

Davor Stančić

TANTRA

UMIJEĆE LJUBAVI

Praktični vodič



OSTVARENJE

SADRŽAJ

I. DIO - Osnove

U EKSTAZI	9
KOMU JE NAMIJENJENA OVA KNJIGA	25
SEKS I DUHOVNOST	35
RJEŠENJE	45
TANTRA I SEKSUALNI PROBLEMI	57
TANTRA I USPJEH U ŽIVOTU	67
NAJČEŠĆA PITANJA	71

II. DIO - Vježbe

OPĆI PREDUVJETI	97
Čistoća organizma	97
Fizička kondicija	102
VJEŽBE ZA MUŠKARCE	105
Samostalne vježbe	105
Jačanje čvrstoće erekcije	124
Dizanje energije	124
Podizanje energije tijekom odnosa	125
Potpuni orgazam	144
Vanjsko zatvaranje	152
Fizički bioritam	154
Noćno zadržavanje	156

VJEŽBE ZA ŽENE	157
Uklanjanje menstrualnih tegoba	157
Vježba vaginalnih kontrakcija	167
Rastvaranje seksualnih blokada	170
Tantričke metode razvijanja orgazma	174
Rad s energetskim blokadama u Tantri	179
Ženina prednost u tantričkom odnosu	180
USKLAĐENOST	185
Tantra i znanost - Potpuni orgazam	199
POVIJEST TANTRE	203
Korijeni i filozofija	203
Šiva i Šakti	207
RAZVOJ VIŠIH STANJA SVIJESTI	229
DODACI	
G-TOČKA	239
DRUGE METODE	244
Transcendentalna meditacija	244
Reiki	246
Preporađanje	248
Lucidno sanjanje	250
ISKUSTVA VIŠIH STANJA SVIJESTI	254
POLIAMORIJA (VIŠELJUBLJE)	268
BIOLOŠKA OSNOVA TANTRIČKOG SEKSA	275
POPIS LITERATURE	283
O AUTORU	287

U EKSTAZI

L. P. (37 GODINA)

"Uvijek sam nekako spontano uspoređivala sunce, snagu i ljepotu prirode i seks. Sve su to izvori života koji napajaju energijom. Nisu mi bili nepoznati cjeloviti i višestruki orgazmi, a niti snaga ljubavi. No isto tako sam znala da ako se odnos kvalitetno i obostrano ne izgrađuje, on stagnira i hladi se. Nisam ni sanjala da se odnos može graditi tako zapanjujuće intenzivno dok nisam slučajno upoznala tantrika.

Iako su mi neke postavke tantrike u početku izgledale malo čudno, pa čak i nestvarno, a i plašila me opasnost da razmišljanje o suzdržavanju partnera od ejakulacije ozbiljno naruši intimu i doživljaj trenutka, te suzbije emocije, odlučila sam se opustiti. Vrlo brzo sam u ekstazi otkrila kako seksualna energija može dobiti novo obličje i stvoriti potpuno nova iskustva, te da to nije prazna tlapnja. Iskustva stečena na taj način ne samo da izgrađuju vrlo čvrst i povjerljiv odnos među partnerima, nego imaju utjecaja na kvalitetu života.

Partner mi pruža silnu toplinu i nježnost ljubavi, podršku o kakvoj žene snatre, osjećajući da negdje postoji. Obostran interes traje i ne blijedi, stvara osjećaj sigurnosti, slobode duha i tijela. Tjelesno je prekrasno, neoskvrnuto, sveprisutno, hrani kreativan i sretan duh. Nabijena sam pozitivnom energijom po cijele dane, ljubav osjećam intenzivnije nego ikad dosad, s veseljem izmjenjujem nježnosti s partnerom, bez obzira da li smo toga

trenutka zajedno ili ne. Cijeli svijet je jasniji, bistriji, obaveze su jednostavnije, problemi lakše rješivi, svaki posao veselje, mladost poput lave kola žilama, kao nikad prije. Jednostavno, osjećaj nepobjedivosti i životne snage.

I umjesto da se zanos s vremenom hladi, želja za novim zajedničkim iskustvima je sve jača, a strahovi se tope i nepovratno im se gubi trag."

M. T. (37 GODINA)

"Kao mladić dosta sam čitao o raznim kulturama i o tome kako njihovi pripadnici vode ljubav. Tomu onda nisam davao velik značaj, jer to nije bilo u skladu s onim kako su me učili, niti sam to smatrao dobrim za sebe. Mislio sam da samo oni mogu tako voditi ljubav. Ja sam to i dalje radio na stari klasičan način, naime izbacivao sam sjeme. Bilo je trenutaka kada sam se osjećao toliko iscrpljen i bez energije da mi nije bilo ni do čega. Trebalo mi je vremena da se regeneriram i da mi se vrati životna energija. Partnerica nije bila zadovoljna, jer poslije vođenja ljubavi nisam bio u stanju komunicirati niti bilo što drugo. Razmišljao sam o tom problemu i želio ga riješiti. Čuo sam o tantričkom seminaru i završio jedan zajedno s partnericom. Nakon toga se sve promijenilo, naš odnos postao je bolji, češće smo vodili ljubav. Više se nisam osjećao iscrpljen i bez životne energije. To se promijenilo zato što više ne izbacujem sjeme i tako ne gubim životnu energiju, nego energija ostaje u tijelu i povećava se. To su vrlo jednostavne tehnike koje se lako nauče i primjenjuju svakodnevno, a rezultati su prekrasan osjećaj zadovoljstva i ispunjenosti životnom energijom. Ja se nakon ovakvog vođenja ljubavi osjećam odmoren, relaksiran i pun energije. Partnerica i ja sretniji smo i zadovoljniji. Dijelimo užitke vođenja ljubavi zahvaljujući Tantri i Davoru koji nas je tomu naučio."

