

Megan Dalla-Camina

CESTA MODERNÍ ŽENY

Pro čtenářky bestselleru
Christiane Northrupové
Bohyně nestárnou

Průvodce pro ženy, které hledají návod, jak žít právě takový život, jaký si vysnily, a za podmínek, jež si samy stanoví. Svižný text je členěný do krátkých kapitol, jejichž délka je ideální k četbě třeba během dojíždění do práce, polední přestávky nebo na konci dne.

„Brilantní cestovní mapa, která pomůže ženám po celém světě uplatnit veškerý potenciál. Inspirující pravda, moudrost a láska, které tato kniha šíří, jsou právě tím, co potřebujeme, abychom opětovně dosáhly souladu s vlastní duší a dokázaly čerpat z posvátného proudu smysluplnosti, síly a geniality, k jejichž vyjádření se všechny ženy narodily.“

– Kelly Noonan Goresová,
spisovatelka, producentka a režisérka
(*Probudte v sobě sílu mocného léčitele*,
dokument HEAL od Netflixu)

Megan Dalla-Camina

CESTA MODERNÍ ŽENY

Průvodce ženy k jasnému myšlení,
pohodě a návratu k sobě samé

Přeložil Lumír Mikulka



metafora®

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

SIMPLE SOULFUL SACRED © 2019 by Megan Dalla-Camina
Originally published in 2018 by Hay House Australia Pty
Translation © Lumír Mikulka, 2020
Czech edition © Grada Publishing, a. s., 2020

All rights reserved

ISBN 978-80-7625-443-5 (ePub)

ISBN 978-80-7625-442-8 (pdf)

ISBN 978-80-7625-131-1 (print)

Pro všechny probouzející se ženy

PODĚKOVÁNÍ ZEMI

Děkuji australským domorodcům a obyvatelům ostrovů v Torresově průlivu. Děkuji tradičním strážcům této země z kmeny Gai-mariagal, na jejichž území žiji. Vyjadřuji respekt předkům a stařešinům. Minulým, současným i budoucím.

VŠICHNI JSOU VÍTÁNI

Třebaže se v této knize používá terminologie založená na biologickém či genderovém třídění (ženy/žena/ona/její/ony), byla bych ráda, aby bylo jasné, že vítáni jsou zde úplně všichni. Bez ohledu na pohlaví, barvu pleti, rasu, věk, sexuální orientaci, náboženskou víru či tělesné postižení všichni tu jste opravdu vítáni. Tato kniha byla psána s láskou a záměrem posloužit každému, kdo by ji mohl potřebovat, a všem, kteří by s jejím obsahem mohli souznít. Všichni jsou v této knize plně vítáni a všichni v ní jsou oslavováni.

OBSAH

PODĚKOVÁNÍ ZEMI	4
VŠICHNI JSOU VÍTÁNI	5
OBSAH	7
PŘEDMLUVA	13
1. ČÁST <i>Jednoduchost</i>	17
Začněte tam,	18
Kde právě jste	18
Láskyplný budiček	19
Vaše představa života	21
Uvědomit si, co je možné	23
Co když to víte?	26
Žijte prostěji	28
Používejte to, co máte	30
Ideální ráno	31
Usilujte o méně	33
Vytváření prostoru	34
Meziprostory	36
Prosté činy	37
Co chcete víc než tohle?	38
Jak jednoduché to dokážete udělat?	40
Radikální osvobození se	41
Dar samoty	43
Jak dát vše do souladu	45
Hledejte malá vítězství	47
Pojmenujte, co chcete	49
Jaké by to bylo, kdyby to bylo snadné?	50
2. ČÁST <i>Živobyť</i>	51
Sledujte cestu z drobečků	52
Je tohle úspěch?	54
Nepotřebný doktorát	56
Přijměte rebelku v sobě	58
Dvě otázky o smyslu	60
Na tom, co děláte, záleží	62

Portfolio kariér	64
Nikdo jiný nemůže udělat to, co můžete udělat vy	66
Uděláte to, až budete připravená	68
Zaneprázdněností svou cenu nezvýšíte	70
Plynutí je nový spěch	72
Nezastavujte se uprostřed	74
Počkejte si na motýly	76
Najděte svou hranici	77
Nechte touhu rozdmýchat možnosti	78
Modelujte si budoucnost	80
Najděte si cestu	82
Jak by vypadala radikální změna?	84
Udělejte si jasno o finanční situaci	85
Odplujte na ostrov a spalte čluny	87
3. ČÁST <i>Pocit zdraví</i>	89
Zdraví je bohatství	90
Zpomalování	92
Tělo nelže	94
Naučte se poslouchat	96
Pozor na úniky energie	98
Zadržte dech	100
Na svém léčení se musíme podílet	102
Dopřejte si potřebný spánek	103
Promluvme si o józe	105
Je to cvičení	107
Budu dost dobrá?	109
Dnes třeba ne, ale zítra určitě ano	112
Přenášení jógy do života	113
Práce, která vás promění	115
Prostá pravidla výživy	117
Prostě se ukažte	118
Mýtus o meditaci	120
Práce s mantrami	123
Po čem doopravdy hladovíte?	125
Posvátné silice	127
4. ČÁST <i>Pohodlí a úleva</i>	131
Co právě teď potřebujete?	132

Spojení s velkou matkou	133
Co vám přináší pocit pohodlí?	135
Urážlivá otevřenost	136
Poradte si s nepohodlím	138
Kdo je váš člověk?	140
Starý záběr	142
Udělejte těžkou věc	144
Odpočiňte si, nepřestávejte	146
Chvilky štěstí	148
S vděčností díky a prosím přidat	150
Takové to je	152
Změňte svůj stav	153
Váš boj je opravdový	156
Co se zdá lehké?	158
Co vás učiní šťastnou?	159
Zavolejte pannu marii	160
Stále to tam je	162
Přestaňte násilím skládat dílky, které se k sobě nehodí	164
Om šanti	165
5. ČÁST <i>Oduševnělost</i>	167
Vábení toho, kým se máme stát	168
Sídlo duše	170
Naslouchejte radám duše	172
Přijměte, co pro vás určuje bůh	174
Chvilce, která přijde teď, se nedá předpovědět	176
Chci dělat právě tohle?	177
Každodenní povinnosti duše	178
Pohodlně nepohodlné	180
Láska k sobě je základ veškeré lásky	182
Kolik bolesti chcete?	183
Pravda vaší duše	185
Hojnost je podstatou vaší duše	186
Život s vírou v hojnost	187
Můžete si dovolit být štedré	189
Vzpomeňte si, kdy...	190
Co říká vaše duše o pondělí?	191
Všímejte si zázraků ve všem	193
Buďte vděčné za to, co máte	194

Použijte slova své duše	196
Uvolněte se, to bude fajn	197
6. ČÁST <i>Vědomí</i>	199
Dveře k vědomí	200
Cesta k probuzení	201
Na úrovni vědomí záleží	203
Uvědomte si své myšlenky	205
Honba za světlem	206
Zvyšujte své vibrace	207
Držte se ve vlastní energii	209
Vytváříte ve svém životě chaos?	211
Můžete se odhlásit	212
Neexistuje žádné „tam“	213
Zvolte si mír, anebo soud	215
Běž hlouběji	216
Buďte, kde jste (i když to není tam, kde chcete být)	218
Čeho chcete víc?	219
Děkuji vám	221
Extáze	222
Popadnout dech	224
Když zmizí, co vás rozptyluje, zůstanete jen vy	225
Vědomé rodičovství	227
Podívejte se, co je možné	230
7. ČÁST <i>Posvátnost</i>	233
Hledejte, co je posvátné	234
Ženy jsou posvátné	236
Kráčejte po zemi zlehka	238
Váš další posvátný krok	239
Váš posvátný hlas a vaše poselství	241
Posvátná ženská přátelství	242
Vaše posvátné místo	244
Posvátná péče o sebe	245
Udělejte si posvátný oltář	248
Milujte je a nechte je jít	250
Milujte to, kde žijete	253
Vnímejte své nejposvátnější já	255
Vaše hranice jsou posvátné	256

