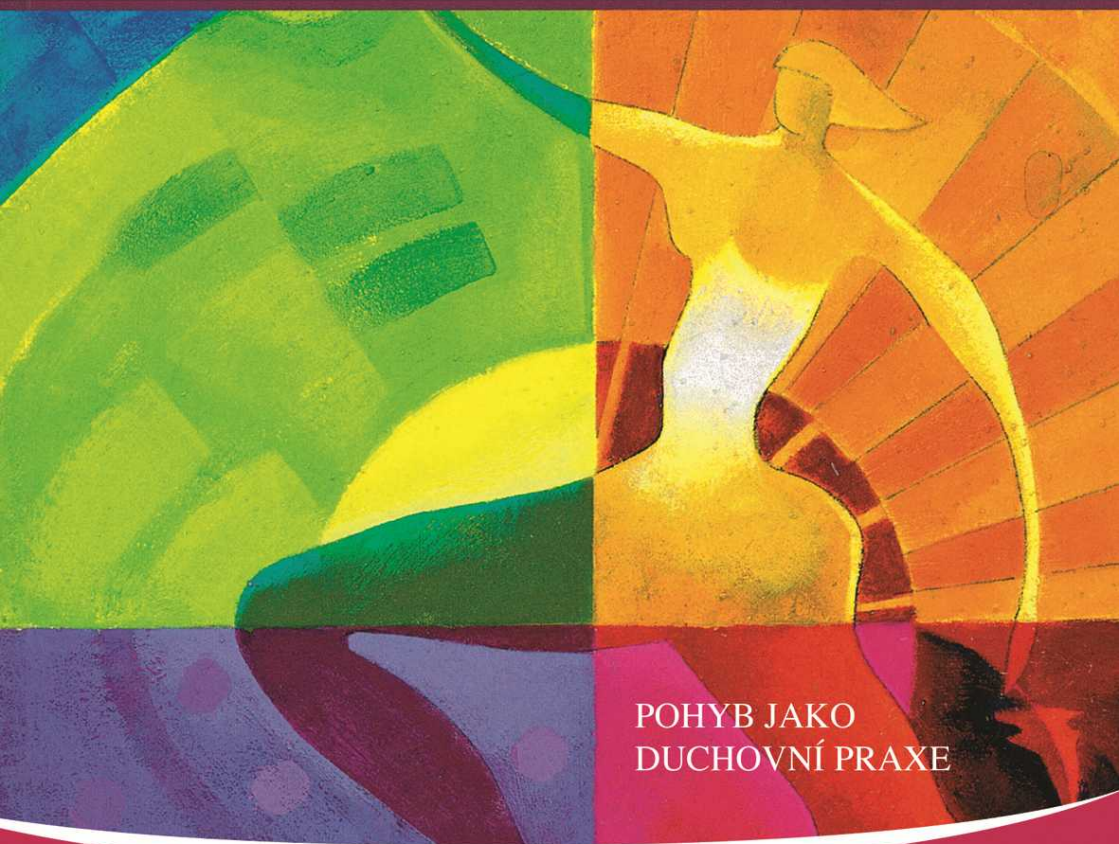


Gabrielle ROTH

VYPOŤTE *své* MODLITBY

P Ě T R Y T M Ů N A Š Í D U Š E



POHYB JAKO
DUCHOVNÍ PRAXE



MAITREA

**VYPOŤTE SVÉ
MODLITBY**

Gabrielle Roth

VYPOŤTE SVÉ MODLITBY

Pohyb jako duchovní praxe



2012

KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Roth, Gabrielle

Vypotíte své modlitby : pohyb jako duchovní praxe / Gabrielle Roth ; [z anglického originálu ... přeložil Petr Lisý]. -- 1. vyd. v českém jazyce. -- Praha : Maitrea, 2012. -- 297 s.

Název originálu: Sweat Yours Prayers

ISBN 978-80-87249-29-1

611/612 * 793.3 * 13 * 615.8:793.3 * 159.9.016.1 * 2-582/-587 * 115/116 * 17.02 * 133.4:2-382

- lidské tělo -- duchovní aspekty

- tanec -- duchovní aspekty

- taneční terapie

- mysl a tělo

- sebepoznání

- rytmus (filozofie)

- životní harmonie

- šamanismus

- populárně-naučné publikace

615.8 - Fyzioterapie. Psychoterapie. Alternativní lékařství [14]

Gabrielle Roth

Vypotíte své modlitby

Sweat Yours Prayers

Copyright © Gabrielle Roth, 1997

Translation © Petr Lisý, 2012

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2012

ISBN 978-80-7500-056-9

*Věnováno mé matce
jako projev díky
za její velké srdce
a jemnou duši*

PODĚKOVÁNÍ

Mé poděkování z hloubi srdce si zasluhují tito lidé:

Robert Ansell, můj milovaný partner a spřízněná duše, jehož neviditelná síla ovlivnila každou stránku této knihy a jehož zářivá přítomnost je požehláním pro všechny stránky mého života.

Jonathan Horan, můj drahý syn, který je mi společníkem na cestě ke svobodě a zasvěcuje mě do stále hlubších mysterií mého života i práce. Jeho víra mě uvádí v úžas a já spoléhám na jeho bystrost víc, než lze vypovědět slovy.

Kathryn Altman a Lori Saltzman, „zlobivá dvojka“ ze Západu, z jejichž humoru se lámu a skládám, ať se to právě hodí, nebo ne, a vracím se pro další dávky. Jsou to mé spřízněné duše, sestry a pomocnice. Nikam nejezdím bez nich. Prošly se mnou každou míli a každou část této cesty. Speciální dík jim patří za to, že nechaly všeho kromě péče o dítě a přilétly za mnou na Východ, aby mi Kathy pomohla se sekcemi CO DĚLAT (nebo CO NEDĚLAT), a za jejich denní přísun inspirace a zpětné vazby.

