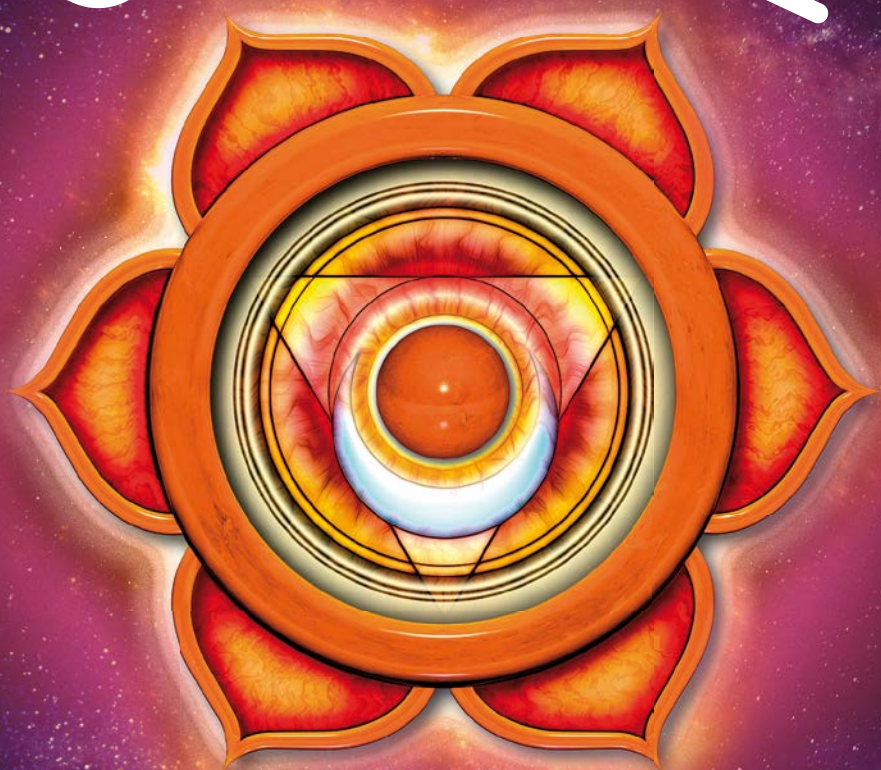


Jiří Mazánek

ROZPRÁVY O TANTŘĚ



Duchovní základy i praktická cesta



Alferia



Alferia

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Copyright © Jiří Mazánek, 2017

Cover Photo © Depositphotos/goku347

© Grada Publishing, a. s., 2017

Odpovědná redaktorka Helena Staňková

Korektura Aleš Kysela

Obálka, grafická úprava a sazba Jakub Karman, Art007

Fotografie v knize archiv autora



Alferia

Vydala Grada Publishing, a. s.,
pod značkou Alferia v Praze roku 2017 jako svou 6599. publikaci

Tisk Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Grada Publishing, a. s.,
U Průhonu 22, Praha 7

ISBN 978-80-271-9852-8 (e-pub)

ISBN 978-80-271-9793-4 (pdf)

ISBN 978-80-271-0380-5 (print)

Jiří Mazánek

ROZPRÁVY O TANTŘE

Duchovní základy i praktická cesta

OBSAH

Milý čtenáři	6
Ediční poznámka	7
1. DUCHOVNÍ CESTA A GURU.....	9
2. TŘI DRUHY DUCHOVNÍCH CEST	14
3. DEFINICE TANTRY, ZASVĚCENÍ	19
4. STVOŘENÍ, POLARITY, MYSL.....	23
5. DĚVET BRAN TĚLA, KÓŠI	28
6. IDA, PINGALA, SUŠUMNA, ČAKRY, ZVUK.....	34
7. PRÁNA	39
8. VÝŽIVA TĚL, ČAKRY	44
9. MÚLÁDHÁRA ČAKRA	48
10. SVÁDHIŠTHÁNA ČAKRA	54
11. MANIPÚRA ČAKRA	59
12. ANÁHATA ČAKRA 1	65
13. ANÁHATA ČAKRA 2, ÁNANDAKANDA ČAKRA	70
14. VIŠUDDHA ČAKRA	74
15. ÁDŽŇA ČAKRA.....	80
16. BINDU VISARGA.....	85
17. SAHASRÁRA, KUNDALINÍ.....	89
18. OBALY TĚLA (KÓŠI), ÚROVNĚ VĚDOMÍ (LÓKY), DEVĚT BRAN LIDSKÉHO TĚLA.....	94
19. PŘEHLED ČAKER	100
20. JANTRY	106
21. ŠRÍ JANTRA	112
22. MANTRY	119
23. PRÁNÁJÁMA	125
24. ČIŠTĚNÍ DEVÍTI BRAN	130
25. NJÁSA, MUDRY	135
26. PÚDŽA, JADŽŇA, HÓMA, ČAKRA PÚDŽA.....	141
27. JÓGA	147
28. SHRNUÍ	152
Slovníček některých tantrických výrazů	156

