



Barbara Carrellas

TANTRA VE MĚSTĚ

Posvátný sex pro 21. století

TANTRA
VE MĚSTĚ

TANTRA VE MĚSTĚ

POSVÁTNÝ SEX PRO JEDENADVACÁTÉ STOLETÍ



BARBARA CARRELLAS

Předmluva:
Annie Sprinkle, Ph.D.

Tantra ve městě

Barbara Carrellas

Z anglického originálu Urban Tantra přeložila Kristýna Kučerová

Odpovědný redaktor tištěné knihy Robert Kubánek

Návrh obálky Ondřej Klouček

Grafická úprava a sazba tištěné knihy Art D, www.art-d.com

Elektronické formáty připravil KOSMAS, www.kosmas.cz

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE

www.synergiepublishing.com

Elektronické vydání první

Copyright © 2007 by Barbara Carrellas

Illustrations copyright © 2007 by Colleen Coover

Translation Copyright © 2014 Synergie Publishing SE

This translation published by arrangement with Celestial Arts, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Random House LLC

Báseň na následující stránce je parafrází Guillauma Appolinaira

Citát na str. 18 pochází z knihy The Book of Secrets od Osha. Copyright © 1974

Osho International Foundation, Švýcarsko. www.osho.com. Všechna práva

vyhrazena. Přetištěno se svolením.

ISBN 978-80-7370-331-8 (tištěná kniha)

ISBN 978-80-7370-387-5 (elektronická kniha)

Přístup k okraji, řekla.

Ne, spadnu.

Přístup k okraji.

Ne, je to vysoko.

Přístup k okraji.

Přistoupila jsem.

Ona do mě strčila

a já letěla.



Tuto knihu věnuji

Louise L. Hay

a

Patricii M. Neilson

OBSAH



PODĚKOVÁNÍ	13
PŘEDMLUVA	17
PŘEDEHRA	
<i>Chrám posvátného pánevního tance aneb nalezení extáze</i>	21
ÚVOD	
<i>Co je vůbec tantra?</i>	31
Deset mýtů o tantře • Rady pro rychlý start	

PRVNÍ ČÁST

Tantra: základy

1. KAPITOLA	
<i>Proč je extáze nezbytná</i>	45
Rozkoš versus extáze • Adrenalin není extáze • EXXXtáze není extáze • Jak tedy najdeme skutečnou extázi?	
2. KAPITOLA	
<i>Budte tady a teď</i>	51
Dýchejte • Změňte myšlenky • Pár afirmací • Soustřeďte se a představte si... • Nesudte, nesrovnávejte a zbavte se potřeby vše pochopit • Odhodte očekávání • Dávejte a přijímejte	

3. KAPITOLA	
Poznejte své čakry, poznáte sami sebe	69
Sedm čaker	
4. KAPITOLA	
Probudte tělo, zklidněte mysl a osvobodte ducha.....	85
Základy dechu ◦ Čtyři typy vědomého dechu ◦ Meditace ◦	
Síla bláznovství ◦ Pozorování ◦ Meditace radosti a očistná	
meditace	
5. KAPITOLA	
Jak se dotýkat.....	101
Proměnlivá hranice odporu ◦ Proměnlivá hranice odporu	
neplatí jen pro dotek	
6. KAPITOLA	
Dvaetřicetiminutová tantra.....	107
Vědomé rychlovky	

DRUHÁ ČÁST

Tantra pro jednoho: jak rozproudit orgastickou energii

7. KAPITOLA	
Sexuální energie: co to je a co s ní počít	117
Kundaliní, čchi a vnitřní flétna ◦ „Vidět“ sexuální energii ◦	
Pohroužit se do těla ◦ Dáme se do tance	
8. KAPITOLA	
Orgasmus: nepřehledné možnosti.....	133
Co je orgasmus? ◦ Moment, to není zdaleka všechno! ◦ Tipy	
na orgasmus pro estrogenová těla ◦ Tipy na orgasmus pro	
testosteronová těla ◦ A co orgasmus a bod P? ◦ Orgastické	
zvuky ◦ Vesmírný šum	

9. KAPITOLA	
Dechový a energetický orgasmus.....	151

Co je na dechovém a energetickém orgasmu tak zvláštního? ◊
Orgasmus ohnivého dechu ◊ Zatnutí s výdrží

10. KAPITOLA	
Sólo tantra	167

Pohled do očí ◊ Mikrokosmický okruh ◊ Rozvibrujte čakry ◊
Objevte, co vás doopravdy vzrušuje ◊ Vyzkoušejte nové vjemy ◊
Pozvěte sami sebe na tantrické rande ◊ Evoluční autoerotika

TŘETÍ ČÁST

Tantra pro dva: tantrický rituál

11. KAPITOLA	
Jeviště a kulisy	187

Jeviště ◊ Kulisy ◊ Osvětlení ◊ Zvuky ◊ Kostýmy ◊ Rekvizity ◊
Zvláštní efekty ◊ Bezpečný sex

12. KAPITOLA	
Vychladnutí a rozzevicka	203

Vychladnutí ◊ Rozzevicka

13. KAPITOLA	
Sblížení	209

Pozice uznání a rovnováhy ◊ Pozice dávání a přijímání ◊
Zahrada smyslových požitků

14. KAPITOLA	
Rock'n'roll.....	223

Spojení srdcí ◊ Zády k sobě ◊ Rozvedte energii po těle ◊
Jab jum: pozice vsedě ◊ Zatnutí s výdrží vsedě s otevřenýma
očima ◊ Tantrická soulož

15. KAPITOLA	
Doznívání.....	233
Chodidla – třetí oko • Srdce – noha – ruka • Uzemňující objetí	
16. KAPITOLA	
Masáž erotického procitnutí: úvod	237
Masáž erotického procitnutí má neomezené možnosti • Smyslná masáž • Vědomé přijímání a vědomé dávání • Jak dýchat • Dotek celou rukou • Pohlaví a masáž erotického procitnutí • Orgasmus a masáž erotického procitnutí	
17. KAPITOLA	
Masáž erotického procitnutí pro osoby s vagínou.....	251
Jevišťe • Sblížení • Začínáme se smyslnou masáží • Vulva • Klitoris • Rozvádíme energii • Intravaginální masáž • Stop! • Rock'n'roll • Zatnutí s výdrží • Co dál?	
18. KAPITOLA	
Masáž erotického procitnutí pro osoby s penisem	269
Začínáme se smyslnou masáží • Hmaty masáže penisu • Zatnutí s výdrží • Doznívání	

ČTVRTÁ ČÁST

Tantra pro dobrodruhy

19. KAPITOLA	
Tantriické BDSM.....	287
Jehlová mudra • Pět mýtů o BDSM • Jak pomocí tantry obohatit BDSM	
20. KAPITOLA	
Jak si pro sebe vytvořit dokonalý tantrické rituál.....	301
Erotický scénář • Takový obyčejný den • Různé životy • P. S. ... a tvoje kočka je mrtvá	

21. KAPITOLA	
Skupinová tantra.....	319
Jak uspořádat skvělý rituál nebo sex párty • Club Relate • Všechno nejlepší • Erotický obřad • Víkend na venkově • Temné srdce • Jak vyzkoušet skupinový sex, a nezničit si přítom vztah	

PÁTÁ ČÁST

Tantra: jiná dimenze

22. KAPITOLA	
Sexuální magie	343
Sex a léčení • Jak se pomocí sexuální magie uvolnit a zbavit stresu • Jak si pomocí sexuální magie ulevit při nachlazení a ucpaných dutinách • Jak se pomocí sexuální magie zbavit bolesti a strachu • Jak si pomocí sexuální magie ulehčit porod • Jak si s pomocí sexuální magie ulevit od bolesti zad • Jak si pomocí sexuální magie vyléčit sexuální zranění • Sexuální magie a sexuální kompulze • Sexuální magie v práci • Sexuální magií za světový mír, první část • Sexuální magií za světový mír, druhá část • Sex a smrt	

PODĚKOVÁNÍ



NÁPAD NAPSAT TUTO KNIHU se zrodil před několika lety při horkých a divokých seminářích o sexu a spiritualitě v Austrálii. Přenést *Tantru ve městě* na stránky knihy se podařilo díky lásce a podpoře mnoha lidí.

Své partnerce v lásce, umění i životě, Kate Bornsteinové: Děkuji ti za neochvějnou víru ve mně i význam této knihy. Děkuji ti za inspiraci a podporu, s nimiž jsem dalece překročila původní nápad. Děkuji ti, že jsi všechny kapitoly této knihy několikrát četla. Děkuji ti, že mě miluješ.

Chesteru Mainardovi: Děkuji ti, žes mě naučil mluvit o těle a potěšení. Jsi nejlepší učitel, jakého znám, a učit společně s tebou patří k nejužasnějším zážitkům mého života. V *Tantře ve městě* jsem se pokusila zachytit ducha tvého učení. Vždycky tě budu milovat.

Louise L. Hayové: Děkuji ti za bezpodmínečnou lásku i za to, že se ti pořád ještě líbí moje úchylinky. Vždycky jsi tu pro mě byla, když jsem se potřebovala pořádně vybrečet, vysmát nebo vykecat. A především ti děkuji za obrovskou podporu při dokončování této knihy.

Děkuji své duchovní sestře Annie Sprinkle, která mě držela za ruku, když jsem se nořila do hlubin sexu a od té chvíle zůstává mou drahou přítelkyní. Můj dík patří i dalším ženám z *Club 90*: Veronice Hartové, Glorii Leonardové, Candidě Royale a Veronice Vere, které mě podporovaly na

každém kroku mé cesty. Obzvlášt bych chtěla poděkovat Lidně Montanové, která mi už tolik let poskytuje duchovní vedení a umělecké i životní poradenství.

Velmi mnoho jsem se naučila od svých přátel i kolegů, k nimž patří: Lily Buranaová, Kutira Decosterdová, Betty Dodsonová, Raelyn Gallina, Lynda Gayleová, Jwala, Robert Lawrence, Christiane Northrupová, Carol Queenová, Pat Sinatrová a zejména Joseph Kramer. Jsem nesmírně vděčná za to, co jste mě naučili. Díky, že jste mi dovolili zapracovat střípky vaší geniality do této knihy.

