



**DEVĚT TANTRICKÝCH POZIC
MYSTICKÝ PŘÍBĚH MOHENŽDODÁRO
SW. ANAND SHUNYAM, IGOR SAMOTNÝ**

.....na motivy skutečných událostí.....

DEVĚT TANTRICKÝCH POZIC

Mystický příběh o bájném tantrickém cvičení Mohendžodáro a o současné tantrické józe pro ženy



MOHENDŽODÁRO - CVIČENÍ, KTERÉ MUŽ NESMÍ VIDĚT

MOHENDŽODÁRO - TANEC, KTERÝ MUŽ MUSÍ VIDĚT

Jsem Evropanka. Vystudovala jsem několik škol, ale přesto mám pocit, že nerozumím svému životu. Cítím, že nerozumím sama sobě, že nerozumím tomuto světu a že nerozumím tomu hochovi, se kterým zrovna chodím. Nerozumím rodičům. Nerozumím si se svým zaměstnavatelem, nerozumím si s touhle prací, nerozumím si s lidmi vůbec.

Ale někdy je to opravdu skvělé ... ale vlastně to není vůbec skvělé. Já ani sama nevím.

Mám velké puzení, nedokážu vydržet na jednom místě, potřebuji někam odjet. Nedokážu vydržet v tomhle městě, nedokážu vydržet v tomhle státě, nedokážu vydržet na tomhle kontinentě. Začínám utíkat. Tuším, že utíkám sama před sebou.

Zkousím žít několik měsíců v Mongolsku, v zapomenuté krajině v poušti. Potkávám krásné lidi, líbí se mi jejich bezčasovost, hlavně se mi líbí, že si s nimi nemusím o ničem povídat. Možná jsem byla v minulém životě nějaký mongolský šaman. Dodnes cítím něco takového.

Ale teď se cítím velmi prázdná a nenaplněná. Často mám dojem, že jsem muž, dokonce si často přeji být mužem.

O rok později mě další puzení vede do Indie. Tam se děje probuzení ze sna. Indie je země, která chystá překvapení na každém kroku.

První šok je v Oshově ašramu v Puně nedaleko Bombaje. Oshův ašram je místo, kde se setkává velké množství lidí z celého světa. Meditují zde, dělají přírodní léčbu, rozvíjejí svůj talent a svoji osobnost. V Oshově ašramu je neuvěřitelná koncentrace krásných a mladých žen na jednom kilometru čtverečním. Dávám se s nimi do řeči a snažím se přijít na to, odkud se bere jejich краса. Zároveň dělám Oshovy meditační terapie, studuji hara masáž a seznamuji se s prostředím.

Druhý veliký šok zažívám při setkání s jednou zvláštní ženou.

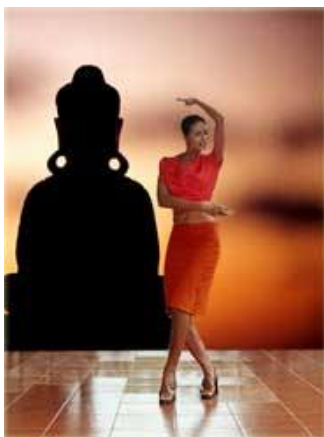
V Oshově ašramu probíhá velké množství programů, ale zajímavé je to také v podhoubí kolem ašramu. Celá čtvrť žije čilým duchovním životem. Jedno z míst, kde se lidé setkávají, je German bakery, volně přeloženo „německá pekárna“, ale je to něco mezi fast food, čajovnou a kavárnou. Je to zároveň místo, kde se spontánně inzerují různé duchovní akce.

Zajímá mě inzerát: „Ženy, probud'te se! Cvičení Mohendžodáro“. Inzerát je opatřen telefonním číslem. Volám tam a ozývá se mi Amba. Říká, že mám přijít večer do German bakery a že už o mně ví. Ptám se, jak o mně ví, a odpovídá, že mě prostě cítí.

V German bakery sedí proti mně krásná Indka v sáří. Cítím mrazení po těle. Neuvěřitelně mě přitahuje. Působí jako laskavá, moudrá a ženská. Jsem podivně vzrušená, trochu sexuálně, trochu emocionálně, trochu duchovně.

„Kolik ti je let?“ ptá se mě.

„Dvacet pět.“



„Vypadáš spíš jako nějaký muž kolem čtyřicítky.“

„To jsi mě nepotěšila.“

„Nejsem od toho, abych tě těšila, jsem tady od toho, abych tě probudila.“

„Probudila? Co to znamená?“

„Podívej, tvůj základní problém je, že jsi ztratila všechny své ženské vlastnosti.“

Všechny určitě ne, některé ženské vlastnosti jsou mi však nepříjemné.

„Jako že nejsem ženská?“ ptám se dotčeně.

„Nejsi. Jsi muž v ženském těle.“

„Jak to můžeš tak říci?“

„Prostě tak to je. U vás v Evropě vy ženy ztrácíte svoji vnitřní ženu, protože bojujete s muži.“

„Já mám spíše pocit, že muži ustupují ze svých obvyklých pozic a ženy mají potřebu je nahradit.“

„To je totéž. U nás v Indii máme jiný problém. Ženy jsou tak potlačené společností, že se ve skutečnosti o ně nikdo nezajímá. Jsou to dva druhy otroctví.“

Přehání.

„Čemu říkáš vnitřní žena?“

„To je tvůj vztah k sobě samé jako k ženě, ale zevnitř.“

Myslí tím, že mám být vůči sobě mateřská.

„Já si nemyslím, že bych neměla ženské vlastnosti,“ hájím sama sebe.

„Máš kluka, který by tě opravdu miloval?“

„Vlastně ne.“

„Miluješ své tělo?“

„Nevím, to je divná otázka.“

„Prožiješ každý den něco pěkného?“

„Myslíš jako v nějakém sladěku?“

„Měla jsi dneska orgasmus?“

Chce mě tou otázkou ohromit, ale jsem ráda, že je přímá a konkrétní. Měla ona dnes orgasmus? Bude tantra hlavně o orgasmech? Vyvolává to ve mně strach, že tantrička je vlastně děvka.

„To je dost impertinentní.“

„Určitě ne,“ kategoricky prohlašuje Amba.

„Vidíš tamtoho amerického křiklouna? Uměla bys ho zklidnit?“

„Ne, a ani s ním nechci mít něco společného.“

„Nejsi žena. Tvé ženské vlastnosti jsou potlačeny, a proto nemůžeš být šťastná.“

Ano, je to zoufalé, částečně má pravdu, ale na druhou stranu, proč by to musela být pravda, každý je přece jiný.

„Co bys dělala ty?“

Amba vstane, stoupne si těsně k tomu otravnému chlapovi, chvíli tam stojí, Američan jí cosi říká. Amba ho pak hladí po obličeji. Vrací se zpátky, za chvíli Amík donese ginger lemon tea - zázvorový čaj s citrónem. Amík se tváří docela úslužně.

„Co jsi mu řekla?“ ptám se zvědavě.

„Nic, chovala jsem se jako žena.“

„Jak jako žena?“

„Tomu nemůžeš rozumět. Prostě jsem cítila, prožívala a přijímala jej jako svého syna. Vytvořila jsem s ním sice krátký, ale intimní vztah. Pozvala jsem jej k sobě, ke svému srdci.“

Aha, takže to zase mám být já a ne ten muž, kdo má něco udělat. Ostatně, proč mám být blízka někomu, kdo je mi protivný. To je přetvářka.

Její odpověď mě vzrušuje, ne, vlastně mě vůbec nevzrušuje.

„Intimita je přece něco posvátného,“ říkám trochu vyčítavě.

„Nemluv tak. Tvoje čistá intimita je největší ženskou zbraní. Je to schopnost přijímat každého, jaký je. Pozvat k sobě dovnitř neznamena to, že se máš s každým vyspat, to vůbec ne, ale každý si zaslouží, abys s ním vytvořila hlubší citový vztah. Pak je intimita skutečně posvátná, protože slouží hlubšímu setkání mezi lidmi.“

„Já s tebou nesouhlasím. Takový intimní vztah po mně nemůžeš chtít s každým.“

Brala bych intimní vztah jen s lidmi, co mi mají co říci.

„Nechci. Nejdříve potřebuješ mít intimní vztah se sebou. Potřebuješ mít vztah se svojí ženou, potřebuješ se stát intimitou.“

Nechci přijmout, co mi Amba povídá, připadá mi to jako z jiného světa. Amba cítí, co si v té chvíli myslím, cítí moji rozpačitost, cítí moji nedůvěru.

„Co děláš zítra?“ ptá se.

„Dokončuji terapii No mind v Oshově ašramu.“

„To ti chválím, ta je skutečně výborná. Taky jsem Oshova sanjásinka. Přijala jsem ho také za svého mistra a dělala jsem všechny možné skupiny. Myslím, co děláš večer, po bílých róbách?“

Bílé róby je večerní setkání s meditacemi a Oshovými promluvami.

„Nic zvláštního.“

„Tak přijď, budeme cvičit otevírací ásanu z Mohendžodára.“

„Co to je?“

„To je posvátné cvičení tantrické jógy určené pro ženy. Mohendžodáro je staré město kolem řeky Indu. Víš, že to město bylo mnohokrát pobořeno záplavami a znovu bylo postaveno do své původní podoby? Byla to tradice. Hodnotné věci se udržovaly ve své původní podobě. Co nemělo smysl, odnesla voda, co mělo smysl, bylo znovu postaveno.“

Takhle je to i s naším ženstvím. Je to velká hodnota, ale přichází velká voda a poboří naše vnitřní hráze. Znovu musíme stavět náš ženský chrám.“

Už teď tuším, že to bude dřina. Jak si však může být tak jistá, vnitřní svět člověka je tak složitý.

„Jaký je mezi námi rozdíl?“ ptám se.

„V tom, že já jsem vědomá žena, nemusím se ptát, jak má vypadat můj život. Nemusím hledat svoji vnitřní ženu, chovám se žensky, a když je potřeba, znovu postavím své Mohendžodáro. Znovu se vrátím k sobě, ať přijde jakákoliv velká voda. A v životě je toho spousta. Muži odcházejí a přicházejí, objevují se nemoci, úmrtí v rodině, děti mají úrazy.“

Zjednodušuje.

„Máš děti?“ ptám se.

„Ano, mám.“

„Mnoho Oshových sanjásinek nemá děti.“

Jasně, protože kdyby měly děti, neměly by tolik času na meditace a na chlapy.

„Já mám. Děti patří k životu. Je to důležitá etapa pro ženu. Nejsem jenom Oshova sanjásinka, ale hlavně jsem žena, jsem sama sebou. Také jsem tantrická kněžka.“

„Vypadáš docela moderně.“

„Jistě, nepředstavuj si nic filmového. Prostě s ženami cvičím Mohendžodáro a umím se vcítit do člověka, do jeho tužeb, do jeho potřeb, do jeho vědomí i nevědomí.“

„Kolik je ti let?“ ptám se. „Vím, že se nesluší ptát se ženy na její věk.“

„Mně to nevadí. Sedmdesát čtyři.“

Polívá mě horko. Amba určitě nevypadá na sedmdesát čtyři let. Kdybych necítila opravdovost v tom, co říká, tak bych ji podezřívala z toho, že se dělá zajímavou.

První pozice

Dalšího dne jsem si vzala rikšu a jela jsem několik kilometrů ven z města. Mým cílem byl „pyramid resort“, něco jako zájezdní hostinec v přírodě, rekreační centrum a přednáškový sál. Všechno dohromady. Je to oblíbené místo duchovních aktivit, různých seminářů, někdy je to místo truncí akcí nevalné úrovně proti oficiálnímu Oshovu ašramu, jindy je to místo skutečně zajímavých programů.

Dávám si něco dobrého s výhledem na řeku. S povděkem přijímám zapálenou spirálu proti dotěrným moskytům. Čekám, co bude dál. Po půlhodině se tam schází hodně žen, hlavně cizinky –

Japonky, Američanky, Evropanky, Rusky, dokonce i ženy z Izraele, ale jenom dvě Indky.

Ptám se Amby: „Myslela jsem si, že Mohendžodáro je starý indický kult, ale jsou tu pouze dvě indické ženy.“

„Je to vždycky jinak, než si člověk představuje,“ říká Amba.

„Tantra je v naší společnosti potlačena tak, jak je potlačena žena. Je velmi málo indických žen, které se chtějí potkávat a dělat něco, co by je osvobodilo. Jsme něco jako mezinárodní komunita. Funguje to spontánně. Každá žena může nastudovat Mohendžodáro, tuto tantrickou jógu.

Jakmile ji bude umět, může se stát Matkou a vytvořit si své společenství žen. Těm může pomáhat najít svou vnitřní ženu, a tím se osvobodit. Podívej, říkám si Amba - matka, není to skutečné jméno, je to jen výraz pro lektorku, která vytváří společenství žen. Cvičí s nimi Mohendžodáro, až to budou ženy umět, myšlenka se může šířit dál. I ty můžeš být Velkou matkou.“

„I já?“

Věřím, že každý může být mistrem, taky bych někdy chtěla být normální matkou.

„Ano, ale chce to trpělivost, není to obyčejné cvičení.“

Začínáme cvičit první ásanu. Amba zdůrazňuje, že velikou průpravou je Kundalini meditace. Tu by měla každá žena dělat denně. Amba v nás otevírá první ásanu, probouzí v nás pocity, rozproudí vědomí. Cvičíme asi dvě hodiny. Pak si jdeme sednout do restaurace a dáváme si indický čaj s kardamonem. Ostatní ženy spolu klábosí, já sedím vedle Amby.

„Necítím se v tom cvičení moc dobře,“ sdílím s Ambou.

„Dívala jsem se na tebe a bylo mi to jasné, jsi nemocná.“

“Jak to, já jsem zdravá.“



„Jsi nemocná, vystresovaná, nervózní. Podívej se na sebe, příliš ti záleží na tom, jak budeš vypadat.“

„To je snad dobře, ne? Má to nějak vypadat. Žena má nějak vypadat.“

„To je naprosto špatné pochopení. Když budeš dávat velký důraz na vnější dojem, úplně se ztratíš. Podívej se na sebe, jak vypadáš.“

„Jak to myslíš?“

„Nejsi vůbec žensky oblečená, jsi taková šedivá myš. Tričko, džíny, rozcuchaná, neupravená. Vypadáš spíš jako sportovec nebo turista s ruksakem. V tvém oblečení není nic ženského.“

„Možná, ale podívej se na tuto madam. Mám snad vypadat takhle?“ snažím se odpoutat pozornost od sebe.

„Ne, to také ne, to je ještě horší. Je vyfintěná, má sice luxusní oblečení, ale jinak je to strašné. Moc se od sebe nelišíte.“

„Pak ti nerozumím.“

Skutečně nerozumím.

„Podívej, obě dvě máte stejnou nemoc. Ty chceš své okolí zaujmout tím, že nedbáš na to, jak vypadáš. Když cvičíš první ásanu, tak se úporně snažíš, aby to nějak vypadalo zvenku. Když jsi unavená, tak naopak demonstruješ nezáměr ve svém pohybu. Tato madam přehání své fintění a oblečení, ale jinak působí spíše tupě a mdle. V podstatě jste stejné.“

„Ne, já jsem jiná.“

„Jsi na tom stejně. Záleží ti příliš na vnějším dojmu, oblečením to sice skrýváš, ale jednáš tak, aby tě tvé okolí dobře přijímalo. Příliš jsi na svém okolí závislá. Příliš ti záleží, co si ostatní budou o tobě myslet. Ztrácíš tím spoustu energie a utíká ti to nejdůležitější.“

„Ano, ale je dobré s lidmi vycházet.“

„Nejdříve se musíš naučit vycházet se sebou. Proto ti to cvičení tak nešlo, příliš ti záleželo na tom, jak budeš vypadat. Ale Mohendžodáro je cvičení zevnitř, jde o vnitřní efekt.“

„Já si to ale vůbec neuvědomuji.“

„Asi ne, ale jsi zvyklá jednat jako muž. Bojuješ o pozornost, místo aby ses stala objektem pozornosti. Bojuješ o krásu místo toho, aby ses stala krásou a krásnou. Bojuješ o chlapy, bojuješ o zaměstnání, bojuješ o všechno, prostě jsi tak naučená. Myslíš si, že o něco přijdeš, když nebudeš pořád aktivní? To není vůbec ženské. Potřebuješ se uvolnit, aby věci k tobě přišly samy.“

To vím taky, ale kdy se uvolnit a kdy vyvinout aktivitu?

„Rodiče mě ale učili, že o co se nepostarám sama, o to se nikdo nepostará.“

„To je správné, člověk musí být zodpovědný za svůj život. Ale ty to chápeš jako muž. O důležité věci svého života se můžeš postarat jinak, rafinovaněji, žensky, zevnitř. Zdánlivé nicnedělání pohne celým vesmírem. A to, co chceš, se stane prostě tak, že tomu dáš prostor.“

„Teď tomu rozumím.“

Ale bojím se, že to nebude fungovat. Tohle je mužský svět. Všude kolem plno mužů, kteří chápou ženské chování jako slabost.

„Ano, hlava rozumí, ale srdce nerozumí. Srdce nemůže ani rozumět.“

“Co tedy mám dělat?”

„Podívej se kolem, jsou tady samé ženy, muž sem nemá přístup. To proto, abys nemusela bojovat o jeho přízeň, abys vydechla, relaxovala. Zapomeň na to, jak vypadáš, podívej se dovnitř. Cvič první ásanu zevnitř.“

Celých čtrnáct dní cvičím první ásanu. Mezitím v Oshově ášramu dělám Born again, krásnou terapii na dětskou tvořivost, potom Opening to intimacy, otevření se své intimitě. Tuto terapii jsem si vybrala jako zvlášť vhodnou, neboť si pamatuji první rozhovor s Ambou. Cítím se čím dál tím líp v první ásaně, více odevzdaná. Přestává mi záležet na tom, jak vypadám.

Často se postavím na patnáct minut v meditačním sále a ponořím se do ásanu. Někdy si zajdu do pěkného zadního traktu s parkem a zůstávám v ásaně, ačkoli kolem chodí zvědaví lidé.

Druhá pozice

Po čtrnácti dnech opět volám Ambě. Dáváme si schůzku v German bakery. Přijdu tam, je tam ten drzý Američan a má pro mě ginger lemon tea. Poohlížím se po Ambě a snažím se nedat najevo, jak je mi protivný. Kvůli tomu jsem málem přeslechla ten vzkaz.

Amba mi po něm vzkazuje, že mám přijít po schodech přes několik pater na střechu domu German bakery. Je to hodně pater. Po cestě nakukuji do obchodů s módou a s duchovními knížkami.

Na střeše již je Amba a tři ženy, ostatní se scházejí. Každá má s sebou ginger lemon tea, který dostává od Američana. Překvapuje mě to. Ptám se na něj Amby. Potutelně se usmívá a říká, že jsou teď blízcí přátelé.

Cvičíme druhou ásanu, která se jmenuje Obrácená pozice třetího oka. Udržet pozici a ponořit se dovnitř mi dává docela zabrat. Naštěstí ásana je doplněna spoustou dynamických cvičení. Emotivně křičíme, dělá nám to dobře. Ze střechy je krásný výhled na tuto část Puny. Druhá ásana otevírá ženské vnímání, intuici, ženské vnímání světa. Sedím na kraji střechy tak, aby to bylo trochu nebezpečné, vzrušuje mě to.

Po cvičení se setkávám s Ambou.

„Jsem trochu nezodpovědná. Jsem zvyklá lézt po stromech a sedávat na střechách. Nebojíš se o mě?“

Připadám si dětinská, ale ráda na sebe upozorňuji podobným způsobem.

„Ne, je to tvoje zodpovědnost.“

„Tvoje také, ne? Nezáleží ti na mně?“

„To spolu nesouvisí. Záleží mi na tobě. Záleží mi na každém člověku. Právě proto. Bylo to nebezpečné, ale byla to tvoje volba.“

„A co děti?“ z ničeho nic střelím po Ambě. Nevím, kde se to ve mně bere.

„Nechala bys na střeše své děti?“

„To je něco jiného. Věděla jsi, že pád ze střechy je nebezpečný?“

„Ano, jistě.“

„Pak nevidím důvod, proč bych tě měla obtěžovat svými obavami, které jsem navíc neměla. Kdyby to byly děti, které nerozumí tomu nebezpečí, tak bych preventivně zasáhla. Zasahuji do té doby, než je člověk schopen vzít si život za svůj.“

„Co když opravdu hrozí někomu něco nebezpečného?“

„Podívej, život už je takový. Stále nám něco hrozí. Kdykoliv můžeš mít nezaviněnou autonehodu, může přijít zemětřesení jako nedávno v Japonsku. Ujela jsem tomu o dva dny. Nevíme dne ani hodiny. Proto je důležité žít naplno přítomný okamžik.“

„Dobře, ale mé děti bych chtěla chránit. Chci se o ně starat a uchránit je od všeho zlého,“ hraji si na zodpovědnou matku.

