

JOHN HAWKEN

*o vnímání energie*

*o lásce a životě*

*o sexu a orgasmu*

*o vztazích a realitě*

TANTRICKÁ

CESTA

*k transformaci*



MAITREA

**TANTRICKÁ  
CESTA**

*k transformaci*



JOHN HAWKEN

*o vnímání energie*

*o lásce a životě*

*o sexu a orgasmu*

*o vztazích a realitě*

# TANTRICKÁ CESTA

*k transformaci*

Přeložila Andrea Hässelbarthová



MAITREA

2021

KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Hawken, John

[Realizations. Česky]

Tantrická cesta k transformaci / John Hawken ; přeložila: Andrea Hässelbarthová. --

První vydání v českém jazyce. -- Praha : Maitrea, 2021. -- 281 stran

Přeloženo z angličtiny. -- Obsahuje bibliografii

ISBN 978-80-7500-566-3 (brožováno)

\* 233-282 \* 118:613.88 \* 612.6.06:577.337 \* [13+2-584.5]:316.42 \* 159.923.2 \*

159.9.016.1 \* (035)

– tantra

– sexuální energie

– duchovní transformace

– sebeuvědomování

– mysl a tělo

– příručky

13 - Filozofie ducha [5]

John Hawken

**Tantrická cesta k transformaci**

*Realizations – On the Paths of Transformation*

Copyright © 2018 by John Hawken

Translation © Andrea Hässelbarthová, 2021

Czech edition © MAITREA *inspirace srdcem*, s.r.o., Praha 2021

ISBN 978-80-7500-566-3



Milí čtenáři,  
snažíme se, aby naše knihy byly perfektní. Pokud i přesto objevíte v textu nějakou chybu, napište nám na [nakladatelstvi@maitrea.cz](mailto:nakladatelstvi@maitrea.cz) a my ji rádi opravíme.  
Díky, Vaše nakladatelství

# Obsah

## Na začátku cesty

UVĚDOMĚNÍ	1	<b>Energie</b> .....	2
UVĚDOMĚNÍ	2	<b>Mysl</b> .....	4
UVĚDOMĚNÍ	3	<b>Ariadnina nit: Jsem to, co spojuje mé zkušenosti</b> .....	6

## Realita virtuální, nebo prožívaná?

UVĚDOMĚNÍ	4	<b>Nezapojte se do klubů, raději se připojte k lidem</b> ....	10
UVĚDOMĚNÍ	5	<b>Zkušenost</b> .....	12
UVĚDOMĚNÍ	6	<b>Autorita</b> .....	15
UVĚDOMĚNÍ	7	<b>Od sebezporování k sebeuvědomění</b> .....	17
UVĚDOMĚNÍ	8	<b>Myšlení není vnímání</b> .....	20
UVĚDOMĚNÍ	9	<b>Dělat to správně</b> .....	22
UVĚDOMĚNÍ	10	<b>Triky myslí, na které je dobré dát si pozor</b> .....	24
UVĚDOMĚNÍ	11	<b>Vnitřní dialog</b> .....	28

## Zkoumání energie 1

UVĚDOMĚNÍ	12	<b>Prožívání energie</b> .....	32
UVĚDOMĚNÍ	13	<b>Čchi, prána, orgon – vzdejte se, jste obklíčeni!</b> .....	34
UVĚDOMĚNÍ	14	<b>Jsme mostem, ne ostrovem</b> .....	36
UVĚDOMĚNÍ	15	<b>Uvolnění se do energie</b> .....	39
UVĚDOMĚNÍ	16	<b>Zvýšení energie</b> .....	41
UVĚDOMĚNÍ	17	<b>Dech</b> .....	43

## Kdo jsem?

UVĚDOMĚNÍ	18	<b>Nejsem věcí, jsem děním</b> .....	46
UVĚDOMĚNÍ	19	<b>Pocit sebe</b> .....	47
UVĚDOMĚNÍ	20	<b>Energie a charakter</b> .....	49
UVĚDOMĚNÍ	21	<b>Primární a sekundární emoce</b> .....	51



