

БАРБАРА КАРРЕЛЛАС

ТАНТРА

В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ

ПРАКТИКУМ
ДЛЯ СЕКСУАЛЬНОГО
И ДУХОВНОГО
РАЗВИТИЯ

СВЯЩЕННЫЙ СЕКС XXI ВЕКА

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

18+

Барбара Карреллас
Тантра в большом городе.
Священный секс XXI века
Серия «Психология влечения.
Книги о любви и желании»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69108751

Тантра в большом городе. Священный секс XXI века: Эксмо; Москва;

2023

ISBN 978-5-04-185883-4

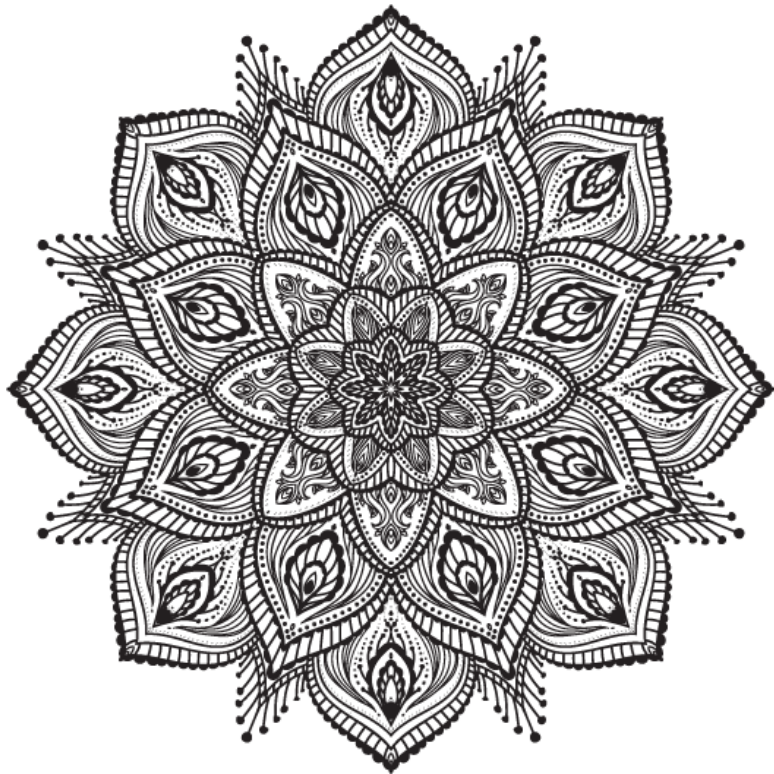
Аннотация

Эта книга могла называться «Магия секса», «Религия наслаждения» или даже «Священный кинк». Но она не просто рассказывает о радостях тантрического секса. Она учит, как практиковать тантру в условиях мегаполиса и при нашем безумном ритме жизни. Оказывается, это древнее эротическое искусство может стать частью нашей повседневности, и для этого даже не обязательно нужен партнер. Главное – открыться новому опыту, и знаменитый секспросветитель Барбара Карреллас шаг за шагом проведет вас к духовным и эротическим вершинам.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

Предисловие	6
Предисловие к дополненному изданию	13
Расширение сообщества	16
Тантра и БДСМ	18
Непрерывно развивающаяся Тантра	20
Пролог	22
Часть I	36
Глава 1	38
Тантра: правда и вымысел	43
Пара слов перед началом пути	50
Глава 2	52
Удовольствие против экстаза	55
Адреналин – не экстаз	56
Конец ознакомительного фрагмента.	59



Барбара Карреллас
Тантра в большом городе.
Священный секс XXI века

– Подойди к краю, – сказала она.

– Нет, я упаду.
– Подойди к краю.
– Нет, здесь слишком высоко.
– Подойди к краю.
Я подошла, она подтолкнула, и я взлетела.

*Эта книга посвящается Луизе Хей и Патриции
М. Нейлсон*

Barbara Carrellas, foreword by Annie Sprinkle, PhD
URBAN TANTRA, SECOND EDITION: SACRED SEX
FOR THE TWENTY-FIRST CENTURY

Copyright © 2017 by Barbara Carrellas
Illustrations copyright © 2007 by Colleen Coover
All rights reserved.

This translation published by arrangement with Ten Speed Press, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC.

Книга переведена и отредактирована в соответствии с требованиями законодательства РФ.

© Карапетян А., перевод на русский язык, 2023
© ООО «Издательство «Эксмо», 2023

Предисловие

От сексолога Энни Спринкл

Когда моя подруга Барбара Карреллас попросила меня написать предисловие к *«Тантре в большом городе»* – ее второй книге, – она аргументировала это тем, что вместе мы прошли огромный путь. По крайней мере, это действительно было так, когда в 2007 году вышла ее первая книга. Свой путь в тысячи километров мы прошли рука об руку (хотя эти руки заглянули еще и в другие интересные места), пытаюсь отыскать Святой Грааль – великолепный секс, который мог не только доставить удовольствие и удовлетворение, но и стать глубоко исцеляющим, придающим силы и духовно просвещающим. Мы следовали за нашими музами и клито-рами, и они всегда вели нас в нужном направлении.

Наше приключение началось в Нью-Йорке в 1980-х – за-долго до выхода на большие экраны сериала *«Секс в большом городе»*, до того, как *Disney* захватил в свои сети Таймс-сквер, и до того, как тантрические секс-семинары стали проводиться во всех крупных городах. Барбара в то время была скромным, но успешным генеральным менеджером бродвейского театра, а я – гордой проституткой, порнозвездой, профессионалом в воплощении фетиш-фантазий и процветающим секс-педагогом.

Наше знакомство в середине 1980-х годов совпало с периодом, когда секс был равен смерти: в то время СПИД вышел из-под контроля, сея хаос и принося боль. Мы встретились в крупнейшем сообществе города Нью-Йорка, оказывающем духовную поддержку, – «Целительном Круге». Тогда многие ушли слишком рано. Барбара была выздоравливающей католичкой, весьма чувствительной в вопросах религии, я – атеисткой-унитарианкой, боровшейся со внезапно возникшим интересом к священным местам, обучению духовному исцелению и святости. Понадобилось несколько смертей дорогих сердцу друзей и возлюбленных, чтобы направить нас на путь, который изменил нашу жизнь и оказался лучшим из возможных решений.

В день нашей встречи мы с Барбарой легко нашли общий язык. Тогда Барбара уже была более сексуально-позитивна¹ и искушена, чем большинство людей. Она рассказала мне о точке G (за что я не устаю ее благодарить), но в то же время была неопытна в некоторых аспектах. Когда я открыла для нее мир «сексуального подполья», я думала, что она просто заглянет за ширму, а после вернется к своим традиционным взглядам. Но не тут-то было.

¹ Секс-позитивность – взгляд на человеческую сексуальность, рассматривающий любую добровольную сексуальную активность как принципиально здоровую, способную привести к получению удовольствия и разного рода экспериментам. Разговоры о сексе для секс-позитивных людей не являются табу. Важное место отводится безопасному сексу, а также целостному и актуальному сексуальному образованию на протяжении всей жизни.

Вместо этого Барбара начала старательно изучать всю информацию о сексуальности, какую только могла найти или добыть опытным путем. Мы вместе ходили на оргии, посещали БДСМ-клубы, популярные пип-шоу² и вечеринки, а также проводили семинары и ритуалы мастурбации, и Барбара попробовала все это с множеством людей. Она даже засветилась перед камерами и появилась в двух художественных фильмах, которые я сняла: *The Sluts and Goddesses Video Workshop* и *Annie Sprinkle's Amazing World of Orgasm*³. Она участвовала в первом фильме Бетти Додсон о сексуальном воспитании *Selfloving*⁴, а затем приняла участие в нескольких сериях образовательного проекта телеканала HBO о сексе *Real Sex*. И все это Барбара делала с энтузиазмом, присутствующим ей стилем и честностью.

Мы одними из первых начали посещать семинары по Тантре, которые в то время проводили немногочисленные учителя. Изначально в Тантре нас привлекло то, что мы читали о древних тантрических путях. Казалось, они охватывали все сексуальное: от любовных стихов и необычных фетишей до экстремальных йогических поз, историй о «священных проститутках», продолжительных оргиях на кладбищах

² Пип-шоу (*англ.* peep show) – эротическое представление, зрители которого находятся в отдельных закрытых кабинках.

³ Фильмы *The Sluts and Goddesses Video Workshop* 1992 года и *Annie Sprinkle's Amazing World of Orgasm* 2004 года сняты Энни Спринкл в качестве режиссера.

⁴ *Selfloving* – документальный фильм Бетти Додсон о половом воспитании, вышедший на экраны в 1993 г.