„To bys jim udělala to nejhorší. Dovol jim, ať mají boule ze všech pádů, ať projdou kanály, ať se zašpiní, ať udělají chyby a ať se z nich učí. Pokud nejde o život, tak nejde o nic. Zasáhni pouze, pokud půjde o život. Jakmile však vospějí, už nezasahuj vůbec. Jenom je miluj a dej jim najevo, že se mají kam vrátit. Že vždycky u tebe najdou domov.“

„To je nesmírně těžké. Co mám dělat, když mám o své blízké strach?“

„Teď teprve mluvíš opravdově. V tom je ten problém, nemůžeš milovat a být ve strachu. Ten tvůj strach ubližuje tvým blízkým. Kvůli tomu strachu se s tebou rozešel tvůj kluk. Až budeš mít děti, tak je bude ohrožovat tvůj strach, tvůj strach nejvíce.“

„Já často nerozeznám, kdy je to strach a kdy je to přirozená reakce. Já bych řekla, že spontánně jednám a snažím se pomoci druhým. A ty mně na to řekneš, že mám strach, když chci chránit své blízké,“ cítím se zmateně.

Amba se nakrátko odmlčuje a dává mi čas.

„Proto trénujeme druhou ásanu, otevíráme se své ženské intuici. Já jsem cítila, že z té střechy nespadneš. Také cítím, kdy je potřeba něco udělat. Ve tvém případě jsem byla úplně v klidu, v lásce a věci se prostě děly. Je to ženská intuice, ženská spontánní moudrost, která ví.“

„Kamarádka měla také intuici, zachovala se podle ní a zůstala sama a nešťastná,“ vymýšlím si příběh.

Potřebuji to trochu zkomplikovat. Zároveň si v tom sama dělám jasno.

„Ženy často mají takzvanou intuici, ale je to nevědomé rozhodnutí. Nazývají něco, co vlastně nemají. Co by chtěly mít a na co dávno zapomněly. Potom cokoliv, co je hloupé, nebo to, co je jako první napadne, nazývají intuicí. Když se takhle chovají v životě, upadnou do chaosu.“

„Dosud jsem tomu rozuměla, ale teď jsem z toho úplně zmatená. Když to uděláš ty, je to intuice, a když to udělám já, je to chaotické jednání. Čert aby se v tom vyznal,“ docela se vztekám.

„Je to proces, pročišťuješ se, uvolňuješ se. Pamatuj, že strach a intuice nejdou dohromady. Vnitřní hlas pochází z lásky. Vnitřní hlas se topí ve strachu. Žij život v přítomném čase, zbav se strachu, otevři se opravdové lásce a tvůj vnitřní stav bude mít velkou a hlubokou kvalitu. Potom to bude vnitřní hlas a ne náhodná hloupost.“

Někdy jsem velmi intuitivní, ale jindy jsem mimo a zlobím se na sebe. Ona si snad opravdu myslí, že někdo může být beze strachu. Je ona beze strachu? To je asi iluze.

„Zavání mně to teorií,“ za každou cenu chci odporovat.

„Teď to bude pro tebe praxe. Dělej druhou ásanu. Souvisí to s další tvou budoucností. Máš na to týden.“

Nerozumím Ambě, vlastně rozumím, ale nevěřím tomu. Mám dojem, že na mě zanevřela. Připadám si jako nevděčný spratek nebo puberták. Poctivě cvičím druhou ásanu. Pomáhá mi i terapie Who is in v Oshově ašramu. Je to několikahodinové klidné sezení a sebedotazování.

Po několika dnech cítím hluboký účinek terapie Who is in a zároveň na mě má veliký vliv druhá ášana.

Čtvrtý den mám podivný pocit. Cítím, že mám něco udělat, ale nevím co. Slyším v sobě pořád poslední slova Amby o teorii a praxi. Za těch pár dní chápu, že nemluví do větru. V noci nemohu spát, ráno se probouzím a přicházím na to. Volám Ambě.

„Ambo, ty odjíždíš pryč?“

„Ano, sejdeme se ve Varanásí.“

Sděluje mi kdy a kde a stroze zavěšuje. Začíná to se mnou cloumat. Stojí mně to za to? Musím sehnat jízdenku na vlak, trmácet se třicet šest hodin na opačnou stranu Indie. A ten podivný čas a podivné místo setkání. Jsem já vůbec ta pravá? Stojím poprvé před samostatným rozhodnutím. Buď zůstat ve známém prostředí v Puně, v oáze Oshova ašramu, anebo se sama vydat do neznáma, do lidské džungle.

Chápu, že to je svého druhu zkouška. Každý má svou cestu. Amba se mnou nechce ztrácet čas, pokud neprokážu nějaký aktivní zájem.

Rozhodni se, říkám si. Ale tolik pochybností jsem snad nikdy neměla. Chápu, že pochybnosti se dostavují, když opravdu o něco jde. Dokud se rozhoduji o každodenních maličkostech, cítím se jistá. Ale teď se mám vydat po stopách té podivné a zvláštní ženy. Dělán si druhou ásanu, která je dobrá na závažná rozhodnutí, a čekám, co bude dál. Není nic, jenom klid. Ráno vstávám a úplně spontánně volám travel agentovi, aby mi zařídil jízdenku na vlak. Ptá se, kdy chci jet. Odpovídám, že zítra. Říká: „Nemožné, teď jsou svátky, jedte za týden, lístky už určitě nebudou.“

Ale přeci se jedna jízdenka pro mě nachází.

Třetí pozice

Jedu druhou třídou, všude plno lidí, kupé obsazuje jedna velká rodina. Tlačím se na kousku místa. S velkým nasazením si chodím ulevit na špinavý záchod ve vagónu. Neodvážuji se vycházet z vlaku, aby mně náhodou neujel. Jím pouze rýži a piji vodu. Ještě že mám sušenky a tabulku čokolády. Ve vagónu každou zastávku nabízejí indickou pakoru - smaženou zeleninu, mléko, čaj, banány a další ovoce. Pořád tam někdo chodí, něco nabízí, něco prohlašuje. Jako třeba ten údajně zázračný muž, který hledá sponzora na své duchovní cesty.

Je to zvláštní zkušenost. Tělo si zvykne na nový režim, mysl se odpojí. Člověk má pocit, že sní. Jakoby všechno byla zvláštní pohádka od Andersena. Je to změněný stav vědomí, prostě reakce duše a těla Evropany, která se vzpomíná z kulturního šoku. Cítím se sama a velmi ohrožená. Proto cvičím první ásanu a odevzdávám se svému osudu. Znovu pocítuji, jak cvičení Mohendžodáro funguje. Najednou jsem klidná a zvědavá.

Varanásí, posvátné indické starobylé město, město, kde si přejí všichni umřít, město, kde se čeká na smrt. Ubytuji se s výhledem na řeku Gangu. Na druhé straně řeky je pouze prázdný břeh. Druhá strana řeky zastupuje břeh po smrti. Fascinovaně se dívám. Nevím na co, nevím proč, prostě se dívám na druhou stranu řeky.

Po setmění si pronajímám loď, nechám se vozit po řece. Přijíždíme na hlavní ghát. Ghát je významné místo u řeky, takové shromaždiště. Probíhá zrovna Pudža, každodenní tradiční obřad. Mnoho světél, kouře, zvláštní gesta oddaných, zvonění, plno lidí, mnoho vůní. Jsem okouzlena. Propadám se do společného kulturního vření. Připadám si jako někdo, kdo tu byl před několika tisíci lety. Vhazuji zapálenou svíčku s rostlinným věnečkem do vody, pluje daleko.

Je deset hodin, nechávám se zavést na podivné místo našeho setkání. Bojím se. Je to ghát, kde hoří věčný oheň. Je to spalovna mrtvých. Kolem lodí pluje nějaká kostra lidského těla. Průvodce mi vysvětluje, že některá těla se nepálí, například malé děti se pouští po řece Ganze. Přijíždíme ke břehu, vidím mnoho ohňů, zabalená mrtvá těla.

Je jedenáct hodin, čas naší schůzky. Potkávám Ambu a několik cizích žen u největšího ohně. Tiše se zdravíme a tiskneme se k sobě. Pozorujeme jednotlivé ohně a skupinky mužů. U každého ohně jsou příbuzní jednoho mrtvého. Nikde nejsou vidět indické ženy. Mnoho pálených těl, mnoho ohňů a všude samí muži.

Amba nám říká, že takhle se projevuje indická tradice. Že jsou role muže a ženy přísně rozděleny. Že jí samotné se to nelíbí, že by chtěla vyprovodit své blízké až k tomu poslednímu. Že to vnímá jako jeden ze způsobů nerovného stavu mezi mužem a ženou v Indii. Cizinky jsou na tomhle ghátu trpěny, ale indická žena by si to nedovolila. Porušila by nepsaný zákon.

Cesta k hotelu je dobrodružná, nikde nejde elektrický proud. Motám se uličkami, přeskakuji ležící krávy a spící sadhuy. Sadhuové jsou náboženští asketové pomalovaní na obličeji pestrými barvami. Jedí to, co vyžebrají, uléhají k spánku kdekoli, kde je napadne. Cítím se velice dobrodružně. Cítím

se jako Indiana Jones v ženských sukních.

Ráno se setkáváme u jednoho osamělého ghátu a cvičíme třetí ásanu. Jmenuje se Šílený pohled do vesmíru. Chápu, proč Amba vybrala opuštěné místo. Protože křičíme hodně hlasitě, jakoukoliv emoci, kterou v sobě najdeme, křičíme do vesmíru. Cítím, že křičím také včerejší zážitek.

Tato ásana se může cvičit beze zvuku jako cvičení, ale vykřičet své emoce do vesmíru je opravdu velká úleva. Vesmír je nekonečný, všechno přijímá. Cítím své opravdové ženské emoce. Zvykám si na naše povídání s Ambou. Asi je to i její způsob práce, kolektivně něco zacvičíme, prožijeme a potom si s každou z nás individuálně povídá. Cítím se přijata, cítím, že když něco prožiji, tak moje mysl je to schopna po každém sdílení přijmout.

„Cítím se jako žena, ale připadám si jako velmi špatná žena. Mám negativní emoce. Přece bych neměla mít negativní emoce. Je to se mnou hodně špatné?“

„Vůbec ne. Pamatuj si, neexistuje špatná nebo negativní emoce. Není ani dobrá a pozitivní emoce. Jsou jenom emoce, které jsme zpracovali a které ne.“

Co tím myslí, že jsme emoce zpracovali, copak jsou potravinový doplněk?

„Já se ale cítím velmi špatně, když své emoce projevuji,“ sdílím upřímně, až jsem z toho sama překvapena.

„To je naprosto normální. Musíš pochopit, že ženská vlastnost je pohlcovat. My ženy přirozeně absorbujeme všechno, co je kolem nás. Naše ženství, to je taková studna všech emocí, podobně jako děloha je studna všech infekcí. Do našeho těla a do naší duše je vstřebáváno nejen vše čisté a krásné, ale i to, co je špinavé a bolestné.“

„Proč tomu tak je? To je špatné.“

„Ne, není. Jenom s tím musíme umět pracovat. Musíme čistit své duše, ozdravovat svá těla. Pak v nás zůstane jenom krása, zdraví. Budeme se cítit jako sjednocené ženy.“

To se nás Evropanek určitě netýká.

„Kde se v nás berou ty nejistoty, nečistoty?“

„Podívej, v ženském těle jsou stopy všech válek, všech emocí. Ženy se musejí dívat, jak jim umírají muži ve válce, jak jsou děti nemocné a zmrzačené. To je nejhorší pro ženu, když trpí děti.“

„Já jsem nic takového nezažila.“

„Zažila. Je to v kolektivním nevědomí. Pokud to zažije třeba jenom jedna žena, všechny to zažíváme, jsme jeden celek.“

Přesně to mě děsí, kolik toho vlastně s sebou vláčím.

„Připadám si najednou velmi špinavá. Při tomto rozhovoru ještě více.“

Připadám si opravdu špinavá, jakoby všechna slova, která slyším, ve mně otevírala něco hlubokého.

„Nejsi špinavá, jenom ti spadly klapky z očí.“

„Já o to nestojím.“

„Není už návratu, neboj se.“

„Mám strach, že v životě nezažiji nic pěkného.“

„Zažiješ, neboj se. Proto cvičíme třetí ásanu. Vykřič šíleně své smutky do vesmíru, zbav se svých strachů a bolestí. Vesmír je přijme. Je to něco podobného, co znáš z Oshovy dynamické meditace. Tohle však působí jinak a je to jinak hluboké. Tomu procesu říkáme katarze.“

„Nešlo by to bez těch katarzí?“ žadoním.

„Bohužel, nešlo. Nezlob se na mě. Já jsem si nevymyslela tento svět. Jenom vnímám, jaký je. Uvědom si, že to, co jsi, je hlavně výsledek tvého nevědomého života. Je to výsledek tvého každodenního sebepotlačování. Tu špinu tam máš dlouho a navíc ji máš ještě od svých rodičů a jejich rodičů.“



Tenhle problém musí mít každý, proč ho řešíme zrovna teď?

„Proč jsem to dovolila? A proč o tom nevím?“

„To tvoje mysl všechno schovala do tvého těla a zamkla na několik západů. Tvá vlastní mysl tě chtěla chránit před bolestnou pravdou. Neměla jsi na sebe čas, a proto jsi zůstala nevědomá a nejistá, slabá. Tvoje děloha je špinavá, tvá ženská duše je špinavá. Říkám ti to hodně natvrdo, ale ty to potřebuješ slyšet. Třetí ásana ti pomůže se postupně vyčistit.“

„Je mi smutno.“

„Mně bylo také smutno. Projdeš tím a bude dobře.“

To si nejsem jista, už jsem pár akcí prošla, a nejsem vůbec šťastnější.

Chodíme každé ráno a každý večer cvičit třetí ásanu. Cítím, jak jsem byla naivní. Teprve teď vnímám něco jako dospělost a zodpovědnost za svůj život. Chci, aby mé budoucí děti netrpěly, aby vyšly z mého těla pokud možno nezasazené a čisté. V hlavě mi běží celý můj život, vcituji se do

svých rodičů. Poprvé po dlouhé době je chci vidět.

Večer nikdy neopomínám zajít si na slavnost pudžu a znovu ucítit ty vůně a vidět ta světla. Někdy se i nechávám namasírovat.

Po deseti dnech práce s třetí ásanou mám dojem, že už nemám odkud šíleně hledět do vesmíru. Emoce ve mně utichají, ásana jakoby se sama ve mně uzavírá. Amba říká, že člověk má hodně vrstev, že každou vrstvu doprožívá postupně. Až budeme znát celé Mohendžodáro, tak to bude jiné. Každá ásana je pouze částička z celku. Každou ásanou něco v sobě otevřeme, ale teprve celé Mohendžodáro přinese kontakt se sebou.

Čtvrtá pozice

Amba nás chce rozveselit, proto navštívujeme opičí chrám, který je na začátku Varanásí. Než do něj dorazíme, navštívujeme jiný chrám, kde můžeme zpívat starodávné mantry. Amba nám říká, že se jedná o jednu větev tantrické tradice. Muž a žena jsou symbolicky zastoupeni v božském Šivovi a v božské Šakti. Tantru dělají pouze jako duchovní cvičení, modlí se k božským aspektům člověka. Určitě to není málo, ale je to dobré spíš pro život mnichů než pro život vědomé, láskyplné a smyslné ženy.

Žena, která chce žít plnohodnotný a světský život, mít rodinu, mít zdravý partnerský vztah, mít sexuální život, potřebuje něco jiného. Dokonce i tantrická kněžka, která chce léčit a pomáhat lidem, potřebuje opravdovou milostnou zkušenost. Dokud ve společnosti nebyly potlačovány ženské aspekty, do té doby byla vnímána tantra jako umění, které transformuje milostný život. Tantra je velebením života, sexualita je život.

Když to Amba říká, mám zase pocit, že být tantričkou znamená být děvkou, koketou a sexuální modelkou.

Nemůžeme na sexualitě ulpívat, ale nesmíme ji v sobě ani potlačovat. Žena je květina, která vykvete, je-li zalévána. Erotika ženy ji dělá barevnou a krásnou. Žena, která se vzdala sexuálního života, postrádá umění přijímat opačnou polaritu. Obvykle pak ztrácí ženské vlastnosti, je bezpohlavní, taková šedivá. Amba nám říká, že někdy bylo panenství podmínkou pro duchovní život ženy. Ale tento duchovní život byl často náhražkou za přirozenou sexualitu.

Například nezdravá jasnozřivost. Energie se nemohla projevit v ženském těle, a proto nekontrolovatelně vířila v hlavě. Často takové adeptky zešilely. Amba říká, že potlačení ženského těla, potlačení ženských emocí, potlačení ženské sexuality je pro ženu daleko nebezpečnější než pro muže. Existují dokonce náboženské skupiny, které záměrně potlačují a kontrolují emoce u lidí s cílem rozvinout nepřirozené schopnosti. Takový člověk umí třeba levitovat.

Existuje tradiční historka o dvou žácích, kteří se dvanáct let učili u dvou odlišných mistrů. Jeden mistr učil opravdové poznání s přijetím svého těla a druhý učil své tělo potlačovat a vytvářet nadpřirozené schopnosti člověka. Když se po dvanácti letech potkali, vyšli si spolu na výlet podél

řeky. Ten se zvláštními schopnostmi přešel bosou nohou po vodě. Ten druhý si za dvě mince objednal převoz u převozníka. Vidíš, řekl tomu prvnímu, to je hodnota tvého dvanáctiletého studia a ukázal na dvě mince.

V dřívějších dobách bylo panenství možná důležité, protože se ženy chránily před pohlavními nemocemi. Dnes je důležité, aby žena nepotlačovala své potřeby. Žena přijme své tělo, rozšíří své vědomí do těla a získá novou duchovní hodnotu. Je to opravdová ženská cesta. Žena nebojuje se sebou, nebojuje se svou přirozeností, nevytváří v sobě vnitřní konflikt.

Přicházíme do Opičího chrámu. Opičky mě velice baví, chovají se jako lidé. Ta gesta, výrazy v obličeji jsou velmi přirozené, jsou přirozené, i když se páří. Cítím, že to je opravdu to, co potřebujeme - přirozenost. Tu se můžeme naučit od opic.

Další den cvičíme čtvrtou ásanu - Pohled do jóni. Je to přijetí své sexuality. Vzpomínám si na opičky v chrámu a ztrácím veškeré obavy. Je to pro mě lehká ásana. Amba říká, že tato ásana je pro nás jednoduchá, protože už máme průpravu v aktivních meditacích. Dlouhou dobu jsme cvičily Dynamickou meditaci a Kundalini.

Amba má zkušenost s tím, že jinak tato ásana trvá hodně dlouho. Znovu se vracíme k tématu potlačení sexuality. Amba zažila cvičení s jednou léčitelkou. Byla to žena, která rozuměla bylinám, dokonce viděla jejich energii, slyšela hlasy bylin. Kromě toho měla i jiná, nepříjemná vidění. V životě však byla velmi nešťastná. Nikdo ji nechtěl jako partnerku, nikdo ji nechtěl jako milenkou, nikdo ji nechtěl jako matku. Byla čím dál tím zapšklejší a arogantnější. Dokonce ztrácela zákazníky, žádný z nich se nechtěl nechat léčit a ani kupovat byliny.

Pro tuto léčitelku bylo Mohendžodáro velmi těžké. Ale přeci jenom se podařilo přirozenost obnovit. Dokonce i tato léčitelka po dvou letech cvičení obnovila svoji ženskost, a dokonce si našla staršího partnera. Zároveň s tím ztratila léčitelské schopnosti. Život je vždy volba, je to něco za něco. Ale vždy je lepší vycházet ze své přirozenosti. Přirozenost je trvalá cesta.

Pátá pozice

Amba nám řekla, že původně chtěla cvičit čtvrtou ásanu, ale bude plynout s naší energií a otevře pátou – Tajemství života. Dalšího dne ráno dvanáct žen nasedá na pronajaté lodě a míří na druhou stranu řeky Gangy. Na druhé straně nikdo nebydlí. Podle hinduistické tradice je to odvrácená strana světa. Při plavbě na druhou stranu se jedna indická žena rozklepává a dostává malý hysterický záchvat. Křičí, že ji nikdo na břeh nedostane, že je tam smrt. Amba ji ukonejší.

„Nemyslete si, že jste odvážnější nebo vědomější, než je tato žena. Pro vás druhá strana Gangy nic neznamená. Nemáte v sobě s čím bojovat. Pro vás je to jako jiné místo řeky. O druhé straně Gangy jste slyšely poprvé před měsícem. Tato žena má v sobě hluboce zakořeněn mýtus. Vidíte, toto je síla kolektivního kulturního programování. Všichni v nějaké podobě věříme, že druhá strana řeky Gangy je strana odvrácená.

Na tomhle příkladě můžete vidět, jak mohou být silné tradice. Bohužel generace žen jsou touto stejnou kulturou vedeny k popření svého ženství.

