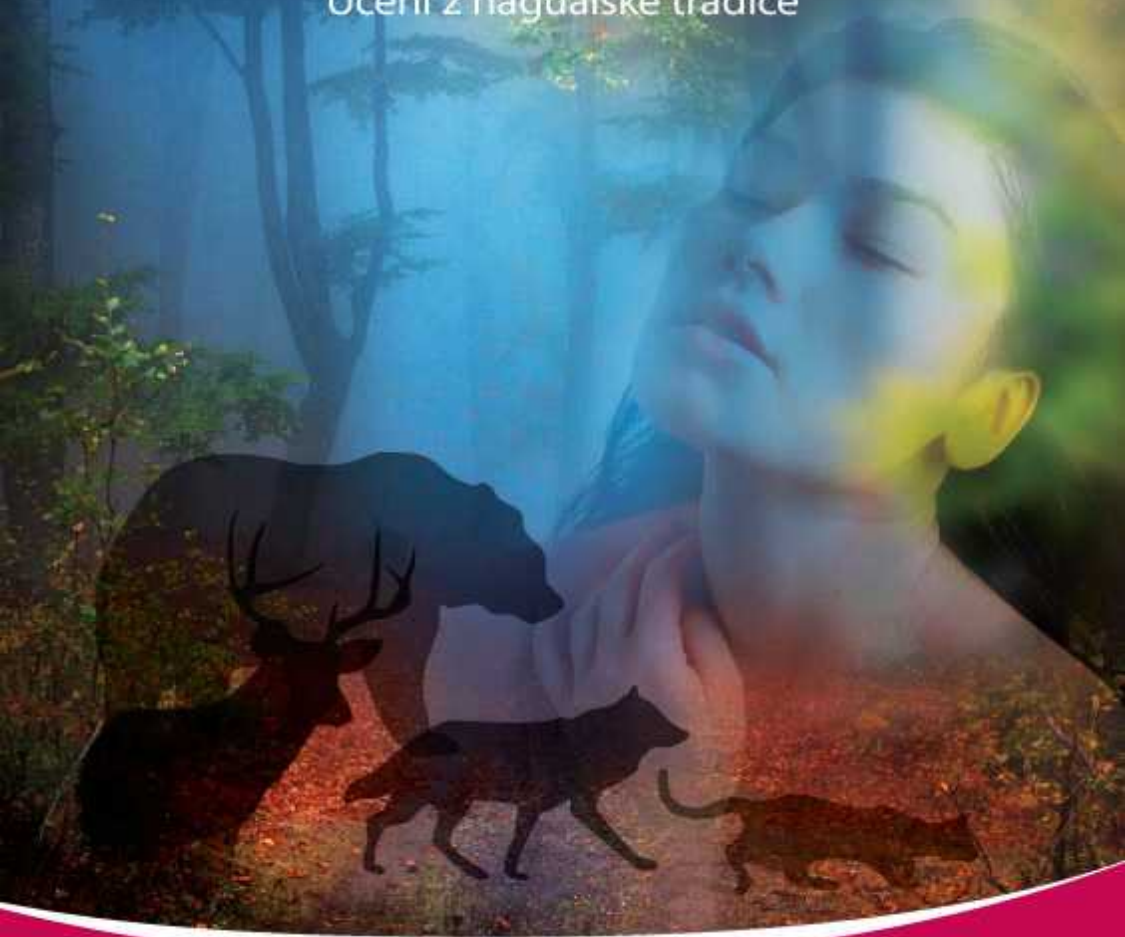


Amara Charlesová

# Sexuální praktiky Quodoushka

Učení z nagualské tradice



MAITREA

SEXUÁLNÍ  
PRAKTIKY  
QUODOUSHKA



# SEXUÁLNÍ PRAKTIKY QUODOUSHKA

Učení z nagualské tradice

**Amara Charlesová**

Přeložila Lenka Adamcová



MAITREA

KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Charles, Amara

Sexuální praktiky Quodoushka: učení z nagualské tradice / Amara Charlesová;  
[z anglického originálu ... přeložila Lenka Adamcová]. -- 1. vyd. v českém jazyce.  
-- Praha: Maitrea, 2014. -- 343 s.

Název originálu: Sexual practices of Quodoushka

ISBN 978-80-7500-063-7

612.6.06 \* 612.6.064 \* 133 \* 612.6.06:577.337 \* 118:613.88 \* 615.851:613.88  
\* 577.337 \* 612.6.057/.06:258-447 \* 133.4:2-382 \* (=87)

- sex -- esoterické aspekty
- orgasmus -- esoterické aspekty
- sexuální energie
- sexuální terapie
- energetický systém člověka
- Quodoushka
- nagualismus
- Indiáni Střední Ameriky
- populárně-naučné publikace

612 - Fyziologie člověka a srovnávací fyziologie [14]

Amara Charlesová

**Sexuální praktiky Quodoushka**

*The Sexual Practices of Quodoushka*

Copyright © Jamie Charles, 2011

Translation © Lenka Adamcová, 2014

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2014

ISBN 978-80-7500-063-7



## OBSAH

<b>Předmluva od Thunder Strikes</b>	7
<b>Poděkování</b>	9
<b>Úvod: Medicína sexu – Učíme se prostřednictvím potěšení</b>	11

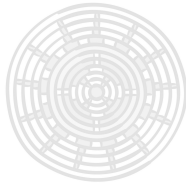
### ČÁST PRVNÍ

### LÉČENÍ NAŠEHO SEXUÁLNÍHO JÁ

<b>1</b> Odkaz Quodoushky	19
<b>2</b> Inicie do světa sexuality	25
<b>3</b> Odhalení a odblokování sexuálního podmiňování	43
<b>4</b> Sexuální volby, sexuální preference	59
<b>5</b> Světlé a temné šípy sexu	95

## ČÁST DRUHÁ ŘEČ, ANATOMIE A ORGASMUS

<b>6</b>	Přirozená řeč pro sex	121
<b>7</b>	Anatomie našich genitálií	133
<b>8</b>	Typy ženské genitální anatomie	141
<b>9</b>	Typy mužské genitální anatomie	177
<b>10</b>	Devět typů orgasmického projevu	205
<b>11</b>	Zvyšování intenzity orgasmů	223
<b>12</b>	Léčivé sexuální praktiky	239
<b>13</b>	Osm masek milenců	275
<b>14</b>	Zachování vášně v intimních vztazích	299
<b>15</b>	Vytváření posvátného sexuálního obřadu	321
	Doslov	327
	Zdroje	329
	Poznámky	330



*Duch, jenž vás stvořil, je ve vás živý a je  
vždy přítomný ve všech formách všech věcí.*

*DIANNE NIGHTBIRD,  
ŘEDITELKA QUODOUSHKY*







## Předmluva

Tolik manželství a vztahů se rozpadá, protože v nich schází hluboká úroveň uspokojení, náklonnosti a trpělivosti. Dokud se nedokážeme naučit, jak používat energii své sexuální duševní síly jako katalyzátor ke zvýšení své citlivosti a spojení se životem, budou zklamání a deziluze dál ničit nespočet vztahů. Tolerantnější prostředí, kde se lidé všech sexuálních orientací budou cítit svobodní ve zkoumání vlastní sexuality, je nesmírně potřebné.

Je pro nás výzvou a naším morálním závazkem překonat v tomto životě omezení minulosti, protože pouze kvůli nevědosti se zříkáme své svobody. Proto je tak důležité mít lepší vzdělávání – nejen prostřednictvím Quodoushky – ale díky dalším učení, jež také postihují spirituální aspekty naší sexuality.

Potlačování je pro lidstvo nebezpečné, protože když potlačíte sexualitu u některého člověka, zbrzdíte tím zrání jeho duše. Náboženské a politické struktury, jež brání lidem v objevování jejich plného potenciálu jako mužů a žen, maří evoluci lidstva a znemožňují lidem objevit, kým skutečně jsou. Pokud nedokážete sami sebe plně projevit a být odpovědní za své činy, nemůžete dosáhnout naplnění, jehož je každá lidská bytost hodna.

Tato kniha, kterou Amara tak mistrně sepsala, je velkým přínosem pro lidi, aby se mohli pozvednout k neznámým a často neprozkoumaným sférám sexuálních vědomostí a potěšení. Zde představovaná učení a praktiky jsou součástí prvních dvou z celkem pěti úrovní praktických seminářů Quodoushka, jež jsou v současnosti dostupné pro veřejnost. Tato učení Quodoushka jsou určena k tomu, aby lidem pomohla přijmout vlastní sexualitu jako pozitivní katalyzátor pro změnu v jejich životech.

Pokud jste schopni prožívat vysoké úrovně orgasmického potěšení, cítíte spokojenost se svým místem ve vesmíru. Stanete se kreativnějšími,

bdělejšími, vnímavějšími. Máte energii ke konání věcí a celý váš svět se mění v lepší způsob žití.

Kolik mužů a žen by mohlo těžit ze zjištění, že nemusejí procházet svými vztahy neuvědoměle nebo ztrácet spojení se svou sexualitou ve vyšším věku? Quodoushka nám ukazuje, že můžeme udělat něco proto, abychom ve svém životě udrželi a zvýšili vitalitu. Abychom zůstávali zdraví, plní energie a dařilo se nám ve světě tváří v tvář nebezpečným rozhodnutím, jež ovlivňují svobodu nás všech, musíme být tak blízko Bohu, jak jen můžeme. Vesmír stvořil milování jako nejrychlejší a nejkrásnější způsob, jak se lidské bytosti mohou dotknout ducha. Zkoumejte proto tato učení důkladně, s odvahou je zpochybňujte, hledejte pravdu a najděte svou vlastní cestu do nitra kruhu vlastního já.

THUNDER STRIKES (HROM BIJE),  
STARŠÍ NAGUAL TWISTED HAIRS\*

---

\* „Twisted Hairs“ doslova „Zkroucené vlasy“ označuje skupinu šamanů, léčitelů a čarodějů z mnoha kmenů Severní, Střední a Jižní Ameriky; podrobné informace viz např. [www.dtmms.org](http://www.dtmms.org), *pozn. překl.*



## PODĚKOVÁNÍ

Upřímně děkuji Thunder Strikes a Dianne Nightbird za jejich velkorysou podporu a neochvějný záměr zachovat a vytvořit vědomosti obsažené v této knize a za vše, co udělali, aby se ujistili, že se budou dál vyvíjet pro budoucí generace. Thunder Strikes je odpovědný za zformulování celého souboru učení Quodoushka v jeho moderní podobě. Bez odvahy, vedení a prozíravosti obou zmíněných lidí by vznik této knihy nikdy nebyl možný.

Děkuji svým kolegům učitelům tradice Quodoushka a podpůrným skupinám, jejichž roky nadšení a oddanosti pomohly mnoha lidem prožít krásu těchto praktik. Moje bezmezná vděčnost směřuje k Sheyenně Venice za to, že stála po mém boku, když jsem tuto knihu psala. Zvláštní poděkování si zaslouží Sheryl McIntyre, Jeffrey Fine, Steven Barnes, George Basch, Richard Peacock, David Capco, Tom McGrew, Jan Holmes, Janneke Koole, Sharman Okan, Carol Briskin, Susan Oake, Belinda Duffy, Marguerite Mullins, Leela Sullivan, Mukee Okan a Sherry Folb, kteří všichni sehráli speciální úlohu svou pomocí při vzniku této knihy.

S upřímnou vděčností se skláním před mnoha absolventy kurzů Quodoushka, kteří tato učení udržují živá tím, že je sdílejí se svými rodinami a přáteli. Rozhodla jsem se sice kvůli zachování soukromí změnit jména různých přispěvatelů, snažila jsem se však co nejvíc zachovat neporušenou podstatu jejich příběhů. Nakonec mnohokrát děkuji těm, kdo mi pomohli získat intimní znalosti o typech sexuální anatomie.





# Úvod

## MEDICÍNA SEXU

### Učíme se prostřednictvím potěšení

Říká se, že až když nějaké učení „nese plody“, je hodnotné a učiní váš život lepším; jinak je zbytečné. Velmi mnoho z toho, co nás naučili o sexu, v našich vztazích žádné plody nenese a příliš často nás to zanechává zklamané, frustrované a nenaplněné. Je zapotřebí jasně porozumět tomu, jak mocnou, avšak jemnou sexuální energii používat.

