

T a n t r a



Všetko tajomné vzbudzuje zvedavosť. Keďže sex „hýbe svetom“, nájde sa dosť ľudí, ktorí by sa radi čosi dozvedeli o *tantrajoge*. Neraz mi položili otázku, čo je to *tantrajoga*?

Odpovedal som,

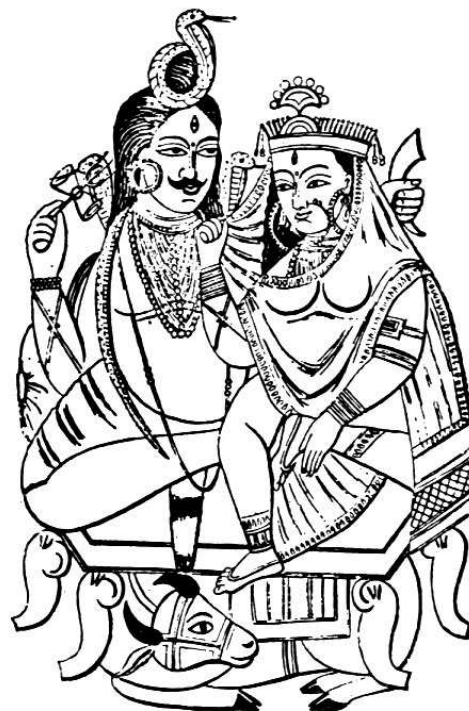
že sa tým nezaobieram. Preštudoval som značný objem zahraničnej literatúry o joge, ale len v knižke od Svámiho Džanakanandu som našiel vysvetlenie. Ostatná literatúra, ktorá sa *tantrajogou* zaoberá výlučne z hľadiska sexu pravdepodobne celú vec znehodnocuje.

Výrazom *tantra* sa označujú posvätné učenia a rituály pôvodných drávidských obyvateľov Indie, ktorého cieľom je ovládnutie ezoterických síl. Ide o zjednotenie mužského princípu (*šiva*) a ženského princípu (*šakti*). Toto zjednotenie môže prebiehať rozličnými postupmi a cestami, preto názor, že *tantrajoga* je výlučne len akýsi jogový sex, je nesprávny. V bežne dostupnej literatúre sa *tantrajoga* nespomína, prípadne len veľmi krátkou poznámkou.

Napríklad Svámi Gítananda v knižke **Jóga krok za krokom** uvádza: „*Tantra* je riadenie energie a zaoberá sa použitím všetkých síl v piatich telách človeka i použitím mocných prírodných síl. Má tiež svoju degenerovanú formu, tzv. *váma-márga-tantru*, zatiaľ čo evolučná forma sa volá *dakšínámárga-tantra*. V niektorých aspektoch sú *tantra* a joga v rozpore, ale v okamžikoch, keď si neodporujú, predstavujú mocných spojencov. Praktiky *tantry* sú pomerne nebezpečné a musia sa robiť len pod dohľadom skúseného gurua.“

Podme však k veci. Za značným počtom mien bohov, bohýň a iných mýtických bytostí sa v Indii rozumie jediný stvoriteľ - Brahma. Množstvo mien vyjadruje jeho mnohoraké prejavy. Pokiaľ ide o mužský princíp, ktorý okrem iných vlastností predstavuje aj dokonalé sebaovládanie, dostal

boh Šiva ešte prívlastok Mahájogín, teda Veľký jogín. Znamená to, že pravý jogín si dokonale ovláda telo aj myseľ. Ženský princíp predstavuje jeho manželka Párvatí. Jej poslaním je darovať a uchovať život, k čomu vlastní základnú životnú energiu, plodivú silu *šakti*. Preto Párvatí v tejto súvislosti dostala ešte prívlastok Šakti. Obe tieto božstvá majú aj iné mená, podľa toho, aké ďalšie vlastnosti sa im pripisujú v ich pôsobení na svet.