Nemylte se, vždycky budu Indka, vždycky budu hájit naši kulturu. Jenom ukazuji, v čem je pro nás

ženy těžká, v čem nás popírá. Každá z nás se s tím musí individuálně vyrovnávat. Čím je kultura starší a tradičnější, tím je to těžší. Naše civilizace je pět tisíc let stará a je těžké najít novou formu.“

Vysedáme z lodi a celý den cvičíme pátou ásanu – Tajemství života.

Večer nasedáme zpátky do lodi a vracíme se.

„Vidíte,“ řekla Amba, „žijeme. Žena je silnější než smrt, žena je dárkyní života.“

Pocit'uji už delší dobu potřebu si opět promluvit s Ambou. Pozvala jsem ji na náš oblíbený indický čaj.

„Včera jsem se vrátila k druhé ásaně. Cítím, že to tu končí. Je to pravda?“ ptám se zvědavě.

„Ano, chtěla bych tady trénink ukončit.“

„Proč vlastně Mohendžodáro děláme pokaždé na jiném místě?“

„Není to nutné. Normálně ženy cvičí ásany tam, kde žijí. Ale ty jsi mimořádný případ. Ty jsi opustila svou rodnou zemi a potuluješ se úplně na jiném kontinentě. Z toho je jasné, že usiluješ o jinou roli. Jsi dobrodruh. Jsi ta, která věci přináší.“

Dobrodruh, to zní dost pejorativně.

„To jsme nemohly cvičit v Puně?“

„Ale ano, mohly. Ale už jsem to měla takto domluveno. Podívej, každý člověk má svůj osud. Každá žena si přinese do Indie svůj osobní motiv. Některé ženy ztratily své kořeny a hledají je v Indii. To je trochu pošetilé. Jiné ženy jsou na rozcestí svého života a utíkají před svým osudem, utíkají před svou zodpovědností. Ta je ale stejně dožene. Některé ženy prostě potřebují vydechnout.“

„Jak to souvisí s tím, kde cvičíme Mohendžodáro?“ ptám se zvědavě.

„I místa mají svůj osud. Puna je dobré místo pro nové příležitosti. Je tam trochu rebelský Oshův ašram, je to moderní místo, je to moderní město. Puna, to je nový začátek. Varanásí, to je naopak hluboká tradice. Vzala bych tě do města Mohendžodáro, ale je to v Pakistánu, kde vládne islám, který ženám přeje ještě méně než hinduisté.“

Ženy jsou nábožensky svobodné. My aspoň máme ženské bohy a ženské aspekty bohů. Naše náboženství je pestré, je to mnoho různorodých sekt a kultů. Některé jsou otevřeny ženám a ženy mají svoji duchovní roli. Symbolicky je žena opravdu rovnoprávná.

Mohendžodáro, to jsou teď historické vykopávky. Není tam život. Mohendžodáru vládla Velká matka. Bylo to tantrické město. Tato kultura byla árijskými nájezdníky přetavena a přenesena do míst kolem řeky Gangy.

Puna byla dobrá pro dvě ásany. Varanásí má hloubku a kořeny, proto jsme cvičily tři ásany. Je to pět ásan, Nebeský okruh. Pokud jej budeš pečlivě cvičit, bude tě rozvíjet. Je to energetické dynamo.

Otevíráš v sobě a prohlubuješ pět aspektů ženy a zároveň pět aspektů svého života. Každá ásana by mohla být samostatná bohyně, která by zastupovala tento aspekt.

Kdybychom byli tradiční hinduisté, dali bychom každé ásaně název ženské bohyně. Ke každé bychom se modlili, každá by měla svůj posvátný den v roce. Každá by měla svůj rituál, dokonce každé bohyni by bylo zaslíbeno jedno město. Dělal bychom náboženské poutě z jednoho města do druhého. Ale není to možné. Tantra není státem uznávaná. Tantra ve své čisté podobě osvobozuje ženy, a to by hinduisté nepřipustili. Mohlo by se jim to vymknout z rukou.

Svobodnou a vědomou ženu by nemohli kontrolovat, to by rozbilo totálně tradici. Víš to, že naše tradice má pro vdovy ten nejtěžší úděl? Jakmile ti zemře manžel, tak se předpokládá, že jsi umřela s ním. Dřív dokonce žena byla zaživa rituálně spálena s manželovými ostatky. Dnes se neupaluje, ale vdova to má i tak velmi těžké. Všichni jí dávají najevo, jak je zbytečná. Já jsem také vdova a nemám se kam vrátit.“

„To je škoda, že tu nejsou bohyně pro jednotlivé ásany,“ prožívám náš rozhovor.

„Není to škoda, každá doba potřebuje nové formy. Mohendžodáro je cvičení, které v tobě všechny důležité ženské aspekty probudí. Nepotřebuješ chodit do chrámu. Tvé ženské tělo je chrám. V tobě se zrodí bohyně. Každá žena bude bohyně. To je to, čeho se všechny tradiční směry bojí. Že žena za svého života bude bohyní. Oni jsou ochotni se klanět modlám, mrtvým ženám a oslavovat je. Proto nemají rádi tantru.

Tantra říká, že tělo je božské. Tantra říká, že v každém člověku se božský aspekt může zrodit. Cvič Mohendžodáro a budeš božská. Tantra je úcta k životu, láska k životu. Tradiční náboženské směry však velebí život po smrti. Rezignují na tento život, a tím ženu vážou do okovů. Žena daruje život, žena žije životem. Cvič Mohendžodáro a obnoví se úcta k životu.“

„My už odjíždíme z Varanásí?“ ptám se.

„Ty odjíždíš. Zítra.“

„Kam pojedu?“

„Goa, bývalá portugalská kolonie. Budeš se koupat v moři, cvičit Nebeský okruh z Mohendžodáro a zajistíš ubytování pro dvacet žen. Já tam za tebou přijedu.“

Šestá pozice

Jsem potěšena. Cítím, že mám novou roli. Nemusím být jenom pasivní účastník, ale mohu pro ostatní něco udělat. V hotelu na mě čeká lístek na vlak. Nemusím se ani o něj starat. Chápu, jak je to hezké žít v komunitě na sebe naladěných lidí. Každý může pro ostatní něco udělat. Je to příležitost, jak být něčím užitečná. Beru svěřený úkol velmi vážně.

V Bombaji čekám několik hodin na vlak do Goa. V kině dávají zrovna bollywoodský film Guru. Je to o indickém mladíkovi, který vycestoval do Ameriky. Aby se uživil, stal se sexuálním guru. Je to komedie a moc se bavím. Je to docela pravdivé setkání východu a západu. Každý kluk v Indii má něco jako spirituální talent a celý západ je často sexuálně potlačený. Spiritualita a sexuální uvolnění by mohla být opravdu třaskavá rozbuška.

V Goa jsem další den v poledne. Goa je zvláštní svět. Původní portugalská kolonie zde zanechala veliké stopy. Je tu mnoho křesťanských chrámů, obyvatelé Goa rádi pijí portské – je to sladké víno, které se někdy míchá s brandy. Portugalští námořníci na dlouhých plavbách z domoviny takto původně chránili své víno před zkažením. Goa má svou vlastní produkci. Nechávám se zavést rikšou do jižní části Goa. Tady je více klidu a méně turistů. Žijí zde různé komunity, je zde jógový ašram, malebné hotýlky a mnoho plážových restaurací, které jsou v noci plné světél. Pláže jsou přes den klidné.

V zasuté části pláže objednávám v prostých proutěných chýších nocleh pro dvacet žen. Telefonicky se spojuji s Ambou. Říká, že přijede s ženami za týden. Mám změnit objednávku a zablokovat nocleh o týden později. Moc se mi to nelíbí, ale dělám tak, jak říká. Celý týden každé ráno a každý večer cvičím pět ásan Mohendžodáro. Je to Nebeský okruh.

Cítím, jak Nebeský okruh zastupuje něco ve mně, nějakou známou část mého života. Rozumím tomu, že to není jenom cvičení. Že za každou pozicí se skrývá mnohem více. Jinak se koupu, pojídám ovoce a nakupuji na trhu. Je to pro mě hezké a nové. Jsem sama se sebou.

Další týden opět telefonuji s Ambou. Přijede zítra a sama. Mám zrušit všechny rezervace. Jsem z toho úplně pryč. Takový vztek ze zbytečné práce jsem už dlouho nezažila. Drží mě to až do příjezdu Amby. Sedíme v restauraci a snažíme se si to vyříkat.

„Nemohu si pomoci, ale opravdu mě to zaskočilo. Jedu sama do Goa, do úplně neznámých míst a všechno je to úplně zbytečné,“ stěžuji si vzrušeně.

„Omlouvám se ti, ale jsou věci, které neovlivním.“

„Myslela jsem, že budeme cvičit Mohendžodáro,“ naléhám.

„Cvičila jsi Mohendžodáro.“

„Já vím, ale sama.“

„To je přece výborné, nepotřebuješ berličku. Můžeš cvičit a nejsi fixována na ostatní.“

Amba umí všechny situace otočit.

„Já vím, ale představovala jsem si to jinak. Chtěla jsem být se skupinou žen, chtěla jsem být pro ně užitečná, chtěla jsem, aby mě měly rády.“

„Vidiš, kolik máš zbytečných motivů. Už se přijímat věci tak, jak se dějí. Zítra budeš mít dobrou příležitost, budeme cvičit ásanu Odevzdání.“

Další týdny cvičíme ásanu Odevzdání. Je to už šestá ásana. Skláníme se před nekonečným oceánem. Odevzdávám se mu, sobě a osudu. Postupně vnitřní pnutí utichá.

Amba mi další den říká něco důležitého.

„Myslím, že už jsi dostatečně prázdná, aby ses dozvěděla něco hlubšího.“

Jsem opravdu odevzdaná, cítím se žensky. Cítím, že přijímám všechno, co Amba říká. Vzniká mezi námi důvěrný vztah. Důvěra a odevzdání otevírá hlubší kontakt a taky hlubší úroveň Mohendžodáro.

„Co budeš dělat, až budeš umět všechny ásany?“

„Budu je cvičit a udržovat,“ spontánně odpovídám.

„To nestačí.“

„Proč? Chtěla bych tuto tradici udržovat.“

„Každá tradice se musí vyvíjet. Musíš procítit obsah, esenci, vnitřní řád. Je dobré dodržovat formu tradice, ale není to nutné vždy. Víš, kdy se musí forma změnit?“

„Asi když má být tradice přenesena někam jinam.“

„Ano, když přeneš Mohendžodáro do Evropy, cvičení zůstane, ale musíš porozumět především těm ženám, které budou Mohendžodáro cvičit.“

„Já?“ jsem udivena.

„Ano, ty. Chceš se dále rozvíjet?“

„Určitě.“

Od určité chvíle se nemůžeš rozvíjet pouze v roli žáka. Role žáka je určena pouze pro základní stupeň poznání.“

„Když budu pravidelně cvičit, budu se rozvíjet,“ kontruji s nepochopením.

„Budeš se udržovat. Mohendžodáro ti pomůže přinášet energii do tvého života, transformuje tě, budeš více ženou, budeš sebevědomá, intimní, vnitřní. To jsou veliké věci, ale není to všechno.“

„Co ještě?“ ptám se zvědavě.

„Největší poznání o sobě, ale i o druhých získáš, když budeš mít roli učitele. Když ty budeš tantrická kněžka, která se bude starat o své společenství žen.“

„Já žádné společenství nemám.“

„Budeš mít ve své vlasti, když budeš chtít. Všechno se to kolem tebe prostě stane. Jenom tomu trochu pomůžeš. Chceš?“

„Ano, chci. Ale copak mohu být já ta, která nese tradici?“

„Ano, proč ne.“

„Já jsem Evropanka.“

„Já jsem Indka. V čem je rozdíl?“

„Je to tvoje země, je to tvoje kultura.“

„Podívej, Mohendžodáro bylo v době, kdy Indie jako stát neexistovala. Ani tu nebylo naše náboženství, dokonce naše védská kultura vznikla později. Neboj se, jsi stejně tak vhodná jako já.“

„Já vím, ale kdyby Mohendžodáro učila Indka, tak by to bylo lepší.“

„Jenom pro falešný pocit exotiky. Ne. Ty jsi pro své lidi vhodnější. Musíš porozumět tomu, co je živá tradice. Živá tradice není to, když otrocky přijímáš vše od svých mistrů a učitelů. Živá tradice znamená, že máš úctu ke svým mistrům, ke svým předkům, ke svým předchůdcům. Živá tradice znamená, že máš s nimi hluboký kontakt. Předáváš naše společné dílo. Ty máš kontakt s celou posloupností a linií.“

„Jak to?“

„Znáš mě. Já jsem se učila u svého mistra, ona u svého. Já jsem teď živá tradice, ty budeš zítra.“

„Co to znamená?“

„To znamená, že máš mistrovské právo dílo udržovat, rozvíjet a měnit jeho formu. Je to společné dílo, které je svým obsahem stejné a svou formou pluje dějinami. Reaguje na způsob života lidí.“

„To znamená, že se cvičení mění,“ říkám s obavou.

„Určitě. To, co dnes učíme jako devět ásan, bylo součástí rozsáhlejšího komplexu cvičení. Nikdo ti nemůže zaručit, že cvičení bude stejné pět tisíc let.“

„To mně trochu vadí. Myslela jsem, že cvičím něco, co bylo před pěti tisíci lety.“

„Cvičíš, ale mění se čas od času trochu forma. Živá tradice znamená vhodnou změnu. Vše, co žije, se mění.“

„Jaký mám potom důvod Mohendžodáro cvičit?“

„Důvod je v účinku, v obsahu, který je za formou.“

„Jak poznám, že je to potřeba změnit?“

„Jakmile budeš znát vnější formu Mohendžodáro, všech devět ásan, budeš v půli cesty. Jakmile pocítíš vnitřní řád cvičení, všechny aspekty ženy, budeš připravena a staneš se mistrem, tantrickou kněžkou. Neuděláš chybu, prostě budeš plynout s energií.“

„Kdy se naučím ostatní tři asány?“

„Až doma.“

Ráno Amba mizí a nechává mi lístek se vzkazem, že se potkáme u nás v Evropě. Kdy a kde Amba neřeší. Už si zvykám na typickou asijskou bezčasovost a bezprostorovost. To vše je smíšeno s přirozeným mystickým jednáním. Vše je osudové, samé koinkidence, všechno se děje, protože se to má dít. Chápu, že se musím odevzdat osudu. Mám-li Ambu ještě potkat, stane se tak.

Opouštím Goa a mířím do Evropy.

Mezihra – životní etuda

Vracím se domů jako někdo úplně jiný. Z Evropy odjížděla nejistá slabá dívka a zpátky se vrací sebevědomá žena. Vítáme se s rodinou. Pár dní jim pomáhám na zahrádce. Zažívám jedno bolestné úmrtí v rodině, normálně by mě to vyšinulo, ale teď si připadám stabilní. Stávám se přirozenou oporou celé rodiny. Všichni vyhledávají mou pomoc, útěchu a povzbuzení.

Potkávám se s mým bývalým. Zkouší to na mě, chce si mě znovu získat, ale cítím, že už podruhé nechci vstupovat do téže řeky. Říká, že se do mě podruhé zamiloval. Je mi s ním hezky, i když na mě dotírá. Dokonce je až agresivní.

Vzpomínám na to, co mi říkala Amba, otevírám v sobě pocit intimity a přijímám jej jako svého syna. Normálně by mé sexuální odmítnutí u něj vytvořilo problém, nechtěl by mě vidět, zanevřel by na mě. Dneska prý nechápe, jak to, že jsme tak dobří přátelé. Daří se mi z původního mileneckého vztahu vytvořit přátelský vztah. Dokonce mi pomáhá najít mé první zaměstnání.

Zkousím několik konkurzů. Beru to jako hru. Nemám žádná očekávání. Tam, kde je osobní pohovor, dostávám pracovní nabídku. Je neuvěřitelné, jak všichni potřebují ženu, opravdovou ženu, jak se nikomu nedostává ženských vlastností. Jak každý potřebuje přijetí, péči, pozornost, podporu. Stačí se vždy chovat žensky, stačí vytvořit intimní prostor. Všichni zaměstnavatelé, dokonce i ženy, mi nabízejí práci. Je jasné, že by to nefungovalo přes dotazníky, ale jakmile se jedná o osobní setkání, dostávám nabídky. Přesto je všechny odmítám.

Je dost troufalé odmítat pracovní příležitosti, ale zatím mám z čeho žít a můj vnitřní hlas mi říká, že dělám dobře.

Pocituji, že už nejsou pro mě. Že jen používám svou rozvinutou vnitřní ženu pro získání zaměstnání, ale že o ně vlastně nestojím. Získala bych něco, co vlastně nechci, a necítila bych se v tom dobře. Potřebuji, aby má práce měla smysl, abych se v ní dále rozvíjela. Dostávám informaci o jedné obchodní společnosti.

Vyrábí a distribuují produkty přírodní kosmetiky, potravinové doplňky a doplňky přírodní léčby. Volám tam a domlouvám si pohovor. Přijímá mě docela sympatický muž, majitel firmy. Zařikávám se, že to nebudu zkoušet jako žena, ale že prostě projeví o práci zájem. Na druhou stranu nemohu potlačit svoji nově nabytou přirozenost.

„My nemáme volné žádné pracovní místo, máte špatnou informaci,“ chce mě odbýt hned na začátku.

„To jste říkal do telefonu,“ odpovídám. „Nechci vás zdržovat, já se neucházím o práci proti vaší vůli. Jenom vám chci sdělit informaci, která by vám mohla být prospěšná.“

„Jakou informaci?“ ptá se zvědavě.

„Předně bych chtěla říci, že se mně zjevně líbí, co děláte. Vnímám to jako poslání. Není to nadnesené, lidé potřebují změnu životního stylu. Co vy děláte, je komerční, proč ne? Ale má to ducha a lidem to pomáhá.“

„Dobře, tak jste mě inteligentně pochválila, co dál?“

„Každá dobrá věc potřebuje podporu, péči a lásku.“

„Co je to za informaci, co jste mi chtěla říci? Ušetřete mě všeobecných pravd.“

„Ta informace je, že já jsem ta péče, podpora i láska,“ odpovídám.

„Nerozumím.“

„Podívejte, znám všechny vaše výrobky. Vaše zákaznice jsou ženy, já se na ženy specializuji. Studovala jsem duši ženy, sama jsem ženou.“

„Říkal jsem vám, že máme všechna pracovní místa obsazena,“ utrhuje se na mne.

„Druhá informace je, že mám pro vás výhodnou obchodní nabídku,“ nedávám se odbýt.

„Jakou nabídku?“

„Budu podporovat to nejdůležitější, co ve své firmě máte. Postarám se o to, aby to nejcennější bylo uchováno a posilováno a mělo náležitou péči. Tímto prostým úkonem se vaše firma rozroste.“

„Začínáte mě bavit. A co je podle vás nejsilnější na mé firmě?“

Říká to tak, že není jasné, jestli ho to zajímá, nebo ne.

„Než vám to řeknu, tak se vrátím k vaší produkci,“ vyjmenovávám mu všechny jeho produkty a to, jak působí na ženy. „To jsme mluvili o tom, co vaše firma vyrábí a distribuuje. Ale víte, co je nejcennější na vaší firmě?“

„Co tedy?“

„To jste vy sám. Vy, vaše myšlenky, vaše nápady, vaše zdraví. Potřebujete podporu, péči a lásku. Cítím, že vám ji mohu poskytnout. Dejte mi libovolný pracovní post za libovolné peníze a já vás podpořím a budu o vás s láskou pečovat. Zároveň vám důvěřuji, že využijete mých schopností a že je dříve nebo později oceníte. To je moje obchodní nabídka.“

Normálně bych měla pocit, že se mu vnucuji jako děvka, ale z mé strany se nejedná o flirt a koketování, ale o vytvoření pocitu mateřství.

„Takže se přece ucházíte o zaměstnání.“

„Ano.“

„O jaký post?“

„Takový, který budete potřebovat.“

„Žádný nepotřebuji.“

„Do této chvíle jste nepotřeboval, od této chvíle budete potřebovat. Do této chvíle jste neznal moji nabídku. Moje nabídka je myšlena vážně. Je trochu nezvyklá, ano. Já si myslím, že se vaše firma

bude rozvíjet a že tomu budu ráda pomáhat. Zároveň chci podporovat vás osobně. Vše ostatní není důležité. Všechno už bylo řečeno. Tady jsou kontakty na mě.“

Rozloučím se a odcházím. Měsíc se nic neděje. Po měsíci dostávám pozvánku na večeři od majitele firmy. Večeře je příjemná, cítím, že má o mě zájem jako o ženu. Uskuteční se několik dalších schůzek. Nenechávám to dojít daleko a využívám příležitosti hovořit pracovně. Po třech měsících nastupuji na post tajemnice a podílím se na velké zakázce.

Po roce se stáváme milenci. Stáváme se milenci jaksi neplánovaně, v době, kdy už plánuji odchod.