Myslet si, že už víme o sexu všechno, co je možné o něm vědět, je tou největší překážkou, jež nám brání těšit se z úžasné intimity. Typicky nám připadá, že se toho máme spoustu co učit těsně poté, co nám ztroskotal nějaký vztah, nebo když se zdá, že nic z toho, co děláme, nefunguje. I kdybychom si nakrásně přáli víc naplňující sexuální zkušenosti a prožitky, kam se obrátíme pro praktické vedení? Co to obnáší úspěšně vyvažovat své intimní touhy se vším ostatním, co se v našem životě odehrává? Kam se obrátíme, pokud jsou naše sexuální pocity uzamčené v toužebném přání po vyjádření?

Protože většina z nás pochází z rodin, kde bylo smysluplné vedení nedostačující, pokud vůbec existovalo, mnozí hladovějí po nalezení praktických přístupů pro budování zdravých sexuálních vztahů. U mě tomu bylo tak, že objevení učení a technik Quodoushky dramaticky změnilo běh mého života. Nejen že mi poskytly inspirující systém ucelených informací, ale rozšířily také celý můj náhled na sex, orgasmus a vztahy. Pomohly mi přijmout jedinečné charakteristiky mé sexuální anatomie – a co je nejdůležitější, ukázaly mi, jak se můžeme prostřednictvím potěšení naučit stát se citlivějšími, kreativnějšími milenci.

Od roku 1978 Quodoushka ve své moderní podobě následuje obvykle starobylých tradic, v nichž byly informace šířeny převážně ústní formou. Když mi tedy před více než dvaceti lety jeden kamarád řekl o tomto semináři,

zavolala jsem, abych zjistila, o co se jedná. Věřím, že jsem možná udělala světový rekord v tom nechat se přemlouvat k účasti. Tlachala jsem o svých nejistotách a předkládala všechny možné důvody, proč není možné, abych se ho zúčastnila, ale poté, co jsem několik hodin naslouchala svému vlastnímu odporu, bylo zřejmé, o co se jedná. Byla jsem hodně zmatená a potřebovala jsem nějaké odpovědi, děsilo mě ale postavit se tváří v tvář vlastní sexualitě.

První večer jsem se hodně uklidnila, když jsem slyšela asistentku Elizabeth Chandra, lékařku z Kalifornie, v jejím úvodu nabádat: „Radím vám, abyste nevěřili ničemu, co vám budu říkat. Pokud byste mi věřili, jste blázni. Ne,“ pokračovala, „prosím, nevěřte tomu. Zpochybňujte všechno. Když pro vás něco bude pravdivé, budete to cítit. Pravdu není možné pouze vidět nebo slyšet, musíte ji cítit.“

Thunder Strikes, zakladatel učení Quodoushka, říká: „Váš sex je přirozený. Je to pro vaše zdraví.“ A pak vysvětluje: „Velký duch dává lidským bytostem dva posvátné dary, jež nás odlišují od zvířecího světa. Jedním z těchto darů je svobodná vůle a my máme možnost konat tak, jak chceme. Druhým darem je orgasmus.“

Zvířata mají sex za účelem rozmnožování; nevytvářejí romantické večery, aby dosáhla orgasmu. Lidské tělo je však *určené* k prožívání potěšení a rozkoše. Proč učinil Velký duch naše orgasmy tak příjemnými a proč tolik lidí cítí provinění nebo stud ze sexu? Orgasmus nám byl dán ze dvou důvodů – umožňuje nám prožívat potěšení a pomáhá nám získat vědomosti o tom, kým opravdu jsme.“

Tohle spolu s dalšími učenými Quodoushka bylo na hony vzdálené tomu, co jsem slychala, když jsem jako dívka dospívala na jednom předměstí na Středozápadě. Až do té chvíle se nikdo v mém dosavadním životě ani nezmínil, že sex by mohl být čímsi spirituálním nebo transcendentálním. Jako pro mnoho těch, jimž jsem tyto techniky představila, byl i pro mě sex něčím, co jsem sice celkem dobře zvládala, poměrně často se pro mě ale stával zdrojem problémů a utrpení.

Byl to kruh pravdy, který jsem cítila z těchto slov, co formovalo můj život k pochopení a ztělesňování spirituálně sexuálního života, tedy

života, jenž je ve spojení s přírodou a sex vnímá jako cosi zdravého a dobrého. A právě to mě také vedlo k tomu, abych se před mnoha lety stala žačkou a učitelkou této tradice.

## ŠAMANSKÝ PŘÍSTUP CHULUAQUI QUODOUSHKA

Tento šamanský přístup poskytuje praktické přímé prožitkové techniky, jež odlupují zbytečnosti sociálního podmiňování a prořezávají se skrze naše navyklé vnímání. *Chuluaqui Quodoushka*, což je celé jméno těchto učení, nás přivádí zpátky do kontaktu s přirozenými sexuálními pocity, s nimiž jsme kontakt ztratili. Slovo *Chuluaqui* (vyslovované čú-la-kway) odkazuje na primární životní energii, jež vše utváří a vším proniká. *Quodoushka* (vyslovované kwuo-dou-ška) znamená jednotu dvou energií, které se spojují, aby vytvořily celek, jenž je víc než jen součtem jednotlivých částí. Quodoushka učí, že sexuální energie je tím nejmocnějším způsobem, jak přímo cítit původní energii, z níž je každý z nás zrozený. Quodoushka, jež je mnohem víc než jen pouhým systémem strohých instrukcí, nám ukazuje, jak vnímat svou sexuální energii jako posvátnou a hlubokou. Nabízí nám cestu k vyléčení našich sexuálních zranění a je cestou, jak se naučit udržovat příjemné vztahy.

Jednou z věcí, jež dělá přístup Quodoushka k sexualitě jedinečným, a pravděpodobně důvod, proč se po celém světě tolik let úspěšně rozvíjí, je pochopení, že aby se každý z nás cítil spojený se svým zdrojem, musíme být ochotní postavit se tváří v tvář vlastním stínům. Skryté v temných koutech našeho já, kam zatlačujeme potěšení a zadržujeme plnost svých sexuálních pocitů, jsou vzpomínky nashromážděného pocitu viny a studu. Aby zrno vyklíčilo a jeho plody dozrály, tak jako naše stíny a zranění, je nejdřív pohřbeno do temné země. Pak musí být živeno světlem porozumění a ošetřováno pomocí tvůrčích činů. Quodoushka je soucitnou cestou poučení o sexu a nazývá se cestou raněného léčitele.



V tomto textu se hovoří o mysteriu sexu, který, ať už ho člověk drží na uzdě v temných koutech svého života, oddává se mu, nebo ho zanedbává, je nesporně mocnou silou našeho života. Pokud jeho sílu zneužíváme nebo se příliš dlouho vyhybáme jeho přirozenému projevu, proměňuje se v jed. Podle učení Quodoushka je nepřiměřené potlačování hlavním důvodem disharmonie ve vztazích; a kromě toho je nedostatek zdravého sexuálního projevu ústřední příčinou násilnického, návykového a agresivního jednání. Protože je jasné, že nesprávné používání sexuální energie poškozují lidské tělo, ducha a mysl, klade Quodoushka důraz na potřebu přistupovat k sexu s odpovědností a moudrostí. Pouze pokud přijmeme odpovědnost za vlastní sexualitu, můžeme se jí naučit používat jako léčivou medicínu.

## NIKOLI BEZ KONTROVERZE

Představení těchto technik průkopníkem Quodoushky, jímž je Thunder Strikes, a týmem instruktorů, které on a Dianne Nightbird oprávnili k prezentování Quodoushky po Spojených státech, v Kanadě, Evropě a asijské oblasti Pacifiku, nebylo bez kontroverze. Kritické komentáře vznášeli ti, kdo vznášejí námitky vůči nedomorodým Američanům a Američankám sdílejících učení o sexualitě, o nichž se říká, že jsou odvozena ze starobylých čeroijských a navažských technik i z dalších předkřesťanských zdrojů.

Ve Wikipedii je momentálně uveřejněné vyjádření Dr. Richarda Allena, výzkumného a politického analytika národa Čerokí, jež naznačuje, že Thunder Strikes si systém Quodoushka vymyslel. Následně prohlašuje: „O sexu se učíme jako všichni ostatní, někde za stodolou.“<sup>1</sup> Kritické komentáře popírají, že by od kmenů amerických domorodých obyvatel pocházela nějaká starobylá učení o sexualitě, a odmítají představu, že jejich předci vytvořili nějaký složitý soubor vědomostí podporovaný širokou sbírkou pozoruhodně přesných pozorování týkajících se lidské sexuality, jež jsou odhalována v následujících kapitolách této knihy.

Část obtíží s vystopováním přesného místa původu těchto učení spočívá ve skutečnosti, že byla po mnoho generací předávána od učitele žákovi, a podle toho, co je mi známo, neexistují v současnosti žádné dostupné dokumenty, jimiž by bylo možné jejich tvrzení řádně doložit. Thunder Strikes je první, kdo veřejně uvedl, že učení Quodoushka nepocházejí od jednoho kmene nebo od jednoho člověka; spíš jsou sebraná těmi, kdo se nazývají Twisted Hairs Elders neboli Starší Twisted Hairs. Vyhýbá se tomu, že by si nárokoval výhradní autorství, a sám sebe vnímá víc jako mluvčího svých učitelů, starších *nagualů*\* Twisted Hairs Sweet Medicine Sundance Path of Turtle Island (volným překladem: Zkroucené vlasy Laskavé medicíny Cesty Slunečního tance Želvího ostrova; Zkroucené vlasy – viz vysvětlivka výše, Sun Dance – Sluneční tanec – rituální tanec severoamerických indiánů k oslavě slunce, Turtle Island – v řeči domorodých obyvatel označení pro americký kontinent, *pozn. překl.*), kteří, jak říká, dávají přednost setrvání v anonymitě.

Stopy však zůstávají. Je potřeba se jen podívat na záznamy uchované v ikonografii a uměleckých reliktech starobylých mayských a toltéckých civilizací, abychom tam našli svědectví o tom, že sexualita byla zásadním aspektem života těchto kultur. Sochy, jako jsou stély v Mezoamerice znázorňující faly a ženské postavy se zvětšenými prsy a genitáliemi, svědčí o významu plodnosti a tudíž o důležitosti sexuality v dobách před tisíci lety. Odkaz Quodoushky vychází z těchto předkřesťanských kultur, v nichž bylo sexualitě pravděpodobně stejně nutné porozumět, jako je tomu v dnešním světě.

---

\*Nagual (vyslovováno nah-ual) je bojovník-čaroděj-šaman, jenž má schopnost měnit svůj vzhled. V lidové slovesnosti domorodých národů Mezoameriky bývá znázorňován jako člověk se schopností proměňovat se v krávu, želvu nebo dokonce v draka. Quodoushka však tento výraz používá k popisování léčitele a mudrce nejvyššího řádu, někoho, kdo je schopen proměňovat se z jednoho stavu do jiného, léčit nemoci a kdo nakonec usiluje o dosažení těch nejvyšších stavů lidstva nikoli proměňováním se v nějaké zvíře, ale tím, že sám sebe proměňuje v realizovanou, harmonickou lidskou bytost.

Lidé ze Západu se musí často obracet k východním, asijským zdrojům a ke starobylým modelům domorodých národů, aby našli více holistický, pozitivní a praktický přístup k sexu. Ať už je to kvůli otázkám morálky, náboženství, nebo sociálních hodnot, vyloučila naše kultura ze svého zájmu vytváření smysluplné sexuální výchovy kromě toho, co je nezbytné pro plození potomků. Jak ale dokazuje vlna zájmu v poslední době, kdy si senioři chtějí užívat sexu i ve svém pozdním věku a narůstá zájem o tantru mezi lidmi všech věkových kategorií, snaží se mnozí najít alternativní cesty k dosažení uspokojivějšího sexuálního života.

Vnášení myšlenky „spirituální“ kvality do sexu bude možná pro někoho nové. Spirituálním nemáme na mysli náboženské v žádném smyslu tohoto slova. Spirituální sexualita znamená – a Quodoushka učí – být odpovědný, laskavý a ohleduplný ve svých sexuálních vztazích. Necháváme na čtenáři, aby se rozhodl, jestli je přesné hledání místa původu těchto učení významné vzhledem k jejich účinnosti.

