



text a foto: Marcel Jayananda Harazím, Shutterstock.com

V posledním – zimním dvojčísle Regeny jsem pro vás připravil článek „Tradiční tantra jako nástroj osobní transformace“. Seznámili jste se v něm s Bhagavanem Shanmukhou, zakladatelem a hlavním učitelem Shri Kali ašrámu v Indii, a měli jste možnost se zlehounka dotknout podstaty tradičního tantrického učení. Tento velmi sofistikovaný systém pomocí nástrojů jako je jóga a meditace přirozeně integruje, podporuje a rozvíjí fyzický i energetický potenciál lidské bytosti. Pojdme se podívat trochu důkladněji do tajemství tantrického pohledu na svět a technik, které tantrikovi poskytují možnosti hlubokého sebepoznání, léčení a regenerace na všech úrovních.

TANTRICKÁ TAJEMSTVÍ starověké Indie

Znovu se na chvíli přeneseme do malé ex-portugalské kolonie Goa na jihozápadním pobřeží Indického kontinentu. Nedaleko jedné z nejjihněji položených goanských pláží, díky přírodní rezervaci stále ještě turisticky nedotčené, se nalézá budova bývalého penzionu Mata Shri, dnešní hlavní objekt Shri Kali ašrámu. Je kolem páté odpoledne, největší vedra pominula a plochá betonová střecha s plechových přístřeškem poskytuje příjemný chládek. Několik desítek studentů ašrámu zde každý den nachází útočiště pro jeden ze základních prvků vyučovacího programu – jógových asán.

Zapomeňte ovšem na obrázek z evropských jógových sálů, kde se jedinci s tváří staženou úpornou snahou snaží vměstnat do záhadných poloh a závislivě přitom pokukují po těch úspěšnějších. Tady je atmosféra úplně jiná.

Každý na své podložce pomalu plyne z jedné polohy do druhé, těla účastníků přirozeně respektují své vlastní možnosti, z uvolněných tváří vyzáruje hluboká harmonie, zavřené oči dovolují intimní spočinutí ve svém vlastním vnitřním posvátném prostoru. Mezi studenty se pohybuje lehkým krokem Bhagavan Shanmukha, jemně sem tam upraví polohu těla.

Klidným a monotónním hlasem, pronikajícím něžně až do podvědomí, provází své žáky lekcí meditace těla.

Jóga

Jak už bylo popsáno v předchozím článku, jógové asány jsou jedním z hlavních pilířů tantrické praxe. Proč?

Zkusme se nyní na chvíli oprostít od západního pohledu na jógu jako doplněk programu wellness center, kde je toto starobylé umění prezentováno jako cvičení sloužící ke zpevnění těla a zlepšení

pružnosti. To jsou pochopitelně příjemné atributy jógy, nicméně z tradičního hlediska se jedná pouze o vedlejší produkt.

Nepopírám, že pevné svaly a určitá míra flexibility se tantrikovi často hodí a například při praktikování prvků posvátné sexuality je to rozhodně vzácný dar. Ani při těchto cvičeních však nejde primárně o krkolomné pozice z Kámasutry, ale o budování vyšší hladiny energie a její vnitřní „rozvod“ po těle, kde se používá k regeneraci a posílení imunitního systému. I to je důvod, proč adeпти tantry připravují své tělo jógovými asánami. Neboť jóga ve své tradiční podobě je primárně o relaxaci a uvolnění, umožňující volné proudění esenciální životní energie.

A proto se ve Shri Kali ašrámu nazývá „meditace těla“. Asány ne „cvičíme“ ani ne „děláme“, nýbrž se do nich uvolňujeme. Tradiční tantra jóga respektuje přirozené limity našeho těla a pravidelnou praxí je rozšiřuje velmi jemným způsobem. Díky tomu, že máme zavřené oči, se vyhneme srovnávání s druhými a tím i většině zranění. Po dobré lekcí jógy bychom se měli cítit jako po dobré masáži.