Je mnohem snazší prozkoumávat oblast sexu v zemi založené trestanci než v zemi založené puritány. Můj nejhlubší dík patří koordinátorce australských seminářů a nejlepší přítelkyni Hayley Caspersové. Děkuji i svým odvážným a moudrým regionálním školitelkám Margie Fischerové, Sue Marleyové, Kirien Withersové, Di Alexanderové, Alce a Joanne Bakerové. Úspěch mých seminářů nemalou měrou zajistila fyzická, emocionální i psychická podpora Catherine Cartérové, Steva Cairnduffa, Heather Croallové, Cyndi Darnellové, Lianny Gailandové, Diany Haighové. Laury -Doe Harrisové, Debry Kaplanové, Petera Masterse, Jenny Navarové, Alison Partridgeové, Justine Watsonové a norrie m y welby.

Děkuji své literární agentce Malaze Baldiové za její zánění a víru v tuto knihu. S její pomocí se z ní stalo vše, co jsem si představovala, a ještě víc.

Pevné objetí nadšené extáze pro Colleen Cooverovou, která pro *Tantru ve městě* nakreslila dokonalé ilustrace.

Obrovský dík patří Celestial Arts, kde jsem si léčila rány z předchozí příšerné zkušenosti s vydáním knihy. Chovali se ke mně s úctou, nadšením a láskou. Především děkuji redaktorce Brie Mazurekové. Brie, jsi hvězda. Děkuji rovněž Marku Rhysbergerovi a Felice Newmanové za redakční pomoc na první verzi rukopisu.

Nikde nenajdete takové lidi jako v showbyznysu. Je to pravda! Můj dík patří:

Jamesi M. Nederlanderovi, Herschelmu Waxmanovi Jimu Boeseovi z Nederlander Organization a souboru i personálu Brooks Atkinson Theatre. Nejen že tolerovali mou častou spisovatelskou úzkost, ale podporovali mě svou dobrou náladou. Především děkuji Marilyn S. Millerové, která za mě vzala spoustu představení, abych mohla psát. Bravo – vám všem!

Můj velký vděk patří Tristaně Taorminové za nekončnou podporu i pomoc při přípravě Temné Odysseje, pololetního sexuálně spirituálního retreatu, kde se mi dostalo inspirace od mnoha erotických průkopníků. Děkuji zejména Antonovi, Susan Bennerové, Blairovi, Siru C, Coltenu Tognazzinimu, femcar, Bridgett Harringtonové, Kate a Davidovi, Lolitě, Majorovi a štěněti za jejich moudrost a přátelství. Zvláštní dík náleží tantrickým autorům a učitelům Marku Michaelovi a Patricii Johnsonové za jejich inspiraci a kamarádství.

Jsem velmi vděčná Mary Wallachové a Rodovi DeJongovi, kteří během mého psaní pečovali o mé emocionální i fyzické tělo, a Oshovi, který i nadále pečuje o mou duši. Děkuji i rodině a přátelům: Mattu Anisworthovi, Lynn Birksové a Judith Witové, Frances, Gizmovi, Goose, Chele Grahamovi, P. Kitty, Saře Miriam, Mollyanně, Patricii C. Leeové, Patricii Neilsonové, Danielu Peraltovi, Beverly Pettyové, Kaylynn Raschkeové, Alexis Hurkmanové a Ronu Tillinghastovi, který mi dal příležitost se schovat, křičet, představovat si, vztekat se, výt a smát se celou dobu, co jsem psala tuto knihu.

A nakonec vy všichni, kdo jste se zúčastnili mých seminářů nebo přijeli na play párty, rituál či erotický retreat a zahrnuli mě svou upřímností, vášní, moudrostí, odvahou a kreativitou – děkuji vám. Inspirovali jste mě a díky vám jsem nesešla ze své cesty. Tato kniha je nejen pro vás, ale svým způsobem jste i jejími spoluautory.

PŘEDMLUVA
Annie Sprinkle, Ph.D.



BARBARA CARRELLAS MĚ požádala o předmluvu ke své knize. Prý proto, že „jsme touto cestou dlouho kráčely společně“. Je to pravda. Ruku v ruce (i s rukou docela někde jinde) jsme najezdily a nalétaly tisíce kilometrů a hledaly Svatý grál, který se následně vtělil do *Tantry ve městě*. Naslouchaly jsme svým múzám a využívaly sexualitu jako průvodce na cestě k moudrosti a osvětlení.

Naše dobrodružství začalo v New Yorku v polovině osmdesátých let; dávno předtím, než vznikl *Sex ve městě*, než Disney převzal rozkošně prisprostlé Times Square, než se v každém větším městě začaly konat semináře tantry. Barbara tehdy byla mírná a slušná manažerka divadla na Broadwayi, já zase nesnesitelně stydlivá a nejistá puberťačka se strachem z mužů i sexu, která se posléze proměnila v hrdou prostitutku a průkopnickou pornohvězdu Annie Sprinkle.

Poznaly jsme se ve velké podpůrné skupině, která si říkala Newyorský léčebný kruh. Bylo to v době, kdy se AIDS vymkl kontrole a „sex = smrt“. Barbara, tenkrát zotavující se katolička, byla v otázkách náboženství nesmírně přecitlivělá. Mě vychovali jako unitariánku/ateistku a na rozdíl od ní jsem bojovala s tím, že mě najednou přepadl zájem o Boha/Bohyni a spiritualitu. Na velmi obohacující spirituální cestu nás svedla teprve úmrtí našich blízkých přátel, milenců a milenek.

S Barbarou jsme do toho praštily hned. Měly jsme krátký sexuální vztah, který se rychle proměnil v hluboké přátelství. Barbara byla tehdy sexuálně zkušenější a k sexu se stavěla pozitivněji než většina ostatních. Učila mě pátrat po bodu G (díky, Barb). Zároveň však byla v některých věcech nezkušená. Tehdy jsem věřila, že si v „sex komunitě“ jen smočí prstíček a zase se vrátí na svou přímočarou cestu.

Jenomže ona se do toho pustila s vervou. Začala o sexualitě studovat všechno, co se dalo. Zkušenosti získávala díky vlastním excesům. Společně jsme absolvovaly ulité orgie, navštěvovaly kluby BDSM, chodily na peep show na Times Square, na večírky transsexuálů a hermafroditů a zkusily si to se spoustou lidí. Barbara se objevila v novátorských uměleckých filmech o sexu – dva z nich jsem dokonce režírovala – a v několika dílech pořadu stanice HBO *Real Sex*. Zvládala všechno na úrovni a s obrovskou dávkou poctivosti.

A pak jsme se dohodly, že začneme navštěvovat kurzy tantry. Učitelů bylo tenkrát pomálu, ale tantra si nás přitáhla. Zdálo se nám, že obsahuje všechno: sexualitu, vášeň, BDSM, fetiš, piercing, posvátné prostitutky, fisting... další si doplňte sami. Jenomže většina seminářů nám připadala přihlouplá a ujetá. New age tantra pro bílé a striktně heterosexuální páry středního věku nám vůbec nesedla. Začaly jsme mít problémy, protože jsme na kurzu vždycky byly jediné dvě kousavé a ztřeštěné lesby. Soudili nás podle toho, co nás zajímalo, a tvrdili: „To není tantra.“

Záměr tantry a techniky, které jsme se naučily, s námi přesto rezonovaly. S extatickým dýcháním nás potkalo několik absolutně úchvatných zážitků – energetický orgasmus, který byl jako průplach všech čakr, šamanská cesta a náboženské vytržení v jednom. Zvládnutí těchto relativně jednoduchých starodávných technik změnilo náš náhled na sex i jeho prožívání a navždy nám proměnilo život.

Ze svých prožitků jsme byly tak nadšené, že jsme je přirozeně chtěly předávat přátelům i ostatním lidem. Vydalý jsme se na cestu a začaly společně organizovat semináře o sexualitě. Tím, že jsme učily ostatní, jsme se obě posouvaly dál. Naše semináře nazvané „Posvátný sex“, „Užij si dechový a energetický orgasmus“, „Erotická masáž“ a „Děvky a bohyně“ byly ve svém duchu zcela tantrické, ale od tradičních kurzů tantry se velmi lišily. Ano, zpívaly se mantry, pracovalo se s energií a meditovalo se, ale také se používaly prvky BDSM a genderových her, korzety, fetiše, archetypy kurvy i čarodějnice atd. Účastníci našich seminářů se nám posléze upřímně a často velmi dojemně svěřovali, jak se díky novým poznatkům osvobodili a změnili si život k lepšímu. Řada z nich nám bezděčně předávala nové důležité informace či zkušenosti a prohloubila naše vlastní zkoumání sebe sama.

Tantra se pro nás stala prostředkem objevování sexuality a naplňování spirituálních potřeb. Zároveň nám pomohla se vyrovnat se smrtí a nemocí, které řádily kolem nás. Barbara i já jsme měly pocit, že sex navracíme ze zaneřádané, sexuálně dysfunkční, odsuzující a nevědomé kultury tam, kam doopravdy patří. Stala se z toho naše služba veřejnosti, práce ve jménu lásky, životní poslání – pomocí sexuality jsme vytvářely léčivé, transcendentální a obohacující prožitky.

Po mnoha letech studia, práce a společného cestování se naše cesty rozešly. Já jsem se přestěhovala z Manhattanu do Kalifornie. Obě jsme začaly vést vlastní kurzy. Barbara vyučovala v Austrálii, často s nesmírně nadaným a osvěceným učitelem Chesterem Mainardem. Později s Kate Bornsteinovou, vizionářskou spisovatelkou, umělkyní, aktivistkou a „transgenderovým psancem“. S Kate se Barbara dozvěděla mnohem víc o tom, co to znamená „nezapadat“ – být skutečně queer a mít „jiné“ pohlaví. Na svých seminářích oslovovaly nové, ještě rozmanitější publikum, které hledalo

transformativní zážitky odpovídající osobnosti každého jedince a jeho životnímu stylu.

Barbara dál objevovala a vytvářela nové věci, shromažďovala střípky, z nichž se posléze vyvinulo její vlastní jedinečné dílo: nová, svěží, inkluzivní, chytrá, moderní a velmi zábavná verze tantry. Jsem nadšená, že díky této knize mají nyní lidé po celém světě možnost poznat Barbařinu moudrost a vtip. *Tantra ve městě* mi dává naději, že spokojenější, extatictější, osvícenější a inkluzivnější sex si najde v dnešním světě své místo.

Milí souputníci, právě jste vykročili na cestu – a vězte, že jste vítáni. Nezáleží na tom, zda jste (vy a vaši partneři a partnerky) zkušený nebo nezkušený, mladí nebo staří, odlišní svými těly i schopnostmi, propíchaní piercingem nebo potetovaní, zda vás zajímají úlety nebo ne – patříte k nám. Podle Barbary jste dokonalí a sexy takoví, jací jste. S ní se naučíte úchvatné, nádherné nové věci, které dodají vašemu životu rozkoš a smysl.

