

Kruh, oheň a Fénix

Caroline Careyová

*Cesta tančícího
bojovníka*



MAITREA

*Kruh, oheň
a Fénix*

Kruh, oheň a Fénix

Cesta tančícího bojovníka

Caroline Careyová

Přeložila Jana Čeřenová



KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Carey, Caroline

[Circle, the fire & the Phoenix. Česky]

Kruh, oheň a Fénix: cesta tančícího bojovníka / Caroline Careyová; z anglického originálu

The circle, the fire & the Phoenix ... přeložila Jana Čeřenová. -- První vydání v českém jazyce. -- Praha: Maitrea, 2017. -- 365 stran

ISBN 978-80-7500-294-5

17.02 * 133.2 * 2-582/-587 * 159.923.2 * 347.4 * 615.851 * 13 * 133.4:2-382 * (0.062)

– smysl života -- duchovní pojetí

– duchovní cesta

– sebepoznání -- duchovní pojetí

– sebepojetí

– závazky -- duchovní pojetí

– sebeuzdravování -- duchovní pojetí

– šamanismus

– populárně-naučné publikace

133 - Ezoterismus. Okultismus [17]

Caroline Careyová

Kruh, oheň a Fénix

The Circle, The Fire & The Phoenix

Copyright © Caroline Carey

Translation © Jana Čeřenová, 2017

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2017

ISBN 978-80-7500-294-5

Věnováno těm, kteří kráčí cestou tančícího bojovníka.

Nechť je váš kruh silný a váš oheň a vašeň navždy
jasně planou.

DĚKUJI Nicole Kingové za korektury a za přátelství a Raggi Kontakové za podněty, které zlepšily mé psaní, i skvělá učení během celého procesu.

Ya'Acovovi a Susannah Darling Khanovým za Movement Medicine (léčení pohybem) a kouzlo této cesty.

Catherine Wrightové, Rosie Perksově a Jo Hardyové a mnoha dalším z kmene tančících bojovníků, kteří mě podporují a provázejí a se smíchem si hrají s tvořivými projevy toho, co znamená být duchovním bojovníkem.

Díky, díky, díky všem, kteří mi jsou inspirací na této radostné cestě psaní, Sue Huttonové, Kari Fjällströmové, Ailse Richardsové, Catherine Dunneové, Espenovi Andimu, Tamaře Canderracciové, Jayne Bullenové, Angie Kotlerové, Elisabeth Shraggové, Kristin Glenwinkellové, a Katerině díky za to, že se se mnou podělila o myšlenky a vhledy.

Díky mým dětem, Rogerovi, Garethovi, Gilesovi, Willow, Daisy-Ellen a Florence, a vnoučatům Jobovi, Beth a Lucy.

A samozřejmě mému drahému Benovi za to, že mi je vždy po boku, i když zrovna nejsem vůbec ve formě!

Vstoupit do neznáma je nesmírně zajímavé, a tanec je vždy neznámem, do něž vstupujeme, abychom nahlédli, co se v něm ukrývá. Abychom prozkoumali možnosti, něco si usmysleli a nevěděli přitom, jak se to bude odvíjet, a aniž bychom si cokoliv plánovali... Občas nás potkávají výzvy, což k tomu patří, někdy nás potká bytostná radost a jindy vejdemo do starých příběhů, které touží po tom, aby si je někdo vyslechl a věnoval jim v tu chvíli pozornost... A někdy prostě s tajemnem milostně splyneme...

... a tak jsem tam ležela na skále, v mysli hluboko ponořená do tance, dva dny, dvě noci, kolébána v náruči těch velkých skal, a odpočívala jsem, zatímco mi na tvář, na tělo svítilo slunce, a rozjímala jsem o smyslu své existence. Vyprávěla jsem té skále o svém životě a o všem, co k němu patří, tak jak to vidím, a zazpívala jsem jí svou píseň.

Unášena do transu útěchy a sounáležitosti, uvelebená pod širým nebem, pohlížím do srdce vesmíru.

„Jak se jmenuji?“ uslyšela jsem, jak se ptám... „ŠamanKa-Mama,“ zněla odpověď. „Proč tady jsem?“ zeptala jsem se. „Sepiš svůj příběh a dej ho světu, zaznamenej svou poezii a poděl se o ni s dětmi, které se teprve narodí. Tanči svůj tanec tak, aby ho všichni viděli. Buď vidět, slyšet a neustále vstupuj do tajemna. Buď průkopnicí všeho, co miluješ, a hraj si s tím, jak se život odvíjí, a s jeho četnými zázraky. Miluj svůj život a vše, proč tu jsi a co máš udělat. Někdy to vejde ve známost, a jindy vůbec ne.

Obsah

Předmluva	1
Po krůčkách (Hlas)	3
Objevení šamanského tance	9
Z popela	15
Rodiče, první brána	21
Kritika	27
KRUH	31
Začátek	33
Náš vlastní kruh	37
Strom	41
Kruh	47
Intimní léčení	55
Matka, jež ví	63
Důvěra ve zraněné	67
Prozkoumávání nevinnosti	83
Návyky odcházejí pomalu	91
Nalezení vlastní náplně práce	99
OHEŇ	113
Neodlučitelný oheň	115
Vzniká workshop	127
I já jsem oheň	131
Hněvivý oheň	133
Propojení: společenství či instituce	139
Umění naplnění a přežití	147
Chaos ohně	153
Matčiny zmatky	159

Jeho matka	165
Duch závislosti	173
Moje vlastní závislost	175
Odpoutání se s láskou	181
Vhledy ikaro	185
Osobní archetypy	193
Jiskry spolupráce	207
Používání ohně projevení	213
Sdílení ohně	219
Probudit se	223
Odvaž se promluvit	231

FÉNIX 235

Duševní práce a Fénix	241
„ONA je rituál“ – opuštění domova	251
Odchod	257
Vzpomínka	259
Šamanské srdce	265
Mozkové vlny a tlukot srdce	271
Sdílený trans	277
Se srdcem	281
Metamagie	291
Rodové živly	299
Tančící doktoři	309
Příběh spolupráce	325
Přijetí pravdy	331
Hranice	335
Následování divé ženy – „ONA“ volá	343
Nové způsoby	345
Kruh, oheň a Fénix	347
Doslov & „dutá kost“	357
Fénix a had	361

Předmluva

TATO KNIHA SESTÁVÁ z částí, které hloubají nad šamanstvím a duchovností, poezií života a zlomených srdcí. Hloubá nad ztrátou duše a ztrátou nevinnosti. Pozvedá nás k možnosti opětovného nabytí duše a vybízí nás k tomu, abychom se více propojili s autentickým mužstvím a ženstvím a také s pravým směřováním duše v tomto životě.

Kruh je východiskem naší duchovní praxe, kdy začínáme u sebe samých. Učí nás, kým doopravdy jsme a co je potřeba udělat, abychom převzali zodpovědnost a rozvinuli silnou ženskou energii, jin, a mužskou, jang. Vyzývá nás k tomu, abychom přijali své polarity a byli v životě jak autentickým a zralým ženstvím, tak mužstvím. Dává nám možnost poznat svůj kruh coby elementární síly, vše, co je pod námi i nad námi. Vnést do našeho kruhu síly spojence a kontakty s fyzickým světem, i se světem duchovním. A co je hlavní, vybízí nás k tomu, abychom dospěli k „opravdové zralosti“, bez ohledu na to, zda jsme obyčejní lidé, rodiče, pracující, umělci či političtí vůdci stojící v čele nějaké země.

Oheň nám připomíná, že musíme přijmout závazky jak vůči sobě, svým blízkým, tak i vůči svému okolí a společenství. Duch ohně

nám ukazuje, že ať to pro nás obnáší cokoliv, a není pochyb o tom, že to někdy může být dost náročné, nesmíme ve svých závazcích polevovat, má-li dojít k uzdravení. Vždy se najde něco nového, co se o sobě můžeme naučit, a s pomocí závazku to může proběhnout rychleji, snáze a mnohem efektivněji. Co to znamená zavázat se životu, planetě a Duchu?

Fénix je silou, jež povstává z popela, jakmile se odevzdáme jakémukoliv intenzivnímu procesu duchovního uzdravování, jímž možná musíme projít, abychom se zbavili kontroly. Jakmile se dokážeme vzdát potřeby být někým jiným než prostou, tvořivou bytostí. Tehdy, když nám dá křídla naše osobní duševní práce, o níž se dělíme se svým okolím a společenstvím, se zralostí a moudrostí, jež nám ukazují, jak nejlépe udělat to, co je zrovna třeba.

Po krůčkách (Hlas)

*Je to hlas?
Pasáž slov, deník drahých vzpomínek?
Je modulován, aby zněl jinak,
protože pak bude jinak slyšen?
Tuším, že právě v to doufám, přičemž proud energie
mnou plyne na jednotlivé stránky.
Někdy si představuji tváře, jak na mne hledí
a pozorují rej tance uvnitř a pátrají, jak jen by vstřebaly danou informaci.
Kanál světla, řekla bych.
A vím, že něco z toho narazí na odpor a snad i kritiku,
záleží mi snad na tom?
Co to má vlastně se mnou společného?
Ale záleží mi na tom?
Samozřejmě že záleží, mohla bych snad být na této cestě
jiná než lidská?
Ovšem vím, že to vše je dobré učení.
Připomínám si, že mi to pomáhá zjistit, jak zlepšit
to, co dělám.
Učitelé by na mě byli dost pyšní,
namlouvám si,
ale třeba je na tom trocha pravdy.
Na vysvědčení vždy stálo:
„Caroline by se mohla zlepšit.“*

*Bylo potřeba se více snažit,
to jim musím nechat – nu snažila jsem se dělat věci tak,
jak jen jsem nejlépe uměla.
Ale snažit se jen kvůli snaze samotné asi není tím nejlepším důvodem,
proč něco dělat.*

*Matka by nebyla spokojená, to si jsem jistá.
Představuji si, jak se diví, proč jsem prostě nenapsala takový pěkný
příběh, jako když jsem byla malá.*

*A já bych jí připomněla, že „já jsem příběh a život JE příběh
a my všichni žijeme ve hře zvané život“.*

Někteří z nás zjevně více na okraji.