Uvolněte se	258
Vybalte své sny	259
Všechno se vyvíjí	261
Dovolte si vnímat krásu	262
Posvátný feminismus	263
Autentický aktivismus	265
Vraťte se domů, k sobě samým	268
8. ČÁST <i>Odvaha</i>	269
Proč ne vy?	270
Přestaňte usilovat o dokonalost	272
Všechno závisí na tom, jak moc si věříte	274
Chybějící souhlas	275
Cesta ke statečnosti	278
Vytrvalá	279
Mít odvahu skončit	280
Buďte jen o deset procent odváznější	281
Přestaňte bojovat	283
Protijed na strach	285
Můžete to nechat být	287
Odmítnutí vás nezabije	288
Navzdory strachu se předvedte	290
Naplno, a ještě víc	292
Ne každý vás uvidí	294
Co chcete říct?	295
Nechte se vést závistí	297
Utište vnitřního kritika	299
Je to pravda?	301
Život není fotka na instagramu	303
9. ČÁST <i>Ženství</i>	305
Říkejme pravdu o svém životě	306
Jsem skvělá, díky	308
Večer s glorií steinemovou	310
Cesty žen jsou různé	313
Ženská zrada	315
Dcery patriarchy	317
Cesta hrdinky	319
Začíná to neklidem	321

Odchod od matky	323
Zřeknutí se ženskosti	325
Otcovy dcery	328
Sestup	330
Hledání ženského	332
Touha po domově	334
Vést jako žena	336
Můžete změkknout	338
Vítejte v klubu	339
Všechny jsme matky	341
Můžete dělat cokoli (ale ne všechno)	343
Zaberte si víc prostoru	344
10. ČÁST <i>Nezávislost</i>	347
K sobě	348
Osvobození	350
Otázky o síle	352
Vaše skutečná moc	354
Přijetí bohyně	356
Postavit se svému stínovému já	358
Temná bohyně	360
Protože mohu	363
Věřte své moudrosti	365
Kým jste byly předtím?	367
Vyberte se samy	369
Poznejte svou pravdu	371
Mějte v úctě své příběhy	373
Změkknutí do ženské síly	375
Řekněte pravdu mocným	377
Vytvořte systém kontroly nad svým životem	379
Nechte kálí, ať to spálí	381
Přečtěte si o tom vše	383
Miliontý kruh	385
Vylétnout jako kometa	387
PODĚKOVÁNÍ	389
O AUTORCE	390

PŘEDMLUVA

Vítejte na duchovní cestě za prostým a oduševnělým životem. Velice mě těší, že se zde s vámi setkávám. Doufám, že tato kniha se pro vás stane přátelským společníkem na pouti zpátky domů, k podstatě vás samých.

Jak překrásné to je – být ženou se vší složitostí, moudrostí a se vším jasem, který z nás vyzařuje. Naše ženství je úžasný dar, který je třeba stvrzovat, střežit a ctít. Budme ale upřímné: jsou dny, kdy není snadné být ženou. Naše životy jsou složité a dokážou být nespoutaně rychlé a hektické. Dokonce natolik, že se můžeme ztráct uprostřed džungle všeho, co je na seznamech povinností: v džungli práce, rodiny a dětí (pokud je máme) a všeho, čím je náš život naplněn. Až můžeme docela ztratit kontakt s tou ženou, jíž toužíme být, a z našeho dohledu se vytratí sny, které jsme si kdysi chtěly splnit.