Podstata jógových asán je tedy nabídnutí – uvolněné tělo, dostupné pro energii – pránu. Co to je? Podívejme se do Wikipedie.

Prána je sanskrtské slovo a znamená dech. Je odvozené od kořenu prá, plnit nebo proudit. Podle

hinduistické mytologie představuje prána všechny proudy vitálních životních energií dohromady a staví se na stejnou úroveň s Vájuem, hinduistickým božstvem větru. Ostatní čtyři jsou: apána, udána, samána a vjána. Podle ájurvedy proudí tyto energie tělem člověka, ovládají všechny vitální psychologické a fyziologické procesy, jsou odpovědné za neustálý oběh krve a mízy v organismu, dostávají se do těla kontrakcemi srdce a dýchací soustavou, a jsou dopravovány do všech buněk, kde vzniká tzv. buněčné dýchání.

Prána tedy představuje životní energii, kterou potřebuje každý živý organismus, aby byl schopen fungovat na fyzické úrovni.

Praxe jógových asán tak přináší tantrikovi pružné, uvolněné a energeticky dostupné tělo, jehož potenciál pak lze plně využít při každodenním meditačním rituálu zvaným puja.

Puja

Puja je středobodem tantrické praxe. Jedná se o každodenní rituál, během kterého si tantrik velmi sofistickým způsobem připomíná všechna základní fakta o našem světě, životě a smrti z fyzického i energetického hlediska. Vědecky přesným systémem pohybů, úkonů, vizualizací, mantrických afirmací a práce s dechem proniká hluboko do svého podvědomí, které na denní bázi aktualizuje. Každý den

znovu a znovu přijímá a uctívá fakt, že je jedinečnou manifestací univerzálního Vědomí, krásnou lidskou bytostí s nekonečnou energií lásky, soucitu a pokory. Oslavuje své tělo, složené ze stejných prvků jako celý vesmír, určené ke šťastnému prožití univerzální zkušenosti – naplněného života.

Tantrická puja není něco, co je třeba „vykonat“. Je potřeba ji prožít. V takovém případě uvnitř nás, hluboko v buněčném vědomí, harmonizuje vztahy na linii univerzálního Vědomí – energie – já – ostatní – život – matka Země – vesmír. Pro její lepší pochopení je dobré si ještě připomenout další dva základní pilíře tantrické praxe – mantry (sanskrtské texty) a jantry (případně mandaly, posvátné obrazce).

Jantry

Většina z nás zná jemně vzorcovité kruhové obrázky na stěnách čajoven, knihoven a esoterických obchůdků. Jaký mají původ? Odkud pramení jejich údajně léčivá síla?

Jako nejpochopitelnější příklad si vezměme jednu z nejstarších tantrických janter – Shri jantru (obr. A1). Čistě pro zajímavost si pomocí obrázků (A2, A3) připomeňme, že většina dávných tradic má stejný kořen. Tantrická Shri jantra, kabalistický strom života i struktura zvaná květ života známá starověkým kulturám Inků, Egypta i ranému křesťanství, pocházejí ze stejného pramene – posvátné geometrie.

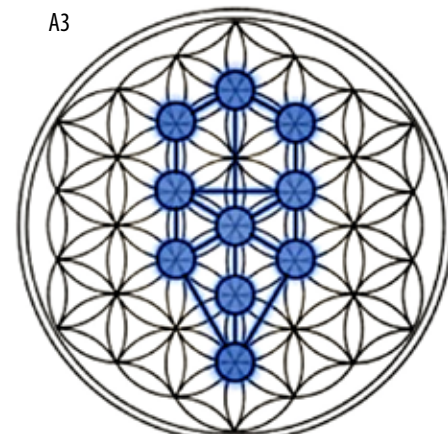
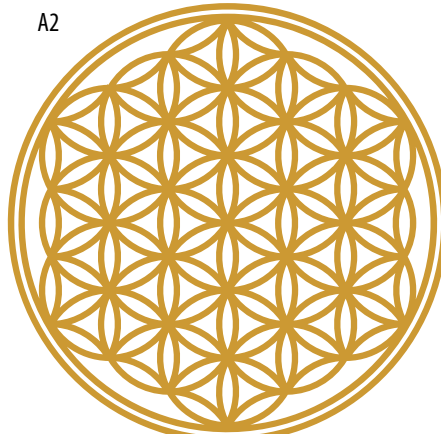
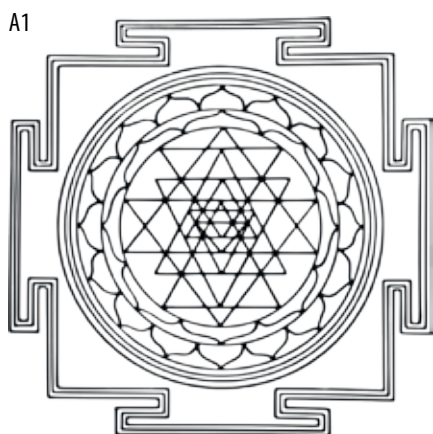
Tato velmi precizní věda, o níž by se daly napsat celé knihy, popisuje kromě jiného základní energetickou matici, podle které se ve volné přírodě přirozeně shlukují atomy a molekuly. Zřejmě je to například u nerostů a jejich krystalů, ale podle tohoto vzoru se například také dělí buňka nově počatého jedince během prvních 72 hodin existence. Dvourozměrný obrázek Shri jantry, spolu s třetím rozměrem – vědomím, poskytuje tantrikovi během puji 3D vzhled do základní matric, podle které je stvořen jeho vnitřní svět i vesmír okolo.

Mantry

I zde si nejdříve musíme ujasnit, co to mantry skutečně jsou. Hodně lidí dnešní západní civilizace, tuší-li vůbec, o co jde, má mantry spojené s monotónně se opakující recitací či zpěvem více či méně melodických sanskrtských textů. V kruhu dobrých přátel, naladěných na stejnou vlnu, se takový zpěv může



Tradiční tantrická puja





Masážní techniky – dopolední program české skupiny na zimních prázdninách v Goa

rovnat hluboké duchovní zkušenosti a autor tohoto textu, jemuž jsou v tomto případě obzvláště blízké aktivity českého muzikantského uskupení Narayana, je z celého srdce doporučuje.

V případě manter u tantrické puji jde o něco jiného. Základem je důkladná znalost a především však pochopení sanskrtu, o něm jsme si v minulém článku psali jako o jednom z nejstarších jazyků lidstva, popisujícím především energetickou realitu našeho světa.

Pomocí sanskrtských formulí pak tantrik proniká hluboko do svého podvědomí – své energetické reality, jejímž základním vzorcem na fyzické úrovni je molekula DNA. I tady je však potřeba zmínit fakt z předešlé kapitoly. Mantru není třeba zarecitovat, ale uvědomit si ji a prožít. Matně si vzpomínám na slova jakéhosi křesťanského světce, který prohlásil něco, co mě kdysi neobyčejně zaujalo: „Modlitba vyslovena ústy je plytké mrhání časem. Pouze modlitba vyslovena srdcem je přímou cestou k Bohu.“

Myslím, že podobně je to i se slovy tantrické puji. Tantra chápe Boha jako věčný tanec Shivy a Shakti, mužského a ženského principu, vědomí a energie, neviditelných sil a elektronů, protonů a neutronů, které drží pohromadě, aby mohl vzniknout atom, vesmír, nebo třeba lidská bytost.

Kult ženy

Tantra by nemohla být tantrou bez uctívání ženského principu, neboť tantra oslavuje v první řadě život, a vše živé pochází ze ženy. Ať už je puja prováděna ve dvojici či ne, vždy je oslavována životodárná síla sídlící hluboko v bříšku ženy – bohyně. Je to žena, kdo vnáší do života kvality Velké matky – lásku, soucit, péči, sdílení... Prostřednictvím ženy je také vzdán hold matce Zemi a jejímu plodivému potenciálu, který nás všechny vyživuje.

Kdysi na začátku 20. století řekl náčelník jednoho pomalu vymírajícího indiánského kmene na území

severní Ameriky: „Dokud se bílý muž nenaučí chovat k matce Zemi, nenaučí se chovat ani ke své ženě.“ Byl to rudý muž ze západu a tantra, pocházející od tmavých drávidských kmenů z východu, nese stejné poselství. Možná je na čase se zamyslet...

Shri Kali

Opět jsme na ploché betonové střeše ašrámu. Na krajinu kolem padla neprostopupná temnota indické noci, z okolních polí sem doléhají hlasité projevy myriády hmyzích jedinců, ze silnice slyšíme dusot kopyt a funění stáda vodních buvolů, důstojně krácejících z pastvy, někde daleko v džungli křičí opice. Je páteční večer, podle programu ašrámu doba věnovaná výuce a praxi tantrické puji.

Na střechu pomalu vchází Whitney Wheelock, jeden ze služebně nejstarších studentů ašrámu. V ruce drží ozdobný měděný podnos, na kterém leží hořící svíčka, olejová lampička, doutnající vonná tyčinka, trocha hlinky, pronikavě vonící květy, několik banánů, kokos a pár blíže neidentifikovatelných předmětů. Za Whitneym pomalu kráčí průvod ostatních studentů. Vše se děje v tichosti, pokud někdo promluví, tak velmi tlumeně. Whitney usedá doprostřed kruhu utvořeného z jógových podložek, na které si postupně sedají ostatní. Naproti němu sedí jedna



Odpolední asány ve Shri Kali

z dlouhodobých studentek, mezi nimi leží měděný tác a zbytek průvodu na podložkách okolo pomalu tvoří stejný útvar – muž a žena naproti sobě, mezi nimi podnos.

Muži pomalu začínají rituál puji vzdáním holdu ženě – bohyni. Každý z nich během prožívání mantrické motlitby vyznačuje hlinkou bod třetího oka sobě i partnerce. Postupně pomocí přesných rituálních pohybů, za použití většiny předmětů na podnosu pomalu rozvíjí obřad uctění čtyř živlů, slunce a země, božského já i všech aspektů manifestace božského Vědomí. Pohyby jsou pomalé a ladné, jako Tai-Chi, noční tmou zní tlumené mantry a mihotají se plameny svíček a olejových kahanů. Ženy sedí, krásné ve své síle bohyně, a postupně přijímají z rukou mužů obětiny ve formě květin a ovoce.

Když zvonění malých bronzových zvonků ukončí rituál puji, páry ještě dlouho sedí nehnuté dlouho proti sobě, ve většině očí můžeme vidět slzy dojetí. Není na škodu si občas připomenout svoji podstatu a tím i podstatu všeho kolem nás.



Marcel Jayananda Harazim

Od roku 1998 na cestě za kouzlem doteku, meditace, masážních technik a tradičních učení naší planety. Každým rokem v období leden–březen proniká v Indii pod laskavým vedením Bhagavana Shanmukhy do tajů tradičního tantrického shivaismu a pod záštitou Shri Kali ašrámu se stará o výuku a program českých zájemců o relaxačně-jógové zimní prázdniny v Goa. V ČR se v sezóně duben–prosinec věnuje hlavně své čarodějnické praxi, specializované na mnohahodinové masážní terapie v rámci „Abumandra Healing Therapy“, a pořádá akce pro otevřené a vnímavé lidi. V Praze vede pravidelné lekce tradiční tantra jógy.

www.buddhapark.info
www.tradicnitantrajoga.cz



autor článku s Bhagavanem Shanmukhou