocupam outras pessoas permite-nos determinar de uma melhor maneira a quem podemos ajudar e de quem podemos aprender.

Claro que, quando digo “aprender”, não me refiro ao sexo. Pois, evoluindo, aprendemos quase tudo principalmente um do outro. E se não procuramos apenas uns entretenimentos passageiros nas nossas relações sexuais, mas tratamos de estabelecer contractos sérios e duradouros, temos a possibilidade de estudar profundamente a experiência da vida de outras pessoas, adicionar algo desta à nossa própria experiência e também enriquecer os outros com a experiência que temos.

---

<sup>16</sup> Uma explicação exaustiva da “teoria das prendas” está apresentada no capítulo 17 do Bhagavad-Gita [24].

À parte disto, é muito proveitoso aprender a enamorar-se das pessoas e a unir-se com elas com a alma. Isto pode ajudar-nos no futuro a unir-nos com o nosso Amado Principal!

\* \* \*

Uma das minhas conhecidas - física com diploma universitário - disse-me uma vez: “Tive - a diferentes alturas - amantes diferentes, e estou agradecida a todos eles pelo que aprendi com cada um.”

Gostei das suas palavras.

No entanto, o seu próximo amante acabou por ser um drogado experiente que acreditava estar a transitar o seu “caminho espiritual” através das drogas. E ela começou a aprender dele. Nunca mais a vi...

Na última situação, sem dúvida, não devemos imitá-la.

Por outro lado, aquilo não teria acontecido se ela tivesse compreendido qual era o significado da sua vida e tivesse estudado a metodologia do aperfeiçoamento espiritual.

\* \* \*

Muitas pessoas sofrem porque não conseguem chegar a ser sexualmente atraentes ou desejadas para criar uma família. Daí nascem depressão, alcoolismo, outros vícios, suicídios...

No entanto, a solução para este problema é muito simples: há simplesmente que “abrir” o chakra anahata e começar a desenvolver-se como coração espiritual. Graças a isto, num lapso muito curto, sucede uma transformação radical em toda a aparência da pessoa, incluindo o seu rosto. As suas reacções de conduta

também mudam, posto que ela ou ele já não entendem o mundo como um ambiente hostil! O seu campo bioenergético adquire as propriedades graças às quais os outros começam a desfrutar da comunicação com tal pessoa e a procurar a sua companhia.

E é possível melhorar ainda mais esta situação se um começa a ensinar esta verdade tão simples aos outros.

## Gunas e o sexo

*Gunas* é um termo que denota uma certa combinação de qualidades das almas humanas principalmente. No total, há três gunas (mas também existem estados “por cima dos gunas”, isto é, estados Divinos [24]).

A guna *tamas* é a ignorância, a grosseria, a violência e a maldade.

A guna *rajas* é um estado mais puro, mas intensamente apaixonado.

A guna *sattva* é a pureza, a paz, a claridade da compreensão e da harmonia.

Se um representante da guna *tamas* desencarna sem ter alterado o seu estado, então “cai” inevitavelmente no inferno. Em troca, os representantes da guna *sattva* estabelecem-se no paraíso depois de desencarnar. E as pessoas da guna *raja* podem encontrar-se nos estados intermédios (para mais detalhes ver [16-19,21-25]). Por isso, é para o bem de cada um, depois de estudar os métodos de auto-transformação, esforçar-se com o fim de chegar ao *sattva* (e depois mais além).

No contexto deste livro, podemos examinar as manifestações de sexualidade dos representantes de cada guna.

Assim, a sexualidade tamásica é grosseira, primitiva e egoísta.

A rajásica tem alguns traços de egoísmo e é apaixonada.

A sexualidade sáttvica, em troca, é terna, carinhosa, atenta, harmoniosa e não fastidiosa.

Do ponto de vista espiritual, apenas a última tem valor, e com a sua ajuda é possível estabelecer-se em sattva e ajudar os outros com isto.

São muitas mais as mulheres que têm qualidades sáttvicas do que os varões. É um facto. Os varões, normalmente, têm que trabalhar especialmente sobre si mesmos para encontrar o sattva. Fazendo-o, eles podem, entre outro métodos, tomar as mulheres sáttvicas como exemplo.

Já mencionámos que até as hormonas femininas contribuem para o desenvolvimento do sattva numa mulher (ainda que nem todas elas aproveitem esta oportunidade).

Mas agora, prestemos atenção ao feito de que até a estrutura anatómica de um corpo feminino saudável é um excelente padrão de referência com o qual os varões podem sintonizar-se, refinando desta maneira a sua esfera emocional.

Porque é que, por exemplo, as glândulas mamárias femininas atraem tanto os varões? Porque uma das suas características principais é a ternura.

A pele e todo o aspecto de uma mulher sáttvica também têm esta característica.

E que as mulheres se deem conta de que estão a ajudar espiritualmente os varões dignos de tal ajuda! E

que os varões amem com ternura as suas ajudantes femininas dignas disto!

\* \* \*

É um feito curioso que as glândulas mamárias de todos os mamíferos, excepto dos humanos, se fazem proeminentemente visíveis apenas no período de lactação. Em troca, as glândulas mamárias das mulheres estão sempre proeminentemente visíveis desde que alcançam a puberdade!

Porque é que é assim? Porque é que as mulheres que não estão a lactar devem levar durante quase toda a sua vida esta carga “excessiva” nos seus corpos? Qual foi o propósito do Criador quando introduziu esta informação nos genes humanos?

O seu plano era exactamente aquilo de que falamos agora.

Quando uma mulher recebe os beijos e as carícias de um varão nos seus peitos, o fogo do amor acende-se no seu chakra anahata, conectando-se directamente com as suas glândulas mamárias por meio de uns grandes canais energéticos. Como resultado, o seu coração espiritual cresce! E também cresce o seu potencial espiritual, o qual ela poderá realizar plenamente se depois dirige o seu amor ardente na direcção de Deus.

E o varão, acariciando a sua amada, conscientemente ou não, sintoniza-se com o seu amor subtil e assemelha-se a ela.

Todas as pessoas que se amam com ternura experimentam isto. Contudo, estes estados muito elevados desaparecerão e perder-se-ão facilmente se não entendemos a importância fundamental destes para

o nosso crescimento espiritual, para a nossa aproximação a Deus e conhecimento directo d´Ele!

Por isso é tão importante ter o conhecimento completo sobre Deus, sobre os princípios da Evolução e da Consciência e sobre as leis do crescimento espiritual. Sempre e quando amemos conscientemente, o aspecto sexual do amor poderá ajudar-nos na evolução das almas. Este é o conhecimento que nós apresentamos nos nosso livros [15-25].

\* \* \*

Jesus Cristo ensinava assim aos varões que O escutavam: “(...) digo-vos que, a seguir a Deus, os vossos melhores pensamentos devem pertencer ás mulheres e ás esposas; a mulher para vocês é um templo divino onde obterão facilmente a dita perfeita. Obtenham neste templo a força espiritual. Aqui se esquecerão das vossas dores e fracassos e recuperarão a energia perdida para ajudar o próximo” (ver[24]).

\* \* \*

O erotismo sáttvico nas artes (dança, fotografia, pintura, etc.) também deve ajudar o crescimento espiritual das pessoas saturando-as de subtileza, ternura e beleza!