и прочих диких вещах. Но большинство семинаров, которые мы посетили, оказывались немного глупыми и слишком странными на наш терпкий вкус и нью-йоркскую чувствительность. Мы не особо вписывались в абсолютно белое гетеросексуальное общество среднего возраста представителей Нью-эйдж, или Нового века⁵, на которых были ориентированы эти семинары. Как единственных странных, чудных фриков и извращенцев, нас осуждали за то, какими мы были и что любили. Они заявляли нам: «Это – не Тантра». Но техники, которым мы научились, и общая целенаправленность Тантры нашли в нас глубокий отклик. Мы втайне задавались вопросом, не были ли мы последователями, практикующими учения Тантры в какой-то из своих прошлых жизней.

Даже относительно простые древние тантрические техники, такие как дыхание экстаза, навсегда изменили наши жизни. У нас был совершенно потрясающий опыт энергетических оргазмов всего тела, которые ощущались как расслабление чакр, шаманские путешествия и полноценный религиозный опыт.

Мы были настолько впечатлены тем, что смогли испытать, что захотели поделиться этим с нашими друзьями и различными сообществами. Мы начали с больных СПИДом. Когда они полюбили и приняли новую экстатическую форму свя-

⁵ Нью-эйдж (*англ.* New Age, букв. – Новая эра, Новый век) – совокупность различных мистических течений и движений, в основном оккультного, эзотерического и синкретического характера.

щенного безопасного секса, мы, воодушевившись, отправились в путь и начали вместе вести семинары по сексуальности, узнавая еще больше через преподавание. Наши семинары Sacred Sex⁶, Fun with Breath and Energy Orgasms⁷, Erotic Massage⁸ и Sluts and Goddesses⁹ были полностью тантрическими по духу, но сильно отличались от традиционных тантрических семинаров. Они включали в себя пение, работу с энергетическими потоками и медитацию, а также некоторые элементы БДСМ, игры, в которых мы отступали от традиционных гендерных ролей: демонстрацию фетишей, туго зашнурованные корсеты, использование архетипов шлюхи/потаскухи/ведьмы, костюмы сказочных персонажей и многое другое. Многие из тех замечательных людей, которые приходили на наши мероприятия, делились восторженными и искренними отзывами, порой со слезами на глазах рассказывая о том, как они почувствовали себя свободными или как их жизнь навсегда изменилась к лучшему, – и все благодаря тому, что они узнали или испытали. Многие участники семинаров неосознанно давали нам новую ключевую информацию или опыт, тем самым углубляя наши личные исследования, за что мы были им безмерно благодарны. Мы не только учили тому, что умеем, но и учились сами!

⁶ «Священный секс» (англ.).

⁷ «Веселье с дыханием и энергетическими оргазмами» (англ.).

⁸ «Эротический массаж» (англ.).

⁹ «Шлюхи и богини» (англ.).

Тантра дала нам возможность продолжить сексуальное путешествие и удовлетворить духовные и эмоциональные потребности, одновременно дав возможность справиться со всеми болезнями и смертью, что всегда была поблизости. Мы с Барбарой чувствовали, что изобретаем и заново возвращаем секс в нашу запутанную, сексуально-дисфункциональную, осуждающую, невежественную, пуританскую американскую культуру. Это стало нашим общественным служением, делом и миссией всей жизни – использовать сексуальность для создания исцеляющего и обогащающего сексуального опыта для других и нас самих.

После многих лет совместного обучения, работы и путешествий мы с Барбарой оказались вынуждены прервать сотрудничество. Мы последовали за своими музами и счастьем и пришли к месту, где волшебным образом поменялись жизнями: я стала служителем театра и искусства, а Барбара – секса. Она продолжала разрабатывать новые виды семинаров по сексуальности, сотрудничая с чрезвычайно одаренным мастером прикосновений Честером Мейнардом. Барбара создала свой проект Urban Tantra: свежую, новую, инклюзивную, умную, модную, смелую и очень веселую версию Тантры. Она представила свое творение в каждом штате Америки и многих других странах, и ее учение обзавелось последователями из разнообразных слоев общества, жаждущих получить трансформационный опыт, предназначенный для нестандартных личностей и образа жизни. Сегодня Бар-

бара – эксперт и педагог мирового уровня в области секса, а ее работа сделала мир более сексуально удовлетворенным, экстаичным, просвещенным и всесторонне развитым.

Так что, дорогие читатели, вы в надежных руках. Начиная свое путешествие по страницам этой книги, знайте, что вам здесь рады независимо от того, насколько вы опытни, сколько вам лет, есть ли у вас какие-либо особенности, пирсинг, татуировки или специфические потребности. Не важно, где вы живете, кто вы и чем занимаетесь. Ваше место здесь, если вы этого хотите. Барбара считает, что вы совершенны и сексуальны именно такие, какие вы есть, и она научит вас восхитительным и потрясающим вещам, которые помогут вам прожить свою жизнь еще сочнее, ярче и насыщеннее. Счастливого пути!

Предисловие к дополненному изданию Вы говорите, что хотите революцию

Когда я начала работу над черновиком первого издания «*Тантра в большом городе*», то написала фразу: «Я хочу совершить революцию!» Я хотела революции не только в отношении к сексуальности и духовности, но и в Тантре – единственной духовной практике, которая приветствует сексуальность как путь к духовной свободе. Я хотела совершить революцию. Настоящую революцию.

Сейчас, 11 лет спустя, эта революция идет полным ходом. Я посмотрела на выпускников программы моего профессионального обучения *Urban Tantra Professional Training Program* и увидела профессиональную доминатрикс¹⁰, мужчину-врача, религиозного мужчину, медсестру, работницу службы эскорта, тренера по отношениям, социального работника, специализирующегося на работе с коренными народами, пару специалистов по сексуальному просвещению, нескольких преподавателей тантрического учения, двух ин-

¹⁰ Доминатрикс (англ. dominatrix) – женщина, профессионально исполняющая роль доминирующего партнера в БДСМ.

структоров по йоге, артиста и священнослужителя. В группе присутствовали представители разных рас. Возраст учеников варьировался от 20 до 60 лет. Мы любили, плакали, громко смеялись, проживали свои эмоции на глубоких уровнях, испытывали меняющий жизнь опыт, поддерживали и делили любовь друг с другом в течение недели. Это были красивые, смелые, страстные исследователи – и теперь они стали моими коллегами и друзьями. Изначально я хотела написать книгу, потому что много лет назад и сама хотела прочитать такую, но не смогла найти. Я знала, что в мире есть страстные, любящие, духовно мыслящие, эротически ориентированные люди, которым тоже нужна эта книга. Я хотела встретиться с ними. Поиграть с ними. Поработать вместе. Поучиться у них. И вот они появились. Я написала книгу, и они вошли в мою жизнь. Мечта сбылась.

Так много моих ожиданий и мечт в отношении Тантры сбылось с 2007 года! Фраза «*осознанная сексуальность*» стала широко использоваться в обществе. Священный секс захватил всевозможные верования и практики. Сфера полового воспитания резко расширилась, предоставляя ресурсы людям всех рас, религий и культур. БДСМ был исключен из перечня *Диагностического и статистического руководства по психическим расстройствам* еще в 2013 году, что сделало практику добровольным выбором, а не психическим заболеванием. Немоногамные отношения вышли из тени и предложили всем по-новому взглянуть на то, как мы создаем и

поддерживаем связи. Сегодня мое учение – это глобальное движение. Одна только программа профессионального обучения *Urban Tantra Professional Training Program* выпустила сотни практиков из 26 стран, и они, в свою очередь, доносят наши идеи в такие уголки мира, о которых я и не мечтала.

Революция удалась. Это – мой момент славы.

Теперь, после революции, пришло время «*Тантре в большом городе*» вступить в новую эру. Я внесла изменения, обновления и дополнения в это издание не только для того, чтобы привести свое учение в соответствие с современными требованиями, но и для того, чтобы устремить взгляд в будущее. Я всегда рассматривала ее как постоянно развивающуюся практику. В каком направлении двигаться дальше? К чему может привести мое видение Тантры? Это пересмотренное издание – шаг в будущее.

Расширение сообщества

Как часто бывает во время революций, когда кто-то поднимает флаг, все, кто имеет схожие взгляды, бегут, чтобы заявить о себе и спросить, чем они могут помочь. Именно это произошло в 2007 году, когда было опубликовано первое издание моей книги. Все, кто чувствовал себя отвергнутым другими школами Тантры, обрели флаг, под которым могли объединиться. Сначала мы собирались онлайн, а затем перешли к личным встречам, на которые приезжали люди со всего мира.