Martha Clark-Peabody za velkorysé dary v podobě slov a moudrosti.

Susannah a Ya'Acov za to, že nejsou nikdy dál než jeden fax ode mě a jsou ochotni odhalovat svou duši v rytmu srdce.

Christine Donovan za to, že je katalyzátorem mého vědomí.

Johnny Dark za jazzové konverzace.

Terry Iacuzzo za divokou mystickou mysl a jazyk a městskou DNA.

Natalie Goldberg za senzitivitu a oduševnělou podporu.

Vasilisa za tanec.

Lev Spiro za šťavnaté e-maily.

Sanga za to, že udržuje rytmus.

Dr. Ming Jin za to, že mě udržuje naživu.

Ruth Pontivianne a Anne Downes za jejich ruce, srdce a léčení.

Lynn Franks za to, že je sama sebou.

Linda Kahn za to, že mi byla redaktorkou, záchránkyní, bohyní gramatiky, kamarádkou, průvodkyní a ženou v domácnosti. Tato kniha je prostoupena její inteligencí, dovedností a moudrostí.

Joel Fotinos za to, že je tím nejobduševnějším nakladatelem v komerční sféře a tím nejsprávnějším z andělů na zemi. Tato kniha by nevznikla bez jeho redakční, emoční a inspirující podpory.

Candace Fuhrman, moje úžasná agentka a sebevědomá přítelkyně, která chodí v těch nejkrásnějších šatech, za to, že věnovala tomuto projektu svou neutuchající energii. (A Jane Hogan za to, že mi Candace doporučila.)

Irene Prokop za neochvějnou víru a inteligentní vedení.

Michael Craft za to, že mi byl oduševnělým zdrojem inspirace.

Hal Bennett za to, že je mi dobrým přítelem, literárním koučem, partnerem do diskuse, a za redakční podíl na této knize.

Linda Michaels, moje drahá zahraniční agentka, za moudré nápady a nadšenou podporu.

Hans Li za úžasnou eleganci při práci pod tlakem a neúnavné úsilí při tvorbě obrázků pro tuto knihu.

Jeremy Tarcher za vizi.

Všichni Tarcherovi zaměstnanci, a mezi nimi především Jocelyn Wright, která mi laskavě pomohla proplout mezi všemi těmi změnami. Tim Meyer za citlivé redakční úpravy a velkorysou zpětnou vazbu.

Greg Wittrock za to, že kotal až u dna své duše a asistoval nám při tvorbě obálky, i když v té době chtěl být na ledě a dělat si tam svoje věci.

Michele Wetherbee za nádhernou obálku.

Pat Sweeting a Maria Duerr za zapisování.

Místa, na nichž se kniha probírala během nespočetných večerů v nepředvídatelných termínech. Děkuji jim za laskavou pohostinnost:

Gotham Bar & Grill – Laurie

Il Bagatto – Julio, Beatrice, Pilar

Indochine

Arte – Martino

Campagna

Za zuřivou introspekci patří dík těmto lidem:

Kathryn Altman, Robert Ansell, Adam Barley, Tim Booth, Martha Clark-Peabody, Jo Cobbit, Ya'Acov Darling Kahn, Susannah Darling Kahn, Andrea Davis, Lisa Demoney, Eleanor Devinney, Christine Donovan, Kate Engineer, Erik Larsen, Lynn Franks, Kathleena Gorga, Cora Greenhill, Jane Hogan, Jasmine Horan, Jonathan Horan, Todd Howard, Georgina Jahner, Mary Lapidés, Deborah Jay-Levin, Amber Rose Kaplan, Jay Kaplan, Stefanie Kaye, Dan Lent, Jo Ann Levitt, Hans Li, Alex Mackay, Kelsey Maddox-Bell, Jaihn Makayute, Vin Marti, Nicholas Naylor-Leyland, Terre Nirav, Zeet Peabody, Lori Saltzman, Tom Schultz, Rick Schwartz, Rick Sinderman, Clare Scott-McCarthy, Dana Shaw, Vivian Shaw, Lorca Simons, Julie Skarratt, Michael Skelton, Lori Smullin, Eliezer Sobel, Davida Taurek, Pauline Wakeham, Bruce Werner, Greg Wittrock, Maryann Wood.

A naší kočce jménem Robo za to, že nám byla neustálou připomínkou pravé přirozenosti svobodného ducha.

OBSAH

Přemluva	BŮH, SEX A MOJE TĚLO	17
Kapitola 1	OSUDOVÉ ODDĚLENÍ	35
Kapitola 2	PĚT RYTMŮ V KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ	47
Kapitola 3	ARCHETYPY	77
Kapitola 4	PLYNUTÍ	89
Kapitola 5	STACCATO	127
Kapitola 6	CHAOS	165
Kapitola 7	LYRIKA	215
Kapitola 8	KLID	239
Kapitola 9	VLNY	261
Doslov	KMEN	285

Vlny jsou meditační praxí vody. Je pomýlené
mluvit o vlnách odděleně od vody či o vodě
odděleně od vln. Voda a vlny jsou jedním.
Velká mysl a malá mysl jsou jedním.