MILÝ ČTENÁŘI,

tuto knihu jsem napsal proto, že zájem širší veřejnosti o tantru je čím dál větší a slovo tantra se stalo dokonce jakousi zaklínací formulí pro úžasný sex. Bohužel právě tuto představu jsme si vymysleli my zde na Západě, protože si nedovedeme vysvětlit, že tantra, v níž se také pracuje se sexuální energií, by mohla být o něčem jiném než o sexu. Tuto představu podporuje většina kurzů u nás a služby tantrických masážních salonů. Ty lepší z nich pomáhají lidem zbavit se různých sexuálních frustrací, bloků a zábran tak, aby se stali přirození. Ovšem ani toto není žádná tantra.

To, že tantra je cesta k osvícení a poznání sebe sama a skutečnému hlubokému prožívání, se mi snad podařilo v této knize ukázat. K vlastní praxi je ovšem třeba vedení opravdového kompetentního guru. Kniha, kterou držíte v ruce, obsahuje jen teorii, která vás přivede k pochopení a odstranění falešných nánosů představ o tomto hlubokém učení.

Autor

EDIČNÍ POZNÁMKA

V knize je mnoho termínů ze sanskrtu. Ve slovníčku jsou vypsány jen některé, další najdete vysvětleny v textu. Při přepisu slov jsem zvolil českou transkripci, např. nerozlišování úplného a polovičního písmene š a další. Vzhledem k tomu, že česká terminologie není zcela ustálena, můžete se setkat s velkou růzností přepisu výrazů. Snažil jsem se však držet pojetí, kdy výrazy mající vztah k energii píši s malým počátečním písmenem, naopak výrazy vztahující se k božstvu píši s počátečním písmenem velkým.

Mnohé potřebné informace, které vám poslouží k pochopení, najdete v mé knize Rozpravy o józe, z níž jsou také některé použité citace ve slovníčku termínů.

1.

DUCHOVNÍ CESTA A GURU

Přál bych si, aby vám tyto promluvy pomohly změnit pohled na hluboké indické učení, které sahá až do prehistorie celého lidstva a Země. Výraz **tantra** je v západním světě dnes hodně znám a bývá skloňován ve všech pádech. Hlavně díky senzacechtivým novinářům lidé získali představu, že jde o jakýsi neuvěřitelný, nadlidský či až božský sex. Zpětným odrazem se toto „poznání“ vrátilo do Indie a mnozí duchovní učitelé, přestože je Indie zemí velmi puritánskou, začali zájemcům nejen z řád turistů tantru nesprávně vykládat jako starobylou nauku o sexu. Obzvláště na několika místech, kde se zachovaly tzv. erotické chrámy. Ve skutečnosti jsou tyto chrámy zasvěceny něčemu zcela jinému než erotice, což si později vysvětlíme.

Pokud se nejedná v tantře o žádný sex, proč se tedy v souvislosti s tantrou mluví pouze o něm? Vždy když se něco vytrhne z kontextu a nesprávně interpretuje a vše podstatné je opomenuto, vznikne nedorozumění. **Tantra je duchovní cesta čili nauka vedoucí k osvícení.** Abychom ji tedy mohli pochopit, musíme poznat vše, co se v její teorii a praxi užívá, a také vědět, co znamená osvícení a mít touhu jej dosáhnout. Toto vše již samo o sobě radikálně snižuje počet zájemců. Od počátku totiž nejde o nic snadného, ač by to tak podle článků v časopisech mohlo vypadat, nýbrž o velmi náročnou disciplínu, a to po všech stránkách, jaké si dovedeme představit.

Tantra je totiž to, čemu se dnes říká **celostní neboli holistická cesta**. Co taková cesta znamená?