В дополненном издании я приглашаю в наш круг еще больше участников. Я предлагаю практики и рекомендации для людей, состоящих в отношениях с несколькими партнерами. Резко возросло число тех, кто открыто практикует консенсуальную немоногамию¹¹. За последнее десятилетие я разработала семинары по Тантре для триад и квадров¹², и не только. В этом издании я предлагаю способы, с помощью которых ваша практика Тантры может включать более одного партнера.

Многие школы Тантры стали более инклюзивными, и по-

¹¹ Консенсуальная немоногамия предполагает, что оба партнера имеют равное право голоса при принятии решения об исполнении желаний за пределами пары. – *Прим. ред.*

¹² Триады и квадры – союзы из трех и четырех партнеров соответственно.

этому группы людей с общими интересами и идентичностью сформировали свои собственные тантрические группы или включили тантрические принципы и практики в существующие организации и школы мысли. Я нахожу вдохновение в многочисленных творческих проявлениях Тантры, расцветающих по всей планете, и надеюсь, что новое издание *«Тантры в большом городе»* сможет, в свою очередь, увлечь кого-то еще.

Меня также впечатлил рост движения за асексуальность. *Асексуал* – это человек, который либо не испытывает сексуального влечения, либо не чувствует потребности в сексуальной реализации этого влечения. Отсутствие сексуального интереса и/или желания в нашей культуре обычно патологизируется, но я поддерживаю асексуалов и аромантиков (людей, испытывающих слабое или полное отсутствие романтического влечения к другим) в борьбе за отказ от патологизации. Кроме того, оказалось, что все большее число асексуалов и аромантиков начинает увлекаться Тантрой. В этом издании я рассказываю о практиках, которые позволяют людям с разными сексуальными и романтическими особенностями найти способы построения взаимоотношений, запуска потоков энергии, а также создания связи и близости, которые не обязательно должны включать секс и/или романтику.

Тантра и БДСМ

Отношения между Тантрой и БДСМ считались радикальными, когда я впервые написала о них, но теперь стали обычной практикой. Взрыв, вызванный книгой *«Пятьдесят оттенков серого»*¹³, вознес БДСМ-практики на новый уровень и познакомил с ними средний класс. Те практикующие БДСМ, в чьих играх всегда присутствовал тантрический оттенок, теперь получили название для энергетической связи, которой уже давно наслаждались. Тантрики, которым нравились вещи более насыщенные в физическом или эмоциональном плане, получили своего рода одобрение. Некоторые практики теперь сочетают элементы силы и интенсивных ощущений с традиционной Тантрой в том варианте, который иногда называют Темной Тантрой. Опытные игроки БДСМ выходят из тени как духовные искатели и создают сцены, специально разработанные для того, чтобы приветствовать бога/богиню/вселенную/любую-другую-силу в своих темных подземельях. Сообщества, в которых люди с разнообразными предпочтениями встречаются, общаются, играют и развиваются, теперь можно найти по всему миру.

¹³ «Пятьдесят оттенков серого» (*англ.* Fifty Shades of Grey) – эротический роман британской писательницы Э. Л. Джеймс, изданный в 2011 году. Роман повествует об истории отношений между предпринимателем Кристианом Греем и студенткой университета Анастейшей Стил; в книге содержатся сцены откровенного сексуального характера, в том числе описание БДСМ-практик.

Тантрический секс и БДСМ имеют гораздо больше общего, чем может показаться на первый взгляд. И то и другое – эротическое искусство. Оба направления придают жизни и сексу остроту и охватывают широкий спектр мощных практик по обоюдному согласию. Как тантрические, так и БДСМ-ритуалы направлены на повышение эротической энергии. Они предполагают сознательную отдачу и получение, включают в себя возможные риски – физические или эмоциональные, – поощряют личную свободу, индивидуальность и воображение, а также погружают в состояние транса и позволяют пережить трансцендентальный, преобразующий опыт. В этом издании я предлагаю более широкий набор инструментов для тех, кто хочет исследовать эти моменты.

Непрерывно развивающаяся Тантра

К сожалению, само слово «Тантра» стало практически синонимом секса в западной культуре. Хотя я больше пыталась сосредоточиться на духовной практике, необходимо отдать должное и поддержать глубокую потребность людей в той части Тантры, которая охватывает сексуальность. В первой главе «Так что же такое Тантра?» я подробно рассматриваю природу и историю этого учения, а также процесс его эволюции в священную сексуальную практику.

Когда книгу впервые опубликовали, моим главным намерением было создать тантрическую практику, к которой могли бы обратиться люди всех полов, рас, особенностей, сексуальных предпочтений и духовных убеждений. Я хотела создать школу Тантры, которая была бы приземленной, веселой, доступной и трансформирующей, и расширить границы того, чем Тантра является и чем может стать. В последующие годы я наблюдала, как люди проживали бесчисленные чудеса эмоционального и физического исцеления через свои личные тантрические практики. К сегодняшнему дню у меня накопилось множество вопросов: «Как эта практика может исцелить не только нас самих, но и наш мир? Какую пользу мы можем принести? Что еще возможно в единении духа и секса? Как Тантра (и в особенности мое видение и учение Тантры) может не только вдохновить людей стать лучшими

версиями себя, но и изменить мир на благо других?» Пятая часть дополненного издания «Тантра: Следующее измерение» указывает нам на это будущее. Я призываю всех использовать связанное с Тантрой искусство эротической магии для создания вашего личного бренда социального активизма, подпитываемого сексуально и духовно.

Были ли вы знакомы с моим учением со времен первого издания книги или только начинаете свое путешествие в наш мир – добро пожаловать. Я искренне надеюсь, что новое издание *«Тантры в большом городе»* вдохновит вас на создание собственного аромата сексуальности, наполненного духовностью, и/или духовности, наполненной эротикой. Вы можете назвать эту практику Тантрой, священным сексом, осознанной сексуальностью, эротической духовностью или священным кинком. Я называю это просто: «Как я люблю».

Пролог

Храм священного частного танца, или Где найти экстаз

Август в Нью-Йорке знаменит своей удушающей жарой. Пар поднимается из вентиляционных шахт метро в неподвижный, влажный воздух и заключает в свои цепкие объятия всех, кто не может сбежать на шикарные пляжи Лонг-Айленда и Джерси-Шор.

Финансовый центр Нью-Йорка страдает от невыносимой жары даже больше, чем большинство других мест города. Узкие улочки и высотные здания не позволяют даже малейшему дуновению прохладного воздуха коснуться вас. В 1992 году, когда мало кто мог представить, что в будущем этот район назовут Граунд Зиро¹⁴, молодые финансовые воротилы в стильных костюмах и при галстуках, но еще не настолько успешные, чтобы проводить жаркие дни в более прохладном месте, бесконечно перебегали от одной башни с кондиционером до другой. Один лишь вид этих застегнутых на все пуговицы рубашек в такую жару заставлял меня жадно хватать воздух ртом. Финансовый центр не был той ча-

¹⁴ Граунд Зиро (англ. Ground Zero) – участок в Нижнем Манхэттене площадью 65 000 м², на котором до 11 сентября 2001 года располагался первоначальный комплекс зданий Всемирного торгового центра.

стью города, которую я часто посещала, но в тот день я ехала туда, где крутились деньги. Я была во всеоружии: подготовила свой лучший черный кружевной бюстгальтер, самый дорогой пояс для чулок и стринги. Высокие черные чулки дополняли мой образ, но стоили недорого, ведь приватные танцы – это верный способ использовать несколько пар за одну смену.

До этого я танцевала приват лишь однажды, но я всегда схватывала информацию на лету. Во-первых, стоит отдать предпочтение чулкам: они лучше удерживают наличные, чем подвязки. Таким образом, вы сможете уделить все свое внимание клиенту, на коленях которого извиваетесь, что, в свою очередь, положительно скажется на продолжительности вашего танца и размере чаевых. Кроме того, в чулках ваши ноги будут выглядеть длиннее и соблазнительнее. Во-вторых, лучше выбрать такой образ, который подойдет именно вам, и придерживаться его. В этом клубе я – Александра, первоклассная девушка по вызову. Стильная и утонченная блондинка выглядит необычно в этом темном и мрачном месте. Обычно за основу своих образов люди выбирают сексуальные стереотипы. Латиноамериканки, с которыми я работала, предпочитали яркие, запоминающиеся образы, афроамериканки отдавали предпочтение элегантному образу роковой красотки, а те немногие белые женщины, которые работали в клубе, выделялись спортивными образами, демонстрируя подтянутые, атлетичные тела. Моя Алек-

сандра выгодно выделялась на общем фоне, ведь у нее была своя изюминка: она выглядела так, как если бы Грейс Келли¹⁵ вдруг стала проституткой. Такой образ привлекал многих клиентов в этой части города.

