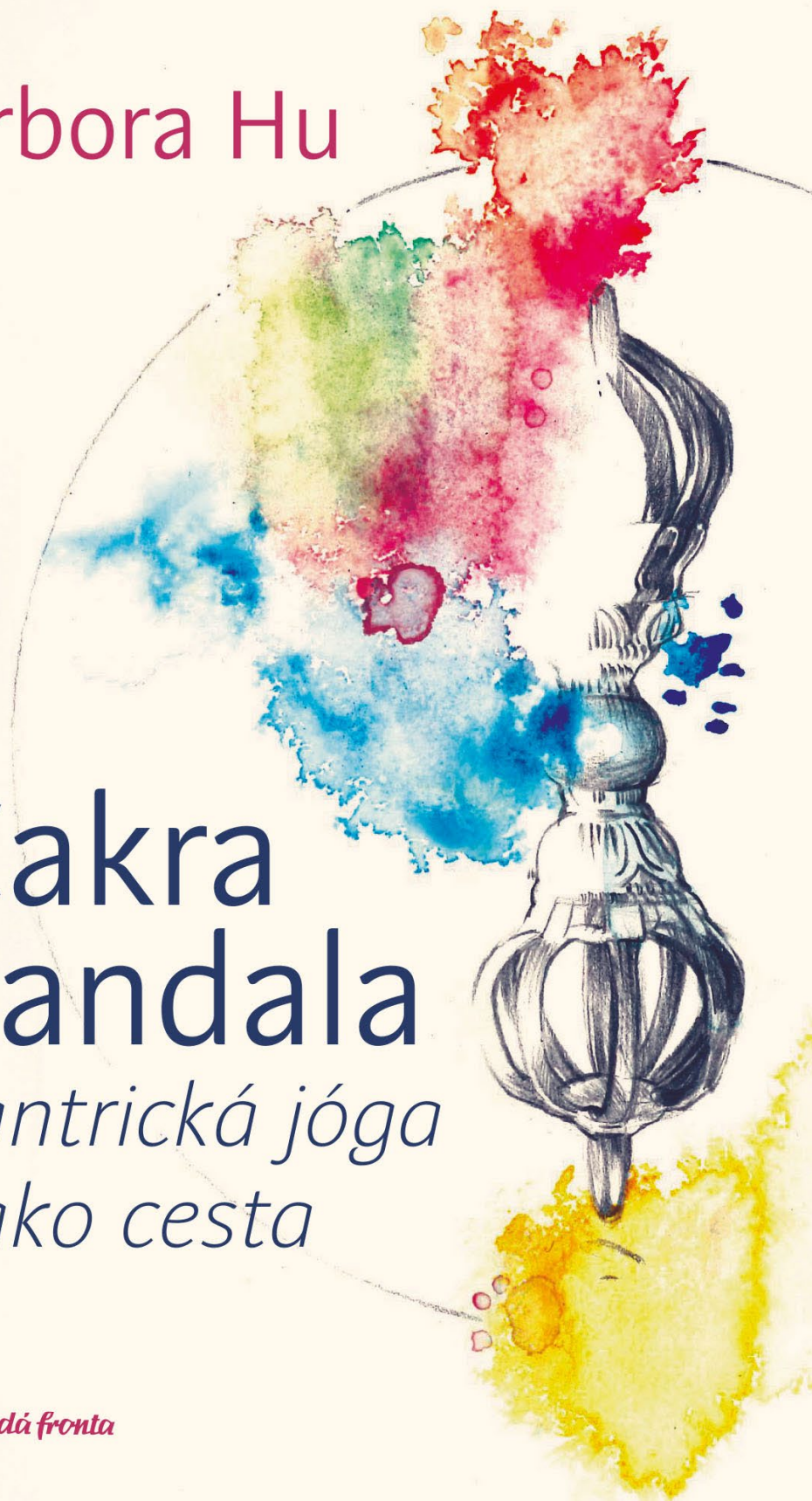


Barbora Hu

Čakra mandala

*Tantrická jóga
jako cesta*

mladá fronta



Čakra mandala

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na

www.mf.cz

www.albatrosmedia.cz



MLADÁ FRONTA

Barbora Hu

Čakra mandala – e-kniha

Copyright © Albatros Media a. s., 2024

Všechna práva vyhrazena.

Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

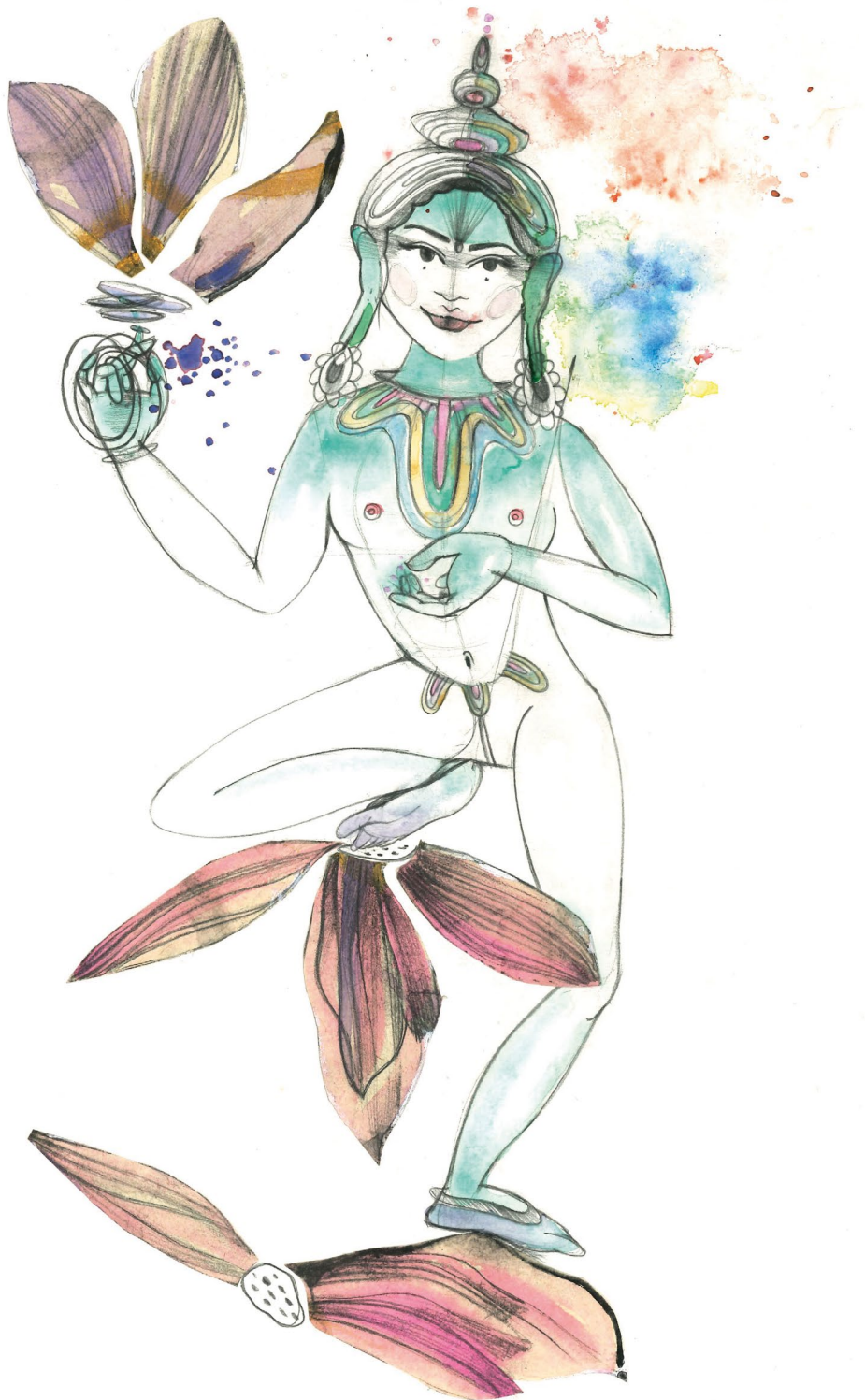
ALBATROS  **MEDIA**



Čakra mandala

*Tantrická jóga
jako cesta*





Čakra mandala

*Tantrická jóga
jako cesta*

Barbora Hu

mladá fronta



Chcete, aby příběh této skvělé knihy pokračoval i potom,
co ji dočtete? Tak ji pusťte dál do světa!

Vše potřebné se dozvíte na **www.restorio.cz**.

Albatros Media podporuje udržitelný rozvoj, který vrací použitým věcem smysl.
On-line antikvariát Restorio vaše knihy odkoupí a zaplatí vám ihned – nečekáte, až se prodají.

Získané peníze si můžete nechat, nebo si vyberete charitu, kterou jimi podpoříte.

V tom případě navýší Restorio částku o 20 %.



© Babora Hu, 2024

ISBN tištěné verze 978-80-204-6391-3

ISBN e-knihy 978-80-204-6406-4 (1. zveřejnění, 2024) (epub)

ISBN e-knihy 978-80-204-6407-1 (1. zveřejnění, 2024) (mobi)

ISBN e-knihy 978-80-204-6397-5 (1. zveřejnění, 2024) (ePDF)

Věnováno všem, kteří jsou na cestě.
Ať už se zrovna nacházejí v jakékoliv části mandaly.

*Uvědomuji si, že mojí esencí je sémě moudrosti,
stejně jako je esencí všech cítících bytostí.*

*Uvědomuji si, že mým cílem je naplnit jeho potenciál
skrze probuzení a skrze projevení nekonečného soucitu.*

*Pěstuji záměr směřovat své životní počínání k tomu,
abych mohla zasadit všechny cítící bytosti, které jednou
byly anebo budou mými rodiči, do útočiště velké
matky Dharmakáji.*





Prolog

Milý čtenáři, dostala se ti do ruky kniha věnovaná původně tantrickému učení o čakrách.

Poprvé jsem se k sepsání takového titulu dostala před sedmi lety, kdy jsem se rozhodla představit západnímu čtenáři přístupnou a hlavně praktickou cestou nauku vycházející z různých linií tantrických učení a hatha jógy. Životní cesta napříč manéží samsáry je plná paradoxů, ale také humoru, který napomáhá důležitému nadhledu i otevřenosti, a pokud je paradoxní učení také dobře pochopeno a integrováno, vede nakonec snad i k větší moudrosti.

Kniha *Teorie čakra jógy* (2016) završila dekádu mého osobního hledání a nalézání, zejména na poli klasické hatha jógy a jógové terapie, pod vedením několika učitelů, převážně z bráhmanského prostředí. Všem těmto učitelům jsem v srdci vděčna za jejich vliv na moji osobní cestu, a to i přesto, že jsem se od některých musela z vnitřních důvodů postupně odklonit. Takové zkušenosti nejsou příjemné ani snadné, ale patří k životu. Jsem moc ráda, že se tyto konkrétní udály, protože mi otevřely dveře k dalším učitelům i zkušenostem, které by patrně nebyly možné, pokud bych tento vnitřní a časem sílící impulz ignorovala.

Na druhé straně se sluší říct, že ani bez této fáze života a učení bych dnes nebyla sama sebou v místě, z něhož nyní píšu tyto řádky. Jistým paradoxem je to, že po vydání titulu *Teorie čakra jógy* začala má osobní aspirace na duchovním poli a učení jógy nabírat jiný směr. Nyní, po sedmi letech od vydání mé knižní prvotiny a pod vlivem souboru vnitřních i vnějších okolností, jsem se rozhodla knihu od základu přepracovat a rozšířit o zkušenosti a poznatky z další načaté dekády.

Mým cílem není pouhá recyklace ani snaha sestavit další z originálních mozaik koncepcí a přístupů, jakých existuje víc než dost. Téma čaker pojednalo ohromné množství autorů, počínaje legendárními i historicky

doloženými kompilátory posvátných sbírek, písíciemi mnohdy v kódy zastřeném jazyce (sandhya bháša) určeném pro vyvolené čtenáře potřebné úrovně zralosti a znalosti, přes moderní a postmoderní psychology usilující hlavně o kategorizaci konkrétních prožitků, jejich analýzu a vazbu na všemožné psychopatologie či mysticko-poetické zkušenosti, až po ty z ranku new age a postmoderní ezoteriky.

Knížka, kterou držíte, rozhodně není přehledovou studií, která vyžaduje mnoho řemeslné obratnosti ve vyhledávání správných zdrojů s jejich přesnou citací, datováním, dlouhodobou komparací a adekvátní znalostí zdrojových jazyků.

Už samotným výběrem z tak enormního množství materiálu se člověk nakonec střetává tváří v tvář s nutností osobní selekce a vlastními limity. Sama věřím v otevřené srdce a zdravě kritické myšlení, dva hlavní nástroje pro dobré poznání.