## Sexo no Caminho espiritual

Os métodos de trabalho espiritual - se os consideramos muito geralmente - podem ser divididos em dois grupos principais:

1) Os métodos “rituais” utilizados por crentes que estudam a informação básica sobre a religião (se esta

informação é correcta ou não é outra questão) e se acostumam (com a ajuda de rituais, entre outras maneiras) à ideia da existência de Deus.

2) Os verdadeiros métodos esotéricos, entre os quais se encontram as psicotécnicas especiais que ajudam os buscadores dignos de aprender a limpar e desenvolver as estruturas energéticas dos seus organismos (chakras e meridianos principais), a transformar-se em grandes corações espirituais e depois a avançar em direcção ao conhecimento pessoal e directo de Deus nas Suas várias Manifestações, entre as quais está o Criador.

Devemos destacar de seguida que os princípios éticos examinados neste e noutros livros [15-25 e outros] são fundamentais para os buscadores espirituais e devem ser praticados, entre outros casos, nas relações sexuais.

O mais importante destes princípios é não fazer mal a outros seres vivos (ahimsa).

Este princípio pode ser cumprido apenas na condição de suprimir dentro de si mesmo as tendências egoístas. Aqueles que não se esforçaram o suficiente para levar a cabo o dito acima não têm o direito de praticar os métodos esotéricos. Caso contrário, Deus deterá tais candidatos por meio de diversos cataclismos nas suas vidas, o que por sua vez, pode provocar transtornos mentais, entre outras consequências.

Para dominar com êxito os métodos esotéricos de trabalho espiritual, precisa-se de muita energia. A sua quantidade depende, entre outros factores, do estado do sistema de chakras. Uma das maneiras naturais de estimular este sistema é através de uma vida sexual harmoniosa. É pouco provável que aquelas pessoas que não passaram por este tipo de experiência alcancem

algum progresso sério no trabalho espiritual. É difícil até imaginá-los a trabalhar com a kundalini e com a criação dos dharmakayas, que são macroestruturas estáveis da consciência refinada, formadas fora dos limites do corpo físico e compostas pelos análogos gigantes dos chakras.

Também existe outro factor que confirma a conveniência da vida sexual para os buscadores espirituais. O facto é que a ânsia veemente por conhecer o Criador deve predominar na vida de tais pessoas e nenhuma outra coisa, por exemplo, a insatisfação sexual, deve afectar esta ânsia. Por outras palavras, seria conveniente que o buscador espiritual tenha a possibilidade de “descarregar” o excesso da sua bioenergia sexual no marco de um matrimónio harmonioso.

Contudo, destaco uma vez mais que o companheiro deve ser necessariamente adequado, tanto pelo seu nível de saúde como pelo seu nível de refinação bioenergética e de desenvolvimento espiritual na generalidade.

Também é importante saber que um matrimónio harmonioso é extremamente favorável para o desenvolvimento correcto da esfera emocional ou, mais exactamente, para a refinação da consciência através do desenvolvimento de emoções tais como a ternura com matizes sexuais, a ocupação do outro, a gratidão, etc. E sem isto, nenhum avanço espiritual sério é possível.

Nas etapas iniciais do trabalho esotérico, podem utilizar-se, embelezando ao mesmo tempo o contacto sexual e contribuindo para a limpeza e o desenvolvimento com êxito das estruturas bioenergéticas, os exercícios tais como a união das

energias dos chakras homónimos do tronco ou a rotação colectiva da energia em redor da “órbita microcósmica”.

Devo sublinhar, no entanto, que tais técnicas podem ser proveitosas apenas para aqueles que se estabeleceram em sattva. Estudem nos nossos livros como conseguir isto e então o sexo sáttvico ajudar-vos-á a fortalecerem-se ainda mais no estado de sattva!

\* \* \*

Conheçamos também a opinião de Jesus Cristo sobre este tema:

“A ternura é uma das qualidades assombrosas de Deus.

Como Eu quisera persuadir todas as pessoas que vivem agora no plano material para que comecem a entender a beleza, a santidade e a grandeza da sagrada comunhão entre duas almas conhecida como relação sexual! Se apenas isso fosse conseguido, poderia contribuir significativamente para a santificação dessa experiência tão linda e bela! Até que as pessoas não percebam o propósito Divino desta ideia, que existe em todos os reinos da Criação, muitas delas pensarão que é uma manifestação animal humilhante que não tem nada a ver com o êxtase da santidade, um estado jubiloso de união!

Sei que isto mudará quando as pessoas lerem estas palavras! Sei que isto tocará os corações e transformará muitos seres humanos! Gerará um novo impulso inesperado que incitará as pessoas a ser conscientes da grande perda e distorção terrível que ocorreram por causa de menosprezar aquilo que foi idealizado como uma das experiências mais sagradas entre duas pessoas! Esta experiência possui a unidade, por isso a chamamos

de sagrada!<sup>17</sup> É uma comunhão perfeita e santa quando se realiza como um ritual perfeito entre duas pessoas chamadas de marido e mulher.

(Mas) sob nenhuma circunstância, Eu aprovo as relações sexuais casuais. (...) Sob nenhuma circunstância, a ignorância deve prevalecer manifestando-se nas relações sexuais casuais; caso contrário, obterão como resultado o caos e a decadência do mundo.” [24,52]

\* \* \*

A sexualidade é uma função biológica natural de todo o organismo maturo e saudável, própria de humanos, animais e inclusive plantas no seu nível vegetativo. A sexualidade assegura a reprodução. No caso das pessoas e dos animais altamente desenvolvidos, esta também contribui para a socialização dos indivíduos e para a criação das crianças, o desenvolvimento de muitas emoções e qualidades éticas de valor incalculável do ponto de vista da evolução espiritual.

No entanto, uma pessoa espiritualmente desenvolvida tem, para além disso, a possibilidade de usar a sua sexualidade para acelerar o seu avanço em direcção à Perfeição espiritual.

Para este tipo de pessoas a sexualidade é, primeiro que nada, a esfera da educação ética. Nesta esfera, cada um pode percorrer o caminho que começa com a eliminação dos rasgos do egocentrismo primitivo e termina com o controlo absoluto sobre as próprias

---

<sup>17</sup> Esta frase contém um jogo de palavras na sua língua original, o inglês: wholeness – unidade, holy – sagrado (nota do tradutor).

emoções sexuais, e o uso da sexualidade apenas para o aperfeiçoamento espiritual colectivo.

Quais são as razões pelas quais certos movimentos religiosos tentam suprimir a sexualidade e profaná-la de toda a forma possível? São duas.

A primeira é a tendência justificada de prevenir a difusão das doenças sexualmente transmissíveis num ambiente pouco cultural e evitar o nascimento de uma quantidade demasiado grande de crianças, as quais é preciso alimentar e “pôr no bom caminho” socialmente.

A segunda razão consiste em que os líderes de certas seitas (movimentos religiosos que se desviaram dos Ensinamentos originais de Deus) tratam de submeter o seu “rebanho” inculcando-lhes sentimentos de “culpa” e “pecaminosidade”, dizendo-lhe que são pecadores desde o nascimento sem nenhuma esperança, e que apenas eles, os “pastores”, têm a autoridade, dada por Deus, para os libertar dos seus pecados. Em troca, as pessoas, têm por isso que adorar estes “pastores”, obedecer em todas as coisas e, claro está, trazer-lhes cada vez mais dinheiro! Este tipo de mentira, deve admitir-se, encontrou terreno fértil em multidões de pessoas pouco desenvolvidas intelectualmente. Graças a esta e outras mentiras similares, várias seitas religiosas massivas conseguiram existir durante muitos séculos.