Naslouchejte kruhu pravdy, zkoumejte nové věci sami na sobě a uvidíte, co ponese ovoce ve vašem životě.



## ČÁST PRVNÍ

# LÉČENÍ NAŠEHO SEXUÁLNÍHO JÁ



A decorative header featuring a repeating geometric pattern of concentric squares and diamonds. The number '1.' is centered below the pattern.

1.

## ODKAZ QUODOUSHKY

Výcviku v systému Quodoushka se mi dostalo z učení, která mi předal Thunder Strikes a další průvodci Sweet Medicine Path stejným způsobem, jako se žáci mohli učit od svých učitelů před dávnými staletími. Linií Quodoushky je možné vystopovat k tradicím založeným před více než třemi tisíci lety v raných mayských a olmeckých společnostech. Zatímco většina z bohatého odkazu a přesný původ Sweet Medicine a linie Quodoushky mohou zůstat tajemstvím, způsoby fungování, praktiky a moudrost jsou až do dnešní doby předávány z učitele na žáka.

Nemělo by se zapomínat na to, že sexuální učení tvoří pouze malý zlomek většího souboru vědomostí nazývaného Sweet Medicine Sundance Path of Turtle Island (Cesty slunečního tance svěží medicíny Želvího ostrova). K nim patří léčitelské techniky, filozofie, zbraně, právo, bojová umění, obřady a přechodové rituály, jež uctívají naše životní přechody od narození do smrti. Úkol přesně uchovat integritu starobylých učení je velmi obtížný a jejich přežití často balancuje na pokraji zániku. Musejí přežít devastaci rozsáhlé kulturní proměny a transcendovat nahlížení bezpočtu individuálních učitelů a studentů. Zatímco se starobylé vědění vyvíjí v průběhu času, je potřeba věnovat velkou pozornost tomu, aby jeho původní záměr zůstal neporušený. Systém Quodoushka přežil a udržel si svou integritu díky výjimečné odvaze mužů a žen v průběhu celé své historie, kteří zasvětili své životy poslání předávat tyto vědomosti do budoucnosti.

V dnešní době stejně jako v dávných časech podstupují studenti, kteří se chtějí stát učiteli systému Quodoushka, důkladný výcvik skrze to, co se nazývá Obřadné brány. Tento proces zahrnuje stovky sebereflexivních obřadů, jež jsou určené k podporování hlubšího spojení s přírodou a mají člověka naučit dovednosti nezbytné pro léčení sebe samých i ostatních.

## PRVOTNÍ ZDROJE CHULUAQUI QUODOUSHKA

Hyemeyohts Storm ve své knize *Lightning Bolt* píše jednu z mála zpráv o existenci tzv. Zero Chiefs, jejichž učení Medicínského kola inspirovala a provázela stvoření mnoha významných měst Mezoameriky, kde podle dochované ústní tradice tyto praktiky vznikly. Detailní uvádění celého spektra vědomostí Zero Chiefs sice není zaměřením této práce, je ale užitečné porozumět tomu, jak se jádro jejich historie vztahuje k systému Quodoushka.

Zero Chiefs byli vysoce civilizovaní válečníci, léčitelé a učitelé, kteří založili legendární města v oblasti starobylého Yucatánu, jenž po mnoho generací vzkvétal s více než dvěma sty tisíci obyvateli. Jejich hluboké objevy v matematice, zemědělství, astronomii a architektuře spolu s Květinovými vojáky (Flower Soldiers), které cvičili, vedly k vytvoření rozsáhlých a nádherných měst, jejichž vláda byla založena na rovném zastoupení mužů a žen. Celá jejich filozofie byla zasvěcená budování komunit, jež učily jedince jak žít ve vyrovnanosti, harmonii a osobní svobodě. Jedním z jejich největších úspěchů bylo objevení nuly, což lidem pomohlo najít spojení s tím, co nebyli schopni vidět – s neviditelným světem ducha.

Ne všechna mayská města však byla vizemi dokonalého uspořádání. Jejich historie je poskvrněná neustálými vpády a občanskými válkami, jež tyto rané společnosti decimovaly. Masivní zemětřesení, výbuchy sopek a období sucha společně s celými generacemi vraždění, drancování, nemocí a chamtivosti zahнала Zero Chiefs do ilegality. Historie, o níž čteme, a města, jež známe, jsou příběhy vítězů. Tyto společnosti, jimž vládli vojenští vůdci, králové a královny, byly ovládány prostřednictvím vlád a kněží, kteří propagovali lidské otroctví. Některá města praktikovala lidské oběti jako prostředky k usmiřování svých bohů a udržovala systémy otrokářské šlechty. Žádné z těchto starobylých měst nepřežilo. Učení o rovnováze mezi muži a ženami, svobodě a sebeobjevování byla zničena a prohlášena za nezákonná. Zero Chiefs, Květinoví vojáci a všichni, kdo

se postavili proti otroctví, byli pronásledováni a zabiti. Někteří z těch mála, co přežili, nakonec přesídlili do Severní Ameriky.<sup>1</sup>

## UČENÍ ŽELVÍHO OSTROVA

Pozůstatky troskek a artefaktů z kaňonů Chaco a de Chelly naznačují, že těm, kdo z těchto civilizací přežili, se podařilo zachovat některé starobylé vědomosti z astronomie a architektury. V roce 1250 n. l. se v Oaxace roztroušení vůdci a učitelé shromáždili na radě, aby dali dohromady vědomosti těch, kdo unikli vetřelcům. Právě zde byli jmenováni Starší Twisted Hairs tým, co bylo nazýváno Chřestýší školou Želvího ostrova. V této době byla založena odnož učení známá jako Sweet Medicine Sundance Path Želvího ostrova.\*

Členové jejich rad byli pojmenováni Twisted Hairs (doslova „stočené vlasy“, *pozn. překl.*), protože jejich učení o vlastní odpovědnosti prostřednictvím vstupních obřadů pro osobní vývoj představovala splétání vědomostí a moudrosti z mnoha tradic.

Poté, co Mexiko začali vykořisťovat Španělé, poměrně malé množství žen a mužů, kteří znali tato učení, uprchlo. Ochraňovali a tajně vyučovali Kola a Klíče svobody. Vědění, jež kdysi bývalo hlavou plnou vlasů, bylo omezeno na pár pramínků. Od roku 1500 si další katastrofické události včetně epidemií chorob, zemětřesení a válek s evropskými dobyvateli vynutily další migraci, při níž Zero Chiefs a Květinoví vojáci putovali, aby se přidali k různým kmenům po celé Severní Americe. Brutální indiánské války spolu s křesťanskými misionáři, kteří se snažili přivést indiány všech kmenů na svou vlastní křesťanskou víru, zatlačily vědění, jež nebylo dosud zapomenuto, do absolutního utajení. V dnešní době vyznává víc než devadesát procent amerických indiánů různé typy křesťanské víry

---

\*Želví ostrov je jméno pro Severní, Jižní a Střední Ameriku a zahrnuje i pevninskou plochu Austrálie a Nového Zélandu.



a většina z nich nikdy neslyšela o učeníh Zero Chiefs. Navíc potomci mnoha kmenů popírají, že by v rámci jejich velkých rodových linií existovala jakákoli učení o sexualitě.

## NOVODOBÝ ODKAZ

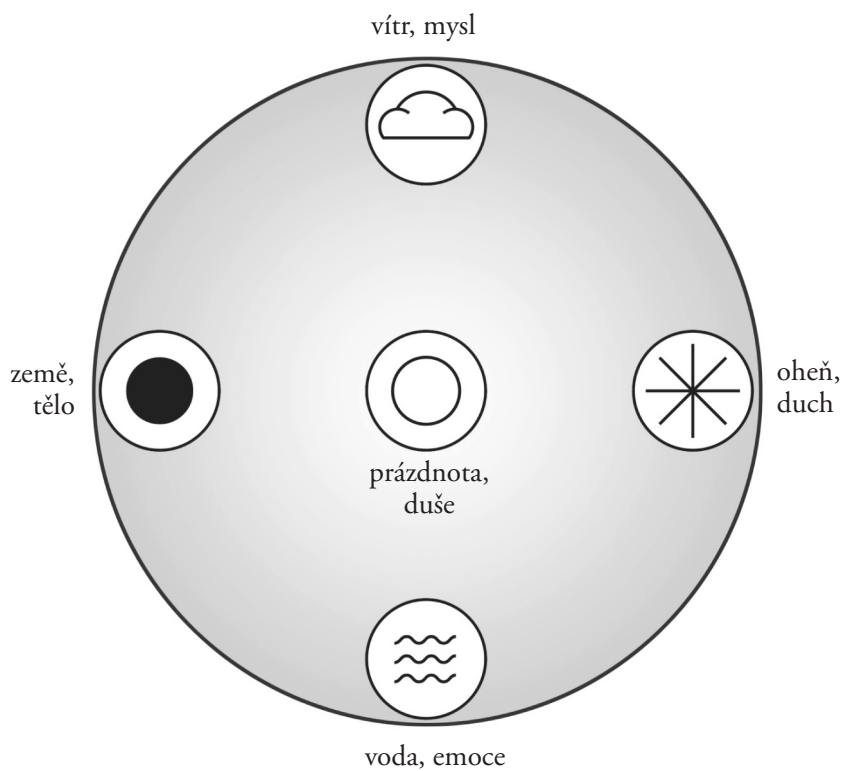
V roce 1992 se Thunder Strikes stal starším naguaelem Twisted Hairs věnujícím se zaznamenávání a udržování učení Sweet Medicine Sundance a Quodoushka. Předtím, v roce 1978, když Thunder Strikes studoval v Kalifornii, aby se stal terapeutem, pochopil jeden z jeho profesorů, že Thunder Strikes má výrazně odlišné chápání sexu. V průběhu přednášky tohoto profesora o mužském orgasmu Thunder Strikes názorně předvedl, jak prožít celotělový orgasmus za použití pouze svého dechu, bez jakékoli genitální stimulace. Byl požádán, aby udělal přednášku o sexuálních učeníh, která se naučil od své babičky a dalších učitelů, když vyrůstal v Texasu. Jeho žádost o možnost podělit se o učení Quodoushka s ostatními studenty medicíny a poradenství byla schválena radou starších Twisted Hairs. Tak začal fungovat moderní seminářový formát učení Quodoushka.

Starší Twisted Hairs i nadále vnímají, jak naléhavě lidé potřebují učení o svobodě a vlastní odpovědnosti, aby se mohli vyvíjet a pečovat o Matku Život. Učení Quodoushka a Sweet Medicine Sundance sice nejsou žádným náboženstvím, představují však cestu života v rovnováze a harmonii se sebou samými, životem a ostatními. Chápání všeho jako ztělesnění ženské a mužské energie, jež se spojují v posvátné jednotě zvané Quodoushka, je živoucí tradicí, která se dál proměňuje a roste, když ji lidé v současnosti přijímají. Zatímco kdysi mohlo sdílení těchto vědomostí vést k poslání do vyhnanství nebo ke smrti, tím největším rizikem v dnešní době je mlčení. Zatímco kdysi tato učení mohla patřit jednomu nebo druhému kmeni, v současnosti je podstatné, aby se je naučilo tolik lidí, kolik je jen možné, a používali je k tomu, aby se stali lepšími lidskými bytostmi.

### ***Používání Kol života***

Úkolu zachování spleťtých systémů vědomostí bylo dosaženo zaznamenáním informací s použitím toho, čemu se říká Medicínská kola nebo Kola života. Výraz *medicínský* se používá k vyjádření léčivého účelu těchto kol, v nichž každé slovo a každá pozice na kole je kódem nebo klíčem, jenž může otevřít dveře k novému vnímání. Tato kola jsou považována za posvátná, protože slova nejsou vybírána náhodně; spíš se vynořují jako Medicínská kola, protože přežila prověrky času a protože fungují. Podíváme-li se na koncepty na kole, umožní nám to pochopit informaci jako celek; způsobí to, že budeme uvažovat o vztazích mezi věcmi, a tím nás to zavede za hranice lineárního uvažování. Když používáme kola, aby nás učila o naší sexualitě, vedou nás k uvažování z hlediska růstu a vývoje, když zrajeme prostřednictvím cyklů svých životů. Nedovolte, aby vám jednoduchost těchto starobylých kol zabránila v prožití jejich schopnosti aktivovat mocné objevy ve vašem nitru.