*Můj okraj je sráz u moře, kde jsou různé
bytosti pohřbeny nebo leží a spí.*

Ano, to se mi zdálo minulé noci – a stále se to vrací.

*Někdy jsou hroby hlubší a já se musím více snažit,
abych odkryla spící bytost, jež v něm leží.*

*Ten sen se pojí s pocitem, že bych si to měla nechat pro sebe –
zatímco kráčím životem, tímto příběhem, začínám pociťovat tlak,
jak postupuji vpřed, jako by mě halila energie,
jíž vzduch okolo mne těžkne a těžko se jím prochází.*

*A přece po krůčkách, kdy mi v kostech a kloubech úpí bolest,
pozvolna dýchajíc, kdy se únava pokouší zastřít
mi zrak, abych nic z toho neviděla,
vím, že se mohu dostat na druhý břeh a vyjít
z toho, co mě pohlcuje a ovládá.*

Po krůčkách.

*Samozřejmě se může chtít projevit emoce a to je
součástí tance,*

strach a odpor
se mohou hlásit o slovo,
ale nemohou být výmluvou, abych na této cestě ustrnula.
Mnohokrát jsem volala na svůj strach,
aby zmírnil své sevření.

Odpovídá obvyklým tónem:

„Vždyť jsem jedním z tvých nejlepších přátel, beze mne
bys neměla cestu, kterou prozkoumávat, nic, z čeho se učit,
co překonávat.“

Zdráhavě souhlasím a děkuji příteli jménem Strach, že
mi to připomněl a byl tak laskav, že promluvil,
a není jen pozorovatelem v pozadí
a v koutech potemnělých místností.

Na oněch místech, jež nazývám svým „stínem“, která pokaždé bývají
někde poměrně dost nablízku.

Samozřejmě že si
uprostřed toho mé silné a věrné ego
samo sobě lichotí, že se v těch zranitelných chvílích dovede
ujmout velení a odvést potřebnou práci,
a samozřejmě má pravdu.

Miluje tu oduševnělejší část mé duše, tu, jež
si každou chvíli potřebuje hrát ve stínech
a napít se z hlubin zapomenutých jezer.

Ovšem mé ego ví, že kdyby neodvedla „svou“ práci,
vše by se jen vznášelo na povrchu nějakého nejasného, nepatrného
dramatu v předstírání, že „o nic vážně nejde“, vše by bylo,
jak má být, hlavně žádné riskování, a zajisté by

*veškeré ambice byly uloženy k tvrdému spánku.
Něco takového nemůže dopustit.*

*A tak jak mísím všechny tyto přísady, jež jsou mou scénou
srdce, těla a spíše současné myslí s víceméně
normální funkcí (to podle společenské příslušnosti či
názoru na tyto věci), začíná mi být jasné, že
prostě mohu jen tak pokračovat, a ne se obávat či
upadnout do možného pocitu jakékoliv hanby – jestliže
si člověk začne dělat starosti, co si myslí druzí, pak jedinou
emocí, kterou lze prozkoumávat, JE hanba –*

*Vím, je lepší po sobě zanechat stopu,
aby po mé smrti po mně něco zbylo, a ne jen
předstírat, že vůbec nic necítím, třeba celou tu dobu
můj nepatrný tanec ví, jak to je.*

*A tanec, byť se pohybuje svou vlastní tíží,
stále znova,
zajisté propůjčuje tomuto hlasu skvělý způsob, jak předávat
informace,
a bez něj by asi toho tolik nepřišlo na svět
a nebylo nabídnuto
jako jiný druh poezie
myslím, jež se podobají té mé.*

*Jistěže zvěsti, jež se vynořují z těchto spisků,
často vycházejí z neklidné myslí a toulek
osamělého srdce,
neboť taková je cesta mnohých melancholických myslí,*

*které se dosti často probouzejí z nejhlubších
smutků
a bolestných chvil
do neuvěřitelně krásného života, jež žijeme, a prostě
žasneme,
jak se z lidské rasy stalo něco tak nepochopitelně směšného,
včetně jich samých,
znovu ustupují do hlubin srdce a duše,
aby nashromáždily léčivé postupy mysli,
poezii a tance, jež jsou propustí těchž
skrytých hlubin,
hledající pravdu naší vlastní existence.*

Objevení šamanského tance

JAKO MLADÁ DÍVKA jsem neměla pojem o tom, co to znamená šamanismus. Nemyslím si, že by to kdy proniklo do mého chápání světa, a v mé rodině nebyl nikdo, kdo by takovým způsobem pracoval nebo se o něm přede mnou vůbec kdy zmínil.

Babička mi říkala, že jsem „jiná“ – jenom to – a mimoto mi kupovala dárky, které byly neobvyklejší než ty pro mé bratrance a sestřenice a sourozence.

Dědeček se mnou zacházel také poněkud odlišně, se svými nenechavými rukama, nedostatkem zábran a enormním nedostatkem slušnosti, kterou projevoval k sexualitě a nevinnosti své vnučky. Z toho se časem měla stát podstatná část mé cesty za uzdravením a brána do šamanského světa, o čemž jsem v té době skoro nic nevěděla. Poskytlo mi to vhled do toho, jak a proč vznikne v člověku potřeba „vyjít z těla“ a oddělit se od skutečných pocitů a vjemů.

Tyto „mimotělní“ zážitky mě občas zavedly do úžasných dobrodružství v duchovních sférách vizí, snů a hlubokých zkušeností v extatickém tanci. Nastal ale čas, kdy jsem si uvědomila, že se rozhodně musím znovu spojit se svým tělem a začít cítit a prožívat vše, co potřebuje vyjádřit. Což znamenalo, že jsem musela být „v těle“.

Naštěstí mi byla oporou láska k tanci a ta mi to umožnila. Když jsem objevila vědomé praxe meditací pohybem a tancem, zjistila jsem, že „vtělit se“ (být v těle) znamená, že toho ve svém životě musím hodně změnit, vzpomenout si na to z minulosti, co jsem zapomněla, čelit náročným vztahům a naučit se mluvit ze srdce. Všechny mé vazby k životu a společenstvím, v nichž jsem žila, měly nabýt zcela nového významu. Dokonce se pak poněkud změnilo i prostředí.

Začala jsem pozorovat, jaké má na mě tanec účinky, jak mi zvedá náladu a umožňuje mi kontakt s vyšším stavem vědomí. V té době jsem nevěděla, co to je, ale prýštila ze mě poezie, slova zaplavovala stránky a já jsem získávala nové vhledy do svého života a toho, co je potřeba udělat.

Doslova jsem „viděla“ obrazy a tvary, které mi předávaly poselství a naučily mě něco více o mně samotné a také mě dovedly k hlubšímu spojení s duchovním světem, který jsem si zamilovala. Nejdůležitější bylo, že jsem začala cítit. Ne že by to zpočátku bylo příjemné, ale kdesi uvnitř jsem věděla, že to je moc dobře. Když jsem se začala setkávat s učitelem práce s pohybem, pro niž jsem se postupně nadchla, zjistila jsem, že když vyjádřím své pocity a promluvíím o věcech, které pro mě nejsou nijak prospěšné, a dokonce jsou pro mou duši nezdravé, mé tělo začne odstraňovat to staré a co mi už nijak neslouží. Toto zbavení se starých příběhů, které mi začínaly „překážet“ ve vztazích a postojích k životu, jaký jsem chtěla žít, se brzy stalo hlavním důvodem, proč jsem potřebovala tančit.

Během tance jsem měla chvíle, kdy se vynořovaly tytéž vize. Zapsala jsem si je, někdy jsem si je nakreslila a nechala jsem sebou proudit jejich poezii.

Když jsem si o tom promluvila s učitelem, navrhl mi, abych studovala šamanismus o něco více do hloubky. Začala jsem se učit

o svém spojení s tímto světem. Občas jsem zjišťovala, že mě nepřitahuje a že mě mate a děsí. Příležitostně jsem ho zavrhovala jako pouhou fantazii a iluzi a přikláněla se k přímému a úzkému způsobu bytí ve světě. Ale tento svět mi stále klepal na dveře, a čím více jsem se pokoušela od něj odvrátit, tím silněji bušil.

Přesně jak si to před tolika lety uvědomovala moje babička, byla jsem tak trochu jiná. V očích některých lidí jsem vybočovala z kategorie normálnosti. Nenáviděla jsem školu, odmítala jsem se učit a těžko jsem navazovala kontakt s druhými dětmi. Matka se také domnívala, že jsem tak trochu jiná, a vyhledávala různé „doktory přes hlavu“, aby to zanalyzovali a zjistili, co že je se mnou v nepořádku.

Jednou jsem tak v dětské nemocnici seděla na posteli mezi různými prostěradly a říkala si, co tam dělám. Nikdy jsem se to nedozvěděla.

