

Christiane Northrupová

Autorka světového bestselleru *Žena: Tělo a duše*

BOHYNĚ NESTÁRNOU



Tajný recept na zářivou vitalitu a zdraví.
Inspirace pro ženy všeho věku.

Dr. Christiane Northrupová
BOHYNĚ NESTÁRNOU

Dr. Christiane Northrupová

BOHYNĚ NESTÁRNOU

TAJNÝ RECEPT
NA ZÁŘIVOU VITALITU A ZDRAVÍ

*Přeložila
Kateřina Harrison Lipenská*



Informace předkládané v této knize nelze považovat za náhradu odborné lékařské péče. Vždy se poradte s lékařem. Jakékoli využití informací z této knihy podléhá uvážení čtenáře a je na jeho vlastní odpovědnost. Autorka ani nakladatelství nenesou odpovědnost za žádné ztráty, nároky ani škody vzniklé v souvislosti s využitím, zneužitím, doporučeními, rozhodnutím nevyhledat lékařskou péči ani za informace obsažené na webových stránkách třetích stran.

Copyright © 2015 by Christiane Northrup

English language publication 2015 by Hay House Inc. USA

Translation © Kateřina Harrison Lipenská, 2015

Ilustrace: Scott Leighton © 2015 Christiane Northrup Inc.

Úryvek z knihy „We Have Not Come to Take Prisoners“ nakladatelství Penguin, *The Gift: Poems by Hafiz* Daniela Ladinskeho.

Copyright © 1999 Daniel Ladinsky, použito s jeho svolením.

„The Kiss“ z *Make Me Your Own: Poems to the Divine Beloved*, copyright © 2013 Tosha Silver. Přetiskováno na základě povolení Urban Kali Productions.

Czech edition © Metafora, 2016

All rights reserved

ISBN 978-80-7359-663-7 (pdf)

*Věnováno bezvůlké bohyni,
která žije v každé ženě –
v Gaie, samotné Zemi.*

OBSAH

Úvod		9
Kapitola první:	Bohyně nestárnou	17
Kapitola druhá:	Bohyně znají moc potěšení	37
Kapitola třetí:	Bohyně využívají vnitřní léčivou sílu	60
Kapitola čtvrtá:	Bohyně chápou, co přispívá ke zdraví	85
Kapitola pátá:	Bohyně truchlí, zuří, a potom jdou dál	126
Kapitola šestá:	Bohyně jsou sexy a smyslné	158
Kapitola sedmá:	Bohyně milují, ale neztrácejí při tom samy sebe	196
Kapitola osmá:	Bohyně si vychutnávají potěšení z jídla	232
Kapitola devátá:	Bohyně mají radost z pohybu	264
Kapitola desátá:	Bohyně jsou nádherné	285
Kapitola jedenáctá:	Bohyně jsou ztělesněním božství	300
Kapitola dvanáctá:	Program „14 dnů bezvěké bohyně“	326
Poznámky		355
Poděkování		366

ÚVOD



*Jedna moje kamarádka, které je něco přes dvacet, mi kdysi řekla:
„Holka, ty jsi záhada. Nejsi mladá, nejsi stará. Nevím, co vlastně jsi.
Jsi prostě jiná. Buď jiná. Funguje to!“*

– TOSHA SILVEROVÁ,
AUTORKA KNIHY *OUTRAGEOUS OPENNES* (PŘEHNANÁ OTEVŘENOST)

Nedávno jsem se vydala do sportovních potřeb, protože jsem potřebovala seřadit vázání na lyžích, a prodavačka, která byla očividně mladší než já, se mě zeptala, kolik mi je. Když dosáhnete určitého věku, začnou si lidi zřejmě myslet, že potřebujete, aby vázání snáze vypínalo, protože máte horší rovnováhu a víc padáte. Jsem fyzicky aktivní, víc než když jsem byla mladší, a pravidelně tančím argentinské tango, takže moje rovnováha je úplně v pořádku. Prodavačce, která přemýšlela nad vázáním, jsem odpověděla: „Nedávno mi bylo čtyřicet.“ Dělán to tak i na cvičebních strojích. Nepotřebuju, aby mě stepper šetril, jako bych byla nějaká křehká stará paní, která by si mohla ublížit, když ji bude chtít trochu popohnat. Kdybych měla pocit, že to nezvládám, zastavím se a stroj si upravím. Necítím se trapně a nestydím se za to. A odmítám se řídit tím, jaká bych měla být ve čtyřiceti, padesáti nebo šedesáti v očích někoho jiného.

Když se vás někdo zeptá, kolik vám je let, víte to vůbec? Nebo je to pro vás tak bezvýznamné, že na svůj věk zapomínáte, pokud se zrovna neblíží nějaké „zásadní“ narozeniny? Věk je jen číslo a bezvěkost je stav, kdy odmítáme myšlenku, že jakási cifra určuje všechno od našeho zdravotního stavu po přitažlivost a hodnotu. V šedesáti můžete být mladší, než jste byla ve třiceti, protože jste změnila svůj postoj a životní styl. Bezvěkost znamená vzdor vůči pravidlům určujícím, co to údajně znamená, když vám je tolik nebo tolik let. Úplně jednoduše to znamená nikdy „nezestárnout“, nikdy se necí-

tit tak, že to nejlepší už máte za sebou a odteď všechno půjde už jen z kopce.