Kolo elementů tvoří podklad všech kol uváděných v této knize. Popisuje význam základních směrů jihu, severu, západu a východu. Další kola zobrazují vedlejší směry jihozápad, severozápad, severovýchod a jihovýchod. Jih je elementem vody a emocí, sever je elementem větru a mysli. Západ je elementem země a těla, východ je elementem ohně a ducha. Střed je elementem prázdnoty a duše. Možná se ptáte, proč je znalost fungování těchto elementů tak důležitá pro pochopení sexuality. Vezměte v úvahu, že když se spojujeme jako milenci, vítr našich dechů zrychluje oheň naší vášně. Voda našeho tělesného žáru způsobuje, že naše svaly, kosti a celé tělo ožívá rozkoší. Pokaždé, když prožíváme orgasmus, pociťujeme element prázdnoty, zdroje stvoření, skrze nějž se vše rodí. Máme-li na paměti tyto elementy, pokládáme tím základ pro pocit většího vzájemného spojení při svých sexuálních prožitcích.



*Obr. 1.1. Prvky stvoření*

## INICIACE DO SVĚTA SEXUALITY

*Bez ohledu na to, jak jsme seznámeni se sexem ve svém raném věku, zanechávají naše první sexuální zkušenosti nerasmazatelnou stopu na našem charakteru po následující roky.*

### FÉNIX OHNIVÁ ŽENA

Říká se, že v mnoha domorodých kulturách se jistí muži a ženy specializovali na používání sexuální energie k léčení. Fénix Ohnivá žena (Phoenix Fire Woman) je titul, jenž bývá udělován ženě, jež je nejen cvičená v dovednostech milování, ale je také uznávána komunitou jako šamanka, která je moudrou učitelkou a výbornou léčitelkou. To samé platí pro Fénixe Ohnivého muže (Phoenix Fire Man). Jedním z úkolů těchto učitelů bylo zajišťovat, aby mladí lidé byli poučeni o posvátnosti své sexuality. Nejprve byli vyučováni pečlivému pozorování síly přírody. Když byli považováni za dostatečně zralé, bylo jim odhaleno, jak přistupovat k sexualitě s velkou péčí a byli vedeni k chování opačného pohlaví v úctě a respektu. Protože uvádění mladých mužů a žen do světa sexuality leží mimo přesvědčení naší kultury a je mnohými považováno za záležitost, jež je tabu, zůstávaly skutečné metody a dovednosti FOŽ a FOM z velké části tajné. Při následujícím rozhovoru pokládám jednomu muži otázku, jako kdyby ve svém životě dostal poučení od FOŽ.

Přestože tento rozhovor je hypotetický a skládá se z detailů z osobních zdrojů, slouží jako model pro názornou ukázkou, jak by iniciace prostřednictvím FOŽ mohla vypadat. Hovoří o zásadních záležitostech, které se mladý muž potřebuje naučit, a způsobu, jakým by mu měly být předány, aby se z něj stal zralý, milující manžel.

## **Imaginární rozhovor**

**Amara:** *Můžete nám říct, jak vaše instruktáž začala?*

**Adam:** *Když mi bylo osmnáct, vzala mě moje babička, které budu říkat Jitřenka (Morning Star) do obývacího pokoje Mary Ohnivé orlice (Mary Fire Eagle). Představila mě šesti ženám a byl jsem požádán, abych si jednu z nich vybral jako svou učitelku. Ve skutečnosti však moje učení začalo mnohem dřív. Přestože jsem to tehdy nevěděl, začalo moje vzdělávání, když mi bylo sedm let. Tehdy mě začali o přírodě učit dva klanovní strýčkové Neal Two Arrows (Neal Dva šípy) a Edward Walking Bear (Edward Kráčeující medvěd).*

**Amara:** *Jaký druh informací jste se učil od svých klanových strýčků, když jste začínal?*

**Adam:** *Učili mě, že nic z toho, co mohu vnímat, není mimo mě, ale že je to mojí součástí, pokud s tím zůstanu ve spojení. A samozřejmě tou nejdůležitější věcí bylo zůstat ve spojení s duchem, protože to je energie, která stvořila všechny minerální, rostlinné, zvířecí, lidské a duchovní světy. Nikdy jsme na žádné z těchto témat neměli nějakou formální přednášku. Chodili jsme na procházky, společně jsme lovili zvěř a chytali ryby nebo jsme se toulali venku a povídali si.*

*Všechno, co se stalo, se stávalo součástí takové lekce. Prověřovali moje smysly – zrak, hmat, sluch, chuť a čich. Učili mě stovky věcí o zemi, květinách, stromech a ptácích a také fascinující záležitosti o způsobech, jak jednají lidské bytosti. Moje skutečné vzdělávání nemělo co dělat s teorií; pozoroval jsem, všímal si a učil se od všeho. Učili mě, jak klást otázky, jak pozorovat a jak naslouchat. Podporovali mě ve zvědavosti vůči životu a vedli mě k vlastnímu zkoumání. Jakmile se naučíte být pozornější, můžete to přenést do situace, kdy jste se ženou. Vnímáte odlišně, protože žena má minerály, vodu, teplo a dech, má emoční, mentální, fyzický, sexuální a spirituální svět v sobě a to vše bylo stvořeno prostřednictvím přirozené energie spirituální sexuality.*

*Když se dnes dívám zpátky, uvědomuju si, že mě učili zdokonalovat si smysly a ostrit vnímání. Cvičili mě, abych byl citlivý vůči skutečnosti, dlouho předtím, než jsem potkal Mary Ohnivou orlici.*

**Amara:** *Jaké nejdůležitější věci jste se od svých klanových strýčků naučil?*

**Adam:** *Vnímat cykly věcí. O roky později jsem mohl použít to, co jsem se naučil z přírody, a všít si změň ve vůních, když například žena prochází svými měsíčními cykly. Všechny změny, jimiž žena prochází, jsem dokázal zaznamenat a byl jsem schopný komunikovat o nich mnohem odpovědnějším způsobem. Jako muži musíme být schopni poučit se o těchto záležitostech, protože „ony všechny jsou z Venuše a my jsme z Marsu“. Musíme se naučit, jak spolu vycházet a jak spolu žít. Pochopení záležitostí, jako čím žena prochází v průběhu svých cyklů, mi poskytlo neobyčejnou výhodu, když jsem dorostl v muže, protože jsem líp chápal, co s jejími změnami dělat. Tou nejdůležitější věcí, kterou jsem se od svých klanových strýčků naučil, je, že žena je blíže přírodě; ona je přírodou a ona je přirozená. Pokud se nedokážete sladit s přírodou, nebudete schopni sladit se s ženskou energií v jakékoli podobě. Příroda a ženství jsou neoddělitelné. To mění celé vnímání ženy.*

**Amara:** *Vraťme se zpátky k vašemu učení s FOŽ Mary Ohnivou orlicí. Věděli o tom vaši rodiče?*

**Adam:** *Ale jistě, požádali babičku, aby moje poučení zorganizovala. Moji rodiče babičce a Mary naprosto důvěřovali a do dnešního dne se mě na nic z toho ani jednou nezeptali.*

**Amara:** *Věděli o vašem výcviku další lidé z vašeho společenství?*

**Adam:** *Ano, byli jistí lidé, kteří to věděli, a další mladí muži, kteří se učili také, ale jinak to byla převážně soukromá záležitost. Byly tam i mladé ženy. Ty se setkávaly se svými klanovými tetami po mnoho let, nevím ale přesně,*

*co se učily. Pro tyto lekce nebyly žádné určené časy, protože my všichni jsme byli na různých úrovních zralosti a odlišných temperamentů. Všechno bylo závislé na našem nadání a zájmech a žádní dva z nás neměli přesně ten samý výcvik. Moje babička Jitřenka na naše vzdělávání dohlížela. Bylo to soukromé, protože dokonce i učit se o sexu v osmnácti letech je spoustou lidí stále považováno za zakázané. Ani za boha nepochopím proč, jelikož to byla pravděpodobně ta nejrozumnější věc, kterou jsem kdy udělal.*

**Amara:** *Povězte nám, jak jste byl představen Ohnivě ženě, Mary Ohnivě orlici.*

**Adam:** *Jak už jsem říkal, byl jsem zaveden k Mary do jejího obývacího pokoje. Byl jsem požádán, abych si vybral mezi šesti velmi krásnými ženami, které babička vybrala pro setkání se mnou. Vlastně byla mojí volbou nádherná mladá rusovlasá žena, která okamžitě upoutala můj pohled. Byl jsem jí absolutně uchvácený a jednoznačně jsem měl v úmyslu jít k ní, ale z nějakého důvodu jsem místo toho šel k Mary. I ona byla krásná, bylo jí ale devětatřicet a mně tehdy připadalo, že je o hodně starší než já. Jsem velmi rád, že jsem tohle rozhodnutí udělal, protože teď vím, že to byla zkouška, která změnila směr mého života. Všechny ty ženy mohly dychtivého mladého muže naučit spoustu věcí o sexu, ale byla to Mary, kdo se stal jedním z mých největších učitelů. Byl to skutečně duch, co mě vedlo, abych si tehdy vybral ji. Ona mě naučila většinu z toho, co znám.*

**Amara:** *Jak jste se cítil, když jste se s ní setkal?*

**Adam:** *Uchvácený. (Usmívá se a směje se.) Milovaný. Přijímaný. Vnímaný. Nikdy jsem se s ní necítil nepříjemně, ať se jednalo o jakoukoli situaci.*

**Amara:** *Jak jste začínali? Jaký druh věcí jste spolu dělali?*

**Adam:** *Moje první lekce zahrnovaly pochopení, jak to, co jsem se naučil*

*z přírody, by mohlo být uplatněno na ni a její tělo. Například citlivost doteku. Ptala se mě: „Která část mého těla se zdá jako růže? Která část se zdá jako tulipán? Která část se ti jeví jako slunečnice?“ Měla opravdu drsná chodidla, takže mi její chodidla připadala jako části slunečnicových listů. Zní to legračně, ale bylo to opravdu v mnoha ohledech naprosto nevinné. Nezačali jsme spolu jenom tak provozovat pohlavní styk; to je opravdu mylná představa.*

**Amara:** *Takže jste se seznámil s mnohem starší ženou. Jaké to pro vás bylo?*

**Adam:** *Nepřetržitá erekce. Bylo to nekonečné! Když jste mladý, je sex to jediné, o čem dokážete uvažovat, nebo jsem na to aspoň já myslel. Nejpodstatnější záležitostí byla opatrnost – ne, lepší slovo by bylo citlivost, vnímavost, s níž přistupujete k tomuto druhu krásy, a co to obnáší podílet se na takovém druhu krásy odpovídajícím způsobem.*

**Amara:** *Jaké věci jste spolu dělávali?*

**Adam:** *Mnohokrát jsem ji navštívil u ní doma. Někdy tam byla i její rodina. Chodili jsme na procházky do lesa; pracoval jsem u ní na zahradě a dělal pro ni různé práce kolem domu. Trvalo to větší část roku, než jsme spolu vůbec dělali cokoli náznakem sexuálního. První část tvořilo moje učení se, jak zůstat vnímavý při dávání. Musel jsem se dostat přes úvahy o tom, co bych mohl „získat“, abych sám sebe uspokojil. Jednoho dne, když jsme byli na zahradě, mi řekla: „Dotkni se mojí bradavky. Co cítíš kromě své erekce?“ Tak jsem se naučil obejít erektilní funkci svého penisu a pomyslel jsem si: Počkej, tu erekci vyvolává něco jiného, nejen ona. To její přirozenost ji způsobuje, nejen ona. Jak se s tím teď vypořádáš?*

*Úžasné bylo to, jak věci dělala. Byla velmi spontánní a dělala všechny možné věci, aby spustila moje emoce. V jednu chvíli jsem sám sebe litoval, protože jsem musel čekat. Dělal jsem všechno možné, abych skryl svou netrpělivost, jí ale nic neuniklo. Ukázala mi, co se skutečně odehrává v mojí mysli, ne, co chci, aby se stalo. Co se odehrávalo, byla jedna věc; podstatné bylo, jak jsem se s tím vypořádal.*



