



С Е Р И Я • Е Р О С •

ЛЮБОВ
СЕКС
ПРОБУЖДАНЕ

ДА НАМЕРИШ
БОГ
В ЛЕГЛОТО



Марго Ананд

ЛЮБОВ,
СЕКС
И ПРОБУЖДАНЕ

ДА НАМЕРИШ
БОГ
В ЛЕГЛОТО



з а а в т о р а

МАРГО АНАНД е автор на пет бестселъра за Тантра. Книгата ѝ *Изкуството на сексуалния екстаз* (Tarchar, Putnam) е издадена в 15 държави и от нея са продадени един милион екземпляра.

Марго е водила предавания в Си Ен Ен, *Найтлайн* в Ей Би Си и във водещи телевизии и радиостанции в десетина държави. Публикувала е статии в много основни международни вестници и списания, включително *Таймс*, *Уолстрийт джърнъл*, *Ел*, *Космополитън* и др.

Марго е преподавала в програмите на г-р Дипак Чопра (Индия, САЩ), Тони Робинс (обучения за двойки, Фиджи), г-р Дийн Орниш (диетолог на президента и г-жа Клинтън в Белия дом), института *Омега* (САЩ).

В популярното ѝ обучение по любов и екстаз (описано в *Любов, секс и пробуждане*) са участвали повече от 40 000 души по целия свят.

От години Марго не е писала книга, тъй като създава, продуцира и заснема видеопоредицата *Тайните ключове на Марго за върховен любовен живот*.

След това се премества на остров Бали, където си построява къща край морето. В това ново съвършено писателско убежище, насърчавана от партньора си и от един съсед, тя създава тази нова книга, която според нея е най-добрата ѝ творба. Има всички предпоставки *Любов, секс и пробуждане* също да стане бестселър като предишните ѝ книги.

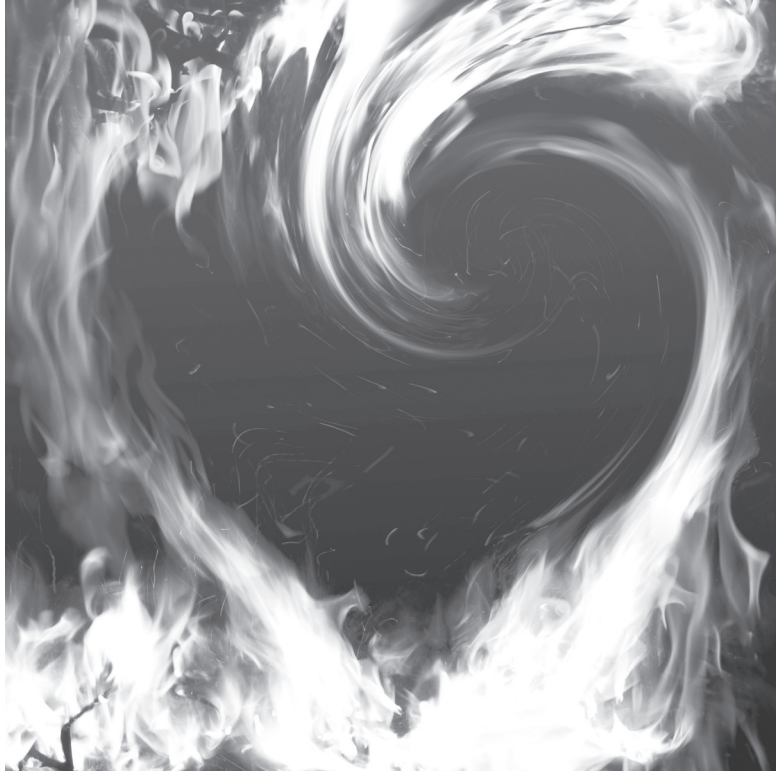
ЛЮБОВ, СЕКС И ПРОБУЖДАНЕ (*Да намериш Бог в леглото*) е рядка книга, която успява да опише много пикантни еротични истории и същевременно да извлече духовните учения, заложили в тях. Така тя предлага на читателите най-доброто и от двата свята – на сексуалността и на духовността. Книгата разказва оригиналната и автентична история на жената, която първа представя Тантра на Запад, след като я преподава в Индия под прякото ръководство на един велик мистик.