Deixem-me dar-lhes apenas um exemplo da Rússia actual: o nome da catedral católica principal em Moscovo chama-se “Catedral da Imaculada Conceção”. Eu, pessoalmente, nem me aproximaria das portas de dita catedral, pois o próprio nome deste “templo” declara que, ao longo da história da Terra, apenas a concepção da mãe de Jesus (que sucedeu supostamente sem a participação de um varão encarnado) foi

imaculada, e portanto as outras concepções estão maculadas. Mas isto profana todas estas concepções e também todas as mães, todos os pais e todas as crianças que nasceram, assim como todo o amor sexual entre as pessoas!

Qualquer pessoa razoável entende que esta profanação não pode vir de Deus, mas sim de pessoas impuras e mentirosas! Pois até na Bíblia Deus ordenou que as pessoas “sejam fructíferas e se multipliquem”, e a atitude carinhosa e a ternura de Jesus para com as crianças pode ver-se claramente no Novo Testamento (podem estudar também *Os Ensinamentos Originais de Jesus Cristo* e o Evangelho de Filipe no livro [24]).

Também existe outra mentira disfarçada de uma forma religiosa. Segundo esta, quanto mais sexo se praticar, mais se cresce “espiritualmente” devido à acumulação de energia sexual no seu organismo; e inclusive se declara: “viva a masturbação!” como um meio para aprender a amar-se a si mesmo. Ouvi este absurdo na televisão e também o li nalguns livros publicados na Rússia nos últimos anos. Sob este mesmo lema também organizam aulas de “tantra sexual”, com a particularidade de que estas aulas e práticas convidam, sem uma selecção prévia, todos os que o desejam e podem pagar bem. Por vezes, os programas destas práticas incluem as humilhações dos “estudantes” e até violações “rituais” em grupo.

Mas todo este disparate e sujidade são o resultado da ignorância religiosa ou de um simples desejo dos organizadores de fazer dinheiro a partir das tendências lascivas dos seus clientes. Não há nada espiritual neste caso.

Já discutimos que apenas a sexualidade das pessoas sáttvicas, isto é, aquelas que se refinaram como

consciências e se purificaram de emoções grosseiras e de emoções primitivas, pode ser útil no Caminho espiritual. Em troca, a estimulação da luxúria dos demais apenas lhes causa dano. Também nada mais do que dano espera às pessoas sáttvicas se visitam uma das aulas mencionadas, pois as energias que ali se desencadeiam afectarão a sua subtilidade e minuarão a sua saúde.

Aliás, possuir um grande potencial energético (até mesmo se a energia não é grosseira) não proporciona por si nenhum avanço ou êxito espiritual. Deve-se saber dirigir esta energia - mediante técnicas meditativas especiais - ao crescimento de si mesmo nos eons Divinos. Se isto não se faz, toda a energia sexual desencadeada será provavelmente utilizada apenas para acender mais luxúria, o que nada tem a ver com o trabalho e progresso espirituais.

A *espiritualidade* implica o desejo veemente de uma consciência (ou alma) de se encontrar com o Criador, e não com os corpos materiais dos companheiros sexuais!<sup>18</sup> A sexualidade, em caso algum, deve tirar o lugar a Deus! Este é somente um método auxiliar para aqueles que vão juntos pelo Caminho espiritual (Ou é simplesmente uma actividade normal, como comer ou dormir, de um organismo são).

O conceito pseudoespiritual, importado para a Rússia de “amar-se a si mesmo” é também pervertido, já que este conceito é tudo o contrário ao verdadeiro amor espiritual, onde o “eu” pessoal e o interesse egoísta são esquecidos e desaparecem sendo substituídos por amor altruísta e abnegação em prol dos

---

<sup>18</sup> A palavra espiritualidade originou-se a partir da frase evangélica “Deus é Espírito! (João 4:24).

demais. Apenas a partir deste estado do amor é possível conhecer Deus e unir-se com o Seu “Eu” Superior.

Para além disso, existe a opinião de que “para o crescimento espiritual” deve-se abster dos próprios orgasmos. Os que praticam este método acumulam nos seus organismos a energia sexual (udana) dos seus companheiros sem dar-lhes em troca a sua. Mas devemos entender e aceitar que, do ponto de vista ético, isto é uma forma de vampirismo bioenergético, que deve ser considerada unicamente como uma manifestação detestável das qualidades egocêntricas e primitivas mais baixas destas pessoas.

Igualmente ignorantes são as recomendações “espirituais” de andar nus nas praias públicas. Os que promovem isto dizem: “Que olhem todos! Não vais perder nada por isso!”. Mas, na realidade, pode-se perder muito, como por exemplo, a saúde, e junto com a saúde, várias realizações espirituais. Uma coisa são os banhos nudistas com amigos sáttvicos, com os membros do próprio grupo espiritual (ver [23-24]) e outra coisa é desnudar-se à vista das pessoas primitivas que odeiam todos e tudo ou estão obcecadas com a luxúria. Estas pessoas podem encher com as suas próprias energias patogénicas os corpos das vítimas com simplesmente olhar para elas.

Pois olhar simplesmente para algo com interesse já provoca um contacto dos indriyas da consciência com aquilo que se observa e a introdução no organismo do observado.

Se pessoas com almas puras contemplam com admiração a sua beleza, você recebe delas porções de energia do seu amor puro, e então tanto você como elas beneficiam disto.

Mas desnudar-se à vista de representações da outra polaridade dá um efeito diametralmente oposto, isto é, você pode ficar doente, até mesmo gravemente e por muito tempo.

Também não devemos esquecer que existe o risco de ser violado por esta gente primitiva. Neste caso, o dano bioenergético causado a si pode ser ainda mais grave.

Também quero chamar a atenção para o seguinte aspecto ético do nudismo: impor a sua própria concepção do mundo àqueles que não desejam aceitá-la e para os quais é desagradável (até mesmo quando eles estão enganados objectivamente) é incompatível com o princípio ético primordial: “Não faças mal!”

\* \* \*

Para finalizar, examinemos outra vez a questão “Com quem?”.

Primeiro que nada, ponha-se no Caminho espiritual! Comecem a procurar o nosso Criador! Como fazê-lo está descrito em detalhe nos nossos e outros livros espirituais mencionados na bibliografia. Reúnam as pessoas com ideias afins à vossa volta e juntos comecem o Caminho! Desfaçam-se dos indignos! Os indignos são aqueles que ignoram o aspecto ético do trabalho espiritual e não progridem neste aspecto. Junto ao resto e a Deus, Quem necessariamente estará entre vocês, saturem-se do êxtase do Seu Amor! E de entre os vossos novos companheiros espirituais verdadeiros, infalivelmente se encontrará aquele que está mais perto de si do que qualquer outro discípulo encarnado de Deus!

Quando as pessoas tratam de construir as suas vidas dando as costas a Deus, cometem muitos erros

absurdos e sofrem desnecessariamente. Mas com Deus - um verdadeiro Mestre vivo de todas as pessoas, a Quem é possível conhecer se se sabe o suficiente acerca d'Ele e se vive de acordo com os Seus Ensinamentos - tudo é muito mais fácil! E a vida então enche-se da felicidade do Serviço criativo e da felicidade da comunicação com outros buscadores espirituais que marcham juntos pelo Caminho em direcção a Deus! Tudo o que fazemos neste caso torna-se incomparavelmente mais feliz e brilhante, tudo: o trabalho, o descanso, a comida, o sono, o amor sexual e a união neste amor de duas almas puras.