Celou dobu cvičím všech šest ásan Mohendžodáro. Cestuji také na Srí Lanku, kde se setkávám se šamanskou zkušeností. Čím dál tím víc v sobě cítím šamanku. Je to něco hlubokého ve mně, prastarého, nějaká zvláštní schopnost, která se ve mně rodí. Žiji nějakou dobu v buddhistickém klášteře a mnoho hodin denně usedám do vipassány, do hluboké tiché meditace.

V meditaci nacházím hluboký klid a přitom pozornost do přítomného okamžiku. Meditace znamená vědomé a šťastné spočinutí do sebe. Všechno, co ruší, je meditací smazáno a člověk je naplno v sobě. Myslím si, že stav meditace je něco pro člověka velice důležitého. Příliš jsme zvyklí zapojovat hlavu. Je příliš mnoho informací, které načerpáváme, jsme přesyceni vším možným. V meditaci se můžeme všeho zbavit, nic nemusíme dělat, jenom prostě jsme, bez jakýchkoliv plánů, názorů, diskusí, ambicí.

Meditace je stav bez usilování. Je to něco jako setrvání v mateřském lůně, ale s daleko větším vědomím.

Ujíždím ze Srí Lanky zavčas, o den utíkám před vlnou tsunami. V Evropě mám své kořeny. Nechávám však zaměstnání a začínám se plně věnovat seminářům pro ženy. Otevírám několik ženských skupin a začínám s nimi cvičit první ásanu Mohendžodáro.

Stojí to hodně úsilí a trpělivosti, než začnou skupiny fungovat, a zpočátku je to velmi prodělečné. Cítím, že první tři ásany se všemi cvičeními jsou něco jako první stupeň Mohendžodáro. Druhé tři ásany budou něco jako druhý stupeň. Uvědomuji si, že mi stále chybí tři ásany.

Volám po dlouhé době Ambě a ta zase mluví o osudovosti a koincidencích.

Říká, že s Mohendžodáro jsou samé osudové náhody, že s Mohendžodáro se vždycky stane něco zvláštního. Na konci její dlouhé filipiky se dovídám, že je právě na cestě do Evropy. Prostě to tak ucítila a vyjela za mnou na návštěvu.

Je to jako krásná pohádka pro bohaté, co se rozhodli vrazit peníze a čas do duchovna. Ale proč bych zrovna já nemohla být bohatá, proč bychom se o pohádku nemohli alespoň pokusit.



Sedmá pozice

Sedíme s Ambou v mé oblíbené kavárně mého rodného města. Dáváme si, jak jinak, kávu. Ptám se Amby, zdali by si raději nedala indický čaj s kardamonem, ale říká, že jí káva plně postačí, že se tím otevírá místním podmínkám.

„Je zajímavé, že se vidíme za tak dlouhou dobu. Nerozumím tomu, myslela jsem si, že to bude jinak,“ otevírám vážnější část rozhovoru.

„Všechno musí uzrát. Když jsi byla v Indii, byl to pro tebe kulturní šok. Rozbila se tvá původní skořápka a byla jsi otevřená přijímat nové věci. Načerpala jsi toho tolik, že to chce svůj čas, než se to projeví. Prožila jsi toho tolik, že to chtělo několik let, než to tvůj vlastní život zpracoval.“

„Proč má Indie na můj život takový vliv? Dva roky uběhly, než jsme se znovu potkaly.“

Na jednu stranu mně připadá, že to je dlouho, co jsme se neviděly, na druhou stranu mám pocit, že to bylo včera, když jsem odjížděla z Goa. To všechno způsobila Amba svým příjezdem.

„Podívej, když jsi byla v Indii, byla jsi mimo svůj svět. Cokoliv na jiném kontinentě, v jiném kulturním prostředí má na člověka nesmírný vliv. Měla jsem o tebe i trochu obavu.“

„O mě? Vždyť jsi mi dala najevo, že ti tvá vlastní intuice říká, že já jsem ta pravá.“

„To ano, ale rozhodující byl tvůj život tady v Evropě. Pokud jsi ta pravá, tak tě Mohendžodáro nejen rozhodí a rozbije tvůj předchozí život, ale také se v tobě spojí něco do nové kvality života. Prostě se k Mohendžodáro znovu vracíš a přitom všechno prožíváš hlouběji a bytostněji.“

„To je pravda. Měla jsem dojem, že doprožívám rychle svůj život,“ souhlasím s Ambou.

„To tak bývá. Znovu se vrací dětství, otevírají se nově vztahy k rodičům, mění se vztahy k lidem.“

„Ano, začala jsem být v životě daleko jistější.“

„Na první pohled jsi větší osobnost. Proto je čas na další ásanu – sedmou. Dávání mléka. Mám však

podmínku. Budeme cvičit další ásanu, ale má to smysl, jestliže se rozhodneš pro život tantrické kněžky.“

„To už se děje,“ odpovídám s lehkostí. „Cvičím se ženami Mohendžodáro a umím se do lidí vcítit.“

„Dobře si pamatuješ moje slova, ale tato odpověď je dobrá akorát pro začátečníka.“

„Já se ale cítím pořád jako začátečnice. Cvičíme s ženami Mohendžodáro a přitom neznám celou cvičební sestavu.“

„Neboj se, sestavu se naučíš rychle. Není to jenom o cvičení, je to o tom, co každé cvičení skrývá. Kdyby šlo jenom o cvičení, tělesné provedení bys zvládla za měsíc. Celé Mohendžodáro bys zvládla za měsíc. Tělesně dokonale bys Mohendžodáro zvládla nejpozději do několika měsíců. Ale jednotlivé ásany skrývají jednotlivé epizody života. Každá ásana je také spojena s určitým ženským aspektem. Jestliže cvičíš Mohendžodáro, celý tvůj život se ti urychluje a naplňuje, s Mohendžodáro vyzríváš.“

„Ano, chápu to tak,“ souhlasím.

„Určitě to tušíš. Existují různé úrovně poznání. Pro běžného cvičence postačí znalost sestavy, nepotřebuje vědět více. Cvičení se spontánně prolne do života a ovlivní zdraví člověka.“

„To je to, co chci, znát celou sestavu a ovlivnit své zdraví a zdraví dalších žen,“ připomínám se Ambě. „Naučíš mě další tři ásany?“

„Naučím tě, ale chci, abys věděla, o čem se teďka bavím.“

„Teď jsem přestala stíhat to, co mi říkáš. Opravdu jsem se zamotala.“

„Dobře, zjednodušíme to. Celou dobu jsem tě připravovala na to být tantrickou kněžkou. Proto jsem Mohendžodáro dělala tak důkladně. Jako běžný cvičenec bys zvládla celou sestavu, ale zasáhla by tě pouze základní úroveň. Rozhodující chvíle je tu. Pokud řekneš ano, tak tě provedu mistrovskou úrovní Mohendžodáro.“

„Cože?“ vydávám téměř nesrozumitelný zvuk.

„Je to však velmi vědomá cesta, je to závazek a odpovědnost. S tímto poznáním přebíráš roli mistra. Zavazuješ se budovat společenství vědomých žen a cvičit s nimi Mohendžodáro, a to alespoň do té doby, než sama vychováš novou Ambu, Velkou matku, tantrickou kněžku, mistra Mohendžodáro, což všechno jsou různé názvy pro totéž. Chápeš?“

„Ano,“ říkám zjihle.

Říkám ano, ale pořád si nejsem jistá, závazky mě svazují, cítím útok na svou svobodu.

„Přijímáš tuto zodpovědnost?“

„Ano.“

„Chceš se stát Velkou matkou, tantrickým mistrem pro ženy?“

„Ano.“

„Velmi dobře. Mám pro tebe poznání, které se během normálního cvičení neříká. Týká se všech devíti ásan. Podle čeho jsou jednotlivé ásany seřazeny? Jaký hlubší smysl má pořadí jednotlivých pozic?“

„To nevím, ale Mohendžodáro se mi cvičí nějak samozřejmě dobře.“

„Ta odpověď souvisí s tvým životem. Prvních pět pozic je tvůj život od narození a dětství až po milenectví a partnerství. Poslední čtyři pozice jsou tvůj život od té doby, co se staneš matkou, až po tvou smrt.“

„Aha, proto jsem po návratu z Indie doprožívala svůj život.“

„Ano, říká se tomu návrat k archetypálním situacím. Doprožíváš si to, co jsi ještě nestihla. Je důležité pro život plně zažít dětství, dospívání, ale i sexuální život. Nemusíš se potom k těmto situacím vracet. Jsi opravdu dospělá, vyzrálá. Je mnoho žen středního věku, které se chovají pubertálně. Mentálně jsou pořád v čase dospívání.“

„Má smysl cvičit poslední čtyři nebo tři ásany, když nemám nebo nemohu mít děti?“ ptám se zvědavě.

„Jistě. Devět tantrických pozic Mohendžodáro je záznam života, ale také záznam energie různých procesů. Je to cyklus elementů a prvků. Nemusíš být matkou tělesně, můžeš být duchovní matkou, můžeš být autorkou nějakého díla. Pro ženy, které nemohou mít děti, jsou poslední tři ásany významné, ochrání je před bolestí a nastolí zdravý vývoj.“

Mám z toho plnou hlavu. Začínáme cvičit sedmou ásanu – Dávání mléka. Cítím, že má souvislost s mateřstvím. Dostávám chuť mít děti. Poprvé si plně připouštím, že bych mohla být matkou, ale nalézám souvislost také s tím, že začínám vést ženy ke cvičení. Stávám se jejich lektorkou a matkou a mám je všechny ráda. I to je dávání mléka. Je to podobné mé práci v podniku zdravých produktů. Tam jsem se také cítila jako ve svém hnízdě.

Dala jsem té firmě a jejímu majiteli vše, co jsem mohla. Bylo to moje malé poslání. I to je dávání mléka.

Je hezké, že Amba za mnou přijela. Přespává u mě, spolu vaříme, uklízíme a cvičíme. Nabízím jí, aby cvičila Mohendžodáro se dvěma skupinami žen, které vedu v našem městě. Odmítá to s tím, že to je prý moje role.

Úplně se mění způsob našeho cvičení. Cvičíme dál Mohendžodáro, hlavně ásanu Dávání mléka, ale mistrovský výcvik zahrnuje další – meditace, vizualizace, vhodná doplňková cvičení k jednotlivým ásanám. Mistrovský výcvik je zaměřen i na vnímání energie, ošetřování, vedení větší skupiny, vedení katarzních programů. Také probíráme metodiku a různé prožitkové stavy člověka.

Člověk má různé vrstvy, nestačí, aby se očistil mentálně, ale musí se očistit i emocionálně, musí se očistit jeho vědomí; různé bolesti a citová zranění jsou schovány v těle a teprve po dlouhé době se mohou z hloubky vynořit. Pěkné jsou speciální masáže, kterými ošetřujeme jak tělo, tak i duši. Amba pořád opakuje, že mistr, to je stav energie. I já si to opakuji. Mistr, to je stav energie.

Pořád mi přesně nedochází, co to znamená. Rozumím tomu u masáží. Pokud je člověk ve správném stavu energie, ve správném pocitu, ve správném prožitku, už tolik nezáleží na technice masáží. Jsem-li v mistrovském stavu energie, je jedno, jestli dělám thajské masáže, shiatsu nebo sportovní masáže, moje pomoc bude zasahovat jak tělo, tak i duši.

Mistr je stav energie.

Určitě to má dopad do celého života, do mezilidských vztahů, do mé rodiny, tak daleko ale ještě nevidím. Nedílnou součástí je léčení podle ženských aspektů. Ke každé ásaně Mohendžodáro je vztažen jeden ženský aspekt.

Sedíme opět v kavárně a probíráme ženské aspekty.

„Musíš porozumět, že aspekt ženy je něco, co žena vyjadřuje, co ukazuje. Známe devět základních aspektů, devět protikladných aspektů, devět mužských aspektů v ženě a devět protikladných mužských aspektů v ženě. Každá žena je buď zdravá ve svém aspektu, anebo se uchyluje ke svým protikladům.“

„To je velmi teoretické, vysvětlí mi to na příkladu třeba první ásany- Příběhu ženství.“

„Ano, první ásana, základní aspekt ženy je krása. Ženy mají být krásné. Ať jsou jakékoliv, mají v sobě hledat krásu. Když v sobě ztratí vůli a vztah ke kráse, automaticky se propadají do protikladného aspektu, a tím je ošklivost. Žena, která nechce být krásná, bude ošklivá. Když ztratí svůj vztah ke kráse, může ztratit i vztah k sobě jako k ženě. Pak jej nahradí mužským aspektem – silou. Jsou to ženy, které chtějí být silné jak tělesně, tak i duševně. Ale nejvíce je to zjevné tělesně.“

Někdy je těžké cítit se krásně ve své přirozenosti.

„Znám několik ošklivých žen, co mají sílu jako chlap. To je to, co máš na mysli?“

„Ano, to je žena v mužském aspektu.“

„A co ten protikladný mužský aspekt?“

„No, to je jednoduché. Opak od síly je slabost. Jedná se o muže, který popírá tělesnou sílu v sobě, který rezignuje na tělesnou sílu.“

„Takže jakmile žena není sama pro sebe krásná, může být vnímána jako ošklivá, může být silná ošklivá anebo i ošklivá slabá.“

„Je tam mnoho možností. Může to být žena krásná, ale vnitřně slabá, protože si svou krásu neuvědomuje, nebo žena silná, protože ji krása nezajímá, zajímají ji výkony, ambice, což je více mužský svět. Žena pak není ženou.“

„To je to, co mi není jasné. Nemohu být ženou s ženskými i mužskými vlastnostmi. Nemohu být například krásná a silná?“

„Můžeš, ale předbíháš vývoji. Nejdříve si buď jistá, že jsi ženou se všemi kvalitami. To je tvůj zdravý základ. Budeš-li mít zdravý základ, tak snadno získáš některé mužské vlastnosti jako nadstavbu a doplněk tvé osobnosti. Ne na úkor tvého ženství, ne jako náhradu tvého ženství. Jsi-li

žena, tak nejdříve buď ženou a pak trochu mužem, je-li to potřeba. Budeš-li mít opravdové ženské vlastnosti, budeš přebírat mužské schopnosti pouze v té míře, která je aktuálně potřeba.“

„Jak to funguje u druhé ásany – Vnitřního zraku?“

„Tam je aspekt kněžky nebo jasnovidky. Jde o výraznou duchovnost ženy, ale i citlivé intuitivní vnímání.“

„Rozumím, protiklad bude něco jako čarodějnice.“

„Přesně. Žena si buď uvědomuje napojení na boha, uvědomuje si tu boží milost, přítomnost, pak je božská a duchovní. Nebo si to napojení neuvědomuje a pak hledá spojení s temnými silami, s magií nebo s jinou náhradou za přirozené vědomí.“

„Nevnímám magii a čarodějnictví jako něco špatného, vždyť jsou takové lidové čarodějnice jako babky léčitelky a kořenářky.“

„Nerozlišuji na dobré a špatné, ale na přirozené a nepřirozené. Jsou léčitelky, které mohou lidem pomáhat a zároveň lidem škodit, neboť jsou něčím pokřivené. Pomáhají bylinami a škodí svým nevědomím.“

„Takové ženy neznám.“

„Ale znáš. Všechny ženy, které se neumějí zamilovat, které závidí ostatním, které hledají nepravdivá vysvětlení pro své prohry, ony se uchylují k různým praktikám, třeba k drogám, přehnaně kouří, přesměru pijí alkohol nebo utíkají k nějaké náboženské ideologii, prostě ztratí svoji přirozenost.“

„Uniká mi mužský protiklad v ženě. Když žena má dobrou intuici, tak co dobrého má asi muž? Aha, asi organizační talent.“

„Ano, jsou to muži, co mají rádi řád. Ženy, které nemají intuici a odchylují se od sebe jako od ženy, mají naopak rády přehnaný řád. Jsou ženy, které mají rády více řád než muž.“

„A protikladný mužský aspekt?“

„Chaos. Opak řádu je chaos. Muž je dobrý organizátor, má-li svůj talent potlačen, tak je to chaotik. Žena, když ztratí svoji duchovnost a intuici, se uchyluje buď k temným silám, nebo k ideologiím a dogmatům. Když toho není schopna, propadá do chaosu.“

Spíš většina mužů žije v chaosu, nebo jsem si takové vybírala.

„Třetí ásana je Šílený pohled do vesmíru, to bude asi něco se sebevyjádřením. Někdy jsme u této ásany křičely a dělaly dynamické katarzní věci.“

„Ano, je to hravost, kreativita. Patří sem ženy, které se umí vyjadřovat. Herečky, dále ženy, které umí prožívat.“

„Každá žena se ráda předvádí, je to pro ni přirozené, ale myslela jsem, že tvořivost je spíše mužská vlastnost.“

„Určitě, záleží však, jakým způsobem. Žena může být tvořivá, je to hravost, která něco vytváří. Mateřství je veliká kreativita, takové muž není schopen. Žena potřebuje tvořit, pokud nic netvoří, je z ní hysterka!“

„To jsou ženy, které pořád hrají svá dramata. Dělají se zajímavé, upozorňují na sebe, ale nikam to nevede. Záměrně komplikují jednoduché věci a přehánějí své emoce.“

„Ano, jsou herečky, jejichž talent slouží, říkáme, že talent je dobrý sluha. Jsou hysterky, které ulpívají na schopnosti dramatizovat. Každodenní drama se pak stává pánem nad jejich životem. Je to špatný pán.“

„Mužský aspekt mně opět nedochází.“

„Je to myšlení. Muž myslitel. Je to jiný druh kreativity. Žena ztratí své ženství, ztratí schopnost emotivního vyjádření a na všechno jde rozumem. Moc přemýšlí a málo cítí a prožívá. Takových je mnoho žen.“

„Co mají dělat ženy, které v práci musí hodně myslet?“

„Měly by to vyrovnávat nějakou spontánní činností, měly by chodit tancovat, zajímat se o umění, každá práce může člověka pokroutit.“

„Protipól je pudovost, tělesnost.“

„Ano, je-li to muž, je to primitivní barbar. Podléhá svým tělesným choutkám a svodům. Je přímočarý, tělesný, zdůrazňuje lidské tělesné potřeby.“

„Takže když žena ztratí schopnost se emotivně vyjadřovat, prožívat, když ztratí svoji kreativitu, své herectví, jde na všechno přes mysl. Když jí ztroskotá i to, rezignuje a nechá se ovládat svými tělesnými choutkami.“

„Může to tak být, ale také to může být kombinace hysterie a pudovosti.“

„Nedokážu si ani uvědomit obsah toho, co se učím.“

Opravdu mě to zasahuje, nedokážu však obsáhnout všechno to, k čemu mě to inspiruje.

„Nevadí, dojde ti to. Od zítřka cvičíme osmou ásanu – Spirálu života. Ta je ideální k pochopení všech zákonitostí života.“

Připadá mi, že mám všechny aspekty a protiklady, co existují, a že jsem totálně rozpitvaná.

Osmá pozice

Cvičíme Spirálu života, děláme různé meditace a masáže. Oproti vlastnímu cvičení Mohendžodáro mistrovský výcvik zahrnuje komplexní přípravu. Po čtrnácti dnech zvu Ambu na výlet. Jdeme podél proudu potoka. Přecházíme skotačivou vodu po lávkách, někdy se musíme i brodit. Voda je studená. Někdy prolézáme vodní tunely pod železniční tratí. Na jednom hezkém místě děláme oheň, sbíráme

dřevo a opékáme si nějaké dobroty. Amba si pochutnává na ohněm zpracovaných jablkách. Říkám Ambě, že jablko je naše typické ovoce.

Jablko je pro ni podobný symbol jako čtvrtá ásana – Šťavnatá jóni.

„Žena má být zralá a její jóni má být šťavnatá,“ říká Amba a s gustem okusuje poslední plod jablka.

Pro mě je jóni spíše jako broskev-měkká, šťavnatá, zralá, sladounká.

„Říkáš, že ženy jsou často nemocné ve svém aspektu. Co to znamená?“ ptám se.