Mnohé z nás se cítí vyčerpané, uspěchané, přepracované a vyhořelé. Možná chceme vést šťastný a naplněný život, ale může se nám to zdát až příliš těžké. Chceme se věnovat práci, která by měla smysl, jenže ta se nám vytrácí v záplavě nekonečných dní. Rády bychom přispěly něčím víc, jenže máme plné ruce toho, co je před námi právě teď. Toužíme, aby nám bylo nádherně a dobře, ale i to samo o sobě působí jako nesplnitelný cíl.

Většina z nás chce žít, pracovat, milovat a nechat se vést svou ženskou silou – silou suverénní ženy, která drží život ve vlastních rukou. Jenže kde a jak máme v tomto bláznivém světě s takovým množstvím různých povinností vůbec začít?

Začít můžeme tady. A společně. Pokud jsem díky práci s tisícovkami žen a desítkám let výzkumu k něčemu došla, pak je to poznání, že to, co mnohé z nás opravdu hledají, je větší míra čehosi posvátného v životě. Toužíme, abychom mohly udělat krok stranou dál od hluku a chaosu a mohly vést prostší život. Chceme mít čas a prostor na to, co je nejdůležitější. Hluboce toužíme po spojení – se sebou samými, navzájem mezi sebou, se zemí i s duchovním rozměrem ve svém životě.

Mnohé se rovněž chtějí věnovat práci a podnikání, které nás obdařují vášní. Chceme naplnit svůj život, uplatnit vlastní potenciál a změnit svět.

Smyslem, který jsem dala svému životu já, je dělit se o lásku, moudrost a o nástroje umožňující růst. Chtěla bych vám pomoci napojit se na jádro toho, co chcete ze všeho nejvíc, a nastínit vám cestu, jak tohoto cíle dosáhnout. Chtěla bych vám na této cestě posvítit, abyste zřetelně viděly, jak magickými bytostmi ve skutečnosti jste. Chtěla být podnítit vaše probuzení a dosáhnout posunu vašeho vědomí, abyste to vše konečně niterně procítily. A chci se s vámi podělit o různé možnosti, jak lze toho všeho dosáhnout. Úplně všeho.

Před námi je cesta. Za pomoci této knihy prozkoumáme témata, která nám pomohou zamířit domů. Patří k nim prostota, existenční jistoty, duševní pohoda, pohodlí, oduševnělost, uvědomění, posvátnost, odvaha, ženskost a nezávislost. Spolu s tím, jak budete jednotlivými kapitolami procházet a uvedená témata zkoumat, začnou před vámi vyvstávat otázky nebádající k přemýšlení, spolu s myšlenkami, které vás budou inspirovat a v další pouti podporovat. Možná se vám bude zamlouvat nápad založit si deník, do něhož poté, co se před vámi tato pouť rozvine, budete zaznamenávat své objevy a nejniternější myšlenky. Případně si můžete stáhnout překrásný *Simple Soulful Sacred Journal*. Je zdarma a najdete ho na adrese megandallacamina.com/sssjournal.

Cesta, kterou máme před sebou, je nenásilná a neexistuje na ní žádná předepsaná trasa. Knížku můžete číst od začátku postupně až do konce. Právě tak se ale můžete začíst do kapitoly, která vás nejvíc přitáhne. Stejně dobře ale můžete používat tuto knihu jako věštkyni, otevřít ji na náhodné stránce a podívat se, jaké poselství tam na vás čeká. Nechte se vést vlastním vnitřním průvodcem a vězte, že ať už se rozhodnete knihu používat jakýmkoli způsobem, dá vám přesně to, co potřebujete.

Ačkoli je naše pouť něžná a nenásilná, současně bude mít hluboký dopad. Je tomu tak proto, že pokud jste stejné jako mnoho jiných žen, které znám, jste připravené na mnohem víc, než je život, který momentálně žijete. Jste připravené odhodit patriarchální okovy. Jste připravené shodit ze sebe háv mužských povahových

rysů, které nás nutí usilovat o takovou verzi úspěchu, která nám není vlastní. Jste připravené vyzařovat pohodou, místo abyste byly nervózní, plné obav a vyhořelé. Jste připravené přestat se skrývat, podceňovat se a neustále porovnávat s druhými. Jste připravené na finanční hojnost a také – ano – na dosažení nezávislosti.