Jednu věc si musíme vyjasnit: stárnout začínáme v okamžiku, kdy se narodíme. Ale výraz „stárnutí“ se v naší kultuře začíná používat až v době, kdy nám je kolem padesáti, a většina lidí si se „stárnutím“ spojuje něco negativního. Pravda je, že občas vídáme lidi, kterým je přes dvacet, nebo dokonce méně, a už je na nich „stárnutí“ vidět: rozklad svalové hmoty, kolísání krevního cukru a špatná rovnováha. Zatímco někteří jedinci jsou naopak zosobněním zdraví i po sedmdesátce. Podle doktorky filozofie Joan Vernikosové, pracovnice NASA a bývalé ředitelky Oddělení pro udržení zdraví a kondice při kosmických letech, která připravovala sedmasedmdesátiletého Johna Glenna na návrat do vesmíru, není stárnutí nic jiného než pomalá forma stavu beztlíže: tohle se stane s vaším tělem, když nevstáváte ze židle, nehýbete se, nevedete aktivní život a nepůsobí na vás gravitace. Stárnutí vážně neznamená nevyhnutelný pokles fyzického zdraví ani ústup do kulturního zapomnění.

Kniha *Bohyně nestárnou* je o bezvěkosti, životě bez věku, který můžete mít, pokud žijete beze strachu, že upadnete – nebo se rozpadnete. Už dávno měl proběhnout posun paradigmatu ohledně našich představ o stárnutí. Lidé, kteří se dožili stovky, jsou nejrychleji rostoucí částí americké populace (s každoročním nárůstem o 75 000 osob).¹ Dnes žije ve Spojených státech okolo 53 000 lidí, kterým je víc než sto let, a do roku 2050 jich bude 600 000. Ano, čtete správně: ode dneška za dvě generace bude desetkrát víc Američanů starších sta let. To je jedna část příběhu o tom, že lidé dnes žijí déle. Přejete-li si ale dlouhověkost, jsem si jistá, že zároveň nechcete strávit poslední roky života ve špatném zdravotním stavu a v myšlenkách na to, jak strašně jste „stará“. Svou budoucnost můžete změnit už dnes tím, že si osvojíte nový, bezvěký přístup, který vám pomůže fyzicky, emocionálně, mentálně i duchovně vzkvétat.

Stárnutí je příležitost ke zvýšení vlastní hodnoty a schopností, kdy se rozšiřují nervová spojení ve vašem mozku a protkávají mozek i tělo moudrostí dobrého života, která vám umožní přestat žít ve strachu z toho, že zklamete ostatní a že jste nedokonalá. Žití bez věku je žití odvážné. Znamená nerozptylovat se malichernými starostmi, protože už máte dost zkušeností, abyste chápala, kvůli

čemu nestojí za to se trápit a co by měly být vaše priority. Vyžaduje to vytvořit si nový vztah k času, přestat se ho bát a nesnažit se ho předběhnout. Když byli lidé, kterým bylo přes stovku, v nedávném průzkumu tázáni, jak se cítí ve věku o třech číslicích, tři nejčastější odpovědi byly „požehnaný“, „šťastný“ a „překvapený“; překvapený proto, že když žijete bez věku, nevěnujete mu žádnou pozornost, ať už je jakýkoli.²

Duše je bezvěká, je výrazem ženské tvořivé síly vesmíru. Posvátné ženství je tradičně spojováno s temnotou, tělem, tajemnem, plodností, přijímáním a prapůvodem všeho – lůnem, v němž začíná a roste veškerý život. Každá žena je bezvěká bohyně, vyjádření posvátné ženské fyzické formy. Na to bohužel v náporu věkově diskriminačních zpráv naší kultury často zapomínáme. Negativní komunikaci související se stárnutím uvnitř naší kultury si musíme více uvědomovat a vědomě ji odmítat.

Představitel klinických neurověd a zakladatel Institutu biokognitivní psychologie (Institute of Biocognitive Psychology), Mario E. Martinez, Ph. D., psal o kulturním očekávání a o tom, co nazývá „kulturní portály“, jež přijímáme – jako například dosažení věku třiceti, padesáti nebo pětadesáti let. Doktor Martinez tvrdí, že bychom vždy měli odmítat slevu pro seniory, protože jenom posiluje falešné přesvědčení, že stárneme a jsme čím dál křehčí, že nemůžeme pracovat a potřebujeme, aby se o nás ostatní starali.³ Tuto pravdu nedávno odhalil můj bratr, když se rozhodl využít slevu na letenku, aby ušetřil pětadvacet dolarů. Když přijel na letiště, musel vystát jednu frontu navíc, aby mohl doložit, že je skutečně senior. Řekl mi potom, že se kvůli tomu cítil jako druhořadý občan, což za těch ušetřených dvacet pět dolarů rozhodně nestálo.