Nejprve je potřeba si přiblížit, jak vůbec chápat duchovní cestu a osvícení. Osvícení je západní termín. V indické filosofii se užívají spíše výrazy jako **mókša, kaivalja, samádhi, mukti**, ale i mnoho dalších, které znamenají něco **jako probuzení, spása, vysvobození z pout, naprostá svoboda** a podobně. Tento stav vědomí je vždy spojen s úplným poznáním, nejvyšší moudrostí a blažeností a intenzivním prožíváním své existence. Zde na Západě to chápeme jako extázi, vytržení či trans. To vše jsou ale poněkud jiné stavy znamenající odtržení se od běžného denního života, což neodpovídá uvedeným indickým pojmům. Můžete se ptát, od čeho se vlastně osvobodíme, od čeho jsme spaseni. To je ta principiální otázka a základ celé nauky tantry i všech ostatních duchovních cest.

Pochopení, jak je důležité se osvobodit od pout, a také touhu uvést toto poznání do praxe nazýváme **duchovní cesta neboli sádhana**. Tomu, kdo tuto praxi nastoupí a následuje ji, se říká **sádhak**. Obvykle si však vyhledá někoho, kdo ho povede, jemuž se zcela podřídí, o jehož pokynech nebude pochybovat, zkrátka toho, kdo již konce cesty dosáhl a je vysvobozen. Takový člověk se nazývá **duchovní učitel neboli guru**. To slovo v sobě skrývá při překladu samotnou podstatu jeho úkolu. Je to ten, kdo vás vede od temnoty ke světlu, od nevědomosti k poznání, Pravdě. Co je to však Pravda? Jak víte, na tuto otázku ani Ježíš neodpověděl Pilátovi. Nedá se na ni totiž odpovědět. Pravda je nevyslovitelná, nelze ji vyjádřit slovy, musí se osobně poznat a prožít. A hlavně – její poznání není rozumové, nedá se vysvětlit, protože náš rozum dalece přesahuje. Jestliže jde o prožitek nadmyslový a nadrozumový, nebo spíše „zarozumový“, musí být člověk schopen se za smysly a rozum dostat. To je právě smyslem duchovní cesty.

ROZPRÁVY O TANTŘE

Védy, nejstarší indická písma, byly sděleny Mistrům v těchto nejvyšších stavech zření, proto se jim říká **ršiové** neboli **zřeci**. Toto učení se nejprve předávalo po tisíciletí ústně od učitele k žákovi formou recitace ve verších a v podobě jednoduchého zpěvu. Teprve mnohem později byly védy zachyceny písemně. Jejich úkolem je pouze jediné – poučit člověka o cestě k nejvyššímu poznání a dosažení **brahma**. **Brahma** je výraz pro nejvyšší, neprojevené bytí, z něhož vše povstalo a do něž se vše zase navrátí. V brahma neexistuje polarita, je v něm naprostá jednota. Toto brahma se z neprojeveného stavu (**avjakta**) projevilo zvukem, slovem, první mantrou nazývanou **pranava** neboli **óm**, do bytí. To již má v sobě další aspekty, jimiž jsou **pojmenování, jméno (náma)** a **tvár (rúpa)** a tím také **vznik času (kála) a prostoru, směru (déša)**. Aby se však toto vše projevilo, musely nejprve vzniknout **dvě polarity**, které se vzájemně přitahují. **Ta mužská je obvykle nazývána puruša nebo išvara (pán, muž) a ta ženská prakti (příroda)**. **Ve filozofii tantry se jim říká Šiva a Šakti**. Oproti obdobnému pojetí v čínské filozofii taoismu, která pracuje s polaritami, jin a jang, přičemž ženská polarita jin je pasivní, naopak v tantře je **ženská energie šakti aktivní a tvořivá**. Základní poučka tantry potom praví, že **šiva bez šakti je šáva (mrtvola)**. Zde vidíme obdobu s evropským empirickým zjištěním, že muž je inspirován ženou (múzou) k tvořivosti.