UVĚDOMĚNÍ	22	<b>Emoční mor</b> .....	53
UVĚDOMĚNÍ	23	<b>Pancíř a odzbrojení</b> .....	55
UVĚDOMĚNÍ	24	<b>Jak strach a stud ovlivňují naši energii</b> .....	56
UVĚDOMĚNÍ	25	<b>Ať se věž zhroutí</b> .....	59
UVĚDOMĚNÍ	26	<b>Reakce a odpověď</b> .....	60
UVĚDOMĚNÍ	27	<b>Dávání a přijímání zrcadel</b> .....	62
UVĚDOMĚNÍ	28	<b>Shrnutí: Současné pocity a minulé emoce</b> .....	64
UVĚDOMĚNÍ	29	<b>Přijetí zodpovědnosti</b> .....	66
UVĚDOMĚNÍ	30	<b>Není to moje chyba, ale je to moje zodpovědnost</b> ...	68
UVĚDOMĚNÍ	31	<b>Potřebujeme pravidla?</b> .....	71
UVĚDOMĚNÍ	32	<b>Nevinnost a zkušenost</b> .....	73
UVĚDOMĚNÍ	33	<b>Cesta poznání polarit</b> .....	75
UVĚDOMĚNÍ	34	<b>Existuje jedna pravda?</b> .....	78
UVĚDOMĚNÍ	35	<b>Kým skutečně jsme?</b> .....	81
UVĚDOMĚNÍ	36	<b>Směle do svého stínu</b> .....	83
UVĚDOMĚNÍ	37	<b>Jsmo autentičtí – nebo můžeme být sami sebou?</b> ....	85
UVĚDOMĚNÍ	38	<b>Cesta odevzdání se</b> .....	87
UVĚDOMĚNÍ	39	<b>Jste jedinečné vtělení boha či bohyně</b> .....	89
UVĚDOMĚNÍ	40	<b>Tanec energie a vědomí</b> .....	90
UVĚDOMĚNÍ	41	<b>Umění transformace</b> .....	92
UVĚDOMĚNÍ	42	<b>Připoutanost a odpoutanost</b> .....	94
UVĚDOMĚNÍ	43	<b>Shrnutí: Jsme proudem energie a bodem vědomí</b> ....	96

## Rozvoj vědomí

UVĚDOMĚNÍ	44	<b>Co je svoboda?</b> .....	100
UVĚDOMĚNÍ	45	<b>Uzavřené a otevřené symboly životní zkušenosti</b>	102
UVĚDOMĚNÍ	46	<b>Kruh omylů</b> .....	103
UVĚDOMĚNÍ	47	<b>Narcistní blud</b> .....	105
UVĚDOMĚNÍ	48	<b>Převedení objektu touhy</b> .....	106
UVĚDOMĚNÍ	49	<b>Nepovšimneš si</b> .....	108
UVĚDOMĚNÍ	50	<b>Myšlení, představivost, vědomé bytí</b> .....	110
UVĚDOMĚNÍ	51	<b>Přežívání, nebo žití?</b> .....	111

UVĚDOMĚNÍ	52	<b>Soud, nebo soucit?</b> .....	112
UVĚDOMĚNÍ	53	<b>Důvěra</b> .....	113

## Sexualita

UVĚDOMĚNÍ	54	<b>Co je tantrická sexualita?</b> .....	116
UVĚDOMĚNÍ	55	<b>Řeč sexuality</b> .....	120
UVĚDOMĚNÍ	56	<b>Stimulaci, nebo citlivost?</b> .....	121
UVĚDOMĚNÍ	57	<b>Mentální versus smyslové potěšení</b> .....	123
UVĚDOMĚNÍ	58	<b>Jak z nás mysl dělá Pavlovovy psy</b> .....	126
UVĚDOMĚNÍ	59	<b>Orgasmus</b> .....	127
UVĚDOMĚNÍ	60	<b>Cesta sexuality</b> .....	132
UVĚDOMĚNÍ	61	<b>Shrnutí: Od sexu a potěšení k duchu a blaženosti</b> ..	135
UVĚDOMĚNÍ	62	<b>Děložní stadium sexuality</b> .....	137
UVĚDOMĚNÍ	63	<b>Okulární stadium sexuality</b> .....	138
UVĚDOMĚNÍ	64	<b>Orální stadium sexuality</b> .....	139
UVĚDOMĚNÍ	65	<b>Transformace orálního charakteru</b> .....	142
UVĚDOMĚNÍ	66	<b>Anální stadium sexuality</b> .....	144
UVĚDOMĚNÍ	67	<b>Genitální sexualita, sexualita celého těla a sexualita energetického těla</b> .....	147
UVĚDOMĚNÍ	68	<b>Mars a Venuše</b> .....	149
UVĚDOMĚNÍ	69	<b>A poté stvořil muže a ženu</b> .....	152
UVĚDOMĚNÍ	70	<b>Vnitřní muž, vnitřní žena</b> .....	154

## Vztah a komunikace

UVĚDOMĚNÍ	71	<b>Zase jsem v tom až po uši, co mám dělat?</b> .....	156
UVĚDOMĚNÍ	72	<b>Jsi pro mě vším</b> .....	157
UVĚDOMĚNÍ	73	<b>Do čeho se zamilováváme?</b> .....	158
UVĚDOMĚNÍ	74	<b>Hra na jin a jang</b> .....	159
UVĚDOMĚNÍ	75	<b>Rituál ocenění</b> .....	163
UVĚDOMĚNÍ	76	<b>Ne, co nechci, ale co si opravdu přeji</b> .....	166
UVĚDOMĚNÍ	77	<b>Vztahová matematika</b> .....	167
UVĚDOMĚNÍ	78	<b>Osamělost a samota – je to totéž?</b> .....	168

