

Láska, partnerství, komunikace Deep diving



Pro partnerský vztah jsme ochotni udělat nečekané věci. Projevuje se to zejména v krásném období zamilovanosti, kdy pro nás není nic obtížné a téměř nic nemožné... A co je na tom nejkrásnější? Své snažení si užíváme a dělá nám radost něco pro svého „nalezeného“ blízkého podniknout.

Náš život se v tu chvíli nese na vlně zvýšené energie, která dodává rozlet a lehkost – a současně je tato energie velice prakticky zaměřena k cíli, jehož se nám často podaří dosáhnout, protože naše srdce, duše a rozum jednájí v souladu a harmonií.

Je pravda, že moudrá příroda nám v tomto období dodává zvýšenou hladinu hormonů štěstí a vše se nese na vlně naší základní sexuální energie směřující k zachování lidského rodu. Téměř všichni toužíme po harmonickém vztahu, který nás naplní a v němž se budeme cítit spokojeni a šťastní, přijímaní a v bezpečí. Oceňování takových, jakými opravdu jsme, volní a nesvázaní omezujícími vzorci a pocity nedostatečnosti.

Je toho hodně, co od vysněného vztahu očekáváme, a je proto obtížné najít někoho, kdo naše představy naplní a přinese to, po čem toužíme. Vztahy ovšem fungují jako zrcadlo – i náš protějšek má svá přání a očekávání. Ta bychom zase měli naplňovat my. A tak se po úžasném období zamilovanosti vztahy často pozvolna stávají „bojištěm“, kde si svá „zasloužená

a nezpochybnitelná“ očekávání „musíme“ na tom druhém „vybojovat“.

Je otázkou, zda je možné, abychom měli spokojený rovnocenný vztah založený na podpoře protějškem, tedy na podpoře zvenčí. Nebo vede cesta přes rozvoj naší vlastní osobnosti, její kultivaci a vyřešení vlastních problémů, abychom vstoupili do vztahu spíše vyrovnaní a bez nadměrných očekávání, schopni naplnit svůj život a žít jej spokojeně i sami?

ŘETĚZEC GENERAČNÍHO PŘENOSU VZORCŮ

Společnost kolem nás a individuální lidské osudy se během posledních několika generací změnila tak zásadně jako možná nikdy předtím. Zatímco předchozí generace navazovaly na tehdejší uspořádání a zvyklosti a jen velmi pozvolna je měnily, vývoj v posledních desetiletích je raketový – málokteré hodnoty přetrvávají a jen na máloco lze navázat. Tradiční role muže a ženy smetly změny společenských podmínek. Markantně se vývoj projevil i v individuálním prožívání sexuality. Vzpomeňte si třeba na hnutí hippies a veřejně

protestní zapalování podprsének. Zhruba před sto lety ženám zcela vážně předkládali následující text: „Pro citlivou mladou ženu, které se dostalo řádného vychování, jest svatební den paradoxně dnem nejšťastnějším a nejhruznějším zároveň. Zápornou chvílí jest svatební noc, kdy se nevěsta musí vykoupiti takřkajíc tím, že bude poprvé čelití hrůze sexuální zkušenosti. ... Ačkoli je sex v tom nejlepší případě odporný a v tom nejhorším případě bezbožný, bolestivý a ponižující zážitek, musí se přetrpěti. A ženy tak činí od počátku věků.“

Úsudek o přínosu vět vyňatých z dobové příručky lze ponechat na čtenářích, spokojenost a štěstí ve vztahu nám však zcela jistě nepřinesou.

PARTNERSKÉ VZTAHY

Partnerský vztah už dnes nesymbolizuje absolutní nadvládu mužů a slepou podřízenost žen žijících ve strachu a často bez důstojných podmínek (alespoň v naší evropské kotlině). Ženy můžou být podle své volby rovnocennými partnerkami mužů. Vztahy jsou jak svobodnější, tak ovšem i podstatně složitější – dva řidiči

v jednom autě musí spolupracovat. Otázkou zůstává, zda alespoň jeden z nich zná cestu a má znalosti potřebné pro dosažení více či méně sdíleného cíle. Nadpoloviční počet vztahů končících rozvodem a převaha vztahů mimo manželství, končících rozchodem, ukazuje nesnadnost cesty k cíli. Bohužel komunikaci – a partnerské komunikaci zvláště – se ve škole neučíme a kurzů partnerství je buď málo, nebo jsou málo navštěvované.

Zjednodušeně lze rozlišit tři úrovně vztahu. Ta nejnižší je nedospělá a souzní s egoismem a sobectvím: Beru si, protože chci a mám na to (alespoň podle mě) rozhodně právo. Druhá je dospělejší a spočívá ve sdílení v rovině výměny: Dávám spíše proto, abych sám dostával. Trochu to připomíná obchodní vazbu a/nebo vztah založený na strachu. Nejvyšší úroveň vztahu se nese na vlně svobodné volby: Dávám, protože chci dávat a dělám to pro radost – obdarovaného nebo svou vlastní.