Moje matka, které je skoro devadesát, měla problémy kvůli tomu, že se odmítla zaregistrovat v rámci lékařského plánu na léky, Medicare. Neviděla pro to žádný důvod, protože žádné léky neužívá ani to neplánuje. Chcete snad strávit své pětadesáté narozeniny přemýšlením o tom, které nemoci asi tak budete mít, abyste si mohli zvolit, jaký léčebný plán pro vás bude nejvhodnější? Proč je zrovna tohle kulturní portál, kterým máme projít? Je to nejspíš proto, že v 19. století byla pětadesátka určena jako věk odchodu do důchodu, kdy lidem vznikl nárok na státní penzi, a zároveň to

byl průměrný věk dožití. Od té doby pojistně matematické tabulky a statistiky počítají s věkem odchodu do důchodu někdy kolem pětšedesátky, plus minus pět let, ale dnes je naděje, že budeme žít ještě čtyřicet let po pětšedesátce! Proč tedy dál předpokládat, že v šedesáti pěti prostě vypneme? Nebo v pětasedmdesáti, pětáosmdesáti nebo co já vím kdy vlastně?

Pokud zrovna nemyslíte na to, kolik vám je, může se stát, že vás významné narozeniny, nemoc související se životním stylem, přítel či příbuzný stejného věku nebo krizová situace přimějí k zamyšlení nad tím, jak můžete změnit scénář a stárnout, aniž by přitom váš život upadal. Do mého pořadu v rádiu telefonuje mnoho žen a žádají mě o radu, protože je zničehonic postihlo autoimunitní onemocnění, předrakovinný stav nebo rakovinové onemocnění, případně nějaká alergie. A když je nerozhodí zdravotní obtíže, pak to bývá ztráta zaměstnání, vztahu nebo iluzí. Někdy mi říkají, že právě zjistily, že je manžel podvádí, že dospívající syn nebo dcera trpí duševní chorobou či užívá drogy. Naše duše je schopná nám dávat různá účinná varovná znamení, abychom opět zaměřily pozornost správným směrem.

A samozřejmě že „přechod“, jak se někdy nazývá menopauza, je v životě ženy přirozeným bodem transformace. Máme začít nový život, který startuje biologickým znamením naší poslední menstruace. Naše tělo to ví, přestože mysl si to neuvědomuje. Když jsem ještě byla praktikující lékařkou, chodily ke mně do ordinace ženy, které měly rozjeté úžasné kariéry, a když jsem jim sdělila, že jsou těhotné, nemohly tomu věřit. „To nechápu. Jak se to mohlo stát?“ Věřte mi, že chápaly, co je antikoncepce i cyklus plodnosti. Jenže popíraly svou podvědomou potřebu dramatické změny – potřebu, která je přiměla zanedbávat antikoncepci. O kolik snazší to je, když si uvědomíme svou touhu napomoci zrodu něčeho nového a pochopíme, že existuje řada způsobů jak toho docílit, aniž bychom se musely znovu stát matkou.

Když u žen nastane perimenopauza, přechodná fáze před menopauzou, která obvykle trvá šest až dvanáct let, spousta z nich si uvědomí, že už nejsou ochotné odkládat své sny a žít tak, jak očekávají všichni kolem. Možná máte silné nutkání změnit zaměstnání, přestěhovat se, ukončit vztah nebo nějak nově objevovat svou se-

xualitu. Věnujte této touze pozornost. Jste plná tvořivosti! Prochází vámi životní síla. A ten nový život, který se díky vám zrodí, musí obsahovat i váš vlastní.

Možná si touhu po změně ještě neuvědomujete. Přirozené změny priorit, které ženy zažívají, mohou často nastat nečekaně – stejně jako perimenopauza. Jedna žena mi vyprávěla, že první nával horka byl tak nečekaný a intenzivní, že vynadala manželovi, že jí uvařil silnou kávu s kofeinem místo bez kofeinu – myslela si, že příčinou toho náhlého pocitu bylo tohle. Když namítl: „Možná máš prostě nával. Jsi přece v tom věku, ne?“, údivem ztichla. Ženy většinou o perimenopauze nepřemýšlejí, dokud se nedostaví, nebo nenastane třeba u sestry či kamarádky stejného věku. *To už jsem v tomhle věku? přemýšlejí. Opravdu? A potom: Co to pro mě znamená? Jaká bude další kapitola mého života? V co se měním?*

Měníte se v tu silnou, svůdnou, plodnou, bezvěkou bohyni, kterou jste se měla stát – projev božské ženské životní síly nezatížený kulturním očekáváním, které z vás dělá malou, příliš opatrnou, plnou strachu, abyste někoho nenaštvala. Jste v procesu objevování svého božského já, které zná mnoho způsobů, jak vyjádřit svou kreativitu a užít si radosti života, protože se cítí dobře ve svém vlastním těle, objevuje svou sexualitu nebo ožívá novým vztahem, projektem či způsobem života.

Kniha *Bohyně nestárnou* je určena ženám všeho věku, které si užívají života už dnes a s radostí očekávají, jak se ještě může vylepšit. Nechtěla jsem napsat pro ženy knihu o zdraví, která by je vyděsila stárnutím a vykládala jim, jak se připravit na všechny ty hrozné věci, které by se jim mohly stát, od onemocnění prsů, přes problémy se srdcem až po nefunkční dělohu. Nechtěla jsem rozkrájet ženské tělo na kousky a nabádat ženy, aby využívaly mých rad a tak zajistily, že se právě tento jejich kousek nerozpadne, nebo zabránily tomu, aby se porouchal celý systém. Tenhle přístup ke zdraví mám *dávno* za sebou. Pokud ale hledáte konkrétní rady, jak si udržet zdravé prsy, jak živit své tělo dobrou, prospěšnou stravou a jak vypadat báječně rok za rokem, pak tohle všechno v této knize najdete. Kromě toho tu ale také naleznete myšlenky, které vám pomohou oprostit se od mýtů o ženách a vztazích mezi nimi, o vztazích k našemu tělu a k Zemi – mýtů, které ženy přijaly za své a kvůli nimž stárnou.