*První pohlavní akt, který jsme spolu měli, byl orální sex, který jsem s ní prováděl. Až mnohem později jsme spolu měli nějaký pohlavní styk.*

**Amara:** *Jaký měl z jejich lekcí s vámi pocit její manžel?*

**Adam:** *Jedním z nejpůsobivějších momentů bylo něco, s čím se mi svěřil na Maryině pohřbu. Řekl mi, že zaučovala víc než stovku mladých mužů, aby se z nich stali skuteční muži. Byl neobyčejně hrdý na to, co dokázala. To je jedním z důvodů, proč jsem nikdy doopravdy nepochopil žárlivost. Jak můžete být žárlivý, když někdo, koho milujete, učí a dělá něco, co předává víc zralosti, víc citlivosti a mnohem víc péče o svět? Jak můžete žárlit na někoho, koho milujete a kdo sám tyto vědomosti nebo zkušenosti získává?*

**Amara:** *Které věci z toho, co vás učila, vás nejvíc ovlivnily?*

**Adam:** *Bylo to učení prostřednictvím prožitků toho, co je přirozené, pokud se nenecháte ovládat všemi těmi tabu, která na vás naložili ohledně toho, o čem je sex. Nejdůležitější bylo být spontánní. Spontánnost je významnou součástí přístupu k veškerému sexuálnímu učení. Podívejte se na to, jak často plánujete něco, co si myslíte, že byste měla v oblasti sexu dělat. Co to způsobí? Automaticky to zastaví tok toho, co se přirozeně odehrává. Musel jsem se také poučit o odlišných anatomických typech, což je jedna z věcí, na něž se zaměřujete na první úrovni výcviku Quodoushka. Tím, že jsem byl s různými ženami a poučil se o jejich anatomických typech, jsem začal hodně chápat přirozené rozdíly mezi ženami – sexuální rozdíly. Ženy nejsou všechny stejné a tím, že poznáte jejich anatomii, můžete být mnohem láskyplnějším partnerem a dokážete uspokojovat potřeby ženy mnohem sofistikovanějším způsobem.*

**Amara:** *Jak vás váš sexuální výcvik ovlivnil v pozdější době jako manžela?*

**Adam:** *Než jsem se oženil, babička se mnou rozmlouvala. Stanovila určitý zákon a řekla mi, že bych ho měl dodržovat. Jednou z věcí bylo nikdy nejít spát*

*rozvádání, aniž bychom se milovali. Jistě, Mary a její manžel se hádali a moji prarodiče také, překvapovalo mě ale, jak rychle se zase usmířili. Nikdy nešli spát po hádce a vždycky si našli cestu, jak se milovat. Rada mojí babičky mě inspirovala víc než čtyřicet let a funguje to. Nebyl jsem dokonalý manžel, ale není podstatné být dokonalí; důležité je najít cestu, jak se zase dát znovu dohromady.*

**Amara:** *Poté, co jste se oženil, jste jel do Koreje. Můžete popsat, jaký vliv mělo vaše školení na tuto část vašeho života?*

**Adam:** *Musím říct, že tahle učení byla tím, co mě přivedlo zpátky domů. Když jsem byl v Koreji, potkal jsem jednoho muže - léčitele a šamana. Nejdřív jsem si nebyl jistý, jestli je to voják, nebo farmář, ale brzy jsme objevili, že je mezi námi neobvykle silné spojení. Vyměňovali jsme si spoustu příběhů o léčivých rostlinách a takových věcech. Žasnul jsem nad tím, jak podobné zkušenosti jsme měli. Poslední věc, kterou mi řekl, než jsem odjel, byla: „Až dostaneš v jeden den dvě krabičky cigaret Pall Mall, nebudeš už zabíjet, budeš léčit.“*

*Po letech, kdy se odebrálo hodně věcí, o nichž tady nechci mluvit, spoustu děsivých věcí během války – jsem v Novém Mexiku potkal jednu šamanku. Ztratil jsem veškeré iluze, byl jsem nemocný a zapomněl jsem na to, co mě moji první učitelé naučili. Řekla, že jeden z jejích vlčích duchovních průvodců jí pověděl, aby mi přinesla dva balíčky cigaret Pall Mall, přestože věděla, že kouřím cigarety hřebíčkové. Její duchovní průvodci jí řekli: „On bude vědět, co to znamená.“ V tu chvíli jsem si vybavil slova onoho šamana. Ty cigarety byly signál, abych se probudil ze svého zoufalství. Věděl jsem, že musím sám sobě odpustit všechno to zabití, jehož jsem se dopustil jako voják, a musel jsem najít odvahu sám sebe uzdravit.*

*Jak tohle souvisí se sexuálníím poučením, jehož se mi dostalo jako mladému muži? Odvaha bojovníka, milence a léčitele jsou pro mě ve skutečnosti jedno a totéž. Nakonec sex je o tom vzájemně si dávat. Je potřeba srdce bojovníka k odpouštění, léčení našich zranění a k tomu, abychom se stali zralými lidskými bytostmi.*

## KLÍČE K ÚČINNÉ SEXUÁLNÍ VÝCHOVĚ

Není sice uskutečnitelné vrátit čas, abychom si idealizovali to, jak starodávné civilizace možná vyučovaly mladé lidi o sexu, a možná jsme neměli babičku nebo strýčky tak moudré, přesto je možné uvést do praxe základní součásti moudrého uvádění do sexuality. Iniciace by měla začít o celé roky dřív, než nastane cokoli sexuálního. Neznamená to mít předčasný sex. Účinné vzdělávání ve skutečnosti klade důraz na trpělivost a patřičné rozlišování a mělo by nás podporovat v bezpečném zkoumání. Především by nám mělo vstřípít silný pocit sebeúcty, odpovědnosti a respektu. To vyžaduje pozorné vedení někým, kdo nás dobře zná.

Bez starostlivého učitele a jasných principů nás matoucí sdělení mohou na dlouhé roky svést z cesty. Naneštěstí většina z nás dostává jen málo instrukcí o tom, co dělat s onou silnou sexuální energií, jež se v nás probouzí v období puberty. V mém případě to bylo tak, že když mi bylo zhruba čtrnáct, chodily jsme s mojí sestřenicí na společné schůzky s párem kamarádů se záměrem dělat hlouposti, což jsme taky dělali. Bylo to velmi nevinné, a když se na to zpětně dívám, možná trochu moc bez dozoru. Nicméně bylo neuvěřitelně strhující povídat si a líbat se s mladým mužem, kterého jsem sotva znala. Naštěstí to byla pozitivní zkušenost – tedy aspoň do chvíle, než jsem se se svým dobrodružstvím následující den svěřila své sestřenicí. Byla jsem tak nadšená, až jí řeknu, jak mi rozeplál v autě kalhoty, ale než jsem vůbec mohla dokončit větu, vypálila na mě: „*Cože jsi dělala?*“ Dostalo se mi jasného poselství, že jsem zašla moc daleko, a rozhodně jsem litovala, že jsem se o tom před svou sestřenicí zmiňovala. O tomhle provinění jsem dlouho přemítala.

Přestože tento zážitek neznamenal žádný zničující úder pro můj dospělý sexuální život, byl úvodem toho druhu dilemat, jimiž se vyznačovalo moje zkoumání světa sexu. Na jednu stranu jsem stěží mohla pomyslet na cokoli jiného. Ani jsem nevěděla, co je to nějaký hormon, ty moje se však bouřily. Jak jsem pokračovala s váhavým zkoumáním své

sexuality, přinášela s sebou každá nová zkušenost víc pochybností. Jaké jsou moje hranice? Čím už zacházím příliš daleko? Jak můžu vědět, co je bezpečné? Otázky tohoto typu se vynořovaly u každého z nás v průběhu našich raných sexuálních dobrodružství, a protože nevíme, kam se obrátit s prosbou o radu, bývají naše iniciace plné zmatení, nejistoty, pocitů viny a strachů, jejichž rozřešení trvá celé roky.

Když jsem nedávno měla na univerzitě přednášku na téma sexuálního zdraví pro devatenácti a dvacetileté studenty, zeptala jsem se, jakým způsobem získali své sexuální vzdělání. Z padesáti studentů jen dva uvedli, že na toto téma od dokončení střední školy absolvovali nějaké přednášky. Podobně jako u většiny z nás, i jejich reálné poučení sestávalo z toho, co kde pochytili od svých vrstevníků. Mezi úsměvy a rozpačitým smíchem byl v místnosti patrný všeobecný stud, když jsem se zeptala: „Kolik z vás bylo poučeno o tom, že sex je přirozená a dobrá věc?“ Jejich odpovědi mi řekly, že od doby, kdy jsem byla v jejich věku, se toho příliš nezměnilo. Jejich formální sexuální výchova se stále skládala z klinicky znějících výrazů zahalovaných do neochoty mluvit o tom, o co se skutečně jedná. Většinou slychali výčet všeho, co nemají dělat. Poučení o nebezpečích nechráněného sexu je sice důležité, nezabývá se však tím, co se skutečně odehrává v myslích a tělech studentů ve věku mezi dvanácti a dvaceti roky.

Odpověď na otázku, jak a kdy děti poučovat o sexualitě, zůstává naneštěstí stále silně neurčitá a neexistují žádné dohodnuté metody, jak účinně provádět naše mladé změnami, jimiž procházejí v pubertě. Předpokládá se, že mladé chlapce a dívky budou o sexu poučovat jejich rodiče a upřímně jim odpovídat na to, co je zajímavé? Mohou se školy nebo náboženské instituce účinně zabývat okolnostmi sexuálního zrání, aniž by se nějak dotýkaly jejich přesvědčení? Nejistota v tom, komu důvěřovat a jak bychom měli své děti vzdělávat, ponechává příliš často tento zásadní aspekt našich životů náhodě. Bez náležitého a odpovědného časného sexuálního vedení stále dokola udržujeme zbytečné sexuální problémy. Podle systému Quodoushka to není jen důvodem, proč tolik manželství selhává, nedostatek sexuální výchovy je také primární příčinou drogových závislostí a zneužívání.

Jak je možné, že vyžadujeme víc poučení o tom, jak řídit auto, než kolik toho učíme své mladé o složitostech sexu? Jak mohou dospělí bezpečně směřovat novou generaci k prožívání vyrovnaného a zdravého života, když nám v cestě stojí naše vlastní nejistoty v oblasti sexuality? Klíčem jednoznačně je, aby se rodiče, prarodiče, učitelé a partneři sami propracovali k uspokojivému vztahu k sexu. Ať máme děti, nebo ne, každý z nás se musí snažit o uzdravení vlastních nevyrovnaností, aby k sexuální intimitě přistupoval s větší moudrostí a péčí.

I v případě, že se nám po cestě podařilo prožít mnoho pozitivních zkušeností, mnozí z nás vstoupili do svých dospělých vztahů vyzbrojeni téměř nulovou představou o tom, jak se vypořádat se sexuálními výzvami, jež se objeví. Jak už bylo řečeno, obsahují učení Quodoushka chybějící oblast ze smysluplné výchovy, kterou jsme měli podstoupit v období dospívání.

## ŘÍDÍCÍ PRINCIPY SYSTÉMU QUODOUSHKA

K vybudování komplexního chápání naší sexuality jsou nejvíc zapotřebí jasné zásadní principy, jichž je potřeba se držet. Domorodé národy měly historicky jen malou potřebu objemných knih, jež by se zabývaly podrobnostmi lidského chování. Jejich zákony, jež sahají hluboko do hlubin lidské přirozenosti, jsou prosté, avšak důmyslné. Zatímco občanské a společenské zákony se musí měnit spolu s tendencemi dané kultury, některé zákony jsou univerzálně pravdivé – a tudíž posvátné. Existují dva Posvátné zákony Sweet Medicine Sundance Path, jež jsou vůdčími principy učení Quodoushka. První Posvátný zákon říká: *Všechny věci jsou zrozeny z ženské přijímající energie a jsou zasévány mužskou aktivní energií.* Druhý zákon říká: *Dětem se nemá dělat nic, co by jim ubližovalo.*

Může se zdát, že se jedná o poněkud těžká témata pro mladé lidi, významy, jež se za nimi ukrývají, je však velmi snadné pochopit a projeví se všude v přírodě. Jak by například semena (mužská aktivní energie) mohla vyklíčit, aniž by předtím byla umístěna do země (ženská,

přijímající energie)? Tento zákon se rovněž dá vztáhnout na lidské chování. Kdykoli se nám dostává nějakého poučení a otevřeme se mu, projevujeme tím ženskou přijímající energii. Pokaždé, když něco děláme, projevujeme mužskou aktivní energii.