„To znamená, že se žena nechová tak, jak je přirozené, ale z nějakého důvodu je nepřirozená. Je nepřirozená, protože jí něco znemožňuje být přirozená. Žena nevědomě hledá svůj přirozený aspekt, ale pokud je nemocná, nachází náhradní řešení. To náhradní řešení vychází buď z protikladného aspektu, nebo je ovlivněno mužským aspektem. Prostě to, jaké vzory kolem sebe žena vidí, nikoliv jaké v sobě cítí.“

„Jak se to dá léčit?“

„Podívej, záleží na druhu nemoci. Nejméně je žena nemocná, když si stále udržuje své ženství. To znamená, že její přirozené chování se stává nepřirozeným ve svém protikladném aspektu.“

„Chápu to správně, že Šťavnatá jóni jako čtvrtá ásana je spojena s aspektem sexuality? Aspekt sexuality má žena jako milénka, jedná se o milostný život ženy.“

„Ano, to je jasné. Žena touží mít jeden hluboký milostný vztah s jedním mužem. Když je na to nezralá nebo když je někde chyba, na čas zkouší protikladný aspekt. Vyhledává různé muže. Protikladný aspekt je něco jako promiskuita. Představ si ženu, která ulpívá na milostném životě, může to být i prostitutka nebo nymfomanka. Uvědom si však, že žádný aspekt nevnímáme jako morální nebo nemorální. Do jisté míry protikladný aspekt je potřeba jako zkušenost, která prohlubuje přirozený aspekt.“

„Jak se tedy léčí žena, která nemůže mít milostný poměr s jedním mužem?“

„Nejdříve si musíme říct, co to znamená. Může to znamenat to, že není schopna se tomu konkrétnímu muži otevřít, že není schopna ho přijmout do své intimity. Může to také znamenat, že jsou muž a žena energeticky velmi vzdáleni. Například když starší muž má v sobě hodně jinové energie a starší žena má v sobě také hodně jinové energie, což nevytváří protiklad, který je potřeba.“

Může to také znamenat, že žena není vůbec otevřená milostnému poměru s mužem. Je příliš dětská nebo je zraněná nebo nemá schopnost pohltnout přirozenou mužskou agresivitu. Jsou ženy, jejichž tělo příliš citlivě reaguje na podnět a svalově se stahují a tuhnou. Jsou ženy, které nereagují na podnět. Jejich tělo se tváří flegmaticky. Každá žena je jiná, ale zranění, potlačení a skryté bolesti jsou obvykle stejné. Stejně problémy se u různých žen projevují různě.“

„Jak se léčí žena z hlediska aspektu?“ ptám se netrpělivě.

„Inspiruje se přirozeně aspektem promiskuity. Zkouší to s více muži a hledá nového vhodného milence, který bude zase ten jediný. Musíme si uvědomit, že tato touha po jediném muži má hluboké základy. Na jedné straně je zde dlouholetá kultura vztahů mezi mužem a ženou. Jestliže

žena měla více mužů, byla pomlouvána, nebo dokonce trestána. Dodnes některé kultury mají zvykové právo, které umožňuje dokonce ženě vzít život za to, že má milostný poměr s někým jiným. Toto je kulturou vnucená role ženě.

Na druhé straně je zde hluboká archetypální potřeba, která vychází ze základní situace. Žena pociťuje základní touhu vytvořit domov, vybudovat své hnízdo, vytvořit něco stálého, trvalého. Proto ta vazba na stálý vztah. Proto ta touha mít něco, co odolá času. Žena potřebuje vytvořit dlouhodobý a trvalý vztah s mužem, aby mohla mít děti a aby tento svazek se o děti postaral alespoň do jejich dospělosti. Je to hluboká potřeba, je to hluboká touha. Ve skutečnosti to není touha po jediném muži, po jediném milenci. Ve skutečnosti je touha po stabilitě, po jistotě.“

„Chápu to tak, že se žena snadněji léčí v rámci svého ženského aspektu nebo svého ženského protikladného aspektu.“

„Ano. Jakmile nemoc překročí ženskost a žena ztrácí své přirozené kvality a vlastnosti, je to mnohem těžší. V tomto případě se touží chovat jako muž dobyvatel. Je to ambiciózní, dravá žena, dobyvačná. Někdy má ráda násilí, touží násilí dávat, někdy i přijímat. Ještě komplikovanější je to se ženou, která je duševně slabá a bojácná, opatrná, což je protikladný mužský aspekt v ženě.“

„Jak probíhá tedy léčení?“

„Léčení je buď nevědomé, náhodné, život sám hledá harmonii. Ženě se dějí různé události, život jí nabízí různé situace, které má vyřešit, a řešením se má vrátit do harmonie. Léčení může být i vědomé. Žena cvičí Mohendžodáro, medituje, zbavuje se strachu a bolesti a nachází sama sebe. Jako tantrický mistr bys ty měla umět zvláštní terapie, které napodobují vhodné aspekty ženy. Ženy mohou prožívat své protiklady na seminářích. Tím prožíváním se mohou zbavit své protikladné potřeby, a tím mohou nacházet svou přirozenou potřebu.“

„První úroveň nemoci je stádium, kdy se stále žena vnímá jako žena. Jaké je druhé stádium nemoci?“

„Žena se vnímá více jako muž. Jako muž ve svém přirozeném mužském aspektu. Ještě musím poznamenat, že žena, která je postižena nemocí, které popisujeme, obvykle neví, že je takto postižena. Žena se vnímá více jako muž, ale sama se domnívá, že se vnímá jako žena. Domnívá se, že se chová žensky. Prostě má svou normu ženství posunutou.“

Celé společenství západní civilizace má posunutou normu ženství. Takže západní ženy se chovají o trochu více jako muži, než je správné a zdravé. Ale vysvětlíme si to na aspektu ásany Tajemství života.“

„Tajemství života, jedná se o aspekt matky. Žena jako matka, žena a její mateřství, žena jako strážkyně života.“



Popisuji něco, co jsem sama neprožila. Čekám, že mě Amba opraví.

„Ano, to je správné. Protiklad života je smrt. Je to žena, která si příliš uvědomuje svoji smrtelnost. Příliš žije tím, že je smrtelná. Bojí se svého stárí.“

„Ano, to je první stádium. A jaké je druhé stádium?“

„Jaký je mužský protiklad vůči ženě matce? Co bys řekla?“

„Opravdu nevím.“

„Je to muž ochránce.“

„Ale žena přebírá ochranu, pokud muži tento aspekt chybí. Chování ženy může být důsledkem chování muže. Není potom třeba léčit celý pár?“

„Určitě ano, ale nikdy se nevymlouvej na toho druhého, vždycky hledej problém nejdříve v sobě.“

„Žena matka a muž ochránce je ideální pár pro život. Ale je-li to žena, která je ochránce, tak ta ochrana je odlišná. Může to být ochrana bázlivá, ochrana vystrašené ženy. To jsou ženy, které brání své děti, když jim nehrozí žádné nebezpečí. Rozsévají strach a nejistotu.“

„Bránit děti je přirozené,“ oponuji.

„To ano. Je to také role muže. Žena může přebírat roli muže a bránit své děti, ale musí si uvědomovat důvěru v přirozený řád života. Musí důvěřovat životu, přírodě, svému mateřství a pak její ochrana odpovídá situaci, ve které se nachází. A někdy je ochrana naprosto zbytečná.“

„Taková žena může své děti potlačovat, svým strachem je ničit, nedovolit jim vlastní růst a zkušenost, bránit jim ve svém vlastním vývoji.“

„Ano, přesně tak. To je protikladný mužský aspekt.“

„Jak léčit druhou fázi nemoci?“

„Musíš ženu zbavovat strachu a povzbuzovat vnitřní ženu a jako terapii dělat ženský protikladný aspekt. V tomto případě něco se smrtí, zážitek smrti před opravdovou smrtí. Měla by dýchat

hluboko do břicha, měla by dělat meditace s druhou čakrou a je spousta dalších způsobů.“

„Co dělat, když žena ztratí sama sebe a propadne se do mužského protikladného aspektu?“

„To je třetí fáze nemoci. Ta je nejvážnější, nejtěžší. Vysvětlíme si to na šesté ásaně – Odevzdání. Základní aspekt ženy je pečování. Je to hospodyně, domácí paní, strážkyně ohně. Je to to teplo domova, které muž hledá.

Ženský protikladný aspekt je nepořádnice. Žena, která nemá vztah ke svému hnízdu nebo ten vztah je proměnlivý. Převládá u ní nezájem, apatie k domovu. Taková žena měla pravděpodobně narušený vztah ke svým rodičům. Mužský aspekt je cestovatel, takže je-li cestovatel v ženě, tak je to žena, která ráda utíká před svým hnízdem do jiných zemí. Putuje tělesně, opravdově, vycestuje skutečně, nebo jen ve svých představách a myšlenkách. Ztrácí kontakt s tím tady a teď.

Nejhorší fáze je žena v protikladném mužském aspektu. Je to žena dogmatická, je to žena ulpívající na svých názorech. Ty názory zastává fanaticky a nehodlá je měnit.“

„Jaký je lék?“

„Ten lék je obtížný. Je potřeba ženu léčit jednak ve vztahu k mezním lidským situacím, takzvaným archetypálním situacím. Jsou situace jako je porod, dětství, dospívání, které hluboko ženu ovlivňují na celý život. Proto Mohendžodáro má sled pozic podle života člověka od narození až do smrti. Žena by měla cvičit Mohendžodáro, měla by meditovat, měla by dělat hlavně dynamické katarzní meditace a prožívat ony archetypální terapie, které ji vrací do dětství, dospívání, porodu, ale i smrti a stárnutí.

Na druhou stranu můžeme pracovat tak, že ženu budeme harmonizovat z hlediska aspektů, což je naše téma. Snažíme se ženu uvést do mužského aspektu, později do mužského protikladného aspektu. Chce to čas, výsledky se dostaví.“

Vracíme se z výletu. Cvičíme dál ásanu Spirála života, probíráme jednotlivé ásany. Učím se aspekty ženy, mužské aspekty, mužské protikladné aspekty. Začíná to dávat smysl. Objevuji v sobě terapeutické vhledy a schopnosti. Vlastní zážitek, vlastní cvičení a k tomu hlubší poznání otevírá ve mně něco, čemu bych u jiných říkala životní moudrost. Je to určitý pocit a vědomí v sobě. Je to schopnost porozumět různým životním situacím, vcítit se do nich a hledat nejlepší cestu.

„Zkus přijít sama na další ásany a jejich aspekty. Třeba sedmá ásana Dávání mléka,“ zkouší mě Amba.

„Asi žena živitelka.“

„Ano. A protikladný ženský aspekt?“

„Nevím. Napadá mě žena zlodějka, opak od živení je krádež nebo loupež.“

„Určitě. Vzpomeň si na filmy z francouzské revoluce. Jakmile ženy nemohly nasytit svoje děti, vtrhly do pekáren a prostě uloupily chleba.“

„Mužský aspekt bude muž lovec. A protikladný mužský aspekt bude člověk jako oběť, člověk jako kořist,“ odpovídám a cítím se v intuici.



„Výborně. Je to tak. Co takhle Spirála života? Tu teď cvičíme, je to osmá ásana.“

„Nevím. Pomož mi.“

„Základní aspekt je žena léčitelka.“

„Protiklad bude žena nemocná, nakažená, žena přivolávající nemoc.“

„A mužský opak k léčitelce?“

„Bojovník. Pokud je to žena, tak je to bojovnice. Znáám plno takových, co mají rády mužské sporty. Ale mužský protiklad mě nenapadá.“

Napadá mě, byl by to muž zbabělec.

„Stratég. Je to muž, který nechce bojovat, a proto vymýšlí způsoby, jak se boji vyhnout. Chce zvítězit chytrostí. Ženy v takovém mužském aspektu jsou spíš nevhodně vychytralé. Nikdo je nemá rád.“

„To je zajímavé. Poslední ásanu neznám, tak těžko mohu procítit její aspekt.“

„Abychom to měly ucelené, tak tě s ní seznámím. Budeme ji zítra cvičit. Poslední devátá ásana je Bohyně matka. Hlavní aspekt je rada, žena rádkyně. Protiklad je pomluva, žena klevetnice. Mužský aspekt je vládce, vládnout. Mužský protipól je poddaný, podřízenost.“

„Rada, radit? Dnešní muži od žen rady neočekávají.“

„Bude-li to čistá rada bez pomluv a manipulací, bude-li to vědomá rada, tak taková rada má své místo, i když to muž třeba neočekává.“

„Začínám chápat celek. Tuším hloubku tantrického učení.“ „Je to slavnostní okamžik. Brzy otevřeme poslední ásanu – Bohyni matku. Na konci této poslední periody se staneš Bohyní matkou.“

Devátá pozice

Další den cvičíme Bohyni matku – devátou ásanu. Musím poctivě přiznat, že tuto ásanu ze začátku zvládám pouze tělesně. Nepochází mi ten vnitřní význam. Mé tělo se stává spolehlivým nástrojem, ale má mysl se bouří proti vnitřnímu smyslu. Amba mi říká, že nemám příliš usilovat. Stačí, když Bohyni matku zvládnou tělesně. Ásana se vnitřně člověku otevře třeba až za několik let.

Po dalších čtrnácti dnech se Amba rozhoduje, že budeme cvičit celek. Cvičíme celé Mohendžodáro, všech devět ásan. Cítím, že cvičení hluboko zasahuje do mého života. Je to úžasný pocit, když se něco dlouho očekávaného spojuje. Je to poslední chybějící článek z Mohendžodáro.

A ten poslední chybějící článek dělá něco, co přesahuje normální zkušenost, normální realitu. Je to zároveň vědomé a zároveň nadsmyslné. Jsem hluboko v kořenech, v zemi, něžně ve svém srdci, vysoko v nebi a daleko ve vesmíru. A pak zničehonic, aniž bych to čekala, přichází obřad zasvěcení. Stávám se tantrickou kněžkou, mistrem pro ženy.

„Ambo, chci ti vyjádřit svou velikou vděčnost.“

„Už mi tak neříkej. Ty jsi teď Amba – Velká matka. Ty máš právo i odpovědnost.“

„Chci ti jen z celého srdce poděkovat.“

„Dobře, tak tedy moje poslední slova jako tvého učitele. Můžeš zapomenout na všechno, co jsem tě učila, ale nezapomeň na tři věci.

Za prvé: mistr, to je stav energie.

Za druhé: Mohendžodáro, to není jen cvičení, ale koncentrovaný život.

A za třetí: každá pozice vyjadřuje jeden ženský aspekt.“

Amba se se mnou loučí a odchází, mizí.

Zakládám školu tantrické jógy pro ženy. Vytvářím několik stupňů.

První stupeň zahrnuje čtyři tantrické pozice Mohendžodára, masáže, meditace, uvolňování.

Druhý stupeň zahrnuje další tantrické pozice s komplexní přípravou.

A konečně třetí stupeň tantrické jógy zahrnuje vnitřní aspekty, Mohendžodáro jako celek, speciální terapie pro archetypální situace člověka, speciální terapie pro ženské aspekty a jejich léčení.

Každá žena se může stát tantrickou mistryní, Velkou matkou, Ambou a šířit toto poselství pro ženy. Je velmi krásné být svědkem toho, jak se ženy osvobozují, jak se ženy stávají bohyněmi. **Děkuji, Bože, za to.**

Rozhovor pro časopis a webový portál Meduňka **s MUDr. Monikou Sičovou**

www.mojemedunka.cz

Autorka - redaktorka časopisu Meduňka Zuzana Paulusová



1/ Máte zajímavé profesní zkušenosti, absolvovala jste mnoho různých vzdělávacích seminářů, pobytů, stáží atd. v Čechách i v cizině, také jste hodně cestovala ... Zajímalo by mě, co bylo úplně prvním podnětem k tomu, abyste se začala zajímat o tantra jógu. Co (nebo kdo) vás k tomu inspiroval(o) a jaké byly první kroky na této cestě za tantra jógou?

Paradoxně má cesta začíná odjinud než od seminářů a učitelů. Mé první kroky ovlivnila má velká láska k mé mamince. Žili jsme sami s mým mladším bratrem a mou matkou až do okamžiku, kdy onemocněla smrtelnou nemocí ženských orgánů.

Bylo mi dvanáct let a viděla jsem milovanou bytost umírat dlouhé dva roky. I když již tehdy se maminka snažila zachránit alternativní léčbou, nemoc byla silnější. To mne asi navždy ovlivnilo. Po její smrti jsem částečnou vinu kladla klasické medicíně, která zanedbala příznaky nemoci. Teprve daleko později mi došlo, že každá nemoc má hluboký kořen a vlastní příčinu.

Každopádně jsem již tehdy věděla, že chci vystudovat lékařství a také co nejhluběji proniknout do alternativní medicíny, abych mohla oba obory skloubit a mohla být nápomocna v podobných případech. Cítila jsem to jako své téma.

Cítila jsem, že samotná západní medicína nestačí, ale že nestačí ani alternativní znalost. Byla jsem celkem nadané dítě, a tak jsem hravě zvládla studium na gymnáziu a také na První lékařské fakultě University Karlovy.

Ovšem byla ve mně i touha objevovat východní civilizaci a také jakési zapálení pro cesty kolem světa a dobrodružství, které skýtá daleká civilizace a vybočení z normy západní společnosti. Někdy okolo roku 2000 jsem se poprvé vydala na několik měsíců do Mongolska s několika přáteli. Žili a putovali jsme volně v přírodě, mimo civilizaci a moderní svět.

Každou noc jsem usínala pod širým nebem, pila z řeky a koupala se v divoké řece, přešli jsme úplně sami část pouště Gobi, putovali dlouho na koních přes hory Changaje. Bylo to pro mne tenkrát úplně ponoření se a spojení se se silou přírody a vesmíru. Pamatuji se, že jsem až extaticky prožívala každý okamžik spojení s přírodou. Bylo to opravdu transformující. Po návratu do Evropy jsem ještě po cestě přes transibírskou magistrálu ve vlaku onemocněla neznámou nemocí a ležela

několik dní v silných horečkách. Již po cestě domů, ale hlavně potom doma mi neustále jako mantra naskakovala myšlenka: „toto není všechno, tento svět není ten konečný, toto určitě není všechno, musí ještě něco být!!!“

Ležela jsem několik týdnů v horečkách a neustále každý den a každý okamžik mi vyvstávalo toto naléhavé poselství. Bylo to velmi naléhavé a zneklidňující. Musím říci, že do té doby jsem byla klasický student vysoké školy. Milovala jsem medicínu – lékařství a tvrdila jsem, že je důležitá důkladná znalost oboru, plně jsem se věnovala studiu, měla jsem svého chlapce a byla víceméně spokojená ve svém západním životě. Ta podivná nemoc lymfatických uzlin a horečky mne udržely u oné zneklidňující otázky, která tak měla šanci hluboko proniknout do mého nitra a vyvolat pochybnosti.

Pak už se začaly dít události samy od sebe. Po svém uzdravení jsem odjela do Meditačního centra Lažánky (náhodou na nějaký meditační víkend k mému budoucímu příteli a učiteli Igorovi Samotnému), poznala jsem meditace a šamanské techniky. A hned první večer jsem věděla, ano, to je ono. To je přece ta odpověď na mou otázku.

Odpověď na otázku byla cesta zvenku dovnitř, byla to cesta do vnitřního světa. Bylo to opuštění vnějších hodnot a nacházení hodnot vnitřních. Bylo to tak jasné. Odpověď byla tak okamžitá a alarmující, že jsem z té cesty již nikdy nesešla. Jednalo se o vnitřní svět, o alchymii duše, o meditaci, o dobrodružství vnitřní cesty a poznání. Věděla jsem více než jasně, že toto je odpověď, které se musím držet a kterou musím slyšet. Neexistovala žádná pochybnost.

2/ Když se člověk s pevným přesvědčením a vůlí vydává na cestu za nějakým cílem, stává se, že najednou potkává lidi, kteří mu sami pomáhají, ocitá se navzdory překážkám „ve správný čas na správném místě“ a dějí se mu zvláštní „náhody“, které ho posunují dál ... Zažila jste během své cesty za tantra jógou takové situace? Pomáhaly vám někdy „neviditelné síly“?

Od té doby se meditace a práce s vnitřním světem stala mojí vášní. Nevěděla jsem, že se ubírám nějakou cestou, prostě jsem dělala to, co jsem cítila. Odjela jsem několikrát do Indie a na Srí Lanku, většinou za meditací a něco se naučit. Na cestách po Asii jsem vlastně strávila více než dva roky svého života.



V Indii jsem se také potkala s ženou, která mne zavedla do tajů Mohendžodáro, tantra jógy pro ženy. U ní jsem studovala klasickou tantrickou jógu, třicet šest tantrických pozic pro ženy. Netušila jsem ale tehdy, že se nakonec vydám touto cestou. Igor Samotný (Sw. Anand Shunyam), můj přítel a učitel, napsal příběh, který byl inspirován tímto setkáním a mou osobností a zráním. Tento příběh se jmenuje Devět tantrických pozic, mystický příběh Mohendžodáro.

Na základě tohoto příběhu se mnoho lidí domnívá, že Ambu Shiaa, má učitelka Mohendžodáro, byla hlavní osoba, která mne v mém životě ovlivnila a změnila celý můj život. Musím po pravdě říci, že to tak není. V Indii jsem byla zasvěcena do tantrické jógy, kterou jsem tam studovala. Brala jsem to tenkrát spíš jako dobrodružství, jako ostatně vše, co mne potkávalo.

Několikrát se stalo, že jsem víceméně náhodou potkala vážené osobnosti z určitého oboru. Na Srí

Lance jsem se setkala s potomkem nejvýznamnějšího šamanského léčitele a ten mi již tenkrát předpověděl mou cestu. Nebo se několikrát stalo, že jsem v podstatě o vlasek unikla velkému nebezpečí. Výbuchu velké bomby na nádraží ve Varanásí, Tsunami na pobřeží Srí Lanky. V době svého mládí jsem určitě učitele nevyhledávala, oni se prostě objevili v mé cestě.