Kniha *Bohyně nestárnou* je v podstatě nástroj, díky němuž odložíte starý vzor a posunete se k novému. Zaměřuje se na všechno, co může být s vaším tělem v pořádku, i na to, jak ztělesňovat rovnováhu bez ohledu na váš současný zdravotní stav – a to i v případě, že už nějakým chronickým onemocněním trpíte. Ať je vaše diagnóza jakákoli, postoj prezentovaný v této knize vám může pomoci k uzdravení. První kapitola boří mýty o stárnutí a pomůže vám pochopit, co to znamená být bezvěká, a navíc bohyně. Naše tělo totiž není oddělené od našich myšlenek ani emocí. A ty zase nejsou oddělené od planety Země, naší velké Matky, ani od nebes a hvězd. Až této pravdě porozumíte, uvidíte, proč je důležité zbavit se toxických přesvědčení, která vám brání těšit se optimálnímu zdraví a spokojenosti. A protože to nejdůležitější, co můžete pro své zdraví udělat, je radostně žít a oddávat se udržitelnému potěšení, právě tomuto tématu se věnuje druhá kapitola knihy.

V kapitolách třetí a čtvrté vám nabídnu zcela odlišný pohled na obvyklé obavy, které ženy mívají ve vztahu ke svému tělu a fyzickému zdraví, když dospějí do období menopauzy a postmenopauzy. V páté kapitole se dozvíte, jak uvolnit staré emoce, které mohou způsobovat nemoci: smutek, hněv a hanbu. Šestá kapitola vám pomůže znovu nabýt své sexuality – podstaty bohyně Afrodity – takže si přestanete myslet, že nejste sexy jen proto, že už nemáte tělo štíhlé dvaadvacetileté dívky. V sedmé kapitole budete dál uvolňovat toxické emoce, zbavíte se pocitu hanby a perfekcionismu, který ovládá váš vztah k sobě samé i k důležitým lidem ve vašem životě. Osmá kapitola je o novém vztahu k jídlu a tělu, kdy se usmíříte se svým žaludkem, a devátá prozradí něco o radostném pohybu místo nuceného „cvičení“. Desátá kapitola vás naučí vidět samu sebe jako krásnou ženu, tuto krásu podpořit a sebevědomě zbožňovat. To kdybyste náhodou chtěla změnit svůj vzhled. V jedenácté kapitole potom získáte rady, jak naslouchat své božské moudrosti a signálům vlastního dokonale vyladěného vnitřního radaru. Také se naučíte, jak navázat nový vztah se Zemí a jejími obyvateli, když se naplno ztotožníte se svou podstatou bezvěké bohyně. Ve dvanácté kapitole nakonec dostanete praktický návod, podle něž můžete myšlenky z této knihy aplikovat za pomoci programu 14 dnů bezvěké bohyně.

Stojíte na křižovatce a musíte se rozhodnout, jaký život budete v následujících letech žít. Skutečnost, že nyní čtete tyto řádky, je nezvratným důkazem, že bohyně ve vašem nitru chce, abyste se nechala vést. To vám tvrdím s velikou jistotou, protože jsem na světě už dost dlouho na to, abych věděla, že náhody zkrátka neexistují. Pokud byste vážně neuvažovala o změně svého přístupu k životu, nebyla byste tady teď se mnou.

Tak co, budete stárnout s vervou, nebo budete s věkem slábnout? Zůstanete u starého vzorce a budete bojovat se svým tělem a přesvědčovat ho, aby se chovalo, jak má? Budete i dál nadřazovat potřeby ostatních svým vlastním a přitom žít z průmyslově zpracovaných potravin, cukru, kofeinu, úzkosti a pouhé síly vůle? Nebo opustíte cestu, která vede k nemoci, slabosti a nízké kvalitě života, začnete žít odvážně a dokážete, že to myslíte vážně?

Stárnutí není něco, čeho bychom se měli bát. A tohle není kniha, která vás má vyzbrojit k boji proti stárnutí – navíc přirovnání k boji se vůbec nehodí. Kdykoli totiž k něčemu zaujmete nepřátelský postoj, dáváte tomu sílu. Místo abyste stárnutí odolávala a měla z něj strach, opřete se o kouzelný princip, že pokud dokážete něco pojmenovat, dává vám to sílu zvítězit – nikoli nad tím, ale s tím, jak prohlašuje spisovatelka, která si říká Starhawk. Potom se můžete stát neutralizující silou. Můžete stárnutí proměnit ve zcela odlišnou zkušenost. Pak nebudete stará, a nebudete ani mladá. Budete „jiná“: nestárnoucí a bezvěká bohyně.