Z uvedených přístupů si můžeme vyvodit, že **ze všeho nejdůležitější v projeveném světě (vesmíru) je ženský princip šakti**, protože bez něj by se nic neuskutečnilo a nevzniklo. Tento ženský princip je symbolizován graficky jako trojúhelník postavený na špičce. **V tomto kosmickém lůnu (jóni)** se probudila jiskra tvoření prvotním zvukem óm. Proto se všechny prastaré i dnešní védské obřady provádějí v jámě (kundě) ve tvaru jóni. V té je zažehnut oheň, do něž se za odříkávání textů z véd, šáster, případně dalších

speciálních spisů a vhodných manter vhazují různé druhy obětín. Smyslem je dosáhnout ochrany, harmonie či splnění určitých přání. Ta však nejsou osobní, vždy slouží společnosti. Tato jáma již jen symbolizuje původní skutečné jóni a sexuální spojení muže (šivy) se ženou (šakti), kdy byl správným spojením v určité poloze zažehnut oheň v lůně ženy. Tím ohněm byla božská ženská energie, jejíž odlesk v člověku nazýváme **hadí energie** neboli **kundaliní šakti**. Tato energie má stoupat tělem do hlavy, kde sídlí mužská energie (šiva) a zde se s ní spojit v kosmickém orgasmu (vytržení). Takový orgasmus je prožíván pouze jako meditace při spojení, nedochází k žádné souloži či sexu. Člověk nesmí být stržen chtěním a touhou po uspokojení. Tehdy energie kundaliní klesá a její možnosti se vytrácejí. Nestačí tedy jen pouhé spojení, není-li propojeno s mnoha dalšími zkušenostmi. Ty se získávají dlouholetou praxí, jak tomu bývá obvykle u všech duchovních cest. Ale ani potom to neznamená, že výsledek je zaručen.

Tím se opět dostávám k tomu, že je nutné nejdříve nastoupit duchovní cestu u kvalifikovaného gurua. Ten je v tantře tím nejdůležitějším ze všeho a musí být vždy respektován. Většinu lidí ovšem žádná duchovní cesta nezajímá. Je pro ně důležité jen uspokojování smyslů, dokud to jde. Takové chování samo o sobě většinou časem způsobuje ztrátu energie, anebo její zablokování, dále znečištění těla jak fyzického, tak i jemnohmotného, vznik bloků tělesných, mentálních i emocionálních a tím způsobenou neschopnost jemnějšího vnímání. Proto většina lidí vyhledává stále silnější pocity, tzv. adrenalinové zážitky, nedokáže u ničeho setrvat, chce stále změny jak v životních situacích, tak ve vztazích i v zábavě. Není schopna vnímat jemné podněty u sebe ani u druhých, natož neprojevené bytí. Touha nastoupit nějakou duchovní cestu je způsobena buď zrozením, setkáním s výjimečnou bytostí, která na člověka

ROZPRÁVY O TANTŘE

zapůsobí, nebo velmi silným, většinou negativním, emocionálním zážitkem. I když člověk cestu nastoupí, neznamená to, že na ní vytrvá, a vytrvá-li, že pochopí, a pochopí-li, že dosáhne cíle, kterým je osvobození. Nedejte se zmýlit současným větším zájmem o ezoterické vědy, množstvím knih a výklady různých učitelů. To vše je často jen obchod a povrchní pěna na nekonečném, hlubokém oceánu poznání pravé cesty lásky.

2. TŘI DRUHY DUCHOVNÍCH CEST

Nastínili jsme si důležitost duchovní cesty a guru. Jak souvisí tantra s duchovní cestou a proč je zrovna ona celostní? Víme, že duchovních cest existuje mnoho. Ve skutečnosti musí však každý z nás najít tu svou vlastní, individuální cestu. Protože svou cestu většina hledajících sama nepozná, obrací se na duchovního učitele. Pokud je to opravdový guru, tak dokáže rozeznat, co jeden každý **žák** neboli **čela** či **šišja** potřebuje a průběžně mu poskytuje osobní vedení. Svými radami a doporučeními guru žáka k sobě nepoutá, naopak ho učí, jak má sám nalézt vnitřní svobodu. Nalezení svobody je totiž vedle nejvyššího poznání pravým smyslem duchovní cesty. Je potřeba najít toho správného duchovního učitele. Většina dnešních „guruů“ místo toho na sebe své žáky váže a udržuje si je sliby dalších skvělých a obvykle tajných cvičení, která nikde jinde nezískají. Vytváří tak tzv. svoji cestu, školu či učení, které je samozřejmě lepší než učení jiného guru. Ve skutečnosti však všechny pravé cesty usilují o totéž – aby člověk našel sebe sama, svého vnitřního učitele, který ho povede. Zde ovšem číhá další nebezpečí. Vedle žáků – ovcí, kteří bez svého učitele neudělají ani krok, ve všem ho napodobují, citují a jsou na něm závislí, se může-

me setkat s jinými hledajícími, kteří prohlašují, že žádného guru nepotřebují, protože už našli toho svého vnitřního. To se opravdu podaří jen několika málo vyvoleným. Často se divím, kolik lidí se za takové vyvolené považuje. Je třeba si uvědomit, že mít učitele není nic podřadného, učí nás to pokoře, službě a poznání sebe. I ti největší guruové měli svého duchovního učitele, kterému byli po celý život vděční a vyjadřovali mu úctu.