D. T. (33 GODINE)

"Nakon što sam krajem ljeta 1993. prisustvovala seminaru tantra-joge, koji je vodio Davor Stančić, poimanje seksualnosti u mojoj svijesti značajno se promijenilo. Do tada sam imala čiste osjećaje

u vezi te energije u nama i ponašala se u skladu s njima, ali nerijetko mi je ostajao osjećaj krivnje, a o samom kretanju te energije u nama nisam mnogo znala.

Dakle, sve ono što sam doživljavala samo osjetilnim dijelom moga bića, to je predavanje pretočilo u riječi, i sve mi vrlo pojednostavilo u svijesti.

Tantrički ili taoistički pristup seksualnosti za mene je savršen i bez mana kojima sam bila svjedok u svim dosadašnjim učenjima, bilo kroz društveno, moralno i religiozno gledanje, bilo kroz znanstveni i medicinski pristup istoj temi. Tantra nam je u dvodnevnom seminaru dala odgovore na sva naša pitanja (mom suprugu i meni) pa i više, gdje jednostavno ne postoji nikakva negativnost nego, dapače, potpuna pozitivnost, jednostavnost i prirodnost.

Od tada, postalo mi je sasvim jasno da seksualnu energiju, koja je u svakom čovjeku ona korjenita i najsnažnija energija i koja nas veže uz ovu zemlju, te pomoću koje smo i došli ovdje, trebamo neprestano njegovati i konzumirati, svjesni onoga što ona znači i što u suštini jest. Ako želimo poštivati sami sebe i živjeti na za nas najbolji mogući način, trebamo svjesno i s poštovanjem prihvatiti svoju seksualnost, jednako kao što to vrijedi i za jelo, piće i zrak koji udišemo. Kad udišemo zagađen zrak ili pojedemo pokvarenu hranu, u našem tijelu dolazi do trovanja, a isto tako i kad ne poklanjamo dovoljno pažnje našem seksualnom životu, u našem se organizmu ne odvija onakav energetski tok za kakav su nas Priroda i Bog stvorili. Budući da znam da nijedan drugi način učenja o seksualnosti nema odgovore na sva pitanja koja se u ljudima, a posebno u ženama kao majkama ili kao ljubavnim partnericama, pojavljuju, za mene je ovo tantričko učenje jedino cjelovito, istinito, i tek kao takvo prihvatljivo.

Naučila sam i upoznala mnoge vježbe koje nam stoje na raspolaganju, a koje to učenje nudi, kako bismo naš seksualni život vratili u one izvorne oblike iz kojih smo ga davno izbacili i potpuno ih zaboravili. Bez njih ne možemo napredovati.

Bila sam svjedok mnogih loših misli i djela u vezi tjelesne ljubavi, a kako sam i prije osjećala da bi to za nas trebao biti jedino izvor sreće i blagoslova, presretna sam što sam uz Davorovu pomoć upoznala u sebi još jednu dimenziju. Spoznaje do kojih sam došla na ovom seminaru dale su novu vrijednost i mojoj seksualnoj energiji, a time i mom cijelom biću kako na tjelesnoj tako i na duhovnoj razini.

Navela bih i svoje praktično iskustvo i primjer. Neposredno prije spomenutog seminara imala sam vrlo kratak menstrualni ciklus, između 14-18 dana, i to dulje od godinu dana. Nakon seminara i saznanja što se to stvarno u meni odvija, te nakon primijenjenih vježbi iz tantričkih uputstava, moj se ciklus odmah počeo produživati i za 2-3 mjeseca došao na optimalnih 28-30 dana. Iza toga nastavio se produživati, pa ponekad traje i 35-37 dana, što za mene znači sve manji gubitak energije kojeg sve mi žene osjećamo za vrijeme menstruacije. Zahvaljujući učenju te drevne kulture i Davorovom seminaru, mnogo sam naučila i praktično upotrijebila to znanje.

Svima odsrca želim jednako vrijedna iskustva."

K. G. (32 GODINE)

"Prvo seksualno iskustvo imala sam s 18 godina. U početku je bilo zanimljivo i prijatno, ali kad je zadovoljena znatiželja, došla sam do zaključka da je to prilično riskantna zabava - zbog mogućnosti da zatrudnim - a da mi pritom ništa naročito ne pruža. Čak sam se osjećala iskorištavanom.