И до днес почитат Марго като „икона“ в нейната област. Историята ѝ е уникална, ексцентрична и особено възбуждаща, тъй като е истинската история на живота ѝ.

Читателят разгръща страниците на една автобиография, която съчетава невероятни приключения с еротичен привкус, мъдри уроци („Какво научих“ – пита авторката в края на всяка глава), достъпна и лесна практика. Това е съвременна книга и отговаря на много въпроси като например: Каква е връзката между секса и блаженството? Какво представлява пробуждането? Как мога да имам автентичен любовен живот? Какво е Тантра? Как да се справим с тъмната страна на йога и Тантра днес? Как мъжът може да стане страхотен любовник? И т.н.

Любов, секс и пробуждане може да привлече онези, които обичат еротичните приключения и искат да се чувстват по-добре в кожата си, както и онези, които искат да разберат сексуалния аспект на Тантра, интересуват се от личностното си развитие и копнеят за по-добра връзка с партньора си.

С Е Р И Я • Е Р О С •



Марго Ананд

Превод от английски Станислава Миланова



ЛЮБОВ, СЕКС И ПРОБУЖДАНЕ

ДА НАМЕРИШ
БОГ
В ЛЕГЛОТО



*Ако искате да закупите книги на ИК „Кибеа“,
можете да ги поръчате чрез най-близкия до вас
книготърговец, или на телефон (02) 988 0193,
както и на електронните ни пощи
bookstore@kibea.net и office@kibea.net.*

ЦЕНТЪР ЗА КНИГИ И ЗДРАВЕ „КИБЕА“

София 1000, ул. „Д-р Вълкович“ №2А
(близо до ул. „Ангел Кънчев“ и ул. „Солунска“)

Фирмена книжарница: 988 01 93

LOVE, SEX & AWAKENING
FINDING GOD IN BED

Margot Anand

Copyright © 2015 Margot Anand

© Издателска къща „Кибеа“, 2016
© Станислава Миланова, превод, 2016
© Красимира Деспотова, графичен дизайн, 2016

ISBN 978-954-474-736-7

Съдържание

Благодарности	11
Въведение	13
1. <i>Девствени откровения</i>	19
2. <i>Тъма и Дълбина</i>	40
3. <i>Изнасилване в аквариум</i>	65
4. <i>Любов от пръв поглед</i>	89
5. <i>Космическата шега</i>	113
6. <i>Първата ми Тантра група</i>	134
7. <i>Тантрическа любов</i>	160
8. <i>Пробуждане на гуруто между краката ми</i>	184
9. <i>Посвещението ЯбЮМ</i>	206
10. <i>Тайните на оргазмения отклик</i>	232
11. <i>Тантра: Сянката и Светлината</i>	256
12. <i>Пробуждане</i>	282

Резюме на главите

ГЛАВА 1. *Девствени откровения*

Париж: на 17 години за първи път правя любов, изгубвам девствеността си и виждам как сексуалният оргазъм се превръща в мистично откровение – как сексът отваря вратата към духа.

ГЛАВА 2. *Тъма и Дълбина*

Лондон: включавам се в едноседмичен експеримент за лишаване от сетивни стимули, наречен Ритрийт в Тъмното. Откривам духовната си пътека. Срещам се със своите герои, картографите на човешкото съзнание, които потвърждават откритията ми.

ГЛАВА 3. *Изнасилване в аквариум*

Ню Йорк: срещам се с Тимъти Лиъри, който ми дава ЛСД. Намирам си водач и правя първото си пътешествие, по време на което откривам Шамбала, царството на боговете. Пътуването завършва с изнасилване, което се превръща в изключително забавна ситуация. Отивам на фестивала Уудсток и помагам на хора, които са се изгубили в лоши наркотични пътувания.