*Shunryu Suzuki, Zenová mysl,
mysl začátečníka*

PŘEDMLUVA

BŮH, SEX A MOJE TĚLO

Odjakživa jsem byla posedlá sžíravou touhou po duchovních rituálech. Když mi bylo šest let, žili jsme naproti kostelu, kde se scházeli křesťanští fundamentalisté. Každou neděli jsem se plížila mezi keři a naslouchala zpěvu písní oslavujících Boha a horlení kazatele proti hříchu, zatímco se mí roztočení mladí rodiče zavírali ve své ložnici. Milovala jsem zpěv, ale nemohla jsem pochopit, proč býval kazatel tak rozzuřený. Byla jsem podivínské malé dítě, posedlé Kristem, světci a vším posvátným. Když mi bylo sedm, prosila jsem rodiče, aby mě poslali do katolické školy, a oni mi můj sen splnili.

Ve stejném roce jsem poprvé spatřila baletku. Nakukovala jsem oknem do taneční školy, která se nacházela na rohu naší ulice, a ona vstoupila do mého zorného pole jako zjevení – krásná, hrdá, celá v růžovém. Chtěla jsem být jako ona. Celý následující rok jsem strávila u opěradla velmi vratké rákosové židle, kde jsem se snažila naučit baletní pozice podle knížky, kterou jsem si vypůjčila z knihovny. Měla jsem jen minimum talentu, ale to mi nebránilo snít o baletní kariéře.

Mé první taneční hodiny, jejichž náplní byla především akrobacie, se odehrávaly v místnosti nad řeznictvím. Když jsem se nudila, dívala jsem se z okna a pozorovala kuřata, jak na dvoře tančí svůj bezhlavý tanec. Později jsem začala docházet na skutečné baletní lekce, kde jsem opravdu „narazila“ a kde se začal tvořit můj vážný komplex méněcennosti. Učila mě stará žena s vlnitými na rudo obarvenými vlasy, směšným přízvukem

a dlouhou tenkou rákoskou. Měla jsem takový strach, abych neudělala něco špatně, že jsem kupila chybu za chybou. Když zavelela: „Grand battement!“ provedla jsem grand plié a dostala ránu. Kdybych byla bývala věnovala větší pozornost těm kuřatům na dvoře, byla bych věděla, že pokud chci opravdu tančit, musím vystoupit ze své hlavy a následovat svá chodidla.

Navzdory všemu hubování a políčkům se ve mně během tance spustilo něco, co jsem už nemohla vypnout. Bylo to cosi, co mě kamsi odnášelo, napínalo mě to mezi dva světy – svět, který jsem znala, a světelný svět, kde se vše jeví snové a zamlžené jako na fotografiích, při jejichž pořizování se čočka objektivu potře vazelínou. Nikdy jsem si nepamatovala, jak dlouho tyto zážitky trvaly. Prostě jsem najednou byla zpátky a věděla jsem, že se cosi dělo. Nemohla jsem ovšem přesně říct, co to bylo. A ačkoli jsem se obvykle cítila blaženě, bála jsem se, co by se stalo, kdyby mě někdo zastihl nepřipravenou ve chvíli, kdy má mysl spočívala v onom magickém prostoru.

Stejný strach jsem pociťovala ve škole, kdykoli na mě nějaká jeptiška upřela svůj pohled vyškolený pro zaznamenávání hříchů. Jednou v pátek nějaká sestra takto zahlédla kousek masa skrytý mezi dvěma krajíci chleba, které jsem zrovna žvýkala. To byl velký hřích. Katolíci v pátek nejedí maso, ale já jsem byla tak hladová, že jsem si nemohla pomoci. Přiskočila ke mně, odtrhla mi chléb od úst a znechuceně se na mě dívala. Někde v hloubi toho beztvarého černého hábitu, který se vlnil kolem její téměř holé hlavy, jsem cítila Boha třesoucího se hněvem tak velikým, že mě pohltil.

Chtěla jsem být svatá, aby se na mě už nikdy nikdo takovým pohledem nedíval.

Nenáviděla jsem svůj hlad, nenáviděla jsem své tělo za to, že mě zradilo, a v onom hloupém okamžiku jsem si přísahala, že svému chťící už

nikdy nedovolím, aby mě ovládl. Namísto toho jsem začala být posedlá svěťci a baletkami, vyzábými a nedotknutelnými. Musela jsem sama sebe dostat pod kontrolu, mít prsty u nohou propnuté, žaludek prázdný a mysl zaměřenou na Boha. V době, kdy mi bylo deset let, bylo moje pojetí sebe sama, těla, sexu a hříchu pevně sešňerované do koule, která ležela na dně mého žaludku. Nebylo náhodou, že právě v tomto roce nám sestra Mary Alberta dala přednášku o cudnosti, jejíž poselství v podstatě znělo: zůstaň pannou, anebo skončíš v pekle.

Ve věku od třinácti let ze mě byla troska. Moje tělo rozkvétalo; každý den se nějaká moje nová část nastarovala a musela být vypnuta. Moje prsa se zvětšila za pouhou noc. K smrti jsem se bála ženy, která se vynořovala z hlubin mých kostí, bála se jejích iracionálních tužeb a neukojitelného chtíče. Abych ji potlačila, začala jsem „nosit“ vlastní černý hábit – kávu. Pila jsem ji místo jídla. Peníze na oběd jsem každý den naházela do jukeboxu v kavárně vedle školy, přehrávala píseň *Earth Angel (Pozemský anděl)* pětkrát za sebou a představovala si sebe sama na motocyklu za zády *Jamese Deana* na cestě do motelu, kde jsme se navzájem požírali touhou, která byla větší než příslib nejvyššího nebe. Příležitostně mě ze snění vytrhla mučivá vůně hranolek. Nikdy jsem nikomu, ani sama sobě, nepřiznala, jak strašně jsem toužila vytrhnout hnědý mastný sáček plný dokonale tvarovaných hranolek z rukou nějakého ubohého nic netušícího uhrovaného dítěte a hltat, hltat, hltat.