## Filosofie a kosmologie

UVĚDOMĚNÍ 79	<b>Pravda, krása a slast</b> .....	170
UVĚDOMĚNÍ 80	<b>Sat čit ánanda</b> .....	172
UVĚDOMĚNÍ 81	<b>Svobodná vůle a dualita</b> .....	173
UVĚDOMĚNÍ 82	<b>Jablka a hadi</b> .....	175
UVĚDOMĚNÍ 83	<b>Magický zákon</b> .....	177
UVĚDOMĚNÍ 84	<b>Rozhodovat se duchem</b> .....	179
UVĚDOMĚNÍ 85	<b>Cesta skrze štíty</b> .....	181
UVĚDOMĚNÍ 86	<b>Konstelace čtyř štítů</b> .....	183
UVĚDOMĚNÍ 87	<b>Srdce – jádro věci</b> .....	184
UVĚDOMĚNÍ 88	<b>Smrt jako rádkyně</b> .....	185
UVĚDOMĚNÍ 89	<b>Podstata posvátna</b> .....	186
UVĚDOMĚNÍ 90	<b>Královská stezka paradoxní pravdy</b> .....	187
UVĚDOMĚNÍ 91	<b>Smrt a zmrtvýchvstání</b> .....	188

## Temný erós

UVĚDOMĚNÍ 92	<b>Mea culpa, mea maxima culpa</b> .....	192
UVĚDOMĚNÍ 93	<b>Správce se se svým vztekem</b> .....	193
UVĚDOMĚNÍ 94	<b>Transformace špatného do zlobivého</b> .....	195
UVĚDOMĚNÍ 95	<b>Léčivá síla erotického „trestu“</b> .....	197
UVĚDOMĚNÍ 96	<b>Umění erotického „trestu“</b> .....	199
UVĚDOMĚNÍ 97	<b>Bolest a slast</b> .....	202

## Zkoumání energie 2

UVĚDOMĚNÍ 98	<b>Jak zvýšit svou energii?</b> .....	204
UVĚDOMĚNÍ 99	<b>Náš vnitřní rezervoár</b> .....	205
UVĚDOMĚNÍ 100	<b>Pánevní pumpa</b> .....	207
UVĚDOMĚNÍ 101	<b>Zdi, nebo rezonátory?</b> .....	208
UVĚDOMĚNÍ 102	<b>Expanze a kontrakce</b> .....	210
UVĚDOMĚNÍ 103	<b>Žít s hranicemi, nebo bez hranic?</b> .....	212
UVĚDOMĚNÍ 104	<b>Pohyby energie</b> .....	215
UVĚDOMĚNÍ 105	<b>Plusové a minusové póly</b> .....	217

UVĚDOMĚNÍ 106	<b>Fantazie nevědomí</b> .....	219
UVĚDOMĚNÍ 107	<b>Vlákna a orende aneb pozor na energetické upíry!</b> .....	221
UVĚDOMĚNÍ 108	<b>Kruh tyranů – jak se chovat k energetickým upírům</b> .....	224
UVĚDOMĚNÍ 109	<b>Potřeba energie</b> .....	227
UVĚDOMĚNÍ 110	<b>Ztráta forem</b> .....	229
UVĚDOMĚNÍ 111	<b>Vzrušení, nebo výživu?</b> .....	230
UVĚDOMĚNÍ 112	<b>Naše defenzivní rutiny</b> .....	231
UVĚDOMĚNÍ 113	<b>Zadržování</b> .....	232
UVĚDOMĚNÍ 114	<b>Stopování energie</b> .....	234
UVĚDOMĚNÍ 115	<b>Energie následuje záměr</b> .....	236

## Další uvědomění na cestě k transformaci

UVĚDOMĚNÍ 116	<b>Není třeba nic dělat, stačí přestat</b> .....	238
UVĚDOMĚNÍ 117	<b>Naše vnitřní děti</b> .....	240
UVĚDOMĚNÍ 118	<b>Trik na odpoutání se</b> .....	241
UVĚDOMĚNÍ 119	<b>Slast z kladení odporu</b> .....	243
UVĚDOMĚNÍ 120	<b>S čím si neumíme hrát, to nás ovládá</b> .....	245
UVĚDOMĚNÍ 121	<b>Čiň ostatním...</b> .....	246
UVĚDOMĚNÍ 122	<b>Být spojeni</b> .....	247
UVĚDOMĚNÍ 123	<b>Ano, nebo ne?</b> .....	248
UVĚDOMĚNÍ 124	<b>Akce, ne přesvědčení</b> .....	249
UVĚDOMĚNÍ 125	<b>Jaká máme práva?</b> .....	250
UVĚDOMĚNÍ 126	<b>Proč si v hlavě připadáme bezpečně</b> .....	252
UVĚDOMĚNÍ 127	<b>Nemám odpověď, ale mám otázku</b> .....	254
UVĚDOMĚNÍ 128	<b>Nejednoznačnost a rozpolcenost</b> .....	255
UVĚDOMĚNÍ 129	<b>Léčení prožíváním</b> .....	256
UVĚDOMĚNÍ 130	<b>Rozpuštění utrpení</b> .....	257
UVĚDOMĚNÍ 131	<b>Být totální</b> .....	259
UVĚDOMĚNÍ 132	<b>Ovládání a odevzdání se</b> .....	260
UVĚDOMĚNÍ 133	<b>Transformujte své potřeby do tužeb</b> .....	262

UVĚDOMĚNÍ 134	<b>Odevzdání se životu</b> .....	263
UVĚDOMĚNÍ 135	<b>Tvoření změny</b> .....	264
UVĚDOMĚNÍ 136	<b>Shrnutí: Tělo si pamatuje</b> .....	265
UVĚDOMĚNÍ 137	<b>Sdílení zkušeností</b> .....	270
UVĚDOMĚNÍ 138	<b>Očekávání a touhy</b> .....	271
UVĚDOMĚNÍ 139	<b>Vědomosti a moudrost</b> .....	274
UVĚDOMĚNÍ 140	<b>Nedělejte ze života projekt, žijte ho!</b> .....	275
UVĚDOMĚNÍ 141	<b>Množství versus kvalita – je méně více?</b> .....	276
UVĚDOMĚNÍ 142	<b>Napůl plná, nebo napůl prázdná?</b> .....	278
Citace cizích překladů: .....		281

Na začátku  
cesty

## UVĚDOMĚNÍ 1

# Energie

**E**nergie života, živost sama, proudí kolem nás a bude proudit i námi – pokud se jí otevřeme.

Energie je metarovinou, která nás propojuje s existencí a dává našemu životu smysl. Současně je nám základem, půdou pod nohama, na níž spočívá naše svoboda být sami sebou. Toužíme-li po tom poznat sami sebe, toužíme-li růst, najít svoji cestu a vydat se po ní, můžeme prozkoumávat svoji mysl, své emoce, své chování či tvořivost, sexualitu nebo schopnost milovat, ale to vše závisí na tom, jestli se rozhodneme, že sebou život necháme proudit.

V každém okamžiku si totiž vybíráme, nakolik se životu ve všech jeho podobách otevřeme, anebo nakolik se před ním uzavřeme.

Energii do sebe přijímáme jídlem, přijímáme ji tím, že dýcháme – a to do té míry, do jaké si dovolíme zhluboka dýchat. A stejně jako rostliny, i my ji přijímáme ze slunce a ze země, což jsou dva energetické póly, mezi kterými žijeme – nahoře a dole, pól plusový a minusový.

Svět se nás dotýká energií a my se dotýkáme jeho.

Pochopení klíčů k této energii nás přivádí do většího kontaktu se sebou samými, s naší živostí, silou a radostí.

Avšak zároveň žijeme i jako součást celého pole energie, veškerého života, který nás obklopuje, tedy lidí, přírody, krajiny a vesmíru.

Otázkou je, jestli umíme tuto energii přijmout a prožít své nadšení ze života, svoji živost – anebo se toho bojíme?

Kultura, v níž žijeme, nás učí přizpůsobovat se jejím očekávaním tím, že v nás nevědomky vyvolává strach z naší vlastní energie. Společnost nám mnoho pozitivních modelů vyjádření energie nedává, spíše nás učí, že uvnitř nás je něco, čemu nelze důvěřovat, něco, co je snad i obludné a zlé. Musíme se ovládat, abychom byli dobrými lidmi. Tím se odcizujeme své vlastní energii i jejímu proudění až do té míry, že se bojíme projevit spontánnost a nedovolíme si reagovat impulzivně.

Dokážeme-li však zvýšit svoji hladinu energie, zpřístupnit nevyčerpatelné zdroje energie, které jsou nám k dispozici, a svoji energii vyjádřit, ztotožníme se více se svým prouděním než se sebeovládáním.

S tím, jak budeme čím dál přítomnější ve svém fyzickém těle a zároveň si budeme lépe uvědomovat své energetické tělo, začneme bezprostředně prožívat i všechna mystéria života – tedy naše vztahy, lásku a sex, schopnost léčení, našeho ducha, ale i posvátný a božský charakter skutečnosti.

A s tím, jak se budeme osvobozovat od svého sebeodsuzování – tedy zaměření na „normálnost“, na výkonnost a na to, co „by se mělo“ –, postupně nahradíme tento postoj vědomím – tedy zaměřením na to, co je, a vnímání toho, kdo jsme my.

Pak už se nebudeme bát divokosti, ale budeme ji vítat jako projev posvátna.

Pak překonáme svůj strach z vědomí.

Zažívat to, co skutečně je, nás může bolet, neboť vědomí reality otřese našimi iluzemi a mentálními koncepty, čímž se odkryje propast mezi tím, co by být mělo, a tím, co skutečně je. Když však tento otřes dopustíme, dokážeme přijmout pravdu a vnímat realitu tak, že jediné tam jsme v kontaktu, jediné tam jsme v bezpečí.



## UVĚDOMĚNÍ 2

# Mysl

**L**idská mysl má naprosto jedinečnou schopnost vytvářet virtuální realitu.

Umí fungovat v podmiňovacím čase – co by bylo, kdyby... Umí si promítat možnosti do naplno rozvinutého světa, který by mohl být. Umí vytvořit vizi, dokáže vnímat nebezpečí, prozkoumávat naděje, sny a ambice, vytvářet plány a projekty.

Představovat si tyto virtuální reality umí naše mysl tak dobře, že je někdy těžké rozlišit, co je projekce založená na nadějích a strachu, a co je skutečné, co je teď.

Mysl se stará o naše bezpečí a přežití. Dotkneme-li se nějakého horkého předmětu a spálíme-li se, mysl si tuto zkušenost zapamatuje a zařadí ji do kategorie nebezpečí. Tato vzpomínka potom bude mít ochrannou funkci a bude v nás spouštět emoci strachu. Totéž se děje, pokud jsme opakovaně nabádáni, abychom byli opatrní, nehráli si s noži, protože jsou ostré, nemluvili s cizími lidmi a podobně. Něco v nás pak vyvolá strach, aniž si uvědomíme myšlenku, která to způsobila, a v důsledku toho pak zažíváme nespecifikovanou úzkost.

Mysl hodnotí minulost, vyvozuje závěry, tvoří pravidla, dívá se na minulost filtrem duality: co bylo dobře, co bylo špatně, co fungovalo, co nefungovalo? Co jsem já, a co nejsem já?

Individuální zážitky se mnohdy zobecní do našich osobních mýtů, do našich příběhů o tom, jaký je život. Když se s dívkou rozejde přítel, v duchu dochází k závěru: Nejsem hodna lásky. Anebo

když si manželka najde milence, manžel usoudí: Ženy tě vždycky zradí, nevěř jim. U soudního přelíčení by se to označilo za nepřímé důkazy a každý soudce by takové zobecnění odmítl jako nelogické a neopodstatněné.

Mysl si neustále představuje budoucnost. Jaké to bude mít důsledky? Co si o mně pomyslí ostatní? Odsoudí mě za to? Jaký postoj k sobě zaujmu já?

Z myšlení se rychle stává souzení. Vnitřní soudce se usadí ve dvorní síni myslí a začne porovnávat. Srovnává nás s ostatními, ostatní srovnává s námi, zvyšuje nebo snižuje naši hodnotu. Náš vnitřní soudce je posedlý otázkou: Je toto dost dobré? Nebo to není dost dobré? Toto hodnocení vytváří zdání řádu, zdání systému uprostřed chaosu životní zkušenosti. Ve skutečnosti ale způsobuje naši izolaci od ostatních. A izolují nás jak pozitivní, tak negativní soudy. Na piedestalu se možná cítíme o něco lépe, ale pořád je to tatáž osamělost, jako když si zoufáme nad tím, jak jsme nedostačební a bezcenní.

Důležitou roli hraje i to, že vnitřní soudce nás porovnává s normami a standardy zakládajícími se na tom, „co tomu řeknou ostatní“. Když tyto standardy splňujeme, nehrozí nám odmítnutí. Nejsme sice součástí, ale jsme přijatelní. Abychom vnímali svou hodnotu, musíme se více snažit, musíme podat lepší výkon nežli ti druzí. A nejrychlejší způsob, jak dosáhnout tohoto příznivého vnitřního hodnocení, je ostatní ponížít, s výjimkou pár vyvolených oblíbenců, kteří tu jsou od toho, aby zakryli naši osamělost, ale se kterými i tak ve skrytu duše soupeříme.

Touha někam patřit nás žene dál, ale čím více se srovnáváme s ostatními a čím více soupeříme, tím větší je naše samota.

### UVĚDOMĚNÍ 3

## Ariadnina nit: Jsem to, co spojuje mé zkušenosti

**O**tázka tedy zní: Kdo jsem vlastně já v tom proudu toho, co je?

Od dob Descarta nám pocit vnitřní soudržnosti dodávaly myšlenkové koncepty ve smyslu jeho výroku: „Myslím, tedy jsem.“ Proti omezujícímu přesvědčení, že jsme jen našimi myšlenkami, se však v šedesátých letech začali lidé bouřit a při pátrání po své identitě se rozhodli obracet ke svým pocitům. V tom se nicméně opět skrývá omezení – je to jen popření jedné věci tím, že se zaměříme na jinou.

Úplná pravda zní tak, že jsme výsledným součtem všeho, čeho jsme si vědomi, a to v nás i kolem nás. Tento součet vytváří naši zkušenost, v každém jednotlivém okamžiku.

Abychom tento souhrn byli schopni obsáhnout, je nutno přestat popírat mysl tím, že se soustředíme na pocity, a stejně tak přestat popírat ducha tím, že se soustředíme na tělo. Je totiž potřeba cenit si všech těchto aspektů své osobnosti stejnou měrou. Když si uvědomíme, že jsme všemi těmito částmi dohromady, objevíme jejich spojitost.

Společně se splétají do vlákna, které nám dává pocit kontinuity. Je to pocit sebe sama, které je tu neustále jako ten, kdo prožívá. Já jsem to, co propojuje širokou škálu, možná i chaos mých zkušeností. Svým zkušenostem nedám pocit smyslu tím, že se je snažím uspořádat, ale tím, že vnímám toho, kdo je všechny v jejich různosti prožívá.

Překonám-li potřebu život jen tak nějak přežít, potom se z něj stává průzkum, objevná výprava za poznáním. A co pak vlastně objevuji? Na jedné straně objevuji život, prožívám dobrodružství, mnohočetnost podob života. Na hlubší rovině však objevuji své bytostné já, toho, kdo tyto prožitky má. A je úplně bezpředmětné, zda se jedná o dobré či špatné zkušenosti, zda v nás budí libost či nelibost a co o tom soudí mysl. Já jsem kontinuita svých zkušeností. Se vším všudy. A to je ta bájná Ariadnina nit, která vše propojuje.<sup>1</sup> Svědectví svých vlastních zkušeností.

Jsem tedy zkušeností – nebo tím, kdo zkušenost prožívá?

Tato cesta je cestou růstu, cestou sebeuvědomování. Ze začátku jsme svými zkušenostmi, pozitivními i negativními. Naše tělo si vše pamatuje, uchovává staré zkušenosti a doprovázející emoce v tělesné paměti. V určitém smyslu jsme proto oběťmi svých zkušeností, oběťmi své minulosti. S pomocí svědeckého vědomí však rozvíjíme pocit prožívajícího, bytostné já, které má tyto vzpomínky. Toto oddělení se stane základem pro proces léčení. Již se déle netopíme ve svých vzpomínkách, bytostné já se neztrácí v minulosti, stáváme se tím, kdo plave v moři vzpomínek. Dualita nás zachrání: jsem prožívající, nikoli zkušenost. Prožívající si tak rozvíjí možnost volby. A volba je vědomí v akci. Vybírám si, kým jsem, tím, že vědomě zaměřuji pozornost spíše na přítomnost než na minulost. Zaměřuji se spíše na osvobození přicházející s léčením než na strach z toho, co přijde. Vnímám spíše, čeho jsem již dosáhl, než abych se trápil tím, co je stále nedokončené. Když si vyberu, kam napřu svoji pozornost, stává se tato volba zdrojem mé svobody.

---

1 Součástí řeckých bájí je příběh o hrdinovi Théseovi, který šel bojovat s oblundným Mínotaurem do labyrintu. Díky klubku nitě od Ariadny poté dokázal najít cestu ven. (Pozn. překl.)

Se vzrůstající důvěrou ve schopnost vybrat si, co prožívám, se pro mě dualita může odehrávat ve stále větší lehkosti, mohu se zbavit připoutanosti. Cítím místo, kde se oba tyto póly setkávají, a zároveň vnímám prostor mezi nimi, který oba spojuje a odděluje. Vnímám kontinuum spojení mezi prožitkem a prožívajícím, onen šev, kde se jeden vlévá do druhého. Vnímáním energie v sobě i mimo sebe se sjednocuji s vybraným prožitkem, již nejsem jeho obětí. Sjednocuji se se svým životem. Existuje pouze energie. Prožívající je energie i prožitek je energie, neboť svět je pouze energie.

Prožívám, tedy jsem.

Realita  
virtuální, nebo  
prožívaná?

#### UVĚDOMĚNÍ 4

## Nezapojujte se do klubů, raději se připojte k lidem

**K**omik Groucho Marx kdysi prohlásil, že by nikdy nechtěl patřit do žádného klubu, který by ho přijal za člena.

Chceme se opravdu stát členy klubu, který nás odsoudí k životu, v němž se budeme snažit začlenit, dodržovat normy a dělat to, co si myslí ostatní, že bychom dělat měli, a nedělat to, co si myslí, že bychom dělat neměli? Vnímáme pak, že svou hodnotu definujeme tím, jak úspěšně se přizpůsobíme očekáváním ostatních? Takovým klubem se může hladce stát třeba naše rodina nebo skupina vrstevníků. Do klubu je přijata naše společenská persona, ale jsme to skutečně my? Možná se začneme cítit součástí klubu, když potlačíme všechny části sebe, všechny impulzy, pocity, touhy a vize, které jsou pro klub nepřípustné. Je to jedna z možností, ale budeme pak opravdu šťastní? Nebo snad věříme, že máme nějakou hodnotu a jsme hodni lásky, pouze pokud děláme to, co se od nás čeká? Máme pak svobodu žít i ostatní části sebe?

Můžeme se také rozhodnout, že si vytvoříme klub vlastní nebo se staneme součástí jakéhosi anti-klubu, který je programově alternativní a překračuje normy, čili si založíme jakousi revoluční buňku. Budeme však svobodní? Nebo budeme stále definováni tím, co se má a co nemá, a tím, že neustále něčemu vzdorujeme nebo proti něčemu reagujeme?

Když se přestaneme snažit o to, abychom byli dost dobří pro ty, k nimž chceme patřit, když se vzdáme představy, že jsme jiní

a všechny převyšujeme, pak můžeme být rovnocenní se vším lidstvem. Můžeme si být rovni i se zvířaty, rostlinami, kameny i celou planetou a připojit se tak ke koloběhu života. Není si co dokazovat, jde jen o to, být sám sebou. Nikoli ve virtuální realitě myslí, ale ve skutečnosti, v pravdě, ve spojení se všemi a v úctě k sobě i k ostatním a životu jako takovému. Místo abychom patřili do klubu nadřazených, můžeme pokorně patřit ke všemu živému. Vítejte mezi lidmi! Vítejte na planetě! Není to váš klub, je to váš domov. Sem patříte!



## UVĚDOMĚNÍ 5

# Zkušenost

Jestliže naše mysl život vytrvale hodnotí a posuzuje, jak potom máme život prožívat bez filtru jejího neustálého komentáře, bez vnitřního dialogu?

Život prožíváme prostřednictvím svých pěti smyslů: vidíme jej, slyšíme, dotýkáme se ho, ochutnáváme ho a vnímáme jeho vůně či pachy. Těchto pět smyslů tvoří jakýsi most, kterým je prožívající spojen s prožitkem. Přivádějí nás do kontaktu s realitou, konkrétně s její fyzickou dimenzí, a umožňují nám zakoušet ji napřímo. Díky smyslům dostává náš život smysl.

Těchto pět smyslů, přestože se přes ně aktivují smyslové buňky v mozku, jsou v podstatě funkce našeho těla. Abychom si smyslové vjemy užili, potřebujeme odvést pozornost od myslí a zaměřit ji na tělo. Soustředíme se tedy na tělo a na to, jak vnímá svět kolem sebe. Takže prvním krokem je to, že se musíme dostat z hlavy do těla.

Náš vzdělávací systém nás nepodněcuje k tomu, abychom při učení používali smysly, ale spíše abychom se spoléhali na to, co nám je řečeno. Jestliže nám náš vnitřní dialog nepotvrdí to, co kupříkladu vidíme, není to pro nás skutečné. Když učím studenty nějaký masážní tah, nedůvěřují svým očím, ale potřebují, aby jim bylo řečeno, co vidí, a až pak si to dokážou naplno uvědomit – až pak se to stane realitou, kterou vnímají. Typická interakce vypadá takto:

Student: „Jak silný je ten dotek?“

Já: „Právě jste mě viděli se dotýkat lehce, jen konečky prstů.“

Student: „Omlouvám se, nebyl jsem si jistý.“

Ztratili jsme důvěru ve svoji všímavost, schopnost informace spíše navnímat než si je nechat vysvětlit. To je ovšem nebezpečné. Potřebujeme důvěřovat alespoň svým smyslovým vjemům, abychom mohli porovnávat to, co nám tvrdí okolí, se skutečností, kterou vnímáme. Jestliže toho nejsme schopni, pak si nemáme jak ověřit realitu a budeme podléhat manipulacím ze strany druhých, necháme je rozhodovat za nás. Budeme věřit tomu, co je nám řečeno.

Mnohé komplexnější činnosti, jako je třeba hraní tenisu, lyžování, hra na klavír nebo i řízení auta, navíc nelze rozdrolit do lineárních procesů, jimiž hlava řídí tělo. Když se učíme řídit, při zahnutí doleva si musíme připomenout, abychom se podívali do zrcátka, dali blinkr, zařadili, otočili volantem, dávali pozor na chodce, ale všechny tyto kroky si brzy zautomatizujeme na úrovni těla a naučíme se jednat i bez mentálních povelů nebo myšlenek, které by nás jen znejišťovaly a zpomalovaly v reakcích. Abychom dokázali vnímat energetické interakce s realitou, musíme důvěřovat svým smyslům a tomu, jak na ně reaguje naše tělo.

Vnímat svět kolem nás znamená zapojovat svou pozornost, vnímat si. Naše schopnost vědomého vnímání a moudrost nashromážděná skrze uvědomění pak tvoří to, čemu říkáme naše vědomí.

Mysl žije ve virtuální realitě, v obrazech a konceptech, a tuto virtuální realitu promítá do přítomnosti – může se jednat například o vzpomínku na minulou zkušenost nebo představu o tom, jak by měl život vypadat. Skutečný kontakt s tím, co je tady a teď, nám umožní pouze naše vědomí, prostřednictvím vnímání tělesných smyslových prožitků. To může být ještě umocněno tím, když si uvědomujeme sebe jako pozorovatele a soustředíme se na proces vnímání stejně důkladně jako na objekt vnímání. Realitu potom

můžeme vnímat jako setkání pozorovatele s pozorovaným a uvědomit si, jak je naše vnímání ovlivněno a do jisté míry i zkresleno aktem vnímání. Tímto způsobem můžeme začít hledat pravdu, místo abychom ji někomu vnucovali. K tomu je zapotřebí pokora, umění přiznat chybu, odvaha k otevřenosti a schopnost učit se ze života.

Pokud si neuvědomíme, co je, a v domnění, že už vše víme, nedovolíme životu, aby nás učil, vznikne mezi tím, co je, a tím, co si myslíme, že je, propast. V medicínské tradici se tomu říká cesta dvou srdcí. Pokud však máme tu otevřenost a pokoru, že dovolíme životu, aby změnil naše smýšlení, a pokud dokážeme skrze uvědomění vnímat, co je skutečně pravda, a pak se nám podaří to, co si myslíme, že je pravda, uvést do souladu s tím, co jsme si jako pravdivé uvědomili, v tom případě jsme se vydali cestou jednoho srdce.

Jinými slovy, jestliže jedno řekneme a druhé uděláme, jdeme cestou dvou srdcí. Jestliže se naše slova shodují s našimi skutky, jdeme cestou jednoho srdce.

## UVĚDOMĚNÍ 6

### Autorita

**T**antra není náboženství, nežádá po nás, abychom věřili čemukoli jinému než vlastní zkušenosti. Spíše nás vyzývá k tomu, abychom si vyzkoušeli různé prožitky, které nám mohou odhalit, co bylo doposud skryto: jak ohromný je náš energetický potenciál a jak nekonečné jsou možnosti našeho vědomí. Umíme zažívat blaženost a extázi coby bezprostřední prožitek posvátna – bůh či bohyně pak nejsou abstraktním pojmem či vrcholnou autoritou, ale dimenzí prožitku nás samých. Tím, že zpochybníme a odbouráme naučené pocity toxického studu, který nás stahuje do konformity a necitlivosti, si můžeme začít volit to, z čeho máme dobrý pocit a s čím se můžeme ztotožnit. Naopak zdravý stud, který nás spontánně zaplaví jako vlna horka, nás potom může upozornit na okamžiky, kdy se chováme nevědomě a nepatřičně, a přivést nás zpět k vědomí.

V přirozeném, zdravém stavu tedy žádná pravidla a vnější autority nepotřebujeme. Tantra nás učí důvěřovat vnitřní autoritě našeho vlastního srdce a vlastní zkušenosti. Tak, jak se učíme vnímat sami sebe, ostatní a svět z pohledu energie, bezprostředně prožíváme propojenost všech věcí a cítíme úctu k mnohočetným realitám života. Již nejednáme nevědomky na popud sobeckých požadavků našeho ega, protože víme, že skutečné štěstí je možné zakoušet pouze tehdy, existuje-li láskyplné a chápající propojení s tím, co prožívají ostatní, a dobrem celku. Stejně tak nesvádíme bitvu se světem, abychom mu vnutili svoji pravdu a učinili

ostatní bezmocnými poddanými v říši našeho vlastního systému přesvědčení.

Nedodržujeme bezmyšlenkovitě pravidla, nýbrž se rozhodujeme vědomě.

## UVĚDOMĚNÍ 7

# Od sebepozorování k sebeuvědomění

**I**ntenzivní sebepozorování by se na první pohled mohlo jevit jako pozitivní koncept – vždyť jde o to vnímat sebe sama. Ve skutečnosti se ale jedná o zhoubný, utlumující stav mysli, ve kterém sami sebe pozorujeme, soudíme a analyzujeme, děláme si starosti s tím, co si o nás lidé myslí a jak nás posuzují, až nakonec vše, co řekneme nebo uděláme, vypadá nepřírozně a nuceně. Může to být tak silné, že nedokážeme jednat, bojíme se udělat jakékoli rozhodnutí a jsme tak zablokovaní, že nadobro ztratíme schopnost jednat a propadneme nerozhodnosti. Máme pocit, jako bychom stáli mimo sebe, soudíme se a posuzujeme, a to do takové míry, že se sami sobě odcizíme. V hlavě se nám shlukují a houstnou všechna ta „musím“ a „měl bych“ s takovou rychlostí a často s tak protichůdnými požadavky, že se ztratíme ve víru myšlenek a starostí a nakonec ani nedokážeme smysluplně jednat. Jsme natolik pohrouženi v říši budoucnosti a všech možných důsledků, že už nejsme v přítomném okamžiku.

Jak si tedy člověk má být sám sebe vědom, je tu nějaké řešení?

Uvědomujte si realitu toho, co se děje. Přijměte ji. Místo abyste se v mysli odsuzovali, vejděte do svého srdce a mějte se sebou soucit. Mysl, která soudí, kritizuje a obviňuje a celkově se chová jako tyranizující otrokář, popírá především skutečnost, že nejste dokonalí. Zoufale chce, abyste byli přijímaní, aby vás ostatní „nevyloučili z klubu“, a ve svém strachu a zoufalství vytváří čím dál tím větší stres. Svůj strach popírá tím, že vás obviňuje za to, že nejste dost