KAPITOLA PRVNÍ

BOHYNĚ NESTÁRNOU



*Netoužíme po dlouhém životě. Toužíme po radostném životě,
a když žijeme v radosti, obvykle žijeme i dlouho.
Úspěšný život se neměří podle délky, ale podle radosti.*

— ABRAHAM

Mé matce je skoro devadesát, ale pořád ráda řídí. Doma aspoň jednou týdně manévruje po zahradě na traktorové sekačce a při tom se vyhýbá krajinářským úpravám na trávníku o rozloze tří čtverečních kilometrů. Za volantem karavanu se pustila do ulic Bostonu, aby za mnou přijela na večeři. Před pár lety máma tímhle karavanem jela se svou kamarádkou Anne napříč Amerikou. Anne byla o něco starší a nedávno zemřela, ve věku jedenadevadesáti let. Chtěly se jet podívat na sekvoje. Nebály se samy nocovat v kempu. Já sama radši přenechávám sekání trávníku i hustý městský provoz jiným, ale vím, že až mi bude tolik jako mámě, budu stejně aktivní jako ona. Máma a já jsme v mnoha věcech jiné, ale přesto je mým vzorem v tom, jak žít plný život s pocitem radosti a dobrodružství. Naučila mě, jak důležité je cvičení a péče o tělo, abych svá pozdější léta mohla trávit, jak si budu přát, a ne jen řešit jednu zdravotní krizi za druhou. Kdybych měla citovat Esther Hicksovou a Abrahama, můj vzorec pro pozdější roky by byl: „šťastná, zdravá, mrtvá“.¹ Nejsme odsouzeni strávit poslední měsíce života s kyslíkovou kanylou v nose. Ten příběh se dá přepsat!

Jako lékařka a učitelka v oblasti zdravého života vím, že prav-

děpodobnost degenerativních onemocnění a předčasné stárnutí můžete minimalizovat, pokud budete činit správná rozhodnutí. Zdraví pro vás nemusí být jen dočasným obdobím oddechu. Máte na něj *přávo od přírody*. Můžete se vysvobodit ze stavu přemrštěné opatrnosti a přestat se strachovat, že vás tělo každou chvílí zradí. Místo toho můžete obnovit přirozený, harmonický vztah se svým tělem a pocítit uspokojení, radost a životem pulzující zdraví, které se pro vás stane každodenní realitou. Tak budete žít bez věku, s vitalitou bohyně a vaše tělo i duše to budou odrážet.

STÁRNUTÍ BUNĚK, OBNOVA BUNĚK

Přestože si to většina lidí neuvědomuje, tělo se neustále proměňuje. Buňky se pravidelně doplňují. Staré buňky umírají a rodí se nové. Ze všech orgánů se nejrychleji obnovuje kůže, nicméně k obnově dochází všude. Vaše tělo není stejné, jako bylo před pár lety. Všechny buňky byly nahrazeny.

V určitém smyslu má jejich život stanovené datum trvanlivosti. Struktury na konci chromozomů zvané telomery, připomínající zápalné knoty dynamitu, se při dělení buněk zkracují. Když je knot krátký, buňky přestanou dostávat příkaz k reprodukci a odumírají. Telomery se ale nemusejí zkracovat tak rychle, jak tomu bývá. Výzkumy prokázaly, že je opravuje enzym telomeráza, který je mírně prodlužuje, což znamená příslib, že je v naší moci stárnutí zvrátit tak, že zlepšíme schopnost opravy a prodloužení telomer.² Meditace všímavosti (mindfulness), cvičení a jiné smýšlení, to vše má potenciál proces stárnutí zpomalit.³ Studie, které provedl například Richard Davidson z Univerzity ve Wisconsinu, ukazují, že praktikování konceptu všímavosti mění spojení v mozku, což má za následek zvýšení imunity⁴ a zlepšení schopnosti zvládat stres a emoce.⁵ A nedávná dlouhodobá studie probíhající po dobu osmi let, které se zúčastnili lidé starší padesáti let, prokázala, že například i jedna hodina běžného cvičení týdně dokáže snížit riziko vzniku chronických onemocnění až sedmkrát. „Běžné cvičení“ znamená například pouhou jednu hodinu tancování, mytí auta nebo chůze týdně. I ti lidé, kteří před začátkem studie vedli sedavý způsob ži-

vota, měli výsledky podobné těm, kdo cvičili po celou dobu.⁶ Takže pokud chcete mít v těle nové buňky plné života, pečujte o ně, dbejte na pozitivní životní styl, jehož součástí je také pozitivní přístup k sobě samé, ke svému zdraví a své hodnotě.

To, co vyvolává fyzické změny, které si spojujeme se stárnutím, od vrásek až po mírné bolesti a obtíže, je rozpad buněk. Fyzický rozklad se děje z velké části kvůli nahromaděným toxinům, a ty mají za následek rozklad a poškození buněk spojené s rozkladem tkání i orgánů. Účinek takto nahromaděných toxinů je dále prohlouben rozvojem zbytnělých fascií, tedy poškozením pojivové tkáně způsobeným fyzickým, emočním a psychickým stresem (o tom více později). Jak jsem zmínila už v úvodu, pokud trávíme příliš mnoho času vleže nebo vsedě, proces stárnutí urychlujeme. Proto je třeba se hýbat, pocítit gravitaci při chůzi, tlaku, tahu a pohybu. Jedním z důvodů, proč je pohyb životně důležitý, je to, že pokud celý den jenom nesedíte, různé tekutiny v těle mohou toxiny snadněji přesunout do orgánů, které je zpracovávají. Například inkontinence se při dlouhém sezení zhoršuje (stejně jako erektilní dysfunkce, proto je třeba, aby se hýbali i muži). Pokud nejsou toxiny v těle zpracovány, nastává rozklad buněk.