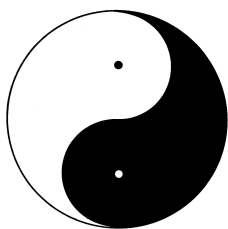


Na obrázku sedí Šakti na Šivovej nohe, čo veľmi pripomína tantrický rituál o ktorom tu bude reč. Šiva má privreté oči, čo naznačuje, že je ponorený do hlbokej meditácie. Šakti si ako správna indická žena cudne zakrýva tvár pred pohľadom muža. Obrázok obsahuje aj ďalšie symbolické prvky, ktoré tu netreba rozoberať. Pochádza z druhej polovice 19 storočia, teda vznikol už pod vplyvom neskoršieho náboženského vývinu. Ide tu len o náznak, ako sa pôvodné učenie praobyvateľov Indie premietlo do neskoršieho náboženského vývinu, aj do výtvarného umenia.

Sexuálnym vzťahom medzi mužom a ženou sa pripisovala veľká vážnosť, preto mnohé chrámy sú vyzdobené sochami

s množstvom erotických výjavov. Z toho sa dá usudzovať, že tieto záležitosti nepokladali za niečo nízke alebo hriechne. Skôr naopak. V chrámoch sa uctieva lingam, falický symbol boha Šivu.

Aj keď u nás jogu chápeme ako metódu na zdravý spôsob života, nemalo by nás mýliť, že obyvatelia Indie od najstarších čias hlboko verili v božské sily, preto si všetko v živote spájali so svojou vierou. Jogu nepovažujú za náboženstvo, ale pristupujú k nej z hľadiska svojej viery. Konečne, tak by si mal počínať každý veriaci človek, nech už patrí kamkoľvek. Keď ľudia spájajú svoje náboženské presvedčenie s akoukoľvek svetskou činnosťou, vznikajú z toho obvykle dobré skutky.



Celý vesmír je polaritný, v celom stvorení je základom pohybu a vývoja kladný a záporný pól. Pekne to graficky znázorňuje čínska monáda. V mieste, kde energia

jedného pólu dosahuje maximum, druhý pól je najslabší. Vyváženosť nastáva v strede kruhu. Okrem toho v každom póle je zárodok opačného pólu, čo naznačujú malé krúžky v priestore každého pólu. To znamená, že nič nie je čisto mužské alebo ženské.

Joga sa vždy snažila uviesť tieto dva póly do rovnováhy a tým vytvoriť harmonický vývoj človeka po telesnej aj duševnej stránke. Poznáme energetické dráhy *ida* a *pingala*, *súrja nádi* a *čandra nádi* a je snaha priviesť ich k spolupráci v *sušumne*. S tým nemáme problémy. Pokiaľ sa to týka sexuálneho spojenia muža a ženy, o tom sa radšej mlčí, pretože výraz *tantrajoga* vzbudzuje podozrenie, že ide o nejaké orgie. Žiaľ, nájdú sa ľudia, ktorí podnikajú aj v tomto smere.

V našej jogovej praxi *tantrajogu* nepestujeme. Máme zásadu, že učíme len to, s čím máme osobnú skúsenosť, čo máme dobre zvládnuté. Tým však možno vystavujeme zvedavých ľudí pôsobeniu šarlatánov. Preto nebude na škodu objasniť *tantrický* sex tak ako ho opisuje indický učiteľ Džanakananda. Je to skrátenejší výťah z jeho dlhšieho pojednania. V podstate ide o toto:

❖ Pretože ide o mocný rituál na podchytenie mysle, treba najprv pestovať ostatné zložky jogy, ináč sa to ťažko dá zvládnuť. Skeptický prístup vedie k neúspechu. Jogovými cvičeniami a meditáciou sa má vopred odstrániť impotencia, frigidita a úzkostlivosť. Je to príprava na sexuálnu meditáciu. Nemá sa vyskytovať pocit hanby, strachu ap. Treba si vypestovať schopnosť oddať sa a pritom si zachovať sústredenosť a bdelosť. *Tantrici* tvrdia, že násilné potláčanie sexu môže viesť až k duševnej poruche. Sex treba brať prirodzene, snažiť sa usmerniť jeho energiu k osobnému vývoju. Dokonalý človek je zlúčenie muža a ženy. Ich individuálne vedomie prechádza do spoločne zažívaného vedomia, čím sa dosahuje stav blaženosti – *ánanda*.

