

Edice Anima

Tantrické zasvěcení

Iniciace ženy na cestě extáze

Valerie Brooksová

DharmaGaia



Přeložila Verunka Novotná

Copyright © by Valerie Brooks, 2001
Translation © by Verunka Novotná, 2003
Czech edition © by DharmaGaia, 2003
ISBN 80-86685-13-6

Předmluva

Tantra, umění duchovní sexuality, nás v poslední době trvale pokouší. Noční TV show a erotické magazíny nás přesvědčují, že může obohatit náš sexuální život víc než viagra, vylepšit naše zdraví lépe než byliny a zažehnout plamen našeho osobního osvětlení. Málokdo nám ale vysvětlí proč nebo jak. Dokonce i odborníci, poskytující solidní akademické informace, neuvádějí, co se nakonec se studentem tantry opravdu děje. Nebo je tantra jen omluvou pro sexuální požitkářství?

Mohu vám na základě jedenáctileté osobní zkušenosti s tantrou potvrdit, že to, co slibuje, je reálné. Prožívám to totiž. Včetně toho, že jak se provokativně tvrdívá, tato sladká jóga lásky je *opravdu* zábavná. Když jsem tantru v plném rozpuku svých devatenácti let objevila, neměla jsem tušení, do jaké míry ovlivní mé fyzické tělo, promění mé emoce a dokonce se bude podílet na občasných problémech, jimž budu muset čelit. Díky tomu, že jsem k dosažení vyšších stavů vědomí použila svou sexualitu, našla jsem odpovědi na

zásadní otázky, co skutečně chci, co je základem mého opravdového štěstí a co je základem mě samotné.

Sexuální esence je tou nejsilnější energií, kterou na osobní úrovni máme k dispozici. Tuto sílu, jež udržuje v chodu zázrak života, můžeme užívat také k rozvoji fyzického, emocionálního a duchovního uvědomění. Tantra není žádným náboženstvím, ale tím sladkým plamenem touhy v nás, plamenem, který nás nutí poznávat vlastní podstatu, a zdrojem nekonečného štěstí. Přijměte prosím ode mne pozvání k návštěvě mého života — života tantričky, zasvěcené prostřednictvím sladké jógy sexuální extáze. Nechte si vyprávět, co se doopravdy stane, pokud někdy dokážete sebrat tolik odvahy, abyste omočili alespoň prsty u nohou, po případě se celou bytostí vrhli na tuto cestu.

Fyzické vzrušení

ČÁST PRVNÍ



Iniciace

Představovala jsem si, že to bude úžasné. Ale to, co právě prožívám, překračuje veškeré možnosti rozumového chápání — je to vjem pocitový i smyslový zároveň. Láska oděná ohněm tančí v mém nitru a otáčí se jako proužek dýmu, vycházející z plamene. Ach, je to tanec s žářem tak niterným, nesrovnatelně intenzivnějším než fyzické teplo. Je přítomen mezi námi jako požehnání našeho dlouho očekávaného spojení. Namasté, skláním se před božstvem v tobě.

Nastal večer mé tantrické iniciace. Těsně před západem slunce vcházím do domu svých tantrických učitelů. Vítá mě oheň v krbu, teplo zaplavuje obývací pokoj. Vůně santalové tyčinky ve mně vyvolává vzpomínky na kostelní lavice. Hraje tu tichá hudba, v níž lze slyšet Západ i Východ. Nejsou tu žádné knihy na čtení, pravidla, která by se měla respektovat, ani nikdo nekáže a nevybízí k přemýšlení. Cítím, jak mi míruplný klid zaplavuje tělo i duši.

Tyto zdi již určitě viděly spoustu sexu. Jak je tedy možné, že dům působí produchovněle a čistě jako nějaký rodinný kostel? Tantrický dům — se svou něhou,

nevinností a pocitem všeprostupující lásky — ve mně vyvolává smíšené pocity.

Čekám na svého učitele, který se připravuje na mou iniciaci. Já už připravena jsem. Má mysl začíná těkat. Je mi jedenadvacet a pokládám se za sexuálně svobodnou ženu. Alespoň ve svých představách. Tantrici, s nimiž jsem se dosud setkala, byli značně sexuálně založení lidé. Zatímco já jsem si dosud užívala daleko víc ve svých představách než ve fyzickém těle. Jak jsem si všimla, tantrici jsou šťastní a důvěryhodní. A jak září! Některé tantričky, které znám, jsou dvakrát starší než já a vypadají tak mladě, že by klidně mohly být mými sestrami. Jak vlastně dosahují toho, že jsou tak fyzicky mladí a vitální? Jak mohou prožívat tolik sexu, a přesto vypadat tak nevinně?

Můj učitel vstupuje do místnosti a je čerstvě vykoupaný. Tak jako jsem hned pocítila vnitřní propojení s jeho ženou, je mi i teď okamžitě jasné, že bude mým tantrickým partnerem. Jeho manželka, sama krásná učitelka tantry zářící zřídka kdy viděnou vitalitou, byla s tímto uspořádáním věcí dokonale srozuměna. Zní to divně, já vím. Trvalo mi dva roky, než jsem si na tuto myšlenku zvykla.

Objali jsme se. Svlékli jsme se. Podělili jsme se o trochu vína, sýr a sušenky. Mluvili jsme o tom, co budeme dělat. Mluvili jsme o tom, co cítíme.

„Jsem nervózní,“ přiznala jsem se, celá červená.

Zeptal se mě, už snad posté, jestli jsem si jistá, že jsem připravená. Dodal, že přesto, že je muž, býval kdysi také velmi nervózní. Zeptala jsem se ho, jak to překonal.

„Prostě jsem hodil strach za hlavu a udělal jsem to.“

Hluboko v nitru jsem věděla, že připravená jsem.

Drželi jsme se za ruce a žádali jsme Boha, aby se k nám připojil. Srdce mi bilo jako splašené. A pak jsme začali dýchat jako jedna bytost.

Jak zvláštní pocit to je, dýchat tak jednotně a blízce s jiným člověkem. Naše energie, zprvu nesladčené a nezaostřené, se začaly harmonicky prolínat v prohlubující se jednotě. Když jsme jí dosáhli, seděli jsme v tichu a radovali se z vibrujícího klidu, který jsme stvořili. Energie mého těla vystoupila z nervozity do hlubokého míru. Prožívala jsem přítomnost.

Seděli jsme v pozici *jab-jum*: já v jeho klíně, obtáčela jsem ho nohama, zatímco on seděl vzpřímeně, s nohama zkříženýma. Dýchali jsme jednotně. Při nádechu jsme si vizualizovali energii vystupující ze země, procházející naší kořenovou čakrou v hrázi¹ a stoupající vzhůru podél našich páteří. Při výdechu jsme energii posílali ze svého srdce do srdce toho druhého a dál dolů podél páteře do kořenové čakry svého partnera.

Jak jsme tak pokračovali v tantrickém dýchání, cítila jsem zvláštní uvolnění. Nevím proč nebo jak. Vnímala jsem pouze blízkost a velkou důvěru ve svého partnera. Uvědomovala jsem si, jak hluboce relaxuje ta část mé bytosti, které se toho dlouhý, dlouhý čas nedostávalo.

¹ První, kořenová, čakra, je energetickým ekvivalentem hráze (lat. *perineum*). Tudy čerpáme energii do těla (viz 3. kap.). Hráz je měkké místo nalézající se přímo mezi konečníkem a pohlavními orgány.

Sytá karmínová záře zaplnila místnost, když poslední paprsky slunce zbarvily západní oblohu. Touha mě zcela naplňovala, cítila jsem, jak bych mohla dosáhnout orgasmu jen prostřednictvím dýchání. Naznačila jsem, že bych chtěla víc.

Sklonil se mezi mé nohy a začal kroužit jazykem kolem toho, co nazval mou *jóni*, něžným tantrickým slovem pro posvátný střed ženského těla.

Byla jsem tak vzrušená, že jsem orgasmu mohla dosáhnout okamžitě. Pokračoval ale velmi, velmi pomalu, využíval čas k tomu, aby podrobně prozkoumal každyčkový detail mého klína. Bylo to naprosto odlišné od zážitků, které jsem měla s jinými muži. Ti na mě ve shonu tlačili tvrději a tvrději v naději, že tak dříve dosáhnou vyvrcholení. Můj tantrický partner se zjevně těšil z probíhající situace. Vypadal, že nic jiného na celém světě v tu chvíli pro něj nemá žádný význam.

A tak jsem se poprvé v životě přestala snažit dosáhnout orgasmu. Prostě jsem se jen radovala ze svého partnera, z každyčkého sklouznutí, změny směru či dráždivého úhybu jeho jazyka. On pokračoval dál a dál a já jen dýchala. Boží energie proudila bez ustání nahoru podél mé páteře a ven z mého srdce. Všechny myšlenky vymizely, zbyl jenom právě probíhající okamžik.