\* \* \*

Uma vez, Deus dirigiu-se assim a uma discípula que depois fez um tremendo progresso no Caminho espiritual:

“- Amas- Me realmente?

Se é assim, então porque desaparece essa aspiração apaixonada com a que deverias arder todo o tempo?

Apenas nos matrimónios terrenos pode surgir, com o tempo, a rotina, o aborrecimento mútuo e a apatia.

Mas o amor para Comigo é - sempre - como a primeira vez, é a vida num êxtase incessante!

O amor para Comigo é a ânsia contínua de dar-se, de entregar-se, não é o consumismo!

Se nas nossas relações a tua paixão se apaga cada vez mais, se és preguiçosa neste amor, então ainda não há um amor verdadeiro. E sem tal amor é impossível alcançar-Me!

Deves assumir a responsabilidade pelo teu próprio destino. Não deves depender (nem sequer inconscientemente) do teu Mestre encarnado. Não podes transformar-te em Mim se alguém te arrasta em

direcção a Mim como um pano! Podes unir-te Comigo sempre e quando conduzas outros em direcção a Mim! Torna-se uma líder espiritual, pelo menos, para ti mesma! Em vez de ser apenas uma executora obediente, sê uma líder! Só assim é possível chegar até Mim!

- Como posso aprender a amar-Te ainda com mais força?

- Olha para os rostos em teu redor. Nestes, a tristeza, o aborrecimento, a ansiedade, o cansaço, o rancor... São infelizes, porque não Me amam!

Mas tu não podes perder o estado de alegria e júbilo jamais!

Pois Eu sou o teu Amado!

Não podes estar triste! Pois estás enamorada do Amado mais belo de todos!

Pensa na sorte que tens:

O teu Amado não pode morrer, já que é eterno!

O teu Amado não pode deixar-te nem por um segundo, já que é omnipresente!

Ele está sempre contigo, dentro de ti e à tua volta e impregna-te infinitamente com o Seu amor!

O teu Amado é sempre novo! Nunca te aborrecerás com Ele!

E nunca poderás duvidar de que Ele te ama, já que o teu Amado consiste somente de Puro Amor!”

\* \* \*

Se vives exactamente assim, se compreendes que Deus é, na verdade, Amor, e que tu também te podes transformar nesse Amor, e inclusive já o podes fazer um pouco, então poderás sentir que não somos apenas dois amando-nos uma ao outro, mas sim três: nós e Ele! E, transformando-nos no Fogo do Amor que arde cada vez

mais dentro dos nossos corações espirituais, unimo-nos com a Chama Universal Terníssima e Subtilíssima da Consciência Divina!

## Dois sexos. Sobre o papel do aspecto sexual do amor na Evolução

A tendência principal dos processos que têm lugar no Absoluto, tal como planificado pelo Criador, é o *desenvolvimento* das consciências (ou almas) e a *fusão* de Aqueles Que alcançaram a Perfeição em *Um Só*, no *Unido Nós*, que é o “*Eu*” *Superior* (ou *Paramatman*).

No processo de evolução das espécies biológicas dirigido pelo Criador, a maioria dos seres que habitam na Terra foram divididos em dois sexos opostos. Este também é o nosso caso enquanto seres humanos.

Do ponto de vista genético, a reprodução sexual tem certas vantagens sobre os outros tipos de reprodução. Uma destas consiste em que a reprodução sexual acelera o processo de formação de novas variações dentro das espécies biológicas, o que, por sua vez, contribui para a sua adaptação às condições ambientais sempre em mudança (principalmente climáticas) e, portanto, para a sua sobrevivência.

No entanto, agora para nós, é importante considerar o outro aspecto, a saber, que as diferenças sexuais anatómicas, fisiológicas e psicológicas não estão destinadas - da perspectiva fisiológica - a separar, mas sim, pelo contrário, a ensinar os representantes de

sexos opostos a *aproximar-se*, a *unir-se* e a *fundir-se em um só*.

Enquanto a nós, as pessoas, é importante entender que o processo de união, de fusão das almas por meio das emoções do aspecto sexual do amor, é o que nos prepara para a União com Deus. (Não obstante, neste caso não devemos confundir o amor verdadeiro com a paixão sexual egoísta; esta última não é amor, mas sim luxúria ou, por outras palavras, o *desejo sexual* egoísta). As pessoas que não aprenderam amar-se umas às outras também não poderão alcançar a União com Deus, pois para apaixonar-nos por Deus, devemos ter a faculdade de amar desenvolvida, de enamorar-nos e de unir-nos nas emoções de amor!

Só depois de aprender a amar plenamente os pequenos e grandes objectos da Criação, chega o tempo de aprender a enamorar-nos de Deus, sem deixar, no entanto, de amar estes pequenos e grandes objectos (mas já não devemos enamorar-nos destes).

Sobre como podemos aprender a amar-nos uns aos outros, aos demais objectos da Criação e depois ao Próprio Deus, o Criador explicou-nos muito. Podem encontrar informação sobre isto nos livros [15-25].

O verdadeiro enamorar é a sensação da própria consubstancialidade com os objectos ou com o objecto ao qual dirigimos o nosso amor. Devemos aprender tal união, primeiro das almas no mundo da Criação, e só depois, quando as nossas mentes amadurecem o suficiente como para ser capazes de compreender a Grandeza de Deus, poderemos dirigir o nosso amor desenvolvido em direcção a Ele.

O processo de conhecimento de Deus não pode realizar-se de outra maneira que não seja a refinação gradual da consciência, o que permite conhecer toda “

a escala de emanações” (falando na linguagem de Juan Matus [21]) ou, por outras palavras, todos os extractos (eons, lokas) do espaço multidimensional. A Consciência Primordial (ou o Criador) é O Subtilíssimo, segundo esta escala.

E cabe destacar que as emoções de amor ternurento, harmonioso e sexualmente colorido refinam as consciências!

Depois de enamorar-nos de Deus, nós, como almas desenvolvidas, unimo-nos gradualmente com Ele.

E depois, a partir d’Ele, a partir do estado de Consubstancialidade com Ele, ajudamos outros seres no seu desenvolvimento.

## Que tipo de sexo é “pecaminoso” e qual não?

Nalgumas associações religiosas, é habitual declarar como “pecaminoso” o aspecto sexual do amor. A causa disto consiste em que os pastores de tais seitas tratam de parasitar o seu “rebanho” e de o “esmagar com o seu peso”, dizendo aos seus integrantes algo como: “ Vocês são pecadores sem esperança, mas têm a oportunidade de pagar-nos para obter o perdão de Deus pelos vossos pecados!” Contudo, também existe o motivo racional para a limitação da sexualidade nas povoações humanas com baixo nível cultural. Este consiste em que a sexualidade “desenfreada” naquelas populações leva à propagação de doenças venéreas ou outras e ás gravidezes indesejadas.

Às vezes, também sucede que as pessoas que já deveriam dirigir toda a sua atenção apenas a Deus ficam “empanadas” no deleite sexual da guna sattva e ficam detidos no seu avanço espiritual.

Para além disso, não devemos esquecer que Deus proíbe “a mistura das gunas” durante os contactos sexuais (ver mais detalhes nos livros [21, 23]).

Por outras palavras, a “permissividade sexual total” não é bendita por Deus.