Ovšem musím říci po pravdě, že osoby, které mne nejvíce ovlivnily a ovlivňují, jsou mí blízcí, se kterými prožívám každý den a které miluji. Nikdy jsem se neupínala k žádné významné osobnosti - učiteli, vždy jsem raději žila tady a teď se svými blízkými. Určitě věřím v sílu Vesmíru, které jsem se odevzdala. Toto spojení pociťuji každý den a každý den děkuji za to, že jsem. Vlastně věřím na neviditelné vedení Vesmíru a opravdu se na něj s láskou obracím skoro každý den.

3/ Na svých webových stránkách píšete, že „tantra jóga je váš projekt“. Jak dlouho se už tomuto projektu věnujete a v čem vás osobně nejvíce obohatil?

Profesionálně jsem se Mohendžodáro začala věnovat až v době, kdy jsem pocítila touhu vést skupiny a předávat svůj vhled dál. Měla jsem již velmi mnoho zkušeností z mnoha meditačních oborů, hlavně z v podstatě kontinuální praxe v Meditačním centru Lažánky.

Do tohoto centra přijíždí pořádat své kursy mnoho učitelů z celého světa a já jako posedlý učeník jsem těmto učitelům asistovala nebo překládala nebo se účastnila jejich výuky. Jednalo se určitě více než o rok čisté praxe a asistence.

Dále jsem sama procházela několikaletým výcvikem u svého mistra Sw. Anand Shunyama, Igora Samotného, který mne zasvěcoval do práce, nejdříve sama se sebou a potom do práce se skupinou. Vlastně až v tomto okamžiku, kdy jsem začala být zralá a plná meditačního stavu a zkušeností, jsem se rozhodovala, co budu lektorsky sama činit.

Vzpomněla jsem si na své studium Mohendžodáro v Indii z roku 2002 a rozhodla jsem se, že je to u nás tak neobvyklé, ojedinělé téma, že se mu budu věnovat. Byla to spíš intuitivní volba, neměla jsem žádný záměr a ani představu, co se stane.

Prostě jsem toužila vést meditační programy a skupiny, a to, čeho jsem byla plná, předávat dál. Mohendžodáro začínalo jako malé semínko, vedla jsem nejdříve pouze docházkové kursy během pracovního týdne. Sama jsem roznášela letáčky po městě a oslovovala ženy. Velmi rychle ale ženy začaly žádat víc.

Otevřela jsem tedy nejdříve víkendové kursy a potom první celoroční školu. Aniž bych to nějak očekávala nebo vyžadovala, stala jsem se velmi rychle vyhledávanou lektorkou. Všechny školy a kursy začaly být plné, aniž bych se nějak výrazně snažila. Mohendžodáro samo začalo promlouvat k duši žen.

Musím říci po pravdě, že až teprve samotnou výukou a v podstatě dodnes se mi otevírají hluboké významy jednotlivých ásan a poselství tantra jógy. Že teprve nyní zrají, tím jak vedu skupiny a věnuji se ženám. Každá žena reaguje jinak na Mohendžodáro, svěřují se mi se svými zkušenostmi a s osobními příběhy a mne znovu a znovu dochází hluboká pravda a poselství, kterého se mi víceméně náhodou dostalo před mnoha lety v Indii.

Začala jsem vést skupiny jako malé nezralé ambiciózní dítě, které touží předávat dál to, co zná. A teprve tím, jak ženy přicházejí, se ve mně otevírá opravdová hloubka a moudrost. Musím říci, že právě mne nejvíce Mohendžodáro transformuje, a to právě každodenní prací a vedením skupin.

4/ Vystudovala jste lékařskou fakultu, využíváte nějak své odborné vzdělání na kurzech tantra jógy?

Ano, lékařství bylo mou první vášní. Miluji vzdělání a vhled, které přináší náročné studium. Kdybych měla možnost žít ještě jeden paralelní život, určitě bych se pustila do některého malého precizního oboru, kde bych mohla využít právě analytické myšlení západní medicíny a ve kterém by byly tyto znalosti důležité.

Ovšem převažující praxe západní medicíny a její použití je podle mého názoru špatné a zavádějící a pod diktátem nesprávného přístupu k člověku. Nikdy bych nepřistoupila na to, sloužit takovému diktátu, se kterým bytostně nesouhlasím. Na svých kurzech se opírám hlavně o znalost anatomie a fyziologie člověka, dále o poznatky z gynekologie, rehabilitace a interního lékařství.

I v klasické medicíně je známo, že ženy mají velmi slabé pánevní dno, je to jedna z našich nejslabších částí. Jeho oživením, posílením a aktivací dochází prakticky okamžitě k obnově sexuálního zdraví a zdraví ženských orgánů.



Dále využívám znalost působení endokrinních žláz a žláz s vnitřní sekrecí, které přesně korespondují s jednotlivými čakrami. Všechny vhledy a články o působení tantra jógy vychází z mé osobní praktické zkušenosti, a to jak z praktických výsledků kursů, tak z teoretických znalostí právě anatomie, fyziologie, gynekologie, interního lékařství a rehabilitace.

Využívám nejen znalost toho, jak působí jogínský dech, pohyb těla, práce s čakrami a meditací, ale i moderní a plnou znalost právě

západní medicíny. Všechny teoretické stati o Mohendžodáro jsou mými vhledy stojícími právě na praktických výsledcích z kursů a ze znalosti východní a západní nauky o tělu a duši.

5/ Můžete ženám, které se ještě nikdy s podobným cvičením nesetkaly, objasnit podstatu tantra jógy a cvičebního systému Mohendžodáro? S jakými zdravotními problémy může toto cvičení ženám pomoci a jaké zisky jim z něj plynou?

Mohendžodáro působí na několika úrovních. Záleží na tom, jak hluboko se adeptka pustí. První úroveň je ozdravení a obnova ženského zdraví, a to jak endokrinního systému a vaječníků, tak zpevnění a ozdravení pánevního dna, pochvy a dělohy.

Dále účinná aktivace endokrinního systému, kdy se obnovuje obleněná funkce endokrinních žláz, a to vaječníků, nadledvinek, štítné žlázy a hypotalamu s hypofýzou. Tyto účinky jsou patrné již po roce cvičení, dochází totiž velmi účinně k aktivaci hypofýzy a ta působí na nižší žlázy. Ženy pociťují úlevu nejčastěji v pánevní oblasti.

Je to dáno tím, že vaječníky se „probudí z letargie a nečinnosti“, začnou produkovat ve větší míře ženské pohlavní hormony. To se projeví větší chutí do života a jakýmsi silným pocitem svěžesti a mladosti, žena celkově začne působit vitálněji a jakoby omládla o mnoho let. Dále určitě má vliv

hladina ženských pohlavních hormonů na sexualitu a chuť k milování. Dále mizí mnohé poruchy menstruačního cyklu, obnovuje se fertilita a schopnost otěhotnění. Je na denním pořádku, že ženy, které nemohly dlouho otěhotnět, vždy ke konci celoroční školy jsou již v požehnaném stavu. A to jak mladé ženy, tak i starší ženy.

Extrémní případ nastal u ženy, která vlastně ani otěhotnět nechtěla. Vyprávěla mi pak svůj příběh: Od mládí nepoužívala antikoncepci, protože po porodu svých dvou synů jí jeden vaječník byl odoperován a na druhém měla cysty.

Chodila ke mně do kursů Mohendžodáro, pravidelně cvičila a najednou se začala někdy v zimě cítit strašně špatně. Neustále se to zhoršovalo. Myslela si dokonce, že má rakovinu, jak jí bylo zle. Nakonec přece jen šla k doktorovi a ten jí potvrdil, že je těhotná! Porodila zdravou holčičku (ženě bylo již hluboko přes čtyřicet) a ona byla šťastná.

Hledala totiž další radost v životě a ta přišla v podobě malého dítěte. Na tomto případě chci pouze demonstrovat to, že ženské tělo má neuvěřitelnou schopnost regenerace a obnovy ženského zdraví. Žena půlku života neplodná otěhotněla a porodila zdravé dítě, a to díky aktivaci hormonální osy a vaječníků.

K ženskému zdraví patří také silné a zdravé pánevní dno. Věděly to a uctívaly všechny kultury. Setkáme se s tímto nejen v indické tantra józe, ale i v čínském tao a čchi kungu, u thajských žen, u žen v Tichomoří.

Naši gynekologové vám doporučí, ať v tramvaji zatahujete a povolujete pánevní dno. Ale to nestačí, to je málo! A někdy je to dokonce kontraproduktivní, protože se pánev spíš stáhne, než aby se uvolnila. Pokud chcete mít zdravé a vitální pánevní dno, musíte se naučit správný pohyb v pánvi, správné a účinné vedení dechu, mít správnou pozornost do těla a k vedení energie. Také správně relaxovat a uvolňovat pánevní závěsy.

Potom je tantra jóga účinná a můžu slíbit, že vše, co bylo napsáno, se stane pravdou. Tantra jóga je umění, je třeba znát techniku a mít také cit. Je to umění, které je možno pěstovat. Musím říci, že většina žen, které prošly celoroční školou, již nikdy Mohendžodáro neopustily a sestavu si cvičí opravdu každý den. Protože samy na sobě cítí blahodárný a životodárný účinek vlastní sexuální a životní energie, kterou Mohendžodáro účinně rozvádí.

Díky ozdravení pánevního dna je odstraněna inkontinence (až sto procent účinku!), dále hemeroidy, prolaps dělohy, dále bolestivá menstruace (to je dáno většinou zlepšením hormonů a také uvolněním staženého děložního krčku u mladých žen), určitě dochází ke zmírnění projevů menopauzy (přijíždí ke mně mnoho žen během či před menopauzou a nemůžou si účinky vynachválit). Mohendžodáro menopauzu nezastaví, to není možné z biologického pohledu, ale zlepší průběh poklesu hormonů a stabilizuje jejich hladinu.



Menopauza je potom přirozená, bez mnoha nepříjemných vedlejších účinků. Určitě se zlepší i gynekologické zdraví. Jako jsou výtoky, chronické záněty, mykomy. Zde ale často dochází nejprve ke zhoršení příznaků.

Mohendžodáro rozproudí lymfu, krev a energii v pánvi, a tak nastartuje samoregenerační a čisticí procesy. Chronické záněty jsou dány zaprvé dlouhodobou stagnací energie,

ukládáním negativní energie do pánve (pocity, emoce, frustrace) a také vytvořením chronických spících ložisek. Tato energie se nejprve díky Mohendžodáro rozproudí a potom se začínají uvolňovat chronická ložiska.

To vede často ke zhoršení příznaků a k objevení se akutní nemoci. Vždycky doporučuji v období aktivity nemoci cvičit velmi velmi mírně až neznatelně a dále určitě některou účinnou detoxikační metodu, jako je strava (např. makrobiotika), dále informační medicínu, homeopatika, bylinné čaje a koupele.

Mohendžodáro určitě nevrátí některé procesy zpět. Nezmizí myomy, pokud je již přítomna rakovina orgánů, tu také neodstraní. Nemoc je již manifestací dlouhodobého úpadku energie. Mohendžodáro působí preventivně tak, že nikdy nemůže vážná nemoc vypuknout. Působí na psychiku, na emocionální a duchovní tělo, působí přímo na pánev a její energii. Mohendžodáro může nemoc stabilizovat, může vést k vědomí o podstatě nemoci.

Na svých kursech mám velmi mnoho žen právě s vážnou nemocí ženských orgánů, a to myomů. Mimochodem druhým poselstvím myomů je právě touha ženy k transformaci a touha mít ještě další dítě. To dítě nemusí být fyzické dítě, ale může být dítě duchovní. Tím je vlastní proměna ženy jako duchovní bytosti. Je to poselství dělohy, že chce být znovu těhotná, a tou novou bytostí je právě duchovní proměna samotné ženy.

6/ Jak vzniklo devět ásan cvičení Mohendžodáro?

Mohendžodáro není vlastně cvičení, název cvičení se užívá pouze jako přiblížení začátečníkům. Mohendžodáro je rituální obřad, který vychází z tantrického cvičení. Skládá se z devíti základních ásan a dalších dvaceti sedmi doplňkových ásan.

Mohendžodáro je tedy rozsáhlá sestava, která má celkem třicet šest pozic těla a vedení energie. Důležitější než samotné cvičení těla je meditační stav a hloubka, s jakou je možno se do sestavy ponořit. Na mistrovské úrovni se jedná o nádherný osvobozující prožitek plynutí vlastním tělem. To nejtěžší je vlastně vybudování meditačního stavu.

Na tělesné a energetické úrovni lze Mohendžodáro zvládnout za měsíc intenzivního cvičení. Ovšem mysl Evropana není určitě připravena na to se do takové hloubky ponořit. Já sama po mnoha letech meditace objevuji nové a hlubší významy jednotlivých pozic a jejich energetickou hodnotu. Každá ásana je také tělesný zářič, který harmonizuje vnitřní stav vnitřní ženy.

Je to pro mne neuvěřitelné dobrodružství. Proto také existují kurzy podle úrovně, do jaké se chce adeptka tantry pustit. Existují kurzy pro začínající, kdy se věnujeme základním zdravotním aspektům cvičení a meditací. Existuje celoroční víkendová škola pro mírně pokročilé, kdy se věnujeme právě aspektům vnitřní ženy a hlubší úrovni cvičení.

Dále existují školy pro pokročilejší a následně i pro cvičitelky. V dnešní době již existují samostatné cvičitelky, které vyučují Mohendžodáro na prožitkovém a meditačním základě. Paradoxně říkají, že až od okamžiku, kdy začaly vést své skupiny, se jim otevírají hlubší poselství a že teprve začínají Mohendžodáro rozumět. Mohendžodáro je zkrátka cesta, která nekončí. Je to dáno tím, že Mohendžodáro je živé a pracuje právě s moderní ženou a s duší člověka. A tam neexistuje hranice poznání.

7/ Ovlivňuje toto cvičení příznivě také psychiku a duši ženy? Promění cvičení celkově osobnost ženy? (Je určitá změna patrná na ženě třeba už po absolvování základního kurzu?)

Po absolvování základního kurzu se žena cítí roztančená, uvolněná, zkrátka více ženou. Dále určitě dojde k základnímu porozumění dynamiky pánevního dna, může si sama cvičit základy tantra jógy a meditací, a tak využít zdravotních efektů tantra jógy sama doma. Uvolní se takový určitý tlak nebo stres, ve kterém žena často žije. Ženy se po základním kursu cítí často neuvěřitelně nabitě a posílněné.

Potom už je většinou na ní, jestli ji skupina žen baví a zůstane se tantře věnovat dále. To už je individuální volba.

Každopádně základní kurs naučí ženu, jak vypnout, meditovat a také hlavně zdravotní základy tantra jógy, které si může sama okamžitě doma praktikovat.

8/ Působíte jako lektorka tantra jógy, s jakými reakcemi žen, které na semináře či kurzy tantra jógy přijdou, se většinou setkáváte? Zaznamenala jste i negativní reakce? (třeba u žen s potlačenou ženskou energií ... ?)

Musím říci, že mi práce přináší obrovskou radost a naopak mne setkávání s mnoha vědomými ženami naplňuje. Na kurzy právě často jezdí ženy, které jsou velmi vědomé. O životě přemýšlí a mají svůj názor. Mají již svou hlubokou životní a meditační zkušenost, byť mohou být i velmi mladé nebo naopak velmi staré.

Nejsou již většinou pod diktátem majoritní společnosti a západních názorů a taková setkání jsou pohlazením na duši. Pro mne je každý kurs velikým obohacením a setkáním s krásnými ženami. Je to vlastně i mou největší odměnou, právě možnost pobývat ve společnosti vědomých žen. Spolu meditujeme, cvičíme, věnujeme se tantra józe.

V dnešní době se ovšem věnuji hlavně pokročilým skupinám, základní a úvodní kurzy vedou mé asistentky a spolupracovnice. Na těchto základních kursech jsem pouze odborný garant, vedu pouze určitou část programu. Má hlavní práce spočívá ve vedení cvičitelek a pokročilých dlouhodobých skupin.

9/ Žijeme v rychlé době a mnohé ženy požadují rychlá řešení svých zdravotních problémů. Tantra jóga zřejmě nebude rychlým řešením ... Jak dlouho je třeba cvičit, aby se blahodárný vliv cvičení na zdravotním stavu projevil?

Musím říci, že mne osobně nikdy žádné rychlé řešení nezajímalo. Vždycky když jsem se do něčeho pustila a zaujalo mne to, šla jsem tak daleko, jak jen to bylo možné. Hlavní byl zápal a možnost prohlubovat své znalosti a zkušenosti.

Neskáču z tématu na téma. Zajímá mne hloubka a možnost proniknout za podstatu věcí. Možná právě proto takové adepty tantry přitahují. Většinu žen Mohendžodáro zaujme natolik, že se jeho studiu věnují minimálně velmi intenzivně jeden rok či dva a více. Mnohé ženy jsou již dnes cvičitelkami a rozvíjí se dále tím, že samy Mohendžodáro vyučují na základní úrovni. Stále spolupracujeme.

Jde vlastně o to, jestli vás Mohendžodáro zaujme. Kde je zaujetí, je i vášeň k tématu a neexistují hranice. To je ten dělicí bod. Buď vás Mohendžodáro nezaujme, potom je dobrá ochutnávka a

základní kurs a možnost si cvičit sama doma základní prvky. I ty mají svou hodnotu a ze zdravotního pohledu přináší úlevu rychle. Jedná se o účinná cvičení a praktiky. Pro zdravotní základní efekt a posílení těla není potřeba dlouhodobého studia.

Stačí základní kurs a praxe doma. Znovu ale říkám, že pro mnoho žen se jedná o tak revoluční kombinaci tantra jógy, aktivních meditací a uvolnění hlavně psychiky, že zůstávají a Mohendžodáro se věnují právě v celoroční víkendové škole ve skupině stejně naladěných žen. Důležitá je uzavřená skupina, protože ta přináší tolik nového přátelství, opory a neznámého pocitu sounáležitosti žen. Málokdo má to štěstí, že zažívá harmonii a naladění v rodině nebo ve svém okolí spolupracovníků a kamarádek.

Často mezi sebou ženy právě pociťují rivalitu a trochu soupeření, to je dáno mužským uspořádáním světa. Na tantře pro ženy právě tyto bariéry velmi rychle mizí a na celoročních školách vznikají nová celoživotní přátelství a sounáležitost.



Monika a Alice, cca 2007, Pooja Haridwar

10/ Na svých webových stránkách se také opakovaně zmiňujete o potřebě rozvíjet a upevňovat ženské kvality, ženskou energii a vůbec ženskost. S tím lze vřele souhlasit, ale mnoho žen zřejmě napadne otázka, jestli - pokud by se jim skutečně podařilo své ženské kvality rozvinout, mohou pracovně obstát v současném světě, v němž jsou preferovány maskulinní hodnoty (např. u profesí jako je právnička, novinářka, politička atd ...)? Měla byste pro ně nějakou povzbuzující odpověď?

To je zajímavá otázka. Podle mých zkušeností právě ženu rozvinutí svých ženských vlastností nejvíce posílí. Na kursy přijíždí velmi mnoho žen právě ve významném společenském postavení - právniček, manažerek, ale i lékařek.

Většinou se cítí právě mužským světem převálcovány a chtějí v sobě posílit vnitřní ženu. Jakmile se jim to daří, pociťují hlavně v práci obrovskou úlevu. K mnoha problémům přistupují jinak, začínají problémy řešit ženským jemným způsobem a s překvapením zjišťují, že to také lze.

Začínají být kupodivu muži hájeni. Muži podvědomě cítí, že žena pomoc a podporu přijímá, a tak ji sami nabízejí. Mám s tímto fenoménem veliké zkušenosti, protože to bývá často důvod, proč ženy na ženský kurs přijíždějí. Každoročně vyřeším mnoho takových případů. Žena se v podstatě cítí nešťastná, když musí dlouhodobě žít maskulinní hodnoty. Jakoby zevnitř umírala, přestala cítit svou

ženskou hodnotu a duši. Je velmi důležité se se svou ženskostí spojit. Někdy je to opravdu obrat o sto osmdesát stupňů. Každá žena má tento potenciál a ten potenciál dokáže snadno rozvinout. A to právě díky podpoře úžasné skupiny, meditací a Mohendžodáro.

11/ Působíte jako úspěšná lektorka tantra jógy, pořádáte vyhledávané kurzy a semináře, o vaše akce je zájem ... Kam se dá z takovéto pozice jít dál? Prozradíte, jaké máte profesní plány do budoucna?

Mohendžodáro je moje životní láska, vlastně se cítím opravdu naplněná a šťastná v tom, co dělám. Každý den cítím jako požehnání.

Nemám žádné další veliké plány. Jsem spokojená s tím, co je. Přeji si, aby Mohendžodáro promlouvalo k duši žen, aby zde vyrůstalo po celou dobu mého života. Nechci jej opustit. Mám již své cvičitelky, které šíří Mohendžodáro i do zapadlých koutů naší vlasti. Právě cvičitelky chci podporovat, aby stále zrály a cítily se také naplněné svou prací a cítily, jak je nádherné předávat vnitřní stav.