Na závěr bych vám chtěla věnovat svou mantru pro *Tantru ve městě*:

*Óm šánti dám ti
Ha haré darem
Předek i zadek
Tak jo jo jooooo.
Ham karí čili
Va va vum vum
Džaja moje šťáva
Ať ti dnes chutná
Óm ma ma Óch ma ma
Šuk šuk nirvána
Mňam mňam mňam.
Óm. Vítej doma. Óm.*



Chrám posvátného pánevního tance aneb nalezení extáze

V SRPNU BÝVÁ v New Yorku horko jako v prádelním hrnci. Do nehybného vlhkého vzduchu se z vchodů do podzemky valí pára a v rozpačitém objetí sevře každého, kdo nemá šanci uniknout na snobské pláže Long Islandu a pobřeží Jersey.

Newyorská finanční čtvrť je v srpnovém vedru ještě klaus-trofobičtější než zbytek města. Do úzkých uliček se přes vysoké mrakodrapy nedostane sebemenší závan chladného vzduchu. V roce 1992, dlouho předtím, než jsme si uměli představit, že se tomuhle místu bude říkat Ground Zero, mladí machři přes finance v oblecích a kravatách, kteří ovšem ještě nebyli tak úspěšní, aby mohli úděsné dny trávit v chladnějším podnebí, přebíhali z jedné klimatizované budovy do druhé. Stačilo se na tyto upjaté bytosti v parných ulicích centra jen podívat a už jsem lapala po dechu. Finanční čtvrť nepatřila k místům, která by mě okouzila; jednoduše jsem šla tam, kde byly prachy. Zabalila jsem si nejlepší černou krajkovou podprsenku,

drahý podvazkový pás, tanga a černé punčochy. Ty sice tak drahé nejsou, ale při tanci na klíně jich za jednu šichtu odděláte hned několik párů. S tímhle tancem jsem zatím měla jen jedinou zkušenost, ale učila jsem se rychle. Za prvé: nos punčochy, bankovky v nich drží lépe než v podvazcích. Můžeš se pak plně věnovat zákazníkovi, na jehož klíně dovádíš, což následně vede k delšímu tanci a lepšímu výdělku. Navíc v punčochách vypadají nohy delší a přitažlivější. Za druhé: vyber si roli, která ti padne, a drž se jí. V tomto klubu jsem Alexandra, typ call girl z lepší společnosti. Elegantní a kultivovaná blondýna je v těchtole temných ošuntělých místech raritou. Všichni si vytváříme role na základě sexuálních stereotypů. Jihoameričanka, se kterou jsem pracovala, se zase stylizovala do sexbomby, jako je Charo. Černošky dávají přednost *Horečce sobotní noci*. Těch pár bělošek, které v klubu Harmony pracují, si zase potrpí na sportovní, atletický vzhled. Alexandra je tady zvláštností, což je v tomhle oboru vždycky výhodou. Vypadá jako Grace Kellyová a prostitutka v jednom, a to se velké části klientely líbí.

V Harmony Burlesque pracuju, protože potřebuju peníze – rychle. Moje australská přítelkyně se stará o nemocnou maminku a pozvala mě, abych za ní na několik týdnů přijela. Dokonce mi poslala letenku. Jenomže momentálně nemám prachy, takže bych si tam nekoupila ani bochník chleba. A když jsem tuhle kratochvíli provozovala naposled, docela se mi líbila. Majitelka, jmenuje se Dominique, je žena, kterou nesmírně obdivuju. Je tvrdá a chytrá. Než nastoupíte, musíte souhlasit s dlouhým seznamem pravidel (vcelku rozumně je na prvním místě zákaz drog a prostituce, neboť obojí je v New Yorku nelegální). Na oplátku však získáte obrovský prostor pro vlastní svobodnou tvořivost. A můžete si sem chodit, jak chcete.

Samotnou mě překvapilo, že mě tahle práce tak baví. Možná je to tím, že mi dává pocit rovnováhy. Sexuální práce, kterou obvykle dělám, v sobě nese pečující a léčivou kvalitu

– velmi *jin*. Tohle místo je špinavá a laciná díra – *jang*. A roli Alexandry si vážně užívám. Je to archetypální opak Amary, mojí citlivé bohyně new age. A líbí se mi ten pohyb; kéž bych si stejnou zábavu užila i v posilovně. Moc ráda si povídám v šatně s ostatními ženami a představuju si, že jsme se ocitly v moderním chrámu posvátné prostituce. Většina klientů se mi zamlouvá a ti, kteří mi nevoní, jsou víceméně snesitelní nebo se dají snadno ignorovat. Okolo je pořád dost žen, aby se jedna mohla vypařit, když jí z některého chlapa naskakuje husí kůže.

Na dnešek se těším. Vchod do Harmony je diskrétní, označuje ho jen malý nápis nade dveřmi. Vstoupím a protáhnu se turniketem, jímž musí projít každý platící zákazník. Očekávám závan studeného klimatizovaného vzduchu. Jenže uvnitř je skoro stejné horko jako venku.

„Co se děje?“ ptám se barmana.

„Klimatizace zdechla,“ odpovídá s dokonalým brooklynským přízvukem.

Vedro mě dostalo. Zachovat si dokonalý make-up a účes à la Grace Kellyová je v osmatřiceti stupních s devadesátiprocentní vlhkostí vzduchu tvrdý oříšek. Tím spíš, když tancujete na klíně chlapovi, který se potí ještě víc než vy. Díky bohyni je tu tma. Asi po čtyřech hodinách se vzdávám veškeré naděje. Odcházím do šatny, smývám make-up až na nepatrné zbytky řasenky a rtěnky. Mokrý vlasy si stahuju dozadu. Vlhkým papírovým ručníkem si otřu pot z těla a zpátky na scénu.

Kovboje spatřím dřív, než projde turniketem u vchodu. Stojí venku a ve srovnání s propocenými košilemi a obchodními kufříky vypadá jako svěží vánek z Montany. Kovboj je pěkný. Opravdický. Má na sobě vybledlé džíny, odřené špičaté westernové boty, světlou kostkovanou košili a samozřejmě notně obnošený klobouk. Připomíná mi starší a ošlehanější verzi Jona Voighta z *Půlnočního kovboje*. Zajímá mě. Vejdu. Všimá si mě skoro hned.

„Ahoj,“ zdravím ho.

„Ahoj.“

„Chceš zatancovat?“

Najdeme si židli. On se posadí. Já si mu sedám na klín. No, vlastně nesedám; polovinu váhy drží nohy. Když si totiž na klienta sednete, nemůžete se hýbat. (A navíc se ke slovu hlásí ego – nechci, aby si myslel, že jsem *tak* těžká.)

Začínám stejně jako vždycky. Zhluboka se nadechnu a zadívám se mu do očí, především do levého. Tuhle techniku jsem se naučila v tantře. Oko, které není u člověka dominantní (pravé, když je levák), se pokládá za okno do duše. Nemusíte se bát, že byste mu tam nakoukli bez dovození, anebo sami nechtěně ukázali svoje vlastní nitro. Brána zůstane zavřená, pokud ji doopravdy nechcete otevřít. Většina lidí navíc pohled z očí do očí moc dlouho nevydrží. Je to příliš intimní. Já to dělám z několika důvodů. Za prvé, lépe se soustředím. (Jako tanečnice a umělkyně vždycky podáte lepší výkon, pokud se soustředíte.) Za druhé, upřený pohled do očí ve mně vzbuzuje soucit, i když ho ten druhý neopětuje nebo trvá jen pár vteřin. Dívám-li se muži do očí, vidím v něm víc než jen stroj na peníze. Vidím jeho zranitelnost, hlad, lidskost. A tanec se tak může stát léčením, alespoň pro mě.

Připadá mi, že kovboj má s tancem na klíně zkušenosti, ale i tak je trošku nesmělý. Není váhavý, pouze nedává na odiv předstíranou kuráž, kterou znám od ostatních zákazníků z Wall Street. Usmívám se. On taky. Dívám se mu do očí. Neuhybá. Striptérka na scéně za mnou tančí na melodii *rhythm and blues*, kterou mám moc ráda, a mé boky se začínají vlnit do rytmu. Přidávám dech. Kovboj se na mě pořád dívá. Písnička se chýlí ke konci a my si stále hledíme do očí. To je skvělé! Většinou se to nestává. *Prosím, prosím, ať to trvá ještě další písničku*, žadoním v duchu. Jedna skladba končí, druhá začíná a já si uvědomuji, že tanec bude opravdu pokračovat. Ale kde jsou prachy, sakra? Už by mi měl něco dát. Do háje, já

si o ně snad budu muset říct. Chystám se otevřít pusu a vtom ucítím mezi punčochou a stehnem nezaměnitelný dotek bankovky. Nemám tušení, kde se tam vzala. Vůbec jsem si nevšimla, že by ji vytahoval. Díky bohyni. Tak jdeme na to. Následující písnička je rock'n'roll, tvrdá skladba od Springsteena. Vlna, kterou jsme vytvořili jako pár, se proměňuje v tsunami. Stále se na mě dívá a dýchá se mnou. Jako bychom se ocitli v průhledné vejčité skořápce, kde se veškerá energie vrací zpátky k nám. Nespouštíme oči jeden z druhého.

A pak přicházejí halucinace. Rysy jeho tváře se začínají měnit. Připadám si jako ve sci-fi filmu: osoba přede mnou se neustále proměňuje. Podle toho, jak se na mě dívá, je jasné, že podobné halucinace má i on. Já to zažila mnohokrát při tantrických rituálech, ale překvapuje mě, že kovboje to očividně neděsí. Líbí se mu to. Houpe se společně se mnou dopředu a dozadu tak náruživě, až mám strach, že pod námi praskne židle. Už dávno jsem si přestala dělat starosti s váhou. Jsme propletení jako jeden upocený drak se čtyřma rukama – a ten drak umí létat. Jsme v klubu, a přitom v něm nejsme. Slyšíme zvuky a vidíme hvězdy z jiných dimenzí. Každý atom našich bytostí vibruje rozkoší. Jsme součástí všeho, co dokážeme vnímat, a zároveň jsme v samotném středu. Víme jeden o druhém všechno, známe se odjakživa. A ta chvíle trvá a trvá...