Nakonec jsou tu ještě jedni. Ti říkají, že se učí ode všech. Přečtou všechny knihy, navštíví všechny semináře a přednášky a dělají vše, co mohou, ale ve skutečnosti nejdou do hloubky, jen plují po povrchu. Ano, je mnoho cest, z nichž většina z nich je dobrá a může vás dovést k žádanému cíli. Nicméně musíte si vybrat jen jednu cestu a tu praktikovat pořádně, jinak nedosáhnete žádného výsledku. Důvod je prostý. Určitými cvičeními v sobě vytváříte určité energetické okruhy a jinými cvičeními zase jiné. Pokud chcete kombinovat více cvičení, musíte vědět, která nepůsobí proti sobě. Trochu to připomíná ten dort pejska a kočičky. Vše, co do něj dali, bylo dobré, ale výsledek jim neudělal dobře. Takže méně, ale vytrvale znamená více.

Nyní se vrátím k védám. V nich se píše, že jsou tři hlavní cesty vedoucí ke spáse. **První cesta vede přes ovládnutí myšlení.** O té se toho dozvíme nejvíce v Pataňdžalioho spise Jóga sútry. Ovládnete-li, zkrotíte-li svou mysl, dostanete se do stavu za ní. V tomto nadvědomém stavu vše poznáváte a prožíváte naplno svou existenci. **Praktickým cvičením je tu především meditace.** V tomto stavu se vám přirozeně zastavuje dech. Druhá cesta je zaměřená přímo na samotný dech. Obvykle se jí říká **pránájáma**, protože při ní ovládáte postupně životní energii, pránu. **Praktickým cvičením usilujeme o co nejdelší přirozené zadržetí dechu.** To se nacvičuje různými druhy dechových technik, které jsou založeny na poměrech dob

nádechů a výdechů, později se přidávají zádrže po nádechu a výdechu. Toto vše má vedle velkého oživení těla vliv na zklidnění mysli. Nakonec dojde k takovému zadržení dechu, že se mysl zastaví a nic v ní nevyvstává. Je tedy opět dosaženo meditace, později nadvědomého stavu. Obě tyto cesty vedou vlastně k témuž cíli a dosahují stejného výsledku, jen každá na to jde z jiné strany.

Třetí cesta vede přes zadržení semene (rétas). Tato cesta předpokládá, že největší silou člověka je sexuální energie. Ta je součástí nejvyšší božské energie, kundaliní, jenom je nesprávně užívána. Touha po uspokojení pohlavní žádosti, která vyplývá z přitažlivosti obou polarit, vede k potřebě tyto dvě polarity spojit tak, aby bylo dosaženo zklidnění, harmonie čili původního stavu, jaký byl v neprojeveném bytí. Spojí-li se tyto dvě polarity, přestanou existovat odděleně a vše se stane jedním – nic není ani kladné, ani záporné, ani mužské, ani ženské. Celý vesmír tím, že je projevený v polaritě, se snaží dosáhnout harmonie a tak vytvořit rovnováhu mezi přitažlivými a odpudivými silami. Proto krouží planety kolem Slunce a mají navzájem mezi sebou přesně dané vzdálenosti vzniklé zase jejich přitažlivými a odpudivými silami. Proto také vše projevené, ať neživé, či živé, se skládá z částic, které jsou opět vzájemně mezi sebou drženy jistými poměry polaritních sil a tím vytvářejí konkrétní tvary. Tak je tomu obdobně v makrokosmu i v mikrokosmu, neboli jak nahoře, tak i dole.

