



## Rozhovor s ředitelkou Tantra Festivalu Veronikou Šupálkovou k 9. ročníku festivalu 24. – 25. října 2020

**Tantra Festival letos bude v několika ohledech jiný než předchozí roky. Především bude vzhledem k vládním nařízením probíhat ONLINE. Jak tuhle situaci vnímáš?**

Se všemi lektory i účastníky se každý rok velice rádi setkáváme a sdílíme spolu a samozřejmě v tom chceme pokračovat i nadále. Letos nám bohužel bezpečnostní opatření neumožňují festival pořádat tak, jak jsme zvyklí. Bereme to ale z té lepší stránky. Je to příležitost naučit se něco nového a posunout celou akci do nového pole možností. Jsme rádi, že můžeme zdokonalit naše technické schopnosti, kdo ví, třeba po letošní zkušenosti začneme pořádat online akce pravidelně. Každému totiž může vyhovovat jiný způsob účasti. Pro stydlivější osoby bude online verze přístupnější a třeba jim umožní přijít na festival při další příležitosti fyzicky, což by se jinak neodvážili.

**Letošní online verze může Tantra Festival vlastně hodně posunout dál...**

Ano, každý rok se snažíme něco posunout. Vnímáme, že festival už má dnes dobrý základ, ale nechceme usínat na vavřínech, chceme držet krok s aktuálním děním co do formy. Co do obsahu ale chceme zůstat autentičtí, nenabízet jen něco povrchního nebo líbivého. Jak se během let vyjasňuje náš přístup, postupně se vyvíjejí i samotní účastníci. V prvních letech vyhledávali hlavně prožitky, dnes chodí s tužkou a zápisníkem :-). Vyvíjejí se i jejich dotazy, je vidět, že se chtějí něco dozvědět a snad i něco změnit. Stále více lidí stojí o skutečnou hloubku. Vedle toho si ale všichni festival samozřejmě chodíme i užít, vždyť pro tantru je umění vychutnávat si život jednou z klíčových ingrediencí. Ne ale bezhlavě nebo nevědomě.

**Mohla bys, prosím, přiblížit letošní téma?**

Letošním tématem Tantra Festivalu je „Umění milostné kontinence“. Milostná kontinence je pro praxi tantry zcela nezbytná, v podstatě se bez ní nedá o tantře vůbec mluvit, stejně

jako se nedá mluvit o tantře bez lásky. Tohle téma jsme si vybrali právě pro jeho podstatnou roli a zároveň proto, že je na to festival podle nás už připravený. Každý rok je festival orientovaný na nějaké téma, ale brali jsme to zatím vždy dost ze široka. Letos jsme se rozhodli držet se tématu pevněji a chceme v něm jít co nejvíc do hloubky.

Nechceme nabízet jenom nějaká teoretická sdělení, rádi bychom, aby účastníci vnímali skutečnou hodnotu všech informací, kterých se jim dostane. Jinak řečeno, aby si odnesli, že bez milostné kontinence už prostě nemůžou žít :-). To je samozřejmě myšleno v nadsázce, ale skutečně bychom byli rádi, pokud by měli účastníci i po ukončení festivalu chuť kontinenci zkoušet, víc se s ní sami seznámili a třeba ji i postupně začali začleňovat do svého života. Obzvlášť rádi budeme, pokud do toho proniknou víc ti, které cesta tantry skutečně zajímá, vzdělávají se v tomto směru a už nehledají jen chvilkovou zábavu nebo rozptýlení.

Víme totiž, že dnes si pod tantrou mnoho lidí představí smyslnou masáž, sexuální praktiky, hezky strávenou chvíli s trochou tance, uvolněním atd. a toť vše. Tyhle věci sice k tantře patří také, ale při absenci hlubšího porozumění jejich skutečnému významu jsou jenom velmi povrchovou vrstvou, která je vzhledem ke všemu, co tantra nabízí, opravdu malá. Téma milostné kontinence se hluboce dotýká prakticky všech úrovní člověka. Vyžaduje od nás, abychom se opravdu začali něco učit, musíme skutečně chtít a být schopni pro to něco udělat i obětovat.