Я работала в клубе Harmony Burlesque потому, что мне срочно были нужны деньги. Моя девушка в Австралии ухаживала за больной мамой и пригласила к себе на пару недель. Она даже прислала мне билет, но в то время я была ограничена в средствах, а потому находилась в замешательстве. Кроме того, мне понравилось работать в клубе в прошлый раз. Хозяйка заведения Доминик – женщина, которой я восхищаюсь. Она требовательна и умна. Чтобы начать работать там, необходимо было согласиться с длинным списком правил (начиная с вполне разумных пунктов – запрета на употребление наркотиков и проституцию, поскольку в Нью-Йорке и то и другое запрещено законом), а взамен получить полную свободу творческого выражения и свободный график.

Я искренне удивилась тому, что мне понравилось там работать. Возможно, из-за чувства баланса и равновесия, которое давало это место. Вид работы, связанный с сексуальностью, относится к разряду исцеляющей и воспитывающей дух, и это – энергия инь, в то время как само место мрачное

¹⁵ Грейс Патриция Келли – американская актриса, с 1956 года – супруга князя Монако Ренье III. На ее счету немногим более 10 фильмов, один «Оскар» и слава самой кассовой актрисы своего времени.

и темное – как раз в духе ян. К тому же мне просто нравилось быть Александрой. Она – архетипическая противоположность Амары – моей чувственной личности, богини Нового века. А еще я люблю физическую нагрузку. Если бы я могла так же веселиться в спортзале, то с радостью посещала бы его. Также мне нравилось тусоваться в гримерке с другими женщинами, представляя, что это современный храм святой проститутки. Мне даже нравились многие клиенты. Ну а тех, к кому я подобных чувств не испытывала, можно было либо проигнорировать, либо немного потерпеть их присутствие рядом. Кроме того, в клубе всегда достаточно женщин, чтобы можно было легко исчезнуть, когда хочешь избежать встречи с каким-то особенно неприятным типом.

Я с нетерпением ждала того дня. Вход в клуб выглядел абсолютно неприметно – лишь небольшая табличка над дверью намекала на то, где скрывалось место получения удовольствий. Я прошла через дверь, а затем и через турникет, через который проходят клиенты. Предвкушая приятное дуновение прохладного воздуха, я вдруг поняла, что он лишь немного прохладнее, чем на улице.

– Что случилось? – спросила я у широкоплечего охранника.

– Да кондей сдох, – быстро ответил он с типично бруклинским акцентом.

Жара была невыносимой. Невероятно трудно поддерживать образ Грейс Келли – идеальные макияж и укладку – при

температуре в 38 градусов и 90 %-ной влажности воздуха. Особенно когда ты танцуешь на чьих-то коленях, а он вспотел даже больше, чем ты. Слава богу, в клубе было темно. Примерно через 4 часа после начала смены я потеряла всякую надежду сохранить свой образ в должном виде и ушла в гримерку, чтобы смыть макияж, оставив лишь немного туши на ресницах, легко провести по губам помадой и собрать влажные волосы. Вытерев пот с тела влажным бумажным полотенцем, я вернулась в зал.

Ковбоя я заметила еще до того, как он прошел через турникет на входе в клуб. На фоне этих пропитанных потом белых рубашек он был глотком свежего воздуха. Симпатичный. Такой аутентичный. На нем были выцветшие джинсы, потертые и заостренные ботинки, клетчатая рубашка и, конечно, изрядно потрепанная ковбойская шляпа. Он напоминал повзрослевшую и возмужавшую версию Джона Войта из *«Полуночного ковбоя»*¹⁶. Я была заинтригована, а потому направилась прямо к нему и сумела тут же завоевать его внимание.

– Привет, – начала беседу я.

– Привет, – ответил он.

– Хочешь, я станцую для тебя?

Мы нашли подходящее место. Он сел на стул. Я опусти-

¹⁶ «Полуночный ковбой» – американский драматический фильм 1969 года, снятый режиссером Джоном Шлезингером на основе одноименного романа Джеймса Лео Херлиха. Главные роли исполнили Джон Войт и Дастин Хоффман.

лась к нему на колени, но не до конца – половина веса приходилась на ноги. Если на самом деле опуститься на колени клиента, то вы не сможете свободно двигаться. Кроме того, это может задеть ваше Эго, которое будет шептать: «Только бы он не подумал, что я слишком тяжелая».

Свой танец я начала так же, как и каждый предыдущий: сделала глубокий вдох и посмотрела в его глаза – особенно в левый. Я научилась этой технике в Тантре. Недоминантный глаз человека (левый – если человек правша, правый – если левша) считается вратами в душу. Не стоит беспокоиться о том, что вы случайно заглянете в душу человека без его разрешения или дадите кому-то непреднамеренный доступ к вашей. Эти врата остаются плотно закрытыми, если только вы действительно не захотите иного. Кроме того, большинство людей не могут выдержать продолжительный пристальный взгляд. Это слишком интимно. Я пользуюсь этим приемом по нескольким причинам: во-первых, это дает мне точку фокусировки (как танцору или артисту, вам удобнее будет работать, когда у вас есть то, на чем можно сфокусироваться). Во-вторых, взгляд в глаза, даже если ваш визави не смотрит на вас так же пристально или смотрит не более пары секунд, в моем случае помогает развитию эмпатии. Когда я смотрю кому-то в глаза, я вижу в этом человеке гораздо больше, чем кошелек с деньгами. Я вижу его уязвимость, голод и человечность. По крайней мере, для меня это превращает танец в более исцеляющий опыт.

У меня создалось впечатление, что Ковбой – не новичок в этом приватном ритуале, но в то же время он немного застенчив. Он не смущался, но ему не хватало бравады, привычной для завсегдатаев Уолл-стрит. Я улыбнулась. Он улыбнулся в ответ. Посмотрела в его глаза, а он поймал мой взгляд и удержал его, не отводя глаз. Стриптизерша на сцене позади меня танцевала под мелодичный блюзовый ритм, который мне очень нравился, и мои бедра двигались в такт музыке. Я плавно вздохнула, не прерывая зрительный контакт с Ковбоем, и его взгляд цепко удерживал мой.

Песня почти закончилась, а мы все еще смотрели друг другу в глаза. Это было здорово! Такого почти никогда не бывало. «Ох, пожалуйста-пожалуйста, – мысленно умоляла я, – пусть этот момент не заканчивается, хотя бы еще одну песню!» И когда песня подходит к концу, а затем начинается следующая, я понимаю, что он действительно не прерывает танец. Но где же деньги? Черт! Он уже должен был что-то предложить мне. Я без удовольствия подумала, что мне придется поднять этот вопрос, но едва я собралась заговорить, как почувствовала то самое скольжение купюры между резинкой чулок и кожей. Я понятия не имела, откуда взялась эта купюра, так как не видела, чтобы он что-то доставал. Слава Богине! Дайте мне рок-н-рольный ритм! В этот же момент включилась зажигающая мелодия Брюса Спрингстина¹⁷. Волна, которой мы стали вместе, превращалась в цу-

¹⁷ Брюс Спрингстин – американский певец, автор песен и музыкант. Известен

нами. Наше дыхание шло в унисон. Создавалось ощущение, что мы находимся в каком-то коконе, который впитывает всю нашу энергию и возвращает ее нам. Наши взгляды оставались прикованными друг к другу.

А затем начались галлюцинации. Черты его лица изменились: как в сценах научно-фантастических фильмов, он превратился сначала в одного человека, потом – в другого. По его взгляду я понимала, что он видит во мне нечто похожее. Такое со мной случалось много раз – во время тантрических ритуалов, – но я была удивлена, что Ковбой не находил это настолько пугающим, как я в свой первый раз. Ему это нравилось. Он двигался со мной в одном ритме, и казалось, что стул под нами готов сломаться. Я давно перестала беспокоиться о том, чтобы удерживать себя на весу. Мы сплелись, как один потный, мокрый, многорукий дракон, который умеет летать. Мы находились в клубе, но в то же время были и за его пределами. Мы слышали звуки и видели звезды из других измерений. Каждый атом в наших существах вибрировал от блаженства. Мы являлись частью всего, что могли воспринять, и одновременно находились в центре всего этого. Мы знали друг о друге все, как будто были знакомы целую вечность. И это чувство не заканчивалось.

Этого просто не могло происходить – не там, не в том месте, – но так все и было. У меня случился настоящий тантри-

благодаря своим рок-песням с поэтичными текстами, основной темой которых является его родина – город Нью-Джерси.

ческий оргазм, который я испытала каждой клеточкой своего тела. Мой персональный полет к звездам и Богине, невероятный эротический опыт на коленях незнакомца в дешевом клубе. Как только эта мысль промелькнула в моей голове, я тут же отбросила ее прочь. Я была научена своим опытом, что единственное, что гарантированно положит конец этому волшебному полету, – это критическое мышление, а потому я сделала глубокий вдох и посмотрела в его глаза. В тот момент наша связь с землей выражалась в деньгах. В конце каждой песни новая купюра каким-то образом возникала под резинками моих чулок. Они не гасили наш энтузиазм, но и никак не подпитывали его. Это – просто часть ритуала.