To přece není možné – ne tady, na tomhle místě – ale ono se to děje. V laciném klubu na klíně cizího chlapa zažívám skutečný tantrický celotělní orgasmus, jako když odlétám na Měsíc a setkávám se tam s Bohyní. Jakmile mi ta myšlenka proletí hlavou, nechávám ji odplout. Ze zkušenosti vím, že pokud může něco výlet na kouzelném koberci spolehlivě ukončit, je to kritická mysl. Zhluboka se nadechuji a zadívám se mu upřeně do očí. Pojítkem se zemí jsou pro nás peníze. Na konci každé skladby si složená bankovka nachází cestu pod lem punčochy. Na naše nadšení to nemá vliv, nepodněcuje ho to, ani nezabíjí. Je to prostě součást rituálu.

Nakonec přistáváme. Možná mu došly prachy. Anebo mně energie. Dvacet minut vysoce aerobní aktivity v téměř čtyřicetistupňovém vedru prostě spálilo veškerou naši erotickou energii. Při další písničce zůstáváme sedět tváří k sobě. Potichu. Mírně se pohupujeme. Usmíváme se. Naše oči hovoří jasně o tom, co se právě stalo. Muzika pořád ječí. My nemluvíme. Chce mi ještě zaplatit, ale já mu bankovku vsunu zpátky do ruky. Vstávám. On taky. Chci ho obejmout, jenomže mi to nepřipadá vhodné. Pravou ruku mu pokládám na srdce a jemně stisknu. On mi ji zakryje levou dlaní a také stiskne. Maličko skláním hlavu a ustupuji. On pomalu odchází k východu, projde turniketem a loudá se pryč, do propadliště dějin městské tantry.

V srpnu jsem se ve městě většinou nezdržovala. Pobývala jsem obvykle v lese na seminářích, kterých jsem se buď účastnila, anebo je sama vedla. Miluju dlouhé, teplé dny letních kurzů plné zábavy a údivu, které dokážete opravdu ocenit teprve po mnoha letech toužení po obyčejných radostech letního tábora. Mé kurzy byly vlastně letním táborem pro dospělé, kteří se jen tak mimochodem nechali uchvátit sexem, spiritualitou a léčením. Pořádali jsme semináře na všechna možná témata new age: tantra, taoismus, šamanismus, erotická masáž, práce s dechem, satori dýchání (rebirthing), bylinky, reiki, zpívání manter, tanec, channeling, jasnozřivost (ve vizuální, pocitové i sluchové oblasti). Nevím, jestli jsme byli opravdu new age, ale každopádně jsme nebyli padavky. Byli jsme válečníci. Neexistovalo nic, na co bychom se nebyli ochotni podívat, prodýchat to, vyzpívat, zpracovat nebo rozmasírovat. Zabývali jsme se pocitem hanby, smutkem, hranicemi, zraněním i radostí. Odpouštěli jsme, přijímali, objímali se, dosahovali orgasmů, milovali.

Žili jsme naplno. Byli jsme vděční, že žijeme.

Roky s AIDS si na nás vybraly svou daň. Byli jsme gayové, lesby, homosexuálové i heterosexuálové, bisexuálové, bytosti se dvěma duchy. (Tenkrát ještě ne transsexuálové, to přišlo

o pět nebo deset let později.) Byli jsme prostitutky, umělci, učitelé, maséři, ošetrovatelky, spisovatelé, účetní, marketingoví ředitelé, viceprezidenti korporací, astronomové a herpetologové. Někteří z nás byli sexuálně zneužíváni, jiní ne. Mnozí byli pokřtěni nebo praktikující katolíci. Většina z nás měla být už dávno mrtvá. Některé to brzy čekalo. To, co jsme sdíleli, byla touha vydobýt si z židovsko-křesťanské hromady šrotu své spirituální a sexuální já. Všechn ten balast na nás naházeli ve chvíli, kdy se novým heslem života ve městě stalo „sex = smrt“. Mnozí z nás přišli při epidemii AIDS o desítky, možná stovky přátel a spolupracovníků. A lidé stále umírali.

K new age mě přivedlo čiré zoufalství. Krize AIDS mi vzala všechno, co jsem v životě pokládala za samozřejmé: přátele, sexuální svobodu, pocit bezpečí ve světě. Potřebovala jsem pomoc. Potřebovala jsem prostor, kde bych mohla truchlit a znovu nabýt sílu. A především jsem potrebovala nové božstvo. Bez boha jsem žila od chvíle, kdy jsem v patnácti letech s hlasitým řevem utekla od katolíků. Potřebovala jsem božstvo, které je na mé straně, které miluje a schvaluje svět, v němž žiji já i mí přátelé. Potřebovala jsem božstvo, které by bylo tak trochu queer, výstřední, plné paradoxů, zábavné a velmi, velmi sexuální. Jako já.

Tahle touha pro mě byla nová. Vždycky mě zajímala mystika a sex, ale většinou jsem o tom nemluvila. Když jsem matce oznámila, že už si nehodlám hrát na katoličku, zhrozila se. Řekla mi, že to přece nejde. „Jsi pokřtěná!“ A v slzách mě úzkostlivě varovala: „Přijdeš do pekla!“ Tahle slova jsem si dlouho nesla v sobě. Budu-li příliš mystická a příliš sexuální, ten velký, rozhněvaný, pomstychtivý bůh, kterému jsem unikla, si mě najde a já pekelně zaplatím. Doslova.

A tak jsem skoro dvacet let potlačovala sexualitu i spiritualitu. AIDS mě však přinutil se k obojímu postavit čelem. V metafyzice se říká, že bez ohledu na to, jak strašné věci se nám v životě dějí, vždycky existuje něco, zač můžeme být vděční. A já vděčím AIDS za tantru.

V průběhu letních seminářů se ze mě stávala *tántrika* (člověk, který praktikuje tantru). Abych byla přesná, uvědomila jsem si, že jsem jí odjakživa byla. Nepotřebovala jsem konvertovat, nehledala jsem žádnou církev. Stačilo otevřít oči, zhluboka dýchat a mít smysl pro dobrodružství. Nestála jsem o další antropomorfní božstvo, pouze o spirituální praxi s kladným postojem k sexu. Stala jsem se tántrikou, protože to bylo logické a praktické. (Jsem Ryba s ascendentem v Panně.) Tantra mě vytáhla ze smutku, bolesti a bezmoci do míst plných síly a extáze. Tantra mi tváří v tvář chaosu dala jasnost a sílu. Z tantry jsem vlhla. Tantra mě vytáhla ze sraček. A to samé se dělo lidem, s nimiž jsem se o tantru dělila. Nyní, po extatickém zážitku s kovbojem, mi připadalo, že tantra funguje i v klubech, kde se tančí na klíně.

Ačkoli jsem se tantru učila na rozkošných a klidných místech v lese, nejsem člověk, co se navždy uchýlil do lůna přírody. Mám slabost pro velká, živá, hlučná, drsná města. Miluju pravidelné úteky na pláž nebo do lesa, ale bez velkoměsta žít nedovedu. Bohužel uspořádat třídenní tantrický rituál pod hvězdami je v horké peci New Yorku těžké. Prostě to nejde. Kdykoli jsem se o to pokusila, cítila jsem se hloupě a zklamaně. Ale musí přece existovat způsob, jak praktikovat tantru autenticky, efektivně a extaticky i v prostředí, kde vládne beton a ocel.

Než jsem přišla na to, jak pracovat s tantrou ve městě (a na předměstí), musela jsem se zeptat: „Co je podstatou tantry?“ Že to nespočívá jen v pobytu v přírodě, to mi bylo jasné. Uprostřed tichého lesa nebo na břehu hučícího oceánu se člověk vyživuje a léčí, ale vášeň, tvořivost a extatický klid, který jsem nacházela na svých kurzech, nevyvolává jen příroda. Každopádně mi však poskytla příležitost zpomalit, zhluboka dýchat, odhodit emocionální pancíř a lépe si uvědomovat krásu každého okamžiku.

Vědomí. To je ono! Rozdíl mezi každodenním životem ve městě a lesní tantrickou zkušeností je *vědomí*. Pokud dokážu

být plně vědomá a přítomná v každém okamžiku, nezáleží na tom, zda tantru praktikuju na Bali nebo na ulici v Bowery. Nezáleží na místě a nezáleží ani na tom, zda se přísně držíme „tradičního“ tantrického učení. Pokud děláme něco s plným vědomím, stane se to živým, autentickým a transformačním prožitkem. Právě tato teorie mě vyslala na cestu hledání nového tantrického výcviku. Na stránkách této knihy se s vámi podělím o to, co jsem objevila: flexibilní, vědomou, městskou tantrickou praxi, kterou můžete využívat (a užívat si), zkoumat, přizpůsobovat, ohýbat, otáčet i mrzačit, pokud vám to bude fungovat a přinášet radost.

ÚVOD



Co je vůbec tantra?

TANTRA JE ROZSÁHLÁ stará nauka. Člověk jí může zasvětit celý život, a přesto se jí dotkne jen na povrchu. Vy však nemusíte věnovat dlouhé roky studiu tantry, abyste si mohli užívat jejích rozkoší a perverzít. Ta šťavnatá sousta můžete ochutnat hned. Nepotřebujete si nakupovat spoustu drahých věcí ani měnit šatník nebo se učit sanskrt.

Slovo tantra v sanskrtu znamená „tkalcovský stav“ nebo „tkanivo“. Také může znamenat „neustálý proces“, „vykonávání obřadu“. Je to systém, teorie, doktrína – anebo část knihy. Pojem tantra jako takový označuje pojednání na jakékoli téma, takže ho často uvidíte v názvu různých knih, které ovšem nemají nic společného s tantrou, o které mluvím já.

Pokud použijeme slovo tantra k označení spirituální metody zahrnující sex, najdeme stovky a stovky textů. Mnohé ani nejsou přeložené či objevené. Řada tantrických učení nebyla nikdy sepsána. Předávaly se ústně mezi guruem a žákem a často jen tehdy, když učedník slíbil zachovat tajemství.

Nikdo neví, kdy přesně tantra vznikla. Někteří vědci se domnívají, že první texty byly sepsány před třemi až pěti tisíci lety. Forma tantry, kterou budeme zkoumat, započala v Indii v prvních staletích našeho letopočtu, kdy zde většina lidí vyznávala hinduismus a buddhismus. Různé sekty těchto náboženství věřily, že k osvícení, které chápaly jako osvobození se z nekonečného cyklu nových zrození, patří zřeknutí se pozemských slastí. Na to, kterým potěšením je třeba se vědomě vyhýbat a jak to nejlépe udělat, měla každá sekta vlastní názor.