Sljedećih nekoliko godina živjela sam bez partnera jer mi se činilo da je nemoguće uskladiti potrebu za duhovnim razvojem sa životom udvoje, i da je žena u takvom odnosu u potpunosti na gubitku.

Tantra seks pruža nešto sasvim novo, što se ne može ostvariti klasičnim seksom. Tu se ne radi samo o pukoj 'tehnicu' već o tome da se život uzdiže na višu razinu i da se emotivni odnos produbljuje.

Sa svojim sadašnjim partnerom prošla sam i kroz period klasičnog seksa, sa svim onim stanjima uzdržavanja od seksa - što stvara napetost i depresiju, i s drugom vrstom depresije i nezadovoljstva - nakon seksa...

Tek kad smo počeli prakticirati Tantra seks, osjetili smo da se nešto stvarno događa. Iskustva postaju mnogo suptilnija - slično kao u meditaciji. Osjećam buđenje čakri - genitalna i srčana čakra počinju reagirati u ritmu i rastapati se zajedno. Ponekad se osjeti kao tok Some (nektara; op. ur.) koji preplavi glavu i snažan tok energije u krunskoj čakri.

Kontraksije vaginalnog mišića su praćene velikim osjećajem blaženstva i mentalnim 'viđenjem' boja, što je ustvari doživljaj svih osjetila.

Vođenje ljubavi na tantrički način je duboko duhovno iskustvo. Tjelesni doživljaj više nije sâm sebi cilj već vodi do profinjenih stanja svijesti, do profinjenijeg disanja i vibriranja u zajedničkom ritmu, poplave blaženstva i svjetlosti, osjećanja tananih impulsa tijela koji stvaraju ekstazu u srcu i duhu.

Zahvaljujući posebnim vježbama za žene, čija je svrha reguliranje menstruacije, nemam više nikakvih neugodnosti u vezi s tim. Posljedice ovog iskustva su fantastične - nema onog mučnog gubljenja energije i slabosti. Krvna slika mi se popravila i smanjila se potreba za uzimanjem vitamina.

Mislim da je Tantra potrebna svim ljudima koji se bave duhovnim razvojem, a ne žele živjeti u celibatu. Budući da sam prošla kroz dug period apstinencije (8 godina) znam da to može stvoriti veliku napetost i čak ugroziti i sâm duhovni napredak putem joge i meditacije.

Tantrički seks nikad ne može postati rutinski niti se može prakticirati s polovičnom pažnjom. Potrebna je vrlo intimna suradnja između partnera, jer je proces vrlo delikatan, ponekad kao 'hodanje po oštrici noža'. Vaginalne kontrakcije stvaraju potrebnu stimulaciju za 'dizanje energije' i proširenje svijesti kod oboje, ali ako je stimulacija prejaka muškarac lako gubi kontrolu

nad ejakulacijom. Proces je vrlo suptilan, razvija intuiciju i bliskost.

Otkad sam počela vježbati tantričke vježbe za žene, često imam spontani, tzv. 'kozmički orgazam', izvan seksualnog odnosa.

Još jedna velika prednost tantričkog seksa je gubljenje straha od neželjene trudnoće. Kad muškarac potpuno ovlada zadržavanjem ejakulacije, nestaje ta velika inhibicija koja sprečava potpuno uživanje u seksu i doživljavanje orgazma."

IVANA K. (28 GODINA)

"Od samog početka svojeg intimnog života bila sam nesretna jer nikako nisam mogla doživjeti orgazam. Moj sadašnji partner je u početku bio strpljiv i pažljiv, ali vremenom je i njemu dojadilo jer mu je sav trud oko mene izgledao uzaludan. Bojala sam se da će me zbog toga ostaviti.

Kada sam čula za Tantru, pomislila sam da bi mi to moglo pomoći. Ipak, trebala sam skupiti dosta hrabrosti da se odlučim krenuti na seminar. Nagovarala sam svojeg partnera da idemo zajedno. On se u početku jako opirao. Složio se da ja idem, ali je smatrao da on tamo nema što naučiti. Ipak je konačno pristao.

Pohađanje seminara veoma me je rasteretilo i izmijenilo moj stav prema seksualnosti. Bila sam izvan sebe od sreće kada sam već poslije nekoliko tjedana prakticiranja vježbi koje sam tamo naučila doživjela svoj prvi orgazam. No moje je oduševljenje bilo još veće kada sam nedugo zatim taj orgazam osjetila u čitavom tijelu. Sada neprestano imam predivna i stalno nova iskustva u ljubavnom životu i veza s mojim partnerom je sve čvršća.

Moram priznati da je i on mnogo doprinio uspjehu jer s vježbama koje je dobio na seminaru uspijeva znatno duže održati erekciju te tako imam mogućnost da se dublje opustim."

MARIJA Š. (22 GODINE)

"Otkako znam za sebe imala sam veoma bolne menstruacije. Već nekoliko dana ranije postala bih razdražljiva, a u dane krvarenja gotovo sam sve vrijeme morala ležati. Čula sam da se na Tantra seminarima daju nekakve vježbe koje bi trebale ukloniti te

probleme te sam odlučila doznati o čemu se radi. Pomalo sam sumnjala da se moji dugogodišnji problemi mogu riješiti na tako jednostavan način. Ipak, budući da nije zahtijevalo mnogo vremena, odlučila sam probati i marljivo svaki dan izvodila naučene vježbe. Ugodno sam se iznenadila kad sam nakon tri tjedna postala svjesna da se približio moj period, a nije nastupila uobičajena razdražljivost. Tijekom krvarenja i dalje sam osjećala izvjesnu slabost, ali bolova nije bilo. Bila sam oduševljena prvim rezultatima. Nažalost, tijekom sljedećih desetak dana zanemarila sam vježbe i uobičajeni simptomi su se opet pojavili. Tako sam se uvjerila da je stvar ozbiljna. Sada redovno vježbam po nekoliko minuta ujutro i uvečer. Nemam više nikakvih problema s menstruacijom. U danima krvarenja osjećam se jednako dobro kao i inače."

KREŠO J. (38 GODINA)

"Oduvijek sam imao problema s preuranjenom ejakulacijom. Nakon ženidbe sam se toliko posvetio poslu da nisam imao dovoljno vremena za ženu i djecu. Zadnjih godina uopće nismo imali odnose. Tek kad me je žena ostavila i odvela djecu sa sobom, shvatio sam da nešto nije u redu. Izjedala me misao da joj u seksu nikad nisam pružio dovoljno i da je našla boljega. S tantričkim vježbama uspio sam ovladati svojom ejakulacijom, tako da to više nije refleksni čin. Osjećam mnogo više sigurnosti u nastupu pred ženama i u životu općenito."

L. S. (33 GODINE)

"Sa svojim mužem prakticiram tantrički seks oko dvije godine, i sad mogu reći da je stvarno vrijedilo truda. On je bio idejni vođa te velike promjene u našem ljubavnom životu, jer je bio stalno nezadovoljan seksom.

Za to vrijeme čudesno se promijenio: od napetog mrzovoljka postao je tako nježan i blistav da je užitak gledati ga nakon Tantre!

Sada mnogo više obraća pažnju na mene i čini mi se da me stalno želi - što je divan osjećaj!

Ja baš nisam tako revnosna u vježbama koje se rade samostalno; primjenjujem samo one koje se rade tijekom seksualnog odnosa.

Zbog straha od trudnoće seksualni mi je odnos ponekad bio pravi pakao - daleko od užitka! Sad je ta noćna mora prošla, jer nema tako dobre kontracepcije kao što je ona koju može stvoriti vlastito tijelo, putem tantričkih vježbi."

VESNA LJ. (35 GODINA)

"Prije vjenčanja smo bili strašno zaljubljeni. Seksualni život je bio fantastičan. No bračne brige, djeca, posao, kao da su postupno ubile u nama volju za užitkom. Sve rjeđe smo vodili ljubav, a i to je bilo daleko od onih mladenačkih zanosa. Pitala sam se da li baš mora biti tako. Konačno je i sâm zajednički život došao u pitanje. Jedino su nas još djeca držala zajedno.

Prijateljica me je uvjeralala da odem na seminar Tantre i da mi to može spasiti brak. Odlučila sam poći iz čiste znatiželje, ali nije mi ni padalo na pamet da nagovaram muža da ide sa mnom.

Seminar me je stvarno otvorio mnoštvu novih ideja i shvaćanja o tome koliko kvalitetan seks utječe na kvalitetu cijelog života. Shvatila sam zašto je naša ljubav s godinama oslabjela umjesto da ojača."

MARIJAN K. (55 GODINA)

"Posljednjih 7 godina potencija mi je znatno oslabjela. Iako je želja bila jaka, nikako nije dolazilo do ukrućivanja. Postao sam potišten i povučen. Odnosi sa ženom su mi inače bili dobri pa nas je to još držalo zajedno, ali svakom strpljenju dođe kraj. Uz to, žena je s godinama postajala sve življa i zahtjevnija, a kod mene je bilo obratno.

Kad mi je žena predložila da odemo na konzultaciju kod gospodina Stančića, znao sam da više nemam kud. Nije mi bilo ugodno iznositi taj problem pred drugima i nisam navikao tako otvoreno govoriti o tim stvarima. Čak i kad smo došli na samu konzultaciju, bilo mi je teško priznati što me zapravo muči.

Svidjelo mi se što mi je u razgovoru s gospodinom Stančićem uskoro sve to izgledalo sasvim normalno. Otišao sam od nje

mного raspoloženiji i počeo primjenjivati zadane upute i vježbe. Bilo je neobično vježbati da ti 'čvršće stoji', i sljedećih dana primijetio sam da su se i moji stavovi prema seksualnosti jako promijenili. Nakon nekoliko dana primijenio sam specijalni dijetni postupak prema uputama gospodina Stančića. Sljedećeg dana bio sam izvan sebe od ushićenja. Nakon sedam godina opet je 'stajao'. Požurio sam se to iskoristiti, zaboravivši na oprez koji mi je savjetovao gospodin Stančić. Tako me je dan poslije opet čekalo razočaranje. No nastavio sam revno vježbati i sada pomnije slijediti sve upute. Nakon nekoliko tjedana 'stvar' se stabilizirala, na moje i ženino ogromno zadovoljstvo. I dalje moram paziti kako se ponašam u odnosu i posvetiti neko vrijeme vježbama, ali stvarno vrijedi truda. Žao mi je što sve to nismo znali ranije."

ZDENKO R. (27 GODINA)

"Da li zbog nekih trauma u djetinjstvu ili zbog jedne rutinske i bezazlene operacije na penisu u kasnijoj dobi, s djevojkama nije išlo kako sam htio. Prvih par minuta bi bilo u redu, ali onda bi erekcija počela slabjeti i ostao bi polutvrđ do kraja. Liječnici su rekli da je sa mnom sve u redu, a zašto nije čvrst - na to su slijekali ramenima.

Nije mi bilo lako doći u Zagreb na konzultaciju iz Tantre, ali kasnije sam vidio da se isplatilo.

Kako trenutno nisam imao djevojku, morao sam raditi samostalne vježbe. Već nakon par tjedana imao sam čvrste erekcije koje sam mogao održavati po 45 minuta. Tijekom vježbanja osjećam toplinu u preponama i imam snažne navale energije uz leđa sve do glave. Ponekad to strujanje energije osjećam i tijekom dana. Imam mnogo sigurniji nastup među ljudima i mislim da mi je ta dodatna energija pomogla da u zadnje vrijeme dam mnoštvo napornih ispita. Tantra me je zainteresirala i za mnoge druge duhovne prakse, jer vidim da je sve samo stvar vježbe i rada na sebi."

Ž. S. (32 GODINE)

"Sad vidim da sam imao sasvim klasičan problem za mlade ljude i da je sramota da u današnje vrijeme nigdje ne možeš dobiti savjet kako da to riješiš. To jest, sada postoji ta Tantra, ali žalim za onim vremenom prije i žalim sve one dečke koji za ovo još ne znaju. Da ne duljim, riječ je o tome da bi mi prebrzo došlo da svršim. Susret s djevojkom bi me toliko uzbudio da bi mi se to često desilo i prije nego što stignem ući, ili odmah poslije toga. I tako ne bi bilo ništa. Bilo mi je neugodno zbog toga. Počeo sam izbjegavati djevojke, jer - zašto da se sramotim. Postao sam povučen i nekako previše popustljiv.

Moram reći da je Tantra stvarno učinila preokret u mom životu. To sam najbolje vidio kad sam sudjelovao u redarstvenoj akciji 'Oluja'. Bili smo u pozadini, ali ostali kolege su se ipak plašili izaći na stražu i opijali su se. Morao sam ih sve poticati i hrabriti, i onda sam vidio da sam drugačiji, odlučan i siguran u sebe.

Još nisam našao prikladnu djevojku, ali sad sam siguran da ću obaviti stvar kako treba."

E. T. (40 GODINA)

"Za mene osobno Tantra je stvarno bila integracija svih vidova moje prirode.

Od rane sam mladosti imao duhovne aspiracije i nekako je izgledalo sâmo po sebi razumljivo da to ne ide ukorak sa seksualnim željama. Ta već sam otprije naučio da je seks nešto nisko i nevrijedno ozbiljnog bavljenja. Iako su učestale dječeačke masturbacije bile neka vrsta utočišta i izmaštanog zadovoljstva, kasnije mi se činilo da su upravo one bile uzrok moje povučenosti i nesigurnosti među ljudima.

Zašavši u 'duhovne vode' žestoko sam potisnuo svoju seksualnost, no to me, kako se može i pretpostaviti, nije učinilo komunikativnijim i društvenijim.

Tek sam se nakon mnogih godina, uslijed duhovne krize, usudio razmotriti druge mogućnosti. Tantra je nudila bliskost s

ljudima i obećavala rast putem seksualnosti. Ta je ideja iskrsnula u pravi čas i smjesta me oduševila.

Nakon prvih ljubavnih odnosa vođenih po tantričkim principima osjećao sam da sam ovladao s oba svijeta. Bio sam gospodar i materijalnog i duhovnog. Nakon tantričkog odnosa osjećao sam se snažan i velik i blizak Sebi. Seksualne želje koje sam ranije doživljavao kao nešto neprijateljsko, nešto što me muči dok ne pokleknem i počnem se osjećati krivim i jadnim, znakom moje još tako nesavršene prirode, sada su preko noći postale prilika da se još više uzdignem prema Božanskom. Prihvativši Tantru i svoju seksualnost, osjećao sam da su sve u meni postojeće energije ujedinjene, da nema više unutarnjih sukoba, da me sve vodi istom Jednom Cilju. To je bila predivna transformacija, a uskoro je postala dio svakodnevice. Ono što se neprestano nastavlja i uvijek je izvor novih oduševljenja jesu stalno rastuća energetska iskustva tijekom tantričkog odnosa. Iskušao sam mnoštvo meditativnih tehnika, asana i pranayama, Sidhi tehnike i štošta drugo u nastojanju da pročistim svoju svijest, spoznam svoju dublju prirodu. Sada pouzdano mogu reći: iskustvo ekstaze koja se dostiže tantričkim odnosom nadilazi sve što sam ikada doživio. Osjećam da je biti blizak s drugim ljudskim bićem, s energijom naše druge polovice istinski način da se probudimo Sebi, Životu i Svijetu, da budemo gospodari svih univerzuma."

R. F. (35 GODINA)

"Iz znatiželje sam došao sa ženom na uvodno predavanje o Tantri, a onda se odlučio i za osobnu konzultaciju.

Smatrali smo da nemamo nikakvih problema u seksu osim što smo zbog naravi mog posla po nekoliko mjeseci znali biti razdvojeni, ali htjeli smo saznati nešto više.

Nakon odslušanog predavanja i osobne konzultacije, zapanjio sam se shvativši da je moguće mnogo više od onoga što većina ljudi radi i što se smatra normalnim.

U penetraciji sam mogao izdržati po deset minuta i smatrao sam to sasvim zadovoljavajućim. Naravno, poslije odnosa mislio sam samo na spavanje, no i to mi je izgledalo normalno. Na konzultaciji je moja žena izjavila da je takvo moje ponašanje smeta, ali nikad prije nisam pomislio da je moguće i nešto drugo. Ponašao sam se onako kako sam se osjećao.

Te večeri, odmah nakon konzultacije, žena i ja iskušali smo sve što smo čuli i naučili. Uspio sam produžiti koitus na punih 40 minuta i na kraju imao najsnažniji orgazam koji sam ikada doživio. Povrh toga, po prvi puta u mom seksualnom životu nije mi se spavalo nakon odnosa. Bio sam čio i poletan, zadovoljan svojim uspjehom, i još nastavio pričati sa ženom i gledati film. To je stvarno bilo jedno sasvim novo iskustvo.

Jako sam zadovoljan početnim rezultatima, a volio bih postići i onaj čuveni orgazam bez ejakulacije o kojem govori gospodin Stančić. Mislim da se radi toga isplati malo vježbati. Seks je postao jedno sasvim novo polje istraživanja."

J. S. (20 GODINA)

"Od rane mladosti bavila sam se raznim tehnikama samo-usavršavanja, često sam imala divna iskustva, ali uvijek sam se pitala što znači doživjeti blaženstvo? Da li stvarno postoji nešto toliko jako i ekstatično, što bi moj skeptičan um mogao imenovati doživljajem vrhunskog užitka?

Kad sam se odjednom našla u zagrljaju tantrika (partnera koji je uvježbao tantričko seksualno umijeće), dogodila se eksplozija, potpuni preokret - DOŽIVJELA SAM VRHUNSKU EKSTAZU! Više nije bilo nikakvih sumnji - spoznala sam što je blaženstvo. Od trenutka kad je on prvi put ušao u mene osjetila sam valove toplog nektara koji obuhvaćaju i prožimaju slatkoćom cijelo tijelo. U svakom sljedećem odnosu imala sam sve ekstatičnija iskustva. Bila sam potpuno izgubljena i jedina misao koju sam uspijevala izvući u pauzama među orgazmima bila je: 'To je najbolji dan u mom životu'. Sada je svaki dan najbolji. U odnosu doživljavam strujanja energije kroz tijelo, snažne vibracije u čakrama, posebno

u srcu i glavi. Osjećam kako se energija koju je partner uspio preokrenuti i podići prelijeva iz njega u mene. Kad su naši tjelesni pokreti blagi, strujanje je također veoma blago, toplina prožima svaki djelić tijela i čini mi se da je tijelo izgubilo granice. U dinamičnoj ljubavnoj igri partnerovi udarci stimuliraju dno kičme - sjedište energije kundalini, vagina i trtica snažno vibriraju u jednom ritmu, svaki udarac stvara energetska munju koja se naglo diže uz kičmu. Najbolja iskustva doživljavamo u mirovanju. Kad su naša tijela potpuno smirena, istodobno doživljavamo snažan stup svjetlosti koji raste od nogu do glave i puni nas osjećajem vrhunske ekstaze. Takav zajednički orgazam imamo po nekoliko puta u svakom odnosu.

Život s tanтром je život u stalnom blaženstvu. Cijeli dan je jedan beskonačan tantrički odnos s partnerom, a spajanje dolazi kao spontani nastavak i intenziviranje tog neprestanog užitka. Tantra nema kraja - to je stalno bubrenje i širenje užitka i ljubavi, kad osjećaš da si najsnažnija i najsretnija osoba na svijetu, a tvoj partner je tvoj kralj, učitelj i bog, vječni izvor zajedničke ljubavne ekstaze."

V. Š. (32 GODINE)

"Tantričke vježbe za žene prakticiram približno godinu dana. Moj menstrualni ciklus bio je prilično neredovit, praćen predmenstrualnim tegobama. Emocionalna nestabilnost, nervoza, pretjerana osjetljivost, pritisak u glavi, loše raspoloženje simptomi su koji su se zamjećivali već sredinom ciklusa. Sve je to bilo naglašenije dan-dva prije periode, uz dodatne bolove i grčeve. Zahvaljujući redovitom vježbanju dolazilo je do postupnog razrješavanja problema. Ubrzo je moj ciklus postao mjesečnica u pravom smislu te riječi. Tegobe psihičke prirode su smanjene na minimum, a ostalo su postali tragovi sjećanja.

Sada to izgleda ovako: Razmak između dva ciklusa je duži, a sama perioda vremenski kraća (1-2 dana), (ovaj put ne iz patoloških razloga već u skladu s teorijom ove prakse). Više

energije, vitalnosti i harmonije tijekom dana. Ojačani spolni organi i organizam u cijelosti.

Što se tiče seksualnih iskustava uz tantričke tehnike: Doživljavajući dublje sebe, na finijim energetskim razinama, istodobno osjećajući prožimanje s partnerom, onim što me okružuje, sve šire i šire - vodi me k jedinstvu s cijelim svemirom. Unutarnji sklad, sreća i blaženstvo popratni su efekti. Moj nekadašnji orgazam genitalnih organa pretvorio se u energiziranje i vitaliziranje cijelog tijela. Pobuđena seksualna energija obogaćuje moj život iz dana u dan, donoseći ljubavni sklad, profinjenu seksualnost, emocionalnu stabilnost, samopoštovanje, razumijevanje drugih i događaja oko mene."

E. G. (39 GODINA)

"Nisam smatrao da imam nekih problema u seksualnom životu i činilo mi se da su žene sa mnom zadovoljne. No često bih se osjetio iscrpljenim i praznim nakon odnosa i nekoliko narednih dana bi mi žene išle na živce iako bi partnerica htjela još. Htio sam saznati da li je moguće nešto više.

Jedno od neočekivanih saznanja o sebi koje sam dobio na seminaru jest da sam svega nekoliko puta u životu doživio pravi orgazam. Dotad sam smatrao da je svršavanje upravo to. Na prste bih mogao nabrojiti iskustva kada sam imao osjećaj podizanja energije i kao nekakvu ekstazu.

Potaknut seminarom, odlučio sam vježbati da postignem orgazam bez ejakulacije. Od samog početka prakse bio sam zadovoljan u tom smislu da sam se sve vrijeme bavljenja partnericom osjećao 'lavovski'. Odnos bi trajao i trajao i ona bi me zapanjeno gledala razmišljajući dokle mogu izdržati, a ja sam znao da mogu zauvijek. To je bio fantastičan osjećaj. Činilo mi se da bih mogao počeviti bataljune žena i dolazilo mi je da vrištiti od osjećaja ushita i snage. Kad bismo se konačno ipak razdvojili, osjećao sam se kao da sam na vrhu svijeta. Bilo je sjajno kasnije hodati gradom i znati da bih mogao zadovoljiti sve te žene koje se guraju oko mene.

Nakon nekoliko mjeseci prakse počeo sam tijekom jednog odnosa u više navrata doživljavati snažne protoke energije koji su se kretali od tabana i završavali negdje iznad glave. Osjećaj bi se javljao kad bih bio na rubu orgazma, a onda ipak vježbom uspijevao preusmjeriti taj impuls. Osjećao bih kako naboj raste poput električnog napona, širi se u obliku sve jačih trnaca i titranja iz nogu preko leđa i trbuha. Podigao bi se uz leđa do glave i prešao u stanje ushićenja i ogromnog osjećaja obuzetosti nekom neizmjernom srećom i, rekao bih, svjetlošću. Odjednom bih osjetio da udišem zrak i tek tada bih shvatio da sve vrijeme uopće nisam disao. Partnerica bi mi nakon toga rekla da izgledam kao bog. Ona bi također počela osjećati tu navalu i dizanje energije čim bi se ona pokrenula u meni. Sudeći po njezinim opisima, čini mi se da ima još fantastičnija iskustva od mene. Govori da se ponekad gubi u nekoj beskonačnosti i osjeća stanje jedinstva.

Ovakva iskustva u zadnje vrijeme postaju sve češća. Odnos je uvijek nov i zanimljiv i, što je najvažnije, uvijek mogu još!"

N. Š. (35 GODINA)

"Zagrljeni, ispunjeni smo srećom potpunog dodira. Ljubim ga, naši se pogledi spajaju do dubina u kojima se začinje nemir, pa ushićenje i mir, blaženstvo u isto vrijeme. Kao omara vrućih ljetnih dana, teška od mirisa egzotičnog bilja, obavija nas spoznaja da zajedno dišemo, titramo, valjamo se prema izvoru svega poznatog i nepoznatog, ali trajno naslućenog. I kao da dosežemo nova prostranstva, gorimo od želje da se spojimo u jedno, jedinstveno. I polako, polako osjećam kako me obuhvaća, klizi, dira, tepa, mazi me, uzdiže, a uzdasi i želje se stapaju i počinje put u neslućene prostore. O, obožavam njegove dlanove koji osvajaju, glas koji vodi i miluje, dah koji opija. Otvaram se jednostavno, toplo, željno, bubrim, obuhvaćam ga i vabim, štitim i primam. Vagina se stišće, grči oko tog božanskog dara u njoj koji živi, pokreće se, ispunja, daje, traje. Poput cvijeta otvaram najnježnije, najosjetljivije svoje, nepovratno se izručujem

sladostrašću dodira i prodiranja. Uzdižem se i ponirem u drevnom ritmu, obavijena gorućim dahom, mirisima, glasovima koji mame. Plešemo iskonski ples u nizu figura koje se stapaju u cjelovit, lepršav dodir lahora, velova i snovidnih leptira.