Jsme připravené, abychom z života měly víc. Připravené na víc jasného myšlení, času, prostoru, peněz, svobody, prostoty, souladu, hojnosti, radosti, štěstí, smyslu života, kreativity, pravdy, lásky, propojení, zdraví, duševní pohody, něžnosti, síly, třeptu, duchovnosti, oduševnělosti, srdečnosti, *kouzla*.

Jsme připravené najít svůj hlas, vyslovit vlastní pravdu a mít svou vlastní sílu. Svou ženskou sílu. Protože i když byla ženskosti po staletí upírána její hodnota, *máme celého toho příběhu už právě tak dost*. Cítíme v kostech, že ženskost je přesně tím, v čem spočívá naše síla. Nastává čas připomenout si, kdo jsme, znovu se chopit své ženskosti a dát jí nový obsah.

To je naše práce. Je to práce, kterou musíme udělat samy pro sebe. A je to práce, kterou od nás potřebuje celý svět. Jsme ženy. Matky, partnerky, hledačky, učitelky, léčitelky, snílci, tvůrkyně, vůdkyně. A nyní lámeme okovy a vystupujeme ze stínu.

Nastal čas, abychom léčily. Nastal čas, abychom tvořily. Nastal čas, abychom promluvily. Nastal čas, abychom vedly. A věřte mi, sestry. Vnímejte, jak to rezonuje a zní jako ozvěna hluboko ve vaší mysli: *Je čas, abychom povstaly*.

Přečetla jsem spousty knih, které vedly mou cestu, sytily ducha a pomáhaly mi rozvinout mou ženskost. Přála bych si, aby se pro vás takovým průvodcem stala tato kniha. Pomůže vám spatřit všechno, čeho můžete dosáhnout, i žít nádherný život. Pomůže vám vidět cestu, po které budete pohodlně a zlehka kráčet během pouti domů, abyste se staly těmi, jimiž doopravdy jste.

S láskou Megan

1. ČÁST

Jednoduchost

ZAČNĚTE TAM, KDE PRÁVĚ JSTE

*Nikdy není příliš pozdě. Nikdy není příliš pozdě na nový začátek.
Nikdy není příliš pozdě na to, být šťastná.*

– JANE FONDOVÁ

Často se stává, že v okamžiku, kdy chceme vyrazit na novou pouť, nevíme, kde začít. Myslíme si, že je třeba učinit jakési velké gesto, jímž vydáme signál vesmíru, že jsme připravené. Připravené k proměně, abychom se předvedly a změnily. Jenže se často stane, že právě v tomto bodu uvázneme, protože nám to vše připadá příliš velké a příliš obtížné. A tak někdy ani nepřekročíme startovní čáru.

Pokud se na tuto prostou duchovní pouť právě vydáváte, vyzývám vás, abyste začaly tam, kde se v této chvíli nacházíte. Se všemi svými nádhernými chybami a nedostatky, které si uvědomujete. Nemusíte si kvůli nim dělat starosti, všechny je máme. A přes škarohlídká slova o tom, jak těžké je změnit se, jak nejste připravené a jak to všechno bude bolestivé, ve skutečnosti připravené jste a bolet to nebude ani trochu.

Naše pouť se skládá z drobných krůčků. Nejsou na ní velké skoky. Žádné požadavky, které by měly nahánět strach. Nabízím jen myšlenky a představy, jednu po druhé, abyste o nich mohly uvažovat. Postupně, po malých krůčcích, vám budou poskytovat podporu v utváření života, který je prostší, oduševnělejší a duchovnější.

Nebojte se přebrodit. Voda je příjemně teplá. A já vás povedu.

AFIRMACE

Mohu bezpečně vyrazit na novou cestu.