В какой-то момент наш полет все же подошел к концу. Возможно, у него закончились наличные. Возможно, у меня закончилась энергия. Скорее всего, эти 20 минут страстных танцев просто выжгли из нас обоих всю эротическую энергию. Всю следующую песню мы просто сидели лицом к лицу, не двигаясь. Молча. Плавнo покачиваясь. Улыбались друг другу. Наши глаза говорили о трепете перед тем, что только что произошло. Музыка по-прежнему звучала вокруг нас, но мы молчали. Он попытался заплатить мне еще раз, но я вернула ему купюру. Молча встала, и он сделал то же самое. Я хотела обнять его, но мне показалось, что это будет неправильно, а потому я просто протянула правую руку и положила ее поверх его сердца, слегка сжав пальцы. Он накрыл мою руку своей и легко сжал в ответ. Я едва заметно

кивнула и ушла, после чего он медленно направился к выходу, прошел через турникет и, выйдя за дверь, растворился в тантрической истории города.

В августе я нечасто бывала в городе. Обычно я была где-то в лесу, проводила мастер-классы и участвовала в них. Я любила эти долгие, теплые дни семинаров. Они были наполнены весельем и чудесами, которые можно оценить, только будучи взрослым, когда тебя накрывает тоской и ностальгией по дням, проведенным в летнем лагере. Мои семинары фактически были таким летним лагерем для взрослых, для тех, которые, как оказалось, были очарованы сексом, духовностью и вопросами исцеления. Мы проводили семинары по всем значимым темам Нового века: Тантра, даосизм, шаманизм, эротический массаж, техники дыхания, траволечение, техники Рэйки¹⁸, песнопения, танцы, ясновидение и практики по открытию сознания. Может быть, мы и были нью-эйджерами, но мы не были обывателями. Мы были воинами-мастерами. Не осталось ничего такого, чего бы мы не разобрали, не продышали, не проскандировали, не обработали или не промассировали. Мы посмотрели на наш стыд, наше горе, наши границы, наши раны и нашу радость. Мы прощали, принимали, обнимались, оргазмировали. Мы лю-

¹⁸ Рэйки, или Рейки – вид нетрадиционной медицины, в котором использует технику так называемого «исцеления путем прикасания ладонями». Иногда классифицируется как вид «восточной медицины». В соответствии с характеристиками, утвержденными Международным стандартом, практика рэйки относится к целительству.

били.

Мы жили полной жизнью. И были благодарны за то, что живем.

Годы эпидемии СПИДа наложили свой отпечаток на всех нас. Мы были людьми свободных взглядов. Среди нас были работники секс-индустрии, художники, учителя, массажисты, медсестры, писатели, бухгалтеры, директора по маркетингу, вице-президенты корпораций, астрономы и герпетологи. Кто-то из нас подвергался сексуальному насилию, а кто-то нет. Многие утратили веру. Большинство уже должны были умереть, а некоторые неумолимо к этому приближались. Нас объединяло стремление вернуть свое духовное и сексуальное «я» из иудейско-христианской свалки, на которую оно попало в тот момент, когда у города появился новый девиз «Секс равен смерти». Эта эпидемия унесла десятки, если не сотни, наших друзей и коллег. И они всё еще умирали.

В Новый век я пришла в состоянии отчаяния. Кризис СПИДа лишил меня всего, что я воспринимала как само собой разумеющееся в жизни: друзей, сексуальной свободы, чувства безопасности в мире. Мне нужна была помощь. Нужно было пространство, чтобы оплакать потери и восстановить силы. Но больше всего мне нужно было обрести новое божество. Я жила без него с тех пор, как в 15 лет сбежала от учений католицизма. Мне нужно было божество, которое приняло бы мою сторону, полюбило меня и одобрило мир, в

котором я жила. Божество, которое было бы похоже на меня – неправильное, странное, парадоксальное, доброе, забавное и невероятно сексуальное.

Это стремление к обретению божества было новым для меня. Я всегда интересовалась мистикой и сексом, но не распространялась об этом. Когда я призналась матери, что больше не собираюсь притворяться католичкой, она была в ужасе и сказала, что я не могу просто так отказаться от веры. Сквозь слезы отчаяния она кричала: «Ты же крещеная! Ты попадешь в ад!» Это послание притаилось где-то в глубине моей души и шептало, что если я буду слишком сексуальной и начну изучать мистику, то вездесущий, злой, мстительный бог, от которого я сбежала, обнаружит меня и отправит в ад. В буквальном смысле.

Именно поэтому почти 20 лет я скрывала как свою сексуальность, так и духовность. Однако кризис СПИДа заставил меня пересмотреть приоритеты. В метафизике мы говорим, что, как бы плохо ни обстояли дела, всегда есть то, за что можно быть благодарным. Я благодарна кризису СПИДа за Тантру.

Во время летних семинаров я стала тантриком (этим словом называют тех, кто практикует Тантру). Точнее, я не стала им, а поняла, что всегда была. Не было необходимости обращаться в Тантру или искать храм, где это можно было бы сделать, – лишь широко открытые глаза, правильное глубокое дыхание и жажда приключений. Оказалось, что нужда в но-

вом антропоморфном божестве была иллюзией, – мне просто нужна была сексуально-позитивная духовная практика. Я стала тантриком, потому что это было и логично, и практично. Тантра избавила меня от горя, боли и беспомощности и увела в какое-то мощное и невероятное место. Она дала мне ясно понять, что я сильна перед лицом хаоса. Именно она возбуждала меня, и именно с ее помощью я прорвалась сквозь все то дерьмо, что меня окружало. Когда я делилась ею с другими людьми, они чувствовали то же самое, что и я. И тогда, после нереального опыта с Ковбоем, оказалось что Тантра работает даже в клубах с приватными танцами.

Хотя я и изучала Тантру в прекрасных мирных, лесных ретритах, живу я в другом месте. Я питаю страсть к большим, шумным и впечатляющим масштабам городам. Мне нравится периодически уезжать на пляж или в лес, но я не могу долго находиться вдали от большого города. К сожалению, в Нью-Йорке очень трудно провести 3-дневный тантрический ритуал, лежа в джакузи под открытым звездным небом. Точнее, невозможно. Поэтому всякий раз, когда я пыталась провести подобный ритуал в городе, я неизбежно чувствовала себя разочарованной и глупой. Должен был быть способ практиковать Тантру аутентично, эффективно и полноценно, даже находясь в окружении бетона и стали.

Прежде чем я смогла понять, как практиковать Тантру в городских (и пригородных) условиях, я задалась вопросом: «В чем суть Тантры?» Я знала, что дело не только в приро-

де. Пребывание в тихом лесу или у бушующего океана было целительным и энергетически наполняющим, но не только природа порождала страсть, творческие порывы и экстатическое умиротворение, которые я находила на своих семинарах. Природа давала мне возможность замедлиться, дышать глубже, сбросить эмоциональную броню и просто лучше осознать красоту каждого мгновения дня.

Осознанность. Вот в чем секрет! Разница между моей обычной городской жизнью и тантрическим ретритом в лесу заключалась в осознанности. Если бы я могла быть достаточно осознанной и присутствовать в каждом моменте, не имело бы значения, где практиковать Тантру: на Бали или на Бауэри¹⁹. Кроме того, и строгое соблюдение «традиционных» тантрических практик не будет важным. Все, что я делаю с полной осознанностью, будет абсолютно живым, аутентичным и преобразующим. Именно эта теория положила начало моим поискам нового вида тантрической практики. В следующей главе я хочу поделиться с вами тем, что нашла: гибкой, сознательной тантрической практикой для города, которую вы можете использовать, адаптировать и расширять. Наслаждайтесь ею, крутите и выворачивайте как угодно, пока она работает для вас и приносит вам радость.

¹⁹ Бауэри – название улицы и прилегающего к ней одноименного района в Нью-Йорке.

Часть I

Тантра: Основы

Тантра учит нас, что, принимая жизнь такой, как она есть, и погружаясь в нее полностью, можно превратить любое событие в преобразующий, в конечном итоге потрясающий опыт.

Прежде всего мы рассмотрим само понятие Тантры, а также то, что она может предложить вам в сексуальном и духовном плане и в повседневной жизни. Затем мы исследуем экстаз. Какая разница между наслаждением и экстазом? Почему экстаз важен? Почему у вас может возникнуть желание сделать стремление к экстазу приоритетным в своей жизни?