Připomeňme si, že také v našem vnitřním mikrokosmu se přitahují Šiva (v hlavě) a Šakti (u kořene páteře). Problém je v tom, že Šakti, která sídlí v podstatě v pohlavních orgánech a touží po Šivovi, zároveň tyto orgány zahřívá a probouzí tak jejich přirozenou touhu po sexu. Člověk tedy uspokojí tuto touhu sexem a Šakti, místo aby stoupala vzhůru k Šivovi, tak zůstává dole a odchází naše životní síla (prána), jež se sexem vyčerpává. Takže to,

ROZPRÁVY O TANTŘE

co by mohlo vést k životu věčnému, vede naopak k předčasnému opotřebování organismu, našeho fyzického těla. Tělo je však prostředkem, který při správném užívání můžeme využít na duchovní cestě. Zároveň je tělo nebezpečné, protože prostřednictvím smyslů skýtá mnoho svodů. Proto většina cest volí jednodušší, ale člověku ne zcela přirozený způsob – **potlačení sexu, zákaz sexu, celibát**. Na rozdíl od toho tantra sexuální energii nepotlačuje, nýbrž usiluje o její ovládnutí. Jejím nositelem je **semeno a jeho ovládnutí** – a to **jak u muže, tak u ženy**. Již je vidět, jak se toto liší od všeobecné představy tantry jako toho nejbáječnějšího sexu, který si uijí především nadsamci a nymfomanky. Opak je pravdou, ale zároveň je třeba upozornit, že tantra není cesta pro každého. Samotný sex také není žádná cesta. Speciální cvičení, která se v tantře praktikují, vyžadují určitou míru potence. To, zda ji dokážeme ovládat, určí guru. Člověk, který to nedokáže, by se tantrou neměl nikdy ani zabývat. Nutil by se cvičením k nepřirozenému potlačování sexuální energie a mohl by si způsobit psychické problémy. Protože se však v podstatě u nás všechny kurzy tantry soustředí jen na **tzv. tantrické masáže** a žádná cvičení neprovádějí, tak toto nehrozí. Ti, kteří tantrické masáže poskytují, si často neuvědomují, že na ně chodí běžní lidé, kteří si chtějí užít, uspokojit se a o žádnou duchovní cestu nestojí. Na rozdíl od erotického klubu masáží většinou uspokojeni nejsou a odcházejí přebiti zvýšenou sexuální energií, s níž neumějí pracovat. Tuto energii nevyužijí a doma si ji opět musí vybit sami. Takový přístup k tantrické masáži považují za nezodpovědný. I kdyby člověka před masáží poučili, nenaučí se hned se sexuální energií pracovat, protože jde o dlouhodobou záležitost, která se musí nacvičovat obdobně jako dechová nebo meditační cvičení. Pro takového člověka je příznivější užít si normální sex nebo navštívit erotický salón. Ovládnutí semene vyžaduje mnoho

tělesných, dechových, mentálních a dalších cvičení, která se musí provádět delší dobu, a hlavně správně, pod vedením gurua. Teprve potom může sexuální energie, přesněji semeno, stoupat a **přeměňovat se na ódžas, duchovní energii**. Zadržet semeno může umět také kdejaký gigolo, ale to k přeměně semena na duchovní energii nestačí. Teprve praktikováním speciálních tantrických cvičení se stává tantra nejúplnější duchovní cestou, protože využívá všech možností člověka.

3.

DEFINICE TANTRY, ZASVĚCENÍ

Poté co jsme si uvedli pár základních informací, se dostáváme k samotné definici tantry. Všechny indické filozofické a duchovní spisy vykládající nějaké učení začínají jeho definicí. Jako vždy i v tomto případě má každý sanskrtský výraz více významů, přičemž záleží na kontextu jeho použití. **Tantra znamená především vlákno, nit, předitivo**, které vše spojuje a propojuje tak, aby bylo dosaženo celistvosti. Míní se tím mnoho oddělených postupů a procesů, které mohou existovat samostatně, ale propojí-li se navzájem, dostávají jiný význam a dosahují jiných výsledků. Smyslem tantry je navléknout všechna tato učení jako korálky na nit, která je vzájemně propojí tak, aby nám vzniklý růženec (v Indii nazývaný mála) umožnil dosáhnout a pochopit mnohem více, než jen kdybychom se drželi jednoho postupu či procesu.

Zároveň lze chápat tantru jako tkanivo, pavučinu, která symbolizuje propojení všech vláken a uvědomování si všeho, co se děje kdekoli v této pavučině. Je to tedy jakási symbolika nadvědomí, kosmického vědomí, uvědomění si, že jsme součástí veškerého celku, ačkoli všichni máme zároveň své individuální vědomí.

Tantrou se potom nazývají mystická a magická učení a později i spisy vysvětlující teoretické i praktické otázky. Ačkoli samot-