Pochopení tohoto zákona poskytuje jasný způsob, jak vědět, jestli něco, co děláte, je v souladu s přírodou, nebo není. Pokud se například stavíme proti ženské energii tím, že utiskujeme ženy, podílíme se na vyhubení nějakého druhu nebo ničíme cokoli, co může dát život, zastavujeme tím plynutí proudu stvoření. Zraňování ženského principu narušuje plození, a tím brání vznikání věcí. Podobně narušování „semen“ mužské kreativity brání vývoji života. Slovo *semeno* se používá proto, že ideje jsou semeny činů. Čin vraždy a myšlenka chtivosti kvůli zisku bez jakékoli starosti o důsledky jsou semennými myšlenkami, jež stojí proti Posvátnému zákonu. Tyto mužské a ženské principy nesouvisejí s pohlavím, protože ženy mohou být chamtivé a schopné spáchat vraždu a muži mohou být otevření a přijímající. Tento zákon konec konců prohlašuje, že aby se život mohl vyvíjet v harmonii, musí být jak ženský, tak mužský energetický princip respektovaný a chráněný.

Druhý Posvátný zákon, *Dětem se nemá dělat nic, co byl jim ubližovalo*, znamená uctívání světů Babičky Země včetně minerálů, rostlin, zvířat a lidí. Znamená to také ctít a chránit „dítě uvnitř“. Seznamovat děti se sexuálními akty je nelegální v každé společnosti, protože to vážně narušuje zrání dětské duše. Sexuální zneužívání tak moc poškozují ducha dítěte, že může trvat celý život se z těchto zranění uzdravit.

## REALIZOVÁNÍ POSVÁTNÝCH ZÁKONŮ

Dobrym místem, kde je možné začít chápat zákon ženských a mužských principů energie, je pozorování krás přírody. Před lety mě na letním táboře, kde jsem učila, jeden osmiletý chlapec odtáhl stranou, aby si se mnou promluvil o samotě. Vráska mezi jeho obočím mi napověděla, že je z něčeho jednoznačně zmatený. Nakonec vyšlo najevo, že jeho kamarádi

se bavili o sexu a on neměl ani tušení, o čem to mluví. V žádném případě před nimi nechtěl přiznat, že neví, co je to sex, a byl silně rozpačitý nad tím, že to neví.

Nikdy nezapomenu na způsob, jakým se mě tehdy zeptal. Podíval se na strom nad námi, jehož listy se chvěly ve větru, aby se dostal ke svojí velké otázce: „Je líbání sex?“ „Ano,“ odpověděla jsem mu. „Líbání je jednou z nejkrásnějších věcí na sexu. Vidíš, jak se slunce a vítr dotýkají těch lístků? To je jako líbání. Když tvoje maminka líbá tatínka, tak se cítí tohle, lehkost a teplo a chvění jako tyhle lístky. Líbání není jediná věc, která se děje při sexu, ale je to jedna z nejlepších částí a je to moc pěkné.“ Chlapec vyskočil. Náš rozhovor skončil. Triumfálně se vrátil ke svým kamarádům s přesně tou informací, kterou potřeboval vědět. Pravděpodobně jsem neodpověděla na všechny jeho otázky a jsem si jistá, že se o našem rozhovoru nebavil se svými kamarády, ale pro tu chvíli to bylo dostačující. Říká se, že příroda je tím nejlepším a nejopravdovějším učitelem. Když s někým sdílíme informace o Posvátných zákonech, není potřeba používat slova „ženský nebo mužský princip“. Nejlepším způsobem je začít se dívat na to, jak „milování“ neustále uskutečňuje příroda, a mluvit o tom.

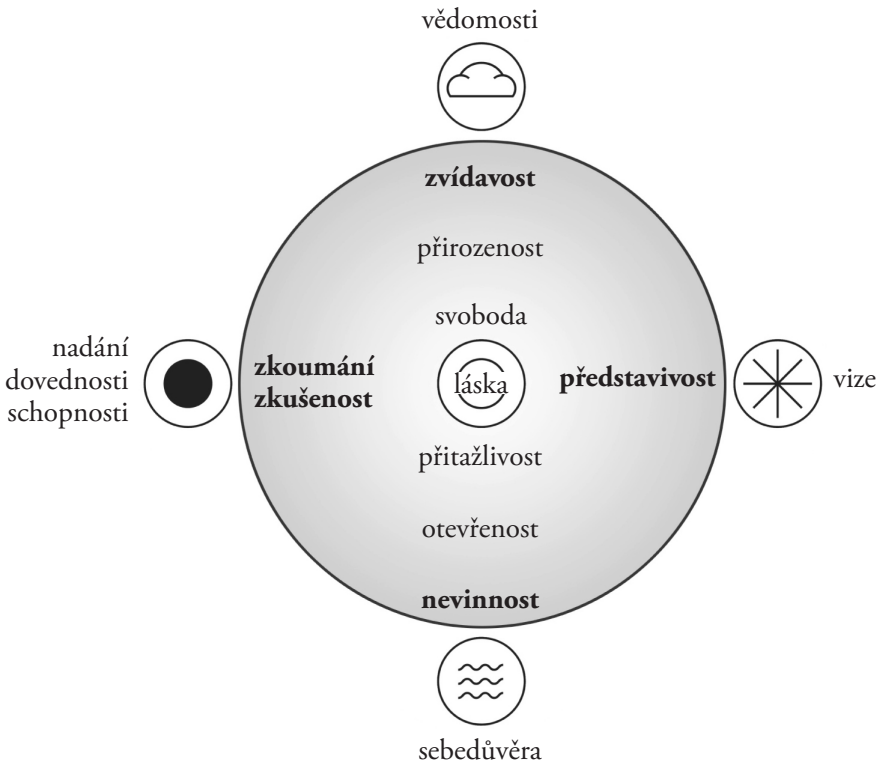
Když nám nějaký důvěryhodný učitel ukazuje, jak pozorovat přírodu, pochopíme, jak všechno spleťtí závisí na všem ostatním. Pro mladé lidi je také fascinující zážitek pozorovat páření nebo rození zvířat. Pokud jsou směřováni k tomu, aby tyto silné okamžiky vnímali s úctou k životu, vzbuzuje to nejen pocit úžasu, ale zároveň jim to vštěpuje poselství, že sex je přirozený. Všechno, co vidíme a slyšíme o sexu, když jsme mladí, a způsob, jak jsme vedeni ke zvládnání svých pocitů, vytváří základ pro to, abychom se stali laskavými a milujícími lidskými bytostmi.

## **KOLO SPRÁVNÉHO RODIČOVSTVÍ**

Náš přístup k sexu a intimitě je rovněž významným způsobem ovlivňovaný cestami, jimiž nás naši rodiče inspirují k učení. Jestliže podpoříme

atributy tohoto kola a pomůžeme jim vzkvétat v dítěti, bude výsledkem zdravý, spolehlivý člověk připravený prožívat zralé vztahy. Jako dospělí můžeme toto kolo používat jako způsob „rodičovské péče“ vůči sobě samým, abychom se stali citlivějšími, kreativnějšími a přirozenějšími milenci.

Vnitřní kolo popisuje přirozené schopnosti, které bychom měli v dětech podporovat od narození do puberty (zhruba do věku dvanácti let). Vnější kolo popisuje atributy, jež se rozvíjejí jako výsledek, ve věku od dvanácti do osmnácti roků.



Obr. 2.1. Kolo správného rodičovství



## ***Jih***

### **Nevinnost se mění v sebedůvěru**

Jako děti, předtím, než jsme seznámeni s myšlenkou, že věci jsou správné nebo nesprávné, dobré či špatné, jsme prosti pocitu viny a konceptu hříchu. Jsme neznalí všech těch rozdílů mezi věcmi, které později budeme dělat; naše vnímání je doširoka otevřené a my jsme plní úžasu. Penisy a vaginy nejsou dobré ani špatné, jednoduše jsou spíš zajímavé.

V průběhu těchto nevinných, méně komplikovaných časů, než máme jakékoli sexuální zkušenosti, se potřebujeme cítit bezpeční a ochraňovaní. Když však na nás dospělí uplatňují kontrolu příliš brzy a příliš mnoho a dospělácký způsob vnímání toho, co je správné, potlačuje to naši přirozenou otevřenost. Pokud je nevinnost dítěte náležitě chráněna a respektována, zůstává jádro jeho vrozené podstaty neporušené. Když se děti například dotýkají svých genitálií, je možné je zdravým způsobem respektovat a dovolit jim jednoduše pozorovat to, co jim připadá zajímavé. Poměrně brzy se jejich pozornost přesune k něčemu jinému. Tyto úvodní okamžiky nevinného údivu nám pomáhají v učení. Pokud je vedení poskytováno nenuceným způsobem ve správný čas, vytváří v člověku schopnost jednat se sebedůvěrou.

## ***Sever***

### **Zvídavost se proměňuje ve vědomosti**

Zvídavost je hladem po vědění. Pokud jsou okamžiky nevinného úžasu podporovány, máme víc a víc otázek. Jaký druh záležitostí nám připadá fascinující? Co uniká našemu chápání? Věci, jež nás přitahují, cloumají naši myslí a svádějí nás zjistit víc. Zrazování této touhy po zkoumání vede v pozdější době k nudě, otupělosti a rebelii.

Kdysi jsem četla příběh o jistém mladém muži, který nechtěl dělat nic jiného než jen chytat ryby. Náhodou chodil do školy, která všem dovoľovala dělat jen to, co dělat chtějí, za předpokladu, že nedojde k žádným

škodám nebo ublížením. Studenti si museli vypátrat učitele, pokud si přáli učit se matematiku, farmaření nebo jakýkoli jiný předmět. Tento konkrétní mladík dovedl tuto myšlenku do extrému a strávil víc než tři roky tím, že v jednom rybníku každý den chytal ryby. Učitelé a rodiče se pevně drželi myšlenky, že děti se nejlíp učí, když dělají jenom to, co je opravdu zajímavá. Když chlapec v šestnácti dokončil školu, šel do jedné technologicky špičkové počítačové firmy a získal zaměstnání s šestimístním platem, aniž by kdy v životě použil počítač. Co se stalo? Jeho mysl byla tak dokonale vyladěná na pozorování, jak věci fungují, že svou sílu dokázal aplikovat na to, aby přišel úplně na cokoli. Co vypadalo zvenčí jako lenost, byly ve skutečnosti roky takového druhu studia, jehož jen málo z nás dosáhne.

Jistě, někdy nás naše zvědavost zavede k nehodám a občas se spálíme. Nás všechny zraňují hrubé chyby naše vlastní i druhých lidí. Pronesení nesprávné věci v nesprávný čas, překročení hranic nebo uskutečnění sexu, který nechceme, nás může činit obezřetné vzhledem k vlastní sexuální otevřenosti v pozdější době. Musíme si však navzájem a každý sám sobě dát čas na poučení z vlastních chyb. Odvaha zůstat zvědaví znamená nezapomínat na sílu toho, jak moc chceme vědět. Jaké to bylo, když jsme se prvně dotkli nějakého chlapce nebo děvčete, nebo při naší první puse? Jaké to bylo, když jsme prvně slyšeli, jak se naši rodiče milují? Následování síly vlastní zvědavosti je tím, co nám dává příležitost získat vědomosti, které potřebujeme, abychom se stali lepšími milenci.

## ***Západ***

---

### **Zkoumání a zkušenost se proměňují v talenty, dovednosti a schopnosti**

Pokud jsou naše nevinnost a zvědavost respektovány, přirozeně chceme prožívat všechno, co je jen možné. Abychom zjistili, co funguje, a abychom mohli rozvíjet své talenty, potřebujeme nějaká podnětná dobrodružství. Zkoumání jednoznačně nekončí s dětstvím, a pokud v životě

upadneme do stavu uspokojení nad určitou záležitostí, univerzum obvykle zařídí nějaký druh drastické změny, aby všechno znovu rozmetala.