Po návratu domů a zpátky do školy jsem radši byla sama se sebou, dokud neskončilo vyučování. Pak jsem mohla být na zahradě a se spoustou zvířat, která jsem tehdy chovala. Začalo to morčaty, psy a pár křečky, později se přidali koně, kozy, slepice, kočky a další zvířata, co mi členové mojí rodiny dovolili chovat. Náš venkovský dům jsme dokonce předělali na minifarmu, která nám zajišťovala jídlo a obživu, a rodiče se tak v některých ohledech stali soběstačnými.

Láska k přírodnímu prostředí mě pohltila, a než abych trávila čas s rodinou a s přáteli, procházela jsem se se svým poníkem a psem uličkami v okolí domu a pátrala jsem po nějakém dalším dobrodružství.

Jak jsem ale rostla a stále více se zabývala tancem, věděla jsem, že potřebuji více, a táhlo mě to na stezky divoké a šamanské povahy mé duše. Nakonec jsem už nemohla odolávat, a bylo to tu.

Mým lékem bylo bubnování – tanec a poezie, inspirace plynoucí z mých snů. Rytmus a hudba, které mě opakovaně, stále znovu uváděly do transu a ustavičně tak pozvedaly mou mysl k novým výšinám. Poznala jsem, že čím hlouběji se spojím s tělem a zapustím kořeny do nesmírných hlubin Matky země, o to výše může vystoupit mé vědomí a získat vědění, moudrost a vhledy, a dokonce vize z „jiných světů“.

Rozhodneme-li se z toho učinit duchovní cestu – cestu šamanickou – dokážeme se lépe upozadit a přímo dovolit, aby nás tyto vhledy a vize učily a vedly nás při jakékoliv práci, kterou vykonáváme.

Ztělesňovat toto konání znamená prostě toto – „upozadit se“ – což vyjadřuje, že tu není ego, které by mohlo překážet. To neznamená, že mám pocit, že ego je k ničemu a že bychom měli být bez něj. Prostě je to tak, že v příhodný okamžik na nás působí duch, s nímž právě pracujeme, a ne to, jak si myslíme nebo jaký máme pocit, že by to mělo být. Zkrátka se necháme vést jinou silou. Duchovnějši silou, něčím uvnitř a vně nás, co se tu setkává, o čem netřeba uvažovat, co ale využívá nás a naši schopnost oprotit se od toho, co jsme si dopředu naplánovali, a důvěřovat tomu, co chce v danou chvíli proudit, ať už je to cokoliv.

Takto se stáváme „dutou kostí“, jak se tomu v šamanismu často říká. Je to tak trochu, jako když si vezmeme čistý papír a začneme psát nebo štětcem namalujeme to první, co se objeví. Mám dojem, že my všichni jsme se už v takové situaci někdy v životě octli. Třeba jsme si připadali ztracení a neměli ponětí, kterým směrem se vydat. A tak prostě vykročíme, nalezneme metasféru, rozšíření svého vědomí do vnějších sfér různých realit, a necháme se jím vést tím správným směrem, nebo nás může přinutit jít někudy, kde to třeba neznáme. Možná budeme najednou žádat o pomoc a vedení, i když jsme běžně posedlí tím, abychom měli vše pod kontrolou a zvládali

to sami. Meta je silou, která nás vede, i silou neznámou, v níž nás spojují vzorce.

Můžeme být uvyklí na ovládající ego, na něco, jež ví, jak se co musí dělat a vždycky ví všechno nejlépe. Na to, co potřebuje být urputně nezávislé a nikdy k sobě nikoho nepouští příliš blízko. Stejně to je v šamanském světě, kde vše pouštíme a necháváme na Bohu, kde vše pouštíme a důvěřujeme vyššímu duchu, když se odevzdáváme tanci a poezii, jež námi chtějí tančit a zpívat. Mysl nám může být na překážku, myšlenky nás mohou ovládat a snažit se nám celou dobu připomínat, kdo si myslíme, že jsme.

Ať už vleže nasloucháme bubnování, jež mění stav našeho vědomí, a vytváříme si vizualizace z obrazů a zvuků, anebo celým srdcem tančíme v rytmu a necháváme se vtáhnout do monotónní hudby přivolávající vize a moudrost z nižších, středních a vyšších světů, napojujeme se tak na vyšší stav uvědomění, jemuž mnozí říkají šamanská cesta.

Vědci dokázali, že rytmické bubnování mezi 120 až 200 úderů za minutu může pozměnit naši mysl. Je známo, že srdce orla tluče rychlostí 180 úderů za minutu, a víme, jak dobře orel vidí. Naši předkové tento prostředek znali, protože s ním měli zkušenosti, třebaže nerozuměli měření počtu úderů v hudbě. Miminkům stále kupujeme nebo vyrábíme chřestítka, domorodé kmeny tančí v rytmu souvislého tleskání a malé děti utiší tlukot matčina srdce. Mladiství a ti, kteří ještě stále prozkoumávají svět dospívání, tančí v nočních klubech, v nichž se ozývá tentýž opakující se rytmus, a na tripu překračují nové hranice a noří se do tance, který je, byť si toho nejsou třeba vědomi, spojuje navzájem i s duchovním světem. Samozřejmě někteří mají pocit, že toto v nich spouští drogy, což je zajisté také rychlá cesta, jak dospět ke zdánlivě podobné

zkušenosti, má ovšem své minusy. Drogy mají možná podobné účinky, ale způsobují funkční poruchy, závislost a také, někdy nenapravitelně, poškozují tělo. Navíc pod vlivem chemických drog neprožíváme či necítíme emoce, neboť jsou často určeny k tomu, aby nás dostaly ven „z těla“. Proto nám k získání opravdové šamanské zkušenosti neposlouží.

To však nemůžeme říct o rostlinných medikamentech, které se často využívají v šamanských kulturách. Ty jsou totiž spojeny se zemí a při užití nám poskytují toto spojení s velkou matkou a přírodními duchy, od nichž daná rostlina pochází.

Abychom plně splynuli s šamanskou přirozeností a pocítili opravdové působení tohoto světa, je nezbytné stát se zcela uzemněnými lidskými bytostmi. To znamená, že bychom měli znát a cítit svou vlastní tíhu. Nemyslí se tím naše fyzická váha v librách či kilogramech, ale to, že bychom měli znát tíhu toho, co neseme, tíhu svých vlastních příběhů a jejich působení ve světě na ostatní a na nás samé. Dokážeme-li si uvědomit, kdo jsme, a skutečně zakusit, jaké v sobě nosíme životní příběhy, jak nás po celý život ovlivňují a jak se projevuje naše osobnost, poznáme tíhu své existence. Pracujeme-li takto s šamanismem, stáváme se plně vtělenými, víme-li, kdo jsme a jaké jsou naše životní příběhy – jak se chováme a jak žijeme svůj život. To znamená znát vlastní tíhu a znát sama sebe co nejvíce do hloubky.

Z popela

PŘES DVACET LET pracuji s různými metodami pohybové psychologie a nyní, když se snažím o skloubení těchto oblastí, je pro mě stále důležitější postarat se o jejich zdokumentování. Nabízím práci na mnoha různých úrovních, a jak v této knize uvidíte, zahrnula jsem do ní mnoho ze své vlastní cesty a minulosti.

Když jsem napsala svou první knihu, *Ms'Guided Ange* (*/S/vedený anděl*), znovu jsem v sobě objevila hluboký cit pro psaní, který se u mě projevil už v dětství. Zjistila jsem, že vedle lásky k tanci a tvořivosti je pro mě psaní zrovna tak důležité.

Mnoho věcí, které nyní nabízím v podobě textu, vyučuji, a to včetně dalších svých knih. Také pořádám workshopy v různých zemích po celém světě. Jak se moje práce neustále rozrůstala a rozvíjela ne vždy očekávanými směry, zjišťovala jsem, co si to ode mě žádá a za čím musím jít. Opakovaně jsem si uvědomovala, že učím duchovní praxi, i když jsem zpočátku nic takového neměla v úmyslu.

A tak se vás ptám, provádíte nějakou praxi, která pozvedává vaši duchovnost a život?

Často mluvíme o tom, že „provádíme duchovní praxi“. Co to znamená? Můžeme meditovat, procházet se, cvičit jógu a modlit se.

Každý týden můžeme chodit do kostela nebo tančit na různých setkáních a v kurzech. Ať už za svou duchovní praxi pokládáme cokoli, musí nám to skutečně dobře fungovat, jinak se začneme nudit nebo klesat na mysli. Ztrácíme směr a odpadáme. Někdy to zase zkusíme s nějakou jinou praxí v naději, že to bude ta „pravá“ a přinese nám větší užitek, inspiraci a chuť dotáhnout to až do konce.

Já se ovšem domnívám, že duchovní praxi musíme začlenit do všech stránek svého života. Není to něco, co děláme jen v neděli ráno. Musí prolnout všemi oblastmi našeho života, jako např. při komunikaci s druhými nebo jak se staráme o své srdce a tělo. Jak přijímáme zodpovědnost za svou minulost, přítomnost a budoucnost. Jak milujeme a jak přijímáme lásku. Patří sem péče o naše blízké, děti a jejich potřeby, spokojená existence zvířecí říše a země. Je to cesta, kdy bez ustání hledíme dovnitř i ven a naplňujeme ty části svého života, s nimiž jsme se dosud plně nespojili, a rovněž je to cesta sebeuvědomění, jež nás vede ke službě druhým.

Musíme najít, co je v nás opravdové, a vydat se po cestě seberealizace, o níž se pořád tolik mluví.

Naše pátrání v duši může trvat roky, než dospějeme k vnitřní kompetenci a hlubokému poznání toho, kdo jsme.

Jsmo schopni přijmout to za svou duchovní praxi, a ne si jen myslet, že stačí každý den odříkat pár modliteb či manter?

Náš dosti sofistikovaný svět toho po nás chce hodně. Nové teorie a duchovně založené filozofie volají po tom, abychom inteligentním a jasným způsobem dělali svou práci, jež dříve nebyla v mnoha ohledech považována za duchovní, ale byla více záležitostí osobního rozvoje. Abychom se stali duchovními bytostmi, musíme se probudit a převzít zodpovědnost. Nemůžeme zavírat oči před tím, z čeho má naše lidská rasa obavy, ale musíme ve světě provést zcela nutné změny, a to jak vnitřně, tak navenek. To

je nová duchovní praxe. Neomezuje se na pár minut nebo hodinu denně, je jí každý okamžik našeho života, každý náš nádech a výdech. V každý okamžik života musíme žít tím, o čem mluvíme, a promlouvat tím, jak chodíme. Ať už třeba hovoříme s neznámým člověkem na zastávce nebo vaříme jídlo pro svou rodinu. Anebo píšeme knihu či běžíme maraton. Ať už děláme cokoli, je to naše duchovní praxe a je na čase, abychom si to uvědomili a skoncovali s výmluvami, jako by to byly dvě různé věci a my měli čas jen na jednu z nich.

Propojit život a duchovnost – to je samotný základ mé práce.

V mém případě to byl vždy tanec, byl tím, jak jsem se modlila a dostávala se do stavu prázdného vědění, tichého, pokojného klidu, jenž mě zaléval a umožňoval mi během dne nadále setrvávat ve stavu blaženosti a ve spojení s Bohem, Duchem nebo čímkoliv, v co jsem v tu dobu věřila.

Nyní vidím ducha ve všech věcech, ve všech aspektech svého života, a jak šel čas a já tancovala stále méně a méně, pochopila jsem, že je nezbytné, aby se mou praxí stala každá má interakce, každá chvíle klidu a stejně tak výzvy a dramata každodenního života. A toto je práce, kterou nabízím jako součást své vlastní realizace a seberealizace, s níž pomáhám ostatním. Ze všeho, co jsem vykonala a potřebovala vykonat sama pro sebe, což se samozřejmě bude dít i nadále, se stává také něco, čím pomáhám druhým, a to je vrchol pyramidy. To, že používám své vlastní příběhy, abych posloužila širším okruhům lidstva.

A na tom pracuji v této knize.

Ne na tom, jak někoho prostě „vést“, ale dělím se tu o své vlastní zkušenosti, z nichž se zformoval jistý způsob nahlížení na svět, ne nahlížení skrze nějaké dogma či systém založený na víře, který je nutné následovat, ale o pravdu. Ne o moji pravdu, ale o tu, která

zcela tkví v lidské bytosti jako jednotlivci, v duši této bytosti, té, která skutečně ví, co je pravda.

Budeme-li se řídit jednoduchým vzorem, kdy se na začátku cesty plně napojíme sami na sebe ve chvíli, kdy začneme své objevy vnášet do vztahů s ostatními, ať už se svými dětmi, rodiči, příbuznými, přáteli či kolegy, zjistíme, jak efektivní byla naše intenzivní práce na vlastní cestě. Tentýž efekt se totiž začne dostavovat i v našem okolí.

Je nepravděpodobné, že bychom mohli dosáhnout skutečných změn, pokud nejprve nezpracujeme sami na sobě. Toto je v duchovním světě základ a nezbytnost, protože pokud sami na sobě nezpracujeme, nebudeme uzemnění a spojení s životem okolo sebe. Spíše pak jen budeme posedávat na obláčku vlastní výroby, hrát si na osvětlení v duchu new age a andělských zkazek, které se neslučují s příchodem nového, odlišného věku.

Tento věk si totiž nyní žádá, abychom obnažili duši, přiznali si svůj žal, strhli hranice, které značí, že „naše zranitelnost nesmí být vidět“, a abychom se připravili na to, že budeme vystupovat jako pravé, nefalšované duchovní bytosti. Takové bytosti jsou teď, v této době potřeba.

Duchu nezáleží na tom, jak se oblékáme, jak se prezentujeme nebo kde žijeme. Je jedno, jakým jezdíme autem nebo která největší technika nás láká. Záleží na tom, jak zacházíme s vlastními emocemi a emocemi druhých, jde o to, jak trávíme tiché chvíle sami se sebou nebo jak sdělujeme své příhody jiným lidem, najde-li se něco inspirativního, oč bychom se s nimi chtěli podělit. Svým vyprávěním se nesnažíme ukázat, jak jsme chytří, a nekrmíme své ego obdivem druhých. Zohledňujeme to, co od nás doopravdy potřebují a co užitečného jim můžeme nabídnout?

Záleží na tom, jak učíme své děti a jak zacházíme s našimi bližními zvířaty. Záleží na tom, zda se zvládneme poučit z chyb a umíme je napravit a jak se naučíme odpouštět. Ve své duchovní praxi sbíráme odpadky, recyklujeme, nevozíme se autem, ale chodíme pěšky, usmějeme se na cizího člověka nebo ho obejmeme, hodíme minci žebrákovi nebo pouličnímu zpěvákovi, který se živí svým uměním. Duchovní praxe spočívá v tom, že ve vztahu se svým milencem pocítíme bolest a tuto výzvu ustojíme, dokud není překonána, dokonána a něco se z ní nenaučíme, aniž ukončujeme vztah kvůli tomu, že nejsme schopni se navzájem skutečně vnímat.

Znamená to, že chápete svůj podíl na zraněních a potížích, které si nesou vaše děti, a prostě je jenom neobviňujete z toho, co z nich vyrostlo, pokud neodpovídají vašim představám. Naopak víte, že jste součástí jejich životů a uhnětli a vytvarovali jste je do těch lidí, kterými dnes jsou. Měli jste na ně po celou dobu vliv, a tudíž jste částečně zodpovědní za to dobré i za to, co zas tak dobré není.

To všechno a mnohem víc jsou duchovní praxe dneška, a nejspíš vám je jasné, o co se mi jedná, nebo snad ne? Kruh, oheň a Fénix. Prostý průvodce, jehož jsem sama zrealizovala. Cesta, která je natolik přímočará a drží se samotných základů a při zemi, že není potřeba složitých metod či cvičení. Až na to jedno, které nám říká, abychom byli autentičtí a zachovávali si hlubokou integritu ve vztahu k tomu, co je správné. To všechno je možné. Každá lidská bytost má tuto možnost, možnost přiměřeně reagovat na život.

Skutečnost je taková, že se nutně musíme naučit žít prostěji. Můžeme se inspirovat u domorodých kultur z celého světa, a i když nemůžeme vrátit čas a žít jako ony, je možné si zjednodušit život tím, že budeme méně očekávat a budeme se radovat z toho, co již máme, a budeme za to vděční. Prostší život je duchovnější život, s probuzenou myslí, jíž toho moc nechybí a která se stará o své

prostředí, zvířata a rodinu, lidskou rasu. Život nespočívá v zisku. Odstraníme-li potřebu vytvářet velké zisky, zbyde nám prostá potřeba přežít, a pokud je to možné, v jistém pohodlí. Díky potřebě přežít zůstáváme pokorní a pozorní vůči tomu, na čem na světě skutečně záleží.

Na začátku této pouti se vydáme na cestu starodávných symbolů jin a jang, a to v jejich mnoha podobách a pojetích.

V čínské filozofii se jin a jang používají k popisu toho, jak jsou ve světě přírody zdánlivě protikladné či opačné síly vzájemně spojené a závislé a jak v této své souvztažnosti vznikají ze sebe navzájem. Existuje mnoho přirozených dualit, jako je světlo a tma, teplo a zima, oheň a voda, život a smrt. V práci, jíž se intenzivně zabývám, však figuruje hlavně ženství a mužství. Jedná se o přirozený pohled na život a je to obecně vzato poměrně snadno pochopitelné, ne-li přímo naprosto zjevné.

Na jin a jang lze pohlížet jako na síly, které se doplňují, a také jako na síly protichůdné, které ve vzájemné interakci vytvářejí dynamický systém, v němž je celek zahrnující obě polarity větší než každá z nich samostatně. Vše má aspekty jin i jang, například stín nemůže existovat bez světla, a já se převážně zabývám tou skutečností, že neexistujeme bez svých ženských a mužských protějšků. Proto ve své vlastní přirozenosti musíme přijmout obě tyto části, chceme-li být ztělesněnými duchovními bytostmi.

Cestu za prozkoumáním svého jinu a jangu jsem nastoupila ve svém vztahu k rodičům. Je to samozřejmé, neboť z nich jsem se narodila a bez nich bych tu nebyla. Takže pro započetí cesty je klíčové ohlédnout se za tím, kým byli a co jsem si z nich vzala.

Rodiče, první brána

OD DĚTSTVÍ DO OBDOBÍ DOSPÍVÁNÍ jsem jako mnozí další vnímala, jaké role rodiče zastávali. V těch dobách bylo naprosto samozřejmě, že otec byl živitelem a každý den chodil do práce. Spravoval auta, staral se o celkovou údržbu a dělal takové ty věci, co tatínkové obvykle dělají, např. nám četl před spaním a hrál si s námi. Uměl to se zvířaty a kydal a dělal různé těžší práce. Matka byla žena v domácnosti a starala se o nás tři děti a byla také náruživou zahradnicí. Nikdy jsem neměla pocit, že by měla děti nějak zvlášť v lásce, zejména ty dospívající, a nejradši by, aby dítě co nejrychleji vyrostlo, dobře se chovalo a učilo. Náš dost velký rodinný dům udržovala čistý a uklizený. Nic dalšího než toto jsem nepozorovala, takže jsem vyrůstala v běžných stereotypech, jak plnit mužskou a ženskou roli.