Namísto toho jsem se modlila za sílu, která by mi pomohla odolat pokušení smrtelného těla a stát se čistou duchovní bytostí. Modlila jsem se k Bohu, aby si vzal zpět má prsa a zrušil mou menstruaci. Chtěla jsem potlačit všechnu tu chaotickou nekontrolovatelnou ženskost, být hodná dívka, dostávat dobré známky, zůstat útlá, kostnatá a hranatá jako *Audrey Hepburnová* ve filmu *The Nuns Story (Příběh jeptišek)*, na který mě otec vzal do kina.

Zatímco jsem procházela tímto vývojem, mí rodiče se nepřestávali jeden druhého dotýkat. Pořád spolu flirtovali, lehávali spolu na staré zelené pohovce a na celé hodiny se zavírali do ložnice. Taky jsem tělem i duší toužila po milování a nemohla jsem pochopit, jak je možné, že když Bůh stvořil mé tělo a mé tělo chce sex, je to něco špatného. Někdo oddělil sex od Boha a Boha od mého těla a já jsem toužila po opětovném scelelení. Zachránil mě rokenrol. Zavřená ve svém pokoji se řvoucím rádiem, objevila jsem svá chodidla a má chodidla objevila rytmus. Zesílila jsem hudbu tak, že přehlušila moje myšlenky a všechny ty hlasy v mé hlavě, které mi říkaly, co bych neměla, co nesmím, co dělám špatně a že nejsem dost dobrá. Jen jsem tančila.

Něco ve mně se začalo probouzet. Bylo to cosi, čeho jsem se obávala, cosi obrovského, co spojovalo mou hlavu s mými boky, mé boky s mýma rukama, mé ruce s mým srdcem a mé srdce s mými chodidly, až jsem se cítila, jako bych byla všude, a zároveň nikde.

Ve škole jsem se zamilovala do studenta kanonického práva. Říkal mi Květinko. Hrozně jsem ho chtěla a už jsem se nechtěla dál držet zpátky a potírat svou touhu. A tak jsme se jedné dubnové noci pomilovali v Saulalitu na hausbótu, který patřil rodičům jednoho z jeho katolických bratrů. Na té lodi se otrásl celý můj svět. Otěhotněla jsem okamžitě při svém prvním milování. Nic na světě mě nepřipravilo na necitlivou reakci mého přítele, která následovala poté, co jsem mu tu novinu sdělila do telefonu.

Byla jsem v šoku. Tohle byl ten muž, pro něhož jsem chránila své panenství, bránila se fotbalistům na zadních sedadlech aut a vedla světové války na vybledlých pohovkách. Konec pohádek.

Brzy se ozval zpět a měl plán. O tři dny později jsme přes troje státní hranice dojeli do místa, kde domluvil potrat. Byla jsem zděšená.

Po návratu domů jsem začala krvácet a asi deset minut jsem si myslela, že jeptišky měly pravdu – toto byl můj trest. Domnívala jsem se,

že umírám. Kupodivu bylo snadné se tomu poddat – toto byla má poslední hodinka, okamžik mého mučednictví.

A pak mi došlo, že neztrácím svůj život, ale svou duši. Cítila jsem, jak v proudu mé krve a slz opouští mé tělo. Vždycky jsem si myslela, že moje duše dlí někde jinde, na nějakém nebeském místě, kde čeká, až budu dost čistá a dost dobrá, abych si ji zasloužila. Ve skutečnosti byla celou tu dobu ve mně. Byla to ta moje část, která měla zlomené srdce. Ne kvůli jednomu necitlivému milenci, ale kvůli tomu, že jsem obětovala to křehké sémě dítěte v sobě, které ve mně probudilo ducha mateřství.

Po potratu jsem se cítila jako temný anděl, který ztratil svá křídla a padl na zem. Bylo těžké odpustit sama sobě i příteli, který se nepochybně obával, co by neplánované dítě znamenalo pro jeho budoucí kariéru. Společně jsme prožili posvátný okamžik a on vůči němu neprojevil úctu, což mě bolelo. Ještě víc mě bolelo, že jsem ji neprojevila ani já sama a že jsem byla vychována v přesvědčení, že mé tělo je nepřítel a sex dáblův vynález.

Můj princ se ukázal být žábou. Dala jsem mu něco posvátného, co jsem si už nemohla vzít zpátky. Mohla jsem se ale přesunout ze zadního sedadla na místo řidiče a řídit auto. Zjistila jsem, že muži nejsou nutně bohové, ačkoli se o Bohu mluví v mužském rodě. To, že jsem převzala zodpovědnost za svou sexuální energii, ve mně probudilo duchovní sílu, tu část mě samé, která se protančila za hranice všech mých světských záležitostí do jasného světla, jež rozpustilo mé obrany a přivedlo mě k něčemu většímu, než jsem já sama.

Na vysoké škole jsem pokračovala v tanci a v tanci jsem si také začala odpouštět hřích, který jsem nemohla pojmenovat či si na něj vzpomenout, jako kdyby patřil k někomu jinému, ale který jsem všude nosila s sebou. Trvalo velmi dlouho, než jsem vystopovala ten pocit studu dlouhou cestou zpátky až ke své sestře Evě, a pochopila, že semena mé

nespokojenosti byla zaseta při jejím údajném provinění. To nebyl příběh z bible. Celý svět byl proti ženství a jediné, co jsem mohla dělat, byl tanec.