**Znamená to, že součástí workshopů a přednášek budou konkrétní techniky, metody a postupy, které lze doma systematicky používat?**

Ano, na milostnou kontinenci se podíváme ze všech stran a možných úhlů pohledu. Na začátek samotný pojem přiblížíme, protože milostná kontinence není výrazem, který běžně existuje v našem slovníku nebo který by se dal lehce vyhledat. Pak přejdeme samozřejmě k praktickým aspektům. Někteří lektoři se na to podívají více z hlediska muže, jiní více z hlediska ženy (jsou zde určité rozdíly v přístupu), další se zaměří například na rovinu fyzického kontaktu jako jsou masáže nebo erotogenní zóny a na to, jak nám tyto techniky a jejich lepší, hlubší pochopení mohou v rozvoji milostné kontinence pomoci. Pokud to vyjde, podíváme se na naše téma i trochu vědecky, např. co se v nás děje na hormonální úrovni nebo která část mozku odpovídá za orgasmus a za hlubší prožitky spojené s milováním.

Zaměříme se i na samotný orgasmus, který s milostnou kontinencí hodně souvisí. Orgasmus nemusí být totiž jen rychlým pudovým uspokojením na fyzické úrovni, které trvá pár

vteřin. Podíváme se na něj jako na zdroj výjimečné intenzity, se kterou se dá jít mnohem, mnohem dál.

Ve všech zmíněných oblastech nabídnou lektoři praktická doporučení. Každý tak bude mít možnost začít v dané oblasti dělat své první kroky nebo se posouvat dál, podle toho, kde se nachází. Prostor budou lektoři věnovat také sdílení vlastních zkušeností. Letos jsme speciálně pozvali hosty, kteří mají v této oblasti zkušenosti – jak se říká – na vlastní kůži. Nejsou to pro ně jen teoretické znalosti ani nejsou v tomto směru začátečníky. Většina z nich milostnou kontinenci praktikuje už dlouhou dobu, někteří i přes patnáct až dvacet let, takže k ní mají mnoho co říct a hlavně – mají s ní výsledky. Festival tak bude příležitostí slyšet, jak se život proměnil a dál proměňuje, věnuje-li se člověk této „technice“ soustavně mnoho let. Návštěvníci budou mít samozřejmě možnost klást otázky a to pomocí online chatu.

**Zmiňuješ online chat, mohla bys, prosím, přiblížit, jak bude letos festival probíhat z technického hlediska?**

V podstatě věřím, že to bude jednoduché: člověk se doma posadí k počítači a připojí se. Samozřejmě bez připojení k internetu to nepůjde :-).

Určitě budeme rádi, pokud si účastníci alespoň na chvíli zapnou kameru. Ocení to obzvlášť lektoři, protože je vždy lepší mluvit k někomu, koho vidíme. V každém případě přenos proběhne naživo, všichni hosté budou přednášet z našeho vysílacího studia, kromě dvou, kteří jsou ze zahraničí a současná situace jim nedovoluje přijet.

Workshop bude probíhat tak, že lektor bude seznamovat účastníky s praktickými aspekty milostné kontinence a výklad bude proložen např. vedenou meditací nebo ukázkami různých technik. Program bude samozřejmě uzpůsoben tomu, aby se všechny techniky/meditace/metody mohly praktikovat snadno doma a účastník si je tak mohl vyzkoušet sám nebo s partnerem či partnerkou.

Výhodou online vysílání je také to, že si člověk může v klidu dělat poznámky, které využije pro praxi i po skončení akce. Pár týdnů po festivalu bude pravděpodobně k dispozici i záznam celého vysílání, účastníci ho budou mít možnost shlédnout po dobu 15 dní.

## **Jak bys tantru přiblížila někomu, kdo si není jistý, co vlastně tantra je a co není?**

Je vždycky těžké odněkud začít, protože tantra je hodně komplexní a její podstata se nedá vystihnout během dvou minut. Zcela určitě je tantra duchovní cestou, která člověka vede k rozšiřování vědomí. Vede ho k tomu, aby jako lidská bytost rostl a objevoval potenciál, o kterém dosud ani netušil, že má. Směřuje ho hlouběji a hlouběji k poznávání sebe sama a v konečném výsledku ke spojení s Absolutnem, s Bohem.