Později se matka pustila do drobného podnikání z domu. Začala prodejem kozího mléka a vajec z volného chovu v okolí, pěstovala zeleninu pro místní hotel a také ji prodávala před vstupní brankou našeho domu a časem si pak otevřela čajovnu, kam si návštěvníci přicházeli vychutnat příjemné prostředí jejího přestavěného podniku. K němu patřila krásná zimní zahrada, kde byly k zakoupení její lahodné dorty a koláčky. Byla báječná kuchařka. Často jsem

u své matky vnímala frustraci a potřebu vlastní kariéry a určité míry nezávislosti.

Když byla mladá dívka, získala stipendium na uměleckou akademii, ale její otec řekl, že si musí sehnat „pořádnou“ práci jako sekretářka a vydělávat peníze, a ne mrhat časem na umění.

Dovedu si představit, jak pro ni muselo být bolestivé, když byla její tvořivost takto potlačena. Tenkrát by takové studium bylo velkou poctou obzvláště proto, že byla z tak chudé rodiny. Skutečnost, že jí bylo odepřeno, ji na celý život dost poznamenala. Vždy se hodně starala, abychom všichni měli dobrou práci a dobře vydělávali, a často nám přitom odpírala možnost rozvíjet tvořivost, ale zároveň ji i podporovala. Žádný div, že jsem pozorovala, jaký v tom všem měla zmatek. Zajímavé je, že všechny její děti se staly velice tvůrčími a pracují v různých oblastech jako umělci.

Poté, co jsem jako mladá těhotná žena odešla z domu, dostala jsem se do situace, kdy jsem se musela naučit zastávat mužskou i ženskou roli. Dost jsem se toho naučila od rodičů. Když mi bylo něco přes dvacet, stala se ze mě svobodná matka, a tak jsem musela tyto dvě role v sobě objevit. Nešlo mi to úplně nejlépe a mé děti byly v životě o něco ochuzeny. Jak jsem ale začala vstupovat do světa tance, přivedlo mě to k tomu, abych se skutečně podívala na jisté problémy jednotlivých pohlaví a začala hledat svou vnitřní mužskost a zároveň nadále coby milenka, manželka a matka prozkoumávala svou ženskost. Při tanci pěti rytmů jsem se začala učit, jak se pohybovat a tančit v každém z těchto energetických polí. Dosti ve mně zesílila a byla mi nepostradatelně nápomocna, když jsem se snažila uchytit v oblasti podnikání a kariéry.

Ovšem když moje mužská energie začala v mém tehdejších vztahu dominovat, začal tím trpět. Když jsem si stále nosila práci domů

a trávila jsem hodiny u počítače, místo abych uvařila večeři, můj tehdejší partner byl dotčený. Nenačila jsem se, jak vhodně podle potřeby přepínat z jedné energie na druhou. Časem jsem zdravým způsobem začala ztělesňovat obojí, ale musela jsem se přizpůsobovat, abych v objetí svého muže byla ta něžná kočička, kterou by mohl sevřít v náručí. Cítila jsem ochranné objetí jeho síly a nijak jsme nesoupeřili a nebojovali o to, kdo bude mít navrch. Nic ve mně nemělo potřebu oslabovat jeho mužství, ale pracovně jsem si prostřednictvím své mužské energie potřebovala udržet kariéru a řídit chod svého podnikání, např. finance a marketing. A když jsem pak pracovala s lidmi na workshopech, má mužskost udržovala bezpečný a ochranný prostor a mé ženství mísilo přísady mých léčivých postupů, zahřívalo je a směřovalo vše přítomné k lásce a soucitu.

Vybavuji si, že v závěru života spolu moji rodiče provozovali útulné čajovny v sousedství Witley Court ve Worcestershire. Otec přitom zajišťoval bezpečný prostor a staral se o obchodní záležitosti a má drahá matka mísila své přísady a živila příchozí svým jídlem a laskavým přístupem. Její motto vždy znělo: „Ať už moji zákazníci dorazí v jakémkoliv rozpoložení, mým záměrem je, aby odcházeli s úsměvem na tváři.“

To, že vytvořili bezpečné, sourodé místo, kde jsou emoce obraceny k lásce, v tomto případě pomocí jídla a příjemného prostředí, a v mém případě prostřednictvím tance, rituálů a obřadů ve spojení s prací na osobním rozvoji, představuje zralé mužství a ženství.

Jak jsem nadále prozkoumávala svůj vlastní jin a jang, ukázalo se jako velmi důležité, abych dala prostor druhým a zjistila, jaké to je pro ně. Jaké to je pro ně, pracovat na svém vnitřním konfliktu, v němž mohou do sebe pojmout takové množství dysfunkce a poté ji promítat do ostatních, s nimiž mají nějaký vztah?

Projevy nerovnováhy, které jsem pozorovala ve světě, jak ve svém vlastním, tak i v tom širším, mě přesvědčily, že této práci je opravdu zapotřebí. Proto se zrodil „Kruh, oheň a Fénix“ v podobě workshopu a vznikla z něj tato kniha, v níž se zabývám svými vlastními zkušenostmi s jinem a jangem, jejich dysfunkcemi ve svém životě a vytrvalou prací, kdy je musím ztělesňovat sama pro sebe, abych pak mohla druhým pomoci objevit, jak neodlučitelně souvisejí s jejich vlastním životem, a to převážně uctěním mužů a žen, jimiž jsme, a konkrétních rolí, které na tomto světě jako rovnocenní partneři zastáváme.

Začalo to v irském Corku, kde jsem úplně poprvé učila coby kvalifikovaná učitelka pohybu, a pokračovala jsem v Jihoafrické republice, Nizozemsku a Německu. Každá země mě něco naučila o svém spojení s jinem a jangem a já doufala, že se jednoho dne dostanu ještě dále do některých obtížných oblastí, v nichž se vyskytují ještě větší dysfunkce a nerovnost mužů a žen. Doufala jsem, že nalezneme nový způsob léčení, který by byl přijatelný pro všechny, nejen pro ty duchovně založené, ale i pro ty, kteří v životě dospěli do bodu, kdy žízní po změně, nic jiného nefunguje a jsou rozčarování z materialistických hodnot, které jim vstípily předchozí generace.

Tato kniha má tedy začátek, střed a konec. Začíná Kruhem a končí Fénixem. Samozřejmě nikdy nebude úplně u konce, neboť bude dále pokračovat v mém životě a životech druhých jako Fénix rozpínající křídla vysoko nad ohni lidstva. Musí mít pevné základy, od začátku musí být pevně zakořeněná a já musím znát situaci, abych k ní měla motivaci a mohla ji realizovat.

Dávám tomu volný průchod a popisuji tuto další epizodu na své cestě, dále ji dokumentuji, aniž doopravdy vím, co z toho bude. Má potřeba dokumentovat a psát si žádá stránku, na kterou by mohla

plynout. Nemohu se zastavit. Uprostřed psaní složím soubor básní s názvem „ONA má hlas“.

Píši poezii a prózu ze srdce. Pokaždé, když cítím, že se díky tanci dostávám o něco hlouběji do sebe, když jsem spojena s nebesy nahoře a kořeny pod sebou, dávám se do psaní. Tanec je mým záchranným lanem a to, že slovy na stránce mohu vyjádřit, co ve mně probíhá, je má vášeň. Vášeň, o kterou se ráda podělím.

Tanec je mým soukromým prožitkem, sólovým prozkoumáváním toho, kdo jsem. A příběhy se odvíjejí podle vlastní potřeby.

Poezie a verše jsou jakýmsi prodloužením mne samé, jímž vás mohu oslovit, ať už můj tanec znáte, nebo ne, a to je pocta, za kterou jsem hluboce vděčná.

Zhotovit na míru, zkorigovat. Opravdu to tak musí být? Nebo bychom měli být spíše přijímáni tak, jak se vyjadřujeme, i když to není úplně dokonale česky nebo jakýmkoliv jiným jazykem? Tomu dávám přednost já a doufám, že se nějak zasadím o nový způsob, jak vstoupit do hlubin duše lidí, ne skrze dokonalost, nýbrž z reality jiného člověka a toho, kým doopravdy jsou. V tomto životě jsem nejrůznějšími způsoby a v nejrůznějších rolích průkopnicí.