Milovala jsem objevování svého těla, ale nesnášela jsem zrcadla a nutnost pohybovat se jako někdo jiný. Jedna z mých učitelek byla malá a měla drobné nožky, jimiž byla schopna zatančit náročné krokové variace desetkrát rychleji, než jsem to dokázala já. Ze snahy napodobit její styl jsem byla velice frustrovaná. Měla jsem pocit, že je mi znovu deset let, stojím v baletním sále u tyče před zrcadlem a cítím se jako růžový slon: ošklivá, nemotorná a beznadějná. Přes tuto nemotornost a beznaděj jsem pokračovala dál až do doby, než se ozvalo staré zranění kolene a bylo mi řečeno, že si pravděpodobně už nikdy nezatančím. Cítila jsem se ztracená, jako kdybych byla vymazána ze svého vlastního snu. Vždycky jsem vnímala sebe sama jako tanečnici. Nemohu-li tančit, kdo jsem? Propadla jsem hluboké úzkosti. Kamarádka, tehdy posedlá svým osobnostním růstem, mi navrhla, abych zajela na kurz skupinové terapie do Esalenu, pověstného centra hnutí za rozvoj lidského potenciálu.

Vyrazila jsem tam, ale kurz mi byl odporný. Ocitla jsem se ve skupině pětadvaceti lidí, z nichž každý postupně dostal prostor promluvit uprostřed kruhu. Vše bylo dovoleno a ostatní členové skupiny vám mohli volně sdělovat své „dojmy“ ohledně vašeho případu. Ze svého vstupu jsem se vrátila úplně rozcupovaná skupinou prakticky neznámých lidí a zredukovaná na špinavý mastný flek. Už jsem se tam nevrátila. Místo toho jsem zbytek týdne strávila v lázních, a bezděčně tak změnila dosavadní směřování svého života.

V lázních jsem potkala svou první učitelku, Molly Day Shackman, která vedla esalenský masážní program. Pravděpodobně došla k názoru, že by mě měla zachránit z těch horkých sirných lázní dřív, než se proměním ve vysušenou švestku, a tak mě pozvala na svou výuku masáže. O dva týdny později mi zavolala do San Francisca a pozvala mě, abych se stala

členkou esalenské masážní skupiny. Nijak zvlášť se mi nechtělo stěhovat se do Big Sur, ale přišel čas opustit velkoměsto a vyzkoušet něco nového.

Big Sur bylo syrové a nespoutané jako ve starém westernu. Každý den se objevil nový osamělý poutník v rezavém trucku na cestě ke svým kořenům. Ženy zde lovily své nové já, jednoduché a praktické já, které nemůžete nalézt v módních časopisech. A pak tu byla příroda, která na tomto rozeklaném pobřeží panovala. Bouře nejen přicházely – ony zuřily a držely nás v pokoře v našich obydlích. Hvězdy byly tak jasné, že jsem v noci vrhávala stín. Mému bytnému bylo kolem šedesátky a nosil mi čerstvé kozí mléko oblečen v růžové sukýnce navlečené přes své dlouhé spodní prádlo. Byl nepochybnou královnou pobřeží. A pak tu byl Esalen, místo pro srdce bez domova a pro těla, která potřebovala být znovuzrozena.

Cítila jsem se v této atmosféře uvolněně, ale nesmírně mi chyběl tanec. Ve skutečnosti jsem truchlila, seděla na okraji černé díry a cítila se jako čínská princezna se spoutanýma nohama. Byla jsem krutě odříznuta od hluboké a nádherné části sebe samé, té jediné, kterou jsem opravdu milovala. A ačkoli jsem ji přísně soudila, věděla jsem, že to je ta část, která je ve spojení s mou duší. Fritz Perls, vůdčí duch Esalenu, mě vysvobodil. Zjistil totiž, že jsem během studia vyučovala pohyb v Agnew State Mental Hospital (Agnewské státní léčebně mentálního zdraví), a vyzval mě, abych jej začala vyučovat v rámci jeho terapeutických skupin.

Ze začátku jsem učila v jedné části esalenské jídelny, neboť to byla jediná tamní místnost s parketami. Naneštěstí byla jedna stěna prosklená a během lekcí často venku postávali lidé a dívali se na nás. To byla tragédie, neboť většina mých studentů byla paralyzována studem, když došlo na tělesný pohyb. Nevycházela jsem z úžasu, když jsem viděla, jak uzamčení a nesmělí tito vlivní lidé byli. Pustila jsem písničku od *Rolling Stones* a snažila se přehlušit hlasy v jejich hlavách, které jim říkaly, že se nemohou hýbat. Sama jsem však přitom přesně věděla, jak se cítí uvnitř vězení

svých kostí, neboť jsem sama po deset let nosila pás cudnosti. Vyzvala jsem je, aby si lehli na zem, zavřeli oči a pohupovali pánví do rytmu. Většina z nich brala mé lekce jen jako přestávku mezi vážnou myšlenkovou prací, kterou vykonávali jinde, a tak pro ně bylo šokující, když se náhle stali vzlykající hromádkou na podlaze. Dvě hodiny pohybu jsou někdy mocnější než dva roky psychoanalýzy. Zjistila jsem, že tělo nelže; uveďte jej do pohybu a pravda se ukáže.

Lidé ze všech oblastí života přicházeli do této přímořské svatyně, aby se tu střetli se svými démony. A jejich démoni nechťeli, aby se pustili do tance.