Затем я попрошу вас изменить свое представление о том, как работает секс. Я познакомлю вас с его энергетическими аспектами и дам несколько простых, но действенных советов о том, как удвоить удовольствие, просто изменив образ мыслей и сместив фокус внимания.

А затем мы перейдем к телу. Вы узнаете, почему дыхание, медитация, движение и смех являются строительными блоками яркого и глубокого оргазма, и научитесь использовать их, чтобы построить свою собственную чувственную лестницу в рай. Вы также узнаете секреты изысканных прикосновений и то, как они могут изменить ваши отношения. И

наконец, вы узнаете, как успеть сделать все это за то ограниченное свободное время, что найдется в вашем плотном графике.

Готовы? Тогда приступим.

Глава 1

Так что же такое Тантра?

Тантра – настолько обширная, древняя и полная тайн тема, что трудно найти двух людей, которые бы полностью сошлись во мнении, что же это такое. К счастью, вам не придется провести остаток жизни за изучением истории и многочисленных учений Тантры, чтобы выяснить все ее преимущества и получить удовольствие, или же покупать много дорогих вещей, менять гардероб и учиться говорить на санскрите.

Слово *Тантра* на санскрите означает «ткацкий станок», или «ткачество». Также его используют, говоря о непрерывном процессе, проведении церемонии, системе, теории, доктрине, технологии или разделе книги. Иначе говоря, слово *Тантра* может подразумевать трактат на любую тему, а потому его часто можно встретить в названиях книг, которые не имеют ничего общего с тем видом Тантры, о котором мы говорим.

Даже используя слово *Тантра* для обозначения духовной практики, которая затрагивает секс, скорее всего, мы столкнемся с множеством различных мнений и интерпретаций этого понятия. Бесчисленное количество текстов было утеряно в течение тех многих веков, пока Тантра вынужденно скрывалась в тени, а многие из учений и вовсе не были

задокументированы: они передавались из уст в уста, от гуру к ученику, часто при условии сохранения их в тайне.

Когда зародилась Тантра, доподлинно неизвестно. Многие ученые считают, что первые семена учения были посажены в шаманских матриархальных обществах 3000–5000 лет назад. Та Тантра, от которой произошла современная форма, изучаемая мной и впоследствии, надеюсь, вами, зародилась в Индии в VI веке, в период культурного богатства, обновления и интеллектуального прогресса. Буддизм, джайнизм и различные ведические традиции, которые мы сегодня называем индуизмом, были доминирующими религиями в Индии того времени, и все они предполагали деление людей по полу и кастам. Тантра обратилась к растущему среднему классу, который был нежелателен в других религиях именно по этим признакам. В этом смысле Тантра стала личным духовным поиском, который функционировал как своего рода социально-политическое восстание. В отличие от устоявшихся религий того времени, Тантра предоставляла духовному искателю прямую связь с гуру или учителем, мощные ритуалы, отсутствие (а иногда и намеренное игнорирование) традиционных религиозных и культурных правил, принятие людей большинства каст и полов, непосредственное участие (или воплощение) божественного и веру в то, что чувственный опыт тела является эффективным и законным путем к просветлению. Кроме того, Тантра придерживалась фундаментального убеждения, что просветление возможно и в теку-

щей жизни и ожидать реинкарнации незачем.

Сегодня Тантра чаще всего рассматривается в контексте секса. Исторически сложилось так, что роль секса в тантрической практике лишь изредка и довольно кратко упоминается в оригинальных текстах. Существовало множество различных тантрических сект, и только некоторые из них практиковали многодневный ритуал *майтхуна* (суть которого заключается в продолжительном половом акте, а также употреблении наркотиков и запрещенных продуктов). Более важными, чем церемониальный половой акт с высоко иницированными партнерами (*дакини*, или «сосудами божественной энергии»), были интенсивные ритуальные программы, включающие экстатические медитации, пение мантр, сложные йогические позы, ментальные видения (*янтры*) и, в конечном итоге, обретение способности практиковать божественную интимную связь с самим собой.

Ритуальный секс – независимо от того, был ли он исполнен или визуализирован в медитациях, – был физическим воплощением тантрического представления о сотворении мира: Шива (бог чистого сознания), соединяясь в сексуальной любви с Шакти (богиней чистой силы и энергии), порождает мир. Мне нравится эта история о сотворении мира – она самая эротическая из всех, что я слышала. Но ее значение гораздо шире. Тантра рассматривает саму жизнь как непрерывный процесс творения, нерушимый союз сознания и энергии на каждом уровне существования. Сама суть Тан-

тры заключена в нескольких словах (отрывке из Вишвасара-Тантры):

Что есть здесь, то есть везде.

Чего здесь нет, того нет нигде.

Это – одно из тех утверждений, на основе которых писались целые тома, но я думаю, что в его простоте заключена особая сила. Оно напоминает: духовное является физическим, а физическое – духовным. Если сознание существует в моем разуме, то оно существует и в моем теле. Если энергия существует в моем теле, она также существует и в моем сознании. Таким образом, в основе Тантры лежит устранение дуальности. В Тантре мы не разделяем ум и тело, добро и зло, материю и дух, мужское и женское на противоположные лагеря. На самом деле Тантра – это единственный известный мне духовный путь, который всегда признавал представителей любого пола одинаково могущественными.

Пристальное внимание западной культуры к тантрическим сексуальным практикам началось в колониальный период XIX века в Индии. Христианские миссионеры Викторианской эпохи выделяли секс как наиболее тревожный аспект Тантры. Приравнивание ее к сексу усугубилось после открытия Западом *Камасутры*, хотя *Камасутра* никогда не была тантрическим текстом. Викторианцы были очарованы как сексуальными тайнами, так и мистицизмом Индии, сочетание которых сделало акцент на эротических элементах Тантры неизбежным. С тех пор эта адаптированная для За-

пада интерпретация Тантры сочеталась с другими философиями и практиками (такими, как сексуальная магия), создавая множество современных школ Тантры, практикуемых сегодня по всему миру. Тантра меняется вместе со временем и культурами, в которых она практикуется, и находится под влиянием как учителей, так и практиков. Тем не менее некоторые основные принципы все же остаются неизменными:

- Тантра – это прежде всего личная практика освобождения.
- Тантра рассматривает человеческое тело и земную жизнь как конкретные проявления божественной энергии.
- Тантрическая вера в то, что возможность испытать сексуальное возбуждение это процесс вкушения божественной энергии, – сама по себе глубокая и революционная мысль, столь же актуальная сегодня, как и в прошлом.

Когда я использую слово *Тантра* в этой книге, я говорю о своей собственной современной школе Тантры, которую называю *Urban Tantra*. Учение моей школы базируется на основных тантрических практиках и принципах, которые признают, что:

- 1) сексуальная энергия может быть мощным путем к духовному прогрессу;
- 2) секс может быть священным;
- 3) вся жизнь может быть направлена на изучение и прославление пути к просветлению.

Рассмотрев историю Тантры, давайте отделим факты от мифов о том, как практикуется Тантра.

Тантра: правда и вымысел

ТАНТРА – ЭТО НЕ РЕЛИГИЯ. Я бы не практиковала Тантру, если бы это было так. Вам не нужно вступать в какие-либо группы, давать клятвы или произносить какие-то особые слова, чтобы практиковать это учение, не нужно клясться кому-либо в верности. И ничего плохого не случится, если вы будете делать что-то «неправильно» или не так, как другие люди. Интересно отметить, что слово «религия» произошло от латинского слова *religare*, означающего «воссоединение», «обретение целостности». Если это – то, что вы ищете, то да, вы можете найти это в Тантре, за вычетом всех требований и указов со словом «должен/обязан», которые являются частью большинства религий.

Тантра – это воплощенная духовная практика; некоторые даже называют ее духовной технологией или наукой. Практика Тантры открывает вас для духовного опыта. Позже вы увидите в книге, что Тантра легко адаптируется и может быть вплетена в другие духовно-ориентированные практики.

ДЕЛО НЕ ТОЛЬКО В СЕКСЕ. Тем не менее тантрический секс может стать дверью, которая откроет для вас путь в жизнь, наполненную осознанностью, единением и личной

силой. В течение многих лет я пыталась убедить людей, что Тантра – это не просто «секс-йога», но позже стала относиться к этому проще. Сейчас я вижу, что в мире слишком мало религий и духовных практик, основанных на сексе и позитивном отношении к нему, а потребность в них велика. Так что если вы изучаете Тантру по этой причине, я вас понимаю и рада поприветствовать в наших рядах.

Более того, по опыту могу заметить, что многие люди, которые приходят в Тантру через дверь с надписью «секс», остаются здесь, чтобы исследовать и более глубокие аспекты тантрической философии и практики. Если вы просто примените техники тантрического секса – такие как осознанность, принятие, замедление, дыхательные практики, – и научитесь присутствовать в своей повседневности, ваша жизнь заметно улучшится.

ТАНТРА – ЭТО НЕ ТЕРАПИЯ ДЛЯ ПАР, И ОНА НЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНА ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ДЛЯ ПРИВИЛЕГИРОВАННЫХ БЕЛЫХ СРЕДНИХ ЛЕТ, КОТОРЫЕ ЯВЛЯЮТСЯ АПОЛИТИЧНЫМИ ПРЕДСТАВИТЕЛЯМИ СРЕДНЕГО КЛАССА И НЬЮ-ЭЙДЖЕВЫМИ ЛЮБИТЕЛЯМИ. Тантра – и особенно моя школа Тантры – практикуется в бесконечном разнообразии стилей широким кругом людей. Вопреки распространенному мнению, Тантра в первую очередь заботится о внутреннем мистическом опыте, духовном росте и расширении личных возможностей, а

не об отношениях. В XX веке Тантра была представлена на Западе несколькими смелыми сексуальными, гендерными, духовными и политическими радикалами, которые отправились в Индию в поисках активной духовности, которая охватывала бы и расширяла возможности каждого во всех сферах жизни, включая сексуальную и политическую. Практика Тантры когда-то считалась в высшей степени революционным актом. Сегодня моя Тантра, предстающая перед лицом нынешнего культурного подъема фундаменталистской сексуальной и гендерной политики, столь же революционна.

У ТАНТРЫ И БДСМ ГОРАЗДО БОЛЬШЕ ОБЩЕГО, ЧЕМ ВЫ ДУМАЕТЕ. *БДСМ* расшифровывается как бандаж/дисциплина (Б/Д), доминант/сабмиссив (Д/С, иначе говоря – господство и подчинение) и садизм/мазохизм (С/М). Считаете ли вы, что Тантра и БДСМ абсолютно противоположны? Со стилистической точки зрения может показаться, что люди в кожаной одежде, орудующие флоггером, имеют мало или вообще ничего общего с людьми в саронгах, которые гладят друг друга перьями. Но, как и все остальное в жизни, внешние проявления и предвзятые представления не связаны с сущностью эротической или духовной формы искусства. Вы можете усовершенствовать свою тантрическую практику, позаимствовав техники осознанного секса и некоторые приспособления для получения ощущений из мира БДСМ. Точно так же вы можете улучшить свою БДСМ-прак-

тику с помощью тантрических техник, предназначенных для пробуждения и передвижения энергии. Как я уже упоминала ранее, и Тантра, и БДСМ – это осознанные эротические искусства: и те и другие вызывают состояния транса и трансцендентные, преобразующие переживания. Моя версия Тантры предоставляет возможность сочетания Тантры и БДСМ для более богатой, полной сексуальной и духовной практики (подробнее об этом вы узнаете в главе 20).

ДА, ВЫ МОЖЕТЕ ИСПЫТЫВАТЬ ОРГАЗМ. Поверьте мне, вы можете испытывать столько оргазмов, сколько захотите. Если вы мужчина, то вам понравится новость, что вы сможете испытывать множественные оргазмы без эякуляции, а это значит, что вы сможете заниматься сексом гораздо дольше.

Дело в том, что секс – это нечто большее, чем последовательность фрикций, а тантрический экстаз предлагает намного больше, чем обычный генитальный оргазм. Сексуальная энергия существует далеко за пределами ваших половых органов. Тантрический секс – это полноценный опыт тела и духа. Люди, практикующие Тантру, на половых органах почти не фокусируются. Когда все ваше тело пульсирует и вибрирует от удовольствия, вы скорее будете говорить о каждом его атоме, танцующем под ритм Вселенной, чем описывать этот опыт как отличный секс. Вскоре вы, несомненно, обнаружите, что ваше определение оргазма расширяется и вклю-

чает в себя множество новых экстатических переживаний.

НЕ ВСЕ ТАНТРИЧЕСКИЕ РИТУАЛЫ ДЛЯТСЯ ЧАСАМИ. И не все тантрические опыты включают в себя ритуалы, какими бы длинными или короткими они ни были. Тем не менее в этой книге я буду поощрять использование ритуалов. Хотя они и обзавелись плохой репутацией, их суть – концентрация энергии. Ваш ритуал может быть коротким и простым или длинным и дико замысловатым, любым – в Тантре можно создать и ритуал, и ритуальное пространство, соответствующие вашему стилю и вашему расписанию. Вы даже сможете применить новые навыки для усиления удовольствия во время быстрых ласк (подробнее об этом узнаете в главе 7).

ВАМ НЕ НУЖЕН ПАРТНЕР ДЛЯ ПРАКТИКИ ТАНТРЫ. У вас уже есть партнер – вы сами. Практика в одиночку предлагает бесконечные возможности для сексуального и духовного роста. Многие тантрические техники рассчитаны именно на одного человека, а большинство техник, предназначенных для партнеров, можно легко адаптировать для одного. В сольной практике вы можете двигаться в своем собственном темпе и полностью сосредоточиться на себе, чтобы почувствовать, как будто занимаетесь любовью со всей Вселенной. Одиночные ритуалы могут стать для вас столь же важными и незаменимыми, как медитация или физическая

нагрузка.

Если вы одиноки и ищете партнера, эти практики помогут вам встретить кого-то, с кем вы действительно будете резонировать, ведь благодаря Тантре вы сможете распознать свои истинные чувства, потребности и желания. Кроме того, вы научитесь говорить о своих чувствах и желаниях безопасно и с любовью.

Чтобы заниматься Тантрой с другим человеком, вам не обязательно состоять в долгосрочных отношениях. Существует вероятность, что практикующие Тантру в оригинальном индуистском ритуале даже не были знакомы до начала обряда. Они достигали тантрической близости с помощью дыхания, намерений и движений. Так же можете и вы. В этой книге вы найдете множество отличных упражнений, чтобы лучше узнать человека и укрепить близость в любых отношениях – новых или уже сложившихся.

НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ГОДАМИ УЧИТЬСЯ У ГУРУ, ЧТОБЫ ПРАКТИКОВАТЬ ТАНТРУ. Иногда мне кажется, что в мире есть только 2 типа людей: те, кто хочет быть правым, и те, кто хочет быть счастливым. Невозможно удовлетворить людей, которые хотят быть правыми, если не дать им именно то, чего они хотят, именно так, как они хотят. С другой стороны, очень легко угодить тем, кто хочет быть счастливым. Такие люди гибки и открыты для новых идей, и у них нет фиксированного представления о том, как «долж-

но» быть достигнуто счастье. Чем креативнее путь к счастью, тем больше он им понравится. Похоже ли это описание на вас сейчас – или это о том, каким человеком вы хотели бы быть? Если так, то эта книга вам понравится.

Я намеренно составила практики так, чтобы любую из техник или ритуалов можно было адаптировать под ваше тело, потребности, а также сексуальные и духовные предпочтения.

Следует отметить, что ваша тантрическая практика будет углубляться только в том случае, если вы будете ею заниматься. Тем не менее большинство людей сразу же почувствуют что-то приятное и новое. Забудьте о своих ожиданиях. Если вы думаете, что Тантра сразу же сделает вас богом или богиней секса или мгновенно восстановит проблемные отношения, велика вероятность того, что вы будете разочарованы. Точно так же, как если вы считаете, что Тантра, может, и подходит другим, но не вам, то вы обрекаете себя на провал, даже не приступив к делу.

Что касается гуру, то я бы, конечно, рекомендовала обратиться к нему, если вы хотите досконально изучить классическую индийскую Тантру. Отношения между гуру и учеником играют важную роль в раскрытии сложных тантрических философий и практик. Но вам не нужен гуру, чтобы практиковать мое учение Тантры. Я считаю, что квалифицированные учителя также невероятно ценны. У меня было много действительно хороших и просто потрясающих учителей Тантры, но ни одного из них я не считаю гуру. Я на-

училась чему-то важному у каждого из них.

Пара слов перед началом пути

Существует столько же путей к Тантре и тантрическому сексу, сколько и причин захотеть попробовать эти учения. Однако сначала полезно узнать несколько основ. В Тантре то, как вы занимаетесь сексом, важнее, чем то, что вы им в принципе занимаетесь. Это означает, что вам, вероятно, придется изменить свой подход к сексу и представление о том, как секс «работает». Именно об этом мы поговорим с вами в главах со 2-й по 7-ю. С их помощью Тантра проникнет в ваш разум и сердце. Но вам не обязательно читать весь раздел, чтобы начать получать удовольствие.