Kritika

*Zamilovat se do sebe
je domýšlivý, narcistický čin,
slýcháme nebo si druzí možná myslí,*

*neboť zamilovat se do sebe
je ve světě zášti ne-mocí,
a zamilujeme-li se do sebe,
chystáme se na střetnutí se svým soudcem.*

*Kvůli lásce k životu, jež žiješ,
odsoudí druzí tvůj vkus?
Miluj, co nosíš na své kůži,
nabliží tam snad kritika?*

*Zamiluj si svůj tanec,
svůj pohyb a vše, čím jsi,
a zajisté si v hlubinách své bolesti
budou držet pořádný odstup.*

*Rozhodni se pro svou jedinečnost ve vlastním světě
a miluj všechna zrcadla, jež zříš,
nabídní pomocnou ruku,
takže některým se dostane tvé laskavosti,*

*nabídni své já a svou radost,
svou vášň a úžas ze života,
všimni si okrajů, jichž se dotýkáš,
těch, kteří se ve svém sváru nemohou setkat.*

*Všimni si těch, jež podávají ruku,
a požádej o upřímnou radu,
hleď na ty, kteří chtějí něco změnit
a navodit nový způsob života,
podej lásku ze svého srdce
dokonce těm, v nichž vzbuzuješ nenávisť.*

*Pověz to, tak jak to je,
že tvé tajemství není tím, čím se zdá,
ukaz jim rány ve svém srdci
a vše, čeho se snažíš dosáhnout svou prací.*

*Pověz jim, že to nebylo vždy snadné
zamilovat se do toho,
avšak víš, že máš-li být opravdová,
je to ta jediná cesta, kterou jít,*

*a celou svou duší nabídni
lásku ze svého nejhlubšího nitra
do světa těch, kdo neumí
přijímat toto magické bohatství.*

*Důvěřuj svému drahocennému srdci
a lásce, již cítíš k životu,*

*a věz, že to zcela jistě
je důvod, proč žít.*

*Soudce chce být silnějším,
zatímco vytrvale plníš svou úkol,
hlasy jsou mnohem hlasitější
a tváře, jež se kaboní ve tmě,
v dálce závěsy, v nichž to cuká,
a proradné, hrubé připomínky,
pomluvy pod příkrývkou,
kdy se jejich ústa stanou součástí masky.*

*Ty ale víš, že jsi na správné cestě,
a i když ti to často láme srdce
a cítíš bolest kritiky
a uzamykáš část svého umu,
abys zdolala cestu
a plným právem získala svou lásku,
nepoddávej se vnitřní kritice,
rázně ji pošli zpět do minulosti.*

*Stůj v zrcadle lásky
a přijmi krásu v sobě,
sebenávist ti nic nepřinese,
je načase změnit pohled.*

Kruh

Na počátku, když bylo zaseto druhé semínko, začala uvnitř Velké matky růst dcera. Velká matka si tolik přála dceru. Věděla, že se v ní uskuteční velké věci. A tak o ni pečovala, ovšem rázně. Věděla, že aby úplně vyrostla, bude muset čelit mnoha, mnoha výzvám. Bude muset rozvinout všechny svaly v těle a srdce a mysl duchem bojovníka. Věděla, že se bude muset naučit bojovat.

I když Velká matka svou drahocennou dceru velmi, z hloubi svého nitra milovala, seslala na ni prudké bouře, seslala na ni zemětřesení a stále znovu jí rozdírala srdce, otřásala její důvěrou a nechávala zraňovat a týrat její tělo.

Velká matka cítila ve svém srdci a těle bolest, když viděla, jak její dcera při tomto konání trpí. Ale i tak vytrvala, neboť věděla, že to je nezbytné.

Začátek

VYTVÁŘÍM KOLEM SEBE kruh, kruh síly. Povolávám do něj vše, čím jsem, minulé zkušenosti, jež mi daly moudrost, své duchovní průvodce a učitele, tance, jež mě kdy inspirovaly. Začínám vytvářet toto základní prostředí a vidět ho kolem sebe. Každý tvar, předmět a barvu. Každý příběh a každý sen. Přivolávám esenci těch, co mě podpoří.

Jsem učitelkou a průvodkyní ve Škole léčení pohybem (Movement Medicine School). O kruhu se částečně učíme již v naukách této školy. Tyto nauky se učím rozvíjet ze svého vlastního, osobního života.

Když tančíme tanec života, začínáme prozkoumávat vertikální a horizontální linie, jež námi proudí. Tyto linie či osy, jak je nazýváme, zahrnují zemi a nebesa. Vertikální osa se tyčí vzhůru naším tělem a spojuje nás s tím nahoře a dole, což nás uvádí do souladu s naším srdcem. Horizontální osa prochází mezi minulostí, přítomností a budoucností středem našeho těla. Srovnáme si tyto dvě osy a stojíme ve středu svého kruhu, přítomní a vědomí si těchto os. Obklopuje nás vše, co je součástí našeho života, naše prostředky a síla, naše moudrost a pravda, naplnění života a včlenění všeho, na čem záleží.

Jsem v cizí zemi a chystám se tu vytvořit prostor pro druhé. Budeme tančit, já budu tančit, a to mě velmi baví, mám-li možnost tančit s druhými na hudbu, kterou nesmírně miluji. Jsem tu, abych pro ně vytvořila prostor a nechala rozkrýt jejich minulost a oni se mohli z něčeho na své cestě uzdravit. Jsem tu také proto, abych se s nimi podělila o práci s kruhem.

Mnoho lidí, kteří se k této práci dostávají, utrpělo nějaké trauma. To je velmi běžné, vlastně jen velmi málo lidí v životě nezažilo žádné trauma, třeba jakkoliv mírné. Nikdy ovšem nesmíme podceňovat, jaký účinek to na nás nebo na druhé může mít.

Často se stává, že vlivem traumatu tělo zamrzne, znehybní. Takto postižení lidé si budou muset najít nějakou fyzickou praxi. Možná si toho nejsou vědomi, ale jejich duše ano, možná je tanec přitahuje a nevědí proč. Samotná představa, že budou tančit, je možná děsí, ale tak nějak vědí, že musí.

Duše silně zvolá: „*Dej do pořádku můj život.*“

Pracujeme s kruhem a já vždy učím z vlastní zkušenosti. Působí na mě mnohé vize a hloubky, do nichž se lidé vnoří. Může se objevit tolik moudrosti a nové vhledy, které lidé o sobě získají.

Pokud lidé pracují společně, často mají podobné téma. Setkají se s týmiž zvířaty, stejnými územími či vhledy. Mají mezi sebou spředenou síť, díky níž si navzájem pomáhají získávat společné vhledy a podporují se v hledání smyslu a rozhodnutí.

Na plátna kin, do knih a obrazů proniklo velké množství představivosti. Kdykoli jsme v kině, sledujeme čísi fantazii. Může nás to inspirovat nebo i dovést k tomu, že začneme mít o sobě či svých schopnostech pochyby.

Málokdy se to však v naší společnosti provádí jako duchovní praxe. Zprávy a dary z vyšších a nižších světů nezkoumáme tak jako v šamanismu ani to neděláme se sny, jak je obvyklé v jiných kulturách.

Jsou nám předkládány představy jiných lidí, kteří zobrazili náboženské učitele a epizody z bible, ale nikdo nás nepovzbuzuje k tomu, abychom k nim dospěli sami, ani nám nepomáhá pochopit jejich význam.

Nevěřím v interpretaci vize či snu jiného člověka, neboť se domnívám, že je zcela zásadní, aby si snící našel své významy sám. Já mu mohu poskytnout podporu a jisté vedení, aby pochopil smysl a sám si ho pak podle své potřeby vyložil.

Takto je možné, aby klient začal úplnějším a aktivním způsobem používat představivost své myslí a vycvičil tento „sval“ k větší čilosti. Je tu velká spojitost s emocionálním srdcem a z pouhého uzření jednoho obrazu se může uvolnit obrovské množství energie a nevyřešených emocí. Jedná se o další způsob, jak si uvědomit, jak jsou mysl a srdce propojené. Mysl není pouze orgán zvaný „mozek“ v hlavě. Mysl je v celém našem těle, spojená s vnitřními orgány, končetinami a výrazně se srdcem.

*Předivo se spřádá okolo mne
a já dávám vše potřebné na cestu, kam patří.
Vše je spojeno a já cítím, jak je to živé.
Stvořila jsem to ze svého těla
a dechu
a svého ega
a duše, jež se do sebe šíleně zamilovaly.*

Náš vlastní kruh

ZAČNEME TEDY S DUCHOVNÍ PRAXÍ, v níž kolem sebe vytváříme kruh, aby nás chránil, dával nám sílu a podporu. Touto ochranou, bezpečím bez posuzování se stává naše vlastní energie jang. Stává se zralou a autentickou součástí nás samých, která ví, co potřebuje ochranu a bezpečí, aby to mohlo vyrůst. Takto se ženský protějšek energie jang může pohybovat v rámci svého rozsáhlého emocionálního pole a k lásce přivádět vše, co je soucitně pocítováno.

Teď tedy začněte. Zůstaňte v klidu a pociťujte okolní atmosféru. Vnímejte svá chodidla na zemi a jemně dýchejte. Začněte si okolo sebe představovat kruh, nechte pracovat svou představivost. Můžete ho vidět vnitřním zrakem nebo ho cítit kinesteticky okolo svého těla.

Buďte si ho stále vědomi a nechte ho sílit.

Nejprve si vizualizujeme tento kruh, a to libovolným způsobem, třeba jako zahradu, kruh kamenů nebo dokonce jako ohnivý prstenec, světelnou kouli či membránu. Může vypadat, jak je nám libo. To, že používáme své schopnosti vizualizace, znamená, že procvičujeme tu část mozku, která „vidí“ o něco dále než oči, kterými se běžně díváme. Psala jsem o tom ve své druhé knize

Reclaimed Innocence (Znovunabytá nevinnost). V textu vysvětlují, co je pro naši mysl epifýza. Ráda ji označuji jako sval, který nám pomáhá plnějším způsobem využívat naši představivost. Tu část nás, o které jako děti často slyšíme „to není skutečné“ nebo „to si jen vymýšlíš“. Takováto slova mohou narušit naši schopnost spojení s duchovním světem a doslova „poškodit“ nevinnou mysl, jež je naším vnitřním smyslem.* Nazývám ji svaelem, protože jako všechny svaly je potřeba ji procvičovat, aby lépe fungovala a sílila.