Gledam ga iznad sebe, uspravljenog, gordog i vidim nezemaljski sjaj. Njegove crte lica postaju arhetipske, snažan je, sav propet u energiji koja dobiva obličje, prelijeva se među nama, postaje jača, udvostručuje se, utrostručuje, hrli prema visinama i polako nestajem u navalama beskrajne sreće, u eksploziji užitaka i boja. Vrijeme staje, prostor se širi, plovimo kroz magmu prapostojanja kao jedno, snažno, blještavo i magijski jako.

Na kraju, opet smo sljubljeni, zagrljeni i zauvijek spojeni spoznajom o nečemu što samo zajedno možemo doseći i što traje."

II

KOMU JE NAMIJENJENA OVA KNJIGA

Knjiga je namijenjena svima koji žele više.

S jedne strane namijenjena je ljudima koji imaju duhovne aspiracije. Ljudima koji žele intenzivno raditi na svojem osobnom razvoju. Ljudima koji su odlučili da se mijenjaju, da ne budu žrtve okolnosti, nego da uzmu kormilo u vlastite ruke i postanu gospodari života, i koji žele integrirati svoju seksualnost u taj proces osobnog rasta.

Također je namijenjena ljudima koji žele više uživati u svojem seksualnom životu, bilo tako što će se riješiti specifičnih problema povezanih sa seksualnošću, bilo tako što će saznati više o tome što im vlastita seksualnost može pružiti.

Odsutnost seksualne kulture na Zapadu

Činjenica je da smo se istraživanjem seksualnosti kao jednim od prirodnih vidova čovjekova života počeli na Zapadu ozbiljno baviti tek posljednjih nekoliko desetljeća. Gotovo je dva tisućljeća za zapadnjačkog čovjeka vlastita seksualnost bila izvor brojnih frustracija i osjećaja grijeha. Judeokršćanska kultura nas je opteretila idejom da nas slijeđenje seksualnog poriva vodi u pravcu suprotnom od Boga, da je tijelo suprotnost duhu i da je sve što od njega dolazi grijeh. Seksualnost je bila tabu tema, i zato zapadnjačkom čovjeku još i danas nedostaje seksualna kultura.

Ono čime se ne treba baviti ostaje neistraženo. Seksualnost je i danas na Zapadu ostala divlje, neispitano područje, a osobito u zemljama srednje i istočne Europe vlada pravilo: "Snađi se kako znaš!" Nitko nas ne uči kako uspješno voditi ljubav.

Zapadnjačka civilizacija postigla je velika dostignuća u područjima života kojima se intenzivno bavila, i tim se tekovinama svi ljudi obilno služe. Područje seksualnosti, jer se smatralo nepriličnim, ostalo je sve donedavno neistraženo, a to znači da je ostalo i nekultivirano. Rezultat je toga da je zapadnjački čovjek, općenito uzevši, seksualno nerafiniran, neprofinjen, da ne posjeduje znanja kojima bi iz seksualnosti izvukao najviše dobra za sebe i za druge.

Ponekad se može čuti i prigovor da u ljubavi treba biti spontan, te su bilo kakva pravila u tom području ne samo suvišna, nego i štetna i suprotna ljubavi. Kao odgovor na to podsjećamo da čovjek nije samo biološki organizam, nego i produkt ljudske kulture. Ne postoji nijedna tekovina civilizacije koju bi pojedinac mogao koristiti "spontano", a da prethodno nije od iskusnijih bio upućen u njeno pravilno korištenje. "Spontano" vođenje ljubavi često će zadovoljiti jedino potrebu za razmnožavanjem. Ali to je najrjeđe priželjkivan rezultat ljubavnog čina. Prilikom pristupanja ljubavnom činu, čovjek prije svega želi puninu užitka. Da bismo postigli maksimalan užitak, neophodno je poznavati način funkcioniranja ljudskog tijela i energijâ koje njime upravljaju. Vjerojatno je moguće doći do tog znanja i pažljivim promatranjem svojeg tijela i njegovih reakcija. Ali metoda učenja "na vlastitoj koži" najskuplja je i najsporija od svih metoda učenja. Cijela civilizacija je izgrađena na osnovi ljudske sposobnosti da uči na iskustvima drugih. Zbog čega bi područje ljubavi trebalo biti iznimka?

Mnogi stariji ljudi, s obzirom na svoje ljubavne vještine, često pomisle: "Eh, da sam u mladosti znao ono što znam sada!" No ono što se čak i danas na Zapadu može saznati o ljubavnom