❖ Prípravná fáza spočíva v sexuálnom odriekaní, aby sa nazbierala maximálna túžba a potreba k styku, čo tvorí predpoklad k transformácii vedomia. Bez tejto silnej túžby a potreby sa nevybudí potrebná energia a k transformácii nedôjde. Číže, žiadny vlažný prístup. Príprava samotného aktu má viesť k postupnému narastaniu uvedomenia a k odstráneniu napätia.

❖ Miestnosť má byť vkusne zariadená, čistá, s kvetmi a s príjemne voňajúcim ovzduším. Môžu tam byť horiace sviečky alebo kahance s ricínovým olejom, ktorý má červenastý plameň. Ďalej tam má byť na stolíku pripravené ľahké jedlo a nápoje, podľa chuti účastníkov. Príprava zahŕňa aj mentálne vyčistenie miestnosti, prípadne celého domu spievaním *mantier*. Má to trvať dosť dlho, aby myseľ bola pevná a povznesená.

❖ Partneri sa majú starostlivo okúpať a premasírovať si chrbtice, čím sa uvoľnia dráhy (*ida*, *pingala* a *sušumna*). Žena sa môže jemne navoňavkovať. Vhodné je pižmo, najmä v oblasti Venušinho pahorku. Nasleduje cvičenie *ásan*, dýchanie *udždžá-jí*, *mantry* a meditačný sed s predstavou, že telo je z číreho svetla, ktoré neobsahuje strach a negatívne vlastnosti.

❖ Potom účastníci nakreslia obrazec – *jantru*, symbol spojenia mužského a ženského princípu. Je to vlastne známa 6-cípa hviezda, v jej strede obdĺžnik a v ňom trojuholník obrátený vrcholom nadol. Okolo vr-

cholv hviezdy nakreslia kruh, okolo kruhu nakreslia okrasné lupene.

❖ Muž zaujme niektorý jogový sed a žena si sadne na jeho ľavé stehno. Ak je to nepohodlné, sadne si po jeho ľavej strane. Žena požehná víno a pripijú si navzájom. Potom si zajedia, krmia sa navzájom. Tiež si mierne môžu popíjať víno, ale len tak, aby vedomie ostalo bdelé.

❖ Obaja sa úplne nahí posadia oproti sebe a dívajú sa navzájom do očí. Rešpektujú sa ako dve bytosti v spoločnom vesmíre. Meditujú navzájom o sebe, sú uvoľnení a udržiujú si pozornosť na vnímaní partnera. Nič nehodnotia, otvoria sa navzájom, uvoľnia sa. Má to prebiehať dostatočne dlho. Je to vlastne cieľavedomé zvládnutie sexuálneho aktu.

❖ Potom môže dôjsť k spojeniu, vzájomnému oddaniu sa. Existuje veľa obmien spojenia. Najčastejšie muž sedí s vystretou chrbticou, žena si naňho sadne obkročmo a omotá okolo neho nohy. Bezpodmienečne musia zotrvať dlho v nehybnosti a prežívať vzájomnú jednotu. Žiadne pohyby, premiestňovanie sa, zmena polohy ap. Má to trvať aspoň 30 minút, aby nastali zmeny vo vedomí. Musia sa uvoľniť, vnímať energiu, dych, pocit splynutia. Bez obáv z nesprávneho postupu, bez očakávania výsledkov.

❖ Rituál má byť krásnym činom. Po jeho skončení sa o zážitkoch nerozpráva. Pri opakovaní sa časom zvyšuje účinok, za každým tak, ako keby to prebiehalo prvý raz. Účinok je údajne taký ako pri hlbokej meditácii.