Jakmile kruh svým vnitřním zrakem zřetelně vidíme a naučíme se okolo sebe cítit jeho energii a stejně tak obě osy, vertikální a horizontální, můžeme začít přivolávat živly, ducha či esenci každého z nich. Silné spojení s živly nám bude pomáhat. Země udržuje naše spojení s tělem a energií země pod námi. Živí nás a pečuje o nás a umožňuje nám větší spojení s pohybem a fyzickou svobodou našeho těla. Cítíme-li se unavení nebo procházíme-li těžkým obdobím, můžeme požádat zemi o více energie tím, že jí předáme svou tíhu a něco ze své vlastní šťavnatosti, vlastního toku energie, mluvíme s ní a vyměňujeme si potřebné, což nám pomáhá zůstat uzemněnými, a ne abychom byli mimo a ztráceli kontakt se svým tělem.

Oheň zažehne naši vlastní tvořivou jiskru a vzniklý žár spálí to, co již nemá žádný účel, otřásá námi přítom, jak energie stoupá, a uvolňuje to staré, stáváme se „dutou kostí“, zbavenou zbytků starých příběhů, vlastní minulosti, která se již vyčerpala. Chyběli nám tvořivost nebo potřebujeme-li více inspirace, oheň může ozářit cestu a ukázat nám, co nám v životě schází. Můžeme jej

* Pozn. překl.: V angličtině je tato spojitost zřetelnější, neboť se jedná o homofonní slova: „innocence“ (nevinnost) a „inner-sense“ (vnitřní smysl).

požádat, aby ozářil to, co nás blokuje, co nám stojí v cestě, a aby nám pomohl toto sevření uvolnit.

Se sílícím žářem v nás začíná obíhat voda a pot i slzy mohou naše tělo vyprázdnit a očistit. Proudí námi vody života a razí si cestu do fontán a vodopádů naší existence. Mohutnými vlnami nebo poklidnými, smyslnými jezery, zurčícími pramínky či hlubokými řekami s rychlými proudy – tím vším se můžeme stát, dokonce i drobnými kapkami deště, kdy něžně vracíme na zem svět svých snů a vizí a necháváme je přšet z nebes. Jsme tvořeni převážně vodou a tento tok energie můžeme využívat k tomu, abychom protančili životem, aniž bychom někde uvízli, abychom jako řeka protékali mezi kameny a okolo nich a kolem životních překážek, které zahrazují naše směřování.

Jakmile nás oheň rozehrál a uvolnila voda, přivoláme ducha vzduchu. Ten nás pozdvihne, rozevře naše paže, křídla srdce, a spojí nás tak s našimi sny a vizemi, pomůže nám dýchat více zhluboka a létat s nohama na zemi, provětrá nám mysl a pomůže nám napojit se na univerzální energii, která nás všude obklopuje. Potřebujeme dech, hluboký dech, bez něj zemřeme. A i když stále, až do smrti dýcháme, mnozí z nás dýchají povrchně a nenaplňují celé plíce, nerozpínají hrudní svaly. Dýchají v krátkých nádeších, jež přispívají k naší malosti, brání nám v tom, abychom svou přítomností zaujímalí dostatečný prostor. Naše paže jsou křídly našeho srdce, rozevíráme svá křídla až ke konečkům prstů, k drobným pírkům okolo nich. Rozpínáme se a natahujeme se a stáváme se tak součástí širšího kruhu, součástí snu, jenž nás probouzí. Tatáž křídla se mohou složit a něžně pečovat a starat se o naše tělo a spočívat přitom v nerušeném klidu dechu.

Strom

*Stromy nikdy neumírají
mohou se svalit k zemi
ale vždy povstanou
objevuje se nová krev
větvě sahají výše
nové jsou teprve na začátku
může přijít jakákoliv bouře
kořen se noří stále hlouběji
do země
kde je maminka
drží nás v náruči
něžně
svými vodami promývá
naši duši
otec slunce svítí shůry
toť vše, co doopravdy potřebujeme
abychom byli vidět
toť vše, co doopravdy potřebujeme
abychom žili věčný sen*

POKUD JE TĚLO uzemněné a my jsme zakořenění v zemi, příprava na napojení se na duchovní sféry je efektivnější a umožňuje nám nalézt hlubší smysl moudrosti a uznání, kterého bychom jinak těžko nabyli. Velkou částí toho je dech a my se můžeme naučit mnoho technik, které nám mohou pomoci doslova pozvednout našeho ducha. Jestliže ale v této energii nejsme uzemnění, může to být dost zbytečné, přijdeme o vhledy a moudrost promrháme v chvilkovém omámení a bezúčelném snění.

Přivoláme ducha vody, a v tu chvíli jsme připraveni smýt negativitu ze svého života, očistit to staré a shodit staré kůže času a iluze. Jsme tvořeni převážně vodou. Dává tedy smysl, že ve svém těle zůstaneme co „nejtekutější“. Jako bychom promazávali svůj mechanismus, klouby, šlachy a svaly, a nechávali tuto tekutost prostupovat naším životem a udržovat tělo pružné a pohyblivé. Požádáme-li vodstva a řeky života, aby se vlily do buněk našeho těla a očistily nás, detoxikovaly, můžeme tento tanec a vizi zpětně věnovat očištění vodstev v našem světě. Velké znečištění řek a moří je odrazem toho, jak znečišťujeme svá vlastní těla.

A tak když nás vzduch pozdvihl k nebesům, abychom nashromáždili své sny jako oblaka a abychom ve vzduchu shromáždili vlhkost, požádáme vodu, aby nás s deštěm navrátila na zemi a my si vzali své sny a vize s sebou a znovu je sesbírali v jezerech ponořených v tajemnu a příbězích.

Když okolo sebe vytvoříme kruh, jenž představuje každý z těchto živlů, znamená to, že máme jejich podporu, a tak pak můžeme začít přivolávat další podpůrné systémy pro tanec. Například můžeme přivolat duchy silových zvířat. Možná máme zvláštní spojení s jedním druhem zvířete. Můžeme si povšimnout, že kdykoliv na toto zvíře pomyslíme nebo tančíme s jeho energií, posiluje v nás určitý způsob jednání. Někdy se přistihneme, že potřebujeme

odvahu člena rodiny koček, že chceme, aby nás plynulostí svých pohybů podpořili příbuzní z moře, nebo že toužíme po zraku konkrétního dravého ptáka. Jakmile poznáme své silové zvíře, můžeme ho k sobě přivolat vždy, když ho potřebujeme, a spolu s živly může být součástí kruhu.

Poznáme-li, co v kruhu za různých okolností potřebujeme mít, posiluje to jeho energii, důvěrněji ho poznáváme a můžeme se naučit přivolávat jeho energii, aby nás kdykoliv obklopila.

My všichni máme moudrého stařešinu, své budoucí já, bytost, kterou jsme my sami, ale starší, jež žije v naší budoucnosti, já, jež v průběhu svého zrání nashromáždilo více moudrosti. Pohlédneme-li na tuto starší bytost a položíme-li jí jakékoliv otázky, na které se chceme zeptat, vznikne silný vztah, takový, kterému můžeme důvěřovat, zatímco rosteme a rozvíjíme se. Lze přivolat libovolný počet učitelů podle toho, v jaké situaci se nacházíme.

A tak kruh sílí a je jasnější a učíme se, jak a kdy ho k sobě přivolávat. Nakonec se doslova stane naší součástí, aniž nás kdy musí opustit. Kráčíme se svým kruhem, svobodně a nenuceně, a zcela víme, kým doopravdy jsme.

V životě často nastanou těžké časy, kdy se třeba celí choulíme strachy nebo jednáme nevhodným způsobem. Přivoláme-li si kruh síly, ochrání nás před nezdravým jednáním. Přiměje nás, abychom se na chvíli zastavili a zeptali se, co skutečně potřebujeme, a dá nám v danou chvíli potřebnou podporu a moudrost.

Co je to za praxi? Nejprve klidně stojíme a nasloucháme svému nitru. Víme, kde v daný okamžik jsme. Kde leží čtyři světové strany, kde se na této planetě nacházíme? Co cítíme? Je to něco emocionálního, máme potřebu něco vyjádřit, ale nevíme jak? Pociťujeme potřebu podpory? Ať už se odehrává cokoliv, musíme věnovat potřebný čas tomu, abychom rozluštili, oč se asi jedná. Nemáme-li

ovšem čas, pak nejspíš budeme muset jednat rychle. Ať už se děje cokoliv, nejprve přivolejte svůj kruh.

Provádějte tuto praxi formou tance a meditace, důvěrně se s ní obeznamte, aby se tak stala vaší součástí. Nakonec bude stále s vámi a vlastně už nikdy nevyjdete z domu bez ní. Bude to, jako když si oblékáte kabát nebo nazouváte boty, jako když zavoláte, jestli jsou všichni doma a jak se jim daří. Tímto se můžeme hodně naučit o své přirozenosti.

Cítí se některé z vašich zvířat znuděné, nevyužité, potřebuje se procvičit nebo je poněkud podvyživené? Dostalo za poslední týden dost zeleniny? Jak se stravujete vy sami a kdy naposled jste si zacvičili?

Má váš moudrý stařešina pocit, že ho přehlížíte, zapomněli jste, kde je váš nejmocnější zdroj moudrosti?