ГЛАВА 4. *Любов от пръв поглед*

По време на една вечерна медитация в Ню Йорк преживявам любов от пръв поглед и започвам да живея с красив чернокож фотограф, който успява да ме излекува от ниското ми самочувствие, като постоянно ме снима. Уча при Оскар Ичазо, духовния учител, основал школата „Арика“ в Ню Йорк.

ГЛАВА 5. *Космическата шега*

Сърцето ми е разбито, когато връзката ми приключва. Заминавам за Индия, за да се срещна с един мистик на име Ошо. Той ме изпраща на Випасана ритрийт, по време на който се боря с кошмари, свързани с отмъщението. Ошо ме дарява с изцелението на смеха. Уничието, предизвикано от раздялата с любимия, е излекувано за рекордно време.

ГЛАВА 6. *Първата ми Тантра група*

Ошо ме моли да водя Тантра група в ашрама: невероятно преживяване на освобождение от сексуалните табута. Това ми дава увереността, че ще мога да се справя с всяка ситуация, която би могла да възникне в кариерата ми на пръв учител по Неотантра в Европа.

ГЛАВА 7. *Тантрическа любов*

Свещен ритуал с двама мъже тантристи води до неспирно правене на любов през цялата нощ. Аз откривам Седем нива на оргазма и други важни трамплини, които отварят вратата към дълбокото изцеление на женската енергия.

ГЛАВА 8. *Пробуждане на гуруто между краката ми*

Моят партньор тантрист и колега ме убеждава да участвам в демонстрация на Изцелението на Йони на живо пред група хора – вътрешен масаж на вагината за освобождаване на напреженията и старите травми. Това предизвиква появата на Кали и освобождаване на божествен женски гняв.

ГЛАВА 9. *Посвещението ЯбЮм*

Изследване и практикуване на перлата на Тантра – любовен с напреднал йогин в позата ЯбЮм, седейки в полулотос. Божествено преживяване на преминаването на сексуалната енергия от първата чакра до коронната чакра. Как сексуалната енергия се рафинира и променя по пътя си.

ГЛАВА 10. *Тайните на оргазмения отклик*

В Калифорния уча с много пионери в изкуството на любовта. Изследвам, променям и допълвам техните открития, създавайки Обучението по любов и екстаз, предлагано по целия свят чрез институтите по СкайДенсинг* Тантра (SkyDancing Tantra).

ГЛАВА 11. *Тантра: Сянката и Светлината*

Изследване на тъмната страна на сексуалната енергия и сексуалната експлоатация. Липса на етичност при някои съвременни Тантра учители и как те се възползват от влиянието си над участниците в обученията им. Решения, предложени от духовните учители на нашето време.

ГЛАВА 12. *Пробуждане*

Личен разказ за тантрическите ми посвещения отвъд физическото тяло под ръководството на тибетски мистици. Следва усещане за могъщо пробуждане в един ашрам в Индия. Връщам се при корените си и изразявам благодарност за всичко, което съм получила.

* Небесен танц (англ.). – Бел. прев.

Благодарности

Много приятели и ментори имат принос за създаването на тази книга, включително Ананд Субхути, моят редактор, който ме познава толкова добре, че не ме остави на мира и настояваше въпреки съпротивата ми да напиша сагата от Глава 6, където разказвам как водих първата си Тантра група в Индия.

Преди него писателят/редактор Дъг Чайлдърс ми помогна да си спомня, да запиша и да редактирам много от приключенията в живота си. Благодарна съм на приятелите, които четеха различни глави и правеха полезни коментари, особено на Бъд Харт, Аногеа Джудит, Дебора Анапол, Брайън Кели, Тери Биджуо, Ема Сандърс, Мери Бий, Дейвид Кейтс и Жан Франсоа Жерве. И много други.