В последующих главах *«Тантры в большом городе»* практики будут становиться все более и более физическими. Вы можете смело курсировать между ними. Пробуйте все упражнения, которые вас интересуют. Если вам нравится более последовательный подход, то книга организована линейно, так что вы можете начать с первых глав и постепенно продвигаться вперед, будто посещаете персональный курс в моей школе.

Но, пожалуйста, не забывайте, что физические/сексуальные тантрические упражнения – это просто способы реализации тантрических принципов, изложенных в первых главах. Чтобы испытать весь спектр ощущений от тантрическо-

го экстаза, убедитесь, что Тантра прочно поселилась в вашем сознании и теле.

Глава 2

Для чего нужен экстаз?

Неудивительно, что одно из самых популярных наркотических веществ названо экстази, ведь оно вызывает чувства, описываемые как экстаз. Люди жаждут экстаза. Порой мы делаем невозможное, чтобы достичь его, и соглашаемся почти на любую доступную замену. Именно поэтому секс – пусть даже плохой – так популярен.

Экстаз (также называемый блаженством или экстатическим блаженством) – это пиковый опыт или переживание, расширяющий наши возможности. Он придает сил и дарит необходимую поддержку, чтобы подниматься выше и получать больше, позволяет почувствовать вкус своей собственной физической силы и связывает нас с силами высшими, метафизическими. Вильгельм Райх в книге *«Функция оргазма»*²⁰ отметил, что экстаз в форме оргазма необходим с медицинской точки зрения для здоровья и благополучия человеческого тела.

Секс – не единственный способ испытать экстаз, но, безусловно, один из самых легкодоступных. Он может подарить вам мгновения блаженства – вкус

²⁰ «Функция оргазма: Основные сексуально-экономические проблемы биологической энергии» – книга Вильгельма Райха, впервые изданная в 1927 г.

ВЕЛИКОЛЕПНОГО КОСМИЧЕСКОГО ОРГАЗМА

Как только вы получите достаточно большой кусочек этого превосходного чувства (в какой бы форме он ни проявился), вы поймете, что секс – не единственный способ обрести блаженство. Вы можете найти его в повседневных, обычных аспектах жизни. Вот как Ошо – мудрый и противоречивый духовный учитель – объясняет, как секс приводит нас к блаженству:

Благодаря этим трем основным элементам вы приходите к состоянию блаженства. Первым из этих трех элементов является безвременность – вы полностью выходите за пределы времени. Времени больше нет. Вы полностью забыли про время; время остановилось для вас. Это не значит, что время остановилось, – оно остановилось для вас; вы вне времени. Нет ни прошлого, ни будущего. Все существование сконцентрировано в этом самом

мгновении, здесь и сейчас. Это мгновение становится единственным реальным мгновением. Если вы сможете сделать данный момент единственным реальным моментом без использования секса, то тогда секс вам не нужен. Это случается через медитацию.

Вторым элементом является то, что в сексе вы в первый раз теряете свое эго, исчезает ваше «я». Очень эгоистичные люди всегда выступают против секса, потому что в сексе они должны потерять свои эго. Вас нет, нет также и другого. Вы и ваша любимая затерялись в чем-то другом. Появилась новая реальность, в жизнь вошла новая единая сущность, в которой две старые утеряны – полностью утеряны. Эго боится этого. Вас больше нет. Если вы и без секса можете прийти к такому моменту, когда вас больше нет, то тогда он вам не нужен.

И третий элемент заключается в том, что в сексе вы впервые бываете естественными. Неестественное утеряно, маски, фасады утеряны; утеряны общество, цивилизация, культура. Вы являетесь частью природы. Вы являетесь частью природы так же, как ими являются деревья, как ими являются животные, как ими являются звезды. Вы являетесь частью чего-то большего – космоса, Дао. Оно несет вас. Вы не можете даже плыть в нем; вас нет. Оно просто несет вас – вы подхвачены потоком.

*Ошо*²¹

²¹ См.: *Ошо. Вигьяна Бхайрава Тантра. Книга Тайн. Том 3.* М.: Либрис, 1993

Звучит умиротворяюще, не правда ли? Это несколько не похоже на экстаз в том смысле, в котором мы обычно используем это слово. Мы склонны иметь довольно узкое определение того, каким «должен быть» опыт экстаза или оргазма, склонны фокусироваться на интенсивной эйфории, игнорируя более тонкие аспекты. Экстаз – это не просто взрыв бурного оргазма, а скорее его послевкусие, когда границы растворяются, приходят ответы на действительно важные вопросы и мы погружаемся глубоко в себя и осознаем, что одновременно находимся и в себе, и вне себя. Что стали частью Всего Сущего.

Удовольствие против экстаза

Удовольствие, как и боль, относится к нервной системе – тело определяет ощущения как приятные или очень приятные, болезненные или очень болезненные. Впрочем, для некоторых людей болезненные ощущения бывают весьма приятны. Какими бы ни были ваши ощущения, удовольствие – физический опыт. Все они возникают в теле и принадлежат телу.

Экстаз – понятие бестелесное. Он переживается как непреодолимый восторг и/или вдохновение. Это может быть как восторженное страстное чувство, так и ментальный перенос к месту, в котором вы испытываете умиротворение,

покой или единение с собой. Это – чувство высшего счастья, свободы и/или трансформации, ощущаемое душой. Экстатическое блаженство – это радость, испытываемая вашим существом, когда оно вновь соединяется со Священным Единством, с Богом/Богиней, со Всем Сущим. Экстатическое блаженство в его чистом тантрическом определении – это не чувство или ощущение, это – метафизический опыт, который возникает, когда все чувства, мысли и ощущения затмеваются безграничным существованием в огромном океане энергии, где все взаимосвязано.

Вы можете как получить массу необыкновенных удовольствий, но не достичь экстаза, так и заполучить его без ощущения физического удовольствия. Так или иначе, чаще всего сексуальное удовольствие и экстаз тесно связаны, ведь первое – один из самых универсальных путей ко второму. Но что делает некоторые виды секса обыденными, а другие – экстатическими? Можно ли, полностью и без всяких ожиданий отдавшись сексуальному удовольствию, испытать экстаз? Да, так бывает. Есть ли способ достигать его регулярно? Безусловно. Но прежде чем мы попытаемся найти дорогу к экстазу, давайте разберем некоторые пути, на которых его точно нет, чтобы избежать захождения в тупик.

Адреналин – не экстаз

Большинство из нас живет и работает в мире, построен-

ном на стремлении к достижению порядка, логичности и признания. Мы тратим свои дни на попытки сделать как можно больше и увеличить сумму на счету. Мы постоянно работаем, учимся, думаем и планируем. Никогда ранее мы (предположительно) не были так эффективны или не могли выполнять так много дел одновременно.

И никогда еще не были настолько легкодоступны: у нас есть мобильные телефоны, оснащенные приложениями для всевозможных форм общения, и всё новые и новые их подобию разрабатываются даже сейчас, когда вы читаете эти строки. Наши устройства запрограммированы на то, чтобы каждые несколько минут засыпать нас тонной оповещений и потоком новостей. Создается впечатление, что до нас может дозвониться кто угодно в абсолютно любой момент.

И все же чего-то не хватает. Несмотря на бесконечную беготню, желание завладеть чем-либо и прочие стремления, несмотря на всю информацию, которая доступна нам в любой момент, всегда есть что-то, чего мы не можем найти, связь, которую не выходит установить, что-то, чего мы еще не понимаем. Мы знаем, на что это похоже. Мы ощущаем это, когда находимся под гнетом важного проекта, срок сдачи которого поджигает. В такие моменты мы чувствуем себя непобедимыми, как будто у нас несколько пар рук и три мозга. Мы можем трудиться над шестью делами одновременно и в то же время планировать еще несколько. Нам может не хватать сна, мы можем забывать о еде на бог знает сколь-

ко времени, но это только повышает остроту ощущений. Мы находимся в «зоне действий» – там, где все происходит, и все происходит правильно. Мы чувствуем кайф, связь и силу. Это ощущение чертовски приятно, но это – не экстаз; это – адреналин.

Прилив адреналина – это всплеск энергии, который мы получаем, когда усердно работаем, делаем несколько дел одновременно и мало едим. Это – ощущение власти и нахождения на грани, когда все вокруг воспринимается остро и ярко. Адреналин – это гормон, который также действует как нейромедиатор или химический передатчик, используемый нейронами для связи друг с другом и с другими типами клеток. Он высвобождается надпочечниками в количестве, прямо пропорциональном уровню «опасности», которую ощущает ваш мозг. Адреналин (наряду с другими гормонами стресса, которые сопровождают его выделение) вызывает возбуждающие эффекты, в диапазоне от волнения до тревоги и страха, в зависимости от уровня стимуляции. Ощущения, которые вы испытываете при выбросе адреналина, связаны с высвобождением трех химических соединений:

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.