K tomu, aby nám představivost byla nápomocná při vizualizaci a probouzení kinestetických schopností, je zapotřebí praxe. Jedná se o sval, který snadno zapomínáme procvičovat. Má kniha *Reclaimed Innocence* zkoumá naši potřebu začít se vážněji zabývat tím, jak můžeme používat mysl. Ta je mnohem mocnější nástrojem, než si vůbec uvědomujeme. Udržovat tento sval v činnosti znamená věnovat pozornost svým představám. Jako děti často slyšíme, že věci, které vidíme či cítíme, nejsou skutečné, jsou „jen našimi představami“ a tento svět neexistuje. Avšak používáním představivosti si můžeme udržet spojení s duchovní praxí. O toto spojení snadno přijdeme v průběhu dospívání, kdy ho nebereme vážně a věříme, že se jedná pouze o cosi z dětství, což si nezasluhuje další pozornost. Mnohé tradice si jsou zato těchto nauk naprosto vědomy a jejich následovníci by nezačali nový den, aniž by se podívali na své sny a vize a nepromluvili si o nich.

V práci s kruhem existuje mnoho tradičních šamanských nástrojů, které používám a vyučuji. Zjistila jsem, že když některé z těchto tradic kombinuji, dobře se doplňují s naším novým způsobem provozování tance.

Můj kruh je poměrně zaplněný a odráží se v něm zvěřinec divoké přírody. Když jsem byla dítětem, byl můj život plný zvířat, a když jsem vyrostla, zůstal mi duch každého z nich, se všemi jejich naukami. Ještě stále pocítuji jejich blízkost, cítím jejich pachy a v rukách nebo na tváři cítím jejich dotyk. Jak se kruh rozšiřuje, přibyla ještě další zvířata a další se do něj chystají vstoupit. Při tanci nacházím jejich pohyby v tom svém vlastním a prozkoumávám možnosti, jak se dostat do větší jednoty s přírodou.

Když v tanci zpomaluji a naladuji se na dokonalé vyzařující vibrace, cítím esenci kteréhokoliv zvířete či ducha, kteří se chtějí projevit. Všímám si vnitřních pohybů pod svou kůží a toho, jak mé kosti začínají promlouvat svou vlastní řečí. Cítím, jak se mi mění tvář. To vše je v tomto tanci. Jsem to stále já, ale měním se a nalézám způsoby, jak poznávat svět jejich očima, jejich pohyby a jejich srdcem.

Často to může obnášet, že se můj tanec opravdu musí zpomalit. Jak zpomalit tanec? Pomáhá, když začneme přivolávat pocit hluboké smyslovosti, střetávat se s rytmem země, jsme zcela přítomní v pohybu klidu, následujeme i ten nejnepatrnější sval a necháme každý tanec, aby se rozvinul svým vlastním tempem, bez potřeby cokoli uspěchat či vytvářet, čemukoli vnucovat svou představu, jak by to mělo vypadat. Člověk potřebuje praxi, aby byl skutečně v těle, aby poznal tohoto tanečníka a hluboce se do něj zamiloval, aby přišel na to, že není třeba nic uspěchávat, protože nás to odvádí od těla a tance. Nejde o to se snažit, aby to vypadalo jako něco jiného, jako dobré vystoupení. Nejde o snahu udělat na někoho dojem a zcela určitě nejde o to, že pod vlivem strachu raději neucítíme, že by nám to mohlo zlomit srdce.

Srdce se musí zlomit, musí se otevřít a celé se vylít, má-li být tanečník doopravdy zde, v přítomném okamžiku. Nemůže se zamilovat, pokud tu není.

Ego a duše se musí do sebe zamilovat. A společně musí jít svou cestou, bok po boku, a promísit se s esencí toho všeho, co mezi nimi existuje. Nechat tanec, aby byl tancem bezmezně vášně a vytrvalosti a žízňě po sobě navzájem a naprosté úplnosti ve všem, čeho mohou dosáhnout.

Když obě do sebe pojmu všechny možnosti v životě, kruh více než kdy jindy zesílí. Je to jako mandorla, mandlovitý tvar, jenž existuje mezi dvěma konflikty. Ať už cestou potkáme cokoliv, potřebuje to svůj tanec a vyjevení pravdy, aby to nevtrhlo na svobodu bez svého protějšku, odsouzeno k životu bez skutečné existence, protože bez toho druhého nebude nikdy úplné.

Kruh

*„Vytvoř kolem sebe kruh,“ řekla,
podívej se, jak vypadá,
prociť ho,
poznej jeho tvar, jeho barvu,
jaký je na dotyk a co vše jej tvoří.*

*Podívej se, co v něm je, a pozvi toho více.
Bytosti se svou moudrostí,
poezii, jež tě kdy inspirovala,
esenci všech učitelů,
kteří rozpoznávají tvé zlato.*

*Věz, že tento kruh je tvůj ochránce,
chrání tě, zatímco prozkoumáváš sebe sama,
svou práci a vše, co je potřeba zatančit.*

*Věz, že tento kruh je tvou oporou a rádcem,
„neboť to jsi ty,“ řekla,
a čím více se s ním spojíš, o to bude silnější,
naháněj tyto myšlenky a pocity a stanov svůj záměr,
směle vstup do jeho středu a vnímej, jak tě obklopuje jeho energie,
vnímej chodidla na zemi, zatímco voláš živly.*

*Otevři své srdce a zhluboka dýchej,
začni tančit to, co máš v sobě,
a věz, že tu máš svůj kruh.*

Z MÉHO KRUHU SE stal kotlík s mým vlastním lékem, nádoba dosud vykonaného léčení a také toho, jež nyní slibuji vykonat. Od sud se odvíjí mé psaní a zde sním a vytvářím vize své budoucnosti. O stejné budoucnosti sním i pro okolní svět.

Kruh mě podržel v dobách, kdy ze mě vycházelo hluboké trauma. Něco takového je vždy nutné podstoupit, máme-li se v životě uzdravit a zacelit. Kde je ztráta, nabízí se i velká příležitost. Kde bylo trauma a utrpení, je možnost přeměny spolu s hlubším spojením s láskou a Duchem.

Můj život nikdy nebyl zdaleka dokonalý a ani bych si to jinak nepřála. V tomto smyslu tedy dokonalý byl. Můžeme toho tolik získat, obstojíme-li ve výzvách, které nám život přináší. Čím větší výzva, o to silnější bude náš duch. Ukažte mi zraněné dítě v dospělém těle a já vám ukáži, kde se skrývá opravdová síla, kde se to zranitelné potkává s „egem zkázy“. Jakmile se spřátelí, dojde k setkání toho nejvyššího potenciálu v lidské bytosti. Co jsme dříve ve světě dospělosti dost možná považovali za „sílu“, je falešné a ani to nemá duševní hloubku a opravdovost. Pravá síla přebývá v kruhu naší vlastní síly, ve schopnosti být současně zranitelnými a silnými, důvěřovat moudrosti nevinné bytosti, jíž jsme my všichni.

Pokud se střetnu s potenciální situací, kterou je potřeba uzdravit, jako první si připomenu kruh. Přitáhnu si k sobě vše, co potřebuji, a pokynu tomu, co mi z mého „týmu“ spojenců může na této konkrétní cestě poskytnout největší oporu. Jsem si vědoma, že nemůžu vědět úplně všechno, co budu potřebovat, a tak se postarám o to, aby vše bylo na svém místě pro případ, že budu potřebovat povolání něco, co by mi mohlo posloužit „za pochodu“.

Musím být velmi přítomná, vědomá a bdělá. K tomu si mohu dopomoci tím, že zpomalím. Ne tak, že by se můj pohyb úplně zastavil, ale že jsem si plně vědoma každého pohybu, který svým

tělem dělám. Pohybuji-li se příliš rychle, snadno mohu opominout nějaký moment či vibraci, která si prorazí cestu některým z mých svalů za pouhou vteřinu, nebo pocit, jenž mi napovídá, že se probudila některá buňka a chce se zapojit do tance.

Jakmile je celé tělo v pohybu, vím, že začíná proces uzdravování, a jsem v kruhu připravena vypořádat se se zraněními a původním traumatem, jež v mém těle zůstalo. Možná si plně vybavuji, z čeho vzešlo, a možná taky ne. Na tom skutečně nezáleží. Důležité je to, že se dostává pozornosti energii, která byla uzamčená.

Až do tohoto bodu se dostaneme, jen pokud jsme připravení. Žádné uzdravování nezačne, dokud zcela nevstoupíme do pozice odevzdanosti a plně se tomuto procesu neoddáme. Vybudujeme-li si silný kruh, pomůže nám s přípravou. Budeme vědět, že s jeho pomocí dokážeme zvládnout, cokoliv vyvstane, a tak na to budeme připravení. Kruh a tanec nás v průběhu tohoto procesu podrží. Čím hlouběji se rozhodneme jít, tím více bude záležet na tom, zda jsme provedli základní přípravu nezbytnou pro to, abychom to vydrželi. Jestliže jsme ji neprovedli, pak můžeme žít v iluzi, že na sobě pracujeme, ale nikdy toho ve svém životě příliš nezměníme. Budeme pak obviňovat ostatní, žít v negaci a nikdy nepřijmeme zodpovědnost za to, co vytváříme.

Možná bude nutné chopit se každé příležitosti, a to i když jsme strašně unavení, sotva se hýbeme nebo daná emoce je pro nás příliš silná na to, abychom vůbec uvážili možnost, že se pustíme do potřebné práce. Ve skutečnosti se jedná o momenty, kdy je nesmírně důležité vyvolat pohyb. Vzpomeneme si na zamrzlého tvora, tvora, jenž potřebuje buď prchnout, nebo ze sebe setřást trauma, zvíře v očekávání smrti, a zařadíme rychlost a stimulujeme se k tomu, abychom se vyslovili pro existenci, ať už je k tomu zapotřebí cokoliv. Na tomto momentu opravdu hodně záleží, jinak totiž zůstaneme zamrzlí a neteční.