Дълбоко съм признателна за вдъхновението от така навременната поява на Лорин Рош, автор на „Сияйни сутри“, нов превод на Вуджияна Бхайрава Тантра, важно мантрическо учение, популярно в Индия през XI век. Лорин се появи, докато пишех, и ме вдъхнови да почувствам изкуството на екстатичното писане и рецитиране. Сутрите отекваха в мен и ме вдъхновяваха да пиша. Благодарение на Лорин преоткрих радостта „да танцуваш с думите“.

Тези приключения нямаше да се случат, ако не беше дълбокото вдъхновение, което получих от Ошо Раджниш в Индия, Ма Прем Кавиша в Индия и САЩ, Адяшанти в САЩ и по-наскоро Аравиндха Химагра в Европа. Аравиндха ми каза да напиша книгата, преди да съм почувствала в себе си, че мога да го направя. Благодаря ти! Всеки от тези велики учители (и още много други) даде тласък на някакъв забравен аспект на същността ми, който трябваше да бъде пробуден, точно като неочаквания удар на един гзен-майстор по короната на главата ми. Всеки от тях по свой уникален начин нашепваше на душата ми: „Спомни си!“

Естествено, тази книга нямаше да бъде създадена без всеотдайната подкрепа на моите любовници и партньори тантристи през годините. Вие бяхте щедри, умни, всеотдайни, силни и подкрепящи възплъщения на Шива и откликнахте на зова на Шакти.

Разбрахте, че онова, което исках да изследвам, не беше само заради самата мен, но и за да пробудя нашата култура за новата възможност да свърже сексуалността с духовността отвъд бремето на религиозните табути и капаните на чувството за вина. Помагахте ми да бъда свободна и да се

чувствам прекрасно. Изразявам моята искрена признателност към всички вас! Разбира се, благодарна съм на майка ми и на баща ми за любовта и моралната подкрепа на писателската ми кариера.

Трябва да изкажа дълбоката си почит към Буда Падмасамбхава и неговата партньорка Дакини Йеше Цогял, първата небесна танцьорка, които ме вдъхновиха с мистериозната си поява, както и към учителя Дилго Кхъенце Ринпоче.

Задължена съм и на всички небесни танцьори, които приеха трудната задача да учат, практикуват, организират и преподават СкайДенсинг Тантра и Обучението по любов и екстаз. Благодаря ви, че споделяте страстта ми към този път!

Благодаря и на всички участници в тези ексцентрични и могъщи програми. Радвам се, че ми помогнахте в разпространението на тази мъдрост – всеки в личния си живот, а някои от вас и в ученията си. Нека всички продължим да танцуваме в Небето.

И накрая, но не на последно място, искрената ми благодарност към „гуруто между краката ми“. Тя беше прекрасен учител през годините и водач в невероятно пътешествие.

ВЪВЕДЕНИЕ

Този книга е резултат от едно търсене: как да бъдеш оргазмена жена в сексуално отношение и блажена жена в духовно отношение. В опит да съчетая двете аз бях „ловец на блаженство“ в продължение на тридесет години и търсех скритото съкровище в ума, тялото и душата си.

Тук ще споделя с вас какво открих. Ще научите всичко, което винаги сте искали да знаете, а аз никога не съм гръзвала да ви кажа, всички тайни, които никога не пожелах да разкрия, лудориите, които никога не посмях да опиша... досега.

Книгата разказва за шурите ми авантюри, за повратните моменти и за пробивите ми по пътя от секса към пробуждането.

– Как открихте Тантра? – питат ме хората.

– Случи се по време на първия ми оргазъм – отговарям. И е вярно.

За мен първото любене бе космическо откровение, пряко предаване на светлината на духа, което аз наричам „сексуално просветление“.

Беше феноменално преживяване, толкова над и отвъд културните и светските ми виждания, че просто трябваше да потърся начин да върна в живота си онова мимолетно усещане за благодат като по-постоянно.

Заех се да разбера връзката между сексуалността и духовността. Това се превърна в моя мисия. Търсенето стана житейски път.