Vnímám Mohendžodáro jako své první dítě, protože jsem jej měla jako velmi mladá a dala jsem mu svůj mladistvý elán a nadšení. Teď je také čas na mou biologickou rodinu, a tak se budu chtít věnovat i svým dalším dětem a svému muži. Přeji si, abych našla rovnováhu mezi svou prací a svou rodinou.

Hlavní lektori školy Mohendžodáro

MUDr. Monika Sičová, Pranama



Vystudovala jsem francouzské gymnázium v Olomouci. Promovala jsem na první lékařské fakultě University Karlovy. Studovala jsem Osho meditační terapie a hara masáže v Puně v Indii.

Absolvovala jsem tantrické tréninkové programy podle Deva Bhardwaje, šamanství jsem zažila na svých cestách v Indii a Srí Lance. Velkou praxi jsem získala u své kolegyně, kolumbijské šamanky Ambu.

Meditační jméno Ma Deva Pranama jsem získala při svém pobytu v ashramu v Pooně. Původ tohoto jména pochází ze sanskrtu a je mi vodítkem na mé cestě lektorky tantra jógy.

Za svůj profesionální domov považuji Meditační centrum Lažánky, kde působím od roku 2001. Na tomto místě jsem také získala největší zkušenosti s vedením skupiny, s prací s prožitkem, se sebevyjádřením, katarzí a emocemi. Za svého učitele a rádce považuji Igora Samotného, který mi byl vždy oporou.

Jsem absolventkou několika celoročních škol v oblasti Reiki, meditace a masáží v Osho Sugama Meditation Center.

Jsem lektorkou na Tantrické škole a na Mystériích lásky, života a smrti. Podílím se na organizaci Tantrického festivalu a letního třítydenního tantrického kempu. Podílím se na organizaci meditačního pobytu v Himalájích a v pouštním Rajastanu.

Tantra jóga pro ženy je můj projekt. Věnuji se tomuto tématu, protože si myslím, že je žena ve společnosti oslabena a jsou na ni kladeny veliké nároky. Považuji cvičení a systém meditací tantra jógy za skvělou kombinaci, která má neuvěřitelné účinky na zdraví a duši ženy.

Miluji okamžiky, kdy se skupina žen uvolní, přijímá každou jinou ženu do svého srdce, a tak vlastně neuvěřitelně léčí sebe samu.

Lékařskou praxi jsem pověsila na hřebík, protože nesouhlasím s necelistvým způsobem léčení. Odmítla jsem lobby farmaceutických firem. Ovšem lékařů si vážím a uznávám jejich umění. Není pro mne jednoduché vzdorovat tlaku okolí, které si myslí, že bych měla pokračovat ve svém klasickém vzdělání.

Mé zkušenosti lékařky mne přivedly k názoru, že ačkoli jsou mnohé ženy nemocné fyzicky, mnohem více jich trpí nerovnováhou duševní a duchovní. V současné době se vynakládají velké prostředky na udržení tělesného zdraví. Je však pravdou, že ženy, které jsou dlouho zdravé a žijí dlouhý život, jsou především v rovnováze duševní, duchovní a sociální. Podporováním tantra jógy jsem neopustila své konvenční lékařské vzdělání, ale rozšířila jsem jej. Na svých kursech slučuji starodávnou moudrost a moderní vědu. Umění tantra jógy je pro mne umění srdce, je to pro mne cesta srdce.

Ve volném čase se zabývám nezávislým cestováním, které považuji za způsob, jak si přirozeně rozšířit náhled na svět. Prožila jsem více než dva roky v Asii - Mongolsko, Indie, Srí Lanka, Thajsko, Laos, Kambodža, Malajsie. Další cesty mne vedly do Montany a kanadského pohraničí, do severní Afriky - Maroka, do Evropy - Francie, Norsko, Slovinsko, Švýcarsko ... a do východní Evropy - Ukrajina, Rumunsko ... V posledních letech se také věnuji plavbě na plachetnici po otevřeném moři se svým mužem. Pluli jsme přes Atlantik, Tyrhénské moře, na Madeiru, na Sardinii, Gibraltar, Mallorcu ... Tyto zkušenosti z cest mi otevřely oči a naučily mne vážit si života a naší krásné země.

Ještě jedno osobní sdělení. Rok 1992 byl smutným rokem v mém životě. Bylo mi čtrnáct let a moje maminka trpěla rakovinou vaječníků, na kterou ve velkých bolestech a oslabení zemřela. Částečnou vinu jsem tehdy kladla i klasické medicíně, která zanedbala příznaky nemoci. Pochopila jsem ale také, že nemoc začala daleko dřív a měla hlubší kořeny, které nemohla západní medicína pochytil. Smutek ze ztráty milované bytosti a z hledání vlastní cesty mne provázely většinu mého dospívání.

Kladla jsem si otázku: Jak mohu pomoci a čím mohu sloužit, pro jakou službu jsem na tomto světě určena? Vedla mne i ke studiu medicíny. Na universitě jsem ale postupně pochopila, že západní medicína není to, co by mohlo dnešním ženám pomoci. Hledala jsem proto dále. Od roku 2001 se věnuji naplno Osho meditacím, Reiki a následně tantra józe pro ženy. Tantra jóga pro mne znamená dharmu - poslání. Každý z nás má svoji dharmu. Když známe svoji dharmu, účel života, milujeme ostatní a radujeme se z práce. A toto je mé poslání.

Hnutí tantra jógy je českým občanským sdružením.

Nehlásíme se k žádné politické, náboženské, finanční nebo jiné vlivové skupině v Čechách ani v zahraničí.



Zdroje, inspirace, mí učitelé :

Osho - Indie osvícený Mistr, autor meditačních terapií, dynamická, kundalini, mystická růže ... moderní tantrická vize. Osho kolem sebe dokázal shromáždit stovky terapeutů z celého světa. Vytvořil mnoho směrů, stal se uznávanou autoritou. Jeho žáky lze potkat na celém světě. Já osobně uznávám každého terapeuta, který pochází z jeho vize a pracuje s touto energií. Tréninky absolvované v Pooně - ashramu: Hara masáž, Osho meditační terapie, No mind ... zasvěcení do mého jména Ma Deva Pranama ...

Shiia - Amba - Indie, zasvětila mne do tajů Mohendžodáro, ženská tantrická linie, 36 tantrických pozic a aspektů ... tradiční pojetí tantrické jógy ... individuální a skupinový výcvik pro ženy.

Rodinná matriarchální tradice. S malým semínkem jsem se před mnoha lety vracela ze svých cest a dnes je díky péči a lásce Mohendžodáro silné. Podle mého názoru má právě Evropa obrovský potenciál pro duchovní růst. Přestaňme věřit mýtům o tajemné Indii. Sami máme největší možnosti a potenciál se rozvíjet. Vycházím tímto z tradičního pojetí tantry a tantrické jógy. Ale obracím se k moderní ženě a k současnosti. Ano, Mohendžodáro a tantrická tradice je již skoro vymizelá, na pokraji. Ale my ji můžeme pozvednout a sami žít. Zasadila jsem 36 tantrických pozic do moderního pojetí Osho meditací a moderních způsobů práce s vědomím a prožitkem. Kombinuji vše, co jsem se naučila. A tak vznikla celoroční škola. Tato škola není pouze o tradiční tantra józe, tak jak ji představuje samotné Mohendžodáro. Tato škola je výsledkem spolupráce a současného vývoje.

Shunyam, Igorek, Česká republika - můj nejmilovanější Mistr, můj duchovní otec, pečovatel a podpora. Díky jeho vhledu do meditačních terapií jsem získala touhu předávat toto učení dál. Jeho neopakovatelný způsob práce mne navždy inspiroval. Veliká schopnost plynutí s energií, rozbíjení struktury mysli, překračování hranic běžného vnímání. Předal mi mistrovský a zasvěcovací klíč Reiki (tříletá škola Reiki a individuální výcvik dva roky), tantrická škola pro páry, několikrát třítydenní tantrický kemp, Mystéria. Jeho neustálá podpora (i přes mou často tvrdou a horkou a vzpurnou hlavu) mi dovolila vyžrát. Pro jeho nekonečnou podporu a mnoho vhlédů jej považuji za duchovního otce Mohendžodáro.



Účast a osobní asistence u těchto učitelů - skvělí učitelé, kteří mne ovlivnili na mé cestě jak osobní, tak hlavně profesionální:

Ma Deva Ambu - Kolumbie, (www.devaambu.com)

Trans Healing Training, trénink transovního léčení
Shamanic Chakra Healing, šamanský trénink léčení čaker
Past Life Trance Healing, léčení - minulé životy skrze trans
Shamanic energy training, Energetický šamanský trénink

Smrati, Švédsko,

I AM ALIVE!, Žiji!

Primal Breath, Primární dech

Osho Therapy Training - Pulzace, Osho therapy trénink - Pulzace
Tantra Breath, Tantrický dech

Svagito Německo - <http://www.family-constellation.net>
Transforming fears, Transformovat strachy
Man and Woman Relating, Muž a žena propojení

Prasadam Německo- <http://www.mandira.name> Esence – učení Diamond Logos, znovu mne
navrací k mé čistotě, současnost, jako účastník.

Alan Lowen , www.artofbeing.com – Body, Heart and Soul- tříletý tantrický výcvik, účastník
Deborah Sundahl – Feminin Fountain- Ženská ejakulace a G bod, účastník

Zkušenost z jiných tradic: Šamanské tance a masky, Srí Lanka. Škola byla zničena týden po mém
odletu, Tsunami. Kendy Nillambe Srí Lanka - osvobozující zkušenost Vipassana retreat, Dharma,
meditační pobyt v budhistickém klášteře. Dále mne velmi ovlivnila legendární Prázdňinová škola
Lipnice, české nezávislé hnutí <http://www.psl.cz/>, v době mého dospívání mne naučila prožitku,
dobrodružství, radosti tvořit ve skupině. Její legendární kursy mne neuvěřitelně inspirovaly a
nastartovaly mou cestu k nezávislosti již v útlém věku. Dále integrační kursy pro postiženou mládež
(<http://www.arbor-vitae.cz/historie-integrovaných-kurzu.aspx>), kursy Vladimíra Halady
<http://www.donitra.cz/>.

Tyto kursy nestojí na meditačním základě, ale na přirozené schopnosti člověka prožívat a cítit, být
ve spojení s přírodou a s lidmi.

Mí přirození učitelé a podpora: můj nekonečně laskavý manžel Tomáš a můj milovaný syn
Tomášek.

Igorek Samotný **Sw. Anand Shunyam**



Můj mistr a učitel. Od něj jsem se naučila mnoho a mnoho technik, meditační vhled a schopnost práce se skupinou. Dále schopnost vést katarsní, extatické a transovní prožitkové programy, stejně tak tiché a meditační vhledy.

Známe se již více než devět let a více než první půlku jsem se od něj učila a učila. Dnes spolupracujeme na jednotlivých projektech.

Igorek založil a vede celoroční párovou tantrickou školu a večery pro páry, dříve vedl a dnes již příležitostně vede mužské skupiny a Reiki s Prakrti. Lze se s ním setkat na pokračovacích kursech, celoroční škole tantra jógy i na úvodních kursech.

Vynikající lektor a terapeut, věnuje se práci se skupinou více než dvacet let. Dále se věnuje individuálním mistrovským výcvikům a tréninkům. Dříve vedl divadelní komunu, se kterou následně cestoval po celém světě (Jižní Amerika, Indie ...), jeho původní a velmi netradiční pojetí starodávného a rituálního divadla získalo značný úspěch na mnoha mezinárodních setkáních, hlavně v Indii a Bangladéši, Igorek získal a vyhrál stipendium a přednášel následně v Indii divadelní vědu. Vydal několik svých her v Indii.

Několik dalších informací z jeho životopisu:

Má vysokoškolské vzdělání, postgraduál v oblasti pedagogiky, 15 let pedagogické praxe, je zakladatelem Meditačního centra Lažánky. Vyučil se na mistrovskou úroveň v Indii a Japonsku - Reiki, tantra a prožitková přírodní léčba.

Další specifická vzdělání:

Artterapeutické studium v Middle Townu (Connecticut, USA)

Oshovy meditační terapie v Multiversitě v Puně (Indie)

Ko-Samuiská škola Thajských energetizačních masáží, (Thajsko)

Trénován v klasických a tradičních tantrických terapiích, programech a zasvěceních indickým tantrickým mistrem Dev Bhadraraj.

Pulsovní dýchání (Poona), Neo tantra. (Poona – Indie)

Specifické aktivity:

- * zakladatel artterapeutického hnutí na bázi divadla, tance a dramatické výchovy
- * hlavní organizátor mezinárodního festivalu „Český festival“ v 7 státech indického kontinentu v roce 1993 na základě mezivládní dohody, festival byl zaměřen na výměnu v oblasti kultury, meditace a přírodní léčby
- * hlavní organizátor „Indického festivalu“ v Brně, Praze, Znojmě a dalších městech zaměřeného na výměnu v oblasti filozofie, kultury, meditace a přírodní léčby, r. 1993
- * hlavní aktér mnohonárodních happeningů na pomezí kultury, meditace a přírodní léčby - Anglie 1991, Japonsko 1992, Mexiko 1993, Indie 1993, Bangladéš 1993, Turecko 1994, Dánsko 1995, Indie 1995, Thajsko 1997, Indie 1997, Maroko 1998
- * jeden z aktérů české expedice pro kontakt s duchovními centry v Indii, 1995
- * organizátor festivalů Život, láska a smích a Cesta k plnému vědomí, Brno 1996, 1998

**Zakladatel Meditačního centra Lažánky a jeho mezinárodních aktivit.
Zasvěcen do tantry a také původního tantrického učení Mohendžodáro.**

Zakladatel hnutí Reiki - živá cesta, které oslovilo několik tisíc účastníků, zakladatel celoročních škol Transformační škola Reiki, Mystická škola Reiki, Pulsovní dýchání.

- * Autor knížek Reiki-živá cesta, Reiki - živá transformace, Reiki - mystická cesta.
- * Od roku 1991 vede programy zaměřené na intimitu, citové bohatství, uměleckou mysl a tantru.
- * Rozvinul meditační terapii s programem zaměřeným na nejvýznamnější okamžiky lidského života a pod názvem Archetypy a Mysteria lásky, života a smrti je úspěšně organizoval a vedl v průběhu let 1997 až 2007.
- * Společně s MUDr. Monikou Síčovou a za spolupráce indických tantrických mistrů transformoval tradiční tantrickou jógu Mohendžodáro do moderního tantrického tréninku s tradičními prvky a moderními skupinovými prožitkovými nástroji. Vznikl tak ucelený několikaletý rozvojový systém, je lektorem tantra jógy pro ženy.
- * **Autor novely Devět tantrických pozic** - mystický příběh Mohendžodáro, která zachycuje autobiograficky tantrické zkušenosti a mistrovský tantrický trénink.
- * společně s Ma Deva Tantrou, Alicí Novákovou vede Tantrické tréninky formou celoročních škol na bázi několika pobytových setkání a intenzivních pobytových tréninků. Přírodně léčebný terapeut, pomáhá k harmonii pomocí ajurvědy, informační přírodní medicíny, reflexoterapie a tréninku vědomí.

Alice Nováková **MaDevaTantra**



Absolvovala 7 let tréninků v oblasti Tantra, Mystéria lásky, života a smrti, Tantra jóga, Reiki, Oshovy meditace.

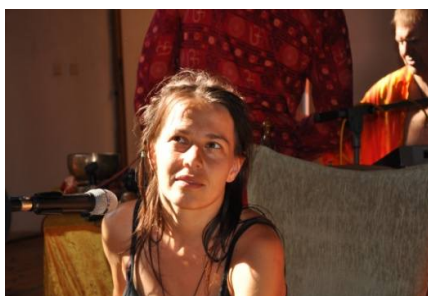
Dlouhodobá lektorka Meditačního centra v Lažánkách u Brna.

Ve studentském období byla členkou folkové kapely, kde zpívala a hrála na flétny. S touto kapelou hrála po republice na různých folkových festivalech.

Má pedagogicko-psychologické vzdělání - Umění doteku, Muzikoterapie pro děti

Výchova dvou dětí a život v klidném přírodním prostředí v podhůří Hostýnských vrchů jí otevřel hlubší pohled na život, navázala blízký vztah s přírodou, přírodními zákony, se sebou sama a se svými vnitřními schopnostmi. Od roku 2004 žije v bezprostřední blízkosti meditačního centra, kde se aktivně podílí na jeho chodu a programech.

Absolvovala - Reiki I, II, III, Celoroční transformační škola Reiki, Mystická škola Reiki (po které obdržela titul Mistr Reiki), Thajské masáže, Born again, Oshovy meditace, Umění improvizace, Letní Mystéria života a smrti, Tantrické tréninky, Intimní žena, Tantrické masáže, Tantrické festivaly



U našeho předního znalce Ajurvédy – P. Hložky absolvovala studium Ajurvédy a ajurvédských masáží, kde získala hlubší poznatky o těle a lidském zdraví.

Je spoluzakladatelkou čtyřčlenné divadelní skupiny – Divadlo živé cesty, která pracuje s šamanskými prvky, pantomimou, prvky řeckého divadla, s uměním pohybu, s emocemi. Spoluvytvořila a účinkovala v divadelním představení jednoho herce – Zpověď tři oříšků.

Vedla terapii Who is in na opuštěném majáku ve Středomoří.

Je lektorkou Tantrických terapií, Oshových meditací, Tantra jógy pro ženy Mohendžodáro.

Pracuje s kreativitou, improvizací, tvořením, spontánním tancem, meditací, muzikoterapií, šamanismem.

Meditační cesty: Indie – k pramenu Gangy, náboženské město Haridwar, k tantrickým chrámům v Kjahuraho, město smrti Varanasi, Místo a Sarnat, kde se zdokonalovala ve svých znalostech a umění meditace, byla zasvěcena do sanjásin jména – Madeva Tantra, Švédsko - **Heart dance**, meditace – Německo – Osho centrum Parima.

Otázky a odpovědi

Igora Samotného

Cestoval jste po mnoha zemích světa, vedl divadelní a meditační semináře snad ve všech koutech této planety. Založil jste Meditační centrum Lažánky, které již od roku 1991 funguje a ovlivňuje velmi významně meditační klima v naší republice. Napsal jste řadu knih. Jste velmi aktivní a uznávaný lektor. Co vás vedlo od kariéry středoškolského profesora do vod nejistých meditací, tantry a šamanismu?

Ve mně byla vždycky na jedné straně racionalita, věcnost a na straně druhé transcendentálnost, touha po přesahující zkušenosti, iracionalita, umění. Tyto vlivy se promítají průběžně do mého života. Jako dítě a teenager jsem přečetl obrovské množství knih, naproti našemu domu, pár kroků přes ulici byla knihovna, ve které jsem byl „pečenej vařenej“, museli mě vyhazovat dveřmi a já přicházel oknem. Studoval jsem na tradičním gymnáziu, kde byla silná matematika, ale i humanitní obory. Pak jsem se stal strojním inženýrem a jezdil jsem jako začínající folkař se svými písněmi po klubech, pořádal literární večery, založil samizdatový časopis a organizoval zážitkové semináře. Později jsem učil na střední škole ekonomiku a odborné strojírenské předměty a přitom jsem byl velmi aktivní ve třech amatérských divadelních souborech, dále jsem spolu s Divadlem na Provázku, Ha divadlem, teatrologem profesorem Bořivojem Srbou založil pod pláštěm Městského kulturního střediska neoficiální víkendovou vysokou školu zaměřenou na filosofii, umění, režii, dramaturgii, herectví, literaturu, která trvala šest let a ve které působily významné osobnosti. Většina z nich nemohla jinak oficiálně přednášet a účinkovat, za normálních okolností bychom je nezaplatili a ani nedali dohromady. Účinkoval tam například Ludvík Kundera, profesor Střítecký, Bolek Polívka, Hubert Krejčí – ten mě přivedl k asijskému divadlu a umění, a mnoho dalších. Později, když jsem si dal mimořádné studium režie na JAMU a divadelní vědy a etnografii na filosofické fakultě, tak jsem toto oficiální studium pocíťoval jako slabý odvar toho našeho neoficiálního.



A teď přicházíme k odpovědi na otázku. Moje vzdělání bylo hodně intelektuální, byl jsem „chytřej jak všichni čertí“, ale nevěděl jsem nic o životě. V podstatě jsem byl nesnesitelný a nemožný. Právě meditace mě vedla k sobě, tantra k intimitě a šamanismus nebo trans k opravdové zkušenosti za hranicí mysli. Proto vody meditací, tantry a šamanismu považuji za skutečné a jisté. Pro mě tato cesta byla životní nutnost a díky této cestě jsem teprve začal svůj život naplňovat a rozvíjet svůj talent.