Ocitám se tak blízko vyvrcholení, že mi nohy vibrují jemnou křečí. Můj partner tedy zpomaluje rytmus svého jazyka a mé vzrušení trochu opadá. Pak opět přidává na tempu, srdce mi zase zrychluje, vyvrcholení mám znovu na dosah, nohy se mi třesou víc než předtím, ale on opět zvolňuje. To se několikrát opakuje,

pokaždé jsem vzrušenější a vzrušenější, takže nakonec, asi po hodině, už takřka škemrám, aby mi probouha dovolil vyvrcholit. A pak konečně překonávám tu hranici a nořím se do nejsladší extáze svého života. Čekám, že můj partner přestane, ale opak je pravdou. Dál znovu stupňuje mé vzrušení a přivádí mě k orgasmu ještě několikrát. Každé vyvrcholení je silnější a silnější. Tantrický muž musí mít velmi silný jazyk!

Pak si lehá a žádá o svolení, zda do mě může vstoupit.¹ Usmívám se a pomalu do sebe přijímám jeho *lingam*² v celé jeho délce. Má jóni, vlhká a toužící, už prahne po naplnění. Naše těla se pohybují v pomalém rytmu. Vizualizujeme si energetický obvod, jímž probíhají mocné proudy energie vyvolané naší probuzenou sexualitou. Podél páteře vzhůru a ven ze srdce do srdce toho druhého a podél jeho páteře dolů. Celé mé tělo se otřásá vyvrcholením. Jednou, podruhé a pak ještě jednou. Ležím na zádech a on do mě znovu vstupuje. Pohybuje se pomalu a něžně, v souladu s mou vlastní energií. Když dosahuje orgasmu, dívá se mi do očí pohledem plným úcty a lásky.

Tu noc spím v posteli po jeho boku, jako když mě do vody hodí. Ráno mě budí úsvit. Cítím uvnitř těla vřelé, silné chvění, nepodobné čemukoli, co jsem zažila kdy předtím. Mé tělo prožívá pocit naprosté přítomnosti, ale není na tom nic rozrušujícího či

1 V tantrické tradici je zvykem, že před každým milováním muž žádá svou partnerku, zda do ní může vstoupit. Považuji to nepochybně za ohleduplné a gentlemanské gesto.

2 Termín *lingam* se v tantře užívá pro označení penisu.

znervózňujícího. Cítím se lehká jako vzduch a zároveň naprosto spjatá se zemí. Všecičko na celém světě je v nejlepším pořádku. Po celý den necítím sebe-menší hlad.

A to k tomu došlo teprve poprvé.

Sdílení

Soustředujeme se na svůj vztah. Vnímáme slova a pocity partnera jako tu nejdůležitější věc na světě. Někdy si říkáme, co bychom chtěli při tantře prožít.

Jsme-li rozrušeni nebo vyvedeni z míry událostmi uplynulého dne, pojmenujeme své pocity a ony nás opouštějí. Podporujeme se navzájem. Nepřeme se ani neobviňujeme. Prostě komunikujeme, abychom setrásli minulost a ocitli se v přítomném okamžiku.

Nejvyšším cílem tantrického cvičení je samozřejmě vzájemná jednota. Třeba můj partner touží zbavit se strachu a posílit si sebedůvěru, protože negativní emoce jsou důsledkem odloučení. Mluvíme o tom z hloubi srdce, něžně sdílíme svoji pravdu. Nespřádáme plány, jak splyneme v jedno nebo jak se zbavíme strachu — tantra se o to postará sama. Mít ten záměr pro těchto pár okamžiků sdílení postačí.

Nejdůležitější ze všeho je uvědomovat si lásku, kterou cítíme ke svému partnerovi. Chceme pro něj či pro ni to nejvyšší dobro. Na ničem jiném v tu chvíli nezáleží.

Modlitba k Bohu

Soustředěně a odevzdaně vpouštíme božskou milost do svého vědomí. Někdy se modlíme společně. Někdy si jen tiše hledíme do očí a vidíme v nich Boha. Žádáme ho, aby s námi setrval, abychom pocítili ještě více jednoty a lásky a aby nám pomohl zbavit se v nás všeho, co touží po oddělení.

Vytrvalost

Z historického hlediska sehrával odjakživa v životě tantriků významnou roli měsíc. Jako symbol ženské energie a síly v pravidelných cyklech ovlivňuje vše živé na zemi, od přílivových vln oceánu po ženský menses. Tantra nás těsně propojuje s rytmy země. Takže čím víc ji praktikujeme, tím větší sepětí s měsíčními cykly pociťujeme.

Některé tantrické skupiny postupovaly podle osmadvacetidenního měsíčního cyklu, jenž se zakládá na měsíčních fázích. Lidová moudrost uvádí mnoho důvodů, proč tomu tak je. Jedna teorie se zakládá na sklizni. Rolníci osévají svá pole o novoluní a sklízají za úplňku. Matce přírodě se prostě líbí růst právě takhle. To znamená, že rolníkova rodina má o novoluní pěkně napilno a nezbývá moc času na hry (či milování). Základní myšlenka je taková, že čím více tantrického milování se nám dostává, tím míň jíme a tím méně i pracujeme. Naopak v obdobích, kdy pracujeme intenzivně, víc jíme a méně se milujeme.¹ Neplodná část ženského menstruačního cyklu normálně připadá na období úplňku — to je obecně období, kdy jsou ženy nejvíce sexuálně vzrušené a početí není možné. Na tomto cyklu se zakládá rytmická metoda antikoncepce.

V průběhu novoluní nepraktikujeme tantru po několik dní. V den úplňku, stejně jako dva tři dny předtím, praktikujeme tantru dvakrát denně, případně ab-

¹ Gavin and Yvonne Frost: *Tantric Yoga*, York Beach, Maine, Samuel Weiser, 1989, 6. kap.

solvujeme prodloužená cvičení (čtyři až šest nádherných hodin).¹ Mezi novoluním a úplňkem pokračujeme v praktikování tantry v náležitě frekvenci, tj. jednou denně. Ti z nás, kdo žijí v reálném světě, nemohou nejít do práce či do školy jen proto, že úplňk po nás vyžaduje, abychom se milovali celý den.

Abych uspokojila svou neukojitelnou zvědavost, jak se to celé s tím měsícem má, rozhodla jsem se strávit devět měsíců praktikováním tantry podle lunárního cyklu. Překvapilo mě, jak mě tenhle náš milý Měsíc, plující si tiše po obloze, mocně ovlivňuje. Především bylo pro mne mnohem snazší dostat se do nálady potřebné k praktikování tantry. Věřte tomu nebo ne, sexuální extáze není zrovna jednoduchá disciplína. Jako u všeho, co člověk bere vážně, může i v tomto případě být obtížné mít trvalou vůli praktikovat. V mém životě se toho dost dělo. Musela jsem se ukáznovat kvůli škole, práci, divadelním zkouškám a také tantře. Při kopírování měsíčních cyklů se ale disciplína tantry náhle zdála nějak snazší. Prostě jsem cítila, že nemusím bojovat proti svým návykům. Zjistila jsem, že rytmus měsíce je odrazem mých vnitřních hodin.

Nutno říci, že náš úplňkový „tantrický maraton“, jak jsme si jej nazvali, byl naprosto strhující záležitostí. Častokrát se stalo, že jsem po šesti hodinách tantrického milování nebyla schopna chodit. Ne od bolesti, přesně naopak! Mé tělo se prostě vznášelo v oceánu sexuální energie a já byla tak rozcitlivělá, že

¹ Úplňk je tradičně časem, kdy se odehrává tantrický rituál známý jako *čakra púdža* (viz 15. kap.).

pouhé sevření stehen okamžitě vyvolalo orgasmus v celém těle. Jednoduše jsem nemohla dát nohy k sobě!

Což nebyl špatný výsledek celodenní dřiny.

Postupně jsme se s partnerem ustálili v rytmu, který kombinoval oba systémy. Pěstovali jsme tantru podle „normálního“ kalendáře a v rytmu pracovních týdnů v průběhu měsíce — průměrně tři až čtyři dny v týdnu, dvě až tři hodiny na jedno cvičení. V čase úplňku jsme pak věnovali tantře opravdu nádherně dlouhý čas.

Ale i cvičení tantry jednou týdně přináší obrovské výsledky. Aspekt měsíce je druhořadý. Zásadní věcí je — jako vždy — láskyplný záměr.

Naučila jsem se, že nejdůležitější rytmus, kterému se mám poddat, je můj vlastní. Občas jsem se do toho jako správná extremistka příliš nutila a výsledkem bylo, že jsem toho na měsíc dva nechala úplně. Hlavní roli v tom hrával strach. Chtěla jsem toho příliš mnoho příliš brzy. Časem jsem se naučila respektovat své vlastní hranice a místo strkání hlavy do písku jsem se vědomě rozhodla: „Měsíc nebudu tantru praktikovat.“

Tantra produkuje nesmírné množství energie a často ty negativní součásti naší osobnosti musí hrát na honěnou s fyzickým tělem, které se, v jistém smyslu, obrozuje. Musíme sami sobě věnovat značné množství času, abychom se mohli přizpůsobit důsledkům tantry. I ti nejnetrpělivější z nás zjistí, že projevy tantrické praxe přicházejí rychle a s velkou intenzitou.

Znala jsem mnoho lidí, kteří se na tuto cestu vydali s těmi nejlepšími úmysly a poté praktikovali tak in-

tenzivně, že narazili na příliš mnoho zdí najednou a upadli do opačného extrému a přestali s tantrickou praxí nadobro. Zjistila jsem, že lepší je postupovat pomalu. Cesta tantry vyžaduje nejen pevnou disciplínu, ale také vyváženost.

6 Tantričtí milenci

Rozpoutává naplno mou sexualitu, dokonce už o pár centimetrů níže na vnitřní straně mých stehen. Hned první dotyk jeho jazyka ve mně vyvolává chvění v předtuše rozkoše — s jakou pozorností se věnuje každíčkému místečku na mém těle, každíčkému posvátnému kousku masa! Jeho jazyk provádí krouživé pohyby, pod nimiž mé tělo jen zpívá — pohyby, které nedokážu opakovat, jako by to byly posvátné dráhy, které zná jen on. Začínám se sladovat s jeho pohyby, rytmy a drabami. Zajímalo by mě, jestli by mě ještě někdo jiný dokázal potěšit tak jako on. Ach, je to skutečný umělec! Na můj první orgasmus čekal snad celou hodinu, a když k němu došlo, pokračoval dál a dál. Zdálo se, že jeho jazyk dokáže směřovat energii dovnitř a vzhůru. Bylo to, jako by vyvrcholení do mě vstoupilo zvenčí, zprvu do hloubi mé jóni a poté hlouběji do mého těla a vzhůru.

Když se mnou provádí tyhle věci, nevydám ani hlásku, snad ani nedýchám. Jediné, co dokážu vnímat, je ten nebeský pocit orgasmu, šířícího se směry, které nedokážu logicky zdůvodnit (a nebudu to ani nikdy zkoušet), a tlukot svého srdce. Neslyším a nevnímám nic než orgasmus a tlukot srdce. Jako bych byla zpátky

v děloze a jeho jazyk byl pupeční šňůrou, spojující mě s životem.

Jistě se setkáte se spoustou nadšených a ochotných lidí, s nimiž byste třeba mohli tantru praktikovat. Ale svého skutečného tantrického milence poznáte okamžitě. Energie proudící mezi vámi bude jiná než s kýmkoli jiným. Možná budete mít pocit nejasné vzpomínky, jako byste jeho duši znali už odedávna. Jeho oči či dotyk mohou působit neuvěřitelně blízce. Vaše společná tantra bude lepší než cokoli, co jste kdy předtím zažili. A bude to pořád lepší. Budete se trvale cítit výjimeční, v bezpečí a milováni.

Protože jde o sex, vyhýbejte se prosím lidem, kteří se o tantru zajímají s postranními úmysly, zvláště pak mužům prahnoucím po snadném sexu. Je tak jednoduché naučit se pár zajímavě vypadajících frází o tantrě a pak je trusit kolem sebe jen proto, aby člověk ohromil ostatní. Takoví lidé mohou být obzvláště svůdní, zvláště pokud zároveň splňují vaši představu o tom, jak by měl vypadat váš milenec. Musíme nahlédnout pod povrch a nenechat se zmást tím, co říkají. Poslouchejte, co říkají o ostatních, zvláště o svých předchozích partnerech. Jak si uchovávají své milence, přátele a členy rodiny ve svém srdci. Existuje moudré úsloví, že muž, který miluje svou matku, se bude dobře chovat ke své ženě. (To samé platí o ženě milující svého otce.) Musíme proto pečlivě analyzovat své potenciální tantrické partnery a naslouchat přitom svému srdci i své hlavě.

Hlavní je zapamatovat si tohle — tantrický partner by měl mít na srdci vždycky naše nejvyšší zájmy. Neměl by mít jiné zájmy a cíle než vaše dobro — nikdy.

Další důležitou věcí u dotyčného člověka jsou zkušenosti. Jak dlouho už tantru praktikuje? Prodělal skutečný výcvik učitele tantry? Jaká je jeho kvalifikace? Jen to, že někdo tři roky nebo pět let praktikuje tantru a zúčastnil se tuctu workshopů, z něj ani vzdáleně nedělá osobu kvalifikovanou učit. Je třeba se mít na pozoru před lidmi, kteří přesvědčivě tvrdí: „Můžu tě učit tantru — léta jsem ji studoval!“

Můj partner prošel intenzivním výcvikem pod vedením tantrického učitele jménem Sunyata Saraswati, který studoval v Indii a vyučoval společně s Bodhi Avinashou. Můj partner a jeho manželka podstoupili rozsáhlá mnohaletá studia nejen tantrických disciplín, ale také různých jejich obměn. Jejich výuka má obdivuhodnou hloubku. Velice dobře vědí, o čem mluví. Navíc žijí podle toho, co říkají — to byla další známka toho, že se na ně mohu spolehnout a věřit jim.

Jinými slovy, mé srdce od prvního setkání s mým partnerem vědělo, že budeme spolu. Použila jsem ale i hlavu — abych si mohla být jistá, že je všechno v pořádku.

Ironií osudu ale můj tantrický partner ani zdaleka nesplňoval mé představy o ideálním muži. Fyzicky mě nepřitahoval. Byl takřka dvakrát starší než já, trpěl nadváhou a byl malý. Abych byla úplně upřímná, během těch dvou let, co jsem čekala, než jsem začala s tantrickou praxí, jsem přemýšlela o tom, že není ta-

kový, jaký by podle mě být měl, a strávila jsem tím spoustu času a energie.

Nebyl to žádný princ, jehož krása by mě srazila na kolena. Náš vztah začal úplně jinak než jakýkoli jiný tělesný styk s mužem, který jsem kdy měla. Na tom není nic špatného, protože jsem nikdy neměla štěstí na krasavce. Prostě jsem si říkala, že když ve mně vzbuzují touhu, je to v pořádku. Trávila jsem život přecházením z jednoho vztahu do druhého a jen jsem se pak pořád divila, proč je každý muž, se kterým se seznámím, pitomec. Vyhledávala jsem vášeň. Tělesná přitažlivost pro mě znamenala lásku. Někdy ji provázela citová blízkost, ale ne pokaždé. Pokud se mi dostávalo obojího, cítila jsem se šťastná.

Postrádala jsem však ve svých vztazích nějaký duchovní rozměr. Pokud jsem potkala muže, kteří měli stejné duchovní názory, hodnoty a dlouhodobé cíle, byli s to rozeznat můj potenciál a chtěli, abych naplnila nejvyšší aspirace své duše, ukazatel atraktivity byl na nule. Moudří přátelé mi říkali: „Vždyť je to perfektní kluk!“ Moje odpověď ale zněla: „Jenže mě fyzicky nepřitahuje.“

No jistě že ne. Nedokázala jsem propojit své fyzické a emocionální já se svými duchovními hodnotami. Jak jsem mohla ve vnějším světě nalézt něco, co jsem neměla sama v sobě?

Můj tantrický vztah byl podivný i z formálního hlediska. Můj partner byl tantrický učitel, ale byl ženatý. Ženatý muž! Proč by jeho žena měla akceptovat takovou situaci?

Ale láska neměla zůstat spoutána omezením mého tělesného očekávání či dětských fantazií. Bylo na mně, abych svůj názor rozšířila do té míry, aby do sebe pojal nekonečnost lásky. Musela jsem překonat své představy o tom, jak má vypadat a jaká má být osoba, jíž dovolím, aby mě milovala.

Jeho ženu jsem znala velmi dobře. Sama byla tantrickou učitelkou a byla dokonale srozuměna s tím, že její manžel je mým partnerem. Můžete mi věřit, že jsem ji opakovaně testovala, abych si mohla být jistá. Takový život si ale zvolili. Jejich cestou je tantra. To je způsob, jakým se rozhodli řešit věci. Ne všichni učitelé praktikují se svými studenty. Většina učitelů, kteří takto postupují, praktikuje jen s několika málo studenty, a v takovém případě se musí za všech okolností dodržovat pravidla bezpečného sexu.

A tak jsem pořád pokládala za podivné intenzivně milovat a otevírat se příteli, kterému absolutně důvěřuji, ale nemiluji ho a navíc je ještě ženatý.

Ale tantru jsem samozřejmě nemohla praktikovat sama. Uvažovala jsem o tantrickém cvičení se svými milenci, ale kdykoli jsem zavedla řeč na toto téma, bylo jasné, že je to zajímavá jen proto, že se to týká sexu.

Chtěla jsem ale studovat tantru tak intenzivně, že jsem se rozhodla hodit za hlavu všechny své předsudky, zavřít oči a prostě skočit.

Můj partner je jedním z nejméně sobeckých mužů, co jsem kdy potkala. Případá mi, jako by neustále dumal nad tím, jak by mě jen učinil šťastnější. Naučil mě o lásce víc než kdokoli jiný. Ne tím, co říkal, ale tím,

co dělal. Rozdával ze svého srdce mnohem víc, než jsem kdy u koho zažila. Ochotně vždy naslouchal mým problémům, ať byly vážné či malicherné. Bez ohledu na to, jak byl zaneprázdněný, vždycky si našel čas, když jsem ho potřebovala. Stal se mým nejlepším přítelem. Zřídka kdy řekl ne, když jsem ho o něco požádala.

Vypořádal se se všemi mými výstřednostmi pokaždé, když jsem ho odháněla v obavách ze ztráty soukromí. Dodnes nechápu, jak mě někdo mohl milovat takhle bezpodmínečně, při všech těch úletech, které jsem předváděla. Umím být panovačná, sebestředná, náladová a odměřená. Ale on to vydržel. Nepokoušel se mě změnit, protože mě miluje takovou, jaká jsem. A i kdybych se nevyvinula či nezměnila po zbytek svého života o jedinou píď, pořád by mě miloval stejně bezpodmínečně. Navíc si byl neustále vědom mého potenciálu mnohem lépe než já sama. Viděl ve mně zárodky mého talentu a neustále mi pořád dokola připomínal, že právě to je mé pravé já. Pomohl mi být lepší, než jsem vůbec tušila, že je možné. Na světě neexistuje nikdo, kdo by mě znal lépe než on. Je to můj duchovní druh.

A právě proto, díky téhle síle důvěry a pocitu bezpečí, jsem s ním mohla praktikovat tantru. Věděla jsem, že by mi nikdy, za žádných okolností neublížil. Věděla jsem, že vždycky bude při mně stát.

Brzy jsem pochopila, že nedostatek romantiky v našem vztahu mi umožňuje cítit se v bezpečí — vzhledem k mým obavám z intimity. Můj partner mě podporoval emocionálně, duchovně i tělesně — a při-

tom byl ženatý. Nemusela jsem tomuto člověku obětovat celý svůj život. Ukázalo se, že mám hrozivý, obrovský strach z připoutání se. Takto vystavěný vztah mi umožňoval pracovat na sobě v ostatních oblastech, aniž tento problém vyžadoval mou přednostní pozornost.

Náš vztah, koncentrovaně zaměřený na lásku, byl od samého počátku duchovní. Při tantrickém cvičení jsem se mohla snadno koncentrovat na své duchovní cíle, aniž mě pohltila vášeň přítomnosti. Záhy jsem zjistila, že přede mnou stojí velké úkoly v oblasti sjednocení duchovního života se sexuálním. Tantra, jež propojuje tyto dva aspekty, tak ve mně samozřejmě zmáčkla všechna tlačítka, která mám. Zpočátku bylo ale jednodušší začít v kontextu, který zmíněné aspekty zdánlivě odděloval.

Neměli jsme žádná běžná očekávání, která v normálním vztahu partnery postupně spoutávají jako vězně. Pokaždé, když jsme byli spolu, začínali jsme stavět na zelené louce.

V takovém vztahu jsem se tedy mohla bezpečně otevřít a vyjavit všechny své strachy a zábrany. Nebylo co dokazovat, nebyly tu hry, které by šlo hrát, ani problémy, které by bylo třeba řešit. Věděla jsem, že jsem v takovém bezpečí, že se mohu upřímně podívat na své skutečné pocity týkající se sexu, mé sexuality a toho, jak se cítím jako žena. Souviselo to s odhalováním spousty strachů a obav. Ukázalo se, že se vůbec neznám tak dobře, jak jsem myslela.

Ještěže láska věděla, co dělá.

8 *Tantrická meditace*

Nablížím do svého srdce, abych zjistila, co se tam skrývá. Zablédla jsem svůj Střed — malý, maličký bod, bílý otvor, který se rozšiřuje do nekonečné hloubky. Zastavuji se, protože nesmím pokračovat dál. Toto právo je mi odepráno. Respektuji hranice tohoto místa a obkružuji tento klenot ve středu své bytosti svou energií. Uvítal mé objetí a těšil se z mé pozornosti.

V průběhu prvních měsíců tantrického cvičení je důležité prostě jen rozvíjet svou disciplinovanost — zapojovat všechny prostředky nezbytné pro kontinuální praktikování tantry. S tantrou jsem sice začala, aniž jsem praktikovala jakoukoli tantrickou meditaci, nemohla jsem se tomu ale vyhnout, pokud jsem si chtěla vybudovat návyk. Tímto způsobem jsem se napřed mohla zabydlet v rituálech, seznámit se s postupy svými i svého partnera a připravit své tělo a duši na energetické úrovně nebývalé intenzity.

Tantra způsobila pěkný zmatek v mých pocitech. Prvním krokem bylo tyto pocity bez potlačování přijmout. To ale vůbec není lehké. Pokud hodláte z mysli vyloučit negativní pocit, musí existovat něco, čím jej

nahradíte. Jinak podlehnete tendenci vrátit se ke starému pořádku. Je tedy třeba udělat dvě věci — vzdát se negativních myšlenek a poté vyplnit tu prázdnotu něčím pozitivním. Vytvořit si nové asociace.

Tantrická meditace může být nástrojem, jímž si opatříte nové pocity. Pozvedla mě na novou úroveň, pomohla mi odnaučit se některým špatným emocionálním návykům, kterým jsem se naučila během posledních zhruba patnácti let. Jedním takovým obzvláště škodlivým návykem byla má tendence zachovávat si emocionální bariéru mezi sebou a ostatními. Prostřednictvím tantrické meditace jsem se naučila, jak propojit svou sexualitu se svým srdcem a zapojit tuto láskyplnou vášeň do svého vztahu s Bohem.

Vzdorovala jsem ale tantrické meditaci. Chtěla jsem se jen utápět v tělesné extázi. Tantrické milování může být i velmi omezující právě proto, jak je báječné. Trvalo mi léta, než jsem dosáhla soudržné meditační praxe.

Tantrická meditace je prostředkem k dosažení konečného cíle tantry — jasného záměru lásky. V tantrické meditaci nasloucháme Bohu. Otevíráme svou mysl. Vstupujeme do kolektivního zdroje tvořivé síly, přesahujeme své omezené myšlení a slyšíme Boha. Sladkou boží symfonii lze slyšet neustále. Je však třeba otevřít svůj netrénovaný sluch těm správným akordům.

Při tantrické meditaci se soustředujeme na tělesné, emocionální i duchovní vjemy zároveň. Náš přístup je jak aktivní, tak pasivní. Každá část tantrického aktu má svůj předobraz v určité meditační technice. Exis-

tují knihy, jež popisují tantrickou meditaci do sebe-menších podrobností, ale většinu meditačních cvičení, které provádím, jsem začala intuitivně dělat bez jakékoli vnější instrukce. Nebylo to tak, že by můj tantrický učitel při naší tantrické praxi přede mnou seděl a říkal: „Udělej tohle, udělej tamto.“ Naučila jsem se jen základní věci o dýchání, rituálu, proudění energie a správném záměru a pak jsme se sešli a začali tantru praktikovat. Nemělo by to být právě takhle? Kdo by se chtěl věnovat tantrickému milování za doprovodu sáhodlouhých pokynů?

Nebylo třeba, aby mě můj učitel zahrnoval neustálým proudem instrukcí také proto, že mě nemusel vyučovat své technice. Nepokoušel se ze mne udělat velkého mužského tantrika, který dokáže povznášet energii ženy na vyšší úrovně. Užíval techniky, které mi pomáhaly na cestě k mému vlastnímu osvícení, aby ze mne byla vnímavá ženská tantrička. Často se stávalo, že jsem se poté, co jsme skončili, ptala: „Jak jsi, pro všechno na světě, tohle udělal?“

A on jen žertem odvětil: „Kdybych ti to řekl, prozradil bych své tajemství.“ Pravda je ale taková, že jsem nepotřebovala porozumět jeho technice, protože kdybych trávila veškerý čas snahou pochopit, jak co dělá, propadla bych tendenci tantru analyzovat namísto toho, abych prostě jen setrvala v přítomném okamžiku a radovala se z toho, co právě probíhá. V tantrě existují zážitky, které není třeba převádět do slov.

Obecně lze průběh tantrické meditace shrnout následovně:

1. *Tělesná rovina* — totální koncentrace na tělesnou rozkoš v daném okamžiku.
2. *Emocionální rovina* — ponor do láskyplných myšlenek a uctívání božské podstaty svého partnera.
3. *Duchovní rovina* — vnímání sebe sama a svého partnera jako jednotného celku napojeného na Ducha nebo Boha.

Tělesné probuzení

Po dokončení rituálních příprav vklouzáváme s mým partnerem do lože, objímáme se, společně dýcháme. Něžně navzájem líbáme a hladíme svá těla. Můj partner líbá mé rty, krk, paže, bradavky, žaludek, stehna, někdy také chodidla, zadní stranu kolen, lýtka, záda, hýždě, ramena.

Je to mistr v kontrolování energie. Když mi poskytuje rozkoš orální stimulací, směřuje energii ze své kořenové čakry vzhůru podél páteře, ven ze svého srdce, jazykem a rukama. Cítím elektrizující proud, který z něj vychází a vstupuje do mě.

Medituji na sexuální energii ve svém těle a mezi námi. V duchu cítím, vidím a vnímám výhradně prožitky této sexuální přede hry. Soustřeďuji se na jeho jazyk a svou kůži těsně pod ním. Každíčkový jeho dotyk je jedinečně úžasným setkáním s povrchem mého těla. Nořím se do detailního prožitku své kůže — toho, jak se každý centimetr, záhyb a každíčková buňka tetelí rozkoší. Cítím tvar a povrch jeho jazyka, tlak jeho pohybu, to, jak mě zvolna a uvolněně prozkoumává. Tenoučkový, jemný a vlhký povlak dělí mou pokožku od

jeho jazyka. Moje jóni vnímá tep jeho srdce zprostředkovávaný jazykem. Jednotlivé části jemné pokožky mé jóni začínají natékat a nabývat na objemu, otevírají se a zvyšují svou teplotu.

Stěny uvnitř mé jóni vlhnou a zvětšují se a můj opatrovaný bod G začíná růst. Takřka jej slyším, jak se dovolává pozornosti, prosí o dotek, natahuje se ven, prahne po rozkoši. Můj partner mě olizuje od kolen vzhůru po vnitřní straně stehen ke každyčkému místěčku mé jóni, nevynechá jediný detail. Každá oblast, v níž probudí rozkoš, nabývá na objemu a s jejím růstem se zvětšuje i nakažlivá extáze. Vizualizuji si, jak mé pohlaví a jazyk mého partnera rostou. Mé vnější stydké pysky natékají, vnitřní se otevírají, klitoris tvrdne a barví se do temně ruda. Ve své mysli zvětšuji rozměry své jóni a jazyka svého partnera tak, že začínám meditovat o jejich stále větších detailech. Čím více detailů svým vnitřním zrakem vidím, tím větší je počet míst, do nichž si rozkoš nachází svou cestu.

Představuji si své pohlaví třikrát větší, než je ve skutečnosti, se zřetelnými podrobnostmi. Jednotlivé nervy pod mou kůží pulsují extází. S každým dotekem jeho jazyka se buňky mé jóni zvětšují a bobtnají krví. Když mě můj partner přivádí, zhruba po hodině, k prvnímu vyvrcholení, orgasmické vlny zaplaví mé tělo. Jednotlivé oblasti mé jóni — stydké pysky, vnitřní stěny, klitoris — prožívají své unikátní rytmické vzednutí rozkoše, samostatnou jednotku, která se chvěje v dokonalém souladu s vlnami orgasmu valícími se celým mým tělem, od hlavy k patě.

Emocionální napojení

Zatímco se nechávám unášet na vlnách euforie, můj partner ve mně znovu začíná budovat rozkoš, ale navazuje na předchozí vývoj na dosažené rozvinuté úrovni. Jak se příliv sexuální energie zvyšuje, směřuji ji spolu se svým vědomím do svého srdce, spojuji čakry navzájem — rozkoš s láskou — aby splynuly v jedno, aby jedna obsahovala druhou. Jak se mé srdce začíná ohřívat a růst v extatické rozkoši, nořím se hlouběji do jeho nitra. Vidím tam maličké jadérko, ne větší než kulička, ale jasné jako samo slunce. Vysílám své vědomí do tohoto jádra a zaplavuje mě jeho něha, vřelost, zranitelnost a otevřenost. Je částí mě samé, kterou jsem ukryvala pod tolika obrannými vrstvami, částí, které jsme se tak často bála. Je to jádro mé bytosti, moje esence. Je to mé Já, zářící leskem, který si jen matně pamatují. Není lehké setrvat v tomto místě ve svém srdci — je mi, jako bych měla explodovat radostí — a tak využívám značné množství sexuální energie, aby mi pomáhala. Soustřeďuji se a nechávám své vědomí, aby si zvyklo na pobyt v mé těsné blízkosti.

Pozoruji to světlo uvnitř srdce, jak se rozrůstá, stává se jasnějším, jeho paprsky dosahují stále dál, až k povrchu mého těla a skrze kůži ven. Vyzařuji svou vlastní esenci a rozkoš trvale roste až do okamžiku, kdy partner dopřeje mému tělu požehnání druhého orgasmu. Tentokrát je hlubší, má rovinu jak psychickou, tak citovou, emocionální, propojuje mě s mou vlastní podstatou, rozšiřuje kapacitu mého srdce — každá vlna vyvrcholení vysílá do mého srdce rozkoš,

pročištuje je, omývá ho do stavu čiré průzračnosti čistou boží energií.

Po mnoha orgasmech obracím tok energie, abych mohla vratet vše, co jsem od svého partnera dostala. A ještě víc. Leží vedle mne, důvěrně se líbáme a mé tělo zkoumá jeho. Dávám mu svou něžnost, svou energii, prostřednictvím doteku, polibku, svého těla. Skláním svá ústa k jeho lingamu, k místu, od něž jej budu uctívat po dobu, která bude zároveň věčností i nadčasovým okamžikem.

Soustředím veškeré své vnímání, mysl i smysly na svého partnera. Jemně se dotýkám jeho probuzeného mužství, hladím jeho lingam i kostrč, něžnou tkáň hráze, otvor jeho konečníku. Nechávám svůj zrak, aby se vůči němu otevřel, a stejně tak svůj sluch, čich, hmat. Teď ho ochutnám. Začínám velmi pomalu, jednou rukou jemně masíruji varlata směrem k břichu, zatímco jazyk se věnuje penisu. Začínám u kořene ztopořeného lingamu, pomalu postupuji směrem vzhůru a přejíždím jeho hladkou tvrdost jazykem. Každá oblast jeho lingamu je jiná — některé jsou hladké, jiné drsné. Zkoumám každý výběžek, sebe-menší detail povrchu kůže — každé oblasti věnuji to, co jí náleží. Každá vyžaduje něco jiného — někdy je to zvýšení tlaku, jindy zpomalení rytmu.

Postupuji velmi pomalu. Můj jazyk tančí k levé straně jeho lingamu. Cítím žíly, jež nabíhají pod jeho hladkou špičkou. Zjišťuji, jak proměnlivý povrch má holá kůže jeho penisu — a jak silně reaguje na mou blízkost. Prahne po něžném doteku. Očekávala setkání s mým jazykem tak intenzivně, že ji stačí jen jemně

olíznout krouživým pohybem a kůže bytní pod mým jazykem, narůstá, aby mě přiměla k dalšímu dotýkání. Jazykem dosahuji spodního okraje hlavy lingamu a partner sténá. Naslouchám tomu, jakou touhu u něj soustředění na tuto partii vyvolává, a snažím se ji naplnit jen o zlomek pomaleji, než by vedlo k vyvrcholení. Vím totiž, že tento lingam je již připraven explodovat, ale hodlám ještě dál budovat energii. Přesunu se teď na jeho pravou stranu a zdá se, že tady jsem vítána ještě víc. Pravá strana se zdá být unikátní. Znova naslouchám jazykem a partnerův dech záhy opět ztěžkne a znova začíná sténat. Jazykem objíždím spodní část lingamu, pomalu kloužu vzhůru a jemně se dotýkám žaludu. Sténání zesiluje a partnerův konečník ztuhne.

Pokračuji dál tímhle způsobem, udržuji jeho vzrušení na konstantní hladině a ujišťuji se, že tep jeho srdce nemění frekvenci. Musím udržet tuto jeho delikátní vnitřní rovnováhu. Zním ho už natolik dobře, že jsem schopna ho zvolna tlačit výš a výš, aniž bych to nechala přetéct přes okraj. Vím, že může dosáhnout vyvrcholení kdykoli, pokud jen jemněoulince zvýším tlak či rychlost pohybu. Cítím to z povrchu jeho kůže i z jeho dechu, takže se soustředím, jak nejlépe umím.

Teď, když je naprosto vzrušený, letmo přenáším vědomí do svého těla. Vibruji hutnou energií, vybudovanou, když mě uspokojoval, a vedu tuto energii ze své kořenové čakry středem páteře, srdcem a odesílám jazykem do nitra svého partnera. Stříbrný přísvit se zvedá z mé páteře, mým jazykem prochází do jeho polhavi, podél jeho páteře a přímo do středu jeho srdce. Zopakuji tento postup několikrát a stříbrný přísvit

začne žít vlastním životem a automaticky proudí z mého těla do jeho, stejně samovolný jako dech.

Znova dráždím nejcitlivější partii jeho penisu, výběžek na spodní straně lingamu těsně pod žaludem. Když kladu svůj vlhký jazyk na tento vzácný drahokam, hledím partnerovi do tváře a vidím, jak se mu oči obracejí v sloup. Usmívá se a já upřeně hledím na jeho srdce, kde si vizualizuji svou energii, která prochází jeho lingamem vzhůru k srdci a naplňuje jeho tělo láskou. Mohu vidět jeho srdeční čaku! Vystupuje z jeho hrudi, je čistě bílá a otevřená jako bílý lotos s tisícerou okvětních lístků. Soustřeďuji se jak na naplňování jeho těla energií, tak na zvýšený stav jeho vzrušení. Když už jej od orgasmu dělí jediný okamžik, změním způsob, jímž pohybuji jazykem. Hluboce vzdychne. Opět jej přivádím na samý okraj vyvrcholení — jsou to pouhé milisekundy — a pak zvolním a ubírám na intenzitě.

Mým cílem je přivést jej tak blízko k orgasmu, jak je to jen možné, a pak ubrat. Buduji v něm energii a pak přestávám. Pokaždé, když ho přivedu takřka k vyvrcholení a poté ubírám na intenzitě, dostávám jej na vyšší úroveň. V každém mezidobí je jeho rozkoš silnější a silnější. Začíná vylučovat svou sladkou šťávu. Vtéká mi do úst a chutná, jako by byla nabitá elektřinou. Lechtá mě na jazyku. Mou touhou je udržet ho na této úrovni, kdy trvale vylučuje svůj nektar, po celé hodiny.

Cítím, že jsem sama vlhčí a vlhčí, vzrušená tím, jak vzrušuji jeho. Musím zůstat sladěná s jeho rytmy. Je pro mě tak snadné vidět do jeho srdce. Mohu číst jeho myšlenky. Pociťuji jeho rozkoš ve svém vlastním těle.

Cítím k němu hlubokou lásku. Chci víc než cokoli na světě, aby byl šťastný.

Duchovní završení

Jsme oba pohrouženi do výhně energie. Nastal čas přizvat ke své vášni Boha. Partner žádá o svolení, zda do mě může vstoupit. Hladově a vášnivě souhlasím. Začínáme v dokonalém klidu. Bez jakéhokoli pohybu boků, pouze za užití svalů své jóni, na něj postupně sklouzávám.¹ Když je celý ve mně, slyším, jak jeho dech těžkne, a cítím, jak se moje vlastní vzrušení zvětšuje. Oba zaměřujeme svou mysl do partií, kde se naše těla prolínají, a necháváme narůstat pocity rozkoše. Planeme ohněm vášně! Znovu nasloucháme jeden druhému, vnímáme sexuální roztouženost toho druhého a simultánně reagujeme. Naše touhy se prolínají a splývají v jednu. Zvolna se pohybujeme a v tomto jednotném rytmu stvořeném námi dvěma se energie přeměňuje v hlubokou vášeň.

Můj bod G se chvěje rozkoší, znovu a znovu dosahuji vyvrcholení, celé mé tělo se třese a svíjí. Jeho oči přetékají láskou a ohněm. Vytváříme uzavřený okruh, dokonalý kruh energie, procházející napřed jedním a pak druhým z nás, dáváme a dostáváme zároveň. Přemýšlím, kde končí jeho tělo a začíná moje, ale za chvíli je to jedno.

¹ Ve vagině existuje několik různých „kruhových svalů“. Jsou-li náležitě vycvičeny, mohou být nezávisle ovládány a jako prsty svírající tyč masírovat lingam.

„Neboj,“ říkával mi můj partner s lišáckým jiskřením v oku, „bude to ještě lepší.“

Bylo to lepší. A kéž by bylo navěky!

Na tantře mě vedle té výjimečnosti tělesné extáze zvláště trvale naplňovalo úžasem, jak neuvěřitelně míruplnou, šťastnou a naplněnou osobu ze mě dělala. Tyto pozitivní emoce naplňovaly mé tělo vitalitou a energií, dokonce ve větší míře než samotný nektar kundalíní.

Jak víme, klíčem k tajemství tantry je budování orgasmu. Proto nikdy, za žádných podmínek v tantře nikam nespěcháme. Naopak, účelem je oddalovat orgasmus, a tím zvyšovat intenzitu energie v těle. Vrcholným okamžikem sexuální rozkoše ale zůstává orgasmus. V tantře ovšem nabývá zcela nových rozměrů.

V životě by mě nenapadlo, že prostý orgasmus může obsahovat takové množství podob a jemných odlišností. Různé úrovně orgasmu jsou zdrojem trvalého překvapení pro jakéhokoli studenta na této cestě. V dalším textu se s vámi podělím o několik orgasmů, které jsem zažila díky tantře. Abych tomu vtiskla nějaký řád, pojednám o jednotlivých druzích orgasmu odděleně, což mi umožní lépe je definovat. Nevypovídá to ale samozřejmě o celkovém zážitku, protože jednotlivé typy orgasmu se zřídka vyskytují odděleně. Stává se, že zažívám dokonce několik typů vyvrcholení najednou, případně jeden za druhým v sérii. Neexistuje absolutně žádné omezení toho, jak může lidská bytost orgasmus prožívat.

Vnější orgasmus

Vnější orgasmus je nejobvyklejším typem. Charakterizují jej svalové stahy dotyčné tělesné partie.

Vnější klitoridální orgasmus je fádňi pocit, který všeobecně za „orgasmus“ pokládáme. Je vyvolán přímou klitoridální stimulací, ať už prostřednictvím orálního sexu, soulože nebo manuálně. Největší rozkoš lze pociťovat ve středu klitorisu.

Klitoris je neuvěřitelná záležitost. Má mnoho zvláštních částí. K vyvrcholení lze přivést jeho stranu. Kůži, která jej překrývá, lze přivést k vyvrcholení. Existuje na tisíc způsobů, jak přivést klitoris k orgasmu.

Každá jednotlivá část jóni je schopná orgasmu. Vnitřní stydké pysky (*labia minora*), které lemují vstup do pochvy, lze přivést k orgasmu. I silnější, větší vnější stydké pysky (*labia maiora*) lze přivést k orgasmu. *K dosažení orgasmu není potřeba jakékoli stimulace klitorisu.* Stačí stimulovat jen oblast, kde chceme vyvrcholení vyvolat.

Obvykle bývá jedna stěna jóni citlivější než ta druhá. A právě ta je vhodnější pro započetí stimulace a přivedení k orgasmu. Za nějaký čas se stanou velmi citlivými obě stěny jóni. Jedna z nich si ale obvykle zachová větší citlivost. Orgasmus je vnímán na každé stěně jinak. Každá žije svým vlastním životem, má jiné potřeby a odlišná přání. Je neobyčejně příjemné, jsou-li vnější a vnitřní stydké pysky tantričky přivedeny k vyvrcholení dříve, než dojde k prvnímu kontaktu s klitorisem. Když k tomu pak dojde, je klitoris vý-

sostně citlivý. A stává se tak opulentním sladkým dezertem!

Dvě poševní stěny odpovídají dvěma kanálům kundaliní, které ovíjejí páteř. Jakmile se kundaliní probudí, stěnový orgasmus odesílá kundaliní odpovídajícím kanálem vzhůru. Zmíněné kanály jsou dva. Za prvé ženský, jinový (levý) kanál zvaný *idá*, kterým energie proudí vzhůru a má chladivě modrou barvu. Druhý, *pingalá*, je mužský, jangový (pravý), přijímá energii shůry a má rudě oranžovou barvu. Je dobré vyvažovat levou a pravou stranu jóni tím, že obě přivedeme ke stejnému počtu orgasmů.

Schopnost těla dosahovat orgasmu ovšem zdaleka nekončí jen u stydkých pysků. Použitím stejného postupu můžeme zvyšovat citlivost oblasti za vnějšími stydkými pysky, dále tam, kde se setkávají nohy s trupem, a také na vnitřní straně stehen, a to až dolů k chodidlům. A dále též v oblasti kostrče a konečníku, nad klitorisem směrem vzhůru až k ňadrům — ano, celičké tělo je schopné orgasmu.

Jednoho dne mne můj partner zastihl, jak ležím na břiše. Něžným proudem teplého dechu zasáhl kořen mé páteře a něžně postupoval vzhůru středem mých zad. Jeho rty se mě ani nedotkly, cítila jsem jen jeho dech na své páteři. Zvolna stoupal vzhůru a tenoučké chloupky na mých zádech ihned stály jakoby na zadních a škemraly, aby nepřestával. Bylo to jako elektrický plamen. Pak zastavil na zadní straně mého krku a bylo to tak vzrušující, že jsem dosáhla vyvrcholení dokonce na krku!

Polibek motýla

Tento druh orgasmu je tak delikátní, že jsme pro něj vymysleli název *motýl*. Můj partner při něm používá jazyk tak jemně, že má jóni přímo bobtná, jen aby se mohla natáhnout a dotknout se toho mučivého nástroje. Na začátku je tlak jazyka přizpůsoben tomu, po čem má jóni zrovna touží. Jakmile jsem pořádně vzrušená, tlak jazyka mého partnera je stále jemnější a jemnější, ne ovšem zase tak, abych ztratila soustředění či zájem. Můj partner mě takto udržuje ve stavu totálního vzrušení na samém prahu orgasmu a tlak jeho jazyka je stále jemnější a jemnější.

Když dosáhnou vyvrcholení, jemná extáze prostupuje mou jóni. Mohou se jí účastnit klitoris, vnitřní stydké pysky i vnější stydké pysky a někdy dojde jen na jedinou z těchto partií. Orgasmus mě zvedá do výše. Cítím se, jako by mé tělo něco táhlo vzhůru, jako bych se vznášela na jemném obláčku. Jsem součástí prostoru a v hlavě mám prázdno.

Pulsující orgasmus

Zmítavý, hluboký orgasmus, jenž se třepe uvnitř mého klitorisu, ve stěnách vagíny či venku na stydkých pyscích, je stejně prapůvodní záležitost jako třeba zvuk bubnů. Nejlepší čas pro tento druh orgasmu je závěr předehry. Obecně lze pulsující orgasmus vyvolat kombinací klidného, vytrvalého lízání a soustředěného vysílání energie do jóni. Pulsující orgasmus je esenciální záležitost, jejímž důsledkem je v mém pří-

padě intenzivní touha po potěšení z lingamu. Tohle je přesně ten typ orgasmu, který mě nutí kvílet rozkoší.

Prodloužený orgasmus

Lidské tělo je schopné udržet si orgasmus na dvě, pět, třicet či dokonce až šedesát minut. Vybudovat takovou dispozici ovšem nějakou dobu trvá. Sexuální orgán je jako sval — roste s používáním.

Dosažení prodlouženého orgasmu je ovšem záležitost stejně tak psychologická, jako fyziologická. Potřebujeme si uvědomovat, že si zasloužíme rozkoš. Když se mé orgasmy poprvé začaly prodlužovat, všimla jsem si, že to byla má mysl, nikoli tělo, kdo řekl: „Fajn, dost bylo rozkoše. Je čas přestat.“ A mé tělo stisklo vypínač. Věřím, že tělo je schopno dosáhnout trvalého stavu orgasmu. Vyžaduje to však léta praxe. Začněme s prodloužením rozkoše, kterou už známe. V průběhu let se náš osobní práh rozkoše posune. Není kam spěchat. V tantře k tomu není žádný důvod.

Vnitřní orgasmus

Vnitřní orgasmus lze vyvolat stejnou simulací jako orgasmus vnější. Tento ovšem putuje uvnitř těla. Neprovázejí jej žádné stahy či vnější vjemy. Stejně jako při vyvrcholení vnějším mám při něm pocit, že se vrhám z útesu a všechno je mi jedno. Nedojde ovšem k jakémukoli vnějšímu pocitu a namísto tělesné rozkoše vnímám jen naprosté ticho. Vnitřní orgasmus typicky předchází vyvrcholení vnějším jako jakási jeho

předehra. Můžeme jej vyvolat také extrémně pomalým orálním sexem. Necítím nic než tep svého srdce a proudění krve. Poté přichází jakási energie stoupající vzhůru, tažená proudem krve. Veškerá energie směřuje vzhůru a dolů.

Vnitřní orgasmus může být zneklidňující, dokonce až frustrující. Důvodem je to, že jak překonávám hranici orgasmického stavu, namísto hlučného uvolňujícího zážitku proudí vnější rozkoš dovnitř a já cítím jen ticho přerušované tepem svého srdce.

Vnitřní orgasmus nám prospívá, protože směřuje sexuální energii v našem těle směrem vzhůru. V jistém slova smyslu se tělo takto zevnitř omyje energií. Udržuje nás to zářivé a mladé. Nedávná studie, vydaná ve Velké Británii, spojuje četnost orgasmů se snižováním průměrné úmrtnosti a dovozuje, že sexuální aktivita se zdá působit na obranyschopnost organismu.¹ Představte si, že vezmeme všechny tyto zdravé pozitivně ovlivňující průvodní jevy orgasmu a obrátíme je dovnitř. Vnitřní orgasmus probouzí dřímající kundalíní. A hluboký klid tohoto zážitku umožňuje naší mysli plně se soustředit na meditativní stav.

Orgasmus bodu G

Bod G, umístěný dva až tři centimetry hluboko ve vagině na její vrchní stěně, bývá obvykle stimulován lin-

¹ Davey G. Smith: „Sex nad Death: Are They Related?“ (Sex a smrt: Existuje mezi nimi vztah?), Findings from Caerphilly Cohort Study, *British Medical Journal*, 20 Dec. 1997, 1641-44.

gamem, neboť muži a ženy k sobě patří jako ruka a rukavice!

Orgasmus bodu G může mít různý průběh stejně jako vnější vyvrcholení. Některé orgasmy jako by nevycházely z jednoho centra a prostupují celým tělem. Mohou být také provázeny stahy v pánevní oblasti.

Experimentovali jsme s mým partnerem s různými sexuálními polohami, abychom zjistili, která každého z nás stimuluje nejvíce. A opět jsme přišli na to, že méně je více. Bušit do toho naplno se spoustou tření, jak bývá obvyklé, to není vůbec to, oč tu běží. Jde o to dosáhnout maximálního možného vzrušení při minimální možné stimulaci. Můžeme setrávat spojení prakticky bez pohybu, s výjimkou stahování mých vaginálních svalů.

Na orgasmu bodu G je nádherný pocit intimity, který prožíváme se svým partnerem. Neexistuje větší tělesná blízkost, než když je muž fyzicky v ženě, oba společně dýchají, srdce se otevřou a myslí splynou v jedno. Když žena v tomto stavu dosáhne orgasmu, zatímco ji muž těsně objímá, je to, jako když dojde naplnění. A pokud dosáhneme vyvrcholení společně se svým partnerem, rozkoš se umocňuje.

Orgasmus čaker

Jakmile se nám posléze podaří zvládnout vnitřní a vnější sexuální vyvrcholení, rozšíří se orgasmus postupně do celého těla. Každíčká partie a částice našeho těla začne prožívat vyvrcholení. Budeme pak poci-

tovat orgasmus v každé čakře. Napřed v centru moci, poté v srdeční čakře, posléze v krční.

Jakmile jednou postoupíme na vyšší úroveň třetí čakry až korunní čakry, orgasmus tu bývá výjimečně silný, často dokonce dezorientující. Není neobvyklé, že po něm člověk mívá pocit, že se vznáší v prostoru, a má prázdnou hlavu dokonce ještě dlouho po vyvrcholení. Tento typ orgasmu možná působí velmi zvláště, ale rozhodně nám neublíží. Bude zdrojem velké radosti, protože s orgasmy tohoto typu se více otevíráme.

Duchovní orgasmus

Když zvládneme orgasmus v jednotlivých čakrách, jsme připraveni na další krok — orgasmus duchovní. K duchovnímu sexuálnímu vyvrcholení dochází mimo tělo. Ze začátku se zdá, že k orgasmu dochází tak deset, patnáct centimetrů nad naší hlavou a provází jej pocit, jako by tento orgasmus těsně nad námi do sebe vtahoval celé naše tělo! Je to velmi pokročilá úroveň sexuálního vyvrcholení. Dostali jsme se za hranice toho, co je naše tělo schopno zažívat v rámci svých možností. Toto je zásadní krok na cestě k duchovní jednotě se všemi ostatními. V tomto bodě se musíme soustředit na lásku, kterou jsme v sobě našli, a vzít ji s sebou do tohoto vyvrcholení. Naše láska je pojivem mezi námi a duchem toho druhého. Koncept vnějšího orgasmu tak dostává zcela nový význam, protože zahrnuje celou naši bytost i to, co ji přesahuje. Ale duchovní orgasmus není konečným cílem. Je to

Indická kultura, kde se tantra zrodila, je mnohem víc sexuálně konzervativní než například americká. Sexuální cesta tantry je považována za hanbu moderní Indie a v dávných dobách to bylo dokonce ještě horší. Stejně jako v mnoha jiných patriarchálních společnostech byly ženy pokládány za majetek a přednost dostávala výchova synů. Byla to do jisté míry i záležitost finanční — rodiče nevěsty museli zaplatit věno rodině manžela za každou vdávající se dceru. To znamenalo, že rodina, kde se narodily pouze dcery, mohla přijít o veškerý majetek. A naopak, každý syn potenciálně mohl svatbou přinést do rodiny bohatství. Vzhledem k tomuto systému bylo třeba sex kontrolovat.

Od svého vzniku tantra ve všech dobách zpochybňovala nepřekročitelné hranice.

Tantrické ášramy a komunity

Jedním z pozitivních vlivů indické kultury na tantra byl model ášramů. Ty byly, stejně jako kostel, synagoga nebo mešita, střediskem náboženského uctívání. Obvykle jsou sídlem duchovního učitele, který (nebo která) učinil(a) ze své duchovní cesty jedinečný smysl svého života. Tento učitel přijímal studenty, kteří za ním přišli, když hledali stejnou duchovní cestu. Student může strávit po boku učitele různě dlouhé časové období — od tří měsíců do třiceti let. To záleží na konkrétním jedinci. Tento program totálního odevzdání umožňuje intenzivní osobní duchovní výcvik specificky přizpůsobený každému jednotlivému studentovi.

Další výhodou ášramu je soustředění na vyšší dobro, než je prospěch jedince. Smyslem ášramu je odprogramovat léta naší sebestřednosti či soustředění ega samo na sebe, k němuž docházelo od samého narození. Život v ášramu klade důraz na prospěch kolektivu. Aby se student vzdal svého „já“ kompletně, zavrhuje všechny osobní ambice, majetek a vše, k čemu byl připoután, v extrémním gestu pokory charakterizovaném slovy: „Nejsem nic, a kolektiv je všechno.“ Tato forma pokory má absolutní přednost a je do té míry zapracována do systému ášramu, že student je postupně s to osvobodit své já od pout sebestřednosti a znovu najít vnitřní rovnováhu. Jakýkoli duchovní vztah vyžaduje hlubokou intimitu a důvěru. V tantře využíváme s tímto vysokým stupněm intimity všechny jednotlivé části své bytosti — mysl, srdce i tělo.

V některých částech Indie tantrické ášramy ještě existují. Některé z nich ale bohužel zdegenerovaly na pouhé vykřičené domy. Nezaměňujte ovšem úpadek za tantru. Stejně jako jinde v dnešním světě má i v Indii sexualita dvojí tvář. Skutečné tantrické ášramy nemají nic společného se snadným nebo prodejným sexem. Původním účelem tantrického ášramu je být místem, kam může student přijít a studovat lásku v organizovaném, bezpečném prostředí. Je to stejné jako v klášteře. Můj partner mi jednou vyprávěl o svém učiteli Shunyatovi Saraswatim. Shunyata byl Američan, který před mnoha lety odešel do Indie studovat tantru. Indové jsou velmi kritičtí k cizincům, kteří přicházejí s úmyslem studovat tantru, protože

Zápaďané mají tendenci nechat se sexem fascinovat. Když je ale Shunyata přesvědčil svou upřímností, dovolili mu, aby do ášramu vstoupil a začal studovat. Viděl tam spoustu mladých krásných žen, s nimiž by se velmi rád seznámil. Jen si to představte. Učit se vše dostupné o Bohu v tak dokonalém prostředí! Dokázal by si člověk vysnit něco ještě nebeštějšího? Jeho učitel byl ale moudrý muž, který Shunyatu hodlal přenést za hranice jeho vizuálních tužeb. Odvedl jej tedy ke staré, vrásčité ženě, jejíž krása vyprchala již před mnoha dlouhými lety. Shunyata na ní nenalezl nic, co by jej vzrušovalo. Při společné praxi tantry mu ale ukázala věci, které si pamatoval na celý zbytek života.

Vzhledem k naprosto pozitivním výsledkům studií s mým tantrickým učitelem pevně doufám, že jednoho dne budeme mít i u nás na Západě úspěšné tantrické ášramy, akceptované celou společností. Byly by to školy podobné jako model ášramů na Východě, do nichž žák vstupuje na určité časové údobí, aby studoval umění tantry. Tento systém by stavěl na vztahu guru-žák, který se zjevně velmi dobře osvědčil, protože duchovní cesta je velmi osobní záležitost. Zmiňovaný model by zaručoval integritu tantry tím, že by nepřipouštěl jakékoli zneužití těchto praktik. Západní tantrický ášram by bylo nutno modernizovat. Nemůžeme přece hodit za hlavu svou práci, vzdělání a společenský život a nevěnovat se po celé měsíce či dokonce roky ničemu jinému než tantrickému sexu. Mohlo by to ale být něco jako postgraduální studium na universitě, případně kompletní vzdělávací program pro dospělé. Studenti by

během několika let přicházeli studovat umění tantry po večerech či víkendech.

V naší společnosti, jež dosud není zvyklá na ášramy, však již máme *tantrické komunity*. Jedná se obvykle o rodiny, které praktikují tantru, ale nadále žijí běžným denním životem. Většina takových tantrických společenství si vzhledem ke kontroverzní povaze tantry zachovává naprosté soukromí. Ale pokud se o to opravdu snažíte, není zas tak těžké je najít. V tantrických komunitách praktikují převážně manželské páry či dospělí partneři. V některých společenstvích se všichni partneři setkávají jednou za měsíc k duchovním obřadům — tady vstupuje do hry proslulá *čakra púdža*. (Rozsáhlejší komentář je tomuto sexuálnímu rituálu věnován v 15. kapitole.)

V mnoha zemích působí soukromí učitelé i celé organizace, jež tantru propagují. Většina tantrických učitelů a organizací pořádá workshopy, které se liší jak úrovní zkušenosti (od začátečníků po pokročilé), tak délkou trvání (od jednoho do deseti dnů). Mnoho z nich nabízí také soukromé konzultace. A někteří dokonce i kursy pro budoucí tantrické učitele. Workshopy jsou pravděpodobně nejsnazší cestou k úvodní lekci tantry. Kursy pro začátečníky se obvykle konají o víkendech. Těch několik tisíc, kolik většinou stojí tento kurs, je určitě výhodná investice. Workshop vedený respektovaným učitelem je velmi bezpečná příležitost, jak studovat tantru (seznam doporučených učitelů najdete v příloze). Jakýkoli workshop je ale jen výchozím momentem, protože studium tantry vyžaduje vytrvalost a opakované tantrické milování.

Doporučená literatura

- Anand, Margot: *Umění sexuální extáze*. Pragma, 1997.
- Anand, Margot: *Umění sexuální magie*. Pragma, 1998.
- Bishop, Clifford: *Lidský duch a sexualita*. Knižní klub, Práh, 1997.
- Dhjánjógí, Šrí Madhusúndandásdží Mahárádž: *Světlo meditace. Učení kundaliní-mahájógy*. DharmaGaia, 2002.
- Douglas, Nik, Slingerová, Penny: *Mystéria sexu*. Volvox globator, 1995.
- Duerr, Hans Peter: *Sedna aneb láska k životu*. Horus, 1994.
- Eliade, Mircea: *Bengálská noc*. Melantrich, 1989.
- Greenwellová, Bonnie: *Energie transformace. Průvodce procesem probouzení Kundaliní*. DharmaGaia, 2003.
- Hesse, Hermann: *Narcis a Goldmund*. Argo, 1995.
- Chia, Mantak a Maneevan: *Léčivá láska. Kultivace ženské sexuální energie I, II*. CAD Press, 1996.
- Chia, Mantak, a Winn, Michael: *Rozvíjení mužské sexuální energie*. Pragma, 1997.
- Jyoti: *Anděl zavolal mé jméno. Příběh transformativní energie, která přebývá v těle*. DharmaGaia, 2000.
- Langer, Jiří: *Erotika kabbaly*. Horus, 1991.
- Norbu, Čhögjal Namkhai: *Křišťál a cesta světla. Sútry, tantry a dzogčhen*. DharmaGaia, 2003.
- Osho: *Cesta bílého oblaku*. Pragma, 1994.
- Osho: *Od sexu k nadvědomí*. Pragma, 1992.
- Osho: *Tantra, spiritualita a sex*. Pragma, 1994.
- Přátelé, přiléhavý složím vers. Písňe okcitéanských trubadúrů*. Argo, 2001.
- Sunyata Saraswati, Bodhi Avinasha: *Drabokam v lotosu. Sexuální cesta k vyššímu vědomí*. Pragma, 1995.
- Tao energie*. Škola Rojin-Lijang a Škola jógy Jihlava, 1991.
- Tantra lásky*. Logos, 1990.
- Van Lysebeth, André: *Tantra. Kult ženského principu*. Argo, 1995.

Obsah

Poděkování	6
Předmluva	7
<i>Část první: Fyzické vzrušení</i>	
1. Zamilovanost	11
2. Iniciace	26
3. Základy	32
4. Čakry a kundaliní	46
5. Rituál	57
6. Tantričtí milenci	69
<i>Část druhá: Ovládnutí vlastního já</i>	
7. Odevzdání se a tvořivý přístup	83
8. Tantrická meditace	102
9. Orgasmus bez konce	117
10. Přeměna osobnosti	127
11. Vyvažování tantry	144
12. Za hranicemi emocí	153
<i>Část třetí: Tantra a společnost</i>	
13. Směřování ven	161
14. Zpochybňování statu quo	175
15. Tantrické sexuální rituály	189
<i>Část čtvrtá: Cesta Boba</i>	
16. Konečný vzdor	209
17. Jednota s Bohem	219
18. Integrace	230
Kontakty	235
Doporučená literatura	236

Valerie Brooksová

Tantrické zasvěcení

*Iniciace ženy
na cestě extáze*

*Z anglického originálu Tantric Awakening. A Woman's
Initiation into the Path of Ecstasy (Destiny Books 2001)
přeložila Verunka Novotná.*

*Vydalo nakladatelství DharmaGaia v Praze roku 2003
jako 1. svazek edice Anima.*

*Odpovědná redaktorka Daniela Varadínková.
Obálka, typografie a sazba Rádha Třešňáková.
Tisk S-Tisk Vimperk.
ISBN 80-86685-13-6.*

*DharmaGaia, Ubelný trh 1, 110 00 Praha 1
tel.: 224 238 551, dbarmagaia@atlas.cz
www.dbarmagaia.cz*

Vkusně napsaná intimní autobiografie popisuje zmatky mladé Američanky, na jejíž otázky neumí uspokojivě odpovědět společnost ani náboženství.

V touze po autentické duchovní zkušenosti volí cestu tantry, původně indické sexuální jógy. Její tělo i duše se postupně probouzejí do extatických úrovní orgasmické rozkoše, která jí umožňuje zakoušet hluboké stavy jednoty s Bohem, láskyplné vztahy s lidmi i dokonalé tělesné zdraví.

Kniha popisuje úvodní iniciace, jednoduchá meditační cvičení i skupinové rituály. Nabízí rovněž cenné psychologické vhledy do partnerských vztahů a odhaluje nejen duchovní prospěšnost tantry, ale i selhání, problémy a pokušení čekající na této extatické cestě „sladké jógy lásky“.

Valerie Brooksová, iniciovaná do tajné techniky posvátného dechu kobry, dosáhla prvního probuzení hadí síly ve věku třiaadvaceti let. Studovala tantrickou krijá-jógu po více než deset let u oficiálních učitelů jihoindické Krija Jjoti Tantric Society (řádu Sarasvatí). Žije v Los Angeles. Její *Tantrické zasvěcení* je považováno za dosud nejotevřenější portrét tantry v západní literatuře.

