

**Univerzita Karlova v Praze  
Filozofická fakulta**

KATEDRA ETNOLOGIE

**DIPLOMOVÁ PRÁCE**

Kalman Horvát

**Současnost spirituální sexuality (SkiDancing Tantra)**

The Actual Version of the Spiritual Sexuality (SkiDancing Tantra)

Vedoucí diplomové práce

Doc. PhDr. František Vrhel, CSc.

Praha 2007

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma *Současnost spirituální sexuality (SkiDancing Tantra)* vypracoval samostatně, pouze s využitím uvedených pramenů a literatury.

V Praze dne 20. 8. 2007

Kalman Horvát

Rád bych poděkoval vedoucímu diplomové práce panu docentovi F. Vrhelovi, CSc. za věcné připomínky při konzultování mé práce.

Úvod.....	5
Cíle práce .....	8
Kritické zhodnocení literatury .....	8
Multidimenzionální sexualita .....	10
Prvních pět stupňů pyramidy .....	11
Šestý stupeň pyramidy .....	15
Altruismus a jeho funkce v procesu evoluce .....	17
Transformace sexuální energie v kontextu tradic východu .....	20
Cíle duchovních tradic .....	22
Metodologické přístupy .....	23
Hlavní rysy spirituální sexuality v tradici tantry a taoismu .....	26
Transformace vědomí .....	26
Alchymie .....	32
Kult bohyně matky .....	41
Menstruace v tradici tantry a taoismu .....	43
Mužský multiorgasmus .....	45
Má tantrická cesta .....	49
Jak jsem se dostal k tantře.....	49
Tantrické proudy v ČR.....	51
Charakteristika tantrické zájmové skupiny – SkyDancing Tantra.....	51
Mé zážitky z tantrického výcviku .....	52
Závěr .....	72
Krise mužské identity .....	73
Má osobní cesta.....	74
Použitá literatura .....	75
Vědecká literatura .....	75
Popularizující literatura.....	76
Resume.....	78

## Úvod

Zatímco Darwinem zveřejněná evoluční teorie urychlila proces, v němž došlo k oddělení vědy a náboženství, dochází od sedmdesátých let minulého století k jejich opětovnému přibližování. Církev v druhé polovině devatenáctého století vnímala teorii postupného vývoje od nižšího řádu k vyššímu jako popření Boha coby jediného a skutečného tvůrce všeho živého. William, Smith, Wallace či Darwin měli větší úspěch u veřejnosti než ve vědeckých kruzích. Někteří oponenti správně rozpoznali sporné momenty v popsáných evolučních procesech, přesto teorii evoluce, tedy postupného vývoje, víceméně přijali. (Gribbin 2007). S rozvojem vědeckých poznatků církve částečně připouštěla své omyly, pokud jde např. o datování vzniku země na rok 4004 př.n.l., vycházejících ze zpětného výpočtu generací až k Adamovi. Zdánlivý rozpor církve a vědy nebránil vědcům včetně Einsteina připustit, že fascinující svět vědy nepopírá existenci Boha jako tvůrce fyzikálních zákonů.

Výzkumy na poli fyziky a především kvantové fyziky přeci jenom naznačují existenci všepřonikající, všetrojící základní síly či sjednoceného pole. Teorii superstrun, která sjednocuje a vysvětluje všechny fyzikální jevy, snad překvapivě před mnoha tisíci lety popsali indiští nositelé Ajurvědy a jejich následovníci, nositelé hinduismu. Tradice učí, že základní substancí veškeré existence je zvuk, tedy chvění. Tento základní zvuk AUM či OM má podle mystiků organizační potenciál, a tak si organizuje další tóny a chvění různých kvalit. Tato organizační moc podle původních textů vytváří hmotu a fyzikální zákony ničení, tvoření, udržování atd. (Chopra 1993) Hinduistické božstvo je ve skutečnosti „sněm“ reprezentantů fyzikálních zákonitostí uctívaných v závislosti na místních tradicích a zvycích.

Teorie superstrun rovněž popisuje veškerou existenci jako důsledek chvění jedné struny či sjednoceného pole. Jak může jeden zvuk či jakási energetická struna vytvářet hmotu, život a všechny ostatní zákonitosti? Odpověď zřejmě spočívá ve fenoménu, který znají muzikanti pod názvem alikvotní tóny. Jestliže na klavír zahrajeme kontra C,

začnou se po chvíli ozývat tzv. alikvotní tóny. Tóny, které jsme nezahráli. Tón kontra C „má organizační moc a vytváří další tóny.“ To samé se zřejmě děje na úrovni sjednoceného pole. Tak jak délka struny či rychlost chvění včetně dalších zákonitostí formují výšku, sílu, délku a barvu tónu, tak kvalita chvění či resonance sjednoceného pole určuje podobu kvarků, neutronů, protonů, elektronů až k atomu a molekulární úrovni. (Green 2001). Na první pohled se může jevit paradoxní, že obor kvantové fyziky, který své výpočty definuje s neskutečnou přesností 0,000 000 000 000 01, přitakává náboženské zkušenosti, která je na jednu stranu naprosto neuchopitelná, ale záhadně univerzální. (Gribbin 2007: s.165) Jediným fenoménem který může sjednotit či pojmut rozporuplný svět vědy a spirituality je fenomén vědomí.

V procesu evoluce se potenciál vědomí projevuje narůstající schopností nás lidí poznávat kontrolovat a předvídat dění nejen v našem bezprostředním okolí ale i ve vzdálených koutech naší planety a vesmíru. Na úrovni spirituality či náboženské zkušenosti směřuje vědomí k introspekci. Pravda je zde synonymem pro štěstí nezávislém na vnějším prostředí. To je podle náboženských tradic dosahováno splynutím s univerzální přirozeností či bohem.

Přestože víme, co se myslí pojmem vědomí, neumíme je definovat. Přes množství teorií a výzkumů nemáme k dispozici ucelený závěr či definici. Nositel Nobelovy ceny v oboru genetiky Crick shrnuje poznatky o vědomí:

1. Ne každá činnost mozku je vědomá.
2. Součástí vědomí je nějaká podoba paměti, pravděpodobně krátkodobé.
3. Vědomí je těsně spjato s pozorností.

(Crick, 1997 s. 24).

Crickův popis vědomí koresponduje s poznatky amerických vědců a lékařů, kteří v šedesátých letech minulého století zkoumali téměř „nadpřirozené“ schopnosti joginů. Ti ovládali své tělesné funkce za hranice běžných schopností a dovedností. Fyziologie joginů nevykazovala žádné zvláštnosti a tak bylo třeba konstatovat že jediným rozdílem mezi vyškolenými svatými muži či mnichy a běžným člověkem spočívá v rozdílném obsahu vědomí. Školení jedinci vykazovali nadprůměrnou schopnost koncentrace,

velmi vyvinuté smyslové vnímání a umění řídit např. chemické procesy v játrech či srdeční tepovou frekvenci. Odborníci ale i laici se zajímali o metody vedoucí k tak mimořádným dovednostem a dostalo se jim množství rozličných a protichůdných návodů.

Některé školy byly velice asketicky zaměřené zatím co jiné systémy žádnou askezi ve formě specifické stravy či sexuální abstinence nevyžadovaly. Jednou z nejkontraverznějších spirituálních tradic je zřejmě tradice tantry. Tantrik nečiní rozdíl mezi spirituální a sexuální extází. Používá zvláštní techniky prodlužující prožitek orgastické slasti. Jestliže je tento prožitek dostatečně intenzivní stává se meditativním stavem.

Na své cestě vědomého hledání vnitřního míru či hluboké spokojenosti jsem se dostal k tradici tantry. Prošel jsem základním výcvikem, který ve shodě s Crickovou charakteristikou obsahoval rozvoj pozornosti, ovládnání fyzických i duševních procesů, které jsem do té doby považoval za neovladatelné.

Tradice tantry, ale i taoismu mě uchvátily akceptací těla a tělesných a instinktivních potřeb a sklonů. Líbilo se mi, že jsem byl nabádán k tomu, abych své stinné stránky spíše prozkoumal, než abych je potlačoval. Obě tradice vnímají sexualitu jako „palivo“ pro duchovní život a proto učí adepty s touto divokou energií pracovat a transformovat ji. Moudra o sexualitě a jejím působení mi však nestačily. Měl jsem hlubokou potřebu zkoumat skutečný biologický význam tohoto fenoménu. Zaujaly mě práce kvantových fyziků a evolučních biologů, především Matta Rydleyho a Jaroslava Flégra. Tito autoři korigují Darwinovy teorie a předpoklady, pokud jde o vysvětlení evolučních mechanismů.

## ***Cíle práce***

Zkoumat sexualitu jako multidimenzionální fenomén.

Představit spirituální úroveň sexuality v pojmech a termínech srozumitelných euroamerickému kruhu.

Nahlédnout biologickou funkci sexuality z hlediska evoluční biologie.

Prezentovat svou osobní zkušenost z tantrického výcviku.

Předkládat specifika tantrické a taoistické spirituální sexuality.

## ***Kritické zhodnocení literatury***

Témata spirituální sexuality z hlediska tantry a taoismu nejsou častým námětem odborné literatury. Dané téma je komentováno jaksí mimochodem, bez historických souvislostí. Příčina zřejmě spočívá v tom, že se autoři nebo znalci tradic jednoznačně zaměřili na předávání svých poznatků a návodů. Psát o stavech změněného vědomí bez možnosti tuto zkušenost předat vyznívá na první pohled bezúčelně. Určitou snahu o historické zachycení tradiční mateřské tantry realizoval v knize Tantra André Van Lisebeth. Autor je ve světě velice uznávaným odborníkem v oblasti jógy a tantry. V úvodních kapitolách knihy, v níž vykresluje Harapskou kulturu jako ideální láskyplnou společnost, přizpůsobuje vědecké a archeologické poznatky vzhledem ke svému cíli, tedy prokázat hodnotu mateřské tantry. Historická část knihy není z hlediska vědy seriózním uchopením fenoménu sexuální spirituality. Praktická část knihy je naopak vynikajícím zdrojem informací, návodů a hlavních myšlenek mateřské tantry. Lisebethovu odbornost v jogové či tantrycké disciplíně podtrhuje fakt, že jeho knihy vychází v Indii v mnoha tisícových nákladech.

Další inspirativní práci věnující se tématice je The encyclopedia of sacred sexuality – Rufus C. Camphausen. Autor nahlíží posvátnou sexualitu z hlediska



tradičních významů, ale rovněž i z hlediska vědy a souvisejícího umění. Encyklopedie přehledně mapuje a kategorizuje fenomén spirituální sexuality.

Biologická a lékařsky zaměřená literatura se věnuje spirituální sexualitě a fenoménu rozšířeného vědomí z hlediska biologické odezvy. Zvláštní pozornost je věnovaná změnám v oblasti žláz s vnitřní sekrecí stavbě a monitoringu mozku. Tématika je publikovaná především v odborných časopisech.

Kromě vědecké literatury jsem čerpal z popularizačních zdrojů, jejichž autoři jsou kladně přijímáni ve světě vědy či profese, ve které se pohybují. Autoři jsou povětšinou lékaři, psychoterapeuti a psychologové, kteří se na základě dlouhodobé praxe rozhodli citlivě a fundovaně zpřístupnit tematiku spirituální sexuality laické ale i odborné veřejnosti.

## Multidimenzionální sexualita

Obyvatelstvo na této planetě podléhá univerzální touze po nesmrtelnosti. Biologická determinace nám neumožňuje přímé dosažení tohoto genetického programu a proto jej realizujeme skrze proces plození potomků. Populační exploze je na jedné straně úspěšným realizováním zmíněné univerzální touhy, na druhé straně je však příčinou kulturních, ekonomických, ekologických, osobních tragédií a katastrof.

Většinou se domníváme, že startovním bodem v procesu plození je pohlavní styk, v jehož důsledku dochází ke spojení mužské a ženské pohlavní buňky. Zřejmě z těchto důvodů lokalizujeme sexualitu do oblasti pohlavních orgánů.

Obecně tedy vnímáme sexualitu jako základní složku lidské přirozenosti, „nicméně kulturní očekávání úrovně sexuálního vzrušení a naplnění jsou velice proměnlivá.“ (Vrhel 2002: s.17). Jestliže obyvatelé dané kultury bojují o přežití nebo žijí na hranici životního minima, podléhají kulturním očekáváním a ekonomickým tlakům, v nichž hraje sexuální pud úlohu směřující především k rozmnožování. Na této úrovni je sex pudovou záležitostí a lze předpokládat, že milostné aktivity nemají podobu romantického rázu tak, jak si jej představuje euroamerická oblast nebo kruh.

Odlišným případem kulturního očekávání mohou být starci a stařenky z Abcházie. (Chopra 1998). Lékař Deepak Chopra zkoumal vliv duševních postojů na funkci těla s ohledem na dlouhověkost. Autor uvádí jako jeden z podstatných vlivů na dlouhověkost abcházanů jejich sexuální aktivitu do pozdního věku. V kultuře, v níž jedinci naplnili základní potřeby, vzniká prostor pro rozdílné dimenze sexu.

Následující pyramida potřeb poukazuje na různé úrovně sexuality a její multifunčnost.

1. fyziologické přežití
  2. jistota, bezpečí
  3. sociální potřeby - někam patřit (být akceptován nějakou skupinou)
  4. psychologické přežití
  5. potřeby Já - Status moc, uplatnění, uznání
  6. seberealizace, tzv. „vyšší cíle člověka“
- (Maslow 1985: s. 54).

### ***Prvních pět stupňů pyramidy***

Maslowova pyramida potřeb poukazuje na různé dimenze naší existence. Sexualita není od žádné ze zmíněných dimenzí oddělena, naopak je přímo či nepřímo součástí našeho multidimenzionálního života.

Na biologické úrovni se sexualita dotýká genů, hormonů pohlaví a neuronů.

Na psychologické úrovni se sexualita dotýká našich emocí, sociální interakce, atd.

Na sociálně ekonomické úrovni spatřujeme, že si každá společnost či kultura reguluje pravidla manželského a předmanželského sexuálního života za účelem udržení fungování dané společnosti. (Skupnik 2002)

Z Maslowovy pyramidy „vyčnívá“ jeden ústřední motiv, jenž se prolíná všemi vrstvami naší existence. Je to potřeba bezpečí, snaha o udržení, kontrolu a prodloužení života. Základní impuls této všeprolínající potřeby spatřuje současná evoluční biologie v genové úrovni. Evoluční biologové si ve snaze o vymezení úlohy, kterou v našem životě hraje sexualita, kladou následující otázku:

Proč se rozmnožujeme sexuální cestou, když v přírodě existuje několik možností asexuálního rozmnožování?

Tato otázka je velice důležitá, protože odpověď naznačuje, že hlavní funkcí sexuality není proces rozmnožování. Pohlavní rozmnožování se jeví oproti nepohlavnímu rozmnožování značně nevýhodně. Asexuální neboli partenogenetické rozmnožování je dvounásobně rychlejší. Zatímco sexuální rozmnožování u savců vyžaduje účast samce a samičky, asexuální rozmnožování je záležitostí jednoho organismu. (Ridley 1999, Flégr 2005). Pohlavní způsob rozmnožování předpokládá fungování a udržování systémů a struktur na všech úrovních organismu, tzn. od molekulární úrovně až po složité vzorce jednání. Udržování organizování tohoto složitého systému se jeví při srovnání s partenogenetickým způsobem rozmnožování značně neefektivně. (Flégr 2005). Pohlavní způsob rozmnožování je rovněž nevýhodný, protože je provázen rozpadem dosud prověřeného genotypu, tj. kombinací všech vlastností. Kromě prověřených rodičovských dispozic vzniká procesem segregace a rekombinace naprosto nový genotyp jenž dosud nebyl prověřen. (Flégr 2005)

Jaká je tedy skutečná funkce sexuality? Jakou výhodu přináší evoluci sexuální rozmnožování?

Odpověď, jež byla zpočátku pro svou překvapivost pro biology a další vědce nepřijatelnou, přinesl Van Valey. (Ridley 1999). Teorie *Červené Královny*<sup>1</sup> naznačuje, že jsme se jako lidstvo sice vyvinuli do vyšších stadií, ale naši nepřátelé vnější a vnitřní se nás ve vývoji drží v těsném závěsu, někdy nás i doženou. Savci jako složitější organismy jsou nejvíce ohrožováni bakteriemi, viry a parazity.<sup>2</sup> Ti útočí na genové

---

<sup>1</sup> Teorie Červené Královny je dosud nepřekonanou teorií pokud jde o uspokojivý výklad funkce sexuality. Existuje řada teorií a hypotéz vysvětlujících vznik a přetrvávání pohlavního rozmnožování. Hypotézy lze rozdělit do čtyř kategorií:

1. Pohlavní rozmnožování přináší výhodu svému nositeli. Zvyšuje jeho zdatnost, případně inkluzivní zdatnost.
2. Pohlavní rozmnožování zvyšuje evoluční potenciál příslušného biologického druhu.
3. Pohlavní rozmnožování se může udržovat mechanismem evoluční pasti a svým nositelům nepřináší žádnou výhodu.
4. Pohlavní rozmnožování mohlo být organismům vnuceno zvenčí a na jejich úkor zvýhodňuje jiné subjekty biologické evoluce. (Flégr 2005, str. 246)

<sup>2</sup> Historie virové epidemie

„Velká válka“ let 1914 – 1918 zahubila během čtyř let 25 milionů lidí. Chřipková epidemie, která ji následovala, sprovodila ze světa 25 milionů lidí během čtyř měsíců. Spalničky vyhladily Evropu po roce 165 po Kristu, neštovice po roce 251, mor po roce 1348, syfilis po roce 1492.“ (Ridley 1999, str. 56)

zámký a jedině díky sexualitě, při níž dochází k míšení genů otce s matkou, tedy ke genové rekombinaci, máme o jednu generaci nad parazity náskok.

Asexuálně vzniklé organizmy neumí rychle reagovat na vnější změny, ale umí se dlouhodobě přizpůsobovat extrémním podmínkám. Extrémní podmínky jsou nevhodným prostředím pro viry a bakterie, a tak zřejmě z těchto důvodů není třeba sexuálního rozmnožování, které lze podle teorie Červené královny chápat jako antivirový obranný mechanismus. (Flégr 2005, 2006, Ridley 1999)

Sexuálně rozmnožující se organizmy se nenachází v extrémních podmínkách, protože schopnost těchto organizmů reagovat na vnější nepříznivé změny je sice rychlá, ale krátkodobá. Chtějí-li biparentálně množící se organizmy přežít, musí po té, co „zamrzne“<sup>1</sup> jejich krátkodobá schopnost přizpůsobit se vnějším změnám, sami na vnější prostředí působit a do určité míry jej kontrolovat a ovládat. Procesy genové segregace a rekombinace související s mechanismem sexuálního rozmnožování dávají vzniknout jedinečným a neopakovatelným genotypům zvyšujícím dispozici bránit se nepřátelským virům a bakteriím. (Tamtéž)

Jak nás geny, které jsou nositelem programu na dlouhodobé přežití, „přemlouvají“ k pohlavnímu styku, tedy k procesu segregace a rekombinace?

Důležitou roli v tomto procesu hraje fenomén slasti a odporu či strachu. První doteky matky, kojení a její láskyplná péče v nás probouzí slast a pocity uspokojení. Nahota je pro nás přirozeným stavem, jenž je obohacován dotyky, laskáním, úsměvy a pozorností. Jestliže nás v tomto ranném věku maminka nedrží v náručí, cítíme se osamocení, zranitelní, bezbranní, a tak je fyzický kontakt pro nás základem fyzického a emocionálního bezpečí.

---

<sup>1</sup> Teorii Zamrzlé Plasticity nelze vztahovat na všechny organizmy. V přírodě koexistuje několik vývojových modelů. Zamrzlá plasticita se však týká většiny savců. (Flégr 2006)

V pozdějším věku se výrazně probouzí naše sexualita na úrovni pudů. Slast je u mužů lokalizovaná převážně v pohlavních orgánech, u žen je rozprostřená na oblast celého těla. Pohlavní styk nám přináší slast, tedy fenomén, který je naší základní a jednou z nejrannějších lidských zkušeností. (Angelis 1996.) U mužů se nárůst sexuální touhy projevuje určitým tlakem či přetlakem, jenž si žádá uvolnění, které je v případě vyhovující partnerky okořeněno příslibem obrovské slasti.<sup>1</sup> U žen je v určitém věku touha po pohlavním styku „diktovaná“ nejen touhou po slasti, ale i mateřským pudem různé intenzity.

Geny potřebují ke svému dlouhodobému přežití, abychom právě my lidé, jejich nositelé, spolu kooperovali, recipovali a soutěžili. Důležitou roli v procesu recipacity hraje i sexualita. Multifunkčnost a multidimenznost sexuality spatřujeme rovněž v různých druzích manželské instituce. (Skupnik 2002) Tibečtí Nyumbové, pro něž je příznačné polyandrické manželství, žijí v těžkých horských podmínkách, kde je půda nejvýznamnějším zdrojem obživy a není tedy vhodné tuto půdu rozmělnit mezi velký počet dědiců, k čemuž nedojde, neboť reprodukční kapacita jedné ženy je mnohem menší, než reprodukční kapacita několika mužů. Zmíněný model vede k intenzifikaci příbuzenských vztahů, což je v horském prostředí s extrémními podmínkami a omezeným množstvím půdy řešení zajišťující přežití.

Dalším zajímavým příkladem, jenž Skupnik uvádí, může být islámská společnost, v níž je zákonem mužům umožněno, aby se ženili se dvěma i čtyřmi ženami. Podle zákona ale musí materiálně podporovat všechny ženy stejnou měrou. Zde je sexualita regulovaná tak, aby nedocházelo ke kumulaci majetku a přílišným sociálním rozdílům.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Věra Birkenbihlová zmiňuje ve své knize – Pozitivní Stres experiment, v němž byly pokusné myši přímo do mozku vpravovány látky vyvolávající u tohoto zvířete pocit obrovské slasti. Myš byla umístěná do klece v jejíž jednom rohu byl mechanismus v podobě jakési páky. Když se myš opřela o tuto páku, spustil se automaticky dávkovač jenž vpravil do jejího mozku látku probouzející slast. Po několika dnech záměrného vyhladovění byla myši nabídnuta potrava. Myš však dala přednost slasti a stále více a rychleji působila na mechanismus za účelem prožívání slasti. Myš zemřela hladu. Rovněž lidé v modifikovaných pokusech upřednostňovali slast před pudem sebezáchovy. (Birkenbihlová 1999)

<sup>2</sup> V současném islámském světě počet polygonních svazků výrazně ubývá.

Tlak genů jež „usilují“ o přežití se projevuje v umění, v literatuře a v písních. Ústředním tématem je představa, že potkáme partnera či partnerku, která naplní veškeré naše potřeby a to na celý život. „I když zkušenost mnoha společenství napovídá, že manželství v průměru nevydrží déle než několik let, toužebná očekávání lidí se nezdají být těmito statistikami příliš ovlivněna. Někteří Tuaregové, kteří byli ženatí až osmkrát, se mi svěřili s tím, že při každém novém sňatku se domnívali, že právě tento svazek bude trvat celý život“. (Murphy 1998: s. 36). Všelidské volání po extatické lásce, po nekonečné blaženosti, věčném životě není odděleno od sexuality, která se kromě biologické, psychologické a socioekonomické úrovně projevuje rovněž v dimenzi spirituální.

## ***Šestý stupeň pyramidy***

Východní tradice, jako je např. buddhismus, hinduismus, taoismus aj., vychází z přesvědčení, že jako lidé sdílíme nejen individuální přirozenost, ale i přirozenost univerzální. Vědomé prožívání kontaktu s tímto univerzálním aspektem nazývá Maslow sebeaktualizací. (Maslow 2000) Podle nositelů tradic „probuzený“ nedělí ve svém vnímání svět na JÁ tady uvnitř a VY tam venku, ale na jediné prožívání lidstva jako MY. Tento prožitek ruší nebo snižuje strach z okolí, snižuje potřebu se chránit a protežovat pouze sebe sama. Pro sebeaktualizované lidi je příznačné to, že upřednostňují zájmy celku nad své osobní zájmy.

Kde v našem nitru můžeme spatřit prostor pro duchovní cestu či dimenzi?

Na cestě sebeaktualizace poznáváme, že kromě vnitřních hlasů našich rodičů, učitelů, tedy superega, máme hlas, jenž je předmorální. Tento hlas nebo impuls hodnotí, jestli my sami žijeme v rozporu se sebou samými. Naše sociální interakce se často vyznačuje tím, že svou osobnost půlíme na dvě části: jednu část smíme druhým ukazovat, protože je dle našeho i okolního mínění krásná a hodná obdivu a ocenění.

Druhou část sebe sama skrýváme, protože by mohla vzbudit negativní reakce a hodnocení naší osoby. Jestliže nás za zády pomlouvá někdo, na jehož názoru nám velmi záleží, a my se přesto na tuto osobu usmíváme, skrýváme svou pravdu obsahující hněv, ublížení, strach atd. Smysl pro pravdu nás nabádá k tomu, abychom konstruktivně své pocity oné osobě vyjádřili a riskovali z úcty k sobě samému nepříznivou reakci. Smysl pro pravdu nás směřuje k tomu, abychom se vzdali ocenění a obdivu tam, kde jsou tyto pozitivní reakce dosahovány na úkor naší hluboké pravdy. Smysl pro pravdu nás nabádá, abychom vnímali své strachy, ale volili jednání, jež těmito strachy není motivováno.

Sebeaktualizující adept rovněž zkoumá své sexuální očekávání a žitou realitu. S postupným sebepoznáváním se adeptův přístup k uchopování slasti často transformuje. Každý jedinec má svou hladinu nebo potřebu slasti. Jestliže se tyto stimuly slasti neobměňují, smyslové vjemy nevyhnutelně otupí. Rozvoj smyslového vnímání přináší sebeaktualizujícím senzitivitu, která je vůči vnějším stimulům dlouhodobě citlivá. Japonští lékaři zkoumali smyslové vnímání zenových mnichů v průběhu meditace. Zvolili určitý stimul, např. vůni, kterou v průběhu několika dnů přinášeli do místnosti, v níž mniši pravidelně po několik hodin denně meditovali. Reakce mnichů byly sledovány monitorovacím systémem, jenž měřil tlak, změnu teploty, elektrický výboj kůže, mozkové vlny atd. Překvapivým poznatkem byl pro lékaře fakt, že se reakce mnichů na stejný impuls nesnížily. Stejný pokus u nemeditujících lidí prokázal rychlé otupění smyslů, které se za stejných podmínek projevilo během několika minut či hodin. (Watts 1995)

Intenzivní smyslové vnímání, které je příznačné pro sebeaktualizující lidi, zprostředkovává adeptům prožitek naplnění nezávisle na vnějším proměnlivém světě. Sexualita na této úrovni není „pouze“ hledáním slasti a potěšení, ale vyjádřením a sdílením vlastní vnitřně naplněné skutečnosti. To dotvrzuje výzkum Maslowa, který vyzoroval, že aktualizovaní jedinci v rámci sociální interakce nekategorizují účastníky tohoto procesu dle užitečnosti. (Maslow 2000)



Jeden z nejznámějších tantrických učitelů minulého století Osho prohlašoval, že meditace nebo stav absolutní jednoty je prožitek sexu bez sexu. Mudrcové neoddělují sexualitu od spirituální zkušenosti. Takové spirituálně sexuální vnímání lze vyzorovat z výpovědí středověkých mystiček, které právě setkání s Ježíšem popisují s určitým erotickým zabarvením. Jedná se o svatební mystiku.

Nizozemská mystička Hadewijeh z Anvers (1230 -1260)

Nejzřetelněji erotičnost jejího vyjadřování vysvětluje z vylíčení její proslulé sedmé vize: "O Letnicích mi bylo při východu slunce dopřáno mít vizi; v kostele se zpívalo při jitřní a já byla při tom. A mé srdce, nervy i celé mé tělo se třásly a chvěly prudkou touhou. Prožila jsem to, co jsem už zakusila často: byla jsem zachváčena tak šílenou touhou, vzbuzující až bázeň, že se mi zdálo, jako bych tím šílenstvím a třesem měla zemřít, nebudu-li moci svému Milému vyhovět a nesplní-li On moji touhu. Tentokrát ve mně bouřila touha po lásce tak mocně a bolestně, že to vypadalo, jako by se mi lámaly jednotlivé údy, a mé nervy byly napjaté k prasknutí... Nato přišel ke mně On sám: celou mne objal a přivinul mne k sobě. Všemi svými údy jsem naplno pocítila blaho jeho těla, po němž lidsky toužilo mé srdce. Při plném vědomí jsem byla do sytosti uspokojena. Měla jsem později také sílu chvíli tento prožitek vydržet. Ale již velmi brzy se mi obraz tohoto skvělého muže ztratil. Hleděla jsem, jak zcela mizí, vyprchává a rozplývá se takovým způsobem, že jsem jej už nepocítovala mimo sebe, ani jej neprobouzela, a nemohla jsem ho v sobě rozlišit. Připadalo mi to, jako bychom byli nerozdílné jedno... Potom jsem do svého Milého vešla natolik, že jsem se v něm úplně rozplynula a ze mne samé mi nezůstalo nic. Dostala jsem se do vytržení a byla pohlcena koncentrací svého ducha." (Grün 1996: s. 40-41)

## ***Altruismus a jeho funkce v procesu evoluce***

Evoluční biologové a etologové diskutují a zkoumají téma sobectví a altruizmu v přírodě. Určité chování zvířat nasvědčuje tomu, že opravdu něco jako altruismus v životě zvířat existuje. Delfíni zůstávají na břehu s uvízlým samcem i za cenu vlastní

smrti. Ptáci svým křikem varují ostatní zvěř před blížícím se nebezpečím. Opičí samice z vládnoucí skupiny proti veškerému očekávání a zkušenosti vědců projevuje péči o samici ze skupiny podřízených opic a přispívá k sociálnímu smíru. (Wall 2006)

Chování, které jeden vědec interpretuje jako altruismus, nahlíží druhý vědec, např. William Dawkins, jako prosazování se sobeckého genu. Podle Dawkinse je veškeré chování, i to které se zdá být na první dojem altruistické, motivováno zájmy sobeckých genů, které se k altruismu uchylují pouze proto, že je to nějakým způsobem pro ně výhodné. (Ridley 2000, 2001) Jestliže bylo u zvířat, především primátů, vyzorováno sobecké, ale i altruistické chování, lze předpokládat, že tyto instinktivní tendence jsou podmíněny genetickým vkladem nikoliv morálním kodexem. Zvířecí, ale i lidský altruismus pravděpodobně vyplývá z genetické dispozice napodobovat a vciťovat se. Biolog Frans De Wall popisuje následující úsměvný příběh:

Opice v jedné zoologické zahradě bydlely na jakémsi ostrůvku odděleném hlubokou propastí od okolního prostředí. Na kraji propasti byl záměrně připevněn řetěz, po kterém se opice mohly do oné propasti spouštět. Jeden opičák se spustil po řetěze do propasti a druhý mu „zlomyslně“ spuštěný řetěz vytáhl nahoru. Samec v propasti koukal bezmocně nahoru, zatímco nezbeda samec se plácal do stehů a poskakoval kolem propasti. To uviděla samice a spustila řetěz opět do propasti a hlídala jej před nezbedným samcem do té doby, než se zajatec z propasti vysvobodil. (Wall 2006)

Je součástí vývojového programu lidstva dosažení nejvyšší sebeaktualizující úrovně každým člověkem? Pravděpodobně nikoliv. Jaroslav Flégr se domnívá, že dispozice k altruismu i k sobectví jsou tak jako talent malovat či sportovat individuálně rozvrstveny. Na rozdíl od Darwina se autor ve schodě s předními evolučními biology domnívá, že systém evoluce směřuje k průměrnosti, k rovnováze, a tak je poměr altruistických a sobeckých dispozic snahou o dosažení této rovnováhy. (Flégr 2006)

Za jakých okolností dochází v rámci vývojového směřování k vědomé realizaci spirituálních hodnot? Jak již bylo naznačeno, je možné hledat dispozice k altruismu v genové úrovni. Vliv vnějšího prostředí sehrává v procesu vývojové orientace

důležitou roli, avšak jedině v limitech, které jsou nám genově dány v podobě dispozic. Obecně existuje předpoklad, že zdravější rodinné a školní zázemí přispívá k zdravějšímu a zralejšímu směřování jedince. Orientace zaměřená na vlastní potřeby a cíle může přinášet prospěch celku. Tento jev je znám jako „neviditelná ruka trhu.“ Další velice často variovaná definice potřebných předpokladů k růstu je: *Jestliže strach ze starého a potěšení z nového je větší než strach z nového a potěšení ze starého či známého*, je šance, že se adept dotkne univerzální přirozenosti, která jej „pudí“ k altruistickým projevům.

## **Transformace sexuální energie v kontextu tradic východu**

Jedním z obecně přijímaných rysů americké kultury šedesátých let minulého století je vzrůstající zájem laické i odborné veřejnosti o „záhadné“ dovednosti indických jogínů. K prvním mystikům, kteří se ochotně otevřeli západně orientovanému vědeckému zkoumání „skrytých sil“, lze řadit zakladatele transcendentální meditace Mahariši Maheši Jogi. Ve spolupráci s lékaři a kvantovými fyziky usiloval Jogi o integraci západních a východních léčebných praktik do systému, jenž by působil nejen na důsledky nemocí, ale především na jejich příčiny.

Pro západní vědce byli „zvláště nadaní“ jogíni skutečnou raritou, protože ovládali své tělesné funkce v míře přesahující dosavadní lékařskou zkušenost. Výzkumy prokázaly, že fyziologie východních jogínů nevykazuje zásadní rozdíly od fyziologie obyvatel euroamerického kruhu. Zdroj jogínských schopností jako např. ovládání tepové frekvence srdce, hormonálních procesů či krevního oběhu byl a dosud je odborníky spatřován ve fenoménu vědomí. (Chopra 1996). Pro některé skupiny v USA i v Evropě se právě fenomén vědomí stal ústředním bodem vědeckého i empirického zkoumání.

Hlavní rysy východních tradic integrovaných v západní kultuře:

1. Syntéza
2. Zrychlení
3. Odtajnění

Syntéza

Východní tradice je pro výkonnostně orientovaný západ ve své tradiční podobě „nestravitelná“. Základním předpokladem k realizaci původních tradic je dlouhodobá trpělivost, celoživotní oddanost učitelovi, kázeň, pěstování meditativních stavů

a duchovně orientované rodinné zázemí. Každé gesto čajového obřadu, bojového umění či tance obsahuje skryté významy, jejichž hluboké pochopení předpokládá dlouhodobý zájem a studium univerzálních „pravd“.

Zajímavým příkladem jenž poukazuje na složitost procesu syntézy západních a východních léčebných systémů je dnes již medicínou uznávaná akupunktura. Přestože západní lékaři poznali obrovský přínos této metody, bránili se jejímu začlenění do medicínské praxe a to proto, že si neuměli vysvětlit fungování této metody. Vysvětlení východní medicíny, jež operuje s pojmy jako např. biomagnetická energie, jing jang ledvin atd., nebylo pro vědce dostačující. Trvalo několik desetiletí, než vědci našli vysvětlení pro fungování akupunktury a to v kontextu západních medicínských přístupů.

Modifikovaná východní kultura je součástí:

Západní medicíny – *akupunktura, hathajogová cvičení, farmaceutické produkty.*

Terapeutických proudů – *geštalt, relaxační postupy, autogenní trénink atd.*

Bojových umění – *mosado, karate, wing-chung.*

Hudebních a tanečních proudů – *world music, břišní tance.*

Západní a východní kultury jsou v literatuře často připodobňovány „k manželství“. Západ prahne po holistických přínosech východu a východ po technologiích západu.

### Zrychlení

Tradice staré Číny si žádaly, aby adept studující tai-či, kung-fu a jiná bojová a nebojová umění s duchovním podtextem až pět let sloužil mistrovi, než byl hoden přijímat první lekce. Mistr během zkušební doby zkoumal žákův charakter, jehož kvalita byla nezbytnou součástí žákových předpokladů ke studiu, a to proto, aby často velice tajné bojové systémy nezneužil pro svůj prospěch, či proti mistrově rodině nebo vládci, kterého mistr uctíval. Předávání těch nejtajnějších technik spadalo pouze mezi členy mistrovi rodiny a také zde existovala naprosto striktní pravidla, podle kterých se

prvorozenému synovi dostalo více tajných informací než druhorozenému synovi nebo dcerám.

Dlouhodobé zkoumání žákova charakteru by nepřispělo na západě k praktikování daného systému. K zrychlení nebo ke zkrácení studia došlo v mnoha systémech a tak je možné hned na prvních lekcích aikida či kung-fu cvičit dechové techniky, údery a koncentraci, tedy cvičení, která se držela po staletí v tajnosti.

### Odtajnění

Původní taoistické texty reflektující duchovní tajemství skrývaly v sobě komplikovanou symboliku, které mohl porozumět pouze zasvěcený člověk. Taktéž indické tantrické, ale i hinduistické texty jsou psány jazykem „moudrých“. (Zbavitel 1997). V současnosti je knižní trh v Evropě a USA zaplněn tituly tantrických „dešifrovaných“ textů a tak se čtenář se zájmem o problematiku může ponořit do studia, které bylo před několika stoletími výsadou několika jedinců.

Příčiny narůstajícího zájmu o tradice východu:

1. Módní trend
2. Výuka sebeřízení – sebevlády
3. Zdravotní hlediska
4. Holistický přístup
5. Finanční stránka
6. Nezpolitizovanost

### ***Cíle duchovních tradic***

Duchovní tradice nám naznačují, že vnější konflikty jako např. války jsou důsledkem setkání jednotlivců projektujících své vlastní konflikty do vnějšího světa. V nitru mnohých jedinců dochází rovněž k „válce“, v níž soupeří hlasy superega

s autentickými potřebami jedince. Zdroj vnitřních konfliktů spatřují mnohé tradice v tom, že svou osobní identitu definujeme na základě proměnlivých kvalit, v důsledku čehož v našem nitru narůstá strach, že o tyto opěrné body přijdeme, nebo že nás o ně někdo připraví. Východní tradice učí, že můžeme prožívat hlubokou spokojenost napříč procesem stárnutí, napříč ztrátou prestižního postavení např. ve firmě, i když prožíváme bolest, smutek, samotu či nejistotu.<sup>1</sup>

Recept k dosažení hluboké, na vnějších podmínkách nezávislé spokojenosti je spatřován ve vědomém kontaktu s hlubokou univerzální přirozeností, neboli předmorálním hlasem či smyslem pro autentickou pravdu. Psychologie bytí zdůrazňuje, že mystická zkušenost „peak experience“, tedy kontakt s univerzální přirozeností, je běžnou součástí denního života každého z nás: pohled na čerstvě narozené dítě, při poslechu hudby či při tanci, když jsme zamilovaní, když nezištně obdarováváme, podporujeme a pomáháme např. sociálně slabším lidem.<sup>2</sup> (Maslow 2000).

## ***Metodologické přístupy***

Tradiční východní systémy sebepoznání lze z hlediska užívané metodiky dělit do dvou základních kategorií:

### 1. Diskriminace ega

Hlavním nástrojem metody je adeptova vůle a kultivace charakteru.

Adeptovo ego neboli pocit JÁ je zúženo a zničeno.

---

<sup>1</sup> Budhistické texty zmiňují potřebu minimálního existenčního zajištění k realizaci duchovních cílů.

<sup>2</sup> Normen Cliff, americký psychiatr a autor knihy *Cesta ke štěstí*, potvrdil přínos vyplývající z kultivace soucitu:

„V posledních letech bylo provedeno mnoho studií, jejichž výsledky podporují myšlenku, že rozvíjení soucitu a altruismu má příznivý vliv na naše fyzické i psychické zdraví. Například v jednom známém pokusu David McClelland, psycholog z harvardské univerzity, promítl skupině studentů film o Matce Tereze, jak pracuje mezi kalkatskými nemocnými a chudými. Studenti referovali o tom, že film podněcuje pocity soucitu. Kromě toho analyzoval sliny studentů a zjistil zvýšenou hladinu imunoglobulinu-A, protilátky, která pomáhá při léčbě dýchacího onemocnění.“ (Giamccho 1999: str. 97)

Adept za pomoci sebedotazování hledá odpověď na otázku – Kdo jsem já?

Adept zaujímá indiferentní postoj ke všemu co je proměnlivé. Tzn. k tělu, které se neustále obnovuje, k myšlenkám a pocitům, které neustále mění svůj charakter. Indiferentní postoj je zaujímán k pozitivním i negativním proměnlivým jevům.

Adept se identifikuje pouze s tou částí své bytosti, která vše proměnlivé pozoruje a sama je neměnná.

Vnímané nehodnotí. Hodnocení je součástí procesu myšlení. K dosažení vytyčeného cíle je nezbytná kázeň a silná vůle.

Metody diskriminující ego: Hinduismus, Maharišihovo ajurvéda, Taoismus.

## 2. Expanze ega

Vše, co je vnímáno, je prodloužením adeptovi existence.

Preferování příjemného před nepříjemným, kladného před záporným vytváří dualitu a rozpor.

Adept je nabádán, aby akceptoval vše, co se mu přihodí, jako projekci svého vědomí.

Vše je vnímáno jako prostředek k sebe poučení, sebevzdělání a především sebe odevzdání na duchovní cestě. Adept nemá žádný konkrétní duchovní cíl kromě akceptace všeho ve svém nitru a vnějším okolí.

Pozorovatel, pozorování a pozorované se sjednocuje v jeden celek.

Expanze ega je příznačná pro SkyDancing Tantru, Bhakti jógu, Budhismus.

Jedinečnost Tantry a Taoismu v rámci rodiny duchovních tradic tkví v tom, že záměrně pracují se sexualitou jako prostředkem k dosažení celistvosti, zdraví a stavu bezpředmětné lásky neboli osvícení. V prchavých okamžicích orgastického vzrušení dochází podle nositelů tradic v mysli participantů k následujícím událostem:

Mizí čas (budoucnost, minulost, existuje pouze jednobodová přítomnost).

Mizí prostor (neuvědomujeme si prostředí, ve kterém se nalzáme, a ani kvalita prostředí není v tento moment důležitá).



Mizí hranice ega – pocit JÁ tady uvnitř a VY potencionální nepřátelé tam venku se v momentu hlubokého vnoru mění na MY hluboce propojené cítící bytosti.

Podle nositelů tradic tyto tři události definují nejen stav mysli člověka prožívajícího orgastickou vášeň, ale definují stav osvícení a lásky. Psychologové vysvětlují, že zhruba do 18 měsíce po narození vnímají miminka svou matku a nejbližší okolí jako prodloužení svého těla. Miminko ještě nerozděluje svět na JÁ tady uvnitř a VY tam venku. Dítě zvolá „Petříček má hlad“.

Tantrické a taoistické školy se zabývaly možností tyto prchavé okamžiky blaženosti prodloužit a pokud možno je znovuobjevit jako náš dlouhodobý přirozený meditativní stav bytí. Proces, v němž je využita sexuální energie jako nástroj k dosažení bezpředmětné lásky, osvícení, harmonie nebo vnitřního míru, se popisuje jako transformace sexuální energie.

Tantrický a taoistický systém shodně definuje sexuální energii jako nejsilnější vše pronikající zdroj energie, který přímo i nepřímo ovlivňuje psychické, duševní a také tělesné složky lidského jedince. Taktéž Zikmund Freud definoval libido jako Sexuální povaha duševní energie. (Drapela 1997). Nárůst této „divoké, vše ovládající“ energie vyžaduje podle Freuda reakci super ega: vytěsnění, sublimace, regrese, fixace. (Drapela 1997).

Proces vytěsnění, sublimace, fixace a regrese jsou mechanismy reaktivního charakteru. Z hlediska metod transformace sexuální energie nemusí být člověk v „zajetí“ sexuální energie, na kterou může „pouze“ reagovat, ale naopak ji může v samém základě řídit a ovládat. Tantričtí a taoističtí učitelé prohlašují, že je možné prožívat několikahodinovou, několikadenní či trvalou sexuální extázi bez jediného vnějšího stimulu. Osho tento stav definoval jako „sex bez sexu“, tedy stav, jenž je cílem většiny duchovních tradic – bezpříčinná blaženost.

# Hlavní rysy spirituální sexuality v tradici tantry a taoismu

## *Transformace vědomí*

Pojem tantra je mnohovýznamový. Nejčastěji předkládané definice - člunek, kontinuita, předivo tkaniny, teorie, postup, původ či stálý proces, průběh obřadu, systém, vědecké dílo, úsek nějakého díla, mystické a magické učení. Přes tuto významovou rozmanitost lze chápat tantru ve shodě s většinou autorů jako tkalcovský stav nebo tkaní. Lysebeth vysvětluje: „Přidá-li se ke kořeni *tan* – vytahovat, rozšířit, přípona *tra*, která označuje instrumentálnost, získáme *tan-tra*, to je doslova nástroj pro rozšíření obyčejného pole vědomí k dosažení supra vědomí, kořene bytí a skladiště neznámých schopností, které chce tantra probudit a používat“. (Lysebeth 1995: s. 99)

Adept tantry rozšiřuje své vědomí skrze analytické myšlení a meditativní formy. Smyslem analýzy je odhalit „iluze“ vzniklé v důsledku smyslového vnímání. To se z hlediska východních tradic jeví jako nespolehlivý nástroj poznávání. Meditativní aktivity směřují k prožitku sebe sama bez smyslových iluzí.

Následující paradigmata jsou verbalizací univerzálního meditativního poznání:

1. Fyzický svět, včetně našich těl, je reakcí pozorovatele. Svě tělo si utváříme s tím, jak si vytváříme zkušenost světa.
2. Ve svém základním stavu je tělo tvořené energií a informacemi, nikoli pevnou hmotou. Tato energie a informace je projevem nekonečných polí energie a informací přítomných ve vesmíru.
3. Biochemie těla je produktem našeho vědomí. Názory, myšlenky a city vyvolávají chemické reakce, které udržují život v každé buňce. Stárnoucí buňky jsou konečným produktem vědomí, které zapomnělo, jak se obnovovat.

4. Vnímání se zdá být automatické, ale ve skutečnosti je naučeným jevem. Svět, v němž žijeme, včetně zkušenosti našeho těla, je zcela určován tím, jak jsme se naučili ho vnímat. Změníme-li své vnímání, změníme zkušenost svého těla a svůj svět.
5. Ačkoli se zdá, že jsme navzájem od sebe odděleni a nezávislí, ve skutečnosti jsme všichni propojeni podle inteligentních zákonů ovládajících celý vesmír. Naše těla jsou součástí univerzálních těl, naše mysl je aspektem univerzální mysli.

(Chopra 1994: s. 14-15)

### **1. Fyzický svět, včetně našich těl, je reakcí pozorovatele. Svě tělo si utváříme s tím, jak si vytváříme zkušenost světa.**

Východní tradice shodně prohlašují, že utrpení, bolest, pocit izolace a samoty vzniká v důsledku iluzorního smyslového vnímání. Adepti tradic jsou nabádáni k tomu, aby kriticky přezkoumali fyziologickou a psychologickou stránku smyslového vnímání. Většina adeptů začíná zkoumáním zrakových vjemů.<sup>1</sup>

V prvním stádiu analytického zkoumání se často stává, že studující s prohlášením o iluzornosti vnímání nesouhlasí. Uvažuje přibližně v tomto duchu: „když na stole leží hrnek a kromě mě jej vidí i ostatní lidé, je zřejmé, že hrnek existuje a moje vnímání tak jako vnímání ostatních lidí musí být tedy v naprostém pořádku. Vždyť se všichni shodujeme i v popisu charakteristických vlastností zkoumaného hrnku.“

Slepá skvrna je oblast sítnice, ve které dochází ke spojení s mozkiem a která neobsahuje fotoreceptory k zachycení fotonů.<sup>2</sup> Z hlediska fyziologie lidského oka bychom tedy měli mít v centru zrakového pole prázdný prostor nebo tmu. Takovéto znevýhodnění by nám lidem mohlo komplikovat krátkodobé i dlouhodobé přežití, proto

---

<sup>1</sup> Zrak je smyslovým orgánem, jenž nám procentuelně přináší největší množství informací nutných k bezprostřední reakci na vnější podněty a situace.

<sup>2</sup> Foton – částice světla. Světlo tak jako hmota má vlastnosti částic i vln.

náš mozek tuto fyziologickou skutečnost kompenzuje konstruováním či dotvářením obrazů.

Rovněž vnímání barev je iluzorním procesem. Myslíme si, že žlutost žluté či červenost červené vzniká tam venku mimo nás. Ve skutečnosti však světlo či foton odražený od předmětu který sledujeme dopadá na naši sítnici. Dojde-li k podráždění fotoreceptoru, dochází v našem mozku k převodu informace do podoby, kterou vnímáme jako barvu. (Crick 1997) Fotoreceptory reagují ve třech frekvenčních pásmech: krátkovlnném, středně vlnném a dlouhovlnném. Nejkratší námi vnímanou krátkovlnnou frekvenci rozpoznáváme jako červenou barvu. Nejdelší námi vnímanou dlouhovlnnou elektromagnetickou frekvenci rozpoznáváme jako fialovou barvu. Fotoreceptory nás však neinformují o delších či kratších vlnových délkách přesahujících limity krátkovlnného a dlouhovlnného pásma. Jedině díky přístrojům měřících elektromagnetické pole víme o existenci velmi krátkých vln – infračerveném záření a velmi dlouhých vln – ultrafialovém záření.

Jednou z největších smyslových iluzí je pravděpodobně fakt, že považujeme svá těla za pevné, neměnní se konstrukce, přestože se naše tělo kompletně obměňuje každých sedm let skrze každodenní proces vylučování, dýchání apod.

Crieg, nositel Nobelovy ceny na poli genetiky, se svým spolupracovníkem Kochem realizoval četné pokusy, které prokázaly, že nevnímáme realitu tak jak je, ale že si ji náš mozek dotváří a konstruuje tak, abychom jako lidé dokázali aktuálně a rychle reagovat na změny a nečekané události ve vnějším prostředí, ale i v našem těle. (Crieg, 1997).

Podle tradic východu je smyslové vnímání zamlžováno rovněž kvalitou naší pozornosti, působením nahromaděných a vytěsněných emocí a naučenými významy, které předem ovlivňují interpretaci toho, co vidíme a prožíváme.

**2. Ve svém základním stavu je tělo tvořené energií a informacemi, nikoli pevnou hmotou. Tato energie a informace je projevem nekonečných polí energie a informací přítomných ve vesmíru.**

Součástí tantrické ale i taoistické praxe je školení a rozvoj citlivosti k proudící biomagnetické energii v našem těle, ale i mimo ně. Spor o podstatě materiálního světa je znám od počátků filozofie.

„Kvantová fyzika si vzala za úkol zabývat se co nejmenšími věcmi. Ačkoliv je atom velmi malý, bylo kolem roku 1900 zjištěno, že má nukleus, jádro, když bylo rozděleno jádro, zdálo se, že jeho nejmenší jednotkou je proton, další rozbíjení atomu však odhalilo ještě jemnější částice na okraji materiální existence, nazývané kvarky. Zdá se však, že za kvarkem rozbíjení končí. Předpokládali bychom, že musí existovat něco materiálního, z čeho je kvark vystavěn. Je to velmi zvláštní, ale zdá se, že to není pravda. Starý řecký filozof Demokritos navrhl jako první, že hmotný svět je složený z drobných, neviditelných částic, jež nazval atomy, z řeckého výrazu pro „nedělitelný“. Když Platon slyšel o této teorii (která ovšem nemohla být experimentálně vyzkoušená), uvedl námitku, která záhadně předpovídá kvantovou fyziku. Uvažujeme-li o atomu jako o věci, dokazoval Platon, pak musí zabírat nějaký prostor, proto může být rozdělen na polovinu a zaujme ještě menší prostor. Nic, co může být rozděleno na polovinu, není nejmenší součástí hmotného světa“. (Chopra 1993: s. 134-135).

Teorie superstrun je teorií kvantové fyziky, která zkoumá ty nejjemnější velikosti a energetické záchrvěvy, jejichž vlastnosti určují kvalitu veškeré hmoty. Vnímání biomagnetické energie umožňuje adeptovi prožít okolní svět jako prodloužení svého těla, neboť fyzické ohraničení tělem již není ostré a nedělí tedy vnímání světa na prostor „tady uvnitř a tam venku“.

Popis proudící biomagnetické energie se u každého člověka liší. Někteří lidé jej popisují jako brnění, pulsaci, bublání potůčku, pohyb jakési vlny atd. Vnímání a kultivování biomagnetické energie tvoří hlavní praxi tantry, ale také taoismu.

**3. Biochemie těla je produktem našeho vědomí. Názory, myšlenky a city vyvolávají chemické reakce, které udržují životní energii v každé buňce. Stárnoucí buňky jsou konečným produktem vědomí, které zapomnělo, jak se obnovovat.**

Psychiatr Weine Deier ve své knize „Uvěříte tomu, až to uvidíte“ zdůrazňuje fakt, že tělo často reaguje na interpretace, které se nezakládají na skutečnosti. Může se nám stát, že se v noci probudíme z pocení se zrychleným dechem, protože nás někdo v našem snu pronásledoval, nebo usiloval nějakým způsobem o náš život. Tento obraz se odehrál jen v našem snu a přesto na něj tělo reagovalo zrychleným tepem a dechem, fyzickým napětím či zvýšenou produkcí specifických hormonů.

**4. Vnímání se zdá být automatické, ale ve skutečnosti je naučeným jevem. Svět, v němž žijeme, včetně zkušeností našeho těla, je zcela určován tím, jak jsme se naučili ho vnímat. Změníme-li své vnímání, změníme zkušenost svého těla a svůj svět.**

Východní tradice prohlašují, že velmi často reagujeme na základě kulturou „implantovaných“ interpretací, kterých si nejsme vědomi. Žena která spatří na cestě hada před ním poklekne na zem, jestliže v něm jako vyznavačka hinduismu spatřuje inkarnaci boha Shivy. Jedinec jenž si vybudoval odlišnou konotaci v souvislosti s hadem bude reagovat úprkem. Automatické interpretování předem předurčuje naši reakci. Pokud nás jako dítě pokousal velký pes, je možné předpokládat, že i v dospělosti budeme prožívat pocit ohrožení v přítomnosti velkého psa. Z hlediska východní tradice lze chápat pojem *svobody* jako proces odautomatizovaného jednání a vnímání.

**5. Ačkoli se zdá, že jsme navzájem od sebe odděleni a nezávislí, ve skutečnosti jsme všichni propojeni podle inteligentních zákonů ovládajících celý vesmír. Naše těla jsou součástí univerzálních těl, naše mysl je aspektem univerzální mysli.**

Adept tantry zkoumá tvrzení o vzájemné propojenosti všeho se vším. Dnešní student spirituální tradice má možnost fenomén synchronicity zkoumat díky vědeckým výzkumům, ale rovněž na základě svých každodenních zkušeností.

Tuto zákonitost podrobně zkoumá buddhistické pojetí nezávislého vznikání. Podle teorie neexistuje inherentní či nezávislý fenomén. Každý předmět existuje díky své vnitřní struktuře. To znamená, že se skládá z menších částí, které svou provázaností tvoří celek. Strom se skládá z jádra, dřevě, lýka, kambia, kůry, kořenů, větví, listů atd.

Každý předmět existuje díky působení vnějších faktorů. Bez slunečního záření, hmyzu, ptáků nebo specifických látek z půdy by strom neexistoval. Každý z faktorů vnitřního či vnějšího působení sám o sobě podléhá zákonitostem nezávislého vznikání.

Teorie nezávislého vznikání je v jazyce vědy nazývána holismem a gestaltem. K tomu aby adept naplnil cíle spirituální tradice, musí tuto teorii zažít nejen na úrovni intelektu a diskursivního myšlení, ale i na úrovni emocionální a spirituální.

*Sedím ve svém pokoji, koukám na monitor a sleduju přibývajících písmenka, slova a věty této práce. Když napíšu něco co se mi nelíbí, velmi snadno chybný text vymažu a nahradím jej novým. Při představě, že bych musel diplomovou práci psát na psacím stroji, cítím napětí v břiše a pocit nelibosti, ale i velkou úlevu a pocit radosti z toho, že JÁ mám k dispozici vymoženost zvanou počítač. No jo, kdo a kde počítače vyrábí? Slyšel jsem něco o Irsku a asijských státech. Vím určitě, že některé programy jsou vyvinuty přímo v Čechách. Kolik lidí se asi podílí na výrobě počítače? Montování součástek, transportu, vývoji, prodeji atd.? A kolik lidí vyrábí energii, díky které právě JÁ mohu počítač používat? Na několik vteřin či minut mi dochází, že můj život, ve kterém se cítím dlouhodobě šťastný, existuje díky mé závislosti na aktivitách druhých lidí. Výrobců potravin, lékařů, přátel, zaměstnavatele, ale také díky přírodě, fyzikálním zákonům atd. Na několik chvil pociťuji štěstí a vděčnost. Kladu si otázku, zda i JÁ přímo či nepřímo přispívám k existenci či spokojenosti lidí a blízkých přátel?*

Diskursivní myšlení však není dostačující pro skutečné a dlouhodobé uchopení paradigmatu o vzájemné propojenosti všech jevů, a proto žáci meditují, aby tento prožitek celistvosti rozpoznali jako svou skutečnou realitu –

*Jaký je makrokosmos, takový je i mikrokosmos.*

*Vše co existuje zde, existuje jinde.*

*Co neexistuje zde, neexistuje jinde.*

## **Alchymie**

Transformace vědomí je úzce spjatá s alchymí, tedy s černým řemeslem, především s kováři. Práce se železem, jeho tavbou, těžba v dolech byla např. v Africe vnímána jako přechod z profánního světa do světa posvátného. Tento přechod byl z hlediska daných kultur nebezpečný, a proto jej předcházely přechodové rituály, jejichž součástí byly očisty, meditace a sexuální abstinence. (Eliade 2000)

V Číně lze počátky alchymie a transformace vědomí hledat v protošamanské kultuře. Určité zmínky o alchymii spatřují někteří odborníci v dokladech z roku 1440 př.n.l. ve výnosu císaře, jenž zakazoval falzifikaci zlata<sup>1</sup>. (Malina 2005)

Celá technologie byla velice tajná jak v Číně tak v Tibetu. Jedním z mnoha důvodů byl strach panovníků, aby někdo neurozený, se špatným charakterem neohrozil jeho vládu a nezneužil nebývalé síly ke svým osobním účelům. Jednotlivé školy tajily své postupy a pokud o nich psaly, tak v jazyce, který byl velice symbolický a srozumitelný pouze hluboce zasvěceným. Současná verze čínské alchymie je totožná s původní verzí a to proto, že byla tak utajovaná a její realizace nebyla závislá na vnějších úkonech podléhajících kulturně ekonomickým změnám.

---

<sup>1</sup> Důležitou roli v čínské alchymii sehrála rumělka, která byla používána jak při výrobě zlata, tak i při dosahování nesmrtelnosti a vyvolávání nesmrtelných. Vnější a vnitřní alchymie byla jedním celkem. (Eliade 2000)



Čínská alchymie má tři hlavní prvky:

1. tradiční kosmologie
2. elixír života a zprávy od nesmrtelných
3. techniky duševní blaženosti, spontánnosti (Eliade 2000::s.54)

Eliade dále zmiňuje tři hlavní alchymistické metody:

1. ztotožnění těla s olovem, srdce se rtutí – anatomická metoda.
2. ztotožnění dechu s olovem, duše se rtutí. Alchymie probíhala skrz ovládnutí dechu a navozování duševních stavů – fyziologicko-psychická metoda.
3. ztotožnění olova se semenem, rtuti s krví, vody s ledvinami a ohně s duchem. Shodné metody s tantrickými praktikami. Taoisti se pověsili hlavou dolů a nechali sestoupit olovo – semeno do mozku. (Eliade 2000: 58).

## **Tři klenoty**

Texty současných taoistů věnující se zdraví, sexualitě a transformaci vědomí ve shodě s původní tradicí zmiňují tři klenoty alchymie:

*Duše* – mysl, neboli nástroj k vědomému řízení dechu.

*Energie* – dech. Zpomalení a prohloubení dechu ovlivňuje kvalitu emocí a krevního oběhu.

*Esence* – tělo. Vědomě řízený krevní oběh a pozitivní emoce umožňují alchymistovi použít sperma či menstruační krev jako nástroj k ovládnutí hormonálních, tedy chemických procesů v těle i ve vědomí. (Chia 1989)

Alchymie nabízí techniky a metody k přeměně negativních emocí na pozitivní a k přeměně „hrubé“ pudové sexuality v duchovní energii či v energii lásky. Lásky je v alchymii více než emocionálním stavem. Je to stav bytí a síla, která organizuje veškeré přírodní zákony.

## Alchymistické postupy

Alchymista usiluje o rovnováhu prvků, sil a energií ve svém těle. Zásadním krokem je míšení různých ingrediencí. Pojem ingredience je ekvivalentem pro pozitivní i negativní emoce, hormony, pohlavní hormony, sliny atd. Specifické ingredience jsou převážně lokalizovány do konkrétních orgánů. Taoisté věří, že stav vnitřních orgánů ovlivňuje či formuje kvalitu převažujících emocí, a naopak věří, že kvalita emocí působí na stav vnitřních orgánů.<sup>1</sup>

Nejdůležitějším alchymistovým nástrojem je vědomí. To mu umožňuje přenášet ingredience různých kvalit z příslušných orgánů<sup>2</sup> do kotlíku a tam je míchat, zahřívat pomocí dechu či fyzických úkonů a chladit pomocí specifických zvuků. Kotlík je pomyslná nádoba, kterou alchymista umístí do dutiny břišní asi tři cm pod pupkem.<sup>3</sup>

Smíšením ingrediencí v kotlíku vznikla perla či směs, která putovala po mikrokosmické dráze, tzn. z dolní části těla přes pohlaví páteří do mozku, a byla opět ve změněném stavu uložena v břiše, tedy v kotlíku. V pohlaví perla získala energii země – pohlavní hormony a v mozku energii planet a hvězd – hormony slasti jako endorfin, oxytocin, serotonin. (Chia 1989)

Popsaný alchymistický postup je znám pod názvem *splynutí pěti elementů*. Tento postup se skládá z několika základních technik a dovedností, jejichž samostatné zvládnutí je základem pro vyšší alchymii.

---

<sup>1</sup> Amigdala je anatomická část mozku, která je velmi úzce spojená či propojená s pěti vnitřními orgány – plíce, srdce, játra, slezina a ledviny. Pro Amigdalou podobající se tvarem mandli je příznačné to, že se v ní kumulují veškeré emoce. (Goleman práce s emocionální inteligencí.)

<sup>2</sup> Plíce obsahují prvek kovu, strach a odvahu.

Srdce prvek ohně, nenávisti, netrpělivosti a lásky.

Játra prvek dřeva, hněv a odpuštění.

Slezina prvek vzduchu, podráždění, úzkost a sebepřijetí.

Ledviny prvek vody, strach a jemnost. (Chia 1989)

<sup>3</sup> Místem prochází obrovské množství nervových spojů a drah.

### Základní techniky:

Vnitřní úsměv – relaxační technika.

Šest léčivých zvuků – detoxikace pěti vnitřních orgánů.

Meditace na mikrokosmickou dráhu – technika k rovnoměrnému rozložení proudící biomagnetické energie. (Stabilizace žláz s vnitřní sekrecí).

Léčivá láska – transformace nevybuzené i vybuzené sexuální energie pro jednotlivce i páry.

Či-kung – statické pozice využívající energii země k posílení vnitřních orgánů.

Tao-jin – cvičení ke zvýšení pohyblivosti kloubního aparátu.

Automasáž – detoxikace vnitřních orgánů.

## Sólová a párová kultivace

Sexuální energie či pohlavní hormony<sup>1</sup> jsou z hlediska alchymie jednou z nejdůležitějších ingrediencí v procesu harmonizace proti sobě působících sil. Asketický přístup či umrtvování těla a tělesných, zvláště sexuálních tužeb znamenal pro alchymisty ztrátu zásadní a nezbytné ingredience. Jestliže muž a žena neztrácí důležité hormony skrz ejakulaci a menstruaci, dochází k zvýšení produkce pohlavních hormonů. Pohlavní hormony, které se dostávají do krevního oběhu a mozkomíšního moku, jsou pomocí specifických technik vypumpovány skrz páteř do mozku, odkud jsou opět většinou po přední části těla dopraveny do pohlaví. Mezi pohlavím a mozkem se nachází v lidském těle sedm hormonálních žláz, s nimiž se pohlavní hormony putující páteří do mozku a zpět do pohlaví smísí. Tato hormonální směs či elixír je krevním oběhem „dopraven“ do všech vnitřních orgánů, čímž podle alchymistů dochází k posílení fyzického, ale i duševního zdraví. (Chia 1996, Piontek 2000)

---

<sup>1</sup> Síla hormonů

Sexuální touha je podporována záměrným zvyšováním produkce hormonů a to především testosteronu u mužů a estrogeneru u žen. Mužské i ženské tělo produkuje oba typy hormonů, avšak pro zdravý stav těla i psychiky je nutná převaha ženských hormonů u žen a mužských u mužů. V praxi je nárůst hladiny testosteronu u mužů dosahován masáží penisu a varlat.

Testosteron je v mužském těle produkován v nadledvinkách a ve varlatech.

Obecné působení:

- Vitalizuje a aktivuje tělo.
- Vyvolává agresi a napomáhá definování vlastního prostoru nebo území.
- Podporuje sebedůvěru a prosazování.
- Posiluje kognitivní schopnosti.
- Zvyšuje svalovou hmotu v poměru k tělesnému tuku.
- Vyvolává mužské sexuální vlastnosti.
- Podporuje produkci adrenalinu a dopaminu.

Jeho vliv na mužskou sexualitu:

- Aktivuje sexuální touhu u mužů i u žen.
- Podporuje lovecký pud, touhu po dobrodružství a milostných aférách.
- Vyvolává sexuální představy a fantazie.
- Vzbuzuje touhu po onanii.
- Reguluje produkci spermatu.

U žen je nárůst hladiny estrogenu dosahován masáží prsou a vaječnicků. Estrogen je v ženském těle produkován především vaječnicí, ale umí jej produkovat a uskladňovat mozek a tukové buňky.

Účinky estrogenu:

- Podporuje měsíční změny dělohy, ženský cyklus.
- Dává ženám jejich oblé tvary, včetně prsou a boků.
- Pokožce dodává napětí a hladkost.
- Zvlhčuje pochvu a posiluje tkáň a strukturu pohlavních orgánů.
- Rozvíjí čich.
- Zlepšuje poznávací schopnosti.
- Zlepšuje náladu.
- Předchází osteoporóze.
- Předchází stresu a snižuje ho.
- Zlepšuje hmat.

- Zvyšuje působení oxytocinu..
- Dodává ženám to jisté „něco“.

Je jasné, že tyto účinky se týkají vlastního, přírodního estrogenu. Při užívání umělého estrogenu vždy hrozí nebezpečí vedlejších účinků. Jedním z příkladů je zvýšené riziko rakoviny prsu.

Vliv estrogenu na sexualitu: Estrogen podporuje receptivní libido, touhu po proniknutí.

(Pjontek 2000: s.208)

Sólová kultivace sexuální energie byla přístupná jednotlivcům, kteří se rozhodli pro celibát nebo z jakýchkoliv důvodů žili bez kontaktu s partnerkou či partnerem. Celibát neměl a nemá v taoistické alchymii ráz přísného asketizmu, jak je tomu v mnoha tradičních školách. Sólová kultivace je vnímána jako plnohodnotná alchymistická cesta. Adept svou sexualitu vnímá a naopak této síly pomocí naznačených postupů využívá k posílení zdraví a dosažení rovnováhy mezi protikladně působícími silami.

Esencí párové kultivace je alchymistický proces, který probíhá při milostném styku. Při vysokém stupni vzrušení dochází k akumulaci sexuální energie, čehož partneři využívají k vzájemné výměně těchto energií na biomagnetické úrovni. Ačkoliv popis výměny biomagnetické energie zní abstraktně, je z hlediska prožitků naprosto reálným zážitkem. Tento zážitek je popisován jako silné proudění, sounáležitost, vzrušení za hranice běžného orgasmu trvající několik minut, hodin či dnů. Je to stav meditace v němž se rozplývá pocit JÁ tady uvnitř a VY potencionální nepřítelé tam venku.

Mantak Chia zmiňuje devět stupňů orgastické extáze:

0. Genitální orgasmus. Orgasmus prožívaný ve spojení s tělesným orgasmem.

1. Mnohonásobný genitální multiorgasmus. – U mužů orgasmus bez ejakulace s pulzací prostaty během orgasmu. Ženy tento druh orgasmu běžně prožívají, protože se u nich fyzická slast přirozeně rozkládá do celého těla.
2. Orgasmus smyslů. Je vnímán jako vyčištění a výrazné zostření smyslového vnímání.
3. Orgasmus ledvin.<sup>1</sup> Orgasmus ledvin je prožíván jako intenzivní příval jemnosti a slasti.
4. Orgasmus plic je prožíván jako intenzivní příval odvahy a slasti.
5. Orgasmus jater je prožíván jako intenzivní příval odpuštění a slasti.
6. Orgasmus slinivky je prožíván jako příval bezstarostnosti a slasti.
7. Orgasmus srdce je prožíván jako intenzivní příval lásky a slasti.
8. Orgasmus celého těla, tj. orgasmus smyslů a vnitřních orgánů jako jeden celistvý prožitek.
9. Orgasmus duše je totální rozplynutí středu, tedy prožitku JÁ. Jeho dosažení nesouvisí s pohlavním stykem či sexuální stimulací. (Chia 1996)

## Taoistické školy

Alchymistické školy preferující párovou kultivaci sexuální energie vykazují rozdílný přístup v otázce postavení mužů a žen. Taoističtí učitelé zmiňují tři rozdílné přístupy alchymistických škol:

Muž při pohlavním styku kumuluje sexuální energii pouze sám pro sebe, aniž by si ji ze svou partnerkou vyměňoval. Staré texty mluví o žlutém císařovi jako o muži který měl za noc několik desítek žen.

Muž i žena během milování svou sexuální energii vyměňují. Zde se jedná o rovnocenný vztah, který umožňuje realizovat alchymistické postupy oběma partnerům.

---

<sup>1</sup> Podle tradice je možné slast prožívat v jakékoliv části těla, protože skutečná sexualita probíhá v mozku, který proces řídí.

Žena usiluje o mužovu ejakulaci a pomocí specifických technik ze semene vytahuje esenci síly potřebnou k omlazení a probuzení vyšších sil. Dosud existuje ženský spolek *Bílé tygřice*, který vyučuje ženy popsany druh alchymie. Bílé tygřice odebírají mužům sperma pomocí felačních technik. Tato škola vznikla jako vzpoura proti konkubinátu. Ženy se tak mstily svým pánům za své bezvýhodné postavení.

## Tantrická alchymie

V tradici tantry byl na rozdíl od taoismu přikládán menší význam lidskému tělu a zdraví. (Eliade 2000) Smyslem alchymie bylo pročištění karmy a zastavení cyklu reinkarnací. Sexuální energie, která se v původních, ale i současných textech nazývá hadí síla či kundaliny, sehrává v indické alchymii zásadní roli. Tantrická tradice zdůrazňuje schopnost ovládat sílu semene, nicméně nezdůrazňuje nutnost tuto energii akumulovat tak, jak je tomu v tradici taoismu. Rovněž menstruační krev není v této tradici minimalizovaná. Naopak, je možné v minulých i současných tradicích nalézt rituály, v nichž se mísí semeno s menstruační krví a někdy se tato směs v rámci rituálu pije.

Indické alchymistické praktiky podléhaly kulturním a sociálním změnám. (Eliade 1999) S nástupem kastovního systému byli původní obyvatelé věnující se spirituální sexualitě pronásledováni, a proto se schovávali na hřbitovech. (Marková 1998). Toto prostředí podnítilo alchymisty k „bizarním“ technikám. Meditace na mrtvolách, požívání hnilých mrtvol atd. (Lysebeth 1995). Alchymisté dosahovali „nesmrtelnosti“ skrze přímou konfrontaci se smrtí ve všech jejích podobách. Věděli, že strach ze smrti je největším a nejzákladnějším strachem, který předurčuje veškeré lidské chování.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Konfrontace se smrtí a vlastní smrtelností je součástí většiny východních tradic. Cílem praktik a meditací spojených se smrtí je zvýšit adepta orientaci na přítomný okamžik. Ze zkušenosti lidí s nevyléčitelnou nemocí víme, že vědomí blížící se smrti často ovlivnilo a přehodnotilo pacientovy životní hodnoty a priority.

K nejschopnějším a nejzatracovanějším alchymistům v historii tantry zřejmě náleželi Aghorové, (Eliade 1999), sekta žijící kolem sedmého století na hřbitovech. Jejich členové pojídali lidské maso a vlastní či cizí exkrementy. (Aghora 1999). Ačkoliv je pro nás taková alchymie naprosto nepřipustná, její zvládnutí předpokládá velkou dovednost, pokud jde o zpracování velmi škodlivých látek nacházejících se v lidských exkrementech.

Základní koncept transformace sexuální energie je z hlediska indických hathajoginů a tantriků shodný s přístupem taoismu. Společným bodem obou přístupů je záměrné vybuzení sexuální energie, která stoupá páteří do temene hlavy. Jogíni a tantrici procesu probouzení a stoupání energie do hlavy říkají probouzení kundaliny. Symbolem nevybuzené kundaliny nebo hadí síly je had svinutý do tří a půl závitů. Had spí u kořene páteře. Nezbytnou podmínkou k probouzení hadí síly je pro muže zvládnutí techniky bezejakulačního orgasmu. Ženy, které jsou zřejmě zakladatelkami tradice, jsou k tantrě přirozeně disponovány. Učí se ovládat svaly pánevního dna. Díky silným pánevním svalům usměrňuje žena tok sexuální energie směrem do mozku.

Základní techniky tantrické alchymie:

Asanas – pozice k očištění těla

Pranajamas – dechové techniky rozšiřování vědomí

Dhyana – meditace k dosažení jednoty s božským proudem

Mantras – transcendentní zvuky rezonující v těle

Mudras – gesta aktivující energii v těle

Jantras – vizuální představy obrazců a symbolů

Bandhas – odemykání zámků blokujících energii

Majthuna – sexuální spojení



## ***Kult bohyně matky***

Hlavním rysem, jenž odlišuje mateřskou tantru od jiných tantrických škol, je úcta a obdiv k ženě, jenž se stává ústředním bodem většiny rituálů. Na ženě je především oceněn její mateřský potenciál. Tato schopnost je z hlediska mateřské tantry zázrakem, který je hoden ocenění, uznání a uctívání. Obdiv k ženě jako k bohyni matce není prvotní záležitost křesťanství: „V Číně je jedna z hlavních bohyně Šing-Mu, bohyně přírody, Svatá matka, matka Dokonalé inteligence. Je totožná s egyptskou Isis, indickou Gangou a řeckou Démétér. Pro první křesťanské misionáře přicházející do Číny asi musel být šok, objevit do očí bijící podobnosti mezi touto bohyní a Pannou Marií. Ještě víc asi byli překvapeni a zmateni zprávou, že Šing-Mu rovněž počala a přivedla na svět spasitele při zachování panenství.“ (Lysebeth 1995: s. 195)

V poříčí Indu byl rovněž pěstován kult bohyně matky. „Při vykopávkách bylo objeveno velké množství ženských terakotových figurek, které nepochybně dokládají kult bohyně – matky.“ (Antonovová a kol. 1980: s. 25).

„Archeologové našli mnoho sošek, z nichž některé znázorňují téměř nahé bohyně. Podobají se Kálí a Durze, jimž byly pravděpodobně vzorem. Žádný árijský kmen nepovýšil jakoukoli bohyni na nejvyšší příčku, jak tomu bylo v civilizaci Mohendžo-dara a jakou má dnes Kálí v hinduismu.“ (Eliade 1999: s. 264).

Mateřská tantra prohlašuje, že i muž je ve svém nejhlubším základě ženou. Embryologové, gynekologové a odborníci z řad genetiků tento pro mnohé neznámý fakt potvrzují.

### **1. Genová úroveň**

Na úrovni genů existují dvě okolnosti, které podporují tvrzení, že základem identity a pohlaví je ženská kvalita. Některé geny dědíme pouze od matky (cytoplazmické geny). Důvodem takového systému je ochrana vajíčka před mužskými cytoplazmickými geny, které jsou potencionálními nositeli virů a parazitů. Spermie se

s vajíčkem nespojuje ve své celé podobě, ale jen v podobě jádra, které obsahuje nutné geny k oplození. Některé kvality a vlastnosti dědíme tedy jedinečně od matky, jejíž vklad je větší než je tomu ze strany muže. Lze říci, že podíl muže na aktu plození je nepostradatelný, ale z hlediska vkladu v podstatě menší. (Rydley 1999).

Víme, že chromozom XX je nositelem ženského pohlaví a chromozom XY je nositelem mužského pohlaví. V seskupení chromozomů však dochází k různým variacím a kombinacím. Tak například dochází k nahromadění chromozomů XXX nebo XYY či XXY. Pro obhájece ženství jako základu mužské identity je důležitý fakt, že nebyla nikdy popsána varianta, v níž by existoval samostatně chromozom Y. Ten se vždy nacházel pouze ve spojení s chromozomem X. V prvních týdnech jsou embrya XX a XY stejná, vybavená samičími i samčími kanálky. Jsou pohlavně bipotenciální. U XY začíná diferenciací kolem čtyřicátého dne, zatímco u XX až po dvou měsících. Chromozom Y spouští obranné mechanismy bránící prosazení X. (I na této úrovni muž a žena „válčí“.) Alfréd Jost provedl před čtyřiceti lety pokus, v němž kastroval králičí zárodky ještě před pohlavní diferenciací. Napříč předem naprogramovanému genetickému pohlaví se embrya vyvíjela jako samičky. (Badinter 2005)

## 2. Hormonální úroveň

V krvi muže i ženy se nachází jak androgeny (samčí hormony), tak i estrogeny a progesteron (ženské hormony). Existuje určitá neshoda v tom, jestli je smysluplné tyto hormony dělit do kategorie mužských a ženských hormonů, když se oba typy nachází jak u mužů, tak u žen. Muž produkuje asi šestkrát více testosteronu než žena. U žen v menopauze dochází ke snížení produkce estrogenu, což se často na fyzické úrovni projevuje zhrubnutím nebo prohloubením hlasu, někdy růstem vousů a sklonem k osteoporóze. (Chia 2006).

## 3. Pohlavní úroveň

I na úrovni pohlaví lze u muže lokalizovat ženský prvek – bod G neboli prostatu. Ta se (stejně jako u ženina pohlaví) nachází uvnitř těla. Dráždění prostaty vně, ale především zevnitř těla, vyvolává prožitek rozšířené slasti, což je běžná zkušenost

většiny žen. (Mužova slast je převážně koncentrovaná do penisu). Dalším náznakem ženského faktoru v mužském těle je výskyt mléčných žláz.

#### 4. Sociálně-kulturní úroveň

Nesmazatelný vtisk ženského prvku v nitru muže sehrává dozajista matka. Ta je s dítětem hluboce spjatá od těhotenství přes kojení, přebalování a mazlení. V závislosti na kultuře a tradici muž nebo otec matce syna „ukradne“ a za pomoci různých iniciačních obřadů a úkonů minimalizuje vliv matky, čímž se jej snaží posílit v identifikaci s mužskými kvalitami. Syn tak prožívá něco, čemu se říká „zrada matky“.

Mateřská tantra oceňovala nejen ženu v ženském těle, ale taktéž ženu skrytou v těle muže. V praxi to znamená rozpoznávat archetypální ženy ve svém nitru a vnést do denního života jejich výrazové prostředky.

### ***Menstruace v tradici tantry a taoismu***

Tradice tantry i taoismu shodně vnímají menstruační krev jako drahou, vysoce léčivou látku, kterou je třeba nanášet na postižené části těla. Literatura, ale i současní nositelé obou tradic říkají, že proces hojení je mnohem rychlejší poté, co byla do procesu zahrnuta menstruační krev. Tyto zkušenosti potvrzuje Švýcarská lékařka M. Piontek, která taktéž doporučuje ženám, aby menstruovali v přírodě a sledovali jak rostlina která byla v kontaktu s menstruační krví roste a vyvíjí se.

Tantrická tradice oceňuje menstruační krev jako projev ženství a proto menstruaci oslavuje. Součástí cesty tantrické ženy je vědomé prožívání všech fází menstruačního cyklu, které často prožívají v přírodě. Původní texty, ale i současní učitelé doporučují adeptům, aby v rámci rituálu smísili menstruační krev s mužským semenem a tuto směs pili.

Taoistická tradice usiluje o konzervaci sexuální energie, tedy omezení její ztráty. Z hlediska této tradice je menstruace proces, v němž ženy ztrácí svou vitalitu a hormony. Jelení cvik je soustava masáží, která směřuje k zastavení procesu menstruace tak, aby nevznikali nežádoucí účinky. Spolu s neejakulačním orgasmem je zastavení menstruace vnímáno jako vynikající antikoncepční opatření. Menstruaci lze podle učitelů kdykoliv obnovit. (Chia. Wei 2005)

Součástí procesu „zastavení rudého draka“ je praxe věnující se posilování svalů pánevního dna a svalů hýžd'ového svalstva. Žena si vkládá do vagíny nefritové vajíčko, se kterým pomoci svalů dle určité metodiky pohybuje. Díky síle vaginálních svalů přenáší v pohlaví lokalizovaný orgasmus do celého těla, mozku, vnitřních orgánů a žláz s vnitřní sekrecí.

Tématika menstruace a její zastavení vyvolává v kruzích tantriků a taoistů různé diskuse. Technika „zastavení rudého draka“ předpokládá disciplínu a řád. Tyto požadavky „mužského světa“ jsou pro ženy demotivující. V současnosti převládá trend využít taoistické techniky ke zkrácení menstruačního cyklu a ke snížení či odstranění bolesti.

## **Orgasmus**

Orgasmus<sup>1</sup> je ve spirituální sexualitě především zodpovědností ženy samotné. Tradice nabízí ženě systém, pomocí něž může překročit případný problém s genitálním orgasmem. Zatímco neškolené smyslové vnímání pod vlivem stejné stimulace otupí a jedinec hledá důraznější stimulaci, školené nebo vytříbené smyslové vnímání žádá méně a méně stimulace k silnějším a výraznějším prožitkům naplnění. Lékaři se domnívají, že techniky užívané východními tradicemi nějakým způsobem formují neuropřenašeče,

---

<sup>1</sup> Z biologického hlediska se nabízí zajímavá otázka: Jakou má funkci ženský orgasmus, když žena může otěhotnět i bez něj? Výzkum jednoznačně prokázal, že žena spíše otěhotní, jestliže dosáhla během pohlavního styku orgasmu. (Koukolík, 1997)

jako např. dopamin, a tak dochází k větší citlivosti v procesu přenášených informací.(Koukolík 1997) Tzv. vyšší milování spočívá v tom, že se partneři během pohlavního styku skoro nepohybují. Veškerá aktivita je skrytá neboť probíhá na úrovni vnitřních svalů pánevního dna. I přes tuto zdánlivou nečinnost dosahují partneři hlubokého fyzického, ale především emocionálního naplnění. Zásadním poselstvím spirituální sexuality je rada, abychom se jako lidé neomezovali na pouhou genitální sexualitu, ale smísili ji s hlubokou láskou a spiritualitou, která je prožívaná jako orgasmus celého těla.

### ***Mužský multiorgasmus***

Z hlediska východních tradic je orgasmus nejjednodušším vstupem do prostoru meditativního stavu. V okamžiku orgasmu jsme podle tradic absolutně orientovaní na přítomnost, pociťujeme lásku, radost a spojení s celkem, tedy jakýsi pocit celistvosti. Dalším důležitým faktorem, kterého si v souvislosti s orgasmem tradice všímají, je fakt, že s prožitkem orgasmu rychle a mnohonásobně narůstá množství biomagnetické energie v těle. Pro muže je však z hlediska zmíněných tradic běžný mužský orgasmus problematický fenomén, protože je prožíván současně s ejakulací, v jejímž důsledku muž ztrácí erekci, ale i vitalitu. Ženy si často stěžují na to, že muž po ejakulaci ztrácí zájem o něhu a usíná.

Čínská medicína a její nositelé, především lékaři, vysvětlují, že častá ejakulace ohrožuje správné fungování pěti vnitřních orgánů. Podle teorie se na produkci spermií a pohlavního hormonu testosteronu přímo nebo nepřímo podílí mozek, plíce, srdce, játra, ledviny a žlázy s vnitřní sekrecí. Dostává se nám tedy doporučení respektovat fakt, že s věkem se zpomaluje produkce spermií. Častá ejakulace neodpovídá přirozeným možnostem těla a tak si systém, jenž je naprogramován především k reprodukci, bere energii ze záložních zdrojů, tedy z vnitřních orgánů.(Chia 1997)

Aby mohlo dojít k transformaci sexuální energie, je nutné zvládnout techniku bezejakulačního orgasmu, jenž slouží jako systém ke konzervaci biomagnetické energie. Podle mantaka Chii se v případě, že muž neejakuluje, dějí ze semenem tři následující procesy:

Sníží se produkce spermatu.

Tělo částečně tekutinu vsákne.

Tekutina je díky přenosu sexuální energie páteří do hlavy proměněna v energii. (Chia 1997). Tuto proměnu lze přirovnat k procesu, v němž se voda promění v páru, jestliže se dlouho vaří.

Přední američtí sexuologové v čele s Alfredem Kynseem zaznamenali několik opakujících se případů bezejakulačního orgasmu. Tento v Americe neznámý fenomén byl zaznamenán u tří věkových kategorií:

#### Děti

„Možná si vzpomenete, že chlapci začnou produkovat spermie (a tím získají schopnost ejakulovat), jakmile vstoupí do puberty, obvykle kolem třináctého roku věku. Většina chlapců však masturbuje ještě před tímto věkem. V té době prožívají orgasmus bez ejakulace. Mnoho chlapců masturbuje po prvním orgasmu dál, a protože neejakulují, uchovávají si erekci.“ (Kinsey 1948: s. 102).

#### Dospělí muži

Již dávno se příležitostně vyskytovaly studie mužů, kteří prohlašovali, že mají mnohonásobný orgasmus, ale první laboratorní studii mnohonásobného orgasmu u mužů provedli badatelé William Hartman a Marilyn Fithianová. Testovali třicet tři multiorgastických mužů – tedy mužů, kteří byli schopni prožívat dva nebo více orgasmů, aniž by ztratili erekci. Když měli tito muži pohlavní styk s partnerkami, Hartman a Fithianová monitorovali jejich srdeční tep, který během orgasmu stoupne přibližně ze 70 úderů za minutu na 120 úderů za minutu. Měřili rovněž jejich pánevní stahy (které se daly sledovat podle bezděčného svírání konečnicku, jež orgasmus doprovází). Zjistili, že grafy vzrušení u multiorgastických mužů jsou přesně stejné jako

u multiorgastických žen. Ve studii Hartmana a Fithianové měl multiorgastický muž průměrně čtyři orgasmy. Někteří měli dva a jeden jich měl šestnáct. (chia 2006) V jiné studii prováděné sexuology Marion Dunnovou a Janem Troštem uváděla většina mužů, že mají dva až devět orgasmů, než ztratí erekci. (Chia 2002).

#### Starší muži a muži v důchodovém věku

Muži této věkové kategorie dosahovali erekce, ale jejich tělesný systém neprodukoval spermie, a tak i tito muži neztráceli s orgasmem erekci. (Keesling 1994).

V souvislosti s míšením východních a západních duchovních tradic se do povědomí některých jedinců dostala zpráva o tajných čínských, tibetských, indických technikách, které umožňují mužům prožívat mnohonásobný orgasmus, aniž by ztratili erekci a vitalitu. Někteří západní sexuologové zkoumali podmínky, za niž je možné realizovat multiorgasmus, a vytvořili metodiku k výuce této dovednosti. Genitální multiorgasmus, jenž je sexuology na západě vyučován, je z hlediska tradic východu důležitým krokem na cestě k transformaci sexuální energie, ale z hlediska lidského orgasmického potenciálu je lokalizace slasti pouze do oblasti pohlaví nedostačující.

Z četných pramenů věnujících se sexualitě ve staré Číně víme, že mistr sexuálního kung-fu, jenž měl být přijat na dvůr panovníka, musel demonstrovat své umění. Mistr měl vložit svůj penis do nádoby s vodou či vínem a nasát do svého těla obsah nádoby. Poté měl opět nádobu stejnou tekutinou naplnit. O Žlutém císařovi se praví, že za účelem násobení své sexuální energie vystřídal za noc desítky žen aniž by ejakuloval.

Základní dovedností bylo ovládnutí dechu. Tantrik se učil zastavit dech na co nejdélší možnou dobu. Za tímto účelem si někteří adeпти nařízli jazyk, aby jej mohli „vcucnout“ do krku a tím zamezit procesu dýchání. Pomocí ovládnutí dechu mohl tantrik ovládnout tendenci ejakulovat. K ovládnutí ejakulace rovněž používali a dosud někteří adeпти používají techniku zvanou vajroli. (Lysebeth 1995 Svoboda, 1999) Adept si zavádí do močové trubice kanilu. Po několika dnech, kdy se podaří kanilu dostat dost

hluboko k močovému měchýři trénuje adept nasávání vody či jiné neškodlivé tekutiny. Zvládnutí této techniky je podle učitelů vynikajícím nástrojem k perfektnímu ovládnutí semene.



## **Má tantrická cesta**

### ***Jak jsem se dostal k tantře***

V únoru r. 2002 mi zavolala kamarádka, že bych měl pod jejím vedením dokončit výcvik v jízdě na koni. (Je bývalá závodnice.) Můj výcvik setrval v tom, že jsem měl na koni odjezdit čtyřicet hodin, aniž bych se dotýkal rukama koně nebo uzdy. V předpokladu, že jedu na jezdecký víkend, jsem přijel do Skalky u Doks. Kamarádka Dákyně (její přezdívka) mě hned na nádraží přivítala s prohlášením, že si sice můžu zajezdit, ale že se jaksí nečekaně v jejím velkém domě koná regionální tantra. Když jsem vystoupil z auta, slyšel jsem zvuk bubnů a nějaké podivné výkřiky. Bubny mě zaujaly, ale ty výkřiky?

Vstoupil jsem do temné místnosti, kde bylo několik svíček, cítil jsem vonné tyčinky a nějaké vonné oleje, které byly na můj vkus dost silné. V místnosti jsem rozpoznal asi deset lidí, kteří se svíjeli a kroutili v rytmu bubnů a hudby z reproduktorů. Jednotlivci se váleli po zemi, skákali do vzduchu, křičeli a byli vzájemně kontaktní. (Bylo asi deset hodin dopoledne). Oblečení těch třetříticích lidí bylo také neobvyklé. Muži měli kolem pasu dlouhé hedvábné šátky, které se nazývají lungi. Při pohledu na ženy jsem nezaznamenal nic zvláštního, neboť jejich látková sukně plně zapadala do tamější atmosféry.

Přidal jsem se po chvíli váhání k divokému osazenstvu a vnímal své pocity. Měl jsem ze začátku pocit, že se nepohybují správně, že všichni vidí jak to vlastně vůbec neumím. Situaci v mých očích komplikoval fakt, že jsem nikoho neznal. Má kamarádka Dákyně šikovně zmizela a tak jsem hopsal s pocitem opuštěnosti. Po dvaceti minutách tance jsem zjistil, že i mé pohyby nabývají na rychlosti a divokosti v závislosti na hudbě. Také mi začínalo být dost jedno, co si jednotlivci budou myslet o mém tanci.

Po dvouhodinovém tanci jsem se cítil skvěle a ačkoliv jsem nikoho neznal jménem, přestával jsem pociťovat nevhodnost své návštěvy.

Oběd se skládal z vegetariánské stravy, která byla vydatná a byla opravdu chutná. Po obědě jsem si šel na chvíli zajezdit na koni a tantrici pokračovali v tanci.

Odpoledne jsme byli rozděleni do párů a já byl velice rád, že mě v tom kamarádka Dákyň nenechala. Cvičení které jsme dělali bylo hyperaktivní cvičení, jehož smyslem bylo navození změněných stavů vědomí. (Popis je komplikovaný a vzhledem k obsahu této práce není podstatný). Po vegetariánské večeři jsme se rozdělili do tříčlenných skupin a jednomu z nás jsme zavázali oči. Tohoto jedince jsme položili na žíněnku a on si mohl přát abychom pro něj udělali cokoli si bude přát. Jedno cvičení trvalo asi patnáct minut. Někteří jedinci si přáli masáž zad, hlazení obličeje, chování v náručí a jedna slečna si dokonce přála aby ji někdo foukal na břicho.

Muži si nejčastěji přáli, aby si nějaká slečna sedla za jejich hlavu a položila si ji na klín. Muž ležel se zavřenýma očima na zádech a žena jej hladila po obličeji. Později jsem se dozvěděl, že toto je pozice, v níž se muž odevzdává ženě. Je to symbol, který byl v této skupině zcela vědomě preferován.

Ženy si nejčastěji přály, aby jim byl hlazen zadeček. Toto přání mě pobavilo. Později jsem však zjistil, že i toto přání odráželo touhu se uvolnit od napětí, které se v těchto partiích ukládá. Na zlost či strach často reagujeme stažením hýžděového svalstva.

Při volbě typu cvičení se většina žen přikláněla k dynamickým cvičením, která spíše než k terapeutickým cílům směřovala k dosažení změněných stavů vědomí. My muži preferovali ve většině případů spíše terapeutická cvičení sloužící k znovuprožití potlačených emocí.

## **Tantrické proudy v ČR**

V naší republice se konají tantrické kurzy rozdílného charakteru. Tento rozdíl vyplývá z odlišnosti v uchopení tohoto učení. Tak jako buddhismus, tak i tantru je možné dělit do několika proudů a systémů.

### **SkyDancing Tantra**

Nejrozšířenějším tantrickým proudem v ČR je systém, který zde vyučuje John Hawken jenž je žákem věhlasné učitelky a respektované terapeutky Margo Anand. Dlouholetý žák a asistent uznávané učitelky John Hawken její systém, jenž obsahuje prvky Mateřské tantry, taoismu a terapeutických prvků, obohatil o speciální cviky věnované pevným párům. John zájemcům nabízí dvouroční program, v němž svůj systém SkyDancing Tantry prezentuje a vyučuje ve čtyřech týdenních blocích. (Dále SkyDancing Tantra - SDT)

Absolventi prvního bloku jsou rozděleni do desetičlenných skupinek, které se pod vedením zkušenějšího tantrika schází a prohlubují nabyté dovednosti. (Skupinky jsou tvořeny s ohledem na regiony, z nichž jednotlivci pochází).

Druhým proudem, který se těší velké popularitě, je proud, jehož tvůrcem je Osho. Autor těchto již zmiňovaných dynamických cvičení je již zesnulý kontroverzní učitel a mystik. Jeho dílo je v řadách tantriků velice uznáváno. Jisté pochybnosti jsou směřovány k jeho dynamickým meditacím, jež se zdají být z hlediska tantry velice účinné, avšak velmi nebezpečné pro nezkušené a příliš spěchající adepty.

## **Charakteristika tantrické zájmové skupiny – SkyDancing Tantra**

V denním životě si každý z nás drží určitý odstup od cizích lidí a to na fyzické i emocionální úrovni. Velmi mě překvapilo a šokovalo, že ve skupině SDT se jednotlivci od samého začátku vzájemného kontaktu této bezpečnostní zóny dobrovolně vzdávají.

Hned první aktivitou na kurzu je společná meditace, při níž se frekventanti drží za ruce. Již zmiňovaná masáž zadečku, není-li poskytována blízkým člověkem, znamená veliké překročení osobního kruhu. Při mé první návštěvě jsem nepocítil ze strany ostatních členů skupiny žádnou tendenci udržovat vzdálenost. Jediný, kdo měl tuto tendenci, jsem byl já sám.

V jednotlivých skupinách i na kurzech je ženám prokazována pozornost. Nemám na mysli otvírání dveří a zdvořilostní fráze, ale skutečnou pozornost, z níž vyplývá, že muž „Shiva“ vnímá ženu jako bohyni „Shakti“. Vidět v mladé, staré, krásné nebo nemocné ženě aspekt bohyně představuje podle tantry první důležitý krok na cestě k hluboce intimnímu vztahu.

Strava je vegetariánská a má to určitý nejen zdravotní smysl. Většina cviků je fyzicky nesnadnou aktivitou a proto je vhodnější energeticky vydatná strava.

Komunikace je v komunitě spíše nonverbální. Během kurzů a víkendových aktivit dochází ke znovuprožití potlačených bolestí, a tak není řídkým jevem pláč a někdy až hysterický záchvat. V těchto situacích je v určitém smyslu každý účastník nucen prožívat svou potlačenou bolest a zahájit tak proces sebeléčení. Z terapeutických důvodů není podporována snaha plačícího uklidnit a zbavit jej tak trápení. Je však možné s plačícím jeho bolest sdílet.

## ***Mé zážitky z tantrického výcviku***

Dvouletý kurz tantrického výcviku vedený Johnem Hawkenem začal r. 2003 v Doksech u Klatov, nedaleko od Máchova jezera.

Struktura výcviku:

Prezentační či „ochutnávkový“ víkend pro případné zájemce.

Čtyři týdenní kurzy rozprostřené do časového horizontu dvou let.

Doplňkové nepovinné akce jako např. regionální tantra, silvestrovská tantra, tantra masáže atd.

První i druhý týden kurzu měl terapeutické zaměření. Cvičení byla zaměřena na rozvoj senzitivity, znovuprožití potlačených traumat a bolestí, vnímání a řízení proudu biomagnetické energie v těle.

Třetí týden byl zaměřen na prohloubení vztahu k vlastnímu tělu, přijetí svého těla, rozpouštění stydlivosti, masáže.

Čtvrtý týden jsme se učili principy, které slouží k rozšíření a transformaci sexuální energie a tantrické rituály.

## **Tantrická ochutnávka - víkend**

Smyslem víkendové akce bylo seznámení a stručná prezentace tantry. Tento víkend byl jakousi introdukcí pro případné zájemce o cestu tantry.

Byl jsem nesmírně zvědav na učitele Johna Hawkena o kterém jsem hodně slyšel. Přes jeho slávu jsem neočekával výraznou bytost ani působivé fluidum, které mě ohromí. Když jsem jej poprvé zahlédl, málem jsem se rozesmál. Menší zavalitý pán s brýlemi na očích působil spíš komicky. Jeho hlas byl plný, příjemný a uklidňující. Překvapující však bylo to, že ani jeho nadměrná váha a komický vzhled nebránili většině z nás vnímat tohoto člověka jako osobnost s neskutečnou vitalitou a živostí. Kromě své přítelkyně Liz měl ve svém týmu bývalé absolventy SkyDancing Tantry.

První cvičení, které se konalo v pátek večer, mělo ráz jakési magické události. Vytvořili jsme dva kruhy. Vnější kruh jsme tvořili my muži. Drželi jsme se za ruce a naše pohledy směřovaly dovnitř kruhu. Druhý kruh tvořily ženy. Také ženy se držely za ruce, jejich pohledy směřovaly směrem ven z kruhu, tedy k nám mužům. Oba kruhy se začaly točit v protisměru. Rychlost a směr pohybu se měnil v závislosti na pokynech Johna. Když se rychlost zvyšovala, přestal jsem vnímat přesné kontury žen, se kterými jsem se v rámci protisměrného točení setkával. Vždy, když se muž v tomto pohybu

setkal se ženou, měl vyslovit slovo Shakti (jméno indické bohyně). Kdykoliv se žena setkala v rámci protisměrného pohybu s mužem, vyslovila slovo Shiva (jméno indického boha).

Když se John chystal zastavit pohyb obou kruhů, měli jsme zavřít oči a ještě chvilku se točit, abychom nevěděli, před kterou ženou či mužem budeme zastaveni. Po zastavení jsme měli stále zavřené oči a měli jsme se s partnerkou, která stála naproti setkat skrz dotyk rukou, skrz specifický tanec nebo skrz oční kontakt.

Kruh se opět roztočil a následovala další zastavení a další způsoby setkávání s protějškem. Na závěr si muži lehli na záda a položili hlavu do klína té ženě, u které se zastavili na posledy. Toto cvičení nás mělo seznámit s prvním principem SKT, ale také Mateřské tantry.

Ono protisměrné zrychlené točení mělo smazat kontury jednotlivců, jen jsme měli zachytit, že před námi je bytost náležící k určitému pohlaví. Neměli a ani jsme nemohli detailně zkoumat barvu očí, výraz v obličejí a také tvar těla jaksi zbledl. Muži měli zahlédnout vnitřní podstatu protějších bytostí. Dle tradice je každá žena projevem hlubší podstaty. Tato podstata je neměnná, ale její formy ve fyzickém těle se liší.

Osobně jsem byl tímto cvičením naprosto unešen. Měl jsem pocit, že chápu smysl cvičení. Přemýšlel jsem a vlastně stále přemýšlím nad přínosem tohoto cvičení, a to především ve vztazích. Naprosto přesně si uvědomuji, že krásu, kterou v partnerce vidíme na začátku vztahu, přestáváme časem vnímat. Naše smysly pod vlivem stejných impulsů otupí. Je zřejmé, že nám naše oblíbené jídlo po čase přestane chutnat, jestliže je jíme velice často. Snaha dostat se za tvar a nahlédnout hlubší esenci protějšku je pravděpodobně pro nás muže složitější než pro ženy. Jsme vizuálně orientovaní a tak jsme přitahováni krásou a tvarem.

Zde si uvědomuji konflikt, který se zřejmě týká většiny z nás. Odmalička jsme bombardováni romantickými písněmi, pohádkami a filmy, ve kterých vítězí věčná,

neutuchající láska. „Jen potkat toho pravého nebo tu pravou, která nás učiní šťastným.“ Většina lidí si časem tento konflikt uvědomuje, neboť s překvapením a zklamáním zjistí, že nás ten protějšek dlouhodobě nenaplní.

Hledisko tantry lze vyjádřit výrokem: krása je v očích diváka. Zdá se, že tantra přichází se zákonitostmi, o kterých se v písních nezpívá. Hledej hlubší podstatu v protějšku. Ta podstata je se všemi změnami. Pokud ji zahlédneš, jsi pod menším vlivem vnějších faktorů, které ti doposud bránili v opravdovějším kontaktu. Tvůj úhel pohledu rozhodne, jestli tě odradí první partnerčin šedivý vlas, je to tvůj úhel pohledu, který rozhodne, jestli budeš cítit vřelý vztah k partnerce poté, co její postava méně a méně odpovídá vzoru módních časopisů.

„Co je to ta podstata a jak ji nalézt?“

Poslední fáze cvičení, v níž jsme my muži leželi na zádech a s hlavou v klíně Shakti, byla pro mě jakýmsi symbolem. Cítil jsem naprosté odevzdání a vzdání se kontroly. V momentě, kdy jsem si říkal, že právě nyní opravdu nemám nad situací kontrolu, promluvil John a mluvil mi naprosto z duše: „Vnímejte pocit obrovské úlevy z aktu důvěry, který projevujete Shakti. Nic v této pozici nekontrolujete, nemůžete rychle vyskočit v případě ohrožení a ani samotnou Shakti nemůžete bránit. Právě vzdání se kontroly vám Shivům dává pocit nebyvalé relaxace.“

Měl jsem pocit, že jsem se vrátil „domů“. Náhle se vynořil stav, který se již několikrát v mém životě dostavil v nejméně očekávaných okamžicích.

Když jsem viděl čerstvě narozené dítě.

Když jsem jel na koni a přestal jsem řešit otázku své vlastní bezpečnosti.

Když jsem byl zamilovaný.

Když jsem poprvé slyšel Čajkovského klavírní koncert b-moll.

Někdy také těsně ráno po probuzení, tedy v okamžiku, kdy jsem si ještě nestačil obléct háv svého sebepojetí.

Situace, ve kterých se nejen mně, ale jak jsem později zjistil, tak i ostatním adeptům tantry vynořily tyto nepopsatelné stavy vitality, bezdůvodné radosti, pocit spojení s celkem, narůstající vášně, vykazují dle mého společný jmenovatel: Nenásilné

sebezapomnění. Popisují stav, v němž zmizí pocit já. Jako klavírista jsem dosáhl svých nejlepších výkonů a prožitků v jediném okamžiku. Když hráč, hraní a hrané splynuly v jeden celek.

Věra F. Birkenbihlová v knize *Nebojte se myslet hlavou* (Praha, 2002) zmiňuje zajímavé výzkumy amerického profesora Csikszentmihalyiho. Tento vědec se zabýval tzv. Peak-experience. Vrcholová zkušenost byla ze začátku zkoumána u horolezců. Tito sportovci často ve shodě popisují své vrcholové zážitky slovy: cítím nepřekonatelnou radost, jsem naprosto autentický, něco vyššího mně přesahuje.

Csikszentmihalyi zkoumal, co se děje po psychologické i fyziologické stránce s lidmi, kteří právě prožívají Peak-experience. Výzkumy poukazují na vyvážené produkovaní hormonů, mnohem vyšší proud asociací a tvůrčích nápadů.

Odborníci rozdali několika lidem budíky, které zvonili v naprosto neočekávaných okamžicích. Pokusné osoby po zazvonění dle dotazníku popsali svou aktuální činnost a své pocity. Csikszentmihalyi vyzoroval, že onen blažený zážitek, který nazval FLOW, protože dochází k volnému proudění tvůrčích sil, ale i neurotransmiterů, vzniká ve chvílích, kdy nevykonáváme mechanickou činnost. V této chvíli vznikají pro novou činnost nové nervové spoje, a tak jsme naprosto soustředění a uvolnění. Pokud nová činnost nevytváří svou obtížností stres a současně není zmechanizovaná, dochází podle Csikszentmihalyiho k procesu FLOW. Jestliže je naše nestresovaná pozornost zaměřena na neautomatizovanou činnost, zapomínáme nenásilně na sebe sama.

Srovnám-li své peak zážitky s pozorováním Csikszentmihalyiho, docházím k závěru, že není třeba hledat jakousi duchovní esenci, jež by měla tvar, vůni, barvu apod. Pokud chci něco skutečně najít, tak je to specifický stav bytí.



## Rituál probouzení smyslů

Měli jsme vytvořit páry, v nichž bude jeden přijímající a druhý dávající. Oblékli jsme se do lungi a přijímajícímu jsme zavázali oči. Uprostřed hlavní místnosti byly během naší nepřítomnosti navrženy různé voňavky, peříčka, pamlsky, ovoce atd. Každý dávající přivedl přijímajícího se zavázanýma očima do meditační místnosti, kde byla pro každý pár připravena matrace. Přijímající byli posazeni na matraci a dávající si sedli za jejich záda. John s Liz a asistenty začali pomocí různých předmětů vydávat různé zvuky. Používali triangl, chřestítka, tleskali, křičeli. Liz hrála za úplného ticha na housle. Střídala dynamiku, tempo a hudební žánry.

Po deseti minutách jsme my dávající byli vyzváni, abychom vždy po jedné voňavce nebo pochutině přišli k přijímající osobě a dali ji přivonět nebo ochutnat. Mezi jednotlivými vjemy měla být minutová pauza. Tato fáze trvala asi patnáct minut a následovala fáze doteků. Pomalým dotekem pomocí prstů, nehtů nebo peříček či vlasů jsme nesmírně pomalu stimulovali vjemy přijímajícího. Pouze přijímající rozhodoval o míře intimity. Tato fáze trvala dvacet minut. Role se vyměnily a přijímající se stal dávajícím.

Smysl tohoto cvičení byl ve stimulaci a probuzení otupělých smyslů. Nejdůležitějším pravidlem bylo provádět vše velice pomalu. Skrze zpomalení si oba účastníci uvědomovali momentální prožitek a tak měli navázat vzájemné spojení. Citlivost smyslových orgánů je jednotícím prvkem většiny tantrických škol a systémů. Podle tradice je to právě plné smyslové prožívání, které pozastaví diskursivní myšlení a vnese do prožitku hlubokou vášeň, spokojenost, hravost apod. Tradice se odvolávají na schopnost malých dětí prožívat vše neznámé a nové jako projev zdravé, společností nezdeformované mysli.

Po cvičení jsme měli vytvořit skupiny po třech párech a sdělit si své dojmy a poučení, které jsme si z rituálu vzali. Výpověď Shakti: „Nejsem žádná puritánka a tak si v běžném životě užívám jídla i mazlení. Rituál mi však přinesl jeden z nejintimnějších

zážitků, ačkoliv jsem nevpustila do procesu žádné doteky na intimní oblasti. Naprosto jsem přestala vnímat problémy, strach a úplně jsem se ponořila do prožitku. Pomohlo mi ono nesmírně pomalé a lehké dotýkání.“ Třetí Shakti plakala a řekla nám, že Shiva, který jí měl dávat možnost smyslového probuzení, prováděl celý rituál s evidentní nechutí a když došlo na fázi doteků, tak se ji odmítl dotýkat. Onen Shiva s námi v kruhu nebyl, neboť odjel z výcviku.

Já jsem jako dávající prožíval radost z toho, že Shakti byla naprosto zvědavá, neboť netušila, co přesně provedu. Já si opravdu pohrál. Lehce jsem ji rozmazal marmeládu kolem rtu, aby se musela olíznout, což ji evidentně bavilo. Dával jsem jí čokoládový bonbón do pusy, ale na poslední chvíli jsem jí ho vzal, takže byla pěkně rozladěna. Pokapal jsem broskev okurkovou šťávou a užíval si, jak je Shakti šokovaná. Byla to pro nás úžasná zábava a hrozně jsme se při rituálu smáli. Když jsem byl přijímající, tak mi moje Shakti všechny rošťárny vrátila a já byl naprosto bdělý a vitální.

Význam tohoto rituálu pro mě spočívá v tom, že je jakýmsi návodem na hlubší prožitky. Mnohokrát jsem si vzpomněl po ukončení nějakého vztahu, jak nám na začátku přišlo báječné jen se držet za ruce nebo jen tak spolu povídat. Po čase jsme přestali tyto momenty vnímat a považovat za vzácné. Z rituálu vyplývá, že je možné znovu nalézt bohatství „obyčejných věcí“ pokud budeme k danému jevu přistupovat vědoměji. Pokud jde o činnost, tak zpomalit.

Napadá mě, že přinejmenším existují dva druhy potěšení. První je naprosto neuspokojivý. Otevřu pytlík se slanými oříšky a po chvíli zjišťuji, že mi oříšky nechutnají, ale nemohu přestat. Když konečně dojím, zjistím, že jsem pozbyl jakékoliv radosti z chuti a že jsem přecpán a unaven. Tímto způsobem většina z nás konzumuje sex, čokoládu, atd.

Druhým druhem potěšení se mi jeví potěšení, které vychází nikoliv z intenzity stimulace, ale kvality vědomí nebo uvědomění. Vidíme-li milostné scény nebo erotické momenty v televizi, setkáváme se dle mudrců s naprostým bludem. Ono rychlé a divoké

milování není dlouhodobě vhodné jako jediný přístup k intimitě. Partneři si ani neuvědomují jeden druhého a jen pádí za slastí. Jinak je tomu při následování čínské moudrosti. Taoisté doporučují s konzumací slasti končit tehdy, když mám chuť ještě pokračovat. V této prosté větě je skryt recept na udržení vášně v manželství. Pokud po milování padneme a hned usínáme, víme jako muži, že touto situací trpí naše partnerky a manželky. My často po milování cítíme skrytý odpor k oné ženě, protože s ní jsme ztratili svou sílu. Pomalá činnost nebo milování zajistí větší šanci přestat v okamžiku, kdy máme ještě chuť pokračovat. Danou činnost pak velice rádi brzy zopakujeme.

Rituál probouzení smyslů vyvolal u jedné Shakti zmatek. Zdálo se jí dosti neromantické vědomě vyhradit nějakou chvíli a tu věnovat vědomé činnosti a to především s partnerem. Dlouho jsem nad zmíněným zmatkem oné Shakti přemýšlel a došel jsem k následujícímu závěru: Pokud má být vztah duchovní cestou, v níž se prohlubuje intimita, je třeba naprosto vědomě a plánovitě přistupovat k oblasti intimity. Podle východních filozofií je možné na rozdíl od naší běžné zkušenosti lásku ve vztazích násobit. K tomu je podle autorit třeba studovat skryté zákonitosti vztahů, vášně, intimity a existence jako takové. Jednotlivé poznatky je třeba integrovat do denního života.

## **Silvestr 2003**

Od 28.12 do 2.1 jsme se v počtu třiceti adeptů tantry setkali na Skalce za účelem oslavy Silvestra s Johnem Hawkenem. Dopoledne byl prostor pro sportovní aktivity a odpoledne od 14 hodin jsme se věnovali tantře.

## **Cvičení brouci**

Naším úkolem bylo ležet se zavřenýma očima na zádech a dle pokynů Johna pomalu vplout do světa plazů a brouků. Nesměli jsme mluvit, ale mohli jsme vydávat

jakékoliv zvuky. Nesměli jsme se pohybovat pomocí rukou a nohou, ale mohli jsme se plazit a přealovat se. Mohli jsme se pohybovat dle zmíněných pravidel po celé místnosti, mohli jsme se setkávat, třít se o sebe, přelézat přes sebe, nebo jen tak vedle sebe ležet. Když jsem se vmísil do plazícího davu, hledal jsem protějšek, který by mi byl příjemný a u kterého bych nějakou dobu poležel. Poté co jsem několik plazů zamítl jako zdroj mého bezpečí, našel jsem jeden protějšek, vedle kterého se mi dobře leželo. V ten moment jsem vůbec netušil, kdo to je, koho jsem si vybral. Když jsem toto cvičení během dvou dnů absolvoval podruhé, opět jsem hledal nějaký příjemný protějšek. Poté, co jsem jej našel, jsem spokojeně ležel, a když zazněl povel k otevření očí, byl jsem naprosto šokován. Podruhé jsem při tomto cvičení vyhledal stejnou Shakti.

Cílem cvičení bylo rozvinout naši schopnost vnímat své prostředí méně využívanými smysly: čichem, hmatem a sluchem. Rozvoj intenzivního smyslového vnímání je praxe běžná pro většinu tantrických škol. Tato praxe předpokládá, že pozornost, která je nenásilně koncentrovaná do jednoho bodu, činí člověka celistvým a neroztříštěným. Pozornost, která je nestálá a více soustředěná na myšlenkové obsahy než na smyslové vjemy, je roztříštěná a vytváří v psychice a taktéž ve fyzickém těle napětí a stres.

Má zvláštní zkušenost, týkající se cvičení brouci, v němž jsem dvakrát zakončil cvičení se stejnou Shakti, je o to zajímavější, že ona Shakti mi nebyla nijak zvlášť sympatická, pokud jsem ji hodnotil z hlediska zrakového vjemu. Je jasné, že je to mysl, která skrze zrak vyhodnocuje viděný objekt. Během zrakové deprivace jsem pomocí zbývajících smyslů vyhodnotil tuto Shakti jako velice příjemnou a uklidňující bytost.

Na základě čeho jsem si dvakrát vybral tu samou Shakti? Byla to náhoda? V médiích je možné pravidelně zachytit zprávu, která informuje o výzkumech atraktivity. Nejčastější závěry prohlašují, že si partnery vybíráme podle čichu. Není pravděpodobně myšlen pach jako takový, ale jakási vůně nebo nevůně, která našemu vědomí uniká.

Pokud jde o přitažlivost nebo dokonce sexuální přitažlivost, existuje mezi taoisty a tantristy v celku shoda. Podle těchto směrů je atraktivita závislá na množství biomagnetické energie. Čím máme více biomagnetické energie, tím jsme podle tradic přitažlivější, živější atd.

Před několika lety jsem viděl pořad na kanále BBC. Byla v něm zkoumaná atraktivita v závislosti na hladině testosteronu u mužů a estrogenů u žen. Obzvláště zajímavá mi připadla následující informace: Výzkum prokázal, že ženy v době menstruace tíhnou k mužům, kteří působí spíše drsněji a chlapštěji, tedy k mužům s vyšší hladinou testosteronu. Lékaři tento jev vysvětlovali tím, že v době menstruace vliv hormonů produkuje větší sexuální touhu, a tak hledají spíše muže vykazujícího větší sílu a mužnost.

Ženy hledající spíše dlouhodobé vztahy podle výzkumu preferují muže jemnějšího vzezření. Předkládané vysvětlení zní takto: Ženy se pravděpodobně obávají, že drsnější a silnější muž, „samec“, bude z důvodu zvýšeného zájmu „samic“ – potencionálních konkurentek nevěrný a nespolehlivý.

Obecný závěr celého výzkumu konstatoval, že jako nejatraktivnější lidi byli považováni ti jedinci, kteří podle psychologických testů prokázali přirozenou sebedůvěru.

O tom, že je krása relativní pojem, jsem se přesvědčil během silvestrovského týdne několikrát. Nejvýraznějším námětem k zamyšlení na toto téma byl fakt, že většina žen projevovala neskutečně obrovský zájem o muže, kterému bylo v té době 60 let. Většina z nás mladších pociťovala závist vůči tomuto muži. Když jsem se ptal mnohé Shakti na příčiny obrovského zájmu o staršího muže, řekly mi většinou shodně, že sice není „krasavec“, (měl výraznější nadváhu, šedivé vlasy a málo s námi komunikoval), ale je z něj cítit stabilita, jistota a sebedůvěra. Poté, co jsem onomu muži přiznal svou závist, připustil, že si svůj úspěch u žen uvědomuje a přišel na to, že je to tím, že v civilním životě byl managerem jedné velké stavební firmy, že pobíral vysoký plat,

cestoval po celém světě a dosáhl většiny svých snů. Onen muž mi říkal, že si nemusí dokazovat své kvality, protože o svých kvalitách ví a mnohokrát v životě si ověřil, že umí flexibilně reagovat na nečekané a nepříjemné události. To že jistota a sebedůvěra přitahovala ženy starší 30 let mi přišlo přirozené. Ale zájem dvacetiletých žen mě prostě fascinoval a dráždil.

Někteří odborníci se domnívají, že určitou roli v procesu výběru partnera hrají geny. Tvar a proporce mohou být z tohoto hlediska určité signály o možném psychofyzickém potenciálu partnera. Většina žen podle výzkumů preferuje vyššího muže. Pravděpodobně tak žena nabývá pocit, že ji vyšší muž ochrání, že se o něj může skutečně opřít.

Výzkumy dále praví, že ženy spíše preferují nebo vnímají jako sexuálně přitažlivého a silného muže, který má užší pas než je vzdálenost mezi levým a pravým podpažím. Široká ramena jsou rovněž preferována.

Mužské geny „hledají“ ženy, jejichž boky jsou širší než vzdálenost mezi levým a pravým podpažím. Širší boky zřejmě naznačují dobré předpoklady pro oplodnění a schopnost zajistit plodu příhodné prostředí. Velikost prsou si zřejmě mužské geny spojují s procesem kojení a dostatečných zásob mléka. Mužská preference blondýnek bývá vysvětlována tím, že blondýnky mají více ženského hormonu estrogenu a tak působí zranitelněji.

Obě pohlaví spíše preferují průměrné obličejové souměrných proporcí.

Oproti „genové volbě“ partnera stojí nemalý vliv související kultury. „Zdá se neuvěřitelné, že by někdo mohl považovat ženské chodidlo za vysoce sexuálně vzrušivý orgán. A přece před více než tisíci lety bylo pro muže v Číně zvláště deformované ženské chodidlo skutečným sexuálním orgánem.“ Znetvoření se dosahovalo tím, že již velmi mladým děvčatům se noha bandážovala. Začínalo se s tím ve věku pěti či šesti let. Chodidlo se ovinulo pevným bandážováním, aby se zabránilo jeho růstu. Jak děvče

stárlo, bandáže se stále víc utahovaly. Nakonec po několika letech bylo chodidlo zredukováno na zlomek své přirozené velikosti a také jeho vzhled se zásadně změnil. Jenom palec zůstával beze změny. To proto, aby děvče dokázalo při chůzi udržet rovnováhu. Přední část chodidla a pata se tak dostaly těsně k sobě, protože čtyři menší prsty zůstaly svinuté pod chodidlo. Hluboká spára pod nožní klenbou zbytněla měkkou tkání. Pro Číňany bylo takové chodidlo, kterému se říkalo lotosová noha, velmi krásné a elegantní. V měkké rozsedlině pod obloukem deformované nohy spatřovali ekvivalent ženského pohlavního orgánu. Mezi čínskými muži bylo dokonce obvyklé, že kopírovali ženskou lotosovou nohu tím, že své vlastní chodidlo deformovali ve velmi těsných a malých botách ženského typu a napodobovali elegantní citlivý způsob ženské chůze. O lotosové noze se říkalo, že je vlastnictvím manžela. Dokonce ani blízcí příbuzní se jí nesměli dotknout. Sáhnout na takové chodidlo bylo považováno za čin nejintimnější povahy. Pro čínské ženy představovala lotosová noha esenci jejich osobnosti a krásy. Není divu, že lotosová noha byla zvláště ceněna u žen, které se věnovaly prostituci. I když sexuálně atraktivní noha byla nejdůležitějším aspektem milování, mezi prostým lidem nebyla příliš rozšířená. Pro ženy z aristokratických kruhů byla ovšem něčím samozřejmým. Pokud lotosovou nohu neměly, byla to vážná překážka jak pro námluvy, tak pro manželství.(Talalaj 2001: s. 19-20

## **Komunikace**

Ve třetím týdnu tantrického výcviku vzniklo v naší pětatřicetičlenné skupině dost silné napětí. Napětí eskalovalo poté, co jsme hráli hru - Money game. V rámci této hry někteří přišli o své peníze a někteří z nás naopak zbohatli. Během hry panovala napjatá atmosféra, došlo mezi jednotlivými účastníky k hrubé slovní konfrontaci a málem došlo k fyzickým atakům. John záměrně zvolil tuto hru, aby vyšlo najevo to, co nebylo řečeno, co jsme vzájemně mezi sebou potlačovali.

Druhý den jsme seděli v kruhu a dle pokynů Johna měl každý z nás, kdo máme výhrady vůči někomu dalšímu, vstoupit do středu kruhu, povolát onoho „nepřítele“ k

sobě a v případě, že souhlasil, usednout na zem. Pravidla následující komunikace vypadala následovně:

Účastník A, který inicioval tento rozhovor, zahájil proces tím, že řekl účastníkovi B, co mu vadí, nebo co se ho v souvislosti s tímto člověkem dotklo.

Účastník A měl vyjádřit svou zkušenost nebo stížnost tak, aby účastníka B nehodnotil.

Účastník B nesměl přerušit účastníka A.

Poté, co účastník A ukončil své mluvení, měl účastník B ponechat aspoň půl minuty naprostého ticha.

Účastník B vyjádřil **svůj** pohled na situaci, aniž by hodnotil účastníka A.

John nám vysvětlil, že nejdůležitějším momentem při komunikaci je fakt, že vyjadřujeme *své* dojmy a pocity, aniž bychom hodnotili partnera. Vzhledem k tomu, že celý výcvik trval dva roky, považoval jsem jediné dopoledne věnované komunikaci jako nedostatečný prostor.

Psycholožka Barbara De Angelis vysvětluje, že nevyjádřené pocity vytváří emocionální zdi mezi lidmi, kteří se tak cítí více izolovaní a tím pádem se chovají na základě strachu a předpokládaného útoku. Autorka popisuje čtyři varovné signály, které odrážejí míru potlačených emocí ve vztazích: vzdor, odpor, odmítnutí a rezignace.

### Vzdor

„Vzdor jsou maličkosti, které vás na někom rozčilují, všechny ty malichernosti, například když manžel upustí ručník na podlahu nebo se manželka příliš často vybavuje s kamarádkami po telefonu. Včera řekl něco, co ranilo vaše city. Nejde o žádné dalekosáhlé záležitosti, ale problém spočívá v tom, že většina lidí k těmto maličkostem přistupuje tak, že je ignoruje a předstírá, že se nic neděje. V duchu si říkáte: „Nenech se vším hned vyvést z míry,“ nebo „Máš příliš vysoké nároky, nikdo přece není dokonalý,“ nebo „Zapomeň na to, nač zbytečně čeřit vodu?“ Když se však tyto pocity vzdoru nesnažíte odstranit tím, že se s nimi svěříte svému partnerovi a neodstraníte je spolu,



občasný maličký vzdor narůstá, hromadí se a hromadí, až se nakonec jednoho dne probudíte a zjistíte, že jste se ocitli ve druhém stadiu:

### Odpor

„Odpor je o něco rozvinutějším stadiem vzdoru. To, co váš manžel dělá, vás nyní už nejenom znervózňuje – vy to nemůžete vystát. Teď už si neříkáte jenom: „Kéž by tak přestal tu svoji hloupou historku vypravovat na každém večírku, kam přijdeme,“ ale: „Nenávidím tu jeho historku. Jestli ji uslyším ještě jednou, začnu ječet!“ Vidíte ten rozdíl? Skutečnost, že se nalézáte ve stadiu odporu, poznáte podle toho, že jste rozhněvaná, frustrovaná a necítíte ke svému partnerovi lásku. V takovém okamžiku se mu začínáte vzdalovat a ustupovat za emocionální zdi. Necítíte sice odpor čtyřicet hodin denně, ale ve vašem vztahu jsou okamžiky, kdy se svým partnerem prožíváte stále méně blízkosti a intimity. Také zjišťujete, že jste stále kritičtější, i když si svůj criticismus necháváte pro sebe. Jedním z nejvýznamnějších příznaků, že se nalézáte ve stadiu odporu, je skutečnost, že se začíná měnit váš sexuální život. Víte, je totiž nemožné, aby vás sexuálně přitahoval člověk, vůči němuž cítíte narůstající hněv. Hněv zabíjí vášně. Uvědomujete si, že partner vás méně vzrušuje, že máte menší zájem o sex. Neřeknete-li partnerovi pravdu o svých pocitech a neodstraníte-li je spolu, odpor se hromadí a mění se ve třetí stadium“

### Odmítnutí

„Často se hádáte nebo svého partnera hodně kritizujete, zjišťujete, že vás přitahují jiní lidé, cítíte touhu odejít od partnera a žít si po svém. Někteří partneři v tomto třetím stadiu zřídka vidají jeden druhého, ale stále popírají, že s jejich vztahem není něco v pořádku.“

Útlum je nejnebezpečnější ze čtyř výše uvedených stadií, protože právě v tomto období hrozí nebezpečí, že oklamete sami sebe a uvěříte, že ve vašem vztahu je všechno v pořádku, zatímco opak je pravdou.

## Rezignace

Partneři se nikdy spolu nehádají, jsou k sobě velmi zdvořilí a ohleduplní. Možná jim jejich vztah dokonce závidíte, dokud se jednoho dne nedoslechnete, že se rozešli nebo dali rozvést. „Já to nechápu,“ pomyslíte si, „připadali mi tak šťastní.“ Ano, „připadali“ je to správné slovo. Ve skutečnosti zcela potlačili všechny své nepříjemné emoce a nakonec svůj vztah umrtvili.“ (Angelis 1995: s. 145-7).

## **ANO NE**

Popíši jedno z mých nejoblíbenějších cvičení.

My Shivové jsme měli zavázané oči a leželi jsme na matraci. Ke každému z nás přišla jedna Shakti a mohla s daným jedincem dělat to, co jí dává dobrý pocit. Shiva měl stále se Shakti komunikovat, aby se dělo jen to, co je v souladu s jeho hranicemi. Jestliže byl Shiva spokojen s tím, co s ním Shakti dělá, neustále říkal ANO ANO. Pokud nevěděl, zda si přeje současnou Shaktinu aktivitu přijímat, mohl si dát oddech tím, že řekl STOP. Pokud se mu aktivita ze strany Shakti nelíbila, řekl Shiva NE. Návštěva u jednoho Shivy byla určená na sedm minut a u každého Shivy se vystříдалo deset Shakti. Pak se hra otočila a Shakti měly zavázané oči a my Shivové je navštěvovali.

Druhý den po cvičení ANO NE proběhl shering a z jednotlivých výpovědí vyplynulo následující:

Toto cvičení bylo obzvlášť náročné pro ženy. Některé ženy přiznaly, že nedokázaly říct ne ve chvíli, kdy někdo z nás mužů překročil její hranice intimity a bezpečí. Některé z těchto žen byly v dětství zneužity a tak byly paralyzovány, že se nedokázaly postarat o své bezpečí. Tyto ženy v oněch nepříjemných okamžicích mlčely a bohužel muži, kteří u nich byli, nedodrželi pravidlo, které říká, že je třeba zastavit jakoukoliv aktivitu, jestliže se neozývají pokyny ANO NE STOP.

Na straně žen zde vidíme setrvávání v roli oběti a u mužů zase jakési skryté násilí a neurvalost. Nejdůležitějším poselstvím, které je obsaženo podle Johna v celém dvouletém výcviku je: TANTRA NEMÁ OBĚTI. Tím John myslel fakt, že je otázkou naší volby, jestli setrváváme v nepříjemných situacích, vztazích atd.

Ze sheringu vyplynulo, že pro nás muže je nesmírně složité slyšet odmítnutí, tedy v této hře slovo NE. Je to pravděpodobně tím, že se naše sebevědomí zakládá na výkonech a my se cítili velice špatně, jestliže nám nějaké území bylo zneprístupněno. Pro sebe jsem si vytyčil dvě oblasti, které je třeba dlouhodobě zkoumat: Změnit základ své sebedůvěry tak, aby nebyl výhradně postaven na výkonech. Hledat v souladu s tantrou schopnost radovat se i z doteků, které nesměřují na primární erotogenní zóny. Jak jsem později zjistil, zvolilo si druhý z mých cílů více než polovička mužů ve skupině.

## **Bizarní bazar**

Za nepřítomnosti mužů, upravili Shakti meditační místnost. Když jsme vešli, viděli jsme na zemi spoustu svíček, cítili vůně tyčinek a parfémů a Shakti byly nádherně oblečené a ozdobené. Místnost byla podobná tržišti. Byla zde spousta stánků, od kterých se ozývaly výkřiky: „Shivové, nabízíme speciální masáž vašemu zadečku, jen přijďte k nám!“ nebo „Ledová masáž pohladí vaše srdce i vaše pozadí!“ Procházeli jsme celou místností a viděli možnosti, které se skýtal našim zadečkům. Nabídka byla pestrá - škrabání zadečků nehty, hnětení zadečků, olejové masáže zadečků, masírování zadečků ženskými prsy, kousání do zadečků, švihání zadečků proutky, kopřivami, koženými důtkami, chlazení zadečků ledem atd. Je třeba říct, že veškeré tyto služby byly nabídnuty pouze zcela odhaleným zadečkům.

Druhý den se role otočily a my, Shivové, jsme podobný trh vytvořili pro Shakti. Smyslem tohoto cvičení bylo pocítit stud, který máme spojen s touto částí těla. Přes určitý stud, který jsem prožíval, jsem si bazar skutečně užil. Některým atrakcím jsem se

vyhýbal a to především těm, kde hrozila nějaká bolest. Masáže, hlazení, kousání, škrabání jsem naopak vyhledával.

Proč se vlastně za své zadečky stydíme? Asi proto, že vyměšování považujeme za něco nevyhnutelného, ale nečistého. Je to možná první nástroj socializace. Pokud se chováme v rozporu s představami rodičů, dostáváme jako malincí na zadeček. Jsou to naše svěrače, od kterých se očekává, že co nejdříve začnou plnit svou povinnost. Pokud se to nedaří, vydávají rodiče různé zvuky, které nám mají naznačit, že to co jsme nedobrovolně udělali je fuj atd. Z psychologie známe ranná vývojová stadia: orální, anální a genitální.

John Hawken je terapeut a tyto stadia byla v podobě mnoha cvičení probádána. Domnívám se, že pravidelná péče o partnerčin zadeček značně prospěje jejímu sebevědomí.

## **Rituál smrti**

Rituál měl následující strukturu:

Odpoledne jsme měli přemýšlet o smrti a vžívat se do toho, že opravdu umíráme. Měli jsme zavolat kamarádům, rodičům a rozloučit se s nimi. Měli jsme ale zvážít, komu zavoláme, abychom nikomu nenahnali strach. Po několika hodinách meditováním o smrti jsme nazí vstupovali do horkem sálajícího sálu, takže jsme se velmi potili. Každého z nás asistenti dovedli před matraci. John zahájil šamanskou meditaci. Vzáyval zvířata všech světových stran a podzemní síly, k tomu hrál na bubínek. Na určitý pokyn jsme měli volně, neřízeně spadnout na záda na matraci. Za každým z nás měl být asistent, který padajícího těsně před zemí zachytil a zabránil tak případnému zranění. Byli jsme zabalení do prostěradel a za stále stoupající teploty a bubnování bubínků jsme strávili v tomto stavu tři hodiny. Po uplynutí této doby nás asistenti probírali k vědomí tak, že nám omývali chodidla žínkou namočenou v teplé

vodě. Z Johnovi strany následovalo jakési přivítání v novém životě. Za doprovodu bubínku volal různé síly a zvířata, aby nás chránila a vedla na naší nové cestě.

V první fázi cvičení, kdy jsme se měli vžívat do představy, že skutečně umíráme, jsem byl překvapen z toho, jak se někteří lidé do situace vžili. Někteří opravdu volali domů rodičům a přátelům, aby se rozloučili, někteří plakali, ale také byli tací, kterých se ta představa nedotýkala.

Po přečtení knihy Tibetská kniha života a smrti jsem si zvykl pravidelně o smrti uvažovat. Mám chvíle, kdy se smrti bojím, i chvíle, kdy úvahy o smrti zintenzívní mé přítomné prožívání. Odpoledne, v němž většina účastníků plakala, se mně ale nijak nedotklo. V sále, kde bylo nesmírné horko, jsem po šamanské meditaci na pokyn Johnova bubínku padal volným pádem vzad na předem připravenou matraci. Dopadl jsem přímo na zem. Bouchl jsem se do hlavy a strašně jsem se naštvál. Měl jsem pocit, že Johna a Helenu, která mě měla zachytit, přinejmenším uškrťm. Zřejmě pod vlivem nesmírného horka jsem usnul. Probudil jsem se zabalený v prostěradle s úžasným pocitem, který přicházel od mých nohou. Někdo mi teplou mokrou žínkou třel chodidla. Hned mi naskočila souvislost s mytím nohou, které prováděl podle bible Ježíš.

Druhý den jsme o rituálu smrti mluvili a většina účastníků byla nadšená. Někteří měli ve spánku různé vize a obrazy, které se snažil John interpretovat. Rovněž se ukázalo, že kromě mě spadlo na zem ještě několik dalších lidí. Z tohoto cvičení jsem si kromě příjemného mytí nohou nic nepřinesl. Byl jsem na Johna a na Helenu naštvaný.

„Někteří tantrikové v Tibetu provozovali takzvanou slavnost chod, která patřila k nejneobvyklejším a nejodpornějším náboženským rituálům. Odehrávala se výlučně na místě, kde se čtvrtila mrtvá těla, protože zemřelí se v těch končinách nepohřbívali, nýbrž se ponechávali ležet jen tak, aby se o ně postarala mrchožravá zvířata. Na toto místo podle tibetské tradice odnášeli zemřelé a pak je rozčtvrtili, aby zvířatům usnadnili jejich hody. Slovo chod ve skutečnosti znamená rozkouskovat". Zmiňovaní tantrikové nejen že si k provozování svých obřadů vyvolili toto nejnepříjemnější místo, ale také se

k obřadu hrůzným způsobem zdobili. Před rituálem pátrali po zbytecích lidských těl a zdobili se zástěrami zhotovenými z kusů lidské kůže a lidských kostí. Takto vystrojení pak provozovali makabrozní tanec smrti. Během rituálu se pokoušeli přivodit si představu, že je někdo řeže na kusy podobně, jako se to dělo s mrtvolami. A tak se chovali, jako kdyby při čtvrcení trpěli nesmírnou bolestí. Představovali si totiž, že je na rozdíl od mrtvol rozsekávají na kusy zaživa. Pak se sami děsili představou, že je požírají příšerní démoni. Ti, kteří se účastnili tohoto hrůzného rituálu, později tvrdili, že na jejich chování není nic špatného, protože jeho smyslem je rituálně umřít, aby se potom duchovně znovuzrodili. Vysvětlovali, že je to pouze jedna z variant iniciačního obřadu, v němž tantrikové symbolicky povstávají z mrtvých. Jejich tanec chod směřoval údajně k tomu, aby odstranil falešnou představu ega tím, že se vlastní tělo nabídne démonům. Tyto zvláštní zvyklosti popsal W. I. Evans-Wentz v roce 1935. Poznamenal, že rituál byl provozován ještě v nedávné minulosti a pravděpodobně se stále ještě provádí, i když jen velmi tajně". (Talalaj 2001: s.159)

## **Cvičení transformace sexuální energie**

Stáli jsme v kruhu čelem do středu. Měli jsme se trochu rozkročit, pokrčit v kolenou a pomalu začít pohybovat pánví. Pohyb měl být veden od křížové kosti směrem dopředu a zpět. Tento pohyb připomíná prvky užívané břišními tanečnicemi. John nás nutil k tomu, aby pohyb byl co nejpomalejší. Po nějaké chvíli jsme měli současně s pohybem pánve vpřed stisknout svaly pánevního dna (pc svaly). Během několika minut nácviku jsme prohloubili dech a při nádechu jsme měli nasávat vzduch, jako bychom jej srkali přes slámku či brčko. Podle pokynů jsme tento pohyb zrychlovali a zpomalovali.

Cvičení nás všechny ohromilo. Bez jakékoliv stimulace jsme pociťovali vzrušení a někteří z nás jsme se při tomto cvičení velice zpotili. Pocit potěšení se rozléval po těle a nejzajímavější bylo to, že jsem toto potěšení nevnímal jako přetlak či nutkání k vybití nebo zmírnění. Margo Anand popisuje tři principy, které napomáhají rozšířit sexuální

energii po celém těle. Jsou to: pohyb pánví a pc svalů, hluboký dech a vydávání zvuků při výdechu. Autorka ve shodě s původními texty doporučuje pozici jap-ju. Muž sedí na zemi s překříženými nohama. Žena sedí obkročmo na jeho klíně. V této poloze lze uplatnit uvedené principy a rozšiřovat sexuální energii do celého těla tzv. vnitřní flétnou, tj. středem těla od pohlaví do hlavy. (Anand 1989)

Návrhy současné učitelky Margo Anand se v některých bodech liší od pokynů v původních tantrických textech. Pozice jap-ju a tři principy k šíření energie – pohyb pánví, pumpování pc svalů, hluboký dech a zvuky při výdechu souhlasí s původní tradicí. Mistři však doporučovali rozšiřovat sexuální energii středem páteře, kanálkem zvaným sušumna.

Další specifickou technikou je neobvyklý způsob dechu. Po několika minutách společného synchronizovaného dýchání doporučovali učitelé obrácený dech. Muž se nadechuje v momentě kdy žena vydechuje. Tento druh dýchání byl obohacen o další prvek: obrácený dech měl být veden přímo z úst do úst. Při této technice dochází k omezení přísunu kyslíku a znásobení kysličníku uhličitého. Důsledkem je stav jakési halucinace či stav změněného vědomí. Někteří jedinci tento tradiční způsob dýchání vyzkoušeli a velice jej doporučovali. Říkali, že se výrazně prodloužila doba jejich milování na několik hodin a prožitek byl mnohonásobně intenzivnější.

Transformovat sexuální energii znamená z hlediska spirituální sexuality věnovat pozornost tvůrčí energii. Sjednocené pole, kvantovou fyzikou definovaný fundament veškeré hmoty a fyzikálních zákonů, je z pohledu tantry sexuálního charakteru. Sjednocené pole tvoří či dává vzniknout něčemu novému, unikátnímu.

## Závěr

Téma spirituální sexuality je třeba nahlížet z širšího kulturního kontextu. Zájmové skupiny, komunity či religiony, v nichž sehrává tento fenomén důležitou úlohu, svou preferencí spirituality upřednostňují určitou strategii pro přežití. Teorie her je matematická disciplína, která usiluje o vyhledávání ideálních modelů chování v určitých vymezených podmínkách. Vědci a matematici nasimulovali na počítačích evoluční procesy a hledali vhodnou strategii pro přežití. Na základě pokusů dospěli k závěru, že neexistuje jedna ideální strategie, ale že je třeba střídat dle aktuální potřeby sebestředný i altruistický přístup. Tradice východu nicméně upřednostňují strategii altruismu, tj. nadřazení zájmů celku nad svůj zájem osobní.

Stoupenci východních tradic jsou „silou“, která zkoumá, prověřuje či přehodnocuje priority vlastní kultury. Někteří nositelé tradic prohlašují, že není třeba vnější morálky, protože skutečná morálka, lidskost, láska a altruismus je přirozenou součástí naší existence. Z hlediska hledačů „pravdy“ jsou to právě kulturou implantované vzorce a hodnoty, které nám brání v prožitku vnitřní nespoutané morálky. S tímto názorem se do určité míry shodují i terapeuti, kteří své klienty učí větší flexibilitě, pokud jde o přijímání a prožívání emocionálního diskomfortu.

Slast, potěšení a pozitivní pocity tvoří pro mnohé z nás pilíř jakéhosi bezpečí, a proto vyvíjíme jako jednotlivci strategie, jak se vyhnout nepříjemným emocím. Díky strachu z nepříjemných emocí skrýváme své vlastní pocity, myšlenky, jednáme tak, aby nás měli druzí rádi, a komunikujeme tak, abychom dosáhli odpovědí, které by nás uspokojily. Terapeuti jako např. Susan Campbell, Brad Blanton, Barbara De Angelis a mnozí další vyučují v souladu s tradičními systémy východu komunikaci, která by nás učinila emocionálně zranitelnějšími, ale také šťastnějšími. Blanton říká, že kultura je součástí našeho myšlení. Jestliže tedy zaměříme příliš svou pozornost na obsah své mysli, podlehneme vlivům kultury. Psychoterapeut doporučuje zaměřit pozornost na pocity a napětí ve svém těle. To nepodléhá kultuře a odráží naše skutečné pocity. (Blanton 1991)



Z hlediska evoluce je spirituálně realizovaná sexualita trendem ke zvýšení plodnosti. Lékaři upozorňují na stále narůstající neplodnost mužů. Sedavý způsob života, nevhodná strava a vliv životního prostředí ovlivňují kvalitu a hustotu spermatu. Klasická medicína řeší tento problém chemicky, tedy podáváním léků. Tantra i taoismus doporučují mužům speciální masáže. Rovněž ženám nabízí zmíněné tradice speciální posilovací cvičení pánevního dna. Nastolení hormonální rovnováhy bez chemických přípravků přispívá k plodnosti mužů i žen.

### ***Krise mužské identity***

Většina mužů na kurzech poté, co začnou vnímat svou vlastní zranitelnost, připouští krizi své mužské identity. Nezřídka začíná proces sebedotazování: Jak mám být jemný, citlivý a současně atraktivní jako samec či muž? Jak moc mohu vyjadřovat otevřeně své sexuální touhy a agresy? Co mám dělat abych věděl že jsem správný chlap?

Z historie, a to i poměrně nedávné, víme, že mužská nadřazenost procházela etapami, které lze vnímat jako krizi maskulinity.

V USA to byly ženy, které na přelomu 19. a 20. století s podporou republikánů bojovaly o vzdělání, vědecké funkce, o možnost podílet se na veřejném dění, o právo na rozvod a o volební právo. Mužskou krizi násobil fakt, že po válce Severu proti Jihu (1861-1865) došlo k výraznému snížení počtu farmářů. (Badinter 2005) Skutečnost, že práce v továrnách, která byla často mechanická a nečinila na muže tvůrčí silové nároky, které si spojoval s představou o sobě samém jako o správném muži, způsobila, že začal prožívat úzkost z podobnosti mužských a ženských rolí. Obrovský zájem o knihy, jejichž hrdinou byl vynalézavý silný čestný kovboj z divokého západu, případně zdatný a mrštný Tarzan, suploval nedostatek možností realizovat vlastní mužské kvality. Blížící se válka byla pro mnohé muže nadějí na znovunalezení maskulinity.

Spirituální tradice navrhuje mužům, aby byli vědomě zranitelnější a vnímavější vůči nepříjemným emocionálním stavům. Větší flexibilita vůči vnitřnímu diskomfortu zajišťuje přímé, jasné jednání, které není motivováno strachem či tendencí utéct před něčím nepříjemným, ale naopak snahou se přímo postavit problémům a konfliktům.

## ***Má osobní cesta***

Psaní diplomové práce na téma sexuální spirituality bylo pro mě samo o sobě dobrodružstvím. Kládl jsem si spoustu otázek a na mnohé z nich jsem nenašel odpověď. Interpretace východních tradic je zabarvená mým osobním náhledem a mírou pochopení. Domnívám se však, že fenomén vědomí či spirituality nelze takové relativity a neurčitosti zbavit. Introspektiva spolu s výzkumem na poli medicíny, biologie, kvantové fyziky či psychologie spadá podle mého názoru do repertoáru současného vědce, jehož hlavním objektem je proměnlivá veličina – člověk. Po absolvování dvouletého tantra kurzu jsem se ještě dva roky aktivně zúčastňoval kurzů a seminářů a stal jsem se redaktorem tantra magazínu [www.tantra.cz](http://www.tantra.cz).

Poslední dva roky, kdy na kurzy spirituální sexuality nejezdím, věnuji pozornost fenoménu emocionální komunikace. Ačkoliv mám k tantře úctu a stále těžím z toho, co jsem se na kurzech naučil, nedoporučuji svým kamarádům příliš s tímto směrem experimentovat. Je třeba říct, že tzv. nepřipravený člověk může pod vlivem intenzivních technik vedoucích ke změněnému stavu vědomí utrpět v oblasti psychického zdraví. Za dobu existence tantra kurzů v Čechách došlo v důsledku psychotických záchvatů k několika pokusům o sebevraždy i k sebevraždě samotné.

V době kdy jsem navštěvoval kurz nebyly dostatečně zdůrazněná rizika a bezpečnostní opatření. V tomto směru si vysoce cením taoistické tradice, která své studenty připravuje systematictěji, pomaleji, s větším množstvím důležitých informací.

## Použitá literatura

### **Vědecká literatura**

- Antonovová, K. A. a kol. *Dějiny Indie*. Praha: Svoboda, 1980.. 25.s.
- Badinter, E. *XY*. Litomyšl: Paseka, 2005.
- Blanton, B. *Radical Honesty*. New York: HarperColins Publisher, 1991.
- Green, B. *Elegantní vesmír: Teorie superstrany, skryté rozměry a hledání finální teorie*. Praha: Mladá fronta, 2001.
- Crick, F. *Věda hledá duši*. Praha: Mladá fronta, 1997. 24s.
- Drapela, V. J. *Přehled teorií osobnost*. Praha: Portál, 1997.
- Camphausen, Rufus. C. *The Encyclopedia of Sacred Sexuality*. Orchester: Vermont, 1999.
- Eliade, Mircea. *Jóga, nesmrtnost a svoboda*. Praha: Argo, 1999. 264s.
- Eliade, Mircea. *Kováři a alchymisté*, Praha: Argo, 2000 .54.58s.
- Flégr, Jaroslav. *Zamrzlá evoluce*. Praha: Academia, 2006.
- Flégr, Jaroslav. *Evoluční biologie*. Praha: Academia, 2005 246s.
- Goleman, D. *Emoční inteligence: Proč může být emoční inteligence důležitější než IQ*. Praha: Columbus, 1997.
- Grün: Anselm. *Mystika a éros*. Praha: Karmelitán. 1996..40-41s.
- Chopra, D. *Nesmrtelné tělo, nekonečná duše*. Praha: Pragma, 1994.14-15s.
- Chopra, D. *Návrat ršiho*. Plzeň: Mustang, 1996
- Chopra, D. *Kvantové léčení těla a mysli*. Praha: Alternativa, 1993.134-135s.
- Koukolík, F. *Kniha o Evě a Adamovi*. Praha: Makropulos, 1997
- Kinsey, A. C. Wardell, B. Pomeroy and Clide E. Martin. *Sexual Behavior in the Human Male*. Philadelphia: W. B. Saunders. 1948, 102s.
- Malina, J. *Čína z antropologické perspektivy*. Brno: NAUMA, 2005.
- Marková, D. *Hrdinky Kámasútry: historie indické ženy*. Praha: Dar Ibn Rushd, 1998 .

Maslow, A. H. *Hierarchy of the Prepotency of Human Needs*. New York: HarperColins Publisher, 1985. 54s.

Maslow, A.H. *Ku psychologii bytia*. Modra: Persona, 2000.

Murphy, R. *Úvod do kulturní a sociální antropologie*. Praha: Slon, 1998.

Ridley, M. *Červená královna: Sexualita a vývoj lidské přirozenosti*. Praha: Mladá fronta, 1999.

Ridley, M. *Genom*. Praha: Portál, 2001,

Ridley, M. *Původ ctnosti*. Praha: Portál, 2000.56s.

Skupnik, J. *Manželství a sexualita z antropologické perspektivy*. Brno: NAUMA, 2002.

Talalaj, J. *Nejpodivnější sexuální obřady obyčeje a zvyky*. Frídek Místek: Alpress, 2001. 159, 19-20s.

Vrhel, F. *Antropologie sexuality: Sociokulturní hledisko*. Brno: NAUMA, 2002.17s.

Wall, F. *Dobráci od přírody*. Praha: Academia, 2006.

Zbavitel, D. *Otazníky starověké Indie*. Praha: Lidové noviny, 1997.

## **Popularizující literatura**

Anand, M. *The Art of Sexual Extasy: The Path of Sacred Sexuality for Western Lovers*. Los Angeles: Jeremy, P. Tarcher. 1989.

Birkenbihlová, V. F. *Umění komunikace aneb Jak úspěšně utvářet mezilidské vztahy*. Bratislava: Aktuell, 1999 .

Birkenbihl V. F. *Nebojte se myslet hlavou*. Praha: Portál, 2002.

De Angelis, B. *Tajemství lásky aneb Jak se stále milovat*. Praha: Talpress, 1996.

De Angelis, B. *Real Moments*. New York: Delacorte Press,1994.

De Angelis, B. *The Real Rules*. New York: Dell®Publishing, 1997.

De Angelis, B. *Barbara odpovídá*. Praha: Talpress, 1997. 145-7s

Deyer, V. *Vaše bludy*. Praha: 1995.

Fromm, E. *Mít nebo být?* Praha: Naše vojsko, 1992.

- Giamccho, T. *Cesta ke štěstí: průvodce dobrým životem*. Praha: Pragma, 1999.
- Gribbin, J. *Pátrání po dvojité šroubovici: kvantová fyzika a život*. Praha: Columbus, 2007.
- Chia, M. *Fusion of the Five Elements: Basic and Advanced Meditation for Transforming Negative Emotions*. Hantington: Healing Tao, 1989.
- Chia, M., Winn, M. *Rozvíjení mužské sexuální energie: Taoistické tajemství lásky*. Praha: Pragma, 1996.
- Chia, M. Arava, D. A. *The Multi-orgasmic men*. New York: HarperCollins Publisher, 1997.
- Chia, M. *Partntneři a multiple orgasm*. Praha: Pragma, 2002.
- Chia, M. Wei, W. U. *Sexální reflexologie: Taoistická sexuální cvčení*. Olomouc: Fontána, 2005.
- Chia, M. *Multi-orgazmická žena*. Praha: Pragma, 2006.
- Keesling, B. *How to Make Love All Night and Drive Woman Wild*. New York: HarperCollins Publisher, 1994.
- Lai, H. *Vyučování Bílé Tygřice: Sexuální tajemství taoistické mistryně*. Praha: Pragma, 2004.
- Lysebeth, A. *Tantra: Kult ženského principu aneb jiný pohled na život a sex*. Praha: Argo, 1995. 99, 195 s.
- Douglas, N. Slinger, P. *Sexual Secrets Destiny Books*. Rochester: 1979.
- Piontek, M. *Tao a síla ženské sexuality: Odhalování skrytých tajemství*. Praha: Pragma, 2000.
- Svoboda, R.E. *Aghora: At the Left Hand of God*. Belingham: Sadhana publishing, 1999.
- Watts, A. W. *Cesta Zenu*. Olomouc: Votobia, 1995.

## Resume

The thesis presents the spiritual sexuality as one of many levels of multi-dimensional sexuality. The author advocates the view of the evolutionary biologists who suppose that a biological, economical, social, psychological as well as spiritual level of sexuality is influenced by genetic programs into a certain extent. (Theory of The Red Queen and theory of the Frozen Evolution). There is a special focus concerning the spiritual dimension of sexuality. According to the tradition of tantra and taoism sexuality on this level is transformed into the meditative experience.

The content of the above-mentioned traditions is presented in the terminology of western psychology, psychotherapy and medicine. The actual version of the spiritual sexuality – SkyDancing Tantra is submitted by the author in the form of a shared personal experience from the training of tantra.