Byla jsem překvapená, když jsem viděla, že nikdo z mých studentů, ověněných doktoráty a oděných v módní hávy, neumí dýchat. Nenadechovali se níže než do krku, jako kdyby jediná část jich samých, kterou jim stálo za to udržovat naživu, byla jejich hlava. Ačkoli jsem jim mohla předvádět řadu jógových cviků se zvláštními jmény a pozice zaměřené na kontrolu dechu, můj instinkt mi napověděl udělat opak. Chtěla jsem navodit uvolnění dechu a všech těch zadržovaných energií v těle, které je oddělovaly od pohybu a od inspirace.

Jako dítě jsem vždycky byla fascinována Duchem svatým, protože jej nikdo neuměl vysvětlit. Dokonce i jeptišky se nad tímto tématem zadržovaly a zajíkaly. Přijít na kloub tomuto mysteriu byla výzva, kterou jsem nemohla jen tak přejít. Jednoho dne mi to při vyseďování v lázních došlo: Duch svatý není nic menšího než životní síla, dech sám. Pokud bych u těchto lidí dosáhla toho, že budou dýchat až do svých prstů u nohou, nebylo by to nic menšího než revoluce. Zdálo se mi, že zavedený řád – politický, náboženský, společenský, dokonce i rodičovský a milenecký – nám brání v dosažení svých vlastních hlubin. Protože kdybychom byli plně naživu a spontánní, bylo by nemožné nás kontrolovat. Moje úloha začala být jasná: vracet lidi zpátky do jejich těla, k jejich božské síle. Začala jsem tu práci chápat jako posvátnou.

Čím déle jsem vyučovala, tím jasnější mi bylo, že to nebude snadný úkol. Většina z nás se hluboce obávala svého těla; někteří lidé kontrolovali každé gesto, které udělali, jiní z těla odcházeli během jídla a pití anebo se od něj prostě odstříhávali a pobývali jen ve výšínách mysli. Podnikali jsme dlouhé výlety ve svých hlavách a vznášeli se daleko od jakéhokoli skutečného já a ani nás nenapadlo, že by se uvnitř nás mohlo odehrávat něco hlubokého a posvátného. Vídávala jsem lidi, kteří se zcela bez výrazu pohybovali v rytmu toho nejdivočejšího rokenrolu, a to zejména tehdy, když měli partnera. Být „cool“ či být zamrzlý jsou dvě zcela odlišné věci. Chtěla jsem jim položit ruce na boky a rozmrazit je. Chtěla jsem zachřestit jejich kostmi a otrást jejich dušemi. A více než cokoli jiného jsem chtěla opět tančit.

Bylo pouze otázkou času, než se všechny tance, které ve mně vznikaly, utrhnou ze řetězu. Součástí esalenské scény byla skupina excentrických bubeníků. Už předtím, než jsem je uslyšela naživo, jsem se zasekla u jejich tříminutové vinylové nahrávky, která se mi paradoxně zdála nekonečná.

Jedné horké úplňkové noci mě jejich neodolatelny rytmus zasáhl v samotném jádře. Nemohla jsem odolat tomu volání. Poprvé za dlouhé měsíce jsem vstala a začala jsem se hýbat. Zapomněla jsem na své koleno, zapomněla jsem na všechno kromě rytmu. Pod vlivem jeho kouzla jsem se odevzdala a přestala cokoli – úplně cokoli – zadržovat. Ztracená v duchu tance, našla jsem cestu, cestu tance, která mě zavedla na to nejhlubší a nejživější místo, na kterém jsem kdy byla. Po všechny ty roky, při provádění baletních figur v růžových „špičkách“, při otáčení růžence, závislosti na jukeboxech i milování se na rozličných luxusních pohovkách, jsem hledala právě *tohle*. Bůh ke mně promluvil, aniž řekl jediné slovo.

Moje koleno se samo uzdravilo. Žádná velká operace, žádný odpočinek. Pravděpodobně se podlomilo pod tíhou stresu plynoucího ze všech těch náročných očekávání, kterými jsem je zatížila. Vše, co jsem dělala,

bylo, že jsem následovala svou energii stejným způsobem, jako jsem to dělávala ve svém pokoji, ale tentokrát už u vstupních dveří nestál můj otec a nekřičel na mě: „Vypni ten zatracený randál!“ Bubnování pokračovalo a já spolu s ním pokračovala v tanci. Tančila jsem, až jsem se v tanci rozplynula, nezbylo tam ze mě nic než rytmus mého dechu. A v rytmu svého dechu jsem se cítila zcela propojená, s tělem i duší. Konečně jsem pochopila, co znamená posvátné spojení.

Vstoupila jsem do jiného vesmíru, posunula se do nové dimenze, ve které neexistují žádné hranice; všechno je energie a já jsem jen částice jedoucí na univerzální vlně. Bylo to, jako kdybych byla zapojená do sítě vysokého napětí a život skrze mě pulzoval a vytvářel takovou jasnost, jakou jsem nikdy předtím nepoznala. Bylo tam sedm bubeníků, já naslouchala každé jejich písni a cítila, jak na ni různé části mého těla reagují.

Příštího dne mi došlo, že vhléd, jehož se mi dostalo po potratu, byl jen zábleskem toho, to jsem zakusila předchozí noci. Duše se neztratila; byla pohřbena hluboko v našich kostech a po staletí tam držena tradicemi vzniklými proto, aby bylo možné kontrolovat naše přirozené pužení k extázi. Odcizili jsme se sami sobě jako posvátným bytostem. Nyní jsem viděla, co mí studenti hledali v mé práci, ačkoli si toho nebyli vědomi, neměli pro to slova anebo měli strach to přiznat. Hledali extázi a já jsem byla odhodlána najít způsob, jak je na to posvátné místo přivést. Po tomto zážitku jsem si všimla, že v mé výuce došlo k posunu.