Por outro lado, a sexualidade ética e esteticamente impecável e o erotismo saudável e subtil são considerados por Ele como factores que contribuem para o nosso aperfeiçoamento espiritual.

Para seguir com êxito o Caminho do auto-desenvolvimento, não há nenhuma necessidade de ter muitos parceiros sexuais. É suficiente ter apenas um, mas que tenha ideias afins e se encontre aproximadamente no mesmo nível de avanço espiritual. Os entretenimentos sexuais massivos, realizados sob a fachada de supostas práticas espirituais não podem resultar em nenhum tipo de progresso espiritual. A afirmação de alguns autores de que “quantos mais parceiros sexuais tenhamos, mais crescerá o nosso “poder pessoal”” é infundada. Pelo contrário, ali é onde se encontra a armadilha.

O facto, é que nas primeiras etapas do desenvolvimento espiritual por vezes é muito difícil notar a mudança do próprio nível de subtileza da consciência. Pode-se perder esta subtileza gradualmente sem se aperceber. Aliás, quando o praticante se torna mais grosseiro psicoenergeticamente nestas etapas iniciais, isto dá a sensação de crescimento do seu “poder pessoal”. Mas apenas o crescimento do poder psicoenergético subtil tem valor. Em troca, a

prática de sexo com muitos companheiro faz com que o nível psicoenergético de todos os participantes se torne igual (vai-se aproximando da média), o que afecta negativamente as pessoas desse grupo que se purificaram mais e que, portanto, são mais subtis e mais prometedoras.

## Sobre a cultura das relações sexuais

Que é a *cultura das relações sexuais*? De que pode tratar-se?

Quero destacar primeiramente que o *sexo vicioso* é o sexo em todas as variantes no qual predomine o *egocentrismo*, isto é, o desejo de *receber para si* em detrimento do outro ou dos outros.

Que, pelo contrário, a preocupação pelos interesses do parceiro prevaleça nas relações sexuais! Sempre e quando ambos companheiros *se deem a si mesmos* um ao outro, a plena harmonia pode alcançar-se! E apenas tais relações sexuais são admiradas por Deus, a Testemunha constante de tudo o que fazemos!

Em troca, a violência, em qualquer das suas manifestações, não concorda de nenhuma maneira com o princípio da exclusão do egocentrismo e, portanto, leva a que os possuidores de dito defeito acumulem karma negativo ou, por outras palavras, a que piorem os seus destinos.

Que nas relações sexuais, em lugar da violência, predomine a ternura subtil e a preocupação por não provocar ao parceiro nenhum dano e nem mesmo um simples incómodo!

Com respeito a isto, devemos destacar que a obrigação de prevenir uma gravidez não desejada corresponde, não apenas à mulher, mas também ao varão. Por isso, uma das regras da cultura sexual consiste em que o varão não tem o direito de inseminar a mulher sem o seu consentimento expresso claramente.

A prevenção de gravidezes indesejadas pode conseguir-se mediante vários métodos contraceptivos, um dos quais é a ejaculação fora dos genitais da mulher.

A observação da higiene elemental, que se manifesta na limpeza dos genitais e das mãos, assim como na exclusão de qualquer possibilidade de contagiar o parceiro no caso de ter sequer indícios mínimos de qualquer doença, é outra regra fundamental da cultura da vida sexual.

## Sobre o “sexo em grupo”

De tempo a tempo, nos meios de comunicação social falam sobre uns e outros grupos que se consideram espirituais e nos quais se usa praticamente um único “método do trabalho espiritual”: o sexo na sua variante em grupo. Permitam-me expressar a minha atitude para com este assunto.

Penso que apenas aquelas associações de pessoas que estudam o conhecimento sobre Deus, sobre o significado das nossas vidas e sobre as maneiras da sua realização, assim com os princípios da ética, estética e o estilo de vida saudável, a vida para Deus e não para si mesmo, podem ser chamadas de espirituais! Também é importante estudar a natureza viva e como se pode, vivendo no meio desta, aperfeiçoar-se sem lhe fazer

mal. Pois ela é um dos componentes importantíssimos da Criação de Deus no nosso planeta e foi criada, entre outros propósitos, para nos ajudar no nosso desenvolvimento espiritual!

Falámos muito nos nossos livros [15,16,18-22] e filmes de como um pode desenvolver-se espiritualmente no meio dos bosques, prados, estepes, desertos e depósitos de água.

E que as próprias pessoas encontrem o parceiro para si durante tais aulas, isto é, entre as pessoas de ideias afins!

E por acaso praticar o sexo à vista dos outros pode aproximar-nos a Deus de alguma maneira?

Pessoalmente, eu nunca pratiquei sexo em grupo, nem sequer pensei nisso. Mas pude conhecer Deus depois de estudar todo o Caminho em direcção a Ele! Tentem-no vocês também!

\* \* \*

Muitas coisas vãs e inúteis foram inventadas pelas pessoas devido à incompreensão do significado das suas vidas e de aquilo que Deus quer de nós!

Mas, conhecendo tudo isto, é possível limpar as próprias vidas de lixo e realmente aperfeiçoar-se sem malgastar o tempo oferecido a nós por Deus para o nosso desenvolvimento nas condições que oferece uma encarnação no planeta Terra!

## Existe a sexualidade no “outro mundo”?

Sim, existe, mas é diferente.

Antes de aprofundar este tema, menciono, para aqueles que não o sabem, que cada pessoa, depois de desencarnar, normalmente mantém a aparência do corpo que tinha durante a sua última encarnação. Também mantém o sexo do corpo tanto em aparência como em autopercepção.

No entanto, o sexo na sua variante “terrena” não é possível para as pessoas não encarnadas, já que elas não têm os genitais materiais cuja interação pode resultar no orgasmo.

Por outro lado, a sexualidade pode ter lugar na esfera das relações emocionais incorpóreas!

A propósito, é possível observar como os casais que se amavam verdadeiramente continuam a viver unidos depois da desencarnação de ambos os integrantes.

Também não devemos esquecer que os seres encarnados se distribuem por diferentes eons (lokas, dimensões espaciais), entre as quais há eones infernais, paradisiacos e Divinos.

É possível dizer que existem manifestações de conduta sexual no inferno? Não estudei este tema, mas sei que ali reinam a maldade, o ódio, o desespero e o medo. Sem lugar a dúvidas, as emoções sexualmente coloridas, subtis e ternurentas não podem existir ali. Em troca, existem os desejos sexuais grosseiros, mas sem a possibilidade de os satisfazer, e as tentativas daqueles seres infernais de “colar-se” à luxúria das pessoas encarnadas grosseiras demonstram-no.

Enquanto que nas moradas paradisiacas e divinas, nas quais não há outros estados salvo o amor, ali o matiz sexual das emoções enche a vida dos seus habitantes de um êxtase superior.

Os seres encarnados podem, em muitos casos, unir-se até certo ponto mediante os seus genitais. Em

troca, os seres não encarnados interpenetram-se e unem-se totalmente sendo almas desnudas (dos corpos materiais e de outros vestidos)! Para além disso, eles podem adicionar ao seu amor um matiz sexual, entrando facilmente nos estados de êxtase, intensos e prolongados. Estes estados são especialmente vividos entre as Almas extremamente desenvolvidas na sua evolução. O termo inglês *Supreme Bliss* (Êxtase Supremo) corresponde principalmente a estes estados Seus. Estas Almas podem encher o espaço à Sua volta com tal Êxtase, permitindo aos discípulos dignos de Deus sintonizar-se com Elas e entrar no mesmo estado com o fim de continuar a transformar-se, entre outros propósitos.