Napsal jste nádherný příběh Mohendžodáro o pouti a transformaci vnitřní ženy. Tisíce žen četlo tento příběh jedním dechem a inspiroval je k vlastní vnitřní cestě. Mnohé ženy se do kursů Mohendžodáro přihlásily, absolvovaly několik let výcviku a dnes jsou již samy cvičitelkami. Co vás k napsání tohoto příběhu vedlo?

Významně na mě zapůsobila cesta do Indie, kdy jsme s Monikou Sičovou zažívali opětovné setkání s tantrickou jógou v Puně, Varanasi a na Goa někdy kolem roku 2002. Monika objevovala podstatu tantry a tantrické jógy a já jsem moc rád stál za jejími zády, podporoval ji a přinášel své vlastní zkušenosti. Pamatuji si dodnes, jak jsme na pláži v Goa udělali malý rituální oheň, měsíc nám významně svítil na cestu a my se rozhodli vzít si za své Mohendžodáro a v moderním pojetí s tradičními kořeny tuto tantrickou jógu zprostředkovat lidem u nás.

Představme si, že jste plni určitého tématu mnoho let, že se to v nitru transformuje a najednou to bouchne.

Odpočíval jsem v termálních lázních a doslova a do písmene mě to popadlo, moje ruka sama začala psát tento příběh a moje oči se jenom divily, co ta ruka píše. První verze příběhu byla napsána během dvou dní. Nemám pocit, že jsem to napsal já, spíše, že Existence použila mě ke svému vyjádření.

S odstupem času jsem pochopil, že příběh zastupuje 90 % reálných situací, které jsem zažil sám nebo s Monikou, téměř identické rozhovory byly skutečně vedeny, jak je v příběhu napsáno, postava Amby zastupuje mé mistry, ať už přímo v rozhovorech mých nebo zprostředkovaně v rozhovorech mezi mnou a Monikou nebo je to přímá zkušenost mezi Monikou a tradiční tantrickou komunitou, které jsem byl účasten.

Dokonce všechna místa příběhu jsou skutečná a dodnes si vybavuji nejmenší detaily, například střechy nad German bakery v Puně. Jednotlivé události se skutečně staly, například jak tantrická kněžka laskavostí uzemnila agresivního amerického turistu.

Když tak o tom uvažuji, tak příběh Mohendžodáro je autobiografie mého a Moničina života, našeho vztahu a našeho díla.

Jste autor mnoha divadelních děl. Jak jste se k divadlu, meditaci a k vedení meditačních programů dostal?



Je to přirozená cesta. Divadlo a meditace, herectví a prožitek, emoce a katarze.

Jsou lidé, kteří se dostali k meditacím, protože řešili hluboká traumata a osobní krize.

Jsou lidé, kteří jsou přirozeně zvědaví, toužící po poznání, rozvíjející sebe sama.

Patřím k těm druhým.

Jsem šťastný člověk od malička, moje maminka říká, že jsem se narodil na šťastné planetě.

Nikdy jsem nepocítoval díky tomu potřebu katarze a řešit si svá traumata, protože jsem nikdy žádná zvláštní neměl. Když jsem prošel desítkami meditačních terapií a hlubinných regresí, tantrických tréninků, tak stále se žádná velká katarze neobjevovala a naopak se prozařovala moje šťastná podstata. Díky ní je moje životní filozofie postavená na možnosti a schopnosti se svobodně

vyjadřovat a tvořit. Začátkem devadesátých let jsem měl v Lažánkách divadelní komunu, dělali jsme divadlo především jako nástroj rozvoje člověka. Naše divadelní dílny, týdenní zážitkové

workshopy a akce měly umělecký a tvořivý charakter, ale od začátku byly plné tantry, sociálního étosu, vizí o novém hlubším životě lidí. Dávali jsme tomu jiná jména, ale je to stále totéž o podstatě člověka a jeho cestě.

Jsem šťastný, že jsem se dostal k meditacím, k tantře, k přírodní léčbě od umění.

Moje umělecká mysl mi dovoluje to, co jiným ne. Dovoluje mi poznávat věci po podstatě a ne po formě, dovoluje mi formu změnit a chrání mě před dogmaty.

Mnoho žen má námitku, jak může muž rozumět vnitřní ženě. Jak se v tomto tvrzení cítíte?

Tuto námitku obvykle mají ženy, které nemají kontakt se svojí vnitřní ženou, které teprve sebe hledají. Kdo má kontakt se sebou a se svojí vnitřní ženou, pozná i u druhého, že má tento kontakt. Prostě dvě vnitřní ženy ve dvou tělech se vzájemně poznají a je jim spolu dobře.

Bez ohledu na to, jestli to tělo je mužské nebo ženské. Jsem přesvědčen, že za tímto postojem se skrývá nevyřešený konflikt, který žena má se svým otcem, partnerem nebo synem, vůbec s muži. Tato žena spatří mé velké tělo a probouzí to v ní všechny možné asociace a strachy. Ale vždycky se ukáže, že se bojí „ty strachy“ v ženě, nikoliv žena jako bytost.

Naopak s ženskou podstatou si dobře rozumím, miluji ženskou podstatu, obdivuji ji a hájím.

Mám velmi silnou vnitřní ženu, vyjadřuji se uměním, uctívám krásu, dokážu se intimně vcítit do nejjemnějších odstínů lidské duše, přijímám každou ženu až tak, že musím hájit svoji identitu, a umím se ženě odevzdat totálně, je-li správný čas. Miluji intimitu a blízkost a v intimitě a v blízkosti nejraději komunikuji a vyjadřuji se.

Když žena má takovou to námitku, tak mě se to tolik netýká. Dokonce můj trénink je tehdy kvalitní, když takovéto pocity na mne nemají velký vliv, když nebudu svými pocity podporovat strach toho druhého.

Mnozí účastníci tvrdí, že jste jeden z nejlepších lektorů, jakého poznali. Dokážete vést skupinu přesně podle citu od tiché meditace až po hluboké ponoření do prožitku. Ovšem prý dokážete slápnout i na kuří oko a ukázat, kde je zakopán pes a čeho by si člověk měl ve svém životě všimnout a co zlepšit. Jak jste si tuto schopnost vypěstoval?

Je to velmi laskavá otázka, jsem rád, že jsem vnímán jako kvalitní lektor se zkušenostmi a schopnostmi se vcítit do skupiny, ale uvědomuji si, jak je zrádné se zahledět do sebe. Takže takové hodnocení mě přivádí k mírným rozpakům, na druhé straně si uvědomuji, že mám v rukou veliké dovednosti a schopnosti. Trochu tady narážíme na můj vnitřní svár. Stále hledám rovnováhu mezi pokorou a hrdostí na svoji práci a umění. Někdy mám dojem, že jsem k sobě přehnaně kritický, že nic neumím a nic nejsem. Naštěstí jsem po mnohých zkušenostech vyléčen z toho, že cizinec je něco lepšího než našinec, ale stále pokukuji po světě, jestli není něco nového, co bych se naučil. Chodím na různorodé semináře, tady vidím svoji kvalitu, jsem schopen bez problému být žákem, neujíždím si na roli učitele. Poslední seminář byl o tom, jak pochopit základy zpívání od Duncana Loriena, což je člověk, který učil a učí hudební osobnosti typu Paul Mc Cartney, Deep Purple, Sting, také mnoho herců. Byl to seminář o základu zpívání a přitom jsme se učili o herectví na jevišti, o meditaci, o energii zpívání, o tónech. Jedna část mne žasla a s pokorou přijímala obrovský vhled a profesionalitu světově uznávaného člověka, druhá vytvářela sebejistý dialog s lektorem o podstatě té které věci. Asi to je moje forma poznávání, že si s tématem nebo učením hraji, že vedu dialog, nikdy novou věc nepřijímám automaticky, jsem schopen vést dialog s kýmkoliv a o čemkoliv, padni komu padni. Když takovým procesem projdu a vypadám jako největší rebel s velkým egem, tak se naopak dostaví hluboká úcta k lektorovi, který mi takový proces umožní a velký respekt k autoritě.

Co je podle vás Mohendžodáro a jaké je jeho hlavní poselství?

Přesnější otázka je, co Mohendžodáro bylo před tisíci lety, co je teď v Indii, co jsme z něho vybudovali my s Monikou, tím že jej šíříme a podporujeme, a co Mohendžodáro bude v budoucnosti.

Před tisíciletí lety Mohendžodáro bylo tantrické město, v něm se praktikovaly techniky tantrické jógy, byl to zároveň náboženský kult, který uctíval ženu, ženství, mateřství, porod, děti, zemědělství, stvoření a plození. Existují archeologické vykopávky, díky nim o tom víme, neznáme název tohoto kultu, ale známe jeho zaměření.

Existuje také ústní tradice v Indii, tradiční málo čtená společenství, která tajně žijí v tantrických komunitách a s prvky matriarchátu. Tato společenství praktikují tantrickou jógu, tu nazývají Mohendžodáro a předávají si ji z generace na generaci. Je to nesmírně živé společenství, které má tradici odkazující na předvědeckou dobu. Tato zkušenost je silně kulturně podmíněná, nicméně někteří členové komunity se stali Osho sanjásiny, trénují meditační terapie v Oshově mezinárodním ashrámu v Puně. S touto komunitou jsem se seznámil díky svým uměleckým projektům v Indii začátkem devadesátých let.

Dodnes komunikuji s tantrickým mistrem, kterého jsem pozval v roce 1992 do České republiky a uspořádal s ním a s jeho přáteli projekt Indický festival, který probíhal měsíc v Brně, v Praze, ve Znojmě a v dalších městech. V roce 1993 jsem s členy této komunity uspořádal Český festival v sedmi indických státech za spolupráce s českou ambasadou. Tantrický mistr s námi žil v Lažánkách v roce 1992 a trénoval s námi různé techniky. S tantrickou komunitou jsme zvýraznili kontakty kolem roku 2002 v souvislosti s mistrovským studiem Moniky Sičové a tréninkem Mohendžodáro.



Tato komunita nemůže Mohendžodáro rozvíjet, neboť k němu nemá podmínky, zájem komunity není tvořit semináře, ale žít tantrickým životem. Indie není v tomto směru tak svobodná, aby mohlo vykvést svobodné tantrické hnutí. Semináře jsou víceméně soukromé, nepropagované, malé.

Výuka je neformální, spíše osobní. Nedá se to srovnat se svobodou, volností a hlavně s možností medializace u nás. Jsou to dva nesrovnatelné světy. To je hlavní

rozdíl mezi Evropou a Indií, kterou si Evropan nedokáže uvědomit. Že tantra je v Indii tajná, zakázaná, na hranici legality...! Z tohoto pohledu je Evropa svobodnější než Indie, a to značně. Jenom pro ilustraci, Osho, osvícený Ind, který také tantru – neotantru šířil, byl na mnoho let vyhoštěn ze své země, vězněn, byl persekuvován, tabuizován. Paradoxně až teď, dvacet let po své smrti, je v Indii oslavován a ceněn. Inu, mrtvý mistr již není nebezpečný a může být glorifikován. Stejně jako Ježíš.

Proto, na základě různých tréninků a školení a po dohodě s našimi učiteli, jsme vytvořili novodobé Mohendžodáro pro Evropany jako moderní systém s tradičními kořeny v Indii. Tradiční klasickou tantrickou jógu jsme spojili s Osho meditací, Osho meditačními terapiemi a dále všemi moderními

způsoby meditace, práce s myslí a vědomím (techniky Jižní Ameriky, trans, šamanství, divadelní sebevyjadřovací techniky, arteterapie). Nevážeme se tedy již dogmaticky jenom na původní odkaz, naopak jej svobodně rozvíjíme v rámci školy Mohendžodáro. Mohendžodáro je v současné době několikaletý tréninkový systém zaměřený na zdraví a vnitřní transformaci ženy. Pracuje s vnitřní ženou, s přijetím své sexuality, se sebepochopením a uznáním ženství. Rozvíjí práci s fenoménem duševní síly, které říkáme Vnitřní žena.

Poselství Mohendžodáro se dá shrnout několika slovy. Přijímáme odkazy předků, uctíváme tradici a v moderní formě chceme osvobodit ženu od vnitřní nesvobody, probudit v ní její podstatu a úctu k životu. Mohendžodáro je cesta vědomé ženy nebo cesta k vědomí ženy.

Jsme přesvědčeni, že takové hnutí může naplnit život každé ženy a změnit klima v rodinách a ve společnosti.

V současné době tuto vlajku přebírají cvičitelky Mohendžodáro, my s Monikou jsme udělali, co jsme mohli, budeme Mohendžodáro podporovat, ale další velký impuls přinesou ženy samy, hlavně cvičitelky.

Proč tuto práci děláte? Jste velmi bohatý, máte vybudované zázemí a vlastně byste se už dávno nemusel o nic starat. Mohl byste cestovat po celém světě nebo se věnovat jen svým koníčkům. Přesto jste stále aktivní, vedete tantrickou párovou školu, školu tantry pro ženy, Reiki s Prakrti, ženská Mystéria, Archetypy, Duchovní cesty do Indie ... Máte i svou úspěšnou hudební skupinu Aswaganda, spolu se slovenským fenomenálním hudebníkem Cyrilem Kubešem, jehož otec byl mimo jiné zakladatelem slovenské filharmonie. Cyril již mnoho let spolupracuje s Lucií Bílou, je hybnou a hlavní silou slovenského Flamenca ... Co vás drží u této práce, není pro vás vyčerpávající takový záпrah a záběr?

S tím materiálním bohatstvím to je přehnané, vlastním jeden dům v Brně, v něm pronajímám byty a z těchto nájmů žiji. Pak vlastním Meditační centrum Lažánky, což je objekt a provoz, který slouží ke kursům a do kterého se stále musí investovat, a pak si opravuji starší dům v Lažánkách. Mám zvláštní vztah k materiálnímu bohatství. Sice uznávám, že člověk potřebuje peníze, majetek, bydlení apod., ale mně je tato potřeba sama o sobě cizí. Dokážu být bohatý a žít v „tureckém stanu“, v současné době například bydlím v lažánecké kanceláři.

Pro mě peníze byly a jsou nástrojem ke svobodě a k možnostem komunikovat s ostatními.

Dříve jsem chtěl být bohatý, abych mohl sponzorovat „své“ divadlo, teď chci být bohatý, abych udržel provoz Meditačního centra a abych mohl svobodně pracovat s lidmi na seminářích. Toto sdílení a tvoření s lidmi je pro mne největší hodnotou. Je to někdy i komické, když vidím sám sebe v rozpadlém autě anebo ve starém oblečení.

Kde si dopřávám, tak v jídle, miluji gurmánské zážitky, a v cestování, miluji cestovat a poznávat. Musím se ještě učit být bohatý v souvislosti s mými osobními materiálními potřebami, protože jezdím ve staré rozpadlé felicii a chodím v jedné kalhotě a starém svetru.

Pro mě má větší hodnotu bohatství v citové oblasti, bohatství v poznání tajemství člověka a bohatství v zážitcích.

Práce je často vyčerpávající, jsem často správcem budovy, manažerem, lektorem, dramaturgem, rádcem. Všechny tyto role jsou náročné, nicméně některé z nich zvládám již bravurně a dělají mi radost a potěšení.

Citace z webových stránek novinářky, Ivety Kučerové, projekt Živá radost:

TANTRICKÁ JÓGA MOHENDŽODÁRO JE UMĚNÍM KRÁLOVEN – sebe vědomých a jemně silných žen. Umožňuje napojit se na vnitřní moudrost těla prostřednictvím cvičení speciálních ásan, Oshových meditací, tance a sdílení v kruhu. Podporuje a rozvíjí ženskost, sebeúctu a laskavost.

*Pravidelné praktikování má řadu léčivých, omlazujících a zkrášlujících účinků.

*Harmonizuje hormonální systém, ozdravuje oslabené pánevní dno a ženské orgány, posiluje dráhu ledvin.

*Celkově navyšuje životní energii a vědomě ji rozvádí po těle.

*Pomáhá k tomu být přítomná a mít radost ze života. Těšit se ze svého těla, jeho energie a přirozené sexuality.

*Mohendžodáro je unikátní systém vzdělávání v oblasti osobního rozvoje. Jeho zakladatelka lékařka MUDr. Monika Sičová při tvorbě koncepce vycházela ze starodávného indického učení, ale také z poznatků západní medicíny a ze středoevropské reality. Pravidelné kurzy se v České republice pořádají od roku 2003 a během devíti let jimi prošlo víc jak dva tisíce žen. Některé z nich se staly instruktorkami – průvodkyněmi k osobní síle dalších žen. Umění tantrické jógy se postupně rozšiřuje za hranice České republiky.

*Moničin příběh se stal volnou inspirací pro knížku Mohendžodáro - cvičení, které muž nesmí vidět, tanec, který muž musí vidět.

Devět tantrických pozic

Příběh o iniciaci mladé dívky do starodávného učení Mohendžodáro rozvíjí zážitky lékařky Moniky Sičové. Neznámá dívka je v útlé novelce postupně zasvěcována do tajů tantrického cvičení svojí duchovní Matkou Ambou.

Právě ona, Amba, je osou celého příběhu, a to jak v rovině literární fikce, tak v rovině skutečnosti. Ve výstavbě příběhu je obojetným spojením muže a ženy. Byť to zní jen jako literární obrat, při podrobnějším vysvětlení se rozkrývá hluboký význam tohoto popisu. Indická žena Amba je skutečná živoucí postava a její působení na Moniku je popsáno v části příběhu, jež se odehrává v indických městech Goa, Varanásí a Puna. Popisy výuky tantrické jógy jsou autentickým záznamem učení Moniky Sičové.

Příběh má ale i svou českou část, kdy Amba cestuje do Čech. Zde jde ovšem o autorskou licenci pisatele příběhu, Igora Samotného. Amba, indická žena, se zde stává literární postavou a transformuje v Igorovo alter ego. Autor tak skrz Ambu popisuje, jak sám duchovně vedl Moniku, jak spolu rozmlouvali o vedení skupiny a o rozvíjení celé pradávnej školy tantrické jógy pro ženy Mohendžodáro.

Zážitky a zkušenosti Moniky Sičové se zde stávají platformou, na které autor staví mystický příběh ženy o otevírání a znovuoobjevování vlastního ženskosti. Hlavní postava, Amba, je tedy ve vyprávění sloučením dvou skutečných postav, samotné Amby – indické ženy a Igora Samotného - přítele Moniky. Na druhou stranu právě díky tomu se stávají postavy univerzálními matricemi, do kterých může čtenářka promítnout své já a své okolí a ponořit se tak plně do dění meditativního příběhu.

Vyprávění o duchovní cestě tak doslova volá ženy k transformaci, k zamyšlení nad svou vlastní životní cestou a nad možností změny. Je nejen zachycením osobní transformace, ale i popisem hlubokého přátelství založeného na archetypálním vztahu učitel - žák, hlubokého vztahu mezi Monikou a Igorem, z kterého nakonec vzešlo v Česku velké hnutí Mohendžodáro, čítající 3000 žaček a lektorek a nepočítaně dalších příznivců.

Jana Žuščicová, PR konzultantka a novinářka

Tipy a doporučení na další vzdělávání on line...



Jak na tantrický orgasmus prakticky- ženská ejakulace a G bod

Obsáhlý článek, který Vám pomůže odhalit G bod a ženskou ejakulaci.

Rady, tipy, triky....vše co potřebujete vědět...

<http://mohendzodaro.cz/jak-na-tantricky-orgasmus-prakticky-aneb-zenska-ejakulace-a-g-bod-2338>

Životní energie a dráha ledvin- jak posílit dráhu ledvin a životní energii

Jak posílit životní energii a dráhu ledvin.

Jak souvisí naše životní energie s dráhou ledvin?

Jak souvisí to, jak se cítíme, jak prožíváme celý den, jak se máme?

Může dráha ledvin ovlivňovat naši plodnost ?

Proč má šestina žen spontánní potrat v prvních třech měsících těhotenství?

Oslabená dráha ledvin předchází všem závažným onemocněním a to v podstatě bez výjimky.

<http://mohendzodaro.cz/posilujte-svou-drahu-ledvin-1192>

Jak léčit prostatu

1. Prostata
2. Příznaky zvětšené prostaty
3. Impotence
4. Rakovina prostaty
5. Stádia zhoršení funkce prostaty
6. Tantrajóga pro muže
7. Počet ejakulací u muže

<http://mohendzodaro.cz/jak-lecit-prostatu-1191>



Vylečte se z kvasinkových onemocnění

Co jsou to kvasinková a onemocnění.

Jak je léčit a jak jim předcházet?

Jste unavení a oslabení a nevíte proč?

U mužů jsou příznaky skryté a nebezpečné.

U žen výtoky, svědění, bolesti v podbřišku.

Proč tisíce gynekologů denně škodí ženám, když jim na chronickou kvasinku předepisují stále neplatné léky? Odpověď je : nedostatek informací

<http://mohendzodaro.cz/vylecte-se-z-kvasinkovych-onemocneni-1190>

Napište nám na info@sugama.cz.

Dotazy, připomínky....cokoli....těšíme se a zajímá nás Váš názor.....

Díky Monika a Igor