Dívala jsem se na těla novými očima. Začala jsem se „pekelně“ soustředit na nalezení proudu energie v každém člověku, tak jako se jeptišky dříve „pekelně“ soustředily na to, aby ve mně tento tok energie zastavily. Zajímalo mě, kde začal, kde skončil, jaký typ rytmu jej zřejmě spustil a jaký zastavil. Instinkt mi říkal: jsi takový, jak se pohybuješ. To byl základ mého nově se objevujícího poznání.

Snažila jsem se vytušit energii, v níž jsem se ocitla během svého tran-su, ve snaze porozumět tomuto prostoru. Chtěla jsem vědět, jak jsem se do toho extatického stavu dostala a jak jsem z něj zase vystoupila. Věděla jsem, že to začalo s mými chodidly, potom pokračovalo do břicha a pak vyšlo ven z mých rukou. Vzpomněla jsem si, že jsem kynula rukama bub-nům, jako kdybych jejich vibrace vtahovala do sebe. Vdechla jsem rytmus a upadla jakoby do nekonečného pohybu, v němž nebylo žádné přerušeni ani žádné hrany - byl to dávný kruh, bezčasý prostor, který začal a skončil v mém břiše. Nazvala jsem tento rytmus *plynutí*.

Uvědomila jsem si, že když vyučuji, ocitám se v jiné energii. Už to ne-bylo jenom o mně, ale také o vytváření spojení s druhými. Nemohla jsem se ztratit v kruhu své vlastní energie; musela jsem se vztáhnout ke svým studentům a dotknout se jejich srdcí. Abych toho dosáhla, používala jsem rockovou muziku, pulzující čtyř čtvrtový rytmus, který obsahuje bolest milionů adolescentů a dává formu a podobu našim touhám. Ta hudba byla jako kabel, který nás vzájemně propojoval a propojoval každého z nás s vlastním srdcem. Tak jsem začala své žáky učit pohybu, který souzněl s tlukotem jejich srdcí – krátkým ostrým rytmickým pohybům spojeným s výdechem, uvolněním a expresí. Ten rytmus jsem nazvala *staccato*.

Jedné noci jsem se po večeru stráveném vážně míněnou taneční pra-cí celá zpocená a s pocitem, jako bych byla nabitá elektřinou, poddala osudové přitažlivosti ke štíhlému bílému mladíkovi. Tohle nebyla žádná rychlovka na jednu noc. Napojil se na můj přirozený rytmus, na můj energetický tok. Naše těla se proplétala a on následoval mé pohyby. S narůstající energií došlo k posunu dynamiky a nyní jsem já následovala jeho a vplula do rytmu jeho srdce, neodolatelného bubeníka, který nás oba ovládl. Stali jsme se jedním ohromným tepem srdce, který duněl a duněl, až nás přenesl přes vrchol do prvotního pulzujícího prostoru úplného odevzdání. Poznala jsem, že je to stejné místo, do něhož jsem vstoupila,

když jsem dosáhla vrcholu svého tance. Moje mysl explodovala do mého těla, mé srdce bušilo mezi mýma nohama a moje ruce tápaly po Bohu. To byl *chaos*, tanec divoké mysli.

Až po uši jsem se zamilovala do toho dlouhonožného milence, který nikdy nevycházel ven bez svého psa. Nenaslouchal jen mým slovům, ale také pauzám mezi nimi. Stopoval mou duši skrze mé tělo, vnímal bolesti srdce a svýma rukama hledal a konejšil postoje hluboko pohřbené v tichých tvarech. Pokračoval v prozkoumávání a nebyl spokojen, dokud se nedotkl mého nejhluběji ukrytého tajemství, mé touhy po dítěti.

V křídle francouzské nemocnice postavené z červených cihel, kde jsem se sama narodila, jen pár ulic od mé staré školy s názvem Mořská hvězda, kde jedna moje část kdysi zemřela, mi doktorka Kreissová sdělila, že jsem těhotná. A jak jsem tak seděla na kraji vyšetřovacího lůžka v odporně zelených nemocničních šatech a zírala na ni v absolutním úžasu, věděla jsem, že toto je konečná fáze mého zmrtvýchvstání.

Po devět měsíců jsem žila v okouzlení. Moje těhotenství nebylo jednoduché, ale jeho náročné části se mě nijak nedotkly. Vstoupila jsem do stavu sladkého odevzdání se. Ocitla jsem se v područí síly o tolik větší než já sama, že jsem si ji sotva dokázala představit, natož pak kontrolovat. Místo toho jsem prostě šla s ní a s úžasem sledovala proměny svého těla. Moje břicho se zvětšilo tak, že jsem neviděla na svoje chodidla, ale přesto jsem nikdy nepřestala tančit. Tančit těhotná byl pro mě zcela nový zážitek. A navzdory rostoucí váze jsem se cítila průsvitná jako květina lačnicí po světle. V tomto světelném prostoru jsem objevila další rytmus, *lyriku*. Byl to stav transu, o němž jsem věděla, že je hluboce propojen s duší. Pro někoho, kdo strávil celý svůj život touhou po duchovnu, bylo ironií nalézt novou úroveň osvětlení prostřednictvím tak velkého břicha.