Сега, след толкова много години, написах тази книга, за да дам отговори на въпросите, които си задавах тогава и които интересуват толкова много хора:

- Какво е Тантра? Има ли духовна връзка със сексуалното преживяване?
- Какво се случва, когато нарушим правилата на обществото и живеем извън установените рамки?
- Имаме ли нужда от духовен учител?
- От какво *наистина* има нужда жената, за да изяви мултиоргазмената си природа?
- Какво означава за мъжа да бъде тантрически любовник и учител?
- Какво се случва, когато правим любов с двама партньори едновременно?
- Какво представлява тантрическото посвещение?
- Какво представлява пробуждането?

За да открием отговорите, ще ви отведе „зад кулисите“ в театъра на моята тантрическа драма, където разкривам тайните си, скритите си истории, както и някои възмутителни епизоди, които оказаха дълбоко и трайно въздействие върху еволюцията ми и върху преоткриването на СкайДенсинг Тантра.

Постарала съм се във всяка глава да вмъкна три компонента:

1. Истинско приключение, което е било ключов момент в сексуалната и духовната ми еволюция, както и в развитието ми като Тантра учител.

2. Размишления за приключението с въпроси като „Какво научих?“

3. Кратка и лесна практика, която предлага на читателя начин да пресъздаде тези преживявания в собствения си живот.

Но „Любов, секс и пробуждане“ не е наръчник по Тантра. Вече съм написала пет книги за тантрическите практики и е време да продължа напред. Ако желаете да изследвате тантрическите практики по-задълбочено, моля, потърсете предишните ми книги и ще намерите изчерпателни и подробни насоки.

Настоящата книга е покана да се запознаете с моята екзотична и еротична сага. Тя ще ви отведе отвъд онова, което повечето хора смятат за възможно в секса. Може да ви отведе и в шокиращи, невъобразими царства, както неизменно прави Тантра.

За да преодолее границите на сексуалното невежество, трябваше от самото начало да бъде бунтарски настроена и да не се боя да следвам насоките на гуруто между краката ми. Разбрах, че сексуалният ми център има глас... и се научих да го слушам.

Обикновено работата ми разделя хората на такива „за“ и такива „против“. Това разделение възниква постоянно и проличава най-добре, когато пътувам. Качвам се в самолета, заемам мястото си и човекът до мен ме пита: „С какво се занимавате?“

– Писателка съм – отвръщам.

– О, така ли? За какво пишете?

Тогава казвам:

– Ами написах книгата „Изкуството на сексуалния екстаз“.

В мига, в който го изричам, знам, че човекът или няма да ми проговори повече до края на пътуването, или няма да престане да задава въпроси и да споделя тайни.

Въпреки че някои истории в книгата звучат невероятно, не съм си ги измислила. Наистина се случиха. Разказвам ги въз основа на спомените и бележките си. Споделям ги тук, защото вярвам, че всяка от тях носи мъдро послание не само за мен, но и за другите. Тези приключения служат като трамплин, чрез който можете – ако желаете – да се впуснете в изживяването на любовта, секса и пробуждането, откривайки връзката помежду им.

Споделям историите и като вид призив за изличаване на сексуалното невежество и за облекчаване на страданието, което това невежество е създавало на толкова много хора по целия свят.

Историите са представени горе-долу в хронологичен ред. И все пак, както ще видите, всяка от тях сякаш се случва сега, така че по-лесно да ви водя в пътуването.

Докато си припомнях всяка история и я описвах, споменът бе по-скоро емоционален, отколкото фактологически. Затова фокусът е въздействието на всяко събитие върху възприятието ми за реалността и вдъхновението, което ме подтикна да го споделя.

Пътешествието започва в Париж, Франция, където израснах. В началото на книгата разказвам за първия път, когато правих любов, и за мистичното преживяване, което придатва нов смисъл на живота ми.

Тя продължава с решението ми да се преместя в Лондон, за да уча психология, и с откровенията, изникнали по време на еднosedмичния експеримент за лишаване от сетивни стимули, чрез който изследвах жизненоважния въпрос „Коя съм аз?“

След това отивам в Ню Йорк, където търся някой, който да ръководи първото ми АСД пътуване, по време на което преживявам доста забавно изнасилване. Освен това откривам нещо, което прилича на „минал живот“ в съвършеното тантрическо царство на *Шамбала*, обиталището на боговете.