Ako vidieť, *tantarajoga* nie sú žiadne sexuálne orgie, len vysoký stupeň sebaovládania a hodnotná transformácia sexuálnych síl. Možno vyvstane otázka, prečo nepestujeme *tantrajogu* v našich krúžkoch a pobytach s jogou. Nuž, predovšetkým rozvíjame také oblasti jogy, ktoré sú prístupné všetkým skupinám obyvateľstva, od detí až po najvyššie ročníky, zdravým, chorým, i s telesne postihnutým. Joga má na to dostatok prostriedkov, aj bez *tantry*. A ako som už spomenul, učíme len to, s čím máme osobnú prax. Ale ak sa z uvedeného postupu aspoň čiastočne inšpirujú milujúce sa

partnerské dvojice, pravdepodobne sa im podarí povýšiť bežný, rutinný styk na vyššiu úroveň. Súčasná doba ponúka mimoriadne množstvo bezduchých erotických podnetov. Možno preto pribúda počet impotentných mužov a frigidných žien.

Tantrizmus a neotantrizmus

Tantrizmus je učenie, ktoré pozostáva zo širokého spektra názorov a praktík. Zjednodušene povedané, väčšina škôl tantrizmu má tieto spoločné črty:

1. iniciácia a duchovná disciplína s kvalifikovaným adeptom (guru)
2. presvedčenie, že myseľ a hmota sú manifestáciou vyššej, duchovnej reality, ktorá je našou súčasnou prirodzenosťou
3. presvedčenie, že duchovná realita (nirvána) nie je odlišná od empirickej sféry existencie (samsára), ale je v nej obsiahnutá
4. viera v možnosť dosiahnutia osvietenia ešte počas života v tele prebudením duchovnej sily - zvanej kundalíní šakti
5. viera v kolobeh životov a pôsobenie karmy
7. predpoklad, že v súčasnosti žijeme v dobe temna (kalijuga), a že preto by sme mali prijať niektorú formu pomoci na duchovnej ceste, vrátane praktík, považovaných konvenčnou morálkou za škodlivé
8. viera v účinnosť rituálu, založená na pozorovaní, že mikrokozmos (teda človek) je verným odrazom makrokozmu (teda Univerza)
9. viera, že osvietenie sprevádza široká škála psychických síl, a že ich možno použiť na duchovné a materiálne účely
10. pochopenie, že sexuálnu energiu možno využiť na urýchlenie duchovného vývoja, nie na jej zablokovanie orgazmom
11. dôraz na vlastnú skúsenosť a smelé experimentovanie

Tantrizmus je utajované učenie, ktoré sa nemá prezrádzať nezasväteným. Tantrickí zasvätení boli tradične zaprisahávaní k uchovávaniu tajomstva. V Kularnava-

tantré (II.6), známom stredovekom texte je nasledujúci verš:

**Toto musíš uchovať v tajnosti
a nedeliť sa s ostatnými,
okrem oddaných študentov a žiakov,
inak to privolá ich pád.**

Hoci tento postoj časom viedol v tantrických kruhoch k nárastu elitárstva, zdal sa byť oprávnený, pretože bez náležitej morálnej, a duchovnej prípravy sa môže stať tantra smrtiacou pascou. Jej metódy sú mocné a tým, ktorí nie sú adekvátne pripravení, sa môžu vypomstiť.

Mnohé z tantrických poučení neboli ani nikdy spísané. Prenášali sa ústne od gurua ku kvalifikovanému žiakovi, s požiadavkou úplného utajenia.

Neotantrizmus a poplazarácia ezoterických učení

Tajnostkárstvo tradičného tantrizmu stojí v ostrom protiklade ku neotantrizmu súčasnosti. Autori populárnej literatúry o tantrajoge tvrdia, že viera v potrebu guruov je prežitkom minulosti. Svoju knihu propagujú ako „perfektného guru“. Môžeme spochybňovať niektorých samolúbych guruov našej doby, avšak nemali by sme súčasne znevažovať skutočné autority. Text Kularnava-tantra (I.96-97) uvádza:

Kto nenašiel pravdu v sebe, je hlupák zaťažný knihami. Slovné poznanie nestačí pri prekonávaní bludov sveta, práve tak ako tma neprestane existovať len tým, že hovoríme o lampe.

No toto nebezpečenstvo sa netýka iba spisov o tantré. Vyskytuje sa často v populárnej západnej brakovej literatúre. Čiastočne zvýšila úroveň informovanosti a tolerancie medzi záujemcami. No rozsiahle rozšírenie kedysi posvätného a ťažko dosiahnuteľného učenia podnietilo vzostup samolúbeho presvedčenia, že to všetko vieme a poznáme, že vo svojom hľadaní sme omnoho ďalej, než skutočne sme, a že nepotrebuje podstupovať náročné a zdĺhavé cvičenia.

Nebohý Chögyam Trungpa povedal:

„Naša rozsiahla zbierka vedomostí a skúseností je len súčasťou predvádzania sa

ega, časťou grandióznej vlastnosti ega. Predvádzame ich svetu a tým, že tak robíme, sa uisťujeme, že existujeme, bezpeční a istí, že sme duchovní ľudia.

V duchovnej realizácii niet skratiek. Blaženosť a slobodu možno získať len dobytím seba. Ani drogy, ani elektronické hračky, ani sexuálna dôvtipnosť z nás nespĺnia úlohu poznania svojej vznešenej podstaty.

Pretože popularizovaná forma tantrizmu je na ego nenáročná, môže sa zvrhnúť na čiernu mágiu. Praktiky tantrizmu fungujú na základe zákona podobnosti: „Ako hore, tak aj dole - ako dnu, tak i vonku“. Avšak čier-na mágia je neľútostné využívanie magických spojitostí na sebecké účely. Často je to uplatňovanie moci nad druhými a ničenie ich vlastnej cesty k šťastiu.

Čierny mág má záujem len o svoje vlastné záujmy. Na druhom človeku mu nezáleží. Sám zlyháva pri dosahovaní veľkej blaženosťi a slobody, sľubovanej v tantrických textoch.“

História tantrizmu v Indii a v himalájskych krajinách má svoj podiel na morálnom zlyhaní. Indický učenc Brádžamadhava poznámenal:

Od drogovu závislých po alkoholikov, od perverzných po maniakov, títo všetci si otvárajú svoje kluby pod nedefinovaným zastrešením jogy a tantru. Tantra sa stala ľahkým únikom pre zdegenerovaných ľudí. Skutočná tantra angažuje srdce a dušu, podriadenie všetkých zmyslov a emócií na spoznávanie pravej identity Seba.

Neotantrizmus a pasca ega

Neotantrizmus rieši záhadu „falošného vedomia“ prostriedkov a cieľov. Sexuálny rituál, podobne ako iné tantrické zámery, je ponímaný ako prostriedok pre „vyššie“ stavy či zážitky. Ale práve táto zameranosť na cieľ je to, čo toto úsilie odsudzuje na zlyhanie. Prostriedky a ciele predpokladajú ego, a práve to máme transcendovať.

Swámí Četánanda, vo svojej knihe Dych Boha, spomenul prípad muža, ktorý mu povedal, ako počas sexu cítil „nesmierny nával energie“ do hlavy a odvtedy sa snažil

znova zachytiť ten zážitok tým, že mal sex každý deň. Svámí poznamenal:

„V celom náboženskom biznise nájdete zas a znova túto tendenciu, kde každý hľadá niečo, čo tam nie je, alebo čo znamená veľmi málo, dokonca aj vtedy, ak to tam je.“

Múdri praktizujúci si uvedomujú, že osvietenie, si nemožno vynútiť. Akékoľvek sebecký motivované úsilie na duchovnej ceste sa samo poráža, pretože vedie k nafúknutiu ega, namiesto k jeho preklenutiu.

Myšlienky, že si môžeme vyvolať osvietenie, by sme sa mali zbaviť ako prvej. Ako poznamenal Amara Coomaraswamy vo svojej eseji o hinduisticko-budhistickom ideáli spontaneity (sahádža):

***Všetko, čo je pre nás najlepšie,
prichádza do našich rúk samo od seba -
no ak sa usilujeme to dosiahnuť,
neustále nám to uniká.***

Preklad z časopisu Moksha Journal.