V našich potravinách i v životním prostředí jsou toxiny, kterým bychom se měli ze všech sil vyhýbat, ovšem mnoho toxinů, které přispívají k procesu stárnutí, produkuje naše vlastní tělo. Stresové hormony jako kortizol a adrenalin má tělo využívat v případě bezprostředního ohrožení a fyzického nebezpečí. Dodávají nám rychlou energii, abychom dokázali buď hodně daleko utéct, nebo bojovat o holý život. Když je hladina těchto hormonů v systému chronicky zvýšená kvůli nepolevujícímu emočnímu a fyzickému stresu, vyvolávají buněčný zánět, což je primární příčina všech chronických degenerativních onemocnění včetně rakoviny.

Můj kamarád měl zdravotní potíže, kvůli kterým musel na pohotovost, takže jsem ho tam odvezla a několik hodin s ním zůstala, zatímco ho lékaři a sestry ošetřovali a vyšetřovali. Všechny krevní testy měl v normě a po několika dlouhých a stresujících hodinách ho poslali domů s léky proti bolesti. Do druhého dne ráno jsem přibrala kilo a půl. Mé tělo zadržovalo vodu, což je součást zánětlivého procesu, a snažilo se snížit množství kortizolu a adrenalinu

v systému, které tam zůstaly jako následek stresu předchozího dne. Přetrvávající emoční a fyzické podněty způsobující stres, jako je například nekvalitní spánek, mohou být tak silné, že vyvolají přibírání na váze a udržení oněch kil navíc, protože zpomalují metabolismus. Dá se říci, že spousta žen doslova nese tíhu světa, protože empaticky přebírají emoční stres svého okolí, jak to popisuje Colette Baron-Reidová ve své knize *Weight Loss for People Who Feel Too Much* (Hubnutí pro příliš citlivé lidi).

Další proces, který nám ničí tělo, je oxidativní stres. Volné radikály, vedlejší produkty buněčného metabolismu, jsou molekuly s chybějícím elektronem, které se pohybují soustavou a hledají buňky, ze kterých mohou elektrony získat. Tyto buňky tak poškozují a takto poškozené buňky se vydávají hledat elektrony, které by jim vrátily rovnováhu. Pokud vaše tělo nemá dost antioxidantů, které by pravidelně působily proti poškození volnými radikály, nakonec se už opravit nedokáže.

Zánět a oxidativní stres ještě zhoršujete, když saháte po sladkých jídlech, která nabízejí dočasnou úlevu od úzkosti, vzteku, smutku, bolesti a nespokojenosti. Nemluvíme o čerstvém ovoci, které obsahuje vlákninu a množství živin i antioxidantů. Své trápení pravděpodobně neutápíte v misce čerstvě natrhaných borůvek. Cukry, které konzumujeme ve stresu, bývají vysoce rafinované. Jsou to cukry v potravinách, které postrádají bílkoviny a vlákninu, jež by biochemický účinek cukru na tělo zpomalila. Díky rychlé energii z cukru se možná budete chvíli cítit dobře, ale čokoládová tyčinka, zákusek nebo sklenka vína vám mohou rychle zvýšit hladinu inzulinu, který ničí LDL cholesterol (nizkodenzitní lipoprotein). Tenhle lepkavý a poškozený LDL putuje vašimi cévami a podněcuje další zanícení, až se přilepí k jejich stěnám a vytvoří povlak, který je omezuje, a nakonec zvyšuje riziko Alzheimerovy choroby, cukrovky, artritidy, infarktu a mrtvice. Glykemické zatížení vznikající i při mírně zvýšené hodnotě cukru v krvi má za následek, že se z imunitních buněk začnou uvolňovat látky způsobující zánět, jako například cytokiny, které poškozují cévní stěny.

Přebytečný břišní tuk také způsobuje zánět, který vyvolává různé bolesti, a ty vás nutí vynechat večerní procházku a místo ní se usadit na gauči s miskou zmrzliny. Konzumace rafinovaného cukru

spouští beta-endorfinovou reakci, která tlumí bolest a krátkodobě vyvolává příjemný pocit, ale cukr a sedavý způsob života vytvářejí začarovaný kruh zánětu a oxidace. Zakulacené břicho nemáte kvůli věku, ale kvůli cukru a rozšiřujícímu se zanícení. Je to známka, že se potřebujete zrodit znovu: jako bezvěká bohyně, která zažívá tolik radosti, že nepodléhá ponižujícímu a krátkodobému potěšení z cukru a alkoholu.

A přestože pravidelné pití začne být časem patrné i na pohled, spousta dalších škod vzniká hlouběji v těle. Narušuje se řádná funkce mozkových spojení zodpovědná za zpracování dopaminu, přírodní látky ulevující od bolesti a vyvolávající pocit štěstí. Postupem času se střízlivá začnete cítit hůř než předtím, než jste s pitím začala. „Jedna sklenička“ piva nebo vína dočasně zlepší náladu a přinese dobrý pocit, ale následně celý cyklus začne od začátku. Na druhou stranu, pár cukrových, sladkých nebo alkoholových neřestí vás nezabije. Zdravé rituály požitků (například když si dáte kvalitní čokoládu nebo vychutnáte sklenku lahodného vína) k dobrému životu ve skutečnosti patří. Ale přílišné a bezmyšlenkovité požitkářství jako cesta k otupení bolesti, kterou nechcete cítit, to je úplně jiný příběh. Chcete opravdu cukr, nebo spíš sladší život? Hledáte duchovno v lahvi vodky, nebo chcete najít svou Duši? Předepisujete si léky a potlačujete své „nepohodlné“, obtížné pocity? Je mnohem lepší se od nich očistit a zbavit se jich a zažívat trvalou radost jako šťastné dvouleté dítě!