После посещавам легендарния фестивал Уудсток и ставам свидетел на раждането на една американска контракултура, любяща и дива.

В Ню Йорк, по време на вечер за дзен медитация, се влюбвам от пръв поглед в красив чернокож мъж. Заживяваме заедно като двойка. Присъединявам се към мистерийната школа „Арика“ и уча при Оскар Ичазо.

След много години и съкрушителна раздяла животът ме отвежда в Индия, където се срещам с Ошо, носител на влудяваща мъдрост и прекрасен учител. Ошо ми дарява няколко изключително важни неща, едно от които е космическият смях – умението да се видя като отделена от егоистичните си грижи чрез силата да им се надсмивам.

Ошо иска от мен да водя в неговия ашрам първите Тантра групи, които се изправят срещу сексуалните табута и изследват неограничената сексуална свобода като начин да се отърсиш от срама, чувството за вина и страха. Тези радикални преживявания ми осигуряват вярата и силата, необходими за работата ми като учител.

Започвам да пътувам и да водя Тантра групи в Европа и САЩ. Междувременно се озовавам в сексуална „тройка“, което ме отвежда до дълбоко прозрение за причината женският пол да е бил – и в много държави все още е – потискан от мъжкия пол.

Докато помагам на другите, се осмелявам да се подложя на публична демонстрация на вагинален масаж – „Лечение на Йо-ни“. Това води до гневно избухване в стила на богинята Кали, последвано от дълбоко усещане за освобождение. Тази работа се превръща в първия цикъл от моето Обучение по любов и екстаз (ОЛЕ), фокусирано върху *сексуалното изцеление*.

Срещам опитен йогин и на един хавайски остров на церемония край океана по време на пълнолуние с него изследваме превръщането на сексуалния оргазъм в блаженство чрез тантрическата медитация ЯБЮм. Тя се превръща в третия цикъл на ОЛЕ, наречен *Да яхнеш вълната на блаженството*.

В Калифорния изследвам много от наличните учения за сексуалния оргазъм. Описвам тези практики и как те ме вдъхновиха да разработя метод, който почита еднакво мъжете и жените. Това се превръща във втория цикъл на ОЛЕ: *Пробуждане на мултиоргазменния отклик*.

Трите цикъла на обучението са завършени и работата ми става популярна и широко разпространена. Сега е време да хвърля светлина върху тъмната страна на Тантра и да се опитам да намеря отговори и решения на въпроса защо толкова много Тантра учители злоупотребяват със силата и позицията си, експлоатирайки последователите и учениците си. Какви са решенията?

Накрая, преминавайки към светлата страна, в последната глава описвам личния си опит с духовното просветление и неочакваното си пробуждане.

В заключение: всички ние сме ловци на блаженство. Всички сме имали мигове на огромна радост, та дори и за кратко: по време на сеанс по йога, ... слушайки съблична музика, ... раждайки, ... влюбвайки се на плажа, ... в живота на всеки има такива върхови преживявания.

От тези привилегировани моменти започваме пътуването, търсейки метод, учител, географско място, партньор, ситуация, които да разпалват подобни моменти.

Търпеливо премахваме воалите на невежеството, които скриват светлината на душата ни. Пием повече от истината, виждаме по-дълбоко в паяжината на живота, осъзнавайки, че е наша отговорността да създадем реалността, към която се стремим, и после, след като сме я постигнали, да помагаме на другите в техния стремеж.

Споделянето на моята тантрическа пътека с хиляди хора по целия свят ми помогна лично да се убедя в общата ни цел. Надявам се да се уверите, че грижите ми, капаните, трудностите, търсенето ми не са много по-различни от вашите.

Надявам се също тантрическата ми сага да ви забавлява и вдъхнови, както и да внесе чувство за святост в любовния ви живот и усещане за пробуждане в духовния ви свят.