Como vemos, Deus não exclui a sexualidade. Porquê é que, então, há pessoas que o fazem? Faz sentido dar ouvidos à sua opinião?

A solução é muito simples neste caso: a sexualidade deve ser tal como Deus quer que seja nas pessoas.

Sobre este tema já conversámos muito nesta e noutras conferências e livros nossos.

## Etapa final da sexualidade

A partir dos 45-55 anos, a sexualidade dos representantes de ambos os sexos diminui.

Nas mulheres começa a menopausa (o cessar permanente das menstruações). Apesar disto as ovulações, por vezes, podem continuar a acontecer, o que cria as condições para a gravidez.

As ereções do varões tornam-se cada vez mais débeis e menos frequentes, e depois desaparecem por

completo. Os estimulantes da sexualidade podem ajudar neste caso por mais algum tempo, mas depois estes também perdem a sua eficácia.

A situação resulta muitas vezes na violação da harmonia nas suas famílias.

Por isso, é bom que todos saibam de antemão sobre estas regularidades e compreendam que é uma norma, e não uma doença, e que isto sucede a todas as pessoas.

Do ponto de vista da racionalidade biológica, este fenómeno existe para que na reprodução participem os representantes mais jovens (e, portanto, normalmente mais sãos) de diversas espécies biológicas.

Menciono que, por vezes, podem existir pessoas que têm uma idade avançada e, ao mesmo tempo, um nível alto de sexualidade. No entanto, nestes casos, existe certa razão para suspeitar de que estas pessoas sofrem de processos neoformativos nas glândulas responsáveis pela produção das hormonas sexuais.

Os varões, nesta idade, começam a ter o seguinte problema: devido à ausência prolongada de ejaculações, a secreção produzida pelas suas glândulas sexuais torna-se mais espessa. Assim, aparece o fenómeno denominado *hiperplasia benigna da próstata*.

Existem medicamentos que diluem estas condensações; no entanto, ao ter tal possibilidade, podem-se aplicar outros métodos para provocar uma ejaculação.

Um destes está descrito no meu livro *Compreender Deus*. Cito-o com algumas reduções:

“Que é o mais importante para nós nas relações sexuais? É a ternura que provém da gratidão que se sente para com o amado ou a amada!

A ternura-agradecimento subtilíssima e sexualmente colorida refina a consciência da melhor maneira. É um dos factores substanciais que contribuem para o progresso espiritual!

Uma tendência comum durante as interacções sexuais realizadas por um casal inexperiente - uma tendência especialmente própria dos varões - é a de unir os genitais o mais rapidamente possível. Isto não é correcto. Para gerar as emoções de ternura, o varão primeiro deve acariciar as zonas erógenas da sua amada por muito tempo. Entre estas, encontram-se, por exemplo, os mamilos, a pele das costas ao nível das omoplatas (a área do chakra anahata), o sacro e as nádegas (área na qual predomina o chakra svadhithana). (Contudo, vale a pena mencionar que há mulheres para as quais estas zonas não são erógenas). Depois, o varão pode acariciar o clitóris, uma das zonas erógenas mais importantes do corpo feminino.

Ambos os companheiros, neste caso, entram em ressonância emocional, e a sua ternura recíproca acende-se cada vez mais.

Algumas mulheres experimentam o orgasmo simplesmente através da estimulação manual do clitóris. (Existem vários tipos de orgasmos femininos. Os mais comuns são os orgasmos que se alcançam com a estimulação do clitóris, os que se alcançam com a estimulação da área vaginal debaixo do púbis e os que alcançam com a estimulação do colo uterino).

Uma variante típica das interacções sexuais pode ser a seguinte:

Depois de uma comprida estimulação manual do clitóris (a mão do varão deve estar necessariamente limpa), ele começa a estimular a zona erógena vaginal debaixo do púbis, o que leva rapidamente a sua amada

ao orgasmo. Depois, podem unir os genitais e continuar a deleitar-se com a beleza das emoções de ternura subtilíssima, “enraizando-se” nestes estados, acostumando-se a estes.

Esta variante das interações sexuais permite aos varões que sofrem de uma erecção débil ou de ejaculação precoce participar nestas.

Pois, quando os genitais femininos estão suficientemente humedecidos, a penetração é possível mesmo no caso de uma erecção débil e inclusive sem esta. (Os lubrificantes íntimos também podem ajudar neste caso. Para além disso, é necessário saber que a vaselina e qualquer unguento à base desta não devem ser utilizados vaginalmente).

Depois de ambos os companheiros alcançarem o orgasmo, chega o tempo para uma nova onda de carícias realizadas no estado de calma profunda. Por isso, não há que abandonar o leito nupcial imediatamente depois do orgasmo.”

## Bibliografia

1. Akinfiev I.Y. — Vegetarianismo do ponto de vista biológico. Ekaterinoslav, 1914 (*em russo*).
2. Antonov V.V. — Formação do comportamento sexual em cães. Memória de una tese de doutoramento. Leningrado, 1971 (*em russo*).

3. Antonov V.V. — Etapas do desenvolvimento da sexualidade nos cães machos. «Revista fisiológica da União Soviética», 57,11:1674-1676, 1971 (*em russo*).
4. Antonov V.V. — O efeito dos estrógenos e andrógenos no aparelho reprodutor e o comportamento sexual de cães fêmea «Revista fisiológica da União Soviética», 57,1:124-125,1971 (*em russo*).
5. Antonov V.V — O estímulo e o reflexo condicionado «Revista da actividade nervosa superior», 21,4:674-680, 1971 (*em russo*).
6. Antonov V.V. — Etapas do desenvolvimento da sexualidade em varões e alguns mamíferos. Em: «Psiconeurologia, Psicoterapia, Psicologia», ed. por A.S. Romen. Alma-Ata, 1972, pp. 127-130 (*em russo*).
7. Antonov V.V. — Sobre a natureza de la orientação sexual. Em: «Psiconeurologia, Psicoterapia, Psicologia», ed. por A.S. Romen. Alma-Ata, 1972, pp. 123-126 (*em russo*).
8. Antonov V.V. — Sobre o erotismo oral em cachorros. Em: «Psiconeurología, Psicoterapia, Psicologia», ed. por A.S. Romen. Alma-Ata, 1972, pp. 131-132 (*em russo*).
9. Antonov V.V. — Sobre o papel que o contacto da mãe desempenha no desenvolvimento psíquico de uma criança «Revista de Neuropatologia e Psiquiatria», 75, 10:1561-1564, 1975 (*em russo*).
10. Antonov V.V. — Desenvolvimento do aparelho reprodutor de fêmeas de ratinho depois da interrupção da circulação sanguínea útero-placentar ao 18º dia de gravidez «Obstetrícia y Ginecologia», 11:59-61, 1977 (*em russo*).