Našemu zdravému sexuálnímu životu však nejvíc překáží záludné způsoby, jimiž jsme odrazováni od zkoumání. Když jsem kdysi stála na břehu rybníka s jednou matkou a její tříletou dcerou, začala holčička házet kameny ze země kolem sebe do vody. Okamžitě jsem sebou trhla, že ji zastavím, její matka mi však naznačila, abych ji nechala být. Věděla, že není potřeba nijak zasahovat. Moje starost o její bezpečí převážila nad tím, co se skutečně odehrávalo; holčička nebyla vůbec v žádném nebezpečí. Jak často zasahujeme do něčeho, co náš partner dělá, protože ho nebo ji chceme ochránit od nějaké újmy?

Promítání našich strachů ve snaze zastavit našeho milence či milenkou od zkoumání je zákeřný zlovyk, jenž končíva zničením samotného ducha dobrodružství, který nás na počátku přitahoval. Pokud se obáváme, že by náš partner mohl najít něco nebo někoho zajímavějšího, než jsme my, a pokoušíme se jeho prožitky nějak omezovat, je pravdou, že my sami potřebujeme nějaká nová dobrodružství. Hlad po zkoumání hlubších úrovní sexu se nevyhnutelně pojí s rizikem, jsou to však výzvy, s nimiž jsme konfrontováni, co nám dává talenty, dovednosti a schopnosti, které potřebujeme, abychom byli dokonalejšími milenci.

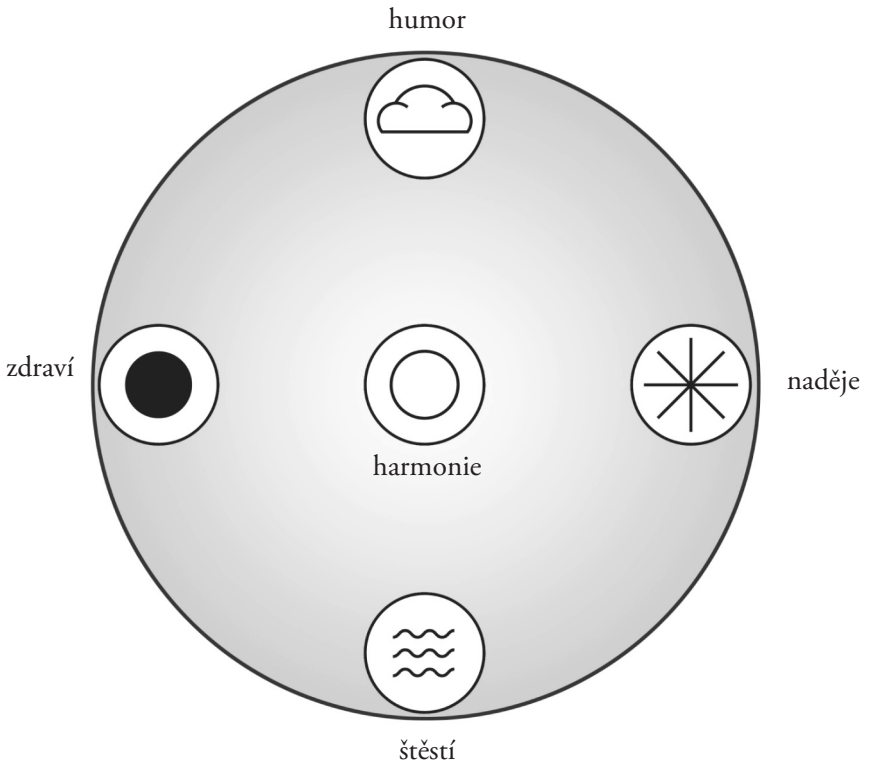
## ***Východ***

---

### **Představivost se proměňuje ve vizi**

Když nás naše nevinná zvědavost dovedla k tomu, že jsme se prostřednictvím svých zkušeností stali odolnějšími, získáváme schopnost síly představivosti. Představit si cestu ze svých sexuálních problémů někdy vyžaduje smysl pro humor. Jestliže se prodíráme hlubinami zoufalství a zdá se, jako by veškeré naděje byly ztraceny, máme dost představivosti, aby nás z toho dostala? Kolik různých možností dokážeme vytvořit? Dokážeme se svou vůlí vytrvat, i když je s tím spojená možnost při takové snaze zahynout? Tak právě to je vize.

Když náčelník Joseph stál na hoře a pozoroval, jak jsou jeho lidé znásilňováni a masakrováni, jak by mohl říct „Už nikdy víc nebudu bojovat“? Tváří v tvář totálnímu vyhlazení měl vizi, že jeho opravdoví nepřátelé žijí v něm. Uvědomil si, že musí porazit tohoto nepřítele své vnitřní zlosti a nenávisti. Aby přežil nespravedlivé zacházení se svým lidem jako opravdový náčelník, použil sílu své vize, aby se dostal ke své zlosti, mohl sám sebe uzdravit a přinést naději svému lidu. Národ je kruhem síly. Vytváření vlastního kruhu síly neznamena budování pevnosti, aby se k nám zvenčí nedostaly žádné špatné věci.



Obr. 2.2. Pět huaqua

Tento příběh hovoří o marnosti snah uniknout výzvám, s nimiž nás život konfrontuje. Kdysi žil jeden král, jemuž jeho věstec prorokoval, že ho zabije nějaký hrozný násilník. Král tedy odjel a na svém koni křížoval své království až do jeho nejzapadlejších koutů ve snaze uniknout vlastnímu osudu. Procestoval desítky měst a najímal si poddané, aby zahlazovali jeho stopy, a žádná živá duše tak nevěděla, kde je. Když ale vyčerpáním a osamělý padl na postel v jednom neznámém hostinci, uslyšel zaklepání na dveře a s pozdravem k němu vešel muž v plášti, usmál se na něj a řekl: „Jdete pozdě! Čekám tu na vás a málem jsem vás minul. Co vás tak dlouho zdrželo?“

Být velmi vážný je prokletím pro dobrý sexuální život, protože v určitém bodě to je jediné naše schopnost uvolnit se a představit si něco lepšího, co nám pomůže z problémů. Milenci nás opustí, možná nás dokonce zradí a naše těla se změní. Budeme si muset najít cestu skrze sexuální pouštinu, a pokud máme štěstí, budeme si také užívat mnoha divokých poryvů vášně. Nakonec je to vůle zkoumat vlastní kreativní vize, jež nás dokáže protáhnout čímkoli.

### ***Střed***

---

#### **Přirozenost a otevřenost se proměňují ve svobodu a magnetismus (přitažlivost)**

Střed kola je katalyzátorem, řídicí silou ukrytou za všemi směry na kruhu. Láska je nábojem kola správného rodičovství, protože trvalá láska by měla být zásadní motivací za veškerou sexuální výchovou. Podporování dětské přirozenosti a otevřenosti umožňuje vzkvétat pocitu přitažlivosti (magnetismu) a svobody. Inspirování, ochrana a podpora naší nevinnosti, zvědavosti, zkoumání a představivosti v počátečních letech našeho života nám dává víc sebe-důvěry, vědomostí, schopností a rozhledu jako dospělým. Udržování těchto kvalit při životě produkuje rodiny a komunity požehnané pěti huaqua\*: zdraví, naděje, štěstí, harmonie a humor. Základy zářivě zdravého sexuálního života v podstatě začínají tím, jak se staráme o přirozenost našich dětí.

---

\*(vyslovováno Hu-Kua); slovo *huaqua* znamená „dar lidské zkušenosti“

## ODHALENÍ A ODBLOKOVÁNÍ SEXUÁLNÍHO PODMIŇOVÁNÍ

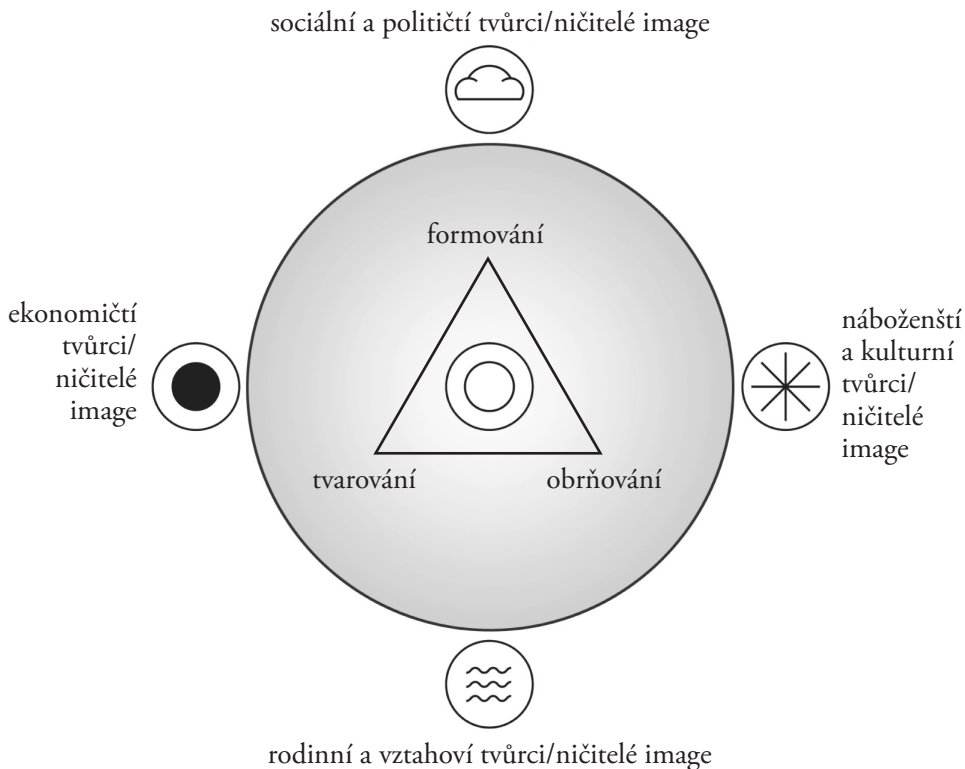
*Podstatou učení Quodoushka je prožívání  
sexu jako přirozeného projevu místo jako nepřirozené  
a podmíněné reakce na to, co ostatní vymodelovali  
a vytesali do našeho vědomí.*

Co nám kromě nedostatku výchovy a poučení brání užívat si bohatého a trvalého sexuálního života? Odkud tato neuvědomělá pravidla a podmínky, jež způsobují, že se držíme zpátky před sexuálním potěšením, vlastně pocházejí? Je zajímavé, že v tomto ohledu jsou lidské bytosti velmi podobné plevelu. I když nás někdo poseká až ke kořenům, je síla sexuální energie tak silná, že se nám nějak podaří znovu vyrůst skrze pukliny v chodníku. Co kdybychom se osvobodili od těch omezujících podmínek, které nám už neslouží?

Přestože možná moc chceme mávnout rukou nad vším, co nás drží zpátky od prožívání plnosti své vášně, uskutečnit něco takového není snadná věc. Negativní poselství se příliš často zapisují tak hluboko do našeho nitra, že nám brání cítit intenzivní potěšení. Nalezení cesty k prožívání bohatě uspokojivího sexuálního života vyžaduje bližší pohled na způsoby podmiňování, které jsme zdělili. Jakmile tato pouta nahlédneme jako to, čím jsou, můžeme se rozhodnout, které podmínky jsou užitečné a které nám brání v prožívání více než jen malé části našeho plného sexuálního potenciálu.

Není nic špatného na tom být zformovaný do podoby krocana, pokud samozřejmě nejste pod touto maskou orlem. Přestože můžeme vstupovat do světa s původní podstatou jako ctižádostivý orel, brzy zapomeneme, odkud jsme přišli. Mihotání ryzí esence toho, co se nazývá přirozeným

Já, můžete spatřit v očích každého malého dítěte. Nově narozené dítě, jež právě přišlo z říše bezformového ducha, nezátížené tím, co se bude brzy potřebovat naučit, má oči s žářem tak okouzlujícím, že nemůžeme jinak, než cítit radost v jeho zářích. Narodit se z Velkého kola bezformového ducha do lidské podoby je z šamanského pohledu neobyčejně vzácná příležitost prožívat život v lidském těle. Jak je však tento ryzí duch cvičený pro přežití, začíná toto přirozené Já slábnout. Nevyhnutelně zapomínáme, že jsme život začínali jako zářící a odvážní duchové.