Tantra byla záměrně naprosto odlišná. Slibovala osvícení během jediného života všem, kdo tříbí rozkoš, vidění a extázi. Nebyla jen duchovním hledáním, ale i formou sociopolitické revolty namířené přinejmenším na zničení přísného indického kastovního systému. Tantra ve svých počátcích v Indii nejspíš připomínala americkou sociální revoluci 60. let: experimentování se sexem a drogami, skupinové extatické rituály s hudbou, tancem a sexem, láska ke všem lidem bez ohledu na rasu či postavení, zpochybňování dosavadních morálních, etických a filozofických pojmů.

Analogie s doktrínou „sex, drogy a rock'n'roll“ tady zdaleka nekončí. Základní hinduistický tantrický obřad (*maithuna*) mezi běžnými vyznavači vyžadoval přítomnost několika párů a jejich gurma. Často se kouřily či pily drogy. Jedlo se: ryby, maso, zrno, víno. A pak přišel sex. Hodně sexu. Tyto obřady mohly trvat několik dní. Zúčastněné páry si běžně měnily partnery, anebo si přizvaly chrámové prostitutky. Účelem rituálu nebylo zažít větší intimitu s manželem či chotí, ale dosáhnout se sexuálním partnerem prožitku takové jednoty, jaká panuje mezi jednotlivcem a zbytkem stvoření. Tedy „tkát“ ty dva dohromady.

Od počátků existovaly různé stupně tantrické praxe, počínaje „tantrou light“ a konče „tantrou vždy a všude“. Pro ty, kteří se plně oddali cílům tantry – tedy dosáhnout blaženosti během jediného života –, byly k dispozici intenzivní

obřady s extatickou meditací, zpěvem manter, složitými jógovými ásanami, mentálními vizemi (*jantrami*), rituálním pohlavním stykem se zasvěceným partnerem (*dakiní* neboli „nádobou božské energie“) a konečně i schopnost praktikovat božský styk sám se sebou.

Rituální sex byl zhmotněním tantrického pohledu na stvoření světa: Šiva (bůh čirého vědomí) se sexuálně spojil s Šaktí (bohyně čiré energie) a zrodil se svět. Ten obraz se mi líbí – je to nejerotičtější stvoření světa, o jakém jsem kdy slyšela. Jenže jeho důsledky jsou mnohem dalekosáhlejší. Tantra pohlíží na život jako na neustálý proces tvoření: nekonečný sňatek vědomí a energie *na každé úrovni existence*. Samotná podstata tantry je obsažena v několika slovech – výňatku z *Višvasáratantry*:

Co existuje zde, je jinde.

Co není zde, neexistuje nikde.

O této výpovědi jsou sepsány celé knihy. Myslím, že v jednoduchosti je síla: co je spirituální, je fyzické. Co je fyzické, je spirituální. Pokud v mé mysli existuje vědomí, existuje i v mém těle. Pokud v mém těle existuje energie, existuje i v mém vědomí. V samém srdci tantry tudíž nacházíme odstranění duality. V tantře nedělíme dobro a zlo, hmotu a ducha, muže a ženu do táborů, které stojí proti sobě. Tantra je vlastně jedinou duchovní cestou, která, pokud vím, odjakživa uznávala, že obě pohlaví jsou stejně silná – vždy a všude.

Tantrická víra, že prožitek sexuálního vzrušení je zážitkem božské energie, byla hluboce revoluční myšlenkou. A je jí dodnes. Odkud se tantra vzala a jak přesně se praktikuje, není zdaleka tak důležité jako to, co nám tantra dává: přesvědčení, že sex může být posvátný a celý život může být náplní a oslavou cesty k osvícení. Právě začlenění a oslava jsou důvodem dnešní rostoucí popularity tantry. Přesto ji mnoho lidí stále špatně chápe.

Deset mýtů o tantře

Podívejme se nyní na několik mýtů, které tantru obklopují, protože jen tak lépe pochopíme, co tantra je a co není.

PRVNÍ MÝTUS: Tantra je náboženství. Kdyby tomu tak bylo, nedělala bych ji. Abyste mohli tantru praktikovat, nemusíte se přidávat k žádné skupině, skládat sliby ani odříkávat zvláštní formulky. Nemusíte přísahat věrnost nikomu a nic zlého se vám nestane, když to budete dělat „špatně“ či jinak než ostatní vyznavači. (Je zajímavé, že slovo *religion*, tedy *náboženství*, je odvozeno z latinského slova, které znamená „lčení ran z oddělení“ nebo „dosažení celistvosti“. Pokud právě tohle u náboženství hledáte, pak ano, v tantře to najdete.)

Tantra je duchovní cvičení. Při účinném duchovním cvičení k vám spiritualita prostě přijde. Otevřete se jí, nemusíte ji nikde honit. Já si to sama pro sebe velmi ráda vykládám takto: spiritualita *dělá* vás, vy nemusíte dělat ji.

DRUHÝ MÝTUS: Tantru musí provádět muž a žena. Tak tohle je síla. Právě tento mýtus vzdálil tantru homosexuálům víc než všechny ostatní. Jak vznikl? Nejspíš proto, že praktikování tantry jako cesty přijímání všeho vždy zahrnovalo protiklady: dobro a zlo, posvátné a světské, vyšší a nižší, pozemské a duchovní, jin a jang, světlo a stín. Sloučením těchto protikladů je tantra schopná přijmout a obsáhnout „toto vše“, tedy nejen protipóly, ale i všechno mezi nimi. V naší západní společnosti však je „vše“ většinou chápáno jako „buď, anebo“ a mezi tím už toho moc nezbývá. Nic není polarizovanějšího než pohlaví. Západní mozek argumentuje, že pokud tantra spojuje protiklady, vyžaduje i „opačná“ pohlaví. Jako kdyby něco takového existovalo! Pohlaví nejsou dva koše, do kterých musíme každého nacpat. Je to spíš duhové spektrum, v němž si všichni mohou najít zvláštní odstín barvy, která jim nejvíc sluší.

Některé tantrické *ásany* (pozice) a *mudry* (gesta) jsou vytvořeny tak, aby vyrovnávaly mužské a ženské aspekty partnerů účastnících se tantrického rituálu. Z vlastní zkušenosti vím, že toho lze dosáhnout mezi jakýmikoli dvěma partnery. Každý má určitou míru mužské, maskulinní, jangové kvality a každý má v sobě i ženskou, feminní, jinovou stránku. Jejich poměr se může den ode dne měnit. Jejich spojení a vyrovnání před milováním není cvičením pro dvě různá pohlaví, ale spíš aktem vnitřní harmonizace a vycentrování, který nám pomáhá otevřít se hlubší intimitě.

TŘETÍ MÝTUS: Tantra je párová terapie pro bílé apolitické ulítlé závisláky na seminářích new age ve středním věku a ze střední třídy. Tantru praktikuje mnoho různých lidí mnoha různými styly. Na rozdíl od obecně rozšířené představy se tantra v první řadě týká vnitřního mystického prožitku, nikoli vztahu. Ve dvacátém století se tantra na Západě znovu objevila díky několika statečným radikálům v oblasti sexu, genderu, spirituality a politiky, kteří se vypravili do Indie hledat aktivní spiritualitu, jež by obohatila život po všech stránkách, tedy i v sexu a politice. Tantrické cvičení bylo kdysi považováno za nejvyšší akt revolty. Stejně revoluční může být i dnes ve světle současného kulturního vzestupu fundamentalistického sexu a genderové politiky.

ČTVRTÝ MÝTUS: Tantra a BDSM nejdou dohromady. Myslete si, že tantra a BDSM jsou dva naprosté protiklady? Nezapomínejte, že tantra vychází z paradoxu. Tantrické cvičení můžete posílit nejen vědomými sexuálními technikami, ale i pomocí pocitů navozujících pomůcek ze světa BDSM (bondáž, disciplína, dominance, submisivita, sadismus, masochismus). Jak tantra, tak BDSM jsou erotická umění vědomí. A obě zvyšují intenzitu života i sexu. Obě zahrnují

obrovskou škálu mocných vědomých praktik. Rituály tantry i BDSM navyšují erotickou energii. V obou případech se jedná o vědomé dávání a přijímání. V obou jde o riziko – fyzické nebo emocionální. Obě tato erotická umění podporují osobní svobodu, individualitu a představitost. (Více se o tantře a BDSM dočtete v devatenácté kapitole.)

PÁTÝ MÝTUS: Vůbec se nesouloží. Věřte mi, souložit budete, ať už to pro vás znamená cokoli. Můžete souložit, jak dlouho chcete. Pokud jste muž, patrně vás potěší, že můžete zažít mnohonásobný orgasmus bez ejakulace, což znamená, že vydržíte souložit mnohem déle.

Faktem však zůstává, že sex je mnohem víc než soulož. Sexuální energie se šíří daleko za hranice genitálií. Tantrický sex je prožitek celého těla i ducha. Lidé, kteří praktikují tantru, se na pohlavní orgány tolik nesoustřeďují. Když vám celé tělo pulzuje a vibruje rozkoší, budete spíš mluvit o tom, že atomy vašeho těla tančí v rytmu univerza, a jen těžko to popíšete jako „super číslo“.

ŠESTÝ MÝTUS: Trvá to moc dlouho. Co to všichni mají s nekonečnými rituály? Ano, připravit gurmánský pokrm trvá o něco déle než v mikrovlnce ohřát večeři z mrazáku. Ale vy nemusíte přestat chodit do práce ani se zříct permanentky do posilovny, abyste mohli tantru cvičit. Možná budete muset vypnout televizi. Život s tantrou vám časem patrně odhalí nové priority a smysluplnější vztahy i aktivity.

Ne všechny tantrické prožitky zahrnují obřady – krátké či dlouhé. Přesto vás budu nabádat, abyste si rituály popsané v této knize vyzkoušeli. Rituály nemají v dnešní době příliš dobrou pověst. Ale jejich účel je prostý: soustředit energii. Váš rituál může být jednoduchý i složitý. Sami si zvolíte jeho podobu, délku i prostor, v němž ho budete provádět – přesně tak, jak vám to vyhovuje.

SEDMÝ MÝTUS: Aby to člověk dělal správně, musí mnoho let studovat. Neexistuje žádný správný způsob, jak provádět tantru. Ba co víc, v tantře nejde o to „dělat ji správně“, ale o to, aby nás učinila šťastnými.