11. Antonov V.V. — O impacto da asfixia aguda nos primeiros 10 dias após o nascimento sobre o sistema reprodutor das ratazanas «Fisiologia patológica», 6:62-63, 1979 (*em russo*).
12. Antonov V.V. — O efeito do sygethinum no comportamento sexual de ratazanas fêmeas não androgenizadas e androgenizadas ao 5º dia depois do nascimento. «Farmacologia e toxicologia», 3:342-344, 1980 (*em russo*).
13. Antonov V.V. — Teoria de S. Freud do desenvolvimento psíquico de uma criança (Revisão crítica). Em: «Autorregulação Psíquica», Vol. 3, ed. por A.S. Romen. Moscú, 1983, pp. 242-251 (*em russo*).
14. Antonov V.V. (redactor) — Problemas da autoregulação psíquica. Leningrado. Vol. 1, 1988; Vol. 2, 1989 (*em russo*).
15. Antonov V.V. — Novo Upanishad. Estrutura e conhecimento do Absoluto. «Polus», San Petesburgo, 1999 (*em russo*).
16. Antonov V.V. — Coração Espiritual. Caminho em direcção ao Creador (Poemas-meditações e Revelações). «New Atlanteans», 2007 (*em russo*).
17. Antonov V.V. — Lao Tsé. Tao Te Ching. «New Atlanteans», 2008.
18. Antonov V.V. — Evolução da Conciencia. «New Atlanteans», 2008.
19. Antonov V.V. — Conferências no bosque sobre o Yoga Mais Alto. «New Atlanteans», 2008 (*em russo e inglês*).
20. Antonov V.V. (redactor) — Trabalho espiritual com crianças. «New Atlanteans», 2015.
21. Antonov V.V. — Bem aventurados os puros de coração! «New Atlanteans», 2008.

22. Antonov V.V. — Que é a Verdade? «New Atlanteans», 2008.
23. Antonov V.V. — Como conhecer Deus. Autobiografia de um cientista que estudou Deus «New Atlanteans», 2008
24. Antonov V.V. (redactor) — Obras clássicas da filosofia espiritual e da actualidade. «New Atlanteans», 2008.
25. Antonov V.V. — Ecopsicologia. «New Atlanteans», 2012.
26. Antonov V.V, Khananashvili M.M. — O papel da experiência individual no comportamento sexual de cães macho. «Revista da actividade nervosa superior», 23,1:68-73, 1973 (*em russo*).
27. Bahl B. — Loucura erótica. Kharkov, 1887 (*em russo*).
28. Babaji Incompreensível. «Haidakhandi Samaj», 1986.
29. Bekhterev V.M. — Perversões sexuais como reflexos condicionados patológicos. «Revista de psiquiatria, neurologia y psicologia Experimental», 7-9:357-382, 1914 (*em russo*).
30. Bekhterev V.M. — Perversões sexuais e desvios à luz da reflexologia. Em: «Questões do estudo e da educação de uma pessoa», 4-5, ed. por V.M. Bekhterev. Petrogrado, 1922, pp. 644-745 (*em russo*).
31. Bekhterev V.M. — Actividade reproductora do ponto de vista reflexológico. Em: «Problemas sexuais à luz do conhecimento científico», ed. por V.F. Zelenin. Moscovo-Leningrado, 1926, pp. 142-181 (*em russo*).
32. Bekhterev V.M. — Perversões e desvios da inclinação sexual do ponto de vista reflexológico. Em: «Problemas sexuais à luz do conhecimento científico», ed. por V.F. Zelenin. Moscovo-Leningrado, 1926, pp. 293-325 (*em russo*).

33. Blokh I. — Vida sexual contemporânea e sua ligação com a cultura moderna. São Petesburgo, 1910 (*em russo*).
34. Brukhanskiy N.P. — Materiais sobre psicopatologias sexuais. Moscovo, 1927 (*em russo*).
35. Vartapetov B.A., Demchenko A.N. — Glândula prostática e perturbações da função reprodutora próprias de cada idade. Kiev, 1970 (*em russo*).
36. Vereschagin V.G. — Cultura física dos yoguis hindus. «Polymya», Minsk, 1982 (*em russo*).
37. Vlasov S. — Tempo de colher frutos. «Molodaya Gvardiya», Moscovo, 1984 (*em russo*).
38. Voronin V. — Hatha Yoga. «Nauka i Zhizn», 5,7,10,12, 1980; 4, 1981 (*em russo*).
39. Harmonia através do vegetarianismo. «Sociedade para a cultura védica», São Petesburgo, 1996 (*em russo*).
40. Grenader A.B. — O impacto da tonificação com o frio e da natación invernall sobre o organismo. A 2ª Conferência científica e metodológica sobre a tonificação com o frio e a natação invernall, Minsk, 1967 (*em russo*).
41. Day, Trevor — Sexo de «A» a «Z». «Grand», Moscovo, 1999 (*em russo*).
42. Zhbankov R.G. — Tarefas e perspectivas da tonificação com o frio e da natação invernall. A 2ª Conferência científica e metodológica sobre a tonificação com o frio e a natação invernall, Minsk, 1967, pp. 3-9 (*em russo*).
43. A vida de São Issa, o Melhor dos Filhos dos homens. Em: À volta de Jesus. «Sociedade para a cultura védica», Kiev, 1993 (*em russo*).
44. Zhukovskiy M.A. — Endocrinologia infantil. «Medicina», Moscovo, 1971 (*em russo*).

45. Zaignraev M. — Vesiculite. «Grande Enciclopédia Médica», 4:592-595, 1928 (*em russo*).
46. Zirt — Vida sexual e perversões sexuais em varões e mulheres. São Petesburgo, 1907 (*em russo*).
47. Imelinskiy K. — Psicohigiene da vida sexual. «Medicina», Moscovo, 1972 (*em russo*).
48. Kanel V.Y. — Vida sexual das crianças. Moscovo, 1909 (*em russo*).
49. Keesling B. — Sanação sexual. «Hunter House», 1996 (*em russo e inglês*).
50. Krishtahl V.V. — Harmonia sexual de um casal casado. Kharkov, 1990 (*em russo*).
51. Krafft-Ebing R. — Psicopatia sexual. São Petesburgo, 1891 (*em russo*).
52. Cullen B. — Livro de Jesus. «Ordem Cristã Dourada», 1992 (*em russo e inglês*).
53. Levenfeld L. — Problemas sexuais. São Petesburgo, 1912 (*em russo*).
54. Levenfeld L. — Vida sexual e as perturbações sexuais relacionadas com esta. São Petesburgo, 1903 (*em russo*).
55. Levina S.E. — Em: «Factores hormonais do desenvolvimento individual», Moscovo, 1974, pp. 172-184 (*em russo*).
56. Lishak K. y Endrechi E. — Desenvolvimento da dominante sexual e reflexo condicionado alimentar em gatas. Enm: «Problemas da fisiologia dos sistemas neuronais centrais», Moscovo-Leningrado, 1957, pp. 334-342 (*em russo*).
57. Lishak K. y Endrechi E. — Regulação neuroendócrina da actividade adaptativa. Budapest, 1967 (*em russo*).
58. Lombroso P. — Amor entre os loucos. Odessa, 1889 (*em russo*).

59. Mohl A. — Vida sexual de uma criança. São Petesburgo, 1909 (*em russo*).
60. Mohl A. — Sentimento sexual. São Petesburgo, 1911 (*em russo*).
61. Okulov A.F. e outros (ed.) — Textos apócrifos dos antigos cristãos. «Mysl», Moscovo, 1989 (*em russo*).
62. Ramacharaka — Hatha yoga. São Petesburgo, 1914 (*em russo*).
63. Romen A.S. (ed.) — Autorregulação psíquica. Vol. 1 — Alma-Ata, 1973. Vol. 2 — Alma-Ata, 1974. Vol. 3 — Moscovo, 1983 (*em russo*).
64. Svyadosch A.M. — Neurose e seu tratamento. «Medicina», Moscovo, 1971 (*em russo*).
65. Svyadosch A.M. — Psicopatologias femininas. «Medicina», Moscovo, 1974 (*em russo*).
66. Svyadosch A.M. y Antonov V.V. — Sobre os aspectos somático-biológicos da homossexualidade masculina. Em: «Aspectos somático-biológicos das doenças mentais». Leningrado, 1972, p. 62 (*em russo*).
67. Svyadosch A.M. y Derevinskaya E.M. — Sobre o problema das inclinações patológicas. Em: «Materiais de uma sessão da presidência de todas as sociedades republicanas de neuropatologistas e psiquiatras do Kazaquistão e Repúblicas da Ásia Central», Alma-Ata, 1964, pp. 21-23 (*em russo*).
68. Tarkhanov I.R. — Sobre a fisiologia do aparelho reprodutor da rã. «Russkaya Medicina», 30:555-556; 31:571-573; 32:587-590, 1885 (*em russo*).
69. Forel A. — Problemas sexuais. São Petesburgo, 1891 (*em russo*).
70. Khananishvili M.M. y Antonov V.V. — Sobre o papel dos sistemas olfactivo, gustativo e visual no comportamento sexual de cães machos. «Revista da

- atividade Nervosa Superior», 21,5:1071-1072, 1971  
(*em russo*).
71. Haig A. — Dieta e sua relação com força, resistência, treino e atletismo. Kiev, 1908 (*em russo*).
72. Cherkasov V. — Antes de que façam sofrer um doutor. «Dom», 84, 4:148, 1984 (*em russo*).
73. Baker H.J. a. Stoller R.J. — Sexual Psychopathology in the Hypogonadal Male. «Arch. Gen. Psychiat.», 18,5:631-634, 1968.
74. Beach F.A. — Coital Behaviour in Dogs. III. Effect of early isolation on mating in males. «Behaviour», 30,2-3:218-238, 1968.
75. Beach F.A. a. Wilson J.R. — Mating Behaviour in Male Rats after Removal of the Seminal Vesicles. «Proc. Nat. Acad. Sci. USA», 49,5:624-626, 1963.
76. Clark G. — Sexual Behaviour in Rats with Lesions in the Anterior Hypothalamus. «Am. J. Physiol.», 137, 4:746-749, 1942.
77. Dorfman R.I. a. Shipley R.A. — Androgens. NY-London, 1956.
78. Dörner G. — «J. Endocrinol.», 42,1:163-164, 1968.
79. Dörner G. — «Endokrinologie», 56,3:280-291, 1970.
80. Dörner G. — Sexualhormonabhängige Grehndifferenzierung und Sexualität. Jena, 1972.
81. Dörner G. — In «Integrative Hypotalamic Activity», ed. by D.F.Swaab a. J.P.Schade. «Progress in Brain Res.», 41:221-238, 1974.
82. Dörner G., Docke F. a. Hinz G. — «Neuroendocrinol.», 4,1:20-24, 1969.
83. Gorski R.A. a. Wagner J.W. — «Endocrinol.», 76,2:226-239, 1965.
84. Grady K.L., Phoenix C.H. a. Young W.C. — «J. Comp. Physiol. Psychol.», 59,2:176-182, 1965.

85. Harlow H.F. — The Nature of Love. «Amer. Psychologist», 13,12:673-685, 1958.
86. Harlow H.F. — Sexual Behaviour in the Rhesus Monkey. In: «Sexual Behavior», ed. by F.A. Beach. NY-London-Sydney, 1965, pp. 234-265.
87. Kawashima S. — «Annot. Zool. Jap.», 37,2:79-85, 1964.
88. Kikuyama S. — «Annot. Zool. Jap.», 34,3:111-116, 1961.
89. Kikurama S. — «Annot. Zool. Jap.», 35,1:6-11, 1962.
90. Kinsey A.S., Pomeroy W.B., a. Martin C.E. — Sexual Behaviour in the Human Male. Philadelphia a. London, 1948.
91. Kinsey A.S., Pomeroy W.B., Martin C.E., a. Gebhard P.H. — Sexual Behaviour in the Human Female. Philadelphia a. London, 1953.
92. Larsson K. — Mating Behaviour of Male Rats after Lesions in the Preoptic Area. «Nature», 202,4930: 413-414, 1964.
93. Larsson K. a. Swedin G. — The Sexual Behaviour of Male Rats after Bilateral Section of the Hypogastric Nerve and Removal of the Accessory Genital Glands. «Physiol. a. Behav.», 6,3:251-253, 1971.
94. Levine S. — «Science», 144,3615:185-187, 1964.
95. Lurie L.A. — «Am. J. Med. Sci.», 208,2:176-186, 1944.
96. McLean P.D. — The Limbic System («Visceral Brain») and Emotional Behaviour. «Arch. Neurol. a. Psychiat.», 73,2:130-134, 1955.
97. MacLean P.D. — New Findings Relevant to the Evolution of Psychosexual Functions of the Brain. «J. Nervous a. Mental Dis.», 135,4:289-301, 1962.
98. Money J. a. Pollitt E. — Cytogenetic and Psychosexual Ambiguity: Klinefelter's Syndrome and

- Transvestism Compared. «Arch. Gen. Psychiat.», № 6:589-595, 1964.
99. Mosier H.D., Scott L.W., a. Dinsman H.F. — Sexually Deviant Behaviour in Klinefelter's Syndrome. «J. Pediat.», 57,3:479-483, 1960.
  100. Rajneesh B. — Mustard Seed. Har-Row, «Rajneesh Foundation», 1978.
  101. Roeder F. a. Müller D. — Zur Stereotaktischen Heilung der Padophilen Homosexualitat. «Dtsch. med. Wschr.», 94,9:409-415, 1969.
  102. Rosenzweig S., a. Hoskins R.G. — A Note on the Ineffectualness of Sex-Hormone Mediation in a Case of Pronounced Homosexuality. «Psychosomat. Med.», 3,1:87, 1941.
  103. Uspensky P. D. — In Search of the Miraculous; Fragments of an Unknown Teaching. NY, 1949; London, 1950.
  104. Whalen R.E., a. Edwards D.A. — «Anat. Rec.», 157, 2:173-180, 1967.

Podem encomendar os livros e as películas nas seguintes páginas web:

[www.lulu.com](http://www.lulu.com)

[www.spiritual-art.info](http://www.spiritual-art.info)

Outras publicações podem encontrar em:

[www.swami-center.org](http://www.swami-center.org)

[www.spiritual-art.info](http://www.spiritual-art.info)

[www.philosophy-of-religion.org.ua](http://www.philosophy-of-religion.org.ua)

[www.teachings-of-jesus-christ.org](http://www.teachings-of-jesus-christ.org)

[www.pythagoras.name](http://www.pythagoras.name)

[www.atlantis-and-atlanteans.org](http://www.atlantis-and-atlanteans.org)

[www.sathya-sai-baba.org](http://www.sathya-sai-baba.org)

[www.new-ecopsychology.org](http://www.new-ecopsychology.org)

[www.path-to-tao.info](http://www.path-to-tao.info)

[www.swami-center.org](http://www.swami-center.org)

[www.encyclopedia-of-religion.org](http://www.encyclopedia-of-religion.org)

[www.native-american-spirituality.info](http://www.native-american-spirituality.info)