Můj porod začal rychle a divoce. V kurzech o přirozeném porodu mi říkali, že budu moct chodit po bytě a péct cukroví ještě nějakou chvíli potom,

co se objeví první stahy, já jsem však skrze *plynutí* prosvištěla rovnou do *staccata*. Dosud si vybavuji cestu z domu do auta, protože jsem vůbec necítila svá chodidla. Byla jsem velký černý balon se zvláštním úsměvem na tváři, který plul vstříc svému volvu a zcela novému životu. Bylo 17,35. Několik hodin jsem vyla jako pes, zatímco celý vesmír tančil *chaos* v mém břiše, až jsem ve 21,26 pořádně zatlačila a porodila chlapce vážícího sedm a půl libry. Několik lékařů předpovídalo, že to bude dívka, takže jsem byla chvílku zmatená při pohledu na jeho penis. Jaké potěšení! *Lyrické* dozvuky. Odevzdala jsem se silám přírody a zažila novou lehkost bytí, transcendentní trans.

Malý Buddha se uvelebil na mých prsou a společně jsme upadli do stavu *klidu*, o němž se domnívám, že jej zná pouze Bůh uvnitř nás. Uprostřed blaženosti jsem objevila nový tanec, který jsem znala, ale odmítala už od dětství, kdy jsem se obávala, že kdybych zůstala tiše sedět, svět by se zastavil a já bych přepadla přes jeho okraj. Měla jsem pravdu. Svět se opravdu zastavil, ale nebyl zde žádný důvod k obavám. Přemítala jsem o tom, jak jsem v šestnácti milovala písničku *In the Still of the Night* (*V klidu noci*). Konečně jsem dospěla do klidu noci a věděla, že od této chvíle už se nikdy nebudu cítit sama.

Ke své práci jsem se vrátila s dítětem u prsu a ústy plnými vhledů ohledně rytmů a jejich vztahu k životu, lásce, sexu, síle a celému tvořivému procesu. Když jsem kolem třetí ráno sedávala ve svém houpacím křesle, upíjela mátový čaj a kojila svého syna, uvědomovala jsem si, že toho moc nevím, ale jednou věcí jsem si jistá. Nechtěla jsem, aby moje dítě vyrůstalo v nenávisti a nedůvěře ke svému tělu a mělo strach ze sexu anebo jej prožívalo jakýmkoli jiným způsobem než jako posvátný akt. Sex je projevem Boha a já jsem měla ve svých rukou dítě lásky jako důkaz. Dala jsem život svému největšímu učiteli. Zatímco většina mých přátel křížovala Indii a hledala gurua, já jsem zůstala doma a jednoho zbrusu nového jsem si sama pořídila.

Většina lidí, které jsem znala, byla naučena sex potlačovat, posuzovat a obávat se ho, takže se stal v našich životech destruktivní silou. Pohybovala jsem se z extrému do extrému, jednou jsem byla *Moršská hvězda*, *Panna panen*, jindy jsem své tělo dávala lidem, kterým bych nepůjčila ani své auto. Celá naše kultura procházela výkyvy dlouho opožděné puberty. Mělo to však své důsledky. Mobilní klinika pohlavních chorob přijížděla do Esalenu jednou za týden a řada lidí čekajících na vyšetření kolem toho podivného starého nákladáku se každým týdnem prodlužovala, až překročila hranice pozemku a natáhla se přes celou zemi jako unavený had. Tělo nám odpovídalo.

Tančila jsem po další tři desetiletí, od disca k dharmě, od *Freuda* k feng šuej, od *Kerouaca* ke *Kevorkianovi*, od *Warhola* k *Waynovu světu*, od jointů k džusu, od *Gucciho* k bohyni grunge, od *Beatles* přes *Bee Gees* k *Beastie Boys*. Během té doby jsem ztratila řadu přátel, kteří podlehli zlovolnému viru HIV, a viděla celou zemi pohybovat se od liberalismu ke konzervatismu a plácát se mezi nimi. Viděla jsem padnout řadu svých hrdinů, ale nepodlehla jsem paranoii. Pořád jsem otevřená, divoká, nezávislá a neskonale vděčná za to, že jsem se nemusela vyrovnávat s návratem kondomů. Viděla jsem svou duši, jak si v životě vytváří svůj seznam oblíbených položek, a hluboko ve svém břiše jsem poznala zoufalství a touhy, které její výběr formovaly. V tom všem mě pět rytmtů objímalo a kolébalo, dávalo mi naději a ukazovalo cestu k blaženosti.

Svou duši cítím ve svém těle během tance, při milování i většinu času mezi tím. A když pozoruji své studenty, jak tančují, vidím duši také v jejich tělech. Většinou však bývá zastřena závojem apatie. Nemohu si pomoci a toužím po tom, abych je dokázala dovést ke stržení těchto závojų a odhalení světla jejich vlastní božské podstaty. Víím však, že abychom dospěli ke světlu, musíme nejprve podniknout cestu do srdce temnoty. Není koneckonců světlo stvořeno za tmy?

Věřím, že každý z nás má v sobě jiskru původního světla stvoření. Vídám ji, jak osvětluje lidské tváře a těla během tance. Tisíce způsoby mi bylo odhaleno, že Bůh je tanec a my se pouze potřebujeme odevzdat tanci, abychom osvobodili sexuální, tvořivé a posvátné aspekty své duše.

Rytmus je náš mateřský jazyk. Když jsem se odevzdala divokému extatickému objetí tance, objevila jsem jazyk vzorců, o němž věřím, že nás může dovést k univerzálním pravdám, starším než sám čas. Prostřednictvím rytmu těla můžeme v sobě stopovat posvátný rozměr, kořen mapující celou cestu zpět až do nultého bodu, do stavů bytí, v nichž se veškerá identita rozpouští do věčného plynutí energie.

Energie se pohybuje ve vlnách. Vlny se pohybují ve vzorcích. Vzorce se pohybují v rytmech. A lidská bytost je právě toto - energie, vlny, vzorce, rytmy. Nic víc. Nic méně. Tanec.