

**Polona Sepe v oddaji Zvezdana (18. maj 2018)**



**Predavanje Polone Sepe na 1. simpoziju - "Umetnost kot gradnik kulture miru" (11.11.2017) v sklopu treh simpozijev "Živeti kulturo miru" v TKBAK Celje.**



razgovor o knjigi "O veseli in modri ženski" (junij 2017) v Kriškem ob



Govorna oddaja Čas za Marce Košir - Požvišnost (marec 2016)



Govorna oddaja Dobro jutro : Zvezdana Mlakar in Izjemne ženske (marec 2015)





9:11  
DOPISLOREŠNA SKLEPOTRANJEIDIGITACIJA "Znamo si koncepti družbi "Bistvo medijih" letno" v



INTERVJU S POLONO SEPE V VEČERU (2015) Bojan Tomazič



INTERVJU S POLONO SEPE V JANI (2014) Lidija Jež

## V duhovnosti bi bila nujna selekcija

**P**olona Sepe: "Duhovnost se je znašla na triščju in postala poslovna znamka in to ni v skladu z naravo duhovnosti. Imenuje jo ga, samo zato, da se prodaja. Včasih je bila duhovnost zana na manjše kroge ljudi, zdaj pa je prešla v mainstream, je strašno popularna. Ljudje pa nimajo dovolj informacij, da znaš. Avtomatično to seveda ne pomeni, da tisto, kar je posušeno, ni dobro. Poznam poslovno uspešne učitelje, ki so kvalitetno znanje. Poznam pa tudi poslovno uspešne, ki so lahkovernosti ljudi. Poznam tudi odlične terapevte, za katere ne ve, ker nimajo marketinških sposobnosti. Ljudi bi morali ziti, da bi znali izbrati. Si pa mnogi želijo hitre rezultate in da je dražje boljše, ker če je drago, potem pa že mora delovati. Čas je kar velika zmeda na tem duhovnem trgu in v naslednjem pričakujem selekcijo, zdaj je vsega preveč. Ljudje bodo postvideli, kdo jim je dal samo prazne obljube, in pridobili si sposobnost razločevanja. Upam vsaj, da bo tako."

moški izbrizgajo, ženske pa orgazmirajo. Moški tudi vedno doživlja isti orgazem, zanj je to en občutek z več z majhnimi niansami, ki ga ponavlja. Za žensko pa je vsak orgazem čisto drugačna izkušnja. In v tem smislu so ženske superiorne. Tantra pravi, da je ženska učiteljica, a ne v dobesednem smislu, da bi poučevala, ampak v smislu, da je lahko moškemu vzor v doživljanju spolnosti. Če se moški nauči zadrževati ejakulacijo in dela še druge vaje in če se nauči slediti energiji ženske, lahko začne doživljati spolnost tako globoko kot ženska. To, da se ženske podnejnajo moškemu razumevanju spolnosti, kot se to recimo kaže

**Pri kateri starosti se spneha?**

Za spolnost ni zgoenje r

**So bila na področju spv rvezi z njo in z doživl odnosa v zadnjih deset kakšna revolucionarn o katerih se ne sliši poj**

Absurd naše spolno os družbe je, da izrablja ž istočasno pa o ženski sp zelo malo ve. Kako veli in koliko je razširjen v n so odkrili šele 1990. leta je največji ženski spoln Nove raziskave so tudi da je vagina povezana s mošganih ženske do ta



**S**eks in duhovnost sta temi, ki gresta dobro v promet: tantra pa je beseda, ki naj bi združevala oboje. Toda tantra je vse kaj drugega kot instantna duhovnost in instantni telesni užitki, pojasnjuje Polona Sepe Hitchcox, ki tudi pravi, da smo zaradi površnega dojemanja spolnosti prikrajšani za njeno mistično dimenzijo. »Seks okupira 70 odstotkov uma povprečnega človeka, 30 odstotkov uma pa ima na razpolago za druge stvari. Ko preobrazimo spolno energijo, kar je eden od ciljev tantrne, se to razmerje obrne. To pomeni, da ne sanjarimo cele dneve o spolnosti; kadar se nam zgodi, smo stoodstotno prisotni, sicer pa lahko svoj um zaposlimo s čim koristnejšim.«

● **Nekoč je duhovnost veljala za nekaj svetega, težko dostopnega, danes pa je to tržno blago. Na medmrežju so »pri roki« razne oblike duhovnosti, ki obljubljajo hitre rezultate. Kaj pravite na to vi, ki se že več kot 30 let posvečate duhovnosti?**

Tako kot kultura je tudi duhovnost pristala na trgu in joga je postala blagovna znamka. To je v osnovi sicer sprto z bistvom duhovnosti, hkrati pa pričakovano, saj živimo v kapitalizmu in – kot pravi dr. Vesna Godina – kapital ima to lastnost, da vse, kar bi lahko bilo zanj nevarno, integriira vase in podredi svojim zakonom. Kar težko je gledati, do kakšne mere je sistem »pogoltnil« duhovnost. Trenutno je na »trgu duhovnosti« velika gneča in temu ustrezno velika zmeda. Ljudje tudi nimajo pravih informacij in poštenega znanja, da bi znali izbirati. Na internetu se različne trditve kopirajo in širijo brez preverjanja. V tem plazu informacij je veliko poeno-

in vizualiziral sebe, kako igra na koncertu. Moral je tudi krepko pljuniti v roke in vaditi instrument. Te okrnjene teorije o manifestaciji naših želja prihajajo večinoma iz ZDA in včasih se mi zdi, da so poenostavljene namenoma, ker je v interesu sistema, da se ljudje zibajo na roza oblakih pozitivnosti, zaposleni z vizualiziranjem svojih želja, in da se čim manj ukvarjajo s tem, kaj je narobe s sistemom samim. Prepričana sem, da je izpolnjen posameznik najbolj konstruktiven član družbe, vendar pa izpolnjevanje lastnih želja nikoli ni bil cilj duhovnosti. Kot pravi Srečko Kosovel: »Človek je poslanec celote. Kar čuti, da mora napraviti, mora napraviti za celoto.« Cilj duhovnosti je bil vedno tudi delovanje za skupno dobro. Zdi se mi, da so mnogi, ki delujejo v raznih iniciativah za lajšanje revščine, recimo, mnogo bolj duhovni kot tisti, ki sedijo v duhovnih skupinah in se ukvarjajo samo s sabo. Revščina je sistemski problem, samo s pozitivnim razmišljanjem je ne bomo odpravili.

● **Tudi tantra razume zahodni svet zelo poenostavljeno. Kaj sploh je tantra?**

Tantra je stara več tisoč let, vendar je bila večinoma v ilegali, bila je namreč v nasprotju z ustaljenim sistemom. V ortodoksnem hinduizmu je bila duhovnost rezervirana za brahminsko kasto, tudi ženske se naj ne bi ukvarjale z duhovnostjo. Če je meditiral moški, je bilo to dovolj, meditiral je za oba. Tantrični učitelji pa so sprejemali učence iz vseh kast in tudi ženske. Imele so enakovredno vlogo in bile so cenjene tudi kot gurujke. Pravijo, da morajo imeti tantriški herojski temperament, da so se pripravljene soočiti s svojimi omejitvami

V nasprotju z drugimi duhovnimi potmi, ki večinoma menijo, da je javni svet iluzija, torej ovira pri tem, da bi bili duhovni, tantra uči, da je ta svet izraz matere boginje, zato ne ločuje med svetim in posvetnim. Sveto je vse, naša služba, pomivanje posode, vsi vidiki življenja, ne samo meditacija. Ker je v tantri celotno življenje izraz matere, boginje, Šakti, nič ne more biti nečisto, zato ima tantra tudi pozitiven odnos do telesa in spolnosti. V zloglasnem tantričnem

vsako žensko telo božansko – svet pa je ženska telesa zbanal in ukalupil.

Zdi se nam, da smo seksualno bojani, ker se veliko piše o spolnosti, ker se toliko razpravlja o orgazmu, ker se vsepovsod pojavljajo razna ženska telesa. Vendar žal tačnost služi predvsem temu, da dvonaklado časopisov, večja prodajna omrežja in knjig, skratka služi bolj trženju izdelkov. Od časa do časa se reproducira tudi kaka imaginarna



» Še nihče se ni recimo naučil igrati klavirja tako, da je samo pozitivno razmišljal in vizualiziral sebe, kako igra na koncertu. Moral je tudi krepko pljuniti v roke in vaditi instrument. <

INTERVJU S POLONO SEPE V PRIMORSKIH NOVICAH (2013) Alja Tasi: Seks je postal

Polona Sepe, hči slavnih staršev, filmska režiserka in scenaristka ter mati dveh otrok, se že več kot dvajset let posveča tantru. Poročena je z Novozelancem in z njim živi na dveh kontinentih: v Avstraliji in Evropi, vsako leto pa skupaj obiščeta tudi Indijo. O tantru že deset let ni govorila v slovenski javnosti, saj se je vedno končalo z banalnimi vprašanji o seksu. Tokrat je odkrito spregovorila o tem, zakaj so ženske naravni tantriki, če jim le uspe preseči omejitve klerikalne in patriarhalne družbe, ter o tem, zakaj se je zadnja leta na slovenski duhovni sceni vse spremenilo na slabše.



Polona Sepe: "Včasih so ljudje celo mislili, da obstajata dve Poloni Sepe: prva je režiserka, druga pa vodi jogijske delavnice. Zdaj pa je duhovnost iz alternative stopila v mainstream in postala zelo popularna." Foto: Miranda Rumina

"Ne želim si pridobiti slovesa seks guruja, kakršen je bil Osho, ampak dejstvo je, da ima tantra pozitiven odnos do telesa in spolnosti. Zadnje čase pa se ukvarjam predvsem s tem, kako popraviti napačno predstavo o tantru, zato organiziram serijo predavanj na to temo," pravi Polona Sepe.

Angleški prevod [intervjuja](#).

## GLAVNI

Boris Becker: "Ženske so drag šport  
So zelenjavo pred 65 milijoni let go  
vesoljci ali zemljani?"

Albanija, moja dežela

Test las razkriva skrivne vzroke bole

Majda Santin – gospa Sanremo

Njegov rekord je 370 kilometrov na  
uro

Naj ne bo pretesno, ampak

Preprosto presno

Kako postati vegan v 30 dneh

"Ustanavljamo zadruge, ker so cer  
na tržnicah absurde"

Potrebuje le dve uri spanja na dan

## INTERVJUJI

Hvala! – to je najmočnejša beseda

Don Bennett, utelešenje zdravja s  
Floride

»Svetovali so mi, naj odpustim sto  
ljudi. Pa sem odpustil svetovalce!

Zakaj ljubimo pse, jemo prašiče in  
nosimo krave

Manj ješ, dlje živiš

"Grobarji jeseniškega hokeja se z  
ponujajo za rešitelje"

Vesolje je stroj za manifestacijo

Kako izbrati pravi probiošik

Prenehajte živeti v času druge  
svetovne vojne in nam dajte delot

Najbolj neumno je zaradi krize  
odpovedati božično zabavo

## RAZLIČNI LJUDJE O ISTIH STVAREH

Emir Hadžihafizbegović: "V Bosni  
danes živi bolje kot v Sloveniji"

Shirley Roden: "Slovenci so kot  
evropski Indijanci"

Denis Latin: »Vrnite nam Latinco!