

**Univerzita Karlova**

**Filozofická fakulta**

Ústav filosofie a religionistiky

# **Bakalářská práce**

## **Religionistika**

Barbora Svěráková

### **TANEC PĚTI RYTMŮ THE FIVE RHYTHMS DANCE**

Praha 2024

Vedoucí práce: Mgr. Zuzana Marie Kostičová, Ph.D.

**Prohlášení:**

Prohlašuji, že jsem předkládanou bakalářskou práci „Tanec pěti rytmů“ vypracovala samostatně. Dále prohlašuji, že všechny použité prameny a literatura byly řádně citovány a že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze, dne 12. srpna 2024

Barbora Svěráková

## **Poděkování**

Ráda bych poděkovala Mgr. Zuzaně Marii Kosticové, Ph.D. za odborné vedení mé bakalářské práce. Za podnětné konzultace a cenné rady, které mně v průběhu zpracování práce věnovala, ale i za ochotu a příjemnou spolupráci. V neposlední řadě patří obrovské poděkování mé rodině a nejbližším za neutuchající podporu a trpělivost po celou dobu mého studia.

**Abstrakt:**

Předmětem této bakalářské práce je představit současný fenomén tanec pěti rytmů, na který je zde nahlíženo jako na nauku a praxi alternativní spirituality. Jedná se o intuitivní meditativní tanec, který založila Gabrielle Roth. V této práci je tento fenomén spolu s jeho zakladatelkou představen na základě primárních pramenů, jež napsala zakladatelka. Cílem této práce je za pomoci klasické hermeneutiky přiblížit konkrétní podobu vybraných konceptů alternativní spirituality, které se v tomto fenoménu vyskytují.

**Klíčová slova:**

*Gabrielle Roth, pět rytmů, tanec, alternativní spiritualita, new age spiritualita*

**Abstract:**

The goal of this B.A. thesis is to introduce the contemporary phenomenon of the Dance of the Five Rhythms, an intuitive meditative dance system founded by Gabrielle Roth, by means of the hermeneutic analysis of the primary sources written by the founder. The thesis presents its core characteristics and shows how they stem from the larger context of Alternative („New Age“) Spirituality.

**Key words:**

*Gabrielle Roth, Five Rhythms, dance, Alternative Spirituality, New Age Spirituality*

## OBSAH

<b>1</b>	<b>ÚVOD .....</b>	<b>6</b>
<b>2</b>	<b>ALTERNATIVNÍ SPIRITUALITA.....</b>	<b>8</b>
<b>3</b>	<b>GABRIELLE ROTH.....</b>	<b>12</b>
<b>4</b>	<b>TANEC PĚTI RYTMŮ .....</b>	<b>16</b>
<b>4.1</b>	<b>MAPY K PĚTI RYTMŮM.....</b>	<b>17</b>
4.1.1	<i>Šamanská stezka .....</i>	17
4.1.2	<i>Archetypy .....</i>	20
<b>4.2</b>	<b>POHYBOVÁ PRAXE.....</b>	<b>23</b>
<b>5</b>	<b>ANALÝZA .....</b>	<b>25</b>
5.1	<b>ŠAMANISMUS A ZMĚNĚNÉ STAVY VĚDOMÍ .....</b>	<b>25</b>
5.2	<b>DUŠE VS. EGO .....</b>	<b>33</b>
5.3	<b>KONFLIKT S KŘEŠŤANSTVÍM .....</b>	<b>38</b>
<b>6</b>	<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>42</b>
<b>7</b>	<b>BIBLIOGRAFIE.....</b>	<b>44</b>

# 1 Úvod

Tato bakalářská práce se zaměřuje na tanec pěti rytmů, který založila Gabrielle Roth. Gabrielle byla tanečnicí a učitelkou, která se díky zranění dostala na cestu duchovního hledání, jejímž vrcholem bylo vytvoření tance pěti rytmů. Jedná se o pohybovou meditační praxi, jejíž základem je intuitivní tanec, ke kterému Gabrielle vytvořila nauku, jež odpovídá prvkům proudu alternativní spirituality. Tanec pěti rytmů spočívá v postupném protančení se jednotlivými rytmy: plynutí, staccato, chaos, lyrika a klid. Procházení těmito rytmy se nazývá vlna. Podstatou tohoto tance je uvolňovat různé emoce v jednotlivých rytmech, přičemž pohyb vychází z těla jako takového a není veden myslí. Tato praxe má formu individuálního i skupinového tance a je rozšířená po celém světě hlavně díky internetu, knihám a workshopům. Nalezneme ji i u nás ve formě pravidelných tanečních večerů nazvaných *Sweat*<sup>1</sup>, ale také ve formě víkendových workshopů se zahraničními hosty.<sup>2</sup> Nauka k tomuto tanci má podobu různých map, které jednotlivce mohou vést na jejich vlastní duchovní cestě.

Z hlediska akademického bádání bylo toto téma uchopeno pouze v několika studiích. V jedné z nich se Monica Taylor a Rachel Forgasz zabývají použitím tance pěti rytmů jako nástroje pro zkoumání a zlepšování pedagogických metod při vzdělávání učitelů.<sup>3</sup> Další studie se pohybuje v oblasti hudební terapie, ve které se Fulvia Constantin zaměřila na terapeutický význam tance a hudby v tanci pěti rytmů.<sup>4</sup> Šlo o experiment s deseti subjekty, které tancovaly pět rytmů a měly na sobě měřicí přístroj *MindWave*.<sup>5</sup> Výsledky ukázaly, že tanec pomohl subjektům uvolnit napětí a dosáhnout hlubokého zážitku.<sup>6</sup> Zmínila bych i dva příspěvky ve studentském antropologickém časopisu *The Unfamiliar*, které jsou výstupy terénního výzkumu jak etnografického tak

---

<sup>1</sup> Jedná se o lekce, které jsou vedeny tzv. *spaceholderem*, jenž neprovází hlasem, ale obstarává hudbu. *Spaceholder* je mezistupeň pro lektory, kteří nemohou dosáhnout základní akreditace učitele pěti rytmů, jenž vedou základní lekce zvané *Waves*.

<sup>2</sup> 5Rytů, 5 Rytů, [online], [citováno 2023-07-23], dostupné z: <https://www.5rytmu.cz/>.

<sup>3</sup> Monica Taylor, Rachel Forgasz, „Crossing from the Personal to the Professional and Back: Using Rhythms Dance Meditation to Explore our Teacher Education Practices“, in Dawn Garbett and Alan Ovens (eds.), *Pushing Boundaries and Crossing Borders*, New Zealand: The University of Auckland, 2018.

<sup>4</sup> Fulvia Anca Constantin, et al., „Gabrielle Roth’s 5 Rhythms–Music, Dance and Therapy“, *Bulletin of the Transilvania University of Braşov, Series VIII: Performing Arts* 11.2 (2018): 57–64.

<sup>5</sup> Constantin, „Music, Dance and Therapy“, s. 62.

<sup>6</sup> Tamtéž.

autoetnografického.<sup>7</sup> Z religionistického hlediska je nejzajímavější analýza Doerte Weig, která zkoumá, jak praxe tanec pěti rytmů ovlivňuje účastníky na osobní a sociální úrovni a jak může být vnímána jako léčebný rituál.<sup>8</sup> Můžeme vidět, že všechny tyto studie jsou zaměřeny na praktickou část tohoto fenoménu.

Tato práce se ale soustředí na analýzu nauky této praxe obsažené v knihách zakladatelky. Jedná se o knihy, které jsou řazeny pod štítky taneční terapie, sebepoznání, duše a tělo, životní harmonie a další štítky podobného typu. První kniha se jmenuje *Mapy extáze: učení městské šamanky*, druhá *Vypočíte své modlitby: pět rytmů naší duše*, a poslední se jmenuje *Souvislosti: vlákna intuitivní moudrosti*. Má metoda spočívá v práci s primárními prameny a jejich následné interpretaci za pomoci klasické textové hermeneutiky. Textová hermeneutika spočívá v opakovaném čtení a pohybu mezi částmi a celkem textu, jedná se o tzv. hermeneutický kruh.<sup>9</sup> Má pozice je zde neutrální, nebudu tedy tento fenomén hodnotit jako pravdivý nebo nepravdivý světový názor, ani nebudu hodnotit, zda tato praxe splňuje to, co slibuje, nýbrž se mu budu snažit porozumět. Cílem této práce je zodpovědět badatelskou otázku, která zní: Jaké jsou základní rysy nauky fenoménu tanec pěti rytmů a v jakém jsou vztahu k alternativní spiritualitě?

To mě přivádí k termínu „alternativní spiritualita“, který v této práci budu používat. Jedná se o problematický termín, který není v badatelské debatě ustálený. Už jen badatelé, se kterými pracuji v této práci, používají odlišné termíny. Hanegraaff pracuje s termínem *new age*, Heelas pak používá „spiritualita života“ a Sutcliffe pracuje s termínem „vernakulární náboženství“ a *new age* odmítá. Pro přehlednost této práce mi přijde vhodnější držet se jednoho termínu. Nejčastěji se používá v anglickém jazyce termín *New Age* a v českém jazyce „ezoterika“ nebo zkráceně „ezo“, nicméně oba termíny jsou stále problematické, a to v mnoha směrech. Tyto termíny nesou spíše negativní konotace, a nejen proto by se samotní vyznavači takto neoznačili. Používají emický termín „spiritualita“, ale to je termín ještě problematictější. Nejenže je zatížen různými

---

<sup>7</sup> Adeola Eribake, „Letting the Rhythm Move You“, *The Unfamiliar* 6.1 (2016): 59–60.

Adeola Eribake, Francesca Rouse, Violet Metcalf Trott, „There is No Me Without You: Exploring the Self Through Others in 5Rhythms“, *The Unfamiliar* 6.1 (2016): 99–104.

<sup>8</sup> Doerte Weig, „Rhythms as Cohesive Force: Ritual, Body, and Senses in the 5Rhythms Movement Practice“, *Journal of ritual studies*, Pittsburgh: Dept. of Anthropology, University of Pittsburgh 32.1 (2018): 11–23.

<sup>9</sup> Ingvild Sælid Gilhus, „Hermeneutics“ in: *The Routledge Handbook of Research Methods in the Study of Religion* 1.2 Routledge, 2022, 314–323.

historickými konotacemi, ale nejspíše vznikl v rámci křesťanství<sup>10</sup> a s tím by vyznavači alternativní spirituality nechtěli být spojováni. Já se přikláním k termínu „alternativní spiritualita“ po vzoru Kostíkové, jež tento termín používá jako provizorní kompromis.<sup>11</sup> Jedná se o velmi mladé utvářející se náboženství, u kterého má právě přívlastek „alternativní“ vystihnout jeho až vzpurný vztah vůči tradičním náboženstvím.<sup>12</sup>

Nejprve v této práci stručně představím alternativní spiritualitu. Dále bude následovat představení zakladatelky této praxe a nauky Gabrielle Roth, jejíž příběh je podstatný pro formování tohoto fenoménu a jeho výrazných prvků. Následně se budu zabývat samotným tancem pěti rytmů. A po tomto zasvěcení se přesunu k analýze tří výrazných konceptů obsažených v nauce.

## 2 Alternativní spiritualita

V této kapitole si přiblížíme, co si pod výše zmíněným problematickým termínem alternativní spiritualita představít. Nejprve se podíváme na pohled Woutera Hanegraafa a v rámci toho si i stručně nastíníme dějiny alternativní spirituality. Hanegraaf používá termín *new age* a říká, že „tvoří komplex spiritualit, které již nejsou zakotveny v žádném náboženství – jako tomu bylo u všech spiritualit v minulosti – ale přímo v sekulární kultuře jako takové.“<sup>13</sup> Na *new age* se dívá i konkrétněji a rozlišuje ho na *new age sensu stricto* a *new age sensu lato*.

*New age sensu stricto* neboli v omezeném smyslu má silné theosofické a antroposofické kořeny a je charakteristická vizí nového a proměněného světa, zejména očekáváním nového věku Vodnáře.<sup>14</sup> Theosofické kořeny pochází z Theosofické společnosti, která integrovala indické motivy do západních esoterických tradic a modernizovala je. Byla to témata jako kundalini, čakry, reinkarnace a další, současně se ale

---

<sup>10</sup> Eva Hamberg, „Unchurched Spirituality“, in P. B. Clarke (ed.), *The Oxford Handbook of the Sociology of Religion*, Oxford: Oxford University Press, 2011, 742–757, s. 743.

<sup>11</sup> Zuzana Marie Kostíková, *Kosmické stromy a magické portály: náboženství a alternativní spiritualita v mayských studiích*, Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2023, s. 122–123.

<sup>12</sup> Tamtéž.

<sup>13</sup> Wouter J. Hanegraaff, „New Age Spiritualities as Secular Religion: a Historian’s Perspective“, *Social Compass* 46.2 (1999): 145–160, s. 152.

<sup>14</sup> Wouter J. Hanegraaff, *New Age Religion and Western Culture: Esotericism in the Mirror of Secular Thought*, Leiden: Brill, 1996, s. 95.



vymezovala proti vědě a křesťanství, které považovala za dogmatické a omezující.<sup>15</sup> Z theosofie pak vzešla anthroposofie, ve které byly obnoveny křesťanské motivy.<sup>16</sup> Historicky má *new age sensu stricto* kořeny v padesátých letech dvacátého století, kdy se objevil fenomén UFO kultů, jenž obsahoval apokalyptické myšlenky.<sup>17</sup> Lidé tvrdili, že komunikují s mimozemšťany, kteří je varují před hrozící apokalypsou a nabádají je k duchovnímu probuzení.<sup>18</sup> Zásadní je ale vznik kontrakultury v šedesátých letech v USA, která se bouřila proti konzervativní generaci svých rodičů. Byla reakcí na selhání ideálů modernity, jako je technologický pokrok a racionalita, a na negativní aspekty života jako je válka, rasismus a konzumerismus.<sup>19</sup> Na formování kontrakultury měli vliv i beatníci padesátých let. Otevřeli témata jako je dobrovolný odchod ze systému, odmítání materialismu a důraz kladli na užívání si, ať už s pomocí hudby, alkoholu, ale i psychedelických látek, nebo uvolněním sexuálních restrikcí.<sup>20</sup> Na beatníky navázalo hnutí hippies. Odmítali tradiční americké buržoazní hodnoty, ze kterých mnozí pocházeli, a jejich hodnoty zahrnovaly nenásilí, otevřenost, toleranci a volnou lásku. Vyznačovali se specifickým vzhledem, jako jsou dlouhé vlasy a pestrobarevné oblečení. Působili na okraji společnosti, žili komunitní život a prosazovali vegetariánství, také se aktivně podíleli na politických protestech, zejména proti válce ve Vietnamu. Výraznou roli hrála i hudba a festivaly, na příklad Woodstock.<sup>21</sup> Vznikaly také alternativní komunity, jako je Findhorn<sup>22</sup>, které zpočátku sdílely apokalyptický pohled UFO kultů.<sup>23</sup> Postupem času se ale od čekání na apokalypsu přesunuly k aktivnímu budování světa, který bude již nyní podle ideálů nového věku.<sup>24</sup> Společná představa o novém věku je, že bude lepší než předcházející období. Kromě tohoto společného přání kulturního a duchovního zlepšení se však názory velmi liší.<sup>25</sup> Jsou různorodé jak na podobu změny, ať už to bude mírná změna k lepšímu

---

<sup>15</sup> Zuzana Marie Kosticová, *Současná alternativní spiritualita: Skripta*, Praha: Husitská teologická fakulta UK, 2020, s. 25.

<sup>16</sup> Tamtéž.

<sup>17</sup> Hanegraaff, *New Age Religion and Western Culture*, s. 95.

<sup>18</sup> Kosticová, *Současná alternativní spiritualita*, s. 30.

<sup>19</sup> Tamtéž, s. 31.

<sup>20</sup> Tamtéž, s. 33.

<sup>21</sup> Tamtéž, s. 33–34.

<sup>22</sup> Findhorn je skotská komunitní ekovesnička s duchovním přesahem. Byla založená v 60. letech a funguje dodnes.

<sup>23</sup> Hanegraaff, *New Age Religion and Western Culture*, s. 96.

<sup>24</sup> Tamtéž.

<sup>25</sup> Hanegraaff, *New Age Religion and Western Culture*, s. 333.

nebo úplný ráj na zemi, stejně tak rozdílné jsou i názory na očekávání příchodu, mohou mít konkrétní datum, ale i být neurčité.<sup>26</sup> V pozadí těchto vizí je naléhavý pocit krize a toho, že lidstvo dospělo do zásadní zlomové situace. Někteří autoři vyzývali lidstvo, aby přispělo k naplnění nového věku, jiní byli přesvědčeni, že ať už podnikneme jakékoli kroky, velký zvrat přijde tak jako tak.<sup>27</sup>

*New age sensu lato* neboli v širším smyslu se objevilo koncem sedmdesátých let, kdy se různorodé alternativní myšlenky začaly považovat za součást jednoho hnutí.<sup>28</sup> Spadá sem zejména vyústění kontrakultury, jež se v osmdesátých letech přesunula z okraje společnosti do mainstreamu. Generace hippies stárla, zakládala rodiny a přijímala nové odpovědnosti, kontrakulturní charakter tak postupně slábl. Tento posun vedl ke snížení mileniálních očekávání, jež byla typická pro *new age sensu stricto*.<sup>29</sup> V osmdesátých a devadesátých letech se začala rozmáhat spiritualita seminářů, jež zahrnovala duchovní workshopy a přednášky.<sup>30</sup> A to umožnilo široké veřejnosti setkání s duchovními učiteli, sebeobjevování a prozkoumávání lidské mysli. Alternativní spiritualita se tak rozšířila i mezi lidi s běžným zaměstnáním a rodinami, čímž ztratila svůj exkluzivně kontrakulturní ráz.<sup>31</sup> Spiritualita seminářů navazovala na hnutí lidského potenciálu, které propojovalo psychologii a spiritualitu a zdůrazňovalo vnitřní transformační sílu s důrazem na překonání ega a naladění na „vyšší já“. Vznikla také spiritualita prosperity, která kombinovala duchovní rozvoj, fyzické zdraví, harmonii ve vztazích a finanční úspěch. Tato spiritualita nakonec pronikla i do korporátního prostředí.<sup>32</sup>

Abychom si ještě více přiblížili alternativní spiritualitu, tak se podíváme na její obecné koncepty, které v ní nachází Paul Heelas, jenž používá termín „spiritualita života“. Vidí v ní nalézání spirituality ve vnitřním prožitku života tady a teď, jež je výrazně odlišné od tradičních náboženských pojetí, kde je spiritualita často odvozována od nadpřirozené autority. Výrazným konceptem je pro něj život jako takový, který může být různě uchopován, na příklad jako energie, ale podstatou je, že je ztotožněn se spiritualitou a je naší přirozeností. Souvisí s tím i aspekt lidské přirozenosti, jež je dokonalá sama o sobě.

---

<sup>26</sup> Tamtéž, s. 335–336.

<sup>27</sup> Tamtéž, s. 344.

<sup>28</sup> Tamtéž, s. 97.

<sup>29</sup> Tamtéž, s. 34.

<sup>30</sup> Kosticová, *Současná alternativní spiritualita*, s. 35.

<sup>31</sup> Tamtéž.

<sup>32</sup> Tamtéž, s. 35–36.

Dalším konceptem je prožívání spirituality skrze různé praktiky, na základě nichž může jedinec změnit svůj život. Heelas uvádí také koncept celistvosti neboli holismu, ve kterém se zdůrazňuje zejména propojení těla, mysli a ducha. Souvisí s tím i léčení fyzických a emocionálních problémů, ke kterým se má přistupovat celostně, protože nemoc je vnímána jako stav nerovnováhy. Dalším typickým tématem je láska a obecně důraz na humanistické hodnoty, jenž jsou považovány za přirozené a vycházející z nitra. Jedná se o nástin opakujících se témat, která Heelas zahlédl, ale v konkrétních podobách mohou být tato témata pojata různě.<sup>33</sup>

Nicméně v rámci akademické obce nepanuje shoda, na příklad Steven Sutcliffe *new age* odmítá. Zpochybňuje pojem jednotného *new age* a místo toho ho prezentuje jako mozaiku praktik a hodnot spojených nejasným emblémem.<sup>34</sup> Ve své knize *Children of the New Age* se snaží tento pojem dekonstruovat a rekonfigurovat ho jako moderní doménu populárního náboženského diskurzu. *New age* považuje spíše za soubor sebereflexivních jednotlivců než pevně definované hnutí.<sup>35</sup> Zároveň ale právě Sutcliffe zavedl termín *seekers* neboli „hledači“, který vystihuje vyznavače alternativní spirituality. Říká, že hledači jsou ti, co jsou ochotni si stále vybírat a zkoušet různé náboženské, ale i sekulární možnosti a perspektivy, a následně je syntetizovat nebo měnit podle jejich individuálních potřeb.<sup>36</sup> Dodává, že každý hledač má potenciál stát se guruem a vytvořit vlastní modifikované učení.<sup>37</sup>

Nyní je důležité uvést některé základní rysy nauky alternativní spirituality, které budou podstatné pro následující kapitoly. Jedním z nich je holismus, jehož podstatou je celistvost a propojenost. Je vnímán jako nonbinární, ale ve skutečnosti je dualistický a cílem je dosáhnout rovnováhy mezi binaritami.<sup>38</sup> Dalším rysem je koncept energie jako posvátné, pradávnné síly, jejíž proudění je třeba udržovat plynulé a zamezit tak různým

---

<sup>33</sup> Paul Heelas, *Spiritualities of Life: New Age Romanticism and Consumptive Capitalism*, Oxford: Willey-Blackwell, 2009, s. 25 a s. 32–35.

<sup>34</sup> Steven Sutcliffe, *Children of the New Age: a History of Spiritual Practices*, London: Routledge, 2003, 3–4.

<sup>35</sup> Tamtéž.

<sup>36</sup> Steven Sutcliffe, „Seekers, Networks and New Age“, *Scottish Journal of Religious Studies* 15.2 (1997): 97–114; cit. in Steven Sutcliffe and Marion Bowman, *Beyond New Age: Exploring Alternative Spirituality*, Edinburgh: Edinburgh University Press, 2000, s. 21.

<sup>37</sup> Steven Sutcliffe, „1 'Wandering Stars': Seekers and Gurus in the Modern World“, in Sutcliffe, Bowman, *Beyond New Age*, s. 22.

<sup>38</sup> Kostíková, *Současná alternativní spiritualita*, s. 38.

problémům spojených s blokadou této energie.<sup>39</sup> Výrazným rysem je pojetí duše, v jehož rámci je jedním z možných cílů regulace napjatého vztahu duše a ega.<sup>40</sup> Dalším rysem je vysoká důvěryhodnost v osobní duchovní zkušenost, zejména pokud jde o změněné stavy vědomí, jenž mohou mít různý charakter.<sup>41</sup> Na závěr této kapitoly je třeba říci, že k alternativní spiritualitě řadím i neošamanismus, o kterém si řekneme více v jedné z následujících kapitol.

### 3 Gabrielle Roth

Nyní se podíváme na životní příběh Gabrielle Roth, zakladatelky tance pěti rytmů, abychom mohli porozumět tomu, co utvářelo její názory a co ji dovedlo k vytvoření tance pěti rytmů. Narodila se 4. února 1941 v Kalifornii. Jako malé děvčátko ráda naslouchala kostelnímu sboru a písním oslavujícím Boha.<sup>42</sup> To ji přivedlo k lásce ke Kristu a následnému přání chodit do katolické školy, kam opravdu začala chodit. Její druhou dětskou vášní byl sen stát se baletkou, nejprve si zkoušela baletní pozice sama podle vypůjčené knihy a později začala chodit i na baletní lekce.<sup>43</sup> Také popisuje, že už od dětství zažívala různé mystické zážitky, jako jasnovidectví, stavy transu, nebo léčitelské schopnosti.<sup>44</sup>

Zásadním zážitkem pro ni bylo setkání s Evou, kterou považuje za svou první duchovní učitelku.<sup>45</sup> Seznámily se, když si Gabrielle hrála se svými kamarádkami v parku a ničily křoví. Eva byla postarší dáma, která jim začala hubovat, ať toho nechají, protože to tu rostlinu bolí.<sup>46</sup> Gabrielle tam jako jediná z dívek zůstala, přijala pozvání na čaj, a tak začalo jejich přátelství. V tomto období prožila jednu z prvních vizí, kterou líčí takto:<sup>47</sup>

„Onoho zvláštního rána, když kněz podával přijímání, jsem si všimla nějakého pohybu nad jeho hlavou. Vypadalo to jako zjevení; jako orel – a zároveň jako Eva. Byl z ní jen průhledný

---

<sup>39</sup> Tamtéž, s. 40–41.

<sup>40</sup> Tamtéž, s. 41.

<sup>41</sup> Tamtéž, s. 42.

<sup>42</sup> Gabrielle Roth, *Vypotíte své modlitby*, Praha: Maitrea, 2012, s. 17.

<sup>43</sup> Tamtéž.

<sup>44</sup> Gabrielle Roth, John Loudon, *Mapy k extázi*, Praha: Radost, 1993, s. 14.

<sup>45</sup> Tamtéž.

<sup>46</sup> Tamtéž, s. 15.

<sup>47</sup> Tamtéž.

stín, hlasitě se smála a já jsem měla strach, že kněz její smích uslyší. Z obrazu jsem vyrozuměla, že Eva brzy zemře. Poslala mi polibek a já se snažila zadržet slzy.“

O této vizi vyděšeně pověděla Evě, ale ta k jejímu překvapení reagovala klidně a o smrti nemluvila negativně.<sup>48</sup> To proměnilo Gabriellino vnímání smrti, které se dotvořilo při Evině skutečném odchodu. Gabrielle tento prožitek popisuje takto:<sup>49</sup>

„Jednoho odpoledne, když jsem jí četla, se začala měnit barva jejího pokoje. Pomalu jsem se nořila do stříbra. Koupala jsem se v planoucí záři, v meditaci bez námahy, v extatickém klidu. Jako bych proplouvala do jiné úrovně, jako by mne cosi přeneslo „jinam“. Měla jsem pocit, že jsem v nebi.“

Můžeme tedy vidět, že takto silně emoční zážitek nevnímala negativně, naopak to pro ni byl moment probuzení ve smyslu chápání života a smrti. Sama tuto zkušenost popisuje jako prvním setkání s extází, která jí smazala hranice mezi teď a navždy.<sup>50</sup>

Jak už jsem zmiňovala její vášní byl balet a po duchovní stránce byla oddanou křesťankou. Nicméně oba tyto její zájmy jí přinesly negativní pocity, které formovaly její budoucí postavení vůči nim. Balet v ní vytvářel komplex méněcennosti, protože netančila dokonale a ani nebyla tak krásná jako všechny baleríny, ke kterým vzhlížela. V katolické škole pocítovala strach a provinilost, protože její chování bylo káráno jeptiškami. Tato kombinace ji dovedla k nenávisti k vlastnímu tělu. Chtěla být svatou, a tak se snažila mít samu sebe pod kontrolou a potlačit svou přicházející ženskost, kterou vnímala jako hříšnou. To vedlo k hladovění a k tanci na rebelskou rokenrolovou hudbu, jenž jí umožňovala zastavit její jak hříšné, tak sebemrškačské myšlenky. I přes snahu potlačit svou sexualitu se zamilovala do studenta kanonického práva, pomilovala se s ním a otěhotněla. Jeho reakce spočívala ve sjednání potratu, který Gabrielle podstoupila s velkým zklamáním, pocitem trestu za svou hříšnost a ztráty duše. Tyto negativní zkušenosti utvářely její postoj ke křesťanství, který se promítl, jak uvidíme později, do její nauky.<sup>51</sup>

Při studiu na univerzitě si vydělávala učením tance dětí a seniorů. Bylo to pro ni náročné, ale naučila se přitom improvizovat, a tak tyto klienty považuje za své učitele a říká jim zenoví mistři. Později také učila pohybovou výchovu schizofreniky v Agnewské

---

<sup>48</sup> Tamtéž.

<sup>49</sup> Tamtéž, s. 15–16.

<sup>50</sup> Tamtéž, s. 16.

<sup>51</sup> Roth, *Vypotíte své modlitby*, s. 17–21.

státní nemocnici. Po studiích odjela do Evropy, kde pracovala jako modelka a cítila se konečně svobodně. Změnil se zde její pohled na tanec, ustoupila od svého dosavadního důrazu na techniku, formu a napodobování druhých, a začala naopak zdůrazňovat spontánní, vášnivý tanec. V polovině šedesátých let se vrátila do Spojených států amerických a začala vyučovat americkou historii a literaturu. Nicméně po nějaké době odešla, protože to, co chtěla dělat, byl tanec.<sup>52</sup>

Po několika letech se ale vrátily její potíže s kolenem a bylo jí sděleno, že už nebude moci aktivně tančit.<sup>53</sup> Propadla depresím a v zoufalství dala na radu své kamarádky, jež se zajímala o duchovní růst, a přihlásila se na kurz sensitivity v Esalenském institutu.<sup>54</sup> Tento institut se nachází v Kalifornii a je významným duchovním centrem zaměřeným na alternativní metody pro osobní rozvoj. Institut je známý i díky svému vlivu na vznik hnutí lidského potenciálu a podílení se na vzniku gestalt terapie.<sup>55</sup> Je možné, že kurz sensitivity, který navštívila, byl inspirovaný Morrie Schwartzem, jenž byl profesorem sociologie, spolupracoval s osobnostmi z Esalenu a proslavila ho kniha *Úterky s Morriem*.<sup>56</sup> V této knize vystihl doktrínu Esalenu, aniž by ho navštívil, ale také organizoval skupiny sensitivity pro své studenty.<sup>57</sup> Nicméně Gabrielle s kurzem nebyla spokojená, protože vedoucí skupiny byl podle ní necitlivý, a tak už se tam nevrátila. Namísto toho se přesunula do lázní, kde potkala Molly Day Shackman<sup>58</sup> a ta ji pozvala na svou výuku masáží.<sup>59</sup> Po pár týdnech dostala nabídku stát se členkou esalenské masážní skupiny, kterou Gabrielle přijala a přestěhovala se do Esalenu.<sup>60</sup> Později v Esalenu potkala Fritze Perlse, zakladatele gestalt terapie, který ji nabídl, aby učila pohyb v jeho terapeutické skupině. Nabídku přijala a stala se esalenskou pohybovou specialistkou.<sup>61</sup> Na

---

<sup>52</sup> Roth, Loudon, *Mapy k extázi*, s. 16–20.

<sup>53</sup> Tamtéž, s. 21.

<sup>54</sup> Tamtéž; Roth, *Vypořte své modlitby*, s. 22.

<sup>55</sup> Kosticová, *Současná alternativní spiritualita*, s. 52.

<sup>56</sup> Knihu napsal jeho student, se kterým se scházel každé úterý v období, kdy umíral na amyotrofickou laterální sklerózu. Mitch Albom, *Úterky s Morriem*, Praha: Rybka Publishers, 2012.

<sup>57</sup> Marion Goldman, „6. Esalen’s Legacies“ in Marion Goldman, *The American Soul Rush: Esalen and the Rise of Spiritual Privilege*, New York, USA: New York University Press, 2012, s. 155–156.

<sup>58</sup> Molly Day Shackman spolu s Bernardem Guntherem byli u zrodu esalenské masáže, která má kořeny ve švédské masáži. Podstatou je vnímavý dotek a dlouhé pomalé tahy, jež jsou inspirované pohybem vln.

<sup>59</sup> Roth, Loudon, *Mapy k extázi*, s. 20. Roth, *Vypořte své modlitby*, s. 22.

<sup>60</sup> Roth, *Vypořte své modlitby*, s. 22–23.

<sup>61</sup> Roth, Loudon, *Mapy k extázi*, s. 22–23.

její hodiny chodilo spoustu vlivných a slavných lidí, u nichž byla fascinovaná tím, jak nesmělí a stydliví byli, když šlo o pohyb.<sup>62</sup> Snažila se je od studu osvobodit tím, že je postupně prováděla pohybem, tancem a učila je dýchat do celého těla.<sup>63</sup>

Přelomová zkušenost pro ni byla, když se jí uzdravilo nemocné koleno při spontánním tanci na bubnování skupiny excentrických bubeníků.<sup>64</sup> Svěřila se s tím tou dobou už dobrému příteli Perlsovi a snažila se přijít na to, jak se dostala do stavu, ve kterém se vyléčila a jak by ho mohla předávat dál. Byl to ten okamžik, kdy začala pracovat na vytváření tance pěti rytmů, aniž by v té době věděla, co přesně vznikne. Na základě svého pozorování tvrdila, že lidé trpí trizofrenií, myslí jedno, cítí druhé a dělají třetí.<sup>65</sup> A pomocí pohybu se mohou sjednotit a uzdravit.<sup>66</sup> Lidi ji začali nazývat šamankou, ale ona sama se tak necítila, protože měla pocit, že sama potřebuje učitele.<sup>67</sup> A tak se stala žačkou Oscara Ichaza, bolivijského filozofa, který zastával integrální filozofii a založil školu Arica.<sup>68</sup> Pod Ichazovým vedením strávila tři roky, učila se od něho, ale i pro něj pracovala. Zabývala se jeho technikou, jak být sama sebou a jak potlačit své ego.<sup>69</sup> Poté potkala Alejandra Jodorowského, filmaře a spisovatele, který ji popíchl k tomu, aby se odpoutala od Ichaza, jenž byl jejím idolem, a postavila se na vlastní nohy.<sup>70</sup> Následně se vrátila do Esalenu a spolupracovala tam s všestranným myslitelem Gregory Batesonem<sup>71</sup> na semináři „Šaman a antropolog“, nazývala to spojením myslitele a tanečnice, kteří se zabývali „jednotícími vzorci“.<sup>72</sup> Zároveň to byl právě Bates, který jí jako jeden z prvních vnukl nápad napsat knihu.<sup>73</sup> Poté založila experimentální divadelní společnost, ve které se věnovala rituálnímu divadlu, kde dějištěm bylo ego a cílem celistvá bytost.<sup>74</sup> Tomuto

---

<sup>62</sup> Roth, *Vypotíte své modlitby*, s. 23.

<sup>63</sup> Tamtéž, s. 24.

<sup>64</sup> Roth, *Vypotíte své modlitby*, s. 25. Roth, Loudon, *Mapy k extázi*, s. 23.

<sup>65</sup> Roth, Loudon, *Mapy k extázi*, s. 24.

<sup>66</sup> Tamtéž.

<sup>67</sup> Tamtéž, s. 25.

<sup>68</sup> Jedná se o komplexní mystickou školu, která využívá moderní vědecké pohledy biologie, fyziky a psychologie. Cílem učení této školy je dosažení osvícení a jednoty.

<sup>69</sup> Roth, Loudon, *Mapy k extázi*, s. 26–27.

<sup>70</sup> Tamtéž, s. 27.

<sup>71</sup> Byl to biolog a antropolog se zájmem o psychologii, ale měl vliv i na další obory jako je na příklad epistemologie a ekologie.

<sup>72</sup> Roth, Loudon, *Mapy k extázi*, s. 28.

<sup>73</sup> Tamtéž.

<sup>74</sup> Tamtéž, s. 28–29.

procesu říkala *Mirrors* (Zrcadla) a pojmenovala tak divadlo i hudební rokenrolovou skupinu.<sup>75</sup> V roce 1977 založila pohybové centrum v New Yorku, kde pořádala jak pravidelné dvouhodinové lekce tance pěti rytmů, tak workshopy, jenž jsou delší a poskytují prostor pro zaměření se na jednotlivé aspekty nauky pěti rytmů. Postupně v letech 1989, 1997 a 2004 vydala své tři knihy týkající se tance pěti rytmů. Založila také se svým manželem Robertem Anselem Raven Recordings, kde se nahrávala alba s dlouhými střihy perkusivní hudby určené zejména pro navození transu.<sup>76</sup> Zemřela 22. října 2012 na rakovinu a její syn Jonathan Horan převzal vedení pohybového centra.<sup>77</sup>

## 4 Tanec pěti rytmů

Po představení Gabriellina příběhu, se nyní dostáváme k samotnému tanci pěti rytmů. Zlomový zážitek, který Gabrielle přivedl k vytváření pěti rytmů byl již zmíněný extatický stav, při kterém se jí vyléčilo zraněné koleno. Od té doby se snažila přijít na to, jak se do tohoto léčivého stavu dostat znovu. To vedlo ke zrození pěti rytmů, jež popisuje jako postupnou, dlouhou a instinktivní cestu, při které se snažila převést abstraktní obrazy v konkrétní fyzické techniky.<sup>78</sup> Říká, že k ní pět rytmů samo promlouvalo skrze pohyb, jazykem energie.<sup>79</sup> Do života jí přicházeli různé situace, ve kterých viděla rytmy a jejich jména.<sup>80</sup> Jakmile si uvědomila společné vzorce pro jednotlivé rytmy, pojmenovala je a vytvořila techniky, jak do nich vstupovat.<sup>81</sup>

Co tedy je tanec pěti rytmů? Je to především spontánní tanec, který vychází z těla, nemá žádné konkrétní kroky, a proto není potřeba jej ovládat a určovat myslí. Jedná se o pohybovou meditaci, která nese podobu podle konkrétního tanečníka a jeho momentálního rozpoložení. Prvním rytmem je rytmus plynutí, ve kterém se máme naladit sami na sebe a naši vnitřní energii. Následuje rytmus staccato, který umožňuje vyjádřit sebe sama vnějšímu světu a zároveň nastolit pevné hranice. Třetí je rytmus chaosu a spočívá v energickém pohybu, ve kterém pouštíme veškeré emoce a stáváme se svobodnými a uvolněnými. Další rytmus navazuje na chaos a tím je lyrika, ve které pocítujeme lehkost,

---

<sup>75</sup> Tamtéž, s. 28.

<sup>76</sup> 5 Rhythms, *5 Rhythms*, [online], [citováno 2023-07-23], dostupné z: <https://www.5rhythms.com/>.

<sup>77</sup> Tamtéž.

<sup>78</sup> Gabrielle Roth, *Souvislosti*, Praha: Maitrea, 2016, s. 149.

<sup>79</sup> Tamtéž, s. 148.

<sup>80</sup> Roth, *Vypočíte své modlitby*, s. 27.

<sup>81</sup> Tamtéž, s. 135.



protože jsme vše vypustili v chaosu. Poslední rytmem je klid, který je také pohybem, ale pomalým, v němž vnímáme ztišenou mysl a napojujeme se na naše vyšší já. Hudba nám má pomoci projít postupně těmito rytmy a prožít tak paletu emocí, ale není nutností projít vším, vždy je třeba, aby to vycházelo z konkrétního jedince a jeho aktuálních potřeb. Gabrielle říká, že pět rytmů je „duchovní praxe pro tělo a duši.“<sup>82</sup>

Protože je tato práce zaměřená na textové primární prameny, tak se nyní nejprve podíváme na nauku obsaženou v knihách a následně ji doplníme o podobu praxe, ve které by se měla odrážet.

#### **4.1 Mapy k pěti rytmům**

Gabrielle nepoužívá termín nauka, ale mluví o mapách. Zdůrazňuje, že tyto její mapy nejsou jedinými správnými, které musí být následovány, nýbrž že každý člověk má svou vlastní cestu a může použít mapy, jaké chce. Důraz na vlastní osobní cestu, ve které není problematické kombinovat různé praktiky, je pro alternativní spiritualitu příznačný. Gabrielle popisuje dvě mapy. Jedna mapa nás má provést šamanskou stezkou skrze pět životadárných sil, kde každá síla obsahuje šamanský úkol a cílem je dojít k celistvosti. Druhá mapa vede k naší duši skrze archetypy propojené s rytmy.

##### **4.1.1 Šamanská stezka**

Začneme tedy první mapou vedoucí k zasvěcení do šamanského vnímání. Uvidíme, že se netýká jen tance, ale i jiných praktik, jež mají dohromady pomoci k plnému bytí. Tato mapa se skládá z pěti životadárných sil, které je třeba si osvojit a k tomu má dopomoci šamanský úkol. Nyní si je představíme a můžeme pozorovat, jak Gabrielle pracuje pouze s pěticemi, které se pak navzájem protínají s pěti rytmy.

V rámci první síly bytí je úkolem dosáhnout osvobození těla. Tematizuje zde tělesnost, která pro ni v dospívajícím období byla tabu, protože považovala své ženské křivky za hříšné. Gabrielle říká: „Tělo se pro mnohé z nás stalo obávaným nepřítelem, jehož instinkty, impulsy a touhy je třeba zkrotit a vycvičit, aby oddaně sloužily.“<sup>83</sup> To tedy nepovažuje za ideální stav, ale naopak zdůrazňuje, že pokud chceme být zdraví, tak je potřeba se svým tělem opět spojit, naslouchat mu a vrátit se tak do života.<sup>84</sup> K tomuto

---

<sup>82</sup> Tamtéž, s. 86.

<sup>83</sup> Roth, Loudon, *Mapy k extázi*, s. 34.

<sup>84</sup> Tamtéž.

navrácení nám může sloužit právě pět rytmů, ve kterých Gabrielle vidí nejen taneční rytmy, ale i přirozené rytmy našeho těla. Je tedy potřeba postupně poznat jednotlivé rytmy a naučit se je vyjadřovat naším vlastním způsobem.<sup>85</sup> S postupným tréninkem a praxí je potřeba se naučit rozpoznat rytmus, který je dominantní pro nás, ale i pro ostatní lidi v našem okolí, nebo situace jako takové. Gabrielle<sup>86</sup> dodává:

„Pochopením rytmů se otevřete zcela novému vnímání. „Naladíte se“, dokážete spojit svou energii s rytmem daného prostředí a okamžiku. Budete-li na klidném místě nevědomky ve staccatu, nebudete se cítit dobře, nebudete synchronní. ... Musíte zachytit rytmus lidí, míst, ročních období, svých týdnů a dnů a naučit se tančit s nimi.“

Takže tyto rytmy nejsou jen pomůckou při taneční praxi, ale jsou optikou, kterou lze nahlížet na svět. Gabrielle říká, že pro ni je nejpřirozenější tyto rytmy vyjadřovat skrze tanec, ale je možné si najít vlastní způsob vyjádření, ať už je to běh nebo plavání.<sup>87</sup> Ona po své zkušenosti esalenské masérky vyzdvihuje i masáž, kterou lze také provádět ve stylu pěti rytmů. S tělesností souvisí sexualita, která pro ni byla také tabu a zde ji tematizuje. Vyjádření sexuální energie uvádí jako další způsob, jak osvobodit tělo. Dále dodává, že uspokojivá sexuální zkušenost zahrnuje všechny rytmy a pomáhá zkoumat všechny fáze tělesné energie.<sup>88</sup> Také ale naráží na společnost její doby, kterou považuje za puritánskou. Vidí v tom celospolečenský problém, a proto následně zdůrazňuje, že lidská sexualita prochází pěti cykly, kterými je nutné postupně projít, protože každý cyklus je přípravou na další.<sup>89</sup> Jedná se o cyklus zrození, dětství, puberty, dospělosti a smrti. Zde se nám jasně odráží charakter kontrakultury, která se vymezovala proti tradiční upjaté generaci svých rodičů a prosazovala rozvolněnou sexualitu.

Druhá je síla lásky, u které je nepřekvapivě úkolem osvobodit srdce. V tomto bodě se Gabriel zabývá emocemi, které byly uvolněny díky osvobození těla.<sup>90</sup> Poukazuje na to, že většina lidí se snaží emocím uniknout, ale ty se vždy nějak projeví.<sup>91</sup> Má na mysli různé zdravotní problémy, za jejichž příčinu považuje potlačení emocí. Proto pokládá za

---

<sup>85</sup> Tamtéž, s. 38.

<sup>86</sup> Tamtéž, s. 41.

<sup>87</sup> Tamtéž, s. 42.

<sup>88</sup> Tamtéž, s. 48–49.

<sup>89</sup> Tamtéž, s. 50.

<sup>90</sup> Tamtéž, s. 55.

<sup>91</sup> Tamtéž, s. 56.

podstatné emoce přijmout a naučit se je vyjadřovat, stejně jako další vyznavači alternativní spirituality. Gabrielle pracuje s mapování emocí, jež má pomoci k pochopení našich pocitů: „Pocity nejsou ani pozitivní, ani negativní; jsou to elementární síly životní energie.“<sup>92</sup> Popisuje pět základních emocí: strach, hněv, smutek, radost a soucit. Emoci strachu zobrazuje jako základní instinkt přežití, který je často potlačován, což znehodnocuje jeho signály a lidé jsou pak neustále napjatí, proto je potřeba rozptýlit staré strachy.<sup>93</sup> O hněvu říká, že je obranou naší integrity a je důležité jej správně vyjadřovat, aby nepřerostl v agresi.<sup>94</sup> Následuje smutek, který nám má pomáhat vyrovnat se se ztrátou a je důležitý pro emocionální rovnováhu.<sup>95</sup> Čtvrtou emocí je radost, o které říká, že přichází, když naše emocionální energie svobodně plyne, a je důležité ji prožívat upřímně.<sup>96</sup> Poslední je soucítění, které je výsledkem prožití ostatních emocí a pomáhá nám chápat a podporovat druhé.<sup>97</sup> Gabrielle pocity připodobňuje k energii, což je jeden z konceptů alternativní spirituality a pracuje s nimi podobně v tom smyslu, že klade důraz na jejich volný průtok. Jako nástroj pro vyjadřování a uvolňování emocí uvádí tanec a zpěv. A dodává, že tímto vytváříme esenci lásky, která leží na hranici mezi tělem a myslí.<sup>98</sup>

Další je síla poznání s úkolem vyprázdnit mysl. Zde Gabrielle otevírá další z témat alternativní spirituality, a to život v přítomnosti a napojení se na vnitřní intuici. Říká, že většina lidí je často tak přeplněná myšlenkami, že nedokáží být teď a tady, a proto je cílem dostat se na úroveň intuitivní mysli, jež je pružná, citlivá a adaptivní. Podstatou je zde sebepoznání, při kterém hraje zásadní roli pět posvátných učitelů každého životního cyklu. Tito učitelé mají své specifické úkoly a lekce, které by nám měli předat. V cyklu zrození nás učí matka, v dětství nás učí otec, v pubertě učíme sami sebe, v dospělosti nás učí společnost, a ve stáří nás učí vesmír. V ideálním případě nám předají vše, co by měli, ale většinou tomu tak není, a tak Gabrielle říká, že je důležité si uvědomit, jak se zformovala naše osobnost, jak byla zraněna a požehnána a jak ji léčit. K tomu navrhuje praktikovat

---

<sup>92</sup> Tamtéž, s. 59.

<sup>93</sup> Tamtéž, s. 59–60.

<sup>94</sup> Tamtéž, s. 61.

<sup>95</sup> Tamtéž, s. 62.

<sup>96</sup> Tamtéž, s. 64.

<sup>97</sup> Tamtéž, s. 66.

<sup>98</sup> Tamtéž, s. 74.

osobní psaní, při kterém máme analyzovat své životní podmínky, vzorce, rituály a hry, které denně hrajeme a proniknout tak do své pravdy a svého příběhu.<sup>99</sup>

Čtvrtá je síla zření, u které je úkolem probudit duši. Gabrielle říká, že je potřeba osvojit si schopnost vidět pod povrch věcí a rozlišovat podstatu reality, což se liší od pouhého dívání se, které je povrchní a založené na předpojatých idejích. Podstatou je zde začít žít z duše namísto ega. Duši popisuje jako esenci našeho bytí, zatímco ego je tím, kdo brání naší duši v seberealizaci. Gabrielle zdůrazňuje, že pro pochopení svého ega, ho musíme nejprve prozkoumat a následně identifikovat jeho převleky a vzorce chování, abychom se mohli zbavit jeho vlivu. Podrobně toto téma rozeberu v subkapitole duše vs. ego.<sup>100</sup>

Poslední je síla uzdravení s úkolem vtělit ducha. Gabrielle popisuje, jak to ruku v ruce souvisí, protože uzdravení znamená sjednocení všech součástí našeho já, a to těla, srdce, mysli, duše a ducha. Nejprve je ale potřeba osvobodit ducha a k tomu nabízí cestu tance, která je neustále proměnlivým putováním od nehybnosti k extázi. Pro Gabrielle extáze znamená naplno žít a cesta k ní vede přes pět úrovní vědomí. První úroveň je nehybnost, stav pasivity a čekání. Je výchozím bodem, který má být překonán pohybem a změnou. Druhá úroveň je imitace, jedná se o první krok z nehybnosti. Probíhá učení a napodobování, ale je potřeba se posunout dál k vlastní autenticitě. Třetí úroveň je intuice, zde máme překonat imitaci a naučit se naslouchat vnitřnímu hlasu, tím si umožnit svobodu a osobní růst. Čtvrtou úroveň je představivost, zde se spojuje intuice s tvořivostí. Vytváří se vlastní struktury a systémy, které reflektují naši jedinečnost. A poslední pátou úroveň je inspirace, na této úrovni dochází k transcendenci vědomého úsilí a jednání ze svého duchovního středu. Gabrielle říká, že cesta k extázi je přirozeným právem každého člověka a zahrnuje objevování a vyjadřování vlastního jedinečného potenciálu.<sup>101</sup>

#### 4.1.2 Archetypy

Nyní se dostáváme ke druhé mapě, kterou nám Gabrielle nabízí k prozkoumání. Vznikla, protože si Gabrielle všimla, že je při tanci pěti rytmů v každém rytmu jiným aspektem svého pravého já.<sup>102</sup> I tuto její zkušenost chtěla předávat ostatním a

---

<sup>99</sup> Tamtéž, s. 77–115.

<sup>100</sup> Tamtéž, s. 117–139.

<sup>101</sup> Tamtéž, s. 141–158.

<sup>102</sup> Roth, *Vypořádejte své modlitby*, s. 77.

nejsrozumitelnější jí přišlo uchopit ji pomocí archetypů, které si ji samy našly a instinktivně cítila, že jsou cestou k božskému tajemství.<sup>103</sup> Podstatou je propracovat se ke všem aspektům naší duše skrze archetypy propojené s pěti rytmy.

Můžeme si povšimnout inspirace psychologem Carlem Gustavem Jungem a jeho konceptem archetypů. Není to překvapivé, protože Jung byl součástí západního esoterismu, který patří k historickým kořenům alternativní spirituality. Hanegraaff říká, že Jung představil esoterický světový názor v psychologických termínech, a tak na jednu stranu psychologizoval esoteriku a na druhou stranu sakralizoval psychologii.<sup>104</sup> Gabrielle tak čerpá z konceptů západního esoterismu stejně jako alternativní spiritualita.

Gabrielle se nejprve snažila známé archetypy očistit od náboženských konotací a pocítit jejich původního ducha. Zároveň ale říká, že pracuje s židovsko-křesťanskými archetypickými obrazy, právě protože jsou v její společnosti hluboce zakořeněné a vyvolávají niterné pocity. Tyto archetypy, ale nelze chápat doslovně jako charakter. Jsou to metafory, s jejichž pomocí je potřeba objevit, jak se daný archetyp projevuje v duši konkrétního jedince.<sup>105</sup>

Každý z jejich archetypů je provázán s jedním z pěti rytmů. Ženské archetypy jsou tři a jsou spojeny s rytmem plynutí. U těchto archetypů však Gabrielle vyzorovala, že s nimi bývá problém. Její společnost má za to, že existují jen dva ženské archetypy, a to matka a madona, ale Gabrielle říká, že ve skutečnosti jsou tři a tím třetím je archetyp milenky.<sup>106</sup> Tuto redukci vnímá jako krádež božské síly ženám, která přinesla důsledky. U žen potlačení posvátného rozměru v rámci ženské sexuality a u mužů byla potlačena jejich ženská stránka.<sup>107</sup> Gabrielle z tohoto neviní muže, ale naopak je vnímá jako spolu oběti a viní z toho křesťanství, ke kterému se dostaneme v následující kapitole. Mužské archetypy jsou také tři, otec, syn a duch svatý, a jsou spojeny s rytmem staccato. Další tři archetypy v sobě spojují ženské a mužské archetypy, Gabrielle dokonce mluví o jejich svatbě, v níž vzniká umělec, milenec a hledač, a to v rytmu chaosu. Dále máme jeden archetyp v rytmu lyriky a jeden v rytmu klidu, jedná se o měničce tvarů a alchymistu.

---

<sup>103</sup> Tamtéž, s. 77–79.

<sup>104</sup> Hanegraaff, *New Age Religion and Western Culture*, s. 513.

<sup>105</sup> Roth, *Vypotíte své modlitby*, s. 78–80.

<sup>106</sup> Tamtéž.

<sup>107</sup> Tamtéž.

Ke každému archetypu Gabrielle vytvořila trojdílná cvičení, která mají dát prostor pro rozjímání nad konkrétním archetypem, následně ho uvést do pohybu, a nakonec začlenit do běžného života.<sup>108</sup> První cvičení nazývá „uvědomění“ a jedná se o meditaci, zaměřenou na různé aspekty spojené s daným archetypem. Druhé cvičení nese název „akce“ a je to pohybová meditace. Třetí cvičení nazývá „večírek“, který nás má propojit s vnějším světem. Tyto tři cvičení jsou pro každý archetyp rozdílné. Můžeme v tom vidět holistický koncept *mind-body-spirit* (mysl-tělo-duše), akorát v tomto případě zaměřené na mysl, tělo a svět, ale výsledkem je přeci jen poznání jednoho z aspektů naší duše. V rámci těchto archetypů Gabrielle upozorňuje na to, že: „někdy se stává, že veškerou energii soustředíme do jednoho archetypu a žijeme jen v jedné dimenzi.“<sup>109</sup> To považuje za nešťastné a omezené, protože dle ní máme všichni potenciál pro celé spektrum archetypů.<sup>110</sup>

Pro konkrétní příklad i se cvičeními uvedu hlavní archetyp. Tím je archetyp matky, který je spojen s rytmem plynutí. Je základním kamenem všech archetypů a ztvárňuje oporou. Gabrielle<sup>111</sup> říká:

„Naše kořeny jsou matriarchální. Přišli jsme z mateřského těla a jsme vyživováni Matkou Zemí. Krev matky koluje v našich žilách; její duch prostupuje vším kolem nás. Může nás držet v poutech, anebo osvobodit. To záleží na nás.“

Meditace je zaměřená na tělo a konkrétně se soustředí na krev, která je plynoucí, nelze ji ovládat a je napojená na předchozí generace.<sup>112</sup> Pohybová meditace se má provádět v pomalém tempu plynutí se záměrem přesouvat se jako tekutiny, cílem je uvolnit se a nechat se formovat tancem.<sup>113</sup> Pro propojení s vnějším světem je úkolem uspořádat večírek pro vyživení smyslů, plný jídla, pití, vůní, hezkého oblečení a masážního koutku, tak aby to pro všechny bylo uvolňující a sytící prostředí.<sup>114</sup>

Nyní se podívejme, jak se Gabriellin syn Jonathan propojil se svým archetypem matky. Při nehodě na snowboardu si zranil koleno, podstoupil operaci a dostal berle.

---

<sup>108</sup> Tamtéž, s. 86.

<sup>109</sup> Tamtéž, s. 81.

<sup>110</sup> Tamtéž, s. 82.

<sup>111</sup> Tamtéž, s. 102.

<sup>112</sup> Tamtéž, s. 103.

<sup>113</sup> Tamtéž.

<sup>114</sup> Tamtéž, s. 104.

Vypráví, že se ocitl v novém vědomí, a to probudilo jeho vnitřní matku. Byl zvyklý vést aktivní, energický život, ale nyní byl v pomalém tempu. Vše mu najednou trvalo dvakrát více času a byl smutný. Rozplakal se jak u filmů, tak při rehabilitaci na rotopedu nebo při chůzi do schodů. Jeho emoce najednou měly volný průchod, protože jeho ego ztratilo kontrolu. Musel se naučit milovat sám sebe, tak jako matka miluje své dítě.<sup>115</sup>

## 4.2 Pohybová praxe

Nyní se dostáváme k podobě praxe, která by se měla prolínat s výše zmíněnou naukou. Tuto taneční pohybovou praxi můžeme provádět jak sami doma, tak na skupinových setkáních s ostatními. Gabrielle podotýká, že pro tanec neexistují žádná pravidla ani návod, protože naším učitelem může být jen naše tělo a energie.<sup>116</sup> Tím chce naznačit, že tento tanec je opravdu pro každého a má vycházet z jednotlivců samotných, a ne opakováním kroků lektora. Pro inspiraci nám ale mohou sloužit videa, kde Gabrielle tančí jak sama, tak spolu s ostatními a zároveň provází mluveným slovem do hudby.<sup>117</sup>

Pokud lidé chtějí tančit doma, tak mohou zvolit hudební alba, která Gabrielle nahrála přímo pro praktikování pěti rytmů. Pro začátek se nabízí album s názvem *Initiation*<sup>118</sup> neboli zasvěcení, které nahrála se skupinou The Mirrors.<sup>119</sup> Hudbu je možné použít i vlastní, jen dle Gabrielliných slov musí být taková, aby nás zvedla ze židle k pohybu.<sup>120</sup> Volba oblečení, prostoru a času je libovolná, tak aby to vyhovovalo dotyčnému a mohl se uvolnit.<sup>121</sup> Není potřeba se učit kroky, protože Gabrielle zastává názor, že každé tělo má své vlastní pohyby a pro jejich objevení je potřeba prostě začít tančit. Není špatný nebo správný pohyb, máme tančit podle svého citu, tak abychom

---

<sup>115</sup> Tamtéž, s. 98–99.

<sup>116</sup> Roth, Loudon, *Mapy k extázi*, s. 37.

<sup>117</sup> Můžeme vidět na příklad video Gabrielle Roth, *The Wave Dance*, 2004, in Youtube [online], 1.10.2008 [cit. 3.7.2024], kanál uživatele Sounds True. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=8cYYzcTzm6Y>.

Nebo video Gabrielle Roth, *Power Wave Dance*, 2004, in Youtube [online], 27.10.2008 [cit. 3.7.2024], kanál uživatele Sounds True. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=uyhs2mNLgyA>.

<sup>118</sup> Skladba *Initiation* z alba *Initiation* je dostupná na youtube. Gabrielle Roth, The Mirrors, *Initiation*, 1988, in Youtube [online], 2.7.2015 [cit. 3.7.2024], kanál uživatele Gabrielle Roth and the Mirrors – téma. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=CVKvsrk36F8>.

<sup>119</sup> Roth, Loudon, *Mapy k extázi*, s. 39.

<sup>120</sup> Tamtéž.

<sup>121</sup> Tamtéž.

splynuli s naším dechem, hudbou a pohybem v jedno.<sup>122</sup> Jak můžeme vidět je tento tanec velmi flexibilní, neměl by ovšem sklouznout k nevědomému automatickému vykonávání.<sup>123</sup> Smyslem tohoto tance je vyjádřit aktuální úroveň energie, být k sobě samým poctiví a naučit se naslouchat svému tělu.<sup>124</sup> Výsledkem tohoto napojení se na naše tělo je spojení se svou přirozenou živočišnou energií, která může léčit.<sup>125</sup>

Skupinová setkání mohou mít formu buď lekce, nebo workshopu. Lekce trvají dvě hodiny a nesou název Vlny, jde o praktikování tance.<sup>126</sup> Hudba je samozřejmou součástí těchto lekcí, někdy bývá reprodukována, jindy živá a Gabrielle praktikovala i tančení v tichu.<sup>127</sup> Většinou však používala pro každý rytmus jinou hudbu, při které letmo předvedla, jak který rytmus vypadá a působí, ale dbala na to, aby se dotyční naučili vyjadřovat sami ze sebe, protože je toho schopen každý a není potřeba někoho kopírovat.<sup>128</sup> Jde o cvičení, které má sloužit naší autenticitě a reflektuje naši proměnlivou povahu.<sup>129</sup> Druhou formou jsou workshopy, které jsou vždy zaměřeny na nějakou konkrétní Gabriellinu mapu nebo vybrané téma z nich. Jedná se o delší časový úsek, který většinou trvá pár dní a často se zde vytváří pouto komunity. Gabrielle říká, že je zde prostor pro nalezení vzájemné síly a podpory a přisuzuje to tomu, že po svých učitelích vyžaduje, aby každý rok odpracovali alespoň dvacet čtyři hodin komunitní služby a inspirovali tím ostatní.<sup>130</sup>

Z pohledu alternativní spirituality je tato pohybová praxe založena na principu, jenž spočívá v tom, že právě tělo poskytuje rychlý a přirozený přístup do hlubin autentického vnitřního života, který je rámován jeho emocionální strukturou.<sup>131</sup> Prostřednictvím práce s tělem pak lze dosáhnout harmonického stavu.<sup>132</sup>

---

<sup>122</sup> Tamtéž, s. 40.

<sup>123</sup> Roth, *Vypořte své modlitby*, s. 51–52.

<sup>124</sup> Tamtéž, s. 51.

<sup>125</sup> Roth, Loudon, *Mapy k extázi*, s. 39.

<sup>126</sup> 5 Rhythms, *5 Rhythms*, [online], dostupné z: <https://www.5rhythms.com/>.

<sup>127</sup> Roth, Loudon, *Mapy k extázi*, s. 39.

<sup>128</sup> Tamtéž, s. 38–39.

<sup>129</sup> Roth, *Vypořte své modlitby*, s. 51.

<sup>130</sup> Tamtéž, s. 158.

<sup>131</sup> Eva Sointu, Linda Woodhead, „Spirituality, Gender, and Expressive Selfhood“, *Journal for the Scientific Study of Religion* 47.2 (2008): 259–276, s. 265.

<sup>132</sup> Tamtéž.



## 5 Analýza

V této části se budu věnovat analýze, která se zaměřuje na výrazné aspekty vyskytující se v primárních pramenech a ukazuje tak konkrétní podobu obecných konceptů alternativní spirituality. Vybrala jsem tři aspekty, které mi přišly nejvýraznější a kterým bylo v primárních pramenech věnováno více prostoru, ale nepopírám možnost zahlédnutí i jiných prvků typických pro alternativní spiritualitu, kterým by bylo zajímavé věnovat více prostoru.

### 5.1 Šamanismus a změněné stavy vědomí

Nejprve se podíváme na to, jak se koncept šamanismu ocitl v alternativní spiritualitě. Souvisí to už s vnímáním našeho světa jako zkaženého a přetechnizovaného, oproti světu přírody, který je přirozený, zdravý a je tím ideálním. Z toho vychází obdiv ke kulturám, které jsou vnímány jako žijící v harmonii s přírodou, například Indiáni. Tyto kultury jsou vnímány jako zdroje pravé spirituality. A právě šamanismus je příznivci alternativní spirituality považován za nejautentičtější formu náboženství, na což měl vliv i Mircea Eliade se svou knihou *Šamanismus a nejstarší techniky extáze*. V tradičním šamanismu nalezneme čtyři základní prvky. „Koncept vědomých duší nebo duchů spojených se všemi prvky, kosmologii několika obvykle neviditelných světů obývaných různými duchy, tradici duchovního cestování ve stavu transu a specializovanou roli šamana jako odborníka na duchovní cestování a vyjednávání s duchy.“<sup>133</sup> V různých tradicích, pak mohou mít rozdílnou podobu.

Pozastavme se u vlivu Eliadeho, protože se mu povedlo zásadně přispět k vytvoření neošamanismu.<sup>134</sup> Významnou roli v tom hrála fenomenologická snaha nalézt společné jádro pro všechna náboženství světa.<sup>135</sup> Eliade vidí toto jádro v archetypální spiritualitě, ve které přetrvává přímý kontakt s posvátnem a příkladným představitelem tohoto čistého kontaktu je pro něj šaman, který zakouší zkušenost extáze.<sup>136</sup>

A jelikož byl anglický překlad Eliadeho *Šamanismu* vydán v šedesátých letech, což je období kontrakultury, psychedelické revoluce a rozpuku alternativní spirituality, dostal

---

<sup>133</sup> Louise Bäckman, Åke Hultkrantz (eds), *Studies in Lapp Shamanism*, Stockholm: Almqvist & Wiksell International, 1977, II; cit. in Thomas A. Dubois, *An Introduction to Shamanism*, Cambridge: Cambridge University Press, 2009, s. 41.

<sup>134</sup> Kostičová, *Kosmické stromy a magické portály*, s. 114.

<sup>135</sup> Tamtéž, s. 118.

<sup>136</sup> Tamtéž, s. 119.

se z akademického prostředí do popkultury a dosáhl popularity i u příznivců alternativní spirituality.<sup>137</sup> Eliadeho teoretické porozumění šamanismu se tak stalo základem pro lidi, které zajímaly šamanské praktiky a chtěli je aplikovat v moderním kontextu.

V té době zároveň docházelo k metodologickému zlomu v akademické antropologii, začal být samozřejmostí terénní výzkum, ale i to, aby se dotyčný přičinil o zapadnutí mezi domorodce.<sup>138</sup> Tohoto přístupu se chopil i Carlos Castaneda, který se zajímal o nativní užívání psychedelik.<sup>139</sup> Podle svých vlastních slov zrealizoval terénní výzkum u Indiánů Yaqui v severním Mexiku a následně jej publikoval v knize *Učení dona Juana*.<sup>140</sup> Hlavní postavou je v této knize šaman don Juan Matus, který Castanedu učil všemu, co zná.<sup>141</sup> Kniha se stala velmi populární a byla uznávaná jak akademiky, tak příznivci alternativní spirituality, nicméně v sedmdesátých letech ho Richard De Mille označil za podvodníka a ukázal, že fabuluje.<sup>142</sup> Castaneda sice publikoval nadále, ale z antropologa se stal duchovním učitelem.<sup>143</sup> Jeho spolužák Michael Harner, původně také antropolog, to měl podobně.<sup>144</sup> Specializoval se na nativní užívání psychedelik a v šedesátých letech prováděl výzkum u Indiánů Jívaro v Amazonii, kde se seznámil s ayahuascou, kterou následně zpopularizoval na západě.<sup>145</sup> Při tomto výzkumu prošel obřadem, ve kterém jej šaman označil za rozeného šamana, a to v něm zakořenilo natolik, že se v osmdesátých letech začal plně věnovat praktickému šamanismu.<sup>146</sup> Kladl důraz na přírodní svět a osobní zkušenost namísto náboženských dogmat.<sup>147</sup> Založil Foundation for Shamanic Studies, která šíří jeho metody, pořádá kurzy a vydává certifikáty.<sup>148</sup> Podle Harnera je šamanismus spíše metodou než náboženstvím, což umožňuje jeho praktikování lidem všech náboženských vyznání a původů.<sup>149</sup> Z toho vyplývá, že na rozdíl od Eliadeho

---

<sup>137</sup> Tamtéž, s. 123.

<sup>138</sup> Tamtéž, s. 124.

<sup>139</sup> Kosticová, *Současná alternativní spiritualita*, s. 59.

<sup>140</sup> Kosticová, *Kosmické stromy a magické portály*, s. 125.

<sup>141</sup> Tamtéž.

<sup>142</sup> Tamtéž, s. 126.

<sup>143</sup> Kosticová, *Současná alternativní spiritualita*, s. 57.

<sup>144</sup> Tamtéž, s. 60.

<sup>145</sup> Tamtéž.

<sup>146</sup> Tamtéž.

<sup>147</sup> Thomas A. Dubois, *An Introduction to Shamanism*, Cambridge: Cambridge University Press, 2009, s. 269.

<sup>148</sup> Kosticová, *Současná alternativní spiritualita*, s. 52–53.

<sup>149</sup> Dubois, *An Introduction to Shamanism*, s. 269.

se nevěnoval jen teorii, ale přešel k praktikování a snažil se vydestilovat základní techniky přizpůsobené západnímu světu. Proto je považován za zakladatele neošamanismu.

Eliade šamanismus definuje jako techniku extáze.<sup>150</sup> Šamanovi pak připisuje zejména ovládní této techniky extáze, ale i jiné specifické schopnosti. Jednou z nich je schopnost navození transu, při kterém šamanova duše opouští tělo a vstupuje do nebe nebo do podsvětí.<sup>151</sup> Další výraznou schopností je komunikace s duchy, aniž by ho ovládli.<sup>152</sup> Ale Eliade také uvádí, že šaman je zároveň specialistou na lidskou duši, jejíž formu je schopen vidět a pokud někdo onemocní, tak se má za to, že ztratil duši.<sup>153</sup> Šaman má být tedy schopen pomocí extatického transu cestovat a komunikovat s nadpřirozenou sférou.<sup>154</sup> Hanegraaff pak dodává, že právě v alternativní spiritualitě má mít k této schopnosti přístup každý, nejen šaman.<sup>155</sup>

Z toho vychází neošamanismus, o kterém Dubois říká, že se jedná o velmi eklektický a stále se vyvíjející fenomén. Lze ho považovat za součást širšího šamanského kontinua, které sahá od dávné minulosti až po současnost, zároveň se ale odlišuje.<sup>156</sup> Ukážeme si nějaké společné rysy. Jednak je zde důraz na volbu, která je vědomá na rozdíl od tradičního šamanismu, ve kterém přichází povolání zvenčí.<sup>157</sup> S tím souvisí i individuálnost zkušeností, každý má možnost ji prožít sám za sebe.<sup>158</sup> Typická je ale víra v primordiální moudrost Indiánů a jiných nativních kultur.<sup>159</sup> Patří sem i psychedelická spiritualita, ve které se navozují změněné stavy vědomí skrze různé substance jako je LSD, peyotl, nebo ayahuasca, a další.<sup>160</sup> O zpopularizování psychedelik se zasloužili zejména osobnosti jako Aldous Huxley, Robert Gordon Wasson a Timothy Leary.<sup>161</sup> Podle německého historika náboženství Hartmuta Zinsera má tato podoba šamanismu jen málo

---

<sup>150</sup> Mircea Eliade, *Shamanism: Archaic Techniques of Ecstasy*, Princeton University Press, 2004, s. 4.

<sup>151</sup> Tamtéž, s. 5.

<sup>152</sup> Tamtéž, s. 5–6.

<sup>153</sup> Tamtéž, s. 8.

<sup>154</sup> Nevill Drury, *Elements of Shamanism*, UK: Element Books Ltd, 1994, s. 6; cit. in Hanegraaff, *New Age Religion and Western Culture*, s. 52.; Hartmut Zinser, „Faszination des Schamanismus“, *Journal für Geschichte* 1/85, s. 49–50; cit. in Hanegraaff, *New Age Religion and Western Culture*, s. 52.

<sup>155</sup> Hanegraaff, *New Age Religion and Western Culture*, s. 52.

<sup>156</sup> Dubois, *An Introduction to Shamanism*, s. 265.

<sup>157</sup> Tamtéž, s. 272.

<sup>158</sup> Tamtéž.

<sup>159</sup> Kosticová, *Současná alternativní spiritualita*, s. 56.

<sup>160</sup> Tamtéž, s. 42.

<sup>161</sup> Tamtéž, s. 58–60.

společného se šamanismem vyskytujícím se v tradičních kulturách,<sup>162</sup> Zinser proto kritizuje Eliadeho univerzalistický výklad šamanismu, který to pomohl zformovat.<sup>163</sup> Než se přesuneme k tomu, jak to vidí Gabrielle, tak si pojďme ještě něco říct o změněných stavech vědomí.

Změněné stavy vědomí jsou založeny na osobní zkušenosti, která je pro alternativní spiritualitu zásadní a braná seriózně. Mohou mít různý charakter a mohou být navozovány různými praktikami. Někdy mají podobu šamanského cestování, ve kterém dotyčný přechází do jiného světa za numinózními bytostmi, jindy mají charakter channelingu, ve kterém je tomu naopak, ale také mohou mít podobu jasnozření nebo jasnoslyšení.<sup>164</sup> Do těchto stavů je možné se dostat jak zcela spontánně, tak i díky požití psychedelik, nebo s pomocí různých duchovních technik jako je na příklad holotropní dýchání.<sup>165</sup> V kontextu šamanismu nás pak zajímá navození transu. Trans je často dosahován prostřednictvím různých technik, jako je rychlé bubnování, zpěv, tanec, hyperventilace, nebo užívání psychedelik. Během transu dochází ke změnám v mozkových vlnách, kdy normální beta vlny, jež jsou typické pro bdělý stav, přecházejí na pomalejší alfa a theta vlny, které jsou spojeny se stavem snění, relaxace a imaginativních stavů.<sup>166</sup> V šamanismu je trans často vnímán jako stav, během kterého šamanova duše opouští tělo a cestuje do jiných světů za účelem získání informací nebo léčby.<sup>167</sup> V neošamanismu je to také cesta mimo náš svět, akorát převážně navozená psychedeliky.<sup>168</sup> Nyní můžeme přejít ke Gabriellinu vnímání šamanismu.

Sama Gabrielle se považuje za městskou šamanku, i když jsme mohli vidět, že ze začátku si tak nepřipadala, tak ve fázi psaní knih už tomu tak není. Obecně na její cestě můžeme pozorovat náklonost k šamanům, ke kterým se chodila léčit, ale i studovat. Vypráví na příklad o účasti na obřadu huicholského indiánského šamana Dona José

---

<sup>162</sup> Hartmut Zinser, „Schamanismus“ im *New Age: Zur Wiederkehr schamanistischer Praktiken und Seancen in Europa*, *Zeitschrift für Religions- und Geistesgeschichte* 39.4 (1987): 319–327, s. 319; cit. in Hanegraaff, *New Age Religion and Western Culture*, s. 52.

<sup>163</sup> Hartmut Zinser, „Faszination des Schamanismus“, *Journal für Geschichte* 1/85, s. 49–50; cit. in Hanegraaff, *New Age Religion and Western Culture*, s. 52.

<sup>164</sup> Kostiřová, *Současná alternativní spiritualita*, s. 42–44.

<sup>165</sup> Tamtéž, s. 42–43.

<sup>166</sup> Dubois, *An Introduction to Shamanism*, s. 113–114.

<sup>167</sup> Tamtéž, s. 109.

<sup>168</sup> Kostiřová, *Současná alternativní spiritualita*, s. 42.

Matsuwy, ze kterého si odnesla, že každý den je posvátnou příležitostí.<sup>169</sup> Gabrielle považuje šamanismus za původní a správné náboženství, říká:<sup>170</sup>

„Na počátku jsme všichni tančili. Naše náboženské kořeny sahají minimálně 75 000 let zpět k šamanským tradicím založeným na rytmech přírody: zázraku noci přecházející v den, nesmírná síla hromů a blesku, zázraku zrození a smrti. Tyto pohyby jsou našimi učiteli a zdroj naší inspirace, neboť nám zrcadlí naši vlastní povahu. Věda může mít svá vysvětlení, náboženství může mít svá dogmata, ale pravda je, že pořád nevíme, jak nebo proč začal vesmír tančit.“

Vidíme, že v podstatě popisuje Eliadeho archetypální spiritualitu. A i přestože Gabrielle jinde říká, že nenavazuje na žádnou tradici,<sup>171</sup> tak zde se o šamanismus opírá a s jeho pomocí se vymezuje jak proti vědě, tak proti křesťanství jakožto nepůvodním, a tak i nepřirozeným.

U Gabrielle můžeme také pozorovat, že navazuje na Eliadeho, když ve své první knize cituje jeho definici šamanismu a v tomto duchu provází svou naukou jakožto šamanskou cestou. Popisuje, jak se naučila chodit do práce, tak, aby to pro ni „znamenalo putování, jaké prožívají šamani – putování za extatickým stavem vědomí.“<sup>172</sup> Říká, že tento extatický stav přináší stezka tance, jenž vede od nehybnosti k extázi.<sup>173</sup> Extázi zde vnímá jako „přirozený stav ryziho bytí, prožitek jednoty těla, srdce, mysli, duše a ducha.“<sup>174</sup> Extáze je tedy pro ni přirozeným stavem, od kterého jsme se ale vzdálili a musíme se k němu znovu dopracovat, k čemuž nám nabízí její nauku, konkrétně zmiňuje cestu skrze pět úrovní vědomí. Odráží se zde i důraz na holismus, v pojetí rozšířené verze *mind-body-spirit*, která se objevuje zejména u alternativní medicíny.<sup>175</sup> Ke klasické propojenosti ducha, duše a těla přidává mysl a srdce, což opět tvoří její klasickou pěticí. Gabrielle ale mluví i o okamžité extázi, která dle ní vzniká při hře, sexu, v umění, ale i v klidu a je náznakem toho, jaký by mohl život být.<sup>176</sup> Jinde o extázi říká:<sup>177</sup>

---

<sup>169</sup> Roth, *Vypořte své modlitby*, s. 226.

<sup>170</sup> Tamtéž, s. 40–41.

<sup>171</sup> Tamtéž, s. 35.

<sup>172</sup> Roth, Loudon, *Mapy k extázi*, s. 13.

<sup>173</sup> Tamtéž.

<sup>174</sup> Tamtéž.

<sup>175</sup> Kostíćová, *Současná alternativní spiritualita*, s. 41.

<sup>176</sup> Roth, Loudon, *Mapy k extázi*, s. 157.

„Naším úkolem je samozřejmě objevit, v čem pravá extáze spočívá a jak ji následovat. Protože extáze není pobláznění, příjemné vzrušení, nebo dočasné opojení vlivem drogy, přechodného úspěchu a podobně – to jsou pouhé její náznaky, ne-li imitace. Extáze znamená naplno žít.“

Tady vidíme, že pokud je extáze přirozený stav našeho bytí a my se k němu dopracujeme, tak budeme žít naplno, tedy v extázi. Nevnímá ji jako chvilkový změněný stav vědomí navozený psychedeliky, ale jako ideální stav bytí.

Nyní se podíváme na Gabriellino pojetí léčení ve spojení s šamanismem. Nejprve bych připomněla její vlastní zážitek, při kterém se jí vyléčilo koleno. Navodila si tento stav sice neplánovaně, ale skrze tanec a hudbu v rytmu excentrických bubnů. Popisuje to jako nalezení cesty tance, jež ji přivedla na nejhlubší a nejživější místo, říká: „Bůh ke mně promluvil, aniž řekl jediné slovo.“<sup>178</sup> Dále tento zážitek popisuje jako vstup do jiného vesmíru, do nové dimenze, ve které neexistují žádné hranice a kde došla k poznání, že všechno je energie a ona je jen částice jedoucí na univerzální vlně, našla svou duši.<sup>179</sup> Sama své vyléčení reflektuje tak, že tím, že mohla konečně pustit všechnu zátěž, kterou držela a pod kterou se její koleno podlomilo, tak se v celistvosti ocitla na jiném místě, jež jí uzdravilo.<sup>180</sup> Vidíme zde přítomen aspekt odpovědnosti za své tělo, zdraví a problémy, jenž není pro alternativní spiritualitu výjimkou. Souvisí s pojetím sebe sama jako aktivního, sebevědomého člověka, který má ve svých rukou svůj život.<sup>181</sup> Opět zdůrazňuje holistickou propojenost *mind-body-spirit*, díky níž našla svou duši, kterou dle jejích slov ztratila při potratu.<sup>182</sup> To navazuje na šamanské vnímání ztráty duše jako projevu nemoci, o kterém mluvil Eliade. Gabrielle zmiňuje i následování energie, další výrazný koncept alternativní spirituality, kterým se Gabrielle vyloženě nezabývá, ale když ho používá, tak mluví o emoční energii. Také říká, že se ocitla na jiném místě, což odpovídá šamanské cestě mimo tento svět, akorát bez komunikace s numinózními bytostmi v tradičním

---

<sup>177</sup> Tamtéž, s. 142.

<sup>178</sup> Roth, *Vypořte své modlitby*, s. 25.

<sup>179</sup> Tamtéž, s. 26.

<sup>180</sup> Tamtéž.

<sup>181</sup> Sointu, Woodhead, „Spirituality, Gender, and Expressive Selfhood“, s. 263.

<sup>182</sup> Roth, *Vypořte své modlitby*, s. 21.

šamanismu a bez použití psychedelik v neošamanismu. Přesuneme-li se od jejího vyléčení k léčení obecně, tak říká:<sup>183</sup>

„Šamanské léčení představuje práci s duchem. Šaman – bez ohledu na oděv, rituál, nástroje nebo tradice – pracuje s duchem. Je to jediný druh léčení, který umím.“

Vidíme, že se nepřímou označuje za šamanskou léčitelku. A klade důraz na ducha, kterého blíže nedefinuje, ale ve své nauce pak věnuje velký prostor práci s duší, k čemuž se dostaneme v následující podkapitole. Jinde o léčení říká:<sup>184</sup>

„Pocení je pradávna univerzálně rozšířená forma sebeléčení, ať k němu dochází v tělocvičně, v sauně nebo potní chýši. Já to dělám na tanečním parketu. Čím víc tančíte, tím více se potíte. Čím více se potíte, tím více se modlíte. Čím více se modlíte, tím blíž se dostáváte k extázi. Mou cestou je cesta tance.“

Pocení uvádí jako pradávne léčení, jako techniku, která je přirozená a původní, čímž se jí snaží dát kredibilitu a tím i své nauce, u které je pocení nedílnou součástí. I přestože se vymezuje proti křesťanství, jak si později ukážeme, tak používá křesťanský přír. Podstatou léčení je pro ni dostat se z nečinnosti a dodává: „pohyb je lék a já věřím, že když uvedeme svou duši do pohybu, sama se vyléčí.“<sup>185</sup> Vyjadřování pěti rytmů, pak považuje za šamanskou praxi, ale netrvá na tom, že by tanec byl jedinou možností, jak ji vyjádřit.<sup>186</sup>

Na jiném místě vypráví příběh o léčení, kterým si dodává kredibilitu jako duchovní učitelka tím, že dokládá své vlastnosti šamanky:<sup>187</sup>

„Představitost používám i při léčení. Jednou jsem navštívila indiánku z arizonského kmene Hopi. Její pětiletá vnučka měla celý den silné bolesti v uších. Instinktivně jsem se děvčátku přiblížila a řekla jsem: „Přiložím ti svou ruku na ucho, a tak ti bolest odeberu. Chci, abys tu bolest viděla: jak vypadá, jaký má tvar, jakou má barvu, vůni, jaký bys měla pocit, kdyby ses jí dotkla... Představ si, že ti bolest odchází z ucha a přichází do mé ruky.“ Na několik minut jsem jí položila ruku na ucho, pak jsem běžela ke dveřím, bolest sfoukla z ruky a zavřela za

---

<sup>183</sup> Roth, Loudon, *Mapy k extázi*, s. 162.

<sup>184</sup> Roth, *Vypořte své modlitby*, s. 35.

<sup>185</sup> Tamtéž, s. 42.

<sup>186</sup> Roth, Loudon, *Mapy k extázi*, s. 42.

<sup>187</sup> Tamtéž, s. 156.

ní. Bolest zmizela. Babička děvčátka tam stála se širokým úsměvem: „Můj dědeček byl šaman a udělal by to právě tak,“ řekla. Během několika minut byla místnost plná lidí a všichni chtěli uzdravit – bolest hlavy, zad atd. Věřila jsem sobě a tomu, co přirozeně přišlo.“

Na závěr se podíváme ještě na některé změněné stavy vědomí, které si Gabrielle prožila. Jedním z nich je extatický trans, do kterého vstoupila spolu s dalšími devíti sty lidmi na konferenci, kterou pořádal institut Omega.<sup>188</sup> Popisuje, jak se postupně těla všech účastníků vyprázdnila a vstoupili do nich bohové a učinili je svobodnými.<sup>189</sup> Extatický trans je podle ní:<sup>190</sup>

„ošidné místo, kterému málokdo rozumí. Je to stav mysli, který nastává pouze tehdy, když sami sobě ustoupíte z cesty a vpadnete do svého pravého já do takové hloubky, že se něco uvnitř samo zapne a vy jste zároveň sami sebou i svědkem sebe sama. ... Trans je kmenová vibrace; zřídka nastává o samotě.“

Tady vidíme, že trans popisuje, jako stav mysli, jenž vychází z našeho nitra, a ve správnou chvíli se spontánně odehraje, ale většinou ve společnosti. Na rozdíl od extáze, ideálního stavu bytí, ve kterém bychom měli žít, vidí trans jako stav, který přichází a odchází. Také zde klade důraz na společnost, kterou nazývá kmen, stejně jako si říká společenství vzniklé kolem tance pěti rytů.

Jiným příkladem je změněný stav, který nastal po její návštěvě víkendového semináře o intuici. Mluví o tom, že se její pozornost přesunula z hlavy hluboko do středu těla.<sup>191</sup> A připadalo jí to jako zvednutí závoje, díky kterému uviděla, že mezi lidmi existuje jen tenoučká membrána.<sup>192</sup> Dokázala skrze těla poznat, kdy někdo trpí a jak mu v utrpení pomoci, ale také vycítit příchod smrti a zrození.<sup>193</sup> Sama k tomu říká:<sup>194</sup>

---

<sup>188</sup> Na svých stránkách se popisují jako nezisková vzdělávací organizace, která stojí v popředí holistických studií. Nabízí širokou škálu workshopů, seminářů, konferencí a odborných školení, aby podnítili kreativitu, prozkoumali spiritualitu, zlepšili pohodu a spojili se s komunitou celoživotních studentů. Omega Institute for Holistic Studies, *About Omega*, [online], [citováno 2024-07-20], dostupné z: <https://www.omega.org/about-omega/overview/about>.

<sup>189</sup> Roth, *Vypořte své modlitby*, s. 167–168.

<sup>190</sup> Tamtéž, s. 227.

<sup>191</sup> Roth, *Souvislosti*, s. 39.

<sup>192</sup> Roth, Loudon, *Mapy k extázi*, s. 157.

<sup>193</sup> Tamtéž, s. 14.

<sup>194</sup> Roth, *Souvislosti*, s. 39–41.



„Byl to skutečný mimotělní prožitek. Byla jsem zcela odpojená od svého těla a uvědomila jsem si, že zaostřuji pozornost na všechny ostatní a zase se od nich pozorností vzdaluji. Abychom já i moje okolí zachovali duševní zdraví, musel být nějaký způsob, jak tyto tajemné informace uzemnit. Vybrala jsem si výklad tarotu. ..., bylo překvapivě uklidňující mít mezi sebou a klientem něco fyzického, starobylého a vizuálního.“

Intuice je pro ni samotnou důležitá a zahrnuje ji ve své nauce. Zmiňuje, že i její matka měla silně vyvinutou intuici.<sup>195</sup> O svém jasnovidectví říká, že je niterné a animální, jako jakási obrovská primitivní síla.<sup>196</sup> Tím říká, že se jedná o něco základního a přirozeného k čemuž měla vždy sklon, ale intuice ji pomohla se k tomu dostat hlouběji. V rámci alternativní spirituality je právě následování intuice jedním možným způsobem, jak se spojit s vyšším já, a s postupným tréninkem tak dojít na příklad ke zkušenostem channelingu, nebo obecně k vedení vyššího já.<sup>197</sup> Vyšší já zde odpovídá Gabriellinu používání termínu duše, a práce s intuicí na tomto semináři jí dovedla ne k channelingu, ale k jasnozření. Můžeme si všimnout rozhodnutí pracovat s touto schopností pomocí tarotových karet, což nám ukazuje neproblematičnost míchání různých praktik a nauk v rámci alternativní spirituality. Také můžeme zahlédnout, že tak jako chodila po různých šamanech a léčitelích, tak zkusila i seminář o intuici. Byla tedy sama tzv. hledačem neboli konzumentem, který přijímá nabídku alternativní spirituality. Sutcliffe pak mluví o tom, že ti, co hledali, znají potřeby jiných hledačů a není tak překvapivé, když se sami guruy stanou.<sup>198</sup> A Gabrielle je toho jasným příkladem.

## 5.2 Duše vs. Ego

Téma vztahu ega a duše je jedním z typických témat alternativní spirituality, nejčastěji se na místo pojmu duše používá termín „vyšší já“, ale také se vyskytuje termín „transpersonální já“.<sup>199</sup> Pro alternativní spiritualitu je vyšší já tím, k čemu se chceme dopracovat, protože je moudré, přirozené, soucitné a po všech směrech lepší.<sup>200</sup>

---

<sup>195</sup> Tamtéž, s. 9.

<sup>196</sup> Tamtéž.

<sup>197</sup> Hanegraaff, *New Age Religion and Western Culture*, s. 211–212.

<sup>198</sup> Steven Sutcliffe, „Seekers, Networks and New Age“, *Scottish Journal of Religious Studies* 15.2 (1997): 97–114; cit. in Steven Sutcliffe, Marion Bowman, *Beyond New Age: Exploring Alternative Spirituality*, Edinburgh: Edinburgh University Press, 2000, s. 25.

<sup>199</sup> Hanegraaff, *New Age Religion and Western Culture*, s. 210.

<sup>200</sup> Kostiřová, *Současná alternativní spiritualita*, s. 41.

Ego je naproti němu falešným já, které nám brání ve vnímání celistvosti reality, ale i ve spojení s vyšším já. Nicméně vyšší já a ego by mohly fungovat jako jeden celek ve spolupráci s univerzální myslí, ale ego tomu brání, protože chce mít kontrolu samo a jedná pod vlivem strachu. Ztotožňuje se tak pouze s idejemi, které ho podporují a utvrzují v jeho sebedůležitosti a vše ostatní odmítá včetně negativních aspektů našeho já, což vede ke zkreslenému a fragmentárnímu obrazu sebe sama. Na běžné vědomí se alternativní spiritualita dívá jako na omezený stav bytí, jenž je výsledkem práce ega, které se drží řídicí pozice a brání hrozbám jako je vyšší já, aby ho nesesadily. Tento napjatý vztah mezi egem a vyšším já, v našem případě duší, se pak může promítnout do lidského utrpení všech podob. V rámci alternativní spirituality je pak toto utrpení vnímáno jako symptom, jenž může jedince nasměrovat k napravení tohoto vypjatého vztahu. Agresivní sebezprosování ega založené na strachu pochází z psychoanalytických teorií represe a projekce, přizpůsobených duchovnímu pohledu na svět. Podobný pohled mluví o spojení levé hemisféry, která odpovídá egu a pravé hemisféry neboli intuice. Toto spojení racionality ega a intuice má umožňovat fungování naplno, ale bez tohoto spojení zde nevládne tak napjatý vztah.<sup>201</sup>

V našem konkrétním materiálu je téma duše versus ego prolno v podstatě všemi třemi knihami, ale nejvíce je rozebíráno v první knize. Gabrielle u tohoto tématu vychází z nauky Oscara Ichaza, u kterého studovala. Ichazo je bolivijský filozof, jenž zastává integrální filozofii a založil školu Arica, která se zabývá poznáním a nabízí metodu osvícení. Škola Arica o sobě říká, že kombinuje prvky z různých duchovních tradic s moderní vědou a psychologíí. Ichazo se soustředil na analýzu lidské bytosti od nejnižších úrovní lidského utrpení až po nejvyšší úroveň lidského dosažení. Klíčovým nástrojem je Enneagram osobnosti, model, který popisuje devět typů osobnosti a pomáhá lidem lépe pochopit jejich chování a emocionální reakce. Vyvinul metodu nazvanou protoanalýza, která identifikuje a překonává ego fixace, které vznikají z raných traumat. Cílem protoanalýzy je osvobození od těchto fixací a dosažení vyššího stavu vědomí, známého jako *theosis*, což je stav úplné jednoty s božskou přítomností. Důraz je kladen na etiku a ctnosti jako základ pro harmonický a vyvážený život. Ichazo identifikoval pět hlavních determinant zahrnujících ego, nekontrolované ego, redukci ega, devítinásobnou cestu k

---

<sup>201</sup> Hanegraaff, *New Age Religion and Western Culture*, s. 219–221.

seberealizaci a devět božských gnózí. Tyto komponenty dohromady tvoří komplexní systém učení zaměřený na osobní a duchovní transformaci.<sup>202</sup>

Gabrielle se u Ichaza učila poznávat ego, jeho vzorce myšlení a chování. Ichazo jí vysvětlil, že ego je psychický obranný systém, chránící naši zranitelnou podstatu.<sup>203</sup> Dále jí předal, že ego je doménou hlavy a skládá se ze vzorců, za nimiž je schovaná naše podstata.<sup>204</sup> Ichazo měl tedy zásadní vliv na Gabriellino pojetí tohoto tématu. Nicméně inspirací je pro Gabrielle i již zmiňovaný Carlose Castaneda, původně antropolog, který se stal duchovním učitelem. Gabrielle ho ve svých knihách často cituje, na příklad u tohoto tématu je zajedno s tím, že ego je pro něj cizorodý objekt.<sup>205</sup> A nebo na něj odkazuje, když říká, že je potřeba bojovnost Castanedova bojovníka, abychom mohli vyhrát boj s egem a osvobodit tak svou duši.<sup>206</sup>

Gabrielle duši popisuje jako spojující sílu těla, srdce a mysli, jako esenci našeho bytí,<sup>207</sup> jejímiž vlastnostmi jsou pozornost, uvědomění, akceschopnost<sup>208</sup> a jež existuje mimo čas a prostor.<sup>209</sup> Gabrielle říká: „Duše je bez tíže; nese s sebou všechno a nelpí na ničem.“<sup>210</sup> A dodává, že pokud je duše ve vedení, tak je život milostným příběhem mezi námi a naším niterným já, ale i ostatními a vším.<sup>211</sup>

Oproti tomu ego vnímá negativně, považuje ho za vytvořenou falešnou představu o tom, kým jsme.<sup>212</sup> Ego nás podle ní definuje, skrývá, znevažuje, odděluje, sabotuje a jeho hlasy jsou hlasité, reaktivní a defenzivní, protože se soustředí jen na svou sebedůležitost.<sup>213</sup> Dále dodává, že ego je závislé na pevných a stálých představách, identitách i fantaziích, protože nepřipouští nic jako pohyblivý cíl, i přestože my jsme proměnlivou bytostí ve všech směrech.<sup>214</sup> Také říká, že se díky egu straníme ostatním lidem, protože jsme dle něj

---

<sup>202</sup> The Oscar Ichazo Foundation, *The Arica School*, [online], [citováno 2024-07-9], dostupné z: <https://www.arica.org/>.

<sup>203</sup> Tamtéž, s. 121.

<sup>204</sup> Tamtéž.

<sup>205</sup> Roth, *Souvislosti*, s. 4.

<sup>206</sup> Roth, Loudon, *Mapy k extázi*, s. 139.

<sup>207</sup> Tamtéž, s. 118.

<sup>208</sup> Roth, *Vypořte své modlitby*, s. 67.

<sup>209</sup> Roth, Loudon, *Mapy k extázi*, s. 120.

<sup>210</sup> Roth, *Souvislosti*, s. 115–16.

<sup>211</sup> Roth, *Vypořte své modlitby*, s. 40.

<sup>212</sup> Roth, Loudon, *Mapy k extázi*, s. 27.

<sup>213</sup> Roth, *Souvislosti*, s. 4.

<sup>214</sup> Tamtéž, s. 152.

oddělené bytosti, ale podle Gabrielle tomu tak není, protože sdílíme jednu planetu a jsme součástí stejné energie.<sup>215</sup> Dále popisuje, že ego je tím, kdo způsobuje, že jinak myslíme, jinak se cítíme, jinak jednáme, a tím nás staví proti nám samým.<sup>216</sup> Považuje ho za manipulátora, jehož cílem je panovat.<sup>217</sup>

Můžeme zde vidět, že duše je jasně pozitivní, zatímco ego negativní. Ego je dle ní příčinnou vzdálení se naší vlastní duši, protože ji utlačuje, aby mohlo být ve vedoucí pozici a mít vše pod kontrolou. Gabrielle<sup>218</sup> říká:

„Ego brání naší duši v seberealizaci. Nedovolí jí naplno žít, nedovolí obrátit stránku v knize naší osobní historie, běžně se vyjadřovat svým osobním stylem a s radostí oslavit to, kým skutečně jsme. Často přímo neguje naši schopnost být, milovat, znát a vidět.“

Duše je oproti egu tou spojující silou, která dokáže umožnit spolupráci v jednotě spolu s tělem a umožnit nám tak poznat kým opravdu jsme, jaký je náš styl a být autentičtí. Nicméně ego tomu brání, protože chce zůstat ve vedení. Pro napravení tohoto napjatého vztahu pak poskytuje Gabrielle konkrétní nápravu, a to za pomoci jedné z jejích map. Jedná se o mapu, která provází pěti životadárnými silami na šamanské stezce. Konkrétně dříve zmiňovaná čtvrtá síla, jež spočívá v osvojení síly zření a podstoupení čtvrtého šamanského úkolu probuzení duše.<sup>219</sup> Probuzení duše spočívá v objevení svého pravého poslání, které bylo potlačováno egem.<sup>220</sup> V rámci této mapy mluví o kroku, kdy je potřeba se od všeho oprostít a podstoupit smrt ega.<sup>221</sup>

Používá silný koncept smrti ega, jenž je ústředním principem v rámci východních náboženství, kde znamená trochu něco jiného, než při použití v současné západní společnosti. Adaptace tohoto východního konceptu do západního kulturního kontextu je samozřejmě komplexním procesem, jenž byl různě modifikován samotnými východními učiteli vyskytujícími se ovšem na západě, tak aby vyhovoval západním hodnotám a

---

<sup>215</sup> Tamtéž, s. 41.

<sup>216</sup> Roth, Loudon, *Mapy k extázi*, s. 121.

<sup>217</sup> Roth, *Souvislosti*, s. 58.

<sup>218</sup> Roth, Loudon, *Mapy k extázi*, s. 120.

<sup>219</sup> Tamtéž, s. 117.

<sup>220</sup> Tamtéž.

<sup>221</sup> Tamtéž, s. 120.

potřebám.<sup>222</sup> Někteří východní učitelé na západě jsou vůči ego inkluzivní, jiní vylučující.<sup>223</sup> Tento koncept zavál i do alternativní spirituality. V devatenáctém století přinesla Theosofická společnost motivy východních nauk, včetně tohoto do západní kultury.<sup>224</sup> A svůj podíl mělo i sblížení dialogu mezi psychologíí a východními náboženstvími.<sup>225</sup> Gabrielle tento koncept pak nepoužívá konzistentně, v některých částech je mírnější jinde razantnější, přitom ale zmiňuje, že je tento boj na celý život, z čehož vyplývá, že ego nelze úplně usmrtit, tak abychom se ho zbavili ireverzibilně.

Zpět ale k procesu nápravy. Gabrielle popisuje, že nejprve je potřeba si své ego zmapovat a uvědomit si, že ego nemá svou vlastní tvůrčí sílu. Cílem je zmocnit se vedení, ale je potřeba postupovat opatrně, protože ego je citlivé na odhalení a posměch. Konkrétně Gabrielle učinila to, že své ego rozdělila na několik modelů chování, jež pojala jako postavy a dala jim jména dle jejich výrazných charakterových vlastností. Z toho vyvodila tři své základní modely chování, které se opakovaly ve stejném pořadí a to, že se přeceňovala, pak podceňovala, a nakonec samu sebe nesnášela. Avšak tyto modely jsou falešným výmyslem ega, které ji drží zpět od jejího pravého já. Vznikají v rámci tří základních vztahů, k sobě samým, k druhým lidem a ke světu. Následně v návaznosti na Ichaza vysvětluje, že ego bylo utvářeno v útlém věku, v okamžicích pochyb, strachu a zklamání, načež reagovalo vytvářením obranných mechanismů a modelů chování. Zdůrazňuje tedy, že je potřeba tyto modely prokouknout a pracovat na pevném základu, ze kterého bude vycházet naše chování a díky kterému my rozhodneme, kým budeme. Z čehož vyplývá, že tímto stylem je možné vymanit se z omezenosti mysli ovládané egem, aniž bychom ho usmrtili, ale spíše jen upozadili tím, že necháme duši převzít vedení s naší pomocí. Gabrielle však dodává, že vzájemný boj duše a ega o nadvládu nad naším životem je tím, co vytváří náš osobní příběh.<sup>226</sup>

Nicméně můžeme vidět, že Gabrielle se příliš nesoustředí na aspekt nemoci a její vyléčení, ale spíše na tzv. *wellbeing*, i přestože její učení zakládá na zážitku, při kterém si vyléčila koleno. *Wellbeing* by se dalo překládat jako blaho, nebo pohoda, ale většinou se

---

<sup>222</sup> Jennifer Rindfleish, „The ‘Death of the Ego’ in East-Meets-West Spirituality: Diverse Views from Prominent Authors“, *Zygon* 42.1 (2007): 65–76, s. 69.

<sup>223</sup> Rindfleish, „The Death of the Ego“, s. 75.

<sup>224</sup> Tamtéž, s. 67.

<sup>225</sup> Tamtéž.

<sup>226</sup> Roth, Loudon, *Mapy k extázi*, s. 122–137.

nepřekládá. Jedná se o celkový pocit fyzické, mentální a emocionální harmonie.<sup>227</sup> *Wellbeing* zahrnuje péči o sebe, sebezpřijetí, hledání jedinečné hodnoty sebe sama a snahu dosáhnout pocitu celkového naplnění.<sup>228</sup> Je to stav, ve kterém jedinec cítí subjektivně hodnocenou rovnováhu a naplnění na různých úrovních svého života. Zdraví je tedy vnímáno jako nedílná součást. Gabrielle říká, jakmile nalezneme cestu k pravé podstatě naší duše a osvobodíme ji od ega, tak se uvolní léčivá energie, jež pramení v naší duši.<sup>229</sup> Takže vidíme, že i u Gabrielle s tím léčením jde ruku v ruce, ale základem je dostat se k naší duši a přemoci ego proto, abychom mohli žít šťastný a autentický život.

### **5.3 Konflikt s křesťanstvím**

V této kapitole se budeme zabývat vztahem alternativní spirituality a křesťanství, ukážeme si Gabriellin postoj a následně z toho vyplývající souvislosti. Alternativní spiritualita se na náboženství, zejména na křesťanství, dívá jako na rigidní hierarchizovaný systém charakteristický donucováním, fanatismem a vysokou mírou institucionalizace.<sup>230</sup> Příznivci alternativní spirituality se proti náboženství vymezují a přiklánějí se spíše k termínu spiritualita.<sup>231</sup> A Gabrielle není výjimkou.

Z předchozího vyprávění víme, že jako malá holčička byla zapálenou katoličkou. To se ovšem změnilo s příchodem puberty a sexuálních tužeb. Nesnášela se za ně, ale podlehla jim, otěhotněla a hned podstoupila i potrat. A jelikož žila v prostředí, kde bylo ctnostné a správné zůstat pannou, tak se domnívala, že zaslouženě skončí v pekle. Po této zkušenosti v ní zůstalo silné neporozumění tomu, proč je v rozporu s Bohem to, co její tělo přirozeně cítí uje, proč je Bůh oddělen od těla a sexu.<sup>232</sup> Na základě tohoto rozporu se později odklonila od Boha a zaměřila se na svou intuici, přičemž oba směry tematizuje ve své nauce.

V rámci svého vyučování pohybu pozorovala, kolik studu a strachu sebou nese tělo a přisoudila to odpadnutí od Boha. Píše o prvním hříchu, o tom že vše byla chyba Evy, ale ona ji vždy oceňovala za to, že nebyla sobecká a dala kousnout jablka i Adamovi. Díky

---

<sup>227</sup> Sointu, Woodhead, „Spirituality, Gender, and Expressive Selfhood“, s. 266.

<sup>228</sup> Tamtéž.

<sup>229</sup> Roth, Loudon, *Mapy k extázi*, s. 118.

<sup>230</sup> Kostičková, *Kosmické stromy a magické portály*, s. 233.

<sup>231</sup> Tamtéž, s. 234.

<sup>232</sup> Roth, *Vypořte své modlitby*, s. 20.

tomu tedy dle ní odpadli od ducha do těla a tím se stali nehodnými. Dodává, že bible ukazuje obraz nahých těl, kterým Bůh přisoudil stud.<sup>233</sup>

Takže zde je pro ni problém s tělesností způsoben prvním hříchem, kdy jsme dle ní padli do těla, jehož nahotě byl přiložen stud. Nicméně následně říká:<sup>234</sup>

„Před tisíciletími se nějací lidé sešli, aby ve jménu Boha oddělili od těla vše, co nějak souviselo s duchem. Tělo bylo poníženo a stalo se nepřítelem. Jeho energie, vášně, instinkty, rozmary a impulzy se náhle staly podezřelými.“

Odpovídá to její vlastní zkušenosti potlačování jejího těla, ať už ve smyslu jeho tužeb nebo hladovění, v prostředí katolické školy. Toto oddělení od těla považuje za naše největší zranění, při kterém se oddělila duše.<sup>235</sup> A proto se ve své nauce soustředí jak na hledání duše, tak na tělesnost.

Viděli jsme, že nejprve řekla, že stud za naše těla nám přisoudil Bůh, protože jsme hřešili, ale nakonec z toho obvinila církev. Toho se drží a kritizuje náboženské instituce jako antisexuální. Přidává k tomu i školy a říká, že tyto instituce bojují za mravní bezúhonnost, což vede k celospolečenskému problému se sexualitou a s tělesností. V kontextu Gabrielliny doby toto odsouzení puritánské společnosti postupně vedlo k sexuálnímu rozvolnění, což je jedním ze znaků kontrakultury, jejíž byla součástí. Ke křesťanství dodává, že vyhlásilo sexu válku, protože si chtělo udržet kontrolu.<sup>236</sup> Do kontrastu k tomu Gabrielle staví, jak by to podle ní mělo být. Vzorem jsou pro ni tradiční kultury, takže se opět dostáváme k adoraci indigenních kultur a šamanismu. Podívejme se, co k tomu říká:<sup>237</sup>

„V tradičních kulturách je počátek puberty vítán a oslavován celým kmenem při rituálech dospívání a vstupu; zasvěcení do sexu je postupné a přirozené a postrádá jakýkoliv pocit viny. Kdybychom byli k dětem v tomto směru včas otevření a naučili je hledat nesexuální cesty, jak mají bytovat ve vlastním těle, nemuseli bychom řešit tolik problémů spojených s předčasnou sexualitou mladistvých. V naší dosud ještě puritánské a intelektuálně

---

<sup>233</sup> Tamtéž, s. 36.

<sup>234</sup> Tamtéž, s. 37.

<sup>235</sup> Tamtéž.

<sup>236</sup> Roth, Loudon, *Mapy k extázi*, s. 101.

<sup>237</sup> Tamtéž.

orientované společnosti se obvykle učíme zdomácnět v těle až daleko později, pakliže k tomu vůbec kdy dojde.“

Snaží se tedy tento problém její společnosti napravit, a proto v rámci své nauky, konkrétně na šamanské cestě při osvobozování těla, zdůrazňuje vývoj lidské sexuality jakožto stěžejní proces pro lidskou celistvist. <sup>238</sup> Mluví o pěti vývojových cyklech: <sup>239</sup>

„začíná objevením vlastního těla (v cyklu zrození), pokračuje rozšiřováním sexuálního vědomí (v cyklu dětství), rozkvétá do sexuálního vztahu s mileneckým partnerem (v pubertě), vrcholí v partnerském vztahu s životním druhem (v cyklu dospělosti) a s moudrostí a zkušeností pokročilého věku se obrací dovnitř (v cyklu smrti). Každý z cyklů je přípravou pro cyklus následující; žádný z nich nelze vynechat, aniž by to nezanechalo psychickou jizvu.“

Člověk je pro ni na nejzákladnější úrovni sexuální bytosti. <sup>240</sup> A jak už jsme mohli vidět, považuje projevení sexuální energie za léčivé a osvobozující. <sup>241</sup> O tom, že je pro ni toto téma podstatné svědčí i to, že mu věnovala svou několikadenní dílnu s názvem Bůh, sex a tělo.

Po tomto není překvapivé, že se staví do opozice k institucionálnímu křesťanství, stejně jako alternativní spiritualita, a naráží na to, že křesťanství je podle ní nepůvodní náboženství. Prvotním náboženstvím byl pro ni, stejně jako pro Eliadeho, šamanismus, ve kterém se dle ní tančilo na rytmy přírody. <sup>242</sup> Gabrielle <sup>243</sup> říká:

„Naši předkové tančili až do chvíle, než se rozplynuli v tanci, než ucítli plnou silou ducha osvobozujícího jejich duši. To bylo jejich náboženství, které bylo extatické a osobní a kmenové a vinulo se časem jako had. Až do chvíle, než had zjistil, že se ocitl v nesprávné zahradě. Zpočátku byli církevní otcové blahosklonní. Integrovali extatickou tradici – nechme je jít do lesa zatancovat si. To není problém. Koho by zajímalo, že přitom probouzejí Ducha svatého? Jediný problém byl v tom, že když se Duch svatý skutečně probouzel, lidé zakoušeli přímé spojení s božským mystériem. To se pak patriarchům příliš nelíbilo; zbavovalo je to jejich výsostných pozic. Běžní lidé mluvili božskými jazyky a stávali se ústy

---

<sup>238</sup> Tamtéž, s. 49.

<sup>239</sup> Tamtéž, s. 49–50.

<sup>240</sup> Tamtéž, s. 99.

<sup>241</sup> Tamtéž, s. 47.

<sup>242</sup> Roth, *Vypotíte své modlitby*, s. 40.

<sup>243</sup> Tamtéž, s. 40–41.



Božího hlasu –, a to se patřilo jen kněžím. Spontánní duchovní extáze byly tedy postaveny mimo zákon jako příliš revoluční a církve stáhla veškerou moc zpátky pod svou autoritu. Tradice extatického tance byla možná upálená na hranici, ale její duch povstává z vlastního popela jako Fénix.“

Tady vidíme, že svá slova proti křesťanství přiosťruje a viní ho z potlačení šamanismu, jakožto správného, původního a přírodního náboženství. Dochází zde k prolnutí odporu k institucionalizovanému křesťanství a k idealizaci indigenních kultur. Dříve jsme si ukázali, že Gabrielle samu sebe vnímá jako městskou šamanku a že k šamanismu inklinuje, ale přitom říká, že není její tradicí:<sup>244</sup>

„Nemám žádnou tradici, žádné kořeny, žádnou moudrou starou duši v rámci kmene, která by mi radila. Ti všichni shořeli na hranici už před staletími. Někdo se začal šamanů bát. Někdo se začal bát lidí, kteří tančili až do bodu, kdy se sjednotili s modlitbou a jako upocená hromádka kostí padli na naši Matku zemi.“

Nemá tedy tradici, protože ji o ni připravilo křesťanství, které se bálo, že ztratí moc a kontrolu. Na některých místech ale můžeme pozorovat, že sice křesťanství označuje za špatné, ale s Bohem se setkává při tanci nebo v rámci extáze<sup>245</sup> a dodává, že vnímání Boha si nejlépe zprostředkujeme my sami.<sup>246</sup> Aniž by blíže definovala, co je pro ni Bůh. Podívejme se ještě na popis Gabrielliny vize o podobě její nauky:<sup>247</sup>

„Bylo to, jako kdyby mě zasáhl blesk a přibil mě k podlaze, zatímco mi hlavou procházela série obrazů. Viděla jsem nemocnice, školy, kostely a divadla a viděla jsem rytmy, jak se jimi pohybují jako had. Když jsem se vynořila z tohoto transového stavu, věděla jsem, že mé učení nikdy nebude zakonzervované, ale vždy proměnlivé; nikoli organizace, nýbrž organismus; inspirující, nikoli institucionalizované. Bude to spojení umění a léčení obnovující život v existujících strukturách, místo aby budovalo struktury nové.“

Její nauka má tedy být přesně opačná, než je křesťanství a to proměnlivým, inspirujícím organismem a ne institucí. Nicméně tanec pěti rytmů se přeci jen vyvinul do určité podoby organizace. V roce 1977 Gabrielle založila pohybové centrum v New Yorku

---

<sup>244</sup> Roth, *Vypořte své modlitby*, s. 35.

<sup>245</sup> Roth, Loudon, *Mapy k extázi*, s. 13.

<sup>246</sup> Tamtéž, s. 157.

<sup>247</sup> Tamtéž, s. 286.

a postupně se její učení začalo šířit skrze knihy, nahrávky, internet a začalo nabalovat další učitele až se rozšířilo téměř po celém světě.<sup>248</sup> Byly vytvořeny společné osnovy pro lekce, workshopy a kurzy, a to vedlo k nutnosti získat akreditaci, pokud se někdo chce stát učitelem pěti rytmů.<sup>249</sup> Ta se získá skrze speciální školení. Je ovšem potřeba splnit seznam podmínek během minimálně tří let, kdy se dotyčný věnuje tanci pěti rytmů, po absolvování školení následuje další seznam, který je nutné splnit do dvou let od školení.<sup>250</sup>

Toto už nezní tolik pružně a neinstitucionálně, jak Gabrielle popisovala, nicméně v rámci alternativní spirituality nejde o nic překvapivého, ta se na jedné straně vymezuje proti institucionalizovanému náboženství, ale zároveň si i ona sama tvoří instituce i když jiného typu. Zde můžeme vidět konkrétní typ instituce, která byla založená za účelem šíření učení, certifikace učitelů a tvoření společenství, které oni sami považují za kmen. V New Yorku mají své konkrétní centrum, ale v rámci jiných zemí používají pro praktikování tance pěti rytmů různé domy duchovního rozvoje, nebo jógová centra, která sdílejí i s jinými naukami spadajícími do proudu alternativní spirituality.

## 6 Závěr

V této práci jsem uvedla stručný historický kontext alternativní spirituality, jehož Gabrielle byla součástí a sama přispěla k jeho dalšímu rozvoji v rámci vytvoření nové nauky a praxe, jenž po její smrti nadále funguje. Už na jejím životě bylo možné pozorovat dokládání souvislostí s alternativní spiritualitou. Ať už to byly její výjimečné schopnosti v podobě jasnovidectví, ale i to že byla součástí Esalenu téměř od jeho počátků. Spolupracovala s výraznými osobnostmi, jež Esalen formovaly a sama se podílela na jeho chodu nejprve jako masérka a následně jako pohybová specialista. Ukázali jsme si, že si prošla i fází hledačství, kdy sama zkoušela různé praktiky a nauky alternativní spirituality, následovala některé duchovní vůdce a navštěvovala různé semináře a léčitele. Až sama vytvořila vlastní praxi s naukou a stala se duchovní učitelkou, svými vlastními slovy městskou šamankou.

Ve své nauce tematizovala své osobní prožitky a zkušenosti, které se promítly mezi základní rysy její nauky, ať už jde o tělesnost nebo s tím související vztah ke křesťanství. Podstatou její nauky je zaměření se na celistvost člověka. Zásadní je důraz na nápravu

---

<sup>248</sup> 5 Rhythms, *5 Rhythms*, [online], dostupné z: <https://www.5rhythms.com/>.

<sup>249</sup> Tamtéž.

<sup>250</sup> Tamtéž.

problematického vztahu duše a ega, jenž zapříčiňuje problémy s autentickým vyjádřením sebe sama a z toho plynoucích dalších potíží jako může být nemoc. V návaznosti na to klade důraz na tělesnost, přičemž chce dosáhnout propojenosti těla, duše a mysli. V rámci tělesnosti naráží i na problém se sexualitou, z kterého viní křesťanství, zejména na základě své vlastní zkušenosti. S křesťanstvím je pak v rozporu i díky svému vřelému vztahu k šamanismu, protože má za to, že křesťanství šamanismus potlačilo. To vše zastřešuje pěti rytmy, v jejichž rámci můžeme nejen tančit, ale i praktikovat jiné pohybové aktivity, nebo skrze ně nahlížet na svět a běžné situace v našem životě.

Viděli jsme, že tato témata řeší i alternativní spiritualita. Odpovídají Heelasovým obecným konceptům, jako je na příklad odklon od přirozené autority nebo důraz na fyzické a psychické prožívání, ale i je přesahují v podobě vybraných specifitějších konceptů jako je šamanismus nebo změněné stavy vědomí. Svou roli v tom hraje i to, že se Gabrielle formovala v prostředí roje alternativní spirituality a sama se pak stala její součástí. Domnívám se tak, že tato práce zodpověděla svou stanovenou badatelskou otázku, jaké jsou základní rysy nauky fenoménu tanec pěti rytmy a v jakém jsou vztahu k alternativní spiritualitě.

Tato práce se vůbec poprvé zabývala naukou tance pěti rytmy z religionistického hlediska a je tak ve své stávající podobě průlomová. Bylo by také zajímavé zaměřit se i na další aspekty této nauky, na které vzhledem k rozsahu bakalářské práce nezbyl prostor. Dále má tato textová práce své logické pokračování v terénním výzkumu, při kterém by bylo zajímavé analyzovat, jak účastníci této praxe vnímají nauku a co zažívají při praxi.

## 7 Bibliografie

5RHYTHMS, *5 Rhythms*, [online], [citováno 2023-07-23], dostupné z:

<https://www.5rhythms.com/>.

5RYTMŮ, *5 Rytmy*, [online], [citováno 2023-07-23], dostupné z: <https://www.5rytmu.cz/>.

CONSTANTIN, Fulvia Anca, et al., „Gabrielle Roth’s 5 Rhythms–Music, Dance and Therapy“, *Bulletin of the Transilvania University of Braşov, Series VIII: Performing Arts*, 11.2 (2018): 57–64.

DUBOIS, Thomas A., *An Introduction to Shamanism*, Cambridge: Cambridge University Press, 2009.

ELIADE, Mircea, *Shamanism: Archaic Techniques of Ecstasy*, Princeton University Press, 2004.

ERIBAKE, Adeola, „Letting the Rhythm Move You“, *The Unfamiliar* 6.1 (2016): 59–60.

ERIBAKE, Adeola, Francesca Rouse, Violet Metcalf Trott, „There is No Me Without You: Exploring the Self Through Others in 5Rhythms“, *The Unfamiliar* 6.1 (2016): 99–104.

GILHUS, Ingvild Sælid, „Hermeneutics“ in: *The Routledge Handbook of Research Methods in the Study of Religion* 1.2 Routledge, 2022, 314–323.

GOLDMAN, Marion, „6. Esalen’s Legacies“ in Marion Goldman, *The American Soul Rush: Esalen and the Rise of Spiritual Privilege*, New York, USA: New York University Press, 2012.

HAMBERG, Eva, „Unchurched Spirituality“, in P. B. Clarke (ed.), *The Oxford Handbook of the Sociology of Religion*, Oxford: Oxford University Press, 2011, 742–757.

HANEGRAAFF, Wouter J., „New Age Spiritualities as Secular Religion: a Historian’s Perspective“, *Social Compass* 46.2 (1999): 145–160.

HANEGRAAFF, Wouter J., *New Age Religion and Western Culture: Esotericism in the Mirror of Secular Thought*, Leiden: Brill, 1996.

HEELAS, Paul, *Spiritualities of Life: New Age Romanticism and Consumptive Capitalism*, Oxford: Willey-Blackwell, 2009.

KOSTÍCOVÁ, Zuzana Marie, „Fenomén spirituální „energie“ jako centrální motiv alternativní spirituality: Kamila „Kamu“ Chadimová a její Vesmír“, *Gender a výzkum* 24.2 (2023): 119–145.

- KOSTIČOVÁ, Zuzana Marie, *Kosmické stromy a magické portály: náboženství a alternativní spiritualita v mayských studiích*, Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2023.
- KOSTIČOVÁ, Zuzana Marie, *Současná alternativní spiritualita: Skripta*, Praha: Husitská teologická fakulta UK, 2020.
- RINDFLEISH, Jennifer, „The ‘Death of the Ego’ in East–Meets–West Spirituality: Diverse Views from Prominent Authors“, *Zygon* 42.1 (2007): 65–76.
- ROTH, Gabrielle, John Loudon, *Mapy k extázi*, Praha: Radost, 1993.
- ROTH, Gabrielle, *Souvislosti*, Praha: Maitrea, 2016.
- ROTH, Gabrielle, *Vypořte své modlitby*, Praha: Maitrea, 2012.
- SOINTU, Eva and Linda Woodhead, „Spirituality, Gender, and Expressive Selfhood“, *Journal for the Scientific Study of Religion* 47.2 (2008): 259–276.
- SUTCLIFFE, Steven and Marion Bowman, *Beyond New Age: Exploring Alternative Spirituality*, Edinburgh: Edinburgh University Press, 2000.
- SUTCLIFFE, Steven, *Children of the New Age: a History of Spiritual Practices*, London: Routledge, 2003.
- TAYLOR, Monica, Rachel Forgasz, „Crossing from the Personal to the Professional and Back: Using Rhythms Dance Meditation to Explore our Teacher Education Practices“, in Dawn Garbett and Alan Ovens (ed), *Pushing Boundaries and Crossing Borders*, New Zealand: The University of Auckland, 2018.
- THE OSCAR ICHAZO FOUNDATION, *The Arica School*, [online], [citováno 2024-07-9], dostupné z: <https://www.arica.org/>.
- WEIG, Doerte, „Rhythms as Cohesive Force: Ritual, Body, and Senses in the 5Rhythms Movement Practice“, *Journal of ritual studies*, Pittsburgh: Dept. of Anthropology, University of Pittsburgh 32.1 (2018): 11–23.