JAK DOSPĚT DÁL

Možným řešením těchto problémů nebo alespoň paprskem naděje jsou kurzy osobnostního rozvoje, které každému z nás dávají příležitost ujasnit si vlastní priority, svou hodnotu, vlastní cíle, slabé i silné stránky a poznání, co a jak je potřeba změnit. Jednou z možností jsou kurzy partnerské komunikace založené na tisíciletími prověřených principech a vědomostech tantry.

Tantra využívá naši základní a nejsilnější energii, sexuální, k cestě za posvátnou sexualitou a k setkání s božským principem v nás i ostatních. Vede k osvobození v duchu úcty a respektu, je založená na přijetí sebe samých a všeho a všech kolem nás v přítomném okamžiku. Je zbavená nepřirozené touhy ovládat a vlastnit druhé. Pak se před námi otevírá prostor pro kvalitativně nové zážitky a zkušenosti, pro život založený na vlastní vědomé volbě.

DEEP DIVING

Cvičení zaměřených na jednotlivce, využívajících princip setkávání s mnoha ostatními účastníky jako se zrcadly, je více – přináší možnost prozkoumávat sebe a své potřeby prostřednictvím „odrazu v zrcadlech“ přes ostatní. Umožňují poznat různost toho, jak jiní lidé prožívají konkrétní situaci odlišně od naší vlastní interpretace. Tím nám pomáhají být otevřenějšími a lépe chápat různorodost a barvitost možností vztahů.

Většinou pro páry jsou určena cvičení typu deep diving, při nichž se partneři učí prohlubovat vztah a jeho intimitu společným prožíváním – nalézáním prostoru ke zkoumání principů fungování vztahu, hledáním možností rozšíření vzájemné důvěry, svobody a potěšení. Páru se tím otevírá možnost vzájemného odevzdání v hluboké intimitě – partneři mají možnost přestat hrát své obvyklé role a dovolit si ukázat se protějšku ve své nejhlubší opravdovosti.

Deep diving znamená hluboké ponoření. Tento termín evokuje představu jezera či moře, jež je hluboké a v některých svých nejhlubších místech neprozkoumané a neproniknutelné.

Tento obraz bývá užíván při tantrických a bioenergetických seminářích pro cvičení, která jdou do hloubky lidské bytosti s cílem objevit a ukázat člověku něco skrytého v nitru, dostanou ho do situací, do nichž se v běžném životě nedostane, dokonce často ani ne při meditaci či jiných esoterických praktikách.

Cvičení pomáhají odhalovat a léčit nejen hluboce ukryté bolesti, strachy nebo zakořeněné vzorce, ale mohou pomoci najít i skryté, a tudíž nevyužitý potenciál člověka. To je podstatou tantry – je jako utkaná energetická síť pronikající více nebo méně našim životem podle toho, jak sami chceme a dokážeme její poselství zapojit do našich životů.

CESTA ROZVOJE

Na této cestě se snažíme najít pravdu o sobě samých. Toužíme po svobodě, chceme se rozhodovat vědomě a rozpoznat, co je pro život hodnotné a důležité. Uvědomit si, co jsou jen více či méně převzaté návyky a vzorce, které řídí náš život, ale nepřinášejí nám pocit spokojenosti a radosti. Těmito vzorci se necháváme řídit často na nevědomé úrovni, tedy aniž jsme si této skutečnosti vědomi. Nevidíme a nevnímáme. Jednáme automaticky jako součást davu.

Jak poznám, že se rozhoduji vědomě? Je to pocit – jistota –, že moje srdce a duše mě vedou k mým opravdovým cílům, že nejdu jen slepě s davem, že můj život je svátkem a já našlapuji lehce a svobodně, užívám si pocit být sám sebou a totéž potěšení přenechávám i ostatním, s respektem a pochopením. Toto vědění se ukrývá v naší duši a v srdci a na nás je naučit rozum jim naslouchat.

Vlasta PEKOVÁ, Vítězslav ŠODEK
Autoři jsou konzultanty tantry



cestyksobe.cz
internetová televize

Aktuální nabídka pořadů



Taňa Fischerová, Otázky a odpovědi k prezidentským volbám.



Srinivas, Dhyana yoga. Rozhovor s indickým spirituálním učitelem.



Aron, Člověče, neboj se a žij. Nic není špatné. Vše je, jak má být.



Viktor Gajdoš, Cesta poutníka. Neuvěřitelné věci se musí stát.

cestyksobe.cz