Tantra není cesta, která se dá rychle vysvětlit, obsáhnout, pochopit. Je na ní nicméně skvělé, že člověk může začít z místa, kde právě teď je. Nemusí mít žádné obavy, třeba že není dost připravený, zkrátka začne. Seznamuje se nejdříve s věcmi na své úrovni, kde jim rozumí. A pokud na sobě systematicky a s trpělivostí pracuje, posouvá se krok za krokem dál a otevírá se mu stále nový a větší obzor. Začne si uvědomovat, že měl dosud jakoby klapky na očích a viděl jen kousek před sebe. Praktikováním jednotlivých technik, které tantra nabízí, začne klapky sundávat a vidět mnohem dál.

V tom spočívá rozšiřování vědomí. Nejenom, že vidíme víc, ale jsme také schopni vše pojmout a velice přirozeně začlenit do našeho života. Slovo „tantra“, složené z „tan“, znamenající tkanivo nebo síť, a „tra“, nástroj nebo metoda, se dá vyložit jako soubor metod vedoucích k jednotě. Směřuje nás k vnímání neustálého propojení všeho, k vědomí, že vše souvisí se vším a navzájem se ovlivňuje, i když to tak na první pohled nemusí vypadat. Vyjádření typu: „vše je jednota“ nebo „všichni jsme propojení“, které lidé často považují za klišé, dokáže člověk s rozšířeným vědomím nejenom pochopit myslí, ale začíná tuto realitu vnímat i hluboko uvnitř sebe. Jasně cítí, že všechno, co dělá, ovlivňuje celý jeho život, vše kolem něj i osoby, které jsou mu nablízku.

**Za posledních deset let je téma tantry stále populárnější a vstupuje víc do povědomí. Proč podle Tebe tento směr tolik lidí přitahuje?**

U tantry je velká výhoda v tom, že se dá plně praktikovat i v dnešní době. Pro moderního člověka v současném světě je dalo by se říct „jako stvořená“. Nevyžaduje od nás, abychom zanechali svého dosavadního života, chceme-li se duchovně vyvíjet a růst. Nijak nás nenutí utíkat od rodiny nebo ze své práce. Do určité míry s tím souvisí téma sexuality, kterým se tantra bez zábran zabývá. Víme totiž, že existuje vícero autentických duchovních směrů, které jsou také účinné a vedou ke konečnému poznání, nicméně sexualita je u některých

z nich často tabu. Je viděná jako něco nebezpečného, co člověka může z cesty odvést nebo dokonce strhnout hodně dolů.

Tantra přijímá život se vším, takový jaký je a k sexualitě má otevřený postoj. Ukazuje nám, jak se sexuální energií pracovat, aby nemusela být považována za nebezpečnou. Učí nás tuto energii ve své bytosti zušlechťovat, vytříbovat, kultivovat. Pozvedá ji a tím ji proměňuje v silný motor našeho duchovního vývoje.

Je totiž velká škoda nechávat sexuální energii ladem nebo se jí v horším případě nechat ovládat, což není nutné, víme-li, jak na to. Pro dnešního člověka je kontrola sexuální energie velice přínosná věc po mnoha stránkách, protože většina z nás chce prožívat život ve vztahu, milovat se, sdílet lásku a silné erotické prožitky. Tantra naplnění této touhy neomezuje, ale učí nás, jak nebýt jejím otrokem a jak skrze tuto energii růst.

### **Chtěla bys na závěr něco dodat?**

Na závěr bych ještě ráda poděkovala skvělému týmu, který se podílí na organizaci Tantra Festivalu. Každý rok nám pomáhá zhruba 70 dobrovolníků, kteří přispívají nejen svým časem a schopnostmi, ale především svým velkým nadšením. Děkujeme také lektorům, díky kterým může být festival hodnotným zdrojem vědění, poznání i vědomých prožitků a kteří přispívají svým dílem bez nároku na odměnu. Mám radost, že se daří tuto akci realizovat a je na ní vždy krásná, povznášející a přátelská atmosféra, kterou vnímám jak mezi lektory, tak mezi účastníky. Takže i účastníkům patří dík za jejich přízeň.

Věřím, že letošním ročníkem festival otevřeme novým možnostem do budoucna a že se v Praze nebo v Brně potkáme brzy opět fyzicky. Tentokrát se budu těšit na setkání se všemi alespoň virtuálně nebo lépe řečeno na subtilní rovině.

*Za rozhovor děkuje Anna Šmídová.*