Občas mě napadá, že na světě jsou jen dva druhy lidí: ti, kteří chtějí mít všechno správně, a ti, kteří chtějí být šťastní. Není možné uspokojit člověka, který chce mít všechno, jak má být, pokud mu nedáte přesně to, co chce, a přesně tak, jak to chce. Na druhou stranu je velmi snadné uspokojit ty, kdo chtějí být šťastní. Jsou totiž flexibilní, otevření novým myšlenkám a nemají fixní ideje o tom, jak se musí štěstí dosáhnout. Čím tvořivější je cesta ke štěstí, tím víc se jim líbí. Poznáváte se? Anebo byste takoví chtěli být? Pokud ano, tantru si zamilujete.

Pravda je, že tantrické cvičení se prohlubuje tím víc, čím déle je provádíte. Ale většině lidí přinese nové a příjemné prožitky hned. Odhoďte očekávání. Jestliže si myslíte, že tantra z vás okamžitě učiní bohy a bohyně sexu nebo v jedné vteřině napraví zanedbávaný vztah, připravujete sami sobě velké zklamání. Totéž platí i v případech, kdy jste přesvědčení, že „tohle funguje u ostatních, u mě ne“. Tak jste totiž prohráli ještě předtím, než jste vůbec začali.

OSMÝ MÝTUS: Musíte mít partnera. Ale vždyť vy už ho máte: sami sebe. Sóló tantra nabízí nekonečné příležitosti sexuálního i spirituálního růstu. Mnohé tantrické techniky se dokonce mají cvičit o samotě – a ty, které jsou určeny partnerům, se dají snadno upravit i pro jednoho. Při samostatném cvičení můžete postupovat vlastním tempem a plně se soustředit sami na sebe. Můžete zažít pocit, že se milujete s celým vesmírem. Vaše sólové rituály se mohou stát stejně důležitou a nenahraditelnou součástí života jako meditace nebo pravidelné posilování.

Pokud jste sami a hledáte nového partnera, toto cvičení vám pomůže přitáhnout si člověka, s nímž budete opravdu rezonovat, protože odhalíte své skutečné pocity, potřeby

a touhy. V tantrě se také naučíte o pocitech a touhách mluvit – bezpečně a s láskou.

Nemusíte žít v dlouhodobém oddaném vztahu, abyste se mohli tantrě věnovat ve dvojici. Ti, kteří tantru praktikují v původním hinduistickém tantrickém ritu, se před rituálem pravděpodobně vůbec neznali. Dosáhli blízkosti díky dechu, záměru a pohybu. Totéž můžete i vy. Tantra vám nabízí řadu vynikajících cvičení, díky nimž toho druhého lépe poznáte, a pomůže vám posílit intimitu v každém vztahu – novém nebo již zaběhnutém.

DEVÁTÝ MÝTUS: Abyste mohli bezpečně studovat tantru, potřebujete gurma. Není těžké si domyslet, odkud se tento mýtus vzal. Mnohá, ne-li všechna tantrická učení nebyla nikdy sepsána. Pokud jste si je chtěli osvojit, museli jste se stát žákem gurma. Tantra, která sepsána byla, se často vyučovala zakódovaně. Přestavte si, do jakých potíží jste se mohli dostat, kdybyste ji praktikovali doslova! Guru byl v takovém případě opravdu nepostradatelným průvodcem. Dnes už je řada těchto učení rozšířována a zpracována vědci, pedagogy a dalšími lidmi, kteří je pod guruovým vedením intenzivně studovali.

Potřebujete tedy gurma? Pokud ho nechcete, tak ne. Přesto jsem přesvědčená, že kvalifikovaní učitelé jsou nesmírně cenní. Já sama měla hodně dobrých a pár vynikajících učitelů tantry, ale ani jednoho z nich nepokládám za gurma. Od každého jsem se však naučila něco důležitého.

DESÁTÝ MÝTUS: Takováhle kniha není o skutečné tantrě. Lidé ze Západu (a i pár lidí na Východě) praktikující to, čemu se dnes říká tantra, vlastně cvičí jakousi neo-tantru, Západu uzpůsobený výběr původního učení. Některá cvičení mohou vypadat tradičněji než jiná. Někdo má gurma, který studoval v Indii. Zpívá mantry v sanskrtu, hraje indickou hudbu a doma nosí sári. Je to v pořádku. Pokud zažíváte rozkoš a „má to šťávu“, je to báječný způsob, jak tantru praktikovat.

Nicméně umění tantrického života spočívá v tom, že žijeme opravdově, vědomě a smyslně. Toho lze dosáhnout pomocí nekonečné škály stylů a cvičení, přičemž všechna mohou navodit stav lásky, spojení a blaženosti.

Rady pro rychlý start

Způsobů, jak přistupovat k tantře a tantrickému sexu, existuje tolik jako důvodů, proč si je chtít vyzkoušet. Přesto je vhodné nejprve porozumět základům. V tantře je mnohem důležitější to, jak sex provozujeme, než to, o jaký sex se jedná. Někteří z vás budou možná muset upravit svůj postoj k sexu a náhled na to, jak sex „funguje“. Hovořím o tom v první části knihy nazvané „Tantra: základy“, kde bych vám ráda tantru vepsala do mysli i do srdce. Ale nebojte se, se zábavou nemusíte čekat, až „nadřete“ celou první část.

Další kapitoly se totiž zabývají opravdu tělesným sexem, takže naskočit do vlaku můžete kdekoli. Vyzkoušejte cvičení, která se vám zamlouvají. Pokud raději postupujete krůček po krůčku, můžete číst jednotlivé kapitoly za sebou, protože kniha je koncipována víceméně lineárně; začněte od začátku, jako byste navštěvovali soukromý tantrický kurz.

Nezapomínejte však, že tělesná a sexuální cvičení jsou v tantře pouze způsobem, jímž aplikujete její zásady nastíněné v první části. Abyste zažili hloubku, šíři i výšku tantrické extáze, je třeba, aby se tantra stala součástí vaší mysli i těla.



PRVNÍ ČÁST

Tantra: základy

V TĚTO ČÁSTI se dozvíte nejen to, *jak* začít tantru praktikovat, ale také *proč*.

Tantra nás učí, že přijmeme-li život se vším všudy a plně se do něho ponoříme, naprosto cokoli se může stát transformačním, extatickým prožitkem.

Nejprve prozkoumáme extázi. Jaký je rozdíl mezi rozkoší a extází? Proč je extáze důležitá? Proč by se mělo hledání extáze v životě stát vaší prioritou?

Potom vás požádám, abyste se úplně nově zamysleli nad tím, jak sex funguje. Uvedu vás do energetických aspektů sexu a nabídnu vám jednoduché, a přitom velmi účinné tipy, jak zdvojnásobit rozkoš pouze tím, že změníte myšlení a soustředíte svou pozornost.

Následně přejdeme k tělu. Pochopíte, proč jsou dech, meditace, pohyb a smích stavebními kameny prodlouženého orgasmu, a naučíte se s jejich pomocí vystavět vlastní smyslné schody do ráje. Osvojíte si tajemství vytříbeného doteku a odhalíte, jak může dotek proměnit vaše vztahy. A nakonec si ujasníte, jak to stihnout v době, kterou máte ve svém nábitém každodenním programu k dispozici.

Připraveni? Začínáme.

1. KAPITOLA



Proč je extáze nezbytná

NIKOHO ASI NEPŘEKVAPÍ, že jedna z nejpoužívanějších rekreačních drog se jmenuje extáze. Navozuje totiž pocity, které si pod tímto pojmem vybavíme. Za prožitkem extáze jsme schopni putovat neskutečně daleko a jsme ochotni se spokojit s téměř každou dostupnou náhražkou. Právě proto se sex – dokonce i špatný sex – těší takové oblibě.

Extáze (nebo také rozkoš či extatická rozkoš) je vrcholný prožitek. Vrcholné prožitky rozšiřují naše možnosti. Jsou pro nás povolením a povzbuzením k tomu, abychom se natahovali ještě výš a dostávali ještě víc. Vychutnáváme si díky nim vlastní fyzickou sílu a dostáváme se do kontaktu s metafyzickou energií. Wilhelm Reich v knize *The Function of the Orgasm* (Funkce orgasmu) dokonce píše, že extáze ve formě orgasmu je z lékařského hlediska nepostradatelná pro zdraví a pohodu lidského těla.

Sex není jediný způsob, jak se extáze dobat, ale každopádně patří k těm dostupnějším. Sex vám může uchystat moment blaženosti, kdy ochutnáte

VELKÝ KOSMICKÝ ORGASMUS.

Jakmile okusíte velký kosmický orgasmus, uvědomíte si, že sex není jediná cesta k blaženosti. Tu můžete nacházet v každodenním životě. Vizionář a (kontroverzní) duchovní učitel Osho vysvětluje, jak nás sex povznáší k blaženosti:

K rozkoši v sexu dospíváme díky třem základním elementům. Prvním z nich je nadčasovost. Překročíš hranici času. Čas zmizí, neexistuje. Úplně na něj zapomeneš. Ne že by zmizel docela, zmizí pro tebe: ty v něm nejsi. Není žádná minulost ani budoucnost. Veškerá existence se soustředí do přítomného okamžiku, tady a teď.

Za druhé, v sexu poprvé ztrácíš ego. Nejsi ani ty, ani ten druhý. Ty a tvůj milovaný nebo milovaná se ztrácíte v čemsi jiném. Vzniká nová realita, nová jednotka, v níž jste se vy dva ztratili – naprosto ztratili.

A za třetí, v sexu jsi poprvé přirozený. To iluzorní mizí, obličej, pozlátko mizí, společnost, kultura, civilizace mizí. Jsi součástí přírody – jako stromy, zvířata, hvězdy... Jsi v čemsi větším – v kosmu, tao... Pouze pluješ, nese tě proud.

— Osho, *The Book of Secrets*

Zní to pokojně, že? Možná vás napadne, že tohle není extáze, alespoň ne taková, jak si ji běžně představujeme. Extáze i orgasmus mají jedno společné: naše představy o tom, jak by oba tyto prožitky měly vypadat, jsou poněkud zúžené. Soustředíme se na silné euforické zážitky a nevěnujeme

pozornost těm jemnějším aspektům. Extáze není velký orgastický třesk. Obvykle doprovází doznívání orgasmu, kdy se rozplývají hranice a připlouvají odpovědi na skutečně závažné otázky, kdy jsme hluboko sami v sobě, zároveň v těle i mimo něj. Stáváme se součástí *všeho, co je*.