Detoxikace je skvělá. Podporuje pevné zdraví a připomíná nám, jak skvělý to je pocit, když dostaneme z organismu všechn ten odpad a vrátíme se do přirozeného zdravého stavu. Mnohé z nás ale detox provádějí jako určitý trest za to, že jsme „zlobily“, což opravdu není bezvěký přístup. Říkáme si: *„Zlobila jsem“ a na dovolené jsem si moc dopřávala, takže se teď musím potrestat pořádným zničujícím detoxem.* Nemusíte se ale přece hned vrhnout do čtyřdenního detoxu, ze kterého budete mít migrénu a budete se cítit jako po chřipce. Můžete se prostě jen rozhodnout, že se začnete vracet ke správnému stravování a k životu, který vás těší, a přitom budete vědět, že se možná pár dní nebudete cítit úplně skvěle, jak z vašeho těla budou všechny ty toxiny odcházet. V období tohoto mírného nepohodlí se můžete těšit na přechod ze stavu, kdy se cítíte nafouklá,

bolavá a bez energie, k pocitu životního elánu, který se vám zase vrátí. Zapomeňte na koncept detoxikace jako trestu a soustřeďte se na potěšení, které s sebou přináší to, že se o sebe staráte, nasloucháte svým potřebám a jíte zdravé, čerstvé potraviny. Všimněte si, jak dobrý máte pocit, když se pustíte do úklidu přeplněné zásuvky nebo skříně a potom si užíváte to prázdné místo, které zůstane. Totéž se děje ve vašem těle, když se zbavíte všeho neřádstva.

Všechn ten odpad, který jíte, všechna ta sdělení a vzorce chování, které vám narušují zdraví a které neustále opakuje, si vyberou svou daň, pokud nepřiznáte, že je načase se o sebe opravdu starat a mít se dost ráda na to, abyste odložila svůj způsob života poháněný adrenalinem. Potom zjistíte, že nad svým zdravím máte daleko větší kontrolu, než jste si dřív myslela. Gerontolog Michael F. Roizen, M.D., provedl výzkum, který ukazuje, že můžete zvýšit kvalitu života i jeho délku, když si osvojíte pozitivní přístup, a dokonce i když jenom začnete používat zubní nit.⁷ Některé změny vám možná mohou připadat těžké, jak se snažíte vytvořit si nové zvyky a do svého plného rozvrhu vtěsnat nové činnosti. Ale odměna může být výjimečná.

PŘESTAŇTE SI ŘÍKAT, ŽE JSTE STARÁ

Všichni chceme být celý život zdraví. Mnohé ženy se ale nebojí jen toho, že přijdou o zdraví, výkonnost nebo atraktivní vzhled. Mají strach také z demence, což je fyzická degenerace mozku. Jako by se každý den vynořila další děsivá zpráva o tom, kolik starších lidí, kteří se jinak těší dobrému fyzickému zdraví, zažívá kognitivní úpadek nebo se u nich projevila Alzheimerova choroba. To, co už není tak zřejmé, je ale fakt, že ve svém životě můžeme nastolit mnoho změn, abychom zdraví mozku ochránili. Demencí se zabývá celkem velké množství výzkumů, ale raději než čekat na lék, co takhle zkusit žít tak, aby vás tohle onemocnění vůbec nepostihlo?

To, co běžně označujeme jako stres – psychický, fyzický, duševní nebo emocionální –, ve skutečnosti v mozku a v těle vytváří látky způsobující zánět, které vyvolávají zhoršování paměti. Ať už je tenhle stres vyvolán příliš vysokým obsahem cukru ve stravě, chro-

nickými obavami nebo nedostatkem spánku, vede k degeneraci buněk. Vy to ale naštěstí můžete změnit. Můžete si číst o tom, jak se vypořádat se stresem, ale to, že takové věci budete číst a slibovat si, že zítra nebo pozítří svůj stres zkrátíte, vám v ničem nepomůže. Potřebujete každodenní zdravé aktivity, které podpoří vaši imunitu, sníží hodnoty kortizolu a zánět, podpoří zdraví mozku a způsobí, že budete ztělesněním zdraví a štěstí. Patří k nim pravidelný pohyb – pokud přes den sedíte, je dobré občas vstát, dát si dobré jídlo s dobrými přáteli, tančit, zhluboka dýchat, protahovat pojivové tkáň jógou nebo jinými typy cvičení, uklidňovat emoce a zklidňovat mysl meditací, užívat antioxidanty a podobně. Existuje spousta dalších způsobů jak podpořit zdraví mozku (o tom si více povíme později).