*Obr. 3.1. Vnější tvůrci/ničitelé image*

## FORMOVÁNÍ A TVAROVÁNÍ PŘIROZENÉHO JÁ

V okamžiku, kdy se vynoříme z lůna své matky, začíná proces postupného odstraňování přirozeného Já. Když zapadneme do konkrétního těla, polhavi a rasy, jež jsou stvořené sexuální energií a geny našich rodičů, začíná vytváření formy, do níž jsme se narodili. Našimi prvními tvůrci image jsou ti, kdo nás učí jíst, pohybovat se, reagovat a komunikovat. Začínají proces našeho výcviku v to, čím se předpokládá, že budeme. První roky našeho života jsou plně zaměřené na ztvárňování a napodobování množství vyslovených a nevyslovených, vědomých i nevědomých poselství od našich tvůrců image. Ti, kdo poskytují posilující modely, jsou tvůrci image, zatímco ti, kdo odstraňují naše přirozené Já prostřednictvím negativních poselství, jsou ničiteli image. Náš ryzí orlí duch je proměňován v krocana a ať jsme si toho vědomi, nebo ne, své životy trávíme hledáním zkušeností, jež by nám připomněly, odkud jsme přišli. Kým jsme byli, než z nás udělali krocana?

Pokaždé, když se milujeme, máme příležitost veškeré toto podmiňování překlenout. Okamžiky extrémní sexuální rozkoše nás zavádějí do „doby před“, kdy naše přirozená esence byla ještě neporušená. Orgasmus nám dovoluje prožívat zdroj sexuální energie Chuluaqui, jejímž prostřednictvím jsme byli stvořeni. I v případě, že naše původní podstata byla změněna k nepoznání, pokryta tvrdou slupkou roky obrňování až do bodu, kdy v souvislosti se sebou můžeme jen mlhavě cítit cokoli nekonečného, stále je přítomná. Bez ohledu na to, do jaké rasové, ekonomické, náboženské, kulturní nebo fyzické podoby jsme vytvarováni, a bez ohledu na to, jak rodiče, vzdělání nebo události formují naše vnímání, naše původní esence vždy obsahuje zárodek naší nesmrtelné bezformovosti.

## OBRŇOVÁNÍ SE PŘED POTĚŠENÍM

Přestože je formování a tvarování jednoznačně nezbytné, je rovněž bolestivé, protože hluboko uvnitř víme, že je tím odstraňováno naše přirozené Já. Abychom se před touto postupnou a téměř nepostřehnutelnou ztrátou



ochránili, začínáme se obrňovat před další bolestí. Když například poprvé náhodou ochutnáme jídlo, které chceme, laškujeme, plácáme se přes pusu, rozpatláme jídlo všude kolem a slintáme. Velmi brzy však se k nám dostane poselství, že to není dobře. Tak dlouho jsme káráni, přesvědčováni a opravováni, dokud nejíme správně. Nelíbí se nám, když nás někdo hubuje, tak začínáme pozorovat, co dělají druzí, a učíme se jíst jako všichni ostatní.

Postupně jsme trénováni, abychom věnovali víc pozornosti děláním věcí správně, než abychom si užívali to, co děláme. Tímto způsobem se začínáme obrňovat proti potěšení. Blokujeme či zastavujeme příjemné pocity a stáváme se otupělými, jen abychom zapadli, patřili k ostatním, přizpůsobili se. Problém je, že brnění, které na sebe bereme, abychom se nestali vydědenci, nám také později brání prožívat potěšení. Nicméně je to práce krocana tím vším se proklopýtat, nalézt směr a dešifrovat všechna tato poselství a nalézt smysl tohoto výcviku. Probíhajícímu formování, tvarování a obrňování nelze uniknout a možná, že zapomenutí na naši prvotní esenci činí mnohem rozkošnějším, když formu prorazíme, odložíme brnění a začneme prožívat přirozené potěšení ze sexu a intimity.

Do té doby jsme si tak málo vědomi veškerého podmiňování, které jsme získali, že si sotva všimneme, jak jsme si osvojili zvyk odvracet se od potěšení. Náš odpor se však projevuje v našem stresu a v tom, jak zřídka si vybíráme sex jako způsob k povzbuzení a oživení sebe sama. Ať byly okolnosti našeho dětství laskavé nebo kruté, traumatické nebo klidné, chudé nebo bohaté, výzva je vždy stejná. Vzpomeneme si na svou pravou podstatu a uvědomíme si vzácnost pocitu života, nebo tento dar promarníme tím, že zůstaneme obětí svého podmiňování?

## PROKLESTIT SI CESTU K POTĚŠENÍ

Jen málokdo by nesouhlasil s tím, že objetí, milování a sexuální vášeň jsou pozoruhodně dobré pocity. Jestli je ale sex tak úžasná záležitost, proč tak často necháváme podmiňování, aby určovalo pravidla toho, co říkáme a děláme? Proč často sabotujeme právě tu energii, jež by nám mohla

pomocť? A proč, když my všichni máme tuto ryzi esenci v sobě, je tak těžké se k ní dostat a tak obtížné ji cítit?

Pro nahlédnutí důvodů, proč necháváme své minulé podmiňování omezovat vlastní sexuální projev, má Thunder Strikes několik moudrých rad. Tak především kladení otázek, proč jsem tohle udělal nebo proč se mi to stalo, není nijak zvlášť účinné. Otázka *jak* je mnohem účinnější. Je to jako zeptat se, proč jsou borůvky modré nebo proč už sex není tak strhující. Na otázky typu *proč* obvykle není možné najít odpověď a důvody nás často vodí v kruzích bezvýsledného vysvětlování, jež jenom přidává tíži našim problémům. Položení otázky, *jak* borůvky získávají svou modrou barvu nebo *jak* náš sexuální život ztrácí svou jiskru, je úvodem do neutrálnějšího zkoumání celé situace. Zvažování, *jak* věci nastávají, nám pomáhá získat informace, které potřebujeme, abychom mohli podmínky obrátit k lepšímu.

## ZÍSKAT ZPÁTKY ORGASMICKÉ TĚLO

Kvůli vysvětlení, jak se původní sexuální síly, jež nás tvoří, dostávají do pasti těsné, omezené nádoby, místo aby byly otevřeným, uvolněným a přirozeně orgasmickým tělem, je užitečné uvažovat o životě jako o jednom velkém filmu. Když vybíráme místa, herce, dramata a vše, co je nezbytné za scénou, aby to stvořilo naši osobní historii, vnímáme to jako nějaký film? Jsme my tím spisovatelem, režisérem a producentem, jenž přitahuje moudré učitele, vztahy a milence, neboli dává nám všechno, co se odehrává, pocit určité výjimečnosti? Proměňují podmínky nás, nebo my proměňujeme podmínky v příležitosti?



### ***Obracení podmínek (k lepšímu): Neobvyklé tvarování a obrňování Emily***

*Jedna dívka ve věku něco přes dvacet let přišla na lekci semináře Quodoushka. Byla velmi přitažlivá a vypadalo to, že má v oblasti sexu neobvykle*

pozitivní zázemí. Vysvětlovala, že její otec je erotický herec a ona vyrostla v domácnosti, kde chození nahý po domě před ostatními byl normální způsob života. Podmínky její sociální výchovy ji naučily cítit se naprosto v pohodě při spatření nahých cizích lidí. Říkala, že je to pro ni vlastně občas nuda, a nebyly žádné příležitosti, kdy by se cítila ohrožená případným zneužitím. Byla jediným člověkem, jenž zvedl ruku, když jsme se ptali, jestli měl někdo rodiče či někoho jiného, kdo by mu v dětství řekl, že sex je přirozená věc.

Nicméně formování a tvarování Emilyných podmínek se vytvořilo jako silná vrstva brnění, jako by pocházela z nějakých mnohem represivnějších podmínek. Bez ohledu na své podle všeho sexuálně svobodné pozadí byla zjevně tou nejnervóznější, nejvystrašenější ženou v místnosti. Být nahý pro ni byla ta nejpřirozenější věc na světě; na druhou stranu však pro ni byl důvěrný rozhovor cosi obtížného. Když byli účastníci požádáni, aby si mezi čtyřma očima s nějakým partnerem navzájem řekli, jak se učili o sexu, Emily se s pláčem zhroutil. Důvěrný rozhovor s osobou opačného pohlaví, jenž byl uvolňujícím prožitkem pro všechny ostatní, pro ni znamenal záležitost, které se jí dařilo celý dosavadní život vyhýbat. Přestože pro ni bylo snadné být nahá a vyrůstala v prostředí zjevné sexuální otevřenosti, proti intimě se obrnila.

V průběhu semináře Quodoushka se Emily nenásilně a postupně postavila tvář v tvář svým strachům a nejistotám ohledně konverzace s muži. Změnila svoje podmínky tak, že místo aby byla svázaná tím, v čem vyrostla, našla příležitosti, jak tento příběh změnit. Domů odcházela s pocitem bezpečí, aby si mohla užívat přátelské vztahy s muži, aniž by musely být jakkoli sexuální.



### **Rex a Sonia:**

#### ***Prolomení formy a proměna kvůli potěšení***

*Rex a Sonia měli zajímavou výchovu. Oba měli rodiče, kteří byli důležitými malajskými diplomaty. Poté, co se jim dostalo vynikajícího vzdělání na jedné*

ze škol Ivy League (prestižních univerzit USA, pozn. překl.), se později stali chirurgy. Rex vyrostl v rodině, jejíž členové nikdy nedávali veřejně najevo náklonnost, a když vyrůstal, nikdy neviděl své rodiče, že by se jeden druhého jakkoli dotýkali. Rex a jeho tři sestry byli důkazem, že jejich rodiče spolu provozovali sex minimálně čtyřikrát, ale, jak dodal: „Jakékoli jiné důkazy o intimitě byly odstraněny z našeho dohledu.“ Jako teenager Rex navštěvoval církevní chlapeckou školu, kde se jeho sexuální vzdělávání skládalo z tajného sledování pornofilmů s kamarády v jeho ložnici. Na těchto pozdně nočních setkáních se naučil, jak by se měl muž se ženou chovat – rychle do toho bušit směrem k vyvrcholení.

Se svou manželkou Soniou se Rex setkal na smíšené střední škole na maturitním plese a zamiloval se do ní. Poslušni nevyřčeného pravidla nemít sex před sňatkem, což jim vštěpovala rodina i vrstevníci, se brzy vzali a spolu prožili první pohlavní styk. Po následujících deset let si spolu budovali nádherný domov, založili rodinu a věnovali se vysoce úspěšné pracovní kariéře. Jak je však velmi běžné, přestože mezi nimi byla stále silná přitažlivost a jednoznačně se navzájem velmi milovali, jejich sexuální život se postupně vytrácel. Byli přátelští a zaneprázdnění, neměli však ani tušení, proč jejich vášeň vyprchala.

Jejich příběh je zajímavým filmem na časté téma, jehož název by mohl znít „Vysňování a připravení, ale není kam jít.“ Tento pár byl naštěstí odhodlaný prolomit své formy, prosekát se svým brněním a získat zpět vášnivě zaujetí jeden druhým. Aby však byla dramatickost situace ještě větší, prožil Rex nějakou aférku. Poté, co si prošla bolestí nad zradou, mu jeho báječná a moudrá manželka odpustila. Ani rok nato se však nedokázala donutit milovat se s ním.

Aby svůj sexuální život obrátili k lepšímu, tak místo aby neustále dokola rozmazávali důvody, proč k tomu došlo, zaměřili se na upřímné sdílení svých pocitů a na učení se, jak přistupovat k milování jinak. Uvědomili si, že jejich sexuální výchova nepřekročila středoškolské zkušenosti a nikdy se nenaučili, jak otevřeně mluvit o svých sexuálních pocitech. Sex se pochopitelně stal jednotvárným a nikdo z nich na tom nenesl vinu.