Rozkoš versus extáze

Rozkoš stejně jako bolest náleží nervové soustavě. Pocit se v těle zaznamenává jako příjemný či velmi příjemný, bolestivý či velmi bolestivý. Po některé lidi je i bolest velmi příjemná. Ať už si rozkoš představujete jakkoli, je to fyzický prožitek. Pocity bolesti a rozkoše vznikají v těle a tělu také patří. Extáze tělo nemá. Zakoušíme ji jako ohromující slast anebo inspiraci. Může mít formu nespoutané vášně, anebo vás naopak přenese na místo, kde čeká klid a mír, pohoda nebo víze. Je to pocit absolutního štěstí, který zažívá naše duše. Extatická blaženost je radost, již prožívá duše, když se znovu spojí s posvátnou jednotou, bohem či bohyní, se vším, co je. Extatická blaženost v tom nejčistším tantrickém smyslu není pocit ani vjem. Je to metafyzická zkušenost, k níž dochází, když všechny pocity, myšlenky a vjemy zastíní bytí bez hranic v obrovském oceánu energie, kde je vše navzájem propojeno.

Člověk může zažít spoustu nádherné rozkoše bez extáze. A naopak se může ocitnout v extázi, aniž by prožíval fyzickou slast. Mnohem častěji jsou však rozkoš a extáze ve velmi úzkém vzájemném vztahu. Sexuální rozkoš často bývá tou nejuniverzálnější cestou k extázi. Ale jak to, že někdy je sex pozemský, přízemní, a jindy naopak extatický? Pokud se absolutně poddáte sexuální rozkoši bez očekávání, můžete dosáhnout extáze. Prostě se to stane. Existuje způsob, jak ji nacházet pravidelně? Ano. Ale než začneme hledat cestu k extázi, musíme objevit místa, na nichž jsme ji nenalezli, a v budoucnu se těmto slepým uličkám vyhnout.

Adrenalin není extáze

Většina z nás žije a pracuje ve světě, jehož podstatou je hledání a konečné dosažení řádu, logiky a úspěchu. Celé dny trávíme tím, že se snažíme dělat víc, abychom víc dostali a víc měli. Bez ustání pracujeme, studujeme, přemýšlíme, plánujeme. (Prý) jsme nikdy nebyli výkonnější, nikdy jsme nezvládali dělat tolik věcí najednou.

A nikdy jsme nebyli víc v kontaktu. Máme poštu, e-maily, chatování, telefony, faxy, mobily a přenosné osobní počítače. Možná že zatímco čtete tyto stránky, někdo vynalezl další přístroj. Zdá se, že jsme k zastížení kdekoli a kdykoli.

Přesto nám cosi schází. Pořád se honíme, dřeeme, lapáme po dechu, ale ačkoli máme veškeré informace okamžitě k dispozici, vždycky se najde něco, co jsme zatím neobjevili, neuskutečnili, nevymysleli. Ten pocit trošičku známe. Maličko ho zažíváme, když se ocitneme v samém středu větrné smršti právě dokončeného projektu. Připadáme si nepřemožitelní. Jako bychom měli tucet paží a tři mozky. Dokážeme dělat šest věcí naráz a další tři plánovat. Možná trpíme nedostatkem spánku a už bůhvíjak dlouho jsme nejedli, ale tím se naše mysl stává ještě bystřejší. Jsme v „zóně“ – všechno se děje naráz a všechno se děje správně. Cítíme se báječně silní a napojení. Je to úžasné příjemný bzukot, ale není to extáze. To je totiž adrenalin.

Príval adrenalinu je záplava energie, kterou zažíváme, když hodně pracujeme, děláme několik věcí najednou a moc nejíme. Je to pocit síly; jako bychom stáli „na okraji“, všechno je ostré a intenzivní. Adrenalin je hormon, který přenáší i nervové impulzy – chemický poslíček, jehož pomocí neurony komunikují s ostatními buňkami i mezi sebou navzájem. Uvolňuje se v nadledvinách a jeho množství závisí na míře „nebezpečí“, kterou vnímá mozek. Adrenalin společně s dalšími stresovými

hormony, které jeho uvolnění doprovázejí, navozuje vzrušení, úzkost i strach, podle toho, jaká je momentální úroveň stimulace. To, co pod nápořem adrenalinu cítíme, je způsobeno uvolněním tří chemických látek: 1) cukru z jater a svalů, 2) dopaminu – hormonu dobré nálady a 3) opiátů, kterým se říká endorfiny a které si tělo samo vytváří. Jakmile se tyto tři látky uvolní, cítíme se pozorní, plní energie a euforie. Příval adrenalinu připomíná stav po požití drog. A je bohužel stejně návykový.

Stresem navozené euforie není nic jiného než pravěká reakce na extrémní nebezpečí – „bojuj, nebo uteč“. Jejím účelem bylo dodat člověku energii, aby unikl ze situace, která ho ohrožuje na životě. Není tu od toho, abychom stihli termín! Když žijeme od jednoho adrenalinového záchvatu ke druhému, časem nadledvinky vyčerpáme – a sami jaksi zhasneme. To je syndrom vyhoření, který nás od extáze vzdaluje tak, že už to snad víc ani nejde.

EXXtáze není extáze

Slovo extáze dnes velmi pravděpodobně zahlédneme na přebalu videa pro dospělé, nikoli v názvu knihy o spiritualitě nebo léčení. Ne že bych proti podobným filmům něco měla; právě naopak, porno různých žánrů mám ráda. Jenomže vzrušení, které nabízí, není extáze. A nejsou to ani pocity, které si navozujeme jídlem, drogami, alkoholem, nakupováním, extrémními sporty, násilím, akčními či dobrodružnými filmy, rychlými auty nebo návštěvou tematických parků. V umírněném množství je tohle všechno dobrá zábava, ale naše kultura této falešné extáze konzumuje přespříliš. Utrácí obrovské sumy za reklamu, která nás má přimět nakupovat další a další levné náhražky. Je to jako s nekvalitním jídlem z rychlého občerstvení: čím více ho spořádáme, tím více ho chceme. Jelikož nám schází kvalita, bažíme po kvantitě.

Jak tedy najdeme skutečnou extázi?

Žijeme ve shonu, takže je často snazší sáhnout po rychlé náhražce než si najít čas a vychutnat si skutečnou extázi pro labužníky. Jenomže jako bytosti toužíme po opravdové extázi stejně, jako naše těla touží po opravdovém a výživném jídle. Na svinstvu z bistra a na falešné extázi přežijeme jen určitou dobu. Nedostatek toho skutečného se po čase projeví jako nemoc, letargie nebo deprese.

Jak tedy vneseme skutečnou extázi do přetíženého života? Odpověď je prostší, než si myslíte:

Setrvej v přítomném okamžiku.

Nesnaž se tolik.

Setrvej v přítomném okamžiku.

Odhoď veškerá očekávání a úsudky.

Setrvej v přítomném okamžiku.

Odevzdej se.

Setrvej v přítomném okamžiku.

Staň se vědomým.

Setrvej v přítomném okamžiku.

Nauč se tohle všechno dělat v sexu...

...v přítomném okamžiku.

2. KAPITOLA



Bud'te tady a teď

Buddha pravil, že lidský úděl je jako úděl osoby zasažené šípem. Bolavý a naléhavý. My ale nehledáme okamžitou pomoc pro své trápení; ptáme se, z kterého luku byl šíp vystřelen. Ptáme se, kdo šíp vyrobil. Chceme vědět, co to bylo za člověka, kdo natáhl tětivu, jak vypadal. Pátráme po spouště věci – nesouvisejících věcí –, a přehlížíme bezprostřední problém. Dotazujeme se na původ a konec, ale přítomný okamžik ponecháváme v zapomnění. Ponecháváme ho v zapomnění, přestože v něm žijeme.

Nejprve se musíme naučit, jak dojít k „teď“.

Steve Hagen, Buddhism Plain and Simple

Jednou jsem večerěla s třemi přáteli v Marquis de Sade, newyorské restauraci ve stylu S/M. Je to něco mezi kobkou a jídelnou. Nabízí dvě různá menu: jedno s jídlem, jedno se zábavou. Mezi jednotlivými chody tam můžete někoho zmrskat, nebo se naopak nechat zmrskat, jíst ze psí misky, anebo z ní někoho krmit, nechat se zamknout do malé klece, anebo do ní někoho uvěznit, naplácat někomu na zadek, nebo si nechat naplácat, a to všechno před uznalým zrakem ostatních návštěvníků. Ten večer zrovna atraktivní

číšník oděný v kůži mrskal v předním sále mladého stálého zákazníka vysvlečeného do půl těla. V de Sade to nebyla výjimečná podívaná, takže jsem jim zprvu nevěnovala pozornost. Ale pak mě na tom výjevu cosi upoutalo. Byl tak intimní, až mě napadlo, že ti dva muži jsou milenci. Ale ne, v de Sade číšníci nemrskají své milence v pracovní době. Mladík si tenhle zvláštní erotický předkrm bezpochyby vybral z jídelního lístku.

Číšník s bičem se na svou činnost plně soustředil, každá rána měla tu správnou sílu a před dalším švihnutím chvilku počkal. Mladík se plně poddával bolesti. Dech se mu zrychlil, když mu bič dopadl na záda, a opět zpomalil, jak bolest ustupovala. Ten druhý („top“ neboli „vršek“ či „dominant“) pracoval pomalu a přesně, udeřil, teprve když pominul účinek předchozí rány. Neustále hleděl na mladíka, i když musel občas změnit postoj, aby netrefil talíře s večeří, co se kolem něho míhaly, nebo nadšené diváky, kteří se u dvojice shromáždili. Bylo to nesmírně smyslné erotické představení.

Čím bylo tak neodolatelné? Nebylo dramatické. Nikam „nesměřovalo“. Nestalo se nic mimořádného. Tak proč jsem z nich nedokázala spustit oči? Protože to celé bylo naprosto vědomé. Číšník se plně soustředil na tělo, které mrskal, přestože deseti procenty svého periferního vnímání setrval v místnosti u ostatních číšníků a diváků. Sledoval, jak se mění mladíkův dech, a velmi často dýchal s ním. Pozoroval, jak se mu napínají a uvolňují svaly, takže poznal, kdy je vhodná chvíle na další úder. Nespěchal a nedělal to jen pro obveselení davu. V tu chvíli neměl nic jiného na práci, než poskytnout mladému muži to, co chtěl – výprask. Nešlo mu o to, aby přitom vypadal dobře, ani aby dospěl k nějakému cíli. Celou bytostí se oddal tomu, co dělá. A mladík uměl báječně přijímat. Na začátku požádal o to, co si přeje, a pak se zcela ponořil do prožitku toho, že to dostává. Zůstal vědomý a přítomný. A dýchal. Hodně dýchal.