Pokud se přistihnete, že stojíte v místnosti a přemýšlíte, kde jste nechala mobil, neříkejte si prosím: „No jo, už jsem stará.“ Kognitivní úpadek není normální součástí stárnutí. To, co zažíváte, je pravděpodobně způsobeno duševním přetížením z toho, jak se snažíte dělat příliš mnoho věcí najednou, a třeba se vám ani nedostává kvalitního spánku (o tom také více později). Slova mají moc. Nepřesvědčujte se, že vám měkne mozek, jenom proto, že je vám přes čtyřicet! Osvojte si bezvěké a zdravé nastavení mysli a tak můžete naprogramovat své buňky, aby také byly bezvěké a zdravé.

BEZVĚKÉ NASTAVENÍ MYSLI

Mentální zvyky hrají v našem zdraví a dlouhověkosti obrovskou roli. Slavná dlouhodobá studie z Ohia (Ohio Longitudinal Study of Aging and Retirement) gerontoložky a epidemioložky Beccy Levyové, Ph.D., ukázala, že lidé s pozitivním vnímáním stárnutí žijí v průměru o sedm a půl roku déle než lidé, kteří si toto vnímání neosvojili. Vnímání stárnutí mělo na zdravou dlouhověkost ve skutečnosti větší efekt, ať už pozitivní nebo negativní, než zdravá hladina cholesterolu či optimální krevní tlak, které život prodlužují o čtyři roky, nebo správná tělesná hmotnost. Pozitivní smýšlení mělo dokonce větší efekt než nekuřáctví, které vám přidá tři roky života.⁸

Jinými slovy, víra v pozitivní aspekty stárnutí silně ovlivňuje biologii, a tak i vaše přežití. Kdybychom měli tuhle informaci ve formě léku, bylo by neetické ho nepředepsat! Další studie proběhla za účasti lidí ve věku šedesáti až devadesáti let a soustředila se na jejich „swing time“, což je doba, po kterou má člověk při chůzi zvednout nohu. Tato doba určuje míru rovnováhy a může znamenat, že někdo už začíná být slabý a křehký. Účastníci v obou zkoumaných skupinách měli nejdřív normálně jít, aby se dal „swing time“ změřit jako výchozí hodnota. Potom hráli jednoduchou počítačovou hru, ale aniž by o tom věděli, hra první skupiny obsahovala pozitivní podprahové zprávy jako „moudrý“, „vtipný“ a „dokonalý“, zatímco druhá skupina dostávala negativní zprávy typu „senilní“, „závislý“ a „nemocný“. Po nějaké době hraní byl swing time u druhé skupiny kratší. Tito lidé chodili tak, jako by opravdu byli senilní, závislí a nemocní. U první skupiny se ale swing time prodloužil. Tato změna podle všeho nastala pouze díky jejich vědomí a přímému účinku těchto myšlenek na jejich tělesné funkce.⁹

Jakou sílu má náš přístup ke stárnutí? Harvardská profesorka Ellen Langerová, Ph.D., vzpomíná ve svém klasickém díle *Mindfulness* (Všímavost), jak provedla známou studii mužů mezi sedmdesáti a devadesáti lety. Jedna skupina žila jako v padesátých letech, kdy byli na vrcholu sil: sledovali televizní pořady z té doby, prohlíželi si své fotografie z doby, kdy byli mladší, které měli pověšené na stěnách, četli dobové časopisy a tak dále. Kontrolní skupina byla také daleko od svého každodenního života, ale nic jim nepřipomínalo, jak žili, když byli mladí. Než výzkum započal, podstoupili tito muži vyšetření sluchu, krevního tlaku, zraku a funkce plic. Také byly pořízeny jejich fotografie. Po dvou týdnech se testy opakovaly. Muži, kteří žili jako v době svých nejlepších let, vypadali v průměru o deset let mladší. Jejich sluch, zrak, práce plic i další funkce a hodnoty se také dramaticky zlepšily. Cítili se zdravější. A když odcházeli z místa, kde dobu výzkumu strávili, všichni si sami nesli zavazadla. Přesně jako ti zdraví muži plní života, jimiž i nadále mohou být, jak si vzpomněli. U druhé skupiny nebyly zaznamenány žádné změny.

A ještě jeden příklad výzkumu, který mluví ve prospěch bezvěkého nastavení mysli. Známá studie univerzity v Minnesotě zaměřená na řeholnice, která začala v roce 1986 a ještě stále probíhá, sledu-

je ženy, které vstoupily do kláštera, když jim bylo něco málo přes dvacet, aby určila, co odlišuje ženy, u kterých se po osmdesátém roce života projevila Alzheimerova choroba, od těch, které si udržely zdravou funkci mozku. Po nastoupení klášterního života, ve věku kolem dvaceti let, sepsala každá řádová sestra autobiografickou esej. Pouze 10 % z těch, jejichž eseje byly květnaté, bohaté, plné energických popisů a komplexních jazykových struktur, onemocnělo Alzheimerovou chorobou, zatímco u těch, které napsaly obyčejné eseje, se nemoc projevila v 80 % případů. Tato studie naznačuje, že když je člověk živelný, zcela ponořený do svých zážitků a užívá si tvořivost, ochraňuje tím zdraví svého mozku.¹⁰ Je báječné, že máme nad svým zdravím tak velkou moc! A teď pár opravdu nečekaných závěrů této studie. Pitvy ukázaly, že jeptišky, které se radovaly ze života a neