

Razlog što je Tantra opstala kao religija usprkos tome što većina modernih civilizacija proganja seksualnost, leži u tome što je zasnovana na nekom neurološkom sklopu ljudskog tijela; nešto što, kada se ispravno prakticira, omogućuje sudionicima da iskuse to što se čini kao - ONO ŠTO JEST - prisutnost božanskog u osobi seksualnog partnera.

*Autor: Catherine Yronwode*

Razlog što je Tantra opstala kao religija usprkos tome što većina modernih civilizacija proganja seksualnost, leži u tome što je zasnovana na nekom neurološkom sklopu ljudskog tijela; nešto što, kada se ispravno prakticira, omogućuje sudionicima da iskuse to što se čini kao - ONO ŠTO JEST - prisutnost božanskog u osobi seksualnog partnera.

Tantra (što znači "utkano zajedno") termin je koji se prilično slobodno koristi za sustav hinduske yoge u kojem se obožava sjedinjenje muških i ženskih načela. U praksi je to dovelo do oblika seksualnog rituala u kojem se usporen, ne-orgazmički odnos doživljava kao put k doživljavanju božanskoga. Modificirana verzija hinduske Tandre također se može naći u tibetanskom buddhizmu. Termin Tantra također se - iz praktičnih razloga - primjenjuje na druge (prvenstveno zapadnjačke) religiozne i duhovne prakse u kojima oblik polaganog, ne-orgazmičkog seksualnog sjedinjenja ili masturbacije predstavlja put k duhovnoj ekstazi.

Neke od tih zapadnjačkih praksi iznikle su tijekom XIX. st. - čini se spontanom otkrićem - iako se zna da je jedna od popularizatora zapadnjačke Tandre (Alice Bunker Stockham) putovala u Indiju da bi izučavala hindusku Tantru. Svaki "pronalazač" dao je svom sustavu jedinstveno ime - Muška suzdržanost, Bolji način, Karezza, Anseiratikove misterije, Zugassentovo otkriće, Magnetizacija, itd. Po mom osobnom mišljenju, razlog što je Tantra opstala kao religija usprkos tome što većina modernih civilizacija proganja seksualnost, razlog što se spontano pojavljuje u različitim vremenima i mjestima, i razlog što prekoračuje društveno-kulturne norme, leži u tome što je zasnovana na nekom neurološkom sklopu ljudskog tijela, nešto što, kada se ispravno prakticira, omogućuje sudionicima da iskuse to što se čini kao - ONO ŠTO JEST - prisutnost božanskog u osobi seksualnog partnera.

Ovaj esej je počeo kao osobno pismo čovjeku koji je rekao da želi izravne upute u Tantru. On nije bio religiozan i nije se zanimalo za hinduizam, te je zbog toga brinuo da će Tantra možda zahtijevati da se prikloni nekoj religiji. Također je želio znati da li izučavanje Tandre znači da će morati "potisnuti" svoje orgazme, za što je rekao da ne zvuči baš zabavno. Rekao je da je pokušao "potisnuti" svoje orgazme bez mnogo uspjeha. Ovo što slijedi sačinjava osnovne anatomske i tehničke (ne-religiozne) savjete glede tantričkih tehnika, koje sam ja dobila i mogu ih i prenijeti. Ja nisam učitelj ovoga predmeta.

Najbolje što mogu je da ispričam svoju priču: Ja sam žena u četrdesetosmoj godini i prvi puta sam čitala o tantričkom seksu 1962. god. No prije 1975. god. nisam sreala nikoga tko bi to želio

iskušati. I on je samo čitao o tome, niti jedno od nas nije imalo učitelja. U našem slučaju, to je djelovalo! To je sve što mogu reći. Funkcioniralo je! Nije od nas učinilo doživotne partnere niti nas je pretvorilo u nezasićene izmjenjivače partnera. Nismo se pridružili nikakvom religioznom kultu. Prenijelo nas je do duhovnih obzora seksualne ljepote i jedinstva. Moj mi je dugogodišnji prijatelj rekao 1977. god. da bi to volio iskušati sa mnom. Nikada prije nismo zajedno vodili ljubav, tako da smo oko pola sata razglabali o tome i onda smo to učinili. I nanovo, našli smo kako duhovno iskustvo raste iz tog najskromnijeg od svih bioloških činova. Iako sam se od tada rijetko viđala s tim čovjekom, a nisam (još) pronašla drugog muškarca koji bi to sa mnom kušao, to je iskustvo promijenilo moj život, jer sada sam znala da su sve te religiozne zavrslame koje sam čitala o Tantri bile naprosto slojevi društveno-kulturnih zavoja omotanih oko osnovne biološko-duhovne istine. Što ta istina jest, bilo je posredno otkriveno u istraživanjima koje je John C. Lilly proveo na majmunima pedesetih godina (prije nego se upustio u istraživanja mozga delfina). Kao što je iznio u svojoj knjizi "Centar ciklona", otkrio je da postoje četiri točke u mozgu, poredane u niz, koje kontroliraju seksualnu reakciju (muških) majmuna. Koristio je mužjake, jer je bilo lakše vidjeti i time mjeriti njihove seksualne reakcije (ukrućivanje, ejakulaciju, itd.) - ali kod oba spola, mehanizam je isti.

Prva neurološka točka u toj seriji regulirala je pobuđenje (erekciju). Druga točka je upravljala mišićnim stezanjem (ejakulacijom). Treća točka je regulirala sam orgazam (osjećaj seksualnog vrhunca). Četvrtu točku je nazvao "glavnim prekidačem", jer je, pri stimulaciji, aktivirala tri prethodno spomenuta centra, uzrokujući da majmun doživljava erekciju, ejakulaciju i orgazam u uobičajenom predvidivom redoslijedu. Otkrivanje tih četiriju točaka u mozgu ukazuje da putem svjesne i naučene kontrole, čovjek može izdvojiti aktivirajući centar iz procesa i time doživljavati erekciju (cirkularni sustav), ejakulaciju (mišićni sustav), ili orgazam (živčani sustav) neovisno jedno od drugome. Svi smo, tu i tamo, doživljavali to razdvajanje aktivirajućeg centra (ne uvijek po našoj svjesnoj volji) kao naprimjer, kada doživljavamo ukrućivanje bez orgazma, ili imamo "nevoljnu" ejakulaciju, ili imamo "nezadovoljavajući" orgazam u kojem grčenja ne stvaraju uobičajeni stupanj osjetilnog užitka. Ono što Tantra uči jest kako kontrolirati te stvari, tako da čovjek može doživjeti orgazam bez grčenja, produžavajući ga preko biološki reguliranih stega nametnutih duljinom vremena koje je potrebno da bi se izvršilo 8-25 grčenja koje obično imate. Tako - u striktno biološkim terminima - prakticiranje Tantrije postaje ponešto nalik na trening biofeedbacka. Na neki način, to je poput učenja da mrdate ušima - to je nešto na čemu trebate raditi, jer voljna kontrola mišića koji su u to uključeni nije dio naše uobičajene životne obuke. Otkuda dolazi doživljaj duhovnosti? Došla sam do uvjerenja, da je to dio našeg neurološkog ustroja. Čini se da su ljudska bića prirodno opremljena za doživljaj metafizičkog svijeta. Mnoge prastare tehnike za opažanje područja duha koriste ponavljanje (himni, molitvi, napjeva, plesa) dok istovremeno usredotočuju pažnju na kozmičke sile.

Tantra osigurava i ponavljanje i pozornost. To nije jedini način da se dosegne duhovno blaženstvo, kao što tvrde njeni religiozni praktikanti, ali je jedan od načina, i za mene je to dovoljno. U redu, prva stvar, morate opažati kakav je vaš orgazmički refleks. Naprosto ga promatrajte nekoliko puta (deset ili više) i obratite pažnju na to kako djeluje. (Možda ćete to radije raditi tijekom masturbacije, jer se može pokazati uznemirujućim za partnera.) Naročito zapazite da postoji kratki trenutak pri nastupu orgazma kada ste svjesni da će se pojaviti, ali još nije postao neizbježnim. Upravo ćete u toj točki kasnije dulje boraviti. U tipičnom orgazmu (muškom i ženskom) ima 8 do 25 mišićnih stezanja (žene mogu imati više nego muškarci,

koliko ih je, razlikuje se od slučaja do slučaja). Upoznajte se s time koliko stezanja doživljavate. (Naprimjer, moj uobičajeni broj je 18-20, nikada ih nije manje, ali ih je ponekad više, i to se nije mijenjalo u proteklih 30 godina). Sad, radije nego da "potiskujete" orgazam, pokušajte dopustiti jedno ili dva stezanja i onda se opustite. Ako možete naučiti da se pojave jedan ili dva vala orgazmičkih stezanja i onda se opustiti dišući polako, i bivajući pozornim i opuštajući svoje abdominalne mišiće (NE pokušavajući da mislite o nečem drugom da bi ste "odvratili" pažnju), onda možete naučiti da to neprestano ponavljate. Zamislite se na ivici obrušavajućeg vala užitka, bez da padnete preko ruba. Možete to prakticirati s partnerom ili masturbirajući. Lakše je s partnerom, jer vas on ili ona može držati na ivici vala, nježno mijenjajući položaj i tako vas usporavajući nevoljno kretanje pelvisa koje ste pokušavali "potisnuti". Dok učite jahati na ivici vala, izmjenjujte se sa svojim partnerom. Dok jedan od vas jaši na valu blaženstva, drugi služi kao "stražar", čuvajući jahača vala da ne padne u podnožje orgazma. Kada jahač vala dosegne zasićenje i opusti se, zamijenite uloge. Tijekom jednog seksualnog susreta možete mnogo puta razmijeniti uloge. Također možete odahnuti (u poluukrućenom stanju) i, ako želite, kasnije opet nastaviti. Kada postanete usklađeni s partnerom nećete više misliti o tome tko jaši na rubu, a tko vodi, uloge će se stopiti i ispreplesti i vi ćete oboje naprosto "biti" tu. To je, u osnovi, "tajno učenje" Tantra.

Ponekad, dok učite ove tehnike, partner koji pazi postaje ispunjen osjećajem osobne moći, jer zna da on ili ona mogu jednostavnim neznatnim pokretom učiniti da partner koji se diže na valu ima orgazam. Ovo iskustvo moći ne treba podcijeniti. Duboko je dojmljivo shvatiti da je netko prepustio svoju seksualnost vašoj kontroli i veličanstveni je užitak gledati proces razvijanja orgazma vašeg partnera ili partnerice - ali kad jednom shvatite svoju moć u toj situaciji, ne gurajte svog partnera preko ruba, jer se može pojaviti nepovjerenje i i partner, kojeg se neprestano gura u orgazam, može propustiti doživljaj finih osjeta koje bi trebao/trebala razviti. Povremeno, kada je jedan od partnera seksualno naročito zahtijevan (na primjer, žena tijekom ovulacionog dijela svog menstrualnog ciklusa), može se ponuditi i prihvatiti dar rasterećenja u orgazmu, ali također budite spremni na odbijanje te ponude. Zapamtite da vam cilj uvijek treba biti jednako sudjelovanje u tom iskustvu, a ne nagađanje o tome što vaš partner želi. Minimalno preporučeno vrijeme za doživljavanje valova je dvadeset minuta za svakog partnera, naizmjenice. Mnogi koji su ovo prakticirali i izučavali, uključujući mene, vjeruju, da sve što je manje od četrdeset minuta, makar i ugodnih, neće izazvati traženo duhovno iskustvo. Upamtite da tih četrdeset minuta dijelite na dvoje, u tipičnom slučaju, to čak nije ni točno deset minuta za svakoga da bude na ivici, jer može zahtijevati nekoliko sekundi ili minutu da se vratite na to mjesto podizanja na valu nakon što ste bili u ulozi pazitelja svog partnera. S više iskustva, vjerojatno ćete naći da se iz uloge pazitelja u ulogu jahača vala možete prebaciti za manje od nekoliko sekundi, kada se to desi, trebate biti pažljivi da ne postanete suviše samouvjereni i da se ne "zaboravite" opustiti kada vam vaša istreniranost kaže da je vrijeme za opuštanje. Ako je, uslijed zaboravljivosti ili prevelikog uzbuđenja bilo koja strana neumoljivo uvučena u orgazam, nijedan od partnera ne treba biti zabrinut, ljut ili ojađen. Držite se sljedećeg: ako ste dugo vremena bili blizu ruba i vidjeli da vaš partner klizi preko, jednostavno uronite s njim i uživajte u orgazmičkom iskustvu. Ili, ako vam se više sviđa, možete gledati, zadovoljni promatranjem s uzvišenog položaja tihe kontemplacije. Moje je iskustvo da kada jedan partner "zataji" u održavanju tehnike jahanja vala, on ili ona se obično napola izvinjavaju, a "oprašta" im se nježnim poljupcima, nema razočaranosti ili ogorčenosti, jer oba partnera znaju da se s užitkom ne škrtari i da će se pravovremeno postići ravnoteža. Ako postanete dobri u tim tehnikama i

uživajte u njima, otkrit ćete da postižete "zadovoljstvo" orgazma (to jest, vaš seksualni nagon će privremeno biti zadovoljen) već nakon dvadeset ili trideset minuta. Nije nužno da želite imati orgazam. Također možete doživljavati orgazmičke osjete koji nisu praćeni grčevima. S druge strane, u trenutku kad riješite da ste oboje zadovoljni i da niti jedan od vas ne želi uobičajeni orgazam, odjednom otkrijete da ga oboje želite, SMJESTA, te možete završiti seksualni odnos prilično burno.

U nereligioznoj Tantri ne stavlja se naglasak na izbjegavanje klasičnog orgazma s kontrakcijama - to znači, nema teoretiziranja o tome kako se muškarčeva kundalini energija podiže iz njegovih testisa u mozak, a onda se natrag usisava i "gubi" ako ejakulira - dakle odabir: imati ili nemati orgazme može ovisiti o vašim osobnostima, periodu mjeseca (za ženu), kako se vas dvoje osjećate glede prednosti "čiste" (neorgazmičke) Tantrte te koliko svaki od vas uživa u čisto fizičkim osjetima poriva k orgazmu. I sada, ovo je zanimljivo: ove tehnike nisu samo recept za veličanstveni seks. Vjerovali ili ne, IMAT ĆETE popratna duhovna osjećanja. Upravo ta duhovna osjećanja su uobličila osnovu za više seksualno orijentiranih religija i magijskih kultova. Tradicionalne tantricke prakse - konzumiranje pet svetih namirnica, podizanje kundalini energije kroz čakre, opažanje plavog svjetla i tako dalje - od koristi su vam jedino ukoliko prihvaćate alegorične, religiozne, alkemičke ili simboličke premise koje su u njihovoj osnovi. Ako opažate srčanu čakru samo kao sjedište mišićne pumpe, bit će vam besmisleno da u svom srcu vizualizirate kundalini energiju. Ali, svejedno u vašem srcu će se nešto desiti i sami možete naći ime za to. Ako smatrate da su bog Shiva i božica Durga magloviti i udaljeni od vašeg dnevnog iskustva i kulturne uvjetovanosti, bit će vam rasipanje vremena učiti njihova imena ili njihove ikonografske i gestikularne atribute. Ali bezimeno ili s imenom, sjedeći u položaju lotosa ili ne, vi i vaš partner ćete ući u područje božanskog, dakle budite spremni, jer Tantra će vas tamo dovesti.

Nereligiozni duhovni oblik seksualnosti najbolje je poznat u Americi, budući da je tamo Dr. Alice Bunker Stockham u XIX. st. propagirala karezze. Da biste omogućili razvijanje duhovnih osjećaja bez da ih uokvirujete u religiozni kontekst, iskušajte tehniku karezze gledanja u oči svog partnera pri čemu mislite o tome kako je seksualno sjedinjenje univerzalna pojava kod svih vrsta, a onda proširite svoju svjesnost preko vas kao para ka svijetu i kozmosu. Možete se naći u, kako to neki zovu, "magnetskom oceanu", osjećaju da sudjelujete u univerzalnom, stalno odvijajućem seksualnom iskustvu koje je sam život. Ako nemate partnera, najbolji način da to učinite je da "prizovete" partnera. U tibetanskoj tantrickoj praksi taj zamišljeni ljubavnik naziva se tulpa. Nemojte zamišljati da vaš tulpa čini bilo što što vi smatrate "vrućim" ili "seksi", zamišljajte da vi i vaš tulpa radite to što je gore opisano. Ako ste u obvezatnoj vezi i počnete se zanimati za Tantru, morate biti oprezni pri načinjanju te teme sa svojim partnerom. Vaš partner bi vaše zanimanje mogao shvatiti kao pokazatelje da ste nezainteresirani za "normalni" seks ili može osjećati da omalovažavate njegovu ili njenu seksualnost kao "nedovoljno dobru". Vaš partner može pomisliti da je "neromantično" diskutirati o biološki zasnovanoj duhovnosti ili da je seksualna aktivnost koja zahtijeva nekakvu vježbu manje "spontana" od nenaučene seksualne aktivnosti. Budite spremni da se strpljivo pozabavite tim razmišljanjima.