

## NAJÍT ŘEKU

Pokud jste dělali předchozí cvičení, zřejmě už chápete, že když se zbavíte svých soudů a výkladů, život se sám od sebe krásně odvíjí. Vlastně se krásně odvíjí i v případě, že to posuzujete, pokud se ve svých soudech úplně neztratíte. Jestli jste si vědomi toho, že vaše úsudky jsou pouze mraky plynoucí po obloze nebo voda tekoucí pod mostem, pak nemají moc rozrušit vás či nedovolit vám něco plně prožívat. Dokážete-li odolat pokušení jasně si říct, co něco znamená, samo vám to odhalí svůj význam.

K tomu je třeba mít trpělivost. Nemůžete spěchat. Nesmíte na život tlačit, aby vám vyjevil svůj smysl. Život vám odhalí svůj smysl, když mu to dovolíte, když přizpůsobíte své tempo jeho běhu.

Pokud očekáváte, že se život přizpůsobí vám, že bude vyhovovat vašim očekáváním, dočkáte se pěkného zklamání. Do velké míry jste to vy, kdo se musí přizpůsobit. To vy musíte zpomalit a zaposlouchat se, to vy se musíte zbavit svých očekávání, to vy musíte ustoupit a uvolnit cestu.

Jestliže máte neměnná očekávání a striktně trváte na svých názorech, pak vás život přemůže.

Řeka života se přes vás převalí anebo vás nečekaně strhne proud.

Hlavní slovo má život, ne vy nebo já. Život o něčem rozhodne a vy se musíte naučit zvládnout to, anebo zaplatíte. Ti, kteří odmítnou spolupracovat nebo se přizpůsobit, stanou se obětí řeky.

První otázka, kterou musíte zodpovědět na duchovní cestě, zní: „Kdo tady velí?“ A odpověď je: „Ani tvoje ego, ani ego nikoho jiného.“ Ten, kdo tady velí, působí mimo tvé ego i mimo ega druhých. Můžete mu říkat Bůh, Vyšší Já nebo Řeka. Na jménu nezáleží.

Vy i všichni ostatní lidé, každý, kdo má prvek ega, se musí poddat tomuto božskému Já, oné vnitřní řece. Pokud to neuděláte, budete pořád jenom zápasit a prožívat těžké chvíle. Ať totiž máte jakkoliv silné ego, ať umíte sebelépe brát věci do svých rukou a uskutečňovat to, co si zamanete, stejně jste slabší než Řeka.

Tento boj nikdy nevyhrajete, proto jej raději vzdejte hned na začátku. Raději se vzdejte, než abyste skončili roztržštění o pobřežní skály. Anebo vlastně, pokud chcete, nechte se roztržštit o pobřežní skály. Můžete si vybrat.

## VZDEJTE SE

Dokud se domníváte, že musí být po vašem, tak po vašem nebude! Víte, ono po vašem prostě být nemůže. Je to totiž věc kontroly. A pokud chcete žít životem ducha, nemůžete mít v rukou kontrolu. K duchovnosti je nutno vzdát se. Ne ovšem někomu jinému. Ne svému egu či egu jiného člověka, ale té Řece, která je uvnitř vás.

Víte, vy i všichni ostatní se vzdáváte stejné Řece. Možná jí dáváte různá jména nebo ji jinak vnímáte, ale je to ta samá Řeka.

A tato Řeka tady velí. Vy se proti její nadvládě můžete jenom bouřit (což je hodně vyčerpávající možnost), anebo se vzdát. Některým lidem dojde hned, že se musí vzdát. Jiným to dojde až po mnoha letech.

To je jedno. Nejde zde o závody v běhu. V této hře nikdo nevyhrává ani neprohrává. Všichni ale musí hrát podle stejných pravidel.

A první pravidlo zní: „Vy nemáte rozhodující slovo.“ Tím „vy“ se samozřejmě myslí vaše ego, ne vaše větší Já, které s Řekou splývá. Myslí se tím to vaše Já, jež se teprve učí plavat, a ne vaše oboj-

živelné Já, které se cítí stejně dobře ve vodě jako  
na suchu.