Kdybychom dokázali udržet takovou pozornost v každodenním životě... Ale ne, naše mysl neustále pádí jako kazeťák, co má jen dvě tlačítka – přetočit dopředu a dozadu. Cítíme vinu za věci, které jsme udělali v minulosti, a bojíme se katastrof, které by nás mohly postihnout v budoucnu. V práci a ve škole si děláme starosti s tím, čemu se musíme věnovat doma. A když přijdeme domů, dumáme nad nedokončenou prací. Jen zřídka si všímáme přítomné chvíle, pokud nevybuchne přímo před námi. Je vážně těžké připadat si sexy, vnímat klid a tvořivost, když nám v hlavě nepřetržitě buší kladivo myšlenek. Ale mám i dobrou zprávu: tatáž zaneprázdněná mysl, která z nás dělá vystresované ruiny, vám pomůže, abyste se podobně jako číšník a jeho klient stali vědomým a přítomným – tady a teď.

Pamatujte: Plné vědomí ve skutečnosti znamená, že se nacházíme v uvolněném stavu vnímání s klidnou myslí a jsme schopni se zlehka a snadno soustředit na to, co se odehrává v přítomném okamžiku.

Vědomí není jen nějaký nemožný esoterický pojem. Není to něco, co vám zprostředkuje guru, když se dotkne třetího oka. Je to prostě schopnost se soustředit a nasměřovat pozornost tam, kde se nacházejí vaše záměry.

Já vím, snadno se to řekne, ale mnohem hůř udělá. Kolikrát jste se už pokoušeli soustředit na tělo svého partnera, a mysl vám pokaždé odlétla k přízemnímu problému v práci? Stává se to nám všem. Když dojde na sex, najde se tolik věcí, které nás umějí rozptýlit. V první řadě to jsou fantazie. Ne, netvrdím, že fantazie jsou špatné. Fantazie jsou důležitou součástí sexuální představitivosti. Mohou být nesmírně užitečné, jelikož dovedou probouzet a rozšiřovat touhu. S jejich pomocí můžeme prozkoumat nové oblasti intimity i zábavy, když se s partnerem pokusíme o jejich uskutečnění. Ale

pokud většinu pozornosti věnujete fantazii, která se odehrává ve vaší hlavě, a ne osobě, s níž zrovna jste, nejedná se o vědomý sexuální styk.

Mezi rozšířené a populární tipy pro sexuální život, které nejvíc nesnáším, patří ty, které mužům radí, aby pro oddálení ejakulace mysleli na přízemní a nepříjemné věci. Ať mi někdo něco říká o nevědomí! Mnohem účinnější je vědomě sledovat, co se děje. Vědomé techniky, jako je zpomalení, změna způsobu dýchání nebo přirážení, udržují pozornost soustředěnou na rozkoš a partnera či partnerku. (Více se o oddálení ejakulace dočtete v osmé kapitole.)

Chceme se naučit být bdělí – v sexu i v životě. To znamená, že potřebujeme naplnit mysl přítomným okamžikem, nikoli jinými myšlenkami. Abyste se stali bdělými, nemusíte se uchylovat na tiché místo, kde vás nic nerozptyluje. Existuje několik jednoduchých cvičení, která vám pomohou si mnohem lépe uvědomit, že jste tady a teď.

Dýchejte

Dech je největší zdroj energie a aktivity, a přesto většina z nás v dospělém věku dýchá jen tak, aby zůstala naživu. Už v dětství se totiž naučíme, že mít hodně energie může být problém. Trestají nás, protože moc křičíme a běháme, moc se smějeme nebo příliš pláčeme. Naučíme se tuto životní energii přidusit tím, že omezíme dýchání. Čím méně dýcháme, tím méně cítíme. Tato jednoduchá znečitlivující technika nás provází ve chvílích, kdy nechceme být plně přítomní.

Všichni neustále usměřňujeme sami sebe pomocí dechu a děláme to více či méně podvědomě. Dech se automaticky mění, aby dodal „méně paliva“ pocitům, které nespádají do bezpečné zóny. Má to i své výhody – chrání nás to, abychom na každý stres a napětí moderního života nereagovali příliš citlivě. Jenomže nás to zároveň izoluje, takže necítíme věci, které cítit chceme. Máme bezpečný, regulovaný život.

Už v dětství jsme si vystavěli kolem bezpečné zóny vysokou hradbu, ale omezujeme tím své možnosti. V dospělosti by nám všem prospěla – a patrně by nás i bavila – mnohem větší dávka živosti.

Chceme-li se naučit být živí a přítomní v dané chvíli, musíme začít plnějším dechem. Zkuste si to hned. Zhluboka se nadechněte. Naplňte se vzduchem od genitálií až po temeno hlavy. Všimněte si, jak se s nádechem zvětšujete. Pomalu vydechujte. Připadáte si větší a vyšší? Zdá se vám světlo jasnější? Všímáte si zvuků a vůní, které tu ještě před chvílí nebyly?

Nyní dýchejte velmi málo. Zkuste ty nejkratší a nepovrchnější nádechy, které zvládnete. Abyste tělu dodali dost vzduchu, budete patrně muset dýchat rychleji. Všimněte si, jak se při povrchním dýchání smršťujete. Nahrbili jste se? Ztuhlo vám břicho nebo ramena? Máte stažený obličej? Připadáte si menší a slabší? Cítíte zlost nebo smutek?

Věnujte pozornost svému dechu.

*Až se příště budete cítit opravdu dobře,
všimněte si, jak dýcháte.*

*Až budete příště cítit zlost nebo smutek,
všimněte si, jak dýcháte.*

Podvědomým dechovým vzorcům nejste vydaní na milost. To, jak se cítíte, můžete změnit tím, že vědomě začnete dýchat jinak. Za chvíli vám představím několik typů dechu, které mně osobně připadají obzvláště povzbuzující, stimuluující a uvolňující. Zatím si však jen uvědomujte svůj dech.

Dech je životně důležitý, když se pokoušíte navázat spojení s druhým člověkem. Jedním z nejsnazších způsobů, jak se s někým propojit, je sladit dech. Dech je jako rytmus tance. V páru se mnohem lépe tančí, když oba děláte tytéž kroky. Pokud jeden tančí ča-ču a druhý *legong* z ostrova Bali, na tanečním parketu si to takový pár moc neužije.

Totéž platí pro tanec emocionálních těl. Pokud dva lidé dýchají stejným tempem, harmonizují a vyrovnávají svůj emocionální a fyzický stav. Souhlasí, že budou společně tančit i cítit. To neznamená, že se zároveň zavazují ke splynutí do konce života, ani že dovedou číst jeden druhému myšlenky (ačkoli i to se někdy stává). Oni totiž získají schopnost číst si navzájem z *těla*. V sexu je pak snazší se druhého dotýkat, a on na oplátku náš dotyk lépe přijímá. Verbální komunikace se stává jasnější a stručnější, jelikož se na ni spoléháme o něco méně. A to je začátek, kdy se ze dvou bytostí stává jedna. Dýchat s partnerem či partnerkou je prospěšné nejen v sexu. Zatoužíte-li po empatickém vztahu, prostě uveďte svůj dech v soulad s dechem toho druhého, a získáte velmi dobrou představu o tom, jak se momentálně cítí.

Změňte myšlenky

Často se tvrdí, že nejdůležitějším sexuálním orgánem je mozek. Z biologického hlediska je to pravda. Erotická energie vzniká v genitáliích, ale pak ji přebírá mysl, která říká ano či ne jejímu konkrétnímu vyjádření. Většina toho, co v našem sexuálním životě (i v životě obecně) funguje či nefunguje, vychází z našich přesvědčení. Uvedu příklad. V dětství jsem musela každou neděli chodit do kostela. Mě probíhala v portugalštině a byla pokaždé stejná. Každou neděli totéž. Připadalo mi to nesnesitelně nudné. Když jsem dospěla, přísahala jsem si, že tohle už nikdy nepodstoupím. Objevila jsem tantru. Má první učitelka Jwala byla nesmírně charismatická, takže jsem se „zaháčkovala“ hned po prvním večeru. Chtěla jsem se dozvědět o tantře všechno. A tak jsem se začala učit všechny klasické ásany, mudry a slova v sanskrtu. Prováděla jsem dlouhé tantrické obřady, strnule koncipované do těch správných pozic v tom správném pořadí. Děsně jsem se přitom nudila. Teprve když jsem změnila

přístup, opustila minulost a vkročila do přítomnosti, začala jsem zažívat lahodné, vědomí měnící tantrické momenty, o nichž jsem slychala, ale díky svému rigidnímu cvičení jsem je dosud sama neodhalila.

Musela jsem změnit nastavení mozku, který to chtěl „dělat správně“. Toto přesvědčení si nesu z dětství – existuje jen jediný způsob, jak vyznávat náboženskou víru, a jestli to nebudu dělat správně, přijdu do pekla. Ano, opakovaně mi vysvětlovali, že tantra není náboženství, spíš duchovní cesta a způsob života. Jenomže já měla pro cokoli, co souviselo se spiritualitou, v podvědomí uložený pouze jeden model – katolickou církev. A ten se pro posvátnou sexualitu opravdu nehodí! Stálo mě hodně času a trpělivosti i pozitivních uklidňujících hovorů se sebou samou, než jsem dokázala to své „dělat to správně“ změnit. Jakmile jsem pochopila, že způsob, jakým já praktikuju tantru, je stejně dobrý jako způsob, jímž ji praktikují jiní, dokázala jsem se rozzářit, uvolnit a riskovat. Přestala jsem věřit, že skončím v tantrickém pekle, když budu vypadat trošku bláznivě, anebo udělám něco „špatně“.

Další věcí, kterou jsem si potřebovala v hlavě znovu srovnat, byl rituál. Měla jsem za sebou roky nudných rituálů a mé první tantrické obřady byly stejné – mudra za mudrou, velmi vážně a velmi nezáživně. Když jsem konečně přehodnotila své přesvědčení, že rituály jsou hloupé a nudné, začala jsem vytvářet ulítlé tantrické ceremonie s jídlem, hračkami, hlasitou hudbou a smíchem, v nichž se nevyskytovalo jediné slovo v sanskrtu. A najednou mi lidé začali říkat, že pořádám ty nejlepší sex párty ve městě! Abych byla upřímná, starého přesvědčení o tom, že rituály jsou nudné, se mi úplně zbavit nepodařilo. Kdykoli mě na nějaký rituál pozvou, musím se pokaždé malinko nutit. Občas jsem líná a raději provádím rituál, který už znám, než abych vymýšlela nový. Ale pochopila jsem, že nejhorší ze všeho pro mě je nekonečné opakování. Když