Necítím se být v pozici někoho, kdo je hoden poučovat nebo něco nediskutovatelného postulovat. Jsem si ale taky vědoma toho, že určité mé osobní životní zkušenosti a prožitky z pozice adepta, studenta i lektora zajímavě korespondují s některými tradičními poznatky o charakteru čakr a jejich vazbách na osobnostní rysy, emoční vzorce, anatomické a fyziologické projevy tak, jak je pro změnu formulují postmoderní transpersonální směry. A právě zde má zapuštěné kořeny má osobní syntéza.

Cítím se být více vypravěčem a průvodcem územími, která jsou součástí všelidského putování existencí, než ambiciózním teoretikem, který ve jménu exaktnosti bláhově přísahal na svoji lidskou neomylnost.

Mám svůj záměr, který se – troufám si říct – v poslední dekádě dost upevnil, aniž by ztratil svoji pružnost ve vztahu ke stále proměnlivým podmínkám proudu života.

Když jsem ve stejném roce, kdy vyšla *Teorie čakra jógy*, přijela na čas sama do himálajského podhůří, nehledala jsem po již započaté vnitřní rozluce se stávajícím učitelem nového, ale patrně jsem ho skoro omylem našla, což jsem si uvědomila v zásadě až potom, co fyzicky odešel z tohoto světa. I tohle považuji za paradoxní hru života v samsáře. Poté, co se alespoň v zažité formě rozplynul v posmrtném bardu, nebylo najednou vnějších referencí, ke kterým bych se mohla upínat, zaštiťovat se jimi anebo u nich hledat útěchu. To, co zbylo, byla zasetá semena zkušenosti uvnitř mého nitra a stopy v paměti, které se rozhodly vyčkávat dobrého spojení s energií, nejprve skrze sny a meditace, posléze v běžném vědomí.

Nikdo z nás zde není, alespoň v perspektivě tantrické jógy, poprvé. Vše, co se učíme, je spíše návratem k zapomenutému, jeho rozvinutím, zvědoměním a kultivací. Dokud je co se učit, cyklus stále opakujeme.

To je samsára.

Tenzin, člověk s neskonale laskavýma očima a otevřeným srdcem, se mi svého času smál, když jsem nebyla s to formulovat vlastní záměr v učení a oháněla jsem se seberozvojovými klišé typu „vše, co přijde, je v pořádku, vše přijímám, nemám žádná očekávání“.

Nebyl to člověk, který by se často opakoval, nicméně mezi klíčové pilíře svého přístupu řadil tři základní impulzy, k nimž se neustále vracel:

- 1. Položit si z hloubi srdce-mysli otázku: co je skutečně důležité.**
- 2. Rozhodnout se to skutečně důležité ve svém životě následovat.**
- 3. Neustále obnovovat záměr, najít a pěstovat sílu, odvahu, pokoru i trpělivost potřebné k tomu, abychom mohli dojít k naplnění toho, co je skutečně důležité.**

Jednou z nejpozoruhodnějších věcí na člověku je jeho vášnivost.

Mimořádné je také to, s jakou vášní snadno vzplaneme k ignoraci.

Píši záměrně k ignoraci, nikoliv k nevědomosti, protože mám na mysli usilovnou sabotáž toho, co je skutečně důležité.

V uplynulé dekádě života obohatily moji dlouholetou duchovní aspiraci dvě manželství, jeden rozvod, dvě narozené děti a jedno další na cestě. Veškerá zkušenost, které se mi dostalo, vnesla do mého osobního hledání i sdílení jógy s lidmi hlavně soucit a snad i o něco více moudrosti.

Tato knížka si v žádném případě netroufá definovat, jak se věci mají, a nechce prezentovat nic jako danost, už jen proto, že vše podléhá neustálým proměnám.

Potěší mě, pokud poslouží čtenářům jako otevřený inspirační rámec, který v sobě nese energetický otisk lidské sounáležitosti a zvědavosti skrze zkušenost s cestou, kterou prošli a ještě projdou mnozí, s cestou, po které jsme pravděpodobně už někdy sami šli.

Budu ráda, ukáže-li jeden z možných úhlů pohledu na věc těm, které dané téma zajímá a kterým může potenciálně pomoci v lepším pochopení svých vnitřních vloh, omezení, vzorců chování, sebe-pojímání a sebevyjádření. Provede-li je na cestě existencí, která se v mých očích podobá obrovské a dynamické mandale se stálým a stále jasným středem.

Rozhodla jsem se, stejně jako ve své poslední knize *Políbek kobry* (2021), informativní části textu prokládat vybranými básněmi a také drobnými modlitbami, fragmenty snů a deníkových stop.

Důvod je prostý. Teorii v kontextu učení dnes vnímám spíše jako vyústění a kondenzát mnoha zkušeností než jako sebelepší koncept s nejasnou přenositelností do praxe.

Jsem osobně přesvědčená o tom, že stejně vznikaly i textové prameny, z nichž se učení odvozuje.

Tradiční textové prameny jako sútry, šástry a tantry byly z nemalé části kodifikací praxe, ukryté v mytopoetickém jazyce, který svůj skutečný význam nabyl až s tím, jak konkrétní adeпти napříč praxí a skrze přímou zkušenost postupovali.

Přestože mám tendenci přistupovat k poznání z velké části intelektem, vnímám, že k esenci často promluví více napřímo báseň či snová metafora než akademická studie na téma osobní spirituality.

Proto je tato kniha psána způsobem, který může někoho překvapit.

Hned na počátku naleznete něco jako osobní vyznání a definici hlediska. Je zde právě z důvodu vymezení kontextu a perspektivy, z nichž s vámi tento text sdílím. V žádném případě proto neusiluji o všezahrnující pohled ani o vyzdvihování zkušenosti s jednou variantou učení nad variantu jinou.

Stejně jako je mandala jedné konkrétní lidské existence tkaninou mnoha materiálů, barev a vrstev, které se navzájem spojují v pospolitý celek, je i tato kniha utkána z různých rozměrů lidské zkušenosti.

Nechť je její vyznění inspirací, stejně jako ujištěním, že v rozmanitosti a někdy také v paradoxní povaze toho, co na cestě životem zažíváme, může být opravdu ukryt hluboký smysl. Takový, o němž se nemusí jen filozofovat, ale na který si lze svojí lidskostí sáhnout a který lze prožít.

Přeji všem čtenářům sílu, klid, jasnost a radost v jeho objevování.

Jedné noci jsem vkročila do pouště
a hory osedlaly má ramena.
Nebe se stalo mým srdcem
a země mým vlastním tělem,
které jsem objevila.
Vše kolem
začalo na mě mrkat
a já (Míra) moudře prohlédla,
co se děje.
Pomyslela jsem si:
mé vlastní kouzlo musí být stejně vznešené jako to jejich!
Teď je ten okamžik,
abych si pospíšila
do boží náruče!
Možná by mne z ní (bůh) jen tak neupustil.
(Míra Báí 1498–1547)



Kapitola 1

Osobní konfese, paradigma a principy

Dívám se na hladinu klidného jezera. Je obrovské. Jeho hladina se třpytí a leskne, září jako čištěné drahokamy, na jejichž povrchu se odráží svit slunce. V rozlehlosti jezera spatřuji odrazy nebe v takové přímosti, až si přestávám být jistá, zda se dívám na jezerní hladinu přímo z oblohy, či odkud vlastně.

Vnímám, že jezerní zářivost pozoruji z různých pohyblivých perspektiv, v nichž se jasná hladina sama o sobě vůbec nemění. Jako by prostor, hladina i perspektiva byly jednou celistvou září. Vnímám, že není čemu věřit, není třeba si nic dalšími otázkami dokazovat. Vše je tak, jak je.

(snový deník, červen 2023)

Na prahu dětství a dospívání jsem nezažívala radostné období. Nevěděla jsem si rady s mnoha intenzivními emocemi, pocity, situacemi i sama se sebou uprostřed toho všeho. Hledala jsem smysl toho, proč se určité věci v životě dějí a proč jsme či nejsme na konfrontaci s karamboly života tak nějak adekvátně vybaveni. Vřela a kvasila ve mně touha pochopit. Doufala jsem, že naleznu něco jako existenciální útěchu, protože jsem v dané životní fázi upřímně neměla moc na výběr. Někde tady začínají první kroky mého duchovního hledání v tomto životě. Tyto kroky byly zprvu spíše únikem od toho, co bolí a na první pohled nedává mnoho smyslu, k něčemu vyššímu, důležitějšímu a významnějšímu, s čím bych se mohla spojit a skrze toto spojení snad najít vlastní a hlavně příjemnější místo ve světě.

Protože mám zádumčivou, tvůrčí a introvertní povahu, utíkala jsem ze svého vlastního života nejprve do příběhů literárních hrdinů, k nimž jsem na rozdíl od vztahu k sobě samotné cítila soucit i sympatie – především s vlastnostmi, které jsem sama postrádala. Psala jsem surrealistické povídky,

v nichž se bezradní lidé měnili ve věci a kde různé věci upomínaly na ztracenou anebo znepřístupněnou lidskost. Záhy jsem se dostala do kontaktu s filozofií a duchovní literaturou, posléze i s praxí jóga-ásany a meditace. Bylo mi třináct nebo čtrnáct let.

Nezralost daná věkem, navíc katalyzovaná pocity osobní bezmoci, způsobila, že jsem v naukách transcendence našla záštitu i alibi. Poruchu příjmu potravy jsem oblékla do hávu přechytračení tělesnosti skrze sebekontrolu a odříkání. Deprese a nemožnost prožívat zdravé mezilidské vztahy, definované mimo jiné funkčními hranicemi a sebehodnotou, jsem zalepila tezemi o iluzornosti ega a bezvýznamnosti všeho dočasného.

To, že jsem se tehdy stala vynikajícím živoucím příkladem psychospirituálního přemostění, mi došlo až o mnoho let později, poté, co mi vcelku paradoxně právě duchovní praxe otevřela přímočarý vhled do jádra vnitřní motivace mého unikání.

Je užitečné dodat, že nebýt této nesnadné a zdaleka ne jen pozitivní fáze, patrně bych dnes nebyla schopna svojí aktuální perspektivy ani se soucitně vztahovat k těm, kteří touto fází a jejími obrannými mechanismy zrovna procházejí.

Moje jógová praxe se v čase měnila s tím, jak jsem se proměňovala i já sama. Pravidelná fyzická rutina mi do života alespoň symbolicky vrátila část ztraceného řádu. Přísnost a tvrdý nárok na sebe samu postupně více zjihly v trpělivější naslouchání řeči těla a rozvinuly se ve vědomější energetickou práci, která napomáhá mysli ve větší jasnosti, díky níž je možné vnitřní smysl cítit, nejen o něm snít.

Učila jsem se neujíždět na pestrosti meditačních zkušeností a vhlédů do světa fantazie, ale vnímat namísto toho jejich vztah s běžnou úrovní každodennosti. Strávila jsem pět let na filozofické fakultě, kde jsem dokončila studijní obory indologie a kulturologie. Studia mě dobře podpořila ve schopnosti rozlišovat a prověřovat. Zároveň mi ukázala, že se cit a hluboce osobní rozměr zkušenosti s akademickým přístupem pořád spíše rozchází, než doplňuje.

Poměrně brzy jsem začala vnímat rozšířený obraz každé životní zkušenosti způsobem, který jsem si sama pro sebe pojmenovala jako **podmínění a potenciál**. Když jsem se později hlouběji vnořila do studia a praxe tantry, zahrálo mě, že stejné principy, pojmenovávané napříč liniemi různě¹, tvoří klíčový aspekt učení jako takového. Navíc způsobem, který je mi bytostně

¹ Často jako jedy a moudrosti.

blízký – totiž, že cílem není prosekát si cestu skrze všechna podmínění, ale spíše pochopit a sladit vzájemný vztah mezi tím, co podmiňuje (tzn. určitým způsobem vymezuje a často omezuje), a mezi potenciálem, ve smyslu otevřené možnosti pro změnu, další vývoj a naplnění.

Protože v tantře je vše provázáno sjednocujícími vztahy, každé podmínění přirozeně obsahuje svůj **pozitivní i negativní náboj**, stejně jako každý potenciál. Dokud jsme v samsáře², tato zákonitost zkrátka platí. S jistou nadsázkou by se dala přeložit příslovím, že všechno zlé je k něčemu dobré, stejně jako se vše dobré může za určitých podmínek zvrátit do svého opaku.

Přímou zkušenost v učení o vztahu podmínění i potenciálů mi přineslo už zmíněné dětství a dospívání, stejně jako další náročné i krásné situace tohoto a pravděpodobně i jiných životů.

Přinesla mi je porucha příjmu potravy v pubertě, zkušenost s depresí, inklinace k závislosti v dospívání, spirituální bypass, vysokoškolská studia a útěk do světa intelektu, porody a mateřství, vztahové peripetie i rozvod a zcela zásadně také zkušenost s duchovními učiteli a naukou jako takovou.

Mistrem průkaznosti paralelní existence podmínění a potenciálů pro mě byl i můj bráhmanský učitel, který původní knize *Teorie čakra jógy* požehnal předmluvou.

Gurudží je velice charismatická osobnost s opravdu brilantními znalostmi pramenů i skutečným duchovním nadáním, se schopností probudit zapomenuté a podnítit silný zážitek doteku božského v lidském, který může být naprosto zásadní zkušeností transformace.

Na druhé straně jde přirozeně také o člověka, který si stinnější stránky svého lidství a podmínění nerad nepřipouští. Nejde o nic výjimečného a už vůbec ne v kontextu duchovní tradice, která pracuje s představou vyvolenosti dané zrozením.

Několikaletá zkušenost tohoto druhu pro mě dříve byla velice matoucí. Už protože jsem, zatížená svými dětskými zraněními, hledala dokonalý svět a také dokonalou vnější autoritu, která by zalátovala moji vnitřní bolest a zároveň mi dala naději, že to náročné se spolu s duchovní praxí zcela rozplyne, anebo alespoň ztratí svůj význam.

Díky bohu za tuto zkušenost, kdy přede mnou na symbolicky i reálně vyvýšeném piedestalu seděl guru mnoha duchovních schopností a nadání, člověk dozajista dobrého záměru, možná s lehce narcistními sklony a politickou

² Cyklus podmíněného znovuzrovnání.

aspirací. Několik let se ve mně odehrával boj v podobě oscilace mezi „silovým přijetím“ a „přijetím s poučením“, které mě nakonec od Gurudžího s povděkem odklonilo.

Toto vyznání není výčitkou, že někdo není takový, jakého jsme si ho vysnili, není pomluvou ani moralizováním. Je uznáním, zejména pak vlastních projekcí, a také náznakem, že vše dobré může obsahovat stopu problematického a že i v problematickém může být zakořeněn obrovský potenciál ke změně a dalšímu růstu. Gurudžímu jsem opravdu vděčná, protože jsem v průběhu několikaletého kontaktu mohla vnímat, že různá podmínění nejsou jen nepochopitelnou vadou na kráse duchovní neposkrvnělosti, ale že mají také svá karmická opodstatnění. Díky této zkušenosti jsem byla s to dotknout se intimněji vlastních podmínek, představ, iluzí i toho, jak z nich lze dále vycházet. Gurudžímu zůstávám vděčná za jeho vliv na mou cestu, přestože se nakonec vyjevil jinak, než jak jsem v začátku doufala.

Můj další buddhistický učitel Tenzin mě později naučil, že ve vztahu k rodičům, mistrům i všem dalším souputníkům, bez ohledu na vztahovou symetrii či asymetrii, velmi dobře funguje přístup vycházející z prvního tantrického stupně práce s božstvy (deity yoga). Božstva zde představují něco jako archetypy. Jde o různé aspekty (jidamy), jimiž se projevuje vlastní duchovní esence. Tyto aspekty mohou být dobrotivé i hroživé a nesou v sobě v obou případech potenciál moudrosti i soucitu.

Dobrotivý a hroživý (problematický) aspekt zde představuje dvě strany jedné mince, která je tvořena jedinou materií. Totéž akcentovala i Machig Labdrön, tantrická zakladatelka linie chöd z 11. století, která má v mé osobní spiritualitě rovněž velmi důležité místo. Machig užívala spojení bůh-démon, aby poukázala na jedinečnost nerozlučného vztahu mezi polaritami. V tomto vztahu je uložen klíč ke svobodě.

V praxi to znamená, že nemusíme zůstat tam, kde nám není dobře. Na druhou stranu to ale znamená i to, že díky soucitu a porozumění nemusíme po negativní zkušenosti zůstat dlouhodobě zahořklí, zklamání, plní hněvu či nenávisti. Není potřeba své zprvu negativní emoce popírat, ale vnímat je jako zdroj učení. A trpělivě se učit.

Náš vztah s Tenzinem byl, alespoň v tomto životě, mnohem kratší a kondenzovanější. I tak ve mně probudil kontakt s něčím opravdu nesmrtelným.

Byl to člověk obrovského srdce a hlubokého vhledu, který své **lidství** neustále připomínal jednoduše tím, jaký byl. Neviděla jsem ho nikdy vystupovat veřejně ani učit velké skupiny. Mám podezření, že i v takovém případě

by zůstával velmi osobním. Vybízel k tomu, abychom svoji osobní úroveň nezapírali pod nánosem duchovního pitvoření, neponižovali ji tíhou vysokého. Zároveň učil velmi prakticky rozlišovat mezi tím, co přichází „shůry“, a jak to celé prochází „skrze“ osobní rozměr.

Jeho zázemím nebyl bráhmanismus a klasická jóga, ale buddhistická tantra a bön. Přestože jeho učení obsahovalo pevně **definované stupně a hierarchii**, klíčový v něm byl důraz na **provázanost a vztah mezi různými úrovněmi**. Tento aspekt byl pro mne a mou dosavadní zkušenost s učením zcela zásadní. Pochopila jsem také, že důležité věci se dějí obvykle ve skrytu a ve svém vlastním čase.

Způsob, jakým vadžrajána³ vykresluje vazbu mezi tzv. **absolutní a relativní úrovní**, je obrazem dynamické mandaly. Duchovní cíl zde není dostat se z úrovně A do úrovně B, ale nalézt a uskutečnit mezi nimi plný vztah. Ve prospěch svůj a díky **principu vzájemnosti** i ve prospěch celku.

Jednu z vrcholných lekcí v nauce o vztahu mezi podmíněnými a potenciálními mi Tenzin uštědřil tím, že zanedlouho po iniciaci do konkrétních praxí zemřel.

Následující léta přinesla covidovou uzávěru světa a pro mě osobně i zásadní životní změnu. Tentokrát jsem se nemohla před svými vnitřními výzvami schovat do ášramu ani hledat dalšího učitele jako řešení a útěchu. Je dobré říci, že za posledních pár let jsem se naučila možná víc než kdy předtím, protože jsem si uvědomila, kolik požehnání a vedení se mi již dostalo a kolik předaného materiálu jsem nechala ladem, kdesi mezi svým podvědomím, vyšším já a energetickým úložištěm vlastního těla. Sluší se dodat, že podobně to má většina z nás.

Uvědomila jsem si, co reálně znamená přijmout dar v podobě požehnání i závazku, který pokaždé přichází spolu s tím, když se něčemu otevřeme a přijmeme učení. Zjistila jsem, co jsou posvátné smlouvy se životem a naukou, a pochopila, že to, co jsme obdrželi, skutečně naplňuje a prověřuje až postupná **integrace**, která se nezřídkakdy odehrává skze dílčí **fáze**. A že se tento princip dokáže rozpažit na více nežli jeden lidský život.

Dalším klíčovým střetnutím pro mě bylo setkání s transpersonální psychologií, Stanislavem Grofem a metodou holotropního dýchání. Grofova rozšířená kartografie lidské psýché dosadila pasující rám na moje osobní prožitky z praxí tantrických meditací a energetické práce s tělem v józe. Pomohla mi

³ Buddhistická tantra.

v roztrídění teoretických poznatků z dob univerzitních studií a zcela zásadně také v lepším **ukotvení přesahových zkušeností v horizontále každodenního života**.

Silnou podporou mi také byla a je dlouhodobá jungovsky orientovaná terapie, díky které se ve spolupráci s duchovní praxí mohu vracet do míst, na která bych dříve raději zapomněla, léčit zde potřebné a nalézat v nich ztracená vlákna, upevňující můj vztah k přítomnosti.

Jsem moc šťastná, že dva roky poté, co vyšla má poslední kniha *Polibek kobry* (Alferia, 2021), věnovaná ženskému principu v józe a tantře, jsem se skrze terapeutické uzpůsobení tradiční praxe chöd-cham dostala k učení Lamy Tsultrim, jež ženskému prvku v učení buddhistické tantry a jeho průniku do každodennosti západního člověka doslova zasvětila vlastní život. Protože o něj celou dobu jde.

Život, který nám je svěřen, je vlastně výpůjčkou. Je to dar, který dostáváme s důvěrou, že jeho hodnotu nejen pochopíme, ale i plně prožijeme. Dostáváme jej s nadějí, že se taková osobní zkušenost zároveň propíše ve prospěch neustálého uspořádávání velké mandaly do stále větší a obsáhlejší harmonie. To vyžaduje dobrý a jasný záměr i potřebnou porci zdravého odevzdání a pokory. Ráda bych, aby tato kniha posloužila jako podpora pro výše zmíněné kvality.

Všechny popsané zkušenosti a v textu zvýrazněné principy, které z nich vplynuly, měly charakter **přímé zkušenosti**. Právě ta je jedním z klíčových kanálů nauky. Dostat nějaký aspekt učení do vědomí (něco si zvědomit), je vždy jen prvním, byť zásadním krokem, neb dle tantry se uskutečnění potenciálu odehrává vždy skrze **spojení vědomí a energie**. K tomu je potřeba ještě hlubší úrovně spojení – **soucitu a moudrosti**.

To vše vyžaduje čas a leckdy i vhodné podmínky. I proto bych čtenářům chtěla dodat odvalu do náročnějších pasáží anebo rozprav o něčem, co je jim možná zatím vzdálené.

Moje hledisko a východiska mají **přiznaně osobní rámeček**. Ten vždy zabarvuje nadosobní rozměr univerzální zkušenosti, která je naší často zapomenutou anebo vytěsňenou domovinou. Zakázat si osobní vhléd nevede k jeho vymizení a v kontextu duchovní praxe pak často ani k ničemu dobrému. Mým vnitřním závazkem je být u psaní pokorná i otevřená, pevná i pružná tam, kde to vnímám jako důležité.

Téma **setu a settingu**, zde ve smyslu osobních (in)dispozic a kontextu, které zpřístupňuje vztah s nadosobní dimenzí, chápu v učení jako zcela zásadní.

Tantru a jógu vnímám jako obrovskou **heterogenní množinu filozofie, principů a praxí**, které se od svých prapočátků, s největší pravděpodobností mnohem starších, než ukazují textuálně doložitelné prameny, nepřestaly nikdy napříč časem a prostorem organicky vyvíjet.

Jóga i tantra mají kořeny na indickém subkontinentu, který je obrovským a kulturně velmi rozmanitým územím i odvěkou mezikulturní křižovatkou. Jóga i tantra obsahují zároveň principy, které by se v mnoha případech daly označit jako kulturní univerzálie, tedy fenomén doložitelný v proměnlivých formách v různých kulturách světa. Po celou dobu svého stále neukončeného vývoje na sebe reagovaly, místy se vůči sobě v konkrétních liniích přímo či symbolicky vymezovaly, místy přejímaly a adaptovaly konkrétní obsahy a místy jsou nerozlišitelné. I proto se často užívá spojení jóga-tantra či tantrická jóga.

Textuálně doložitelné prameny v podobě šáster a tanter, od kterých většina linií své praxe odvozuje, jsou podstatně mladší, než se většina čtenářů možná domnívá.

A co mají jóga a tantra v množině výše popsaných vlivů společného? Jsou to otázky po hlubokém smyslu individualizovaného bytí, jeho projevech a zákonitostech, které jej váží k velkému rozměru existence jako takové. Společnými jmenovateli by zůstala témata **rozšíření, spojení, uskutečnění a osvobození**.

V rámci tantrické jógy se setkáme s asketickými směry, které o transcendenci (přesah) usilují velmi zjednodušeně řečeno omezováním a vymezováním. Pro takové přístupy používám zjednodušující anglickou zkratku **up and out** (nahoru a ven).

Vedle nich nalezneme také formy, které k transcendenci vedou cestou inkluze a proniknutí, nejsou vyhýbavé a kontakt s tím, co se jeví na první pohled jako problematické, spíše zesilují, než zapovídají. Pro takové směry jsem si z angličtiny osvojila zkratku **in and through** (dovnitř a skrz).

Nutno zopakovat, že se v mnoha případech v rámci některých linií i tyto dva přístupy vzájemně prolínají, například skrze jednotlivé stupně učení. Základní historické okénko, naznačující vývoj a vztah jógy a tantry, naleznete v další kapitole. Pro někoho může být úlevné na začátek toto hutnější sousto přeskočit. I tak jej doporučuji nechat uležet na později.

Poslední zmínkou, kterou bych v úvodní kapitole ráda udělala, je nástin důležitého principu – trojího pohledu či trojího interpretačního rámce, který se v učení používá. Jedná se o **vnější, vnitřní a tajný aspekt**. Týká se textů,

manter a výkladů jednotlivých praxí, zejména pak těch, které mají ezoterickou povahu.

Vnější aspekt je obvykle doslovným výkladem (tzn. čteme o lebce, myslí se skutečná fyzická lebka). Vnitřní aspekt je obvykle symbolickým přenosem významu, dvoj- anebo dokonce vícesmyslem. Zmíněná lebka zde může zastupovat cranium, ale může být též alegorickým vyjádřením mnoha jiných aspektů, s nimiž se v konkrétním kontextu asociuje. Je potřeba zmínit, že většina tantrických textů ezoterní povahy byla psána buď přímo zastřeným jazykem sandhja bháša (tzv. jazyk stínu), anebo alespoň poetickou formou, která pobízí adepta k přímé zkušenosti a následné práci s tím, co v něm tato forma oslovuje.

Tajný aspekt je ještě komplikovanější a napříč liniemi rovněž proměnlivou kategorií, která obvykle spojuje první dva aspekty v jeden a jejich vzájemnost ukotvuje díky přímé zkušenosti zevnitř pociťovaným smyslem. Ten je přístupný až tehdy, když se teoretická znalost a pochopení prolnou s jemnějšími úrovněmi poznání.

Zde se vracím k důvodu, proč je i tato kniha psaná způsobem, který propojuje vnitřní mystické a intimní obrazy s poezií a s informativním charakterem textu. Mandala existence sestává z různých rozměrů, které se navzájem doplňují, vysvětlují – a to i přesto, že na první pohled mohou působit nesourodě.

Hledisko, které jsem se zde pokusila naznačit, je osobní a zároveň se s pokorou opírá o tradiční zdroje učení, kterých se mi dostalo. Těmi jsou zejména klasická hatha jóga a z ní vyvozená moderní jóga terapie, vycházející z hinduistického prostředí, letitá práce s osobní mantrou, meditační a energetické praxe vadžrajány a adaptované praxe tradice bön a chöd, do kterých jsem byla uvedena a které jsou součástí méj osobní praxe.

Za provázení fyzickým aspektem jógy jsem vděčná několika učitelům různých škol i stylů, jimiž jsem se mohla dlouhodoběji inspirovat. Důležitou oporu na méj cestě představuje transpersonální paradigma. Jsem velice vděčná za vliv vysokoškolských studií indologie a kulturologie i neukončeného osobního bádání v poli odnoží tantrické jógy.

Téměř na konci další dekády své osobní, lektorské i tvůrčí práce vnímám jako velice důležité zdůraznit skutečnost, že ani sebelepší konceptuální mapa nemůže být zaměněna za území a už vůbec ne za osobní zkušenost jeho prožití.

Konceptuální mapy netvoříme proto, abychom do jejich legend a tvarů nacpali realitu, a získali tak alespoň dočasný klid z dobře provedené práce

či nabyli dojmu kontroly. Každá mapa je zakreslením zkušenosti s terénem, otiskem osobní cesty a pohybu v nadosobním prostoru.

Děkuji všem vnitřním i vnějším učitelům, s nimiž jsem se mohla setkat a kteří zůstávají mojí součástí. Děkuji své rodině za vše, co mi dala, dává i dát nemohla.

Vše je součástí dynamické mandaly, která propojuje esenci s existencí.

1.1. Historické okénko, tantra, jóga, princip, funkce a smysl toho všeho

Pro zjednodušení budu v této knize často užívat pojmy jóga, tantra anebo tantrická jóga. Problém ovšem bývá jak s přílišným zjednodušováním, tak i s přílišnou složitostí. Je dobré nezapomínat, že obecné vychází vždy ze součtu zcela konkrétního a že kulturní a společenské fenomény, kterými duchovní nauky i praxe bezpochyby jsou, se vyvíjejí a proměňují v čase i prostoru. Indie byla odjakživa kulturou velmi kontaktní a tranzitní, rozvíjející se navíc na obrovském území, což mělo na místní tradice svůj nezanedbatelný vliv. Jóga i tantra nejsou v dějinné perspektivě fenoménem ryze indickým, ale spíše jihoasijským, s přesahem do centrální i východní Asie, přestože Indie zůstává jejich domovinou.

Pokud chceme mluvit o józe, je důležité vnímat, že nejde pouze o doktrínu spojenou s Pataňdžaliho šástrou, jak se často a bohužel velmi omezeně učí v soudobých školách pro lektory. Termín jóga se skutečně objevuje už v prapočátku duchovně-literární historie védských sbírek, avšak ve zcela jiném významu, než jaký nese ve středověké verzi hatha jógy, již silně ovlivněné tantrismem, či v moderních a postmoderních mutacích, které odrážejí vše dohromady.

Rané jógické nauky mají z většiny dualistický charakter. Znamená to, že podobně jako sánkhja⁴, která zásadně ovlivnila Pataňdžaliho verzi jógy a také rané upanišady, oddělují ducha od hmoty, přičemž právě duch představuje hlavní předmět zájmu, k němuž se na rozdíl od těla vztahuje i záměr týkající se osvobození.

⁴ Sánkhja je jednou ze šesti tradičních škol indické filozofie. Stvoření rozděluje do kategorií skutečnosti (tattva), přičemž dva hlavní rozměry existence představuje duch (purúša) a hmotná příroda (prakrti).

Zásadnější změna přichází podstatně později a děje se postupně, na různých místech, navíc různým způsobem. Okolo 6. století před Kristem se v oblasti Magadhy objevuje sílící proud asketických hledačů, zvaný šramana. Zatímco ústředním zájmem védské doby bylo provázání mikrokosmu s makrokosmem skrze rituální praxi, jež měla zajišťovat pozemský blahobyť, dlouhověkost a posmrtná nebesa, v období sílícího proudu šramana se objevují nové ideje. Týkají se reinkarnace a karmy. Cílem zůstává osvobození ducha, avšak tělo se v tomto záměru stále jeví spíše jako překážka. V momentě, kdy z povědské atmosféry povstává a roste bráhmanismus coby sociopolitická síla, která se spojuje s duchovní metou, ale i náboženskou elitou, nabírá na určitý čas dualita duch-příroda ještě na intenzitě.

Rozdíl mezi duchovně čistým a znečišťujícím se s nadsázkou odehrává u hranice fyzického, které je jednoduše manifestací karmické příčiny. Idea, že si ctihodná a karmicky zasloužilá duše vybírá čisté tělo a dobré zrození, samozřejmě dobře nahrává odůvodnění pro společenskou stratifikaci a nadvládě vyvolených nad těmi, kteří jsou svým osudem již poskvrněni.

Paralelně s normativním hinduismem, na nějž měl bráhmanismus zásadní vliv, se přirozeně vyvíjí také lidový hinduismus, který je zejména v praxi k dichotomii duše-tělo o něco shovívavější.

Proud šramana a asketické směry tohoto období akcentují moc tapasu jako duchovního odříkání, které plodí nezměrnou sílu a mimořádné schopnosti (siddhi). Příkladů o tom, kterak si mocný asketa zavázal, podrobil či pokořil panovníka, anebo dokonce bohy, nalezneme v mýtech i lidových příbězích mnoho.

Pokud se v širším úhlu podíváme do indické historie a její mnohovrstevnatosti, musíme uznat, že je opravdu obtížné na poli jógy jakkoliv paušalizovat, přičemž v doméně tantrismu a jeho tajného aspektu se celá věc stává ještě náročnější.

Až okolo 5. století našeho letopočtu se v Indii objevují textově dohledatelné kořeny tantry. Připomínám, že absence důkazů (zvláště pak v Indii, kde opravdu dlouho a z různých důvodů převládala orální tradice nad psanou) neznamená nepřítomnost konkrétního fenoménu. Jinými slovy – to, že chybí dochovaný důkaz existence tantry dříve, než se objevily textové prameny, nemusí znamenat, že před nimi žádná tantra neexistovala.

Počínaje 5. stoletím se nejprve v severní a později v jižní části subkontinentu objevují směry a linie, které dnes umíme zařadit jako šiva siddhantu, bhairavítantru, buddhistické jóginítantru, kaulatantru, vaišnava pañčarátru či šaktismus.

Některé z těchto odnoží jsou hlavně zpočátku v souladu s dominantním světonázorem a náboženským ovzduším, až později se vůči němu vymezují anebo jsou s ním v přímém rozporu. Předpoklad, že tantra je vždy v protikladu k nauce jógy, je mylný.

V 8. století tantrismus proniká z Indie do Tibetu a širšího himálajského okruhu, kde se spojuje s lokálními učenými a nadále se vyvíjí. V období kolonialismu se pověst tantry propadá ještě hlouběji, pod nálepkou výstřednosti, zlovolnosti a magie, protože někteří protagonisté usilující o nezávislost se odkazují k symbolu nezakrotné bohyně Kálí, s níž se spojovaly mimo jiné i krvavé oběti, lokální kriminalita a celkově divočejší spiritualita vyloučených a hůře podrobitelných komunit.

Ani o tantře tedy nelze rozhodně hovořit jako o ucelené nauce, ale spíše ji skrze tento termín pojmut jako širší názorové klima, principy a praxe, které jsou rozpaženy napříč několika stoletími, obrovským geografickým územím a jeho filozofiemi a náboženstvími.

Mezi 11. a 15. stoletím se objevují první hathajógové texty, z nichž ten vůbec první (Amrtasiddhi) pochází z buddhistického prostředí a jeden z posledních, kterému se dostalo vůbec největšího věhlasu (Hathajógapradípika), zase z prostředí hinduistického. Jógické texty indického středověku vycházejí z tanter a osvojují si konkrétní obsahy, které mění dle potřeby ve staronové či nové koncepty. Jde o praktické, rozsahem nevelké příručky, z nichž se někdy mimoděk, někdy cíleně vytrácí příznání širší tantrické nauky v pozadí.

Celá jemnohmotná anatomie a energetika se do moderní jógy vlévá tu z buddhistické tantry, tu z ájurvédských samhit. Například tolik rozšířený koncept tří těl a pěti vrstev, s nímž moderní praxe hatha jógy pracují, se sem dostal patrně až s Šivánandou⁵ a jeho zázemím v advaitě⁶.

Různé ásanové protokoly (například súrja namaskár) tak nezřídka odrážejí staré rituální symboliky a principy, ale dávají jim často novou či alespoň staronovou funkci a smysl. Věřím, že pro mnoho soudobých studentů jógy může být úlevné, když si uvědomí, že výše popsany fenomén je přirozenou součástí vývoje, který přináší mnoho kulturních tranzic, jež je ovšem dobré vnímat a uznat. Skutečnost, že něco není staré tisíce let, ale možná jen pár století či dekad, samotnou věc ještě nedevaluje, pokud je nositelem smyslu

⁵ Svámí Šivánanda (1854–1934).

⁶ Advaita védanta je nejstarším proudem povédského monismu, učení jednoty.

a dobrého potenciálu. Věřím, že nebýt úzkostí kolem toho, která praxe je nejpravověrnější, bylo by okolo duchovních nauk také mnohem méně stínu.

Posturální praxe, jež se odkazují k hatha józe, jsou smíšené s obsahy klasického tance anebo bojových umění, které uzpůsobují a dávají jim novou funkci. Viditelné je to například u fenoménu marem, důležitých vitálních center, které jsou praxí specificky stimulovány. Původní nauka o marmách pochází z bojových umění, kde bylo cílem tyto body zranit, a zbavit tak protivníka jeho síly. Opačným způsobem s marmami pracuje ájurvéda, která různou formou péče a ošetření skrze tyto body kultivuje vitalitu těla, orgánů i psychiky.

Problém se zobecňováním i precizním dokládáním je samozřejmě dvojsměrný. Na jedné straně stojí leckdy určitá akademická tvrdošijnost, pro níž to, co není textuálně doložitelné, jako by nemělo podstatnou validitu a v extrému snad ani neexistovalo (například ženské praktikantky v historii). Na druhé straně spektra pak bují divoká vytrhávání z konkrétního kontextu, která mají vždy co dočinění s funkcí i smyslem, a vzniká ještě větší chaos, často tlumočený jako jistota, jak se věci jednoznačně mají.

Psychologický faktor, týkající se snahy fixovat danost v podobě nejpůvodnější, nejryzejší a nejsprávnější verze, se pak netýká jen duchovního ega a mocenských či statusových šarvátek. V sociální bublině lektorů a praktikujících se pohybují půlku svého současného života a vím, že mnoho soudobých praktikujících se k józe uchyluje nejen protože je to módní a zajímavé, ale velice často také z důvodu různých náročných životních okolností, spojených s hlubokou vnitřní nejistotou. Často si slibují, že v józe coby cestě do nitra najdou kýženou útěchu a ujištění, navíc s příslibem přesahu do něčeho nadosobního a univerzálně platného. Tedy, ne že by to tak nemohlo být, sama se do této kategorie otevřeně hlásím. Unést ovšem systémovou nejednoznačnost a paradoxní charakter učení napříč školami a liniemi, se někdy stává téměř bojem o přežití. Dost možná opět půjde o tvůrčí souhru protikladných sil, v níž se hluboká nejistota a nedůvěra na straně jedné může překlenout v zarytou oddanost, pevnou víru až bigoterii.

V tomto bodě je vhodné zmínit i fakt, že zvýšený zájem Západu o tradiční patrimonium Indie podstatně katalyzoval vlnu uznávání jeho důležitosti na domácí půdě. Rehabilituje se nejen tantra. Pro jógu vznikla státní instituce (Ayush), stanovil se Mezinárodní den jógy a ne jeden hinduistický politik používá svých sympatií k józe v předvolebních programech. Bylo by to pěkné, kdyby situace neotevřela celý šuplík stínu, zahrnující náboženský šovinismus a mocichtivé politikaření. To na Západě leckdy nevidíme anebo