## EMOCIONÁLNÍ TĚLO

Už jste asi slyšeli lidi, kteří říkají, že se snaží „plynout s proudem“. Bohužel přitom většinou stojí na břehu řeky. V žádném případě nemůžete vědět, co to znamená „plynout s proudem“, dokud neskočíte do řeky. Jakmile vaše tělo dopadne do vody a ucítí proud, samozřejmě vám to začne být okamžitě jasné. Jakmile jste ve vodě, nemůžete dělat nic, než se nějak postavit k proudu.

Voda, o které zde mluvíme, se vztahuje k *emocionálnímu tělu*. Je to oblast, v níž se aktivují naše pocity. Dokud se nenaučíte chápat své emocionální tělo a proplouvat jím, duchovní růst pro vás bude jen dost abstraktní, intelektuální představou. Můžete číst všechny možné dobré knihy a říkat všechny možné správné věci, a přesto budete mít sebevražedné myšlenky nebo propadat záchvatům vzteku před svým partnerem či dětmi. Proud, který pocítujete ve svém emocionálním těle, je energie vašich tužeb: tahání a strkání toho, co chcete či nechcete, společně se starými ranami, bolestí, žalem a zatrpklostí. Je to dmoucí se, bublající vodní masa rozpo-

ruplných pocitů. Nikdo netuší, co to udělá, když se její vody rozvří.

Takže když říkáme „plynout s proudem,“ neděláme si legraci. Nemáte jinou možnost. Musíte prožít všechno, co cítíte. A vždycky je lepší procítit něco hned, než daný pocit potlačit. Když se pak odstraní emocionální blok, potlačené pocity vybuchují mnohem zuřivěji.

Abyste mohli své pocity procítovat, musíte zpomalit a pravidelně se naladit. Většina lidí to neumí. Když něco cítíte, většinou se toho snažíte rychle zbavit. Pokud se zlobíte, snažíte se svůj hněv na někoho přenést. Když jste smutní, snažíte se to překonat. Pokud jste ale ochotní svůj hněv či smutek procítit, dostanete se do kontaktu s tím, co se skrývá pod nimi.

Abyste mohli procítovat své pocity, musíte skočit do řeky a být jako ryba. Nemůžete stát na břehu s udicí v ruce.

Když si dopřejete čas přijmout a prozkoumat svůj hněv, bolest, smutek, klid a radost, pomůže vám to navázat těsnější vztah s životem. Budete ve svých prožitcích ukotveni, místo toho, abyste okamžitě utíkali k dalšímu pocitu. Takový prožitek pak budete moci využít jako pohonnou hmotu pro svůj vlastní růst i pro pěstování zdravých vztahů s druhými.

## Cvičení 3:

# PROCIŤOVÁNÍ POCITŮ

Dnes budete procitřovat své pocity. Pokud jste v práci a pŕihodí se vám něco, co vás rozčlílí, nezameřte to pod koberec. Dopŕejete si čas, abyste se dostali do kontaktu s tím, jak se cítíte. Nedělejte to ale s tím, abyste něco „napravili“ anebo abyste se daného pocitu zbavili. Máte to dělat proto, abyste daný pocit naplno pŕořili!

Znamená to, ře se nebudete zaměřovat na to, co vás popudilo, ale spíš na způsob, jakým se necháte popudit. Znamená to dovolit vlně emocí, aby se pŕes vás pŕehnal a pŕinesla s sebou všechno, co jste pŕipraveni si uvědomit.\*

Dnes nebudete své pocity potlačovat a hnát se za dalšími. Dnes si dopŕejete čas pŕořívat to, jak se cítíte. Jestliže cítíte hněv, uvědomte si to a řekněte si: „Cítím tento hněv. Je za tím něco jiného?“ A pokud se za hněvem skrývá smutek, zeptejte se: „Skrývá se za tímto smutkem něco jiného?“ Ptejte se dál a zkoumejte své pocity, až dokud se nedosta-

---

\* *O emocích*: Osho, Eugenika 2011 – pozn. vyd.

nete na samé dno. Až budete na dně, zůstaňte tam. Procíťte, co potřebujete cítit, až ucítíte, že se vaše pocity změnil. Když svým pocitům věnujete potřebnou pozornost, přirozeně se posunou směrem k integraci a celistvosti.

Bez ohledu na to, kolik různých pocitů se ve vás vynoří, dopřejte si čas všechny je procítit. Dnes strávíte celý den v řeči. Začněte se uvádět do souladu s proudem a všimněte si, jaký to má vliv na všechno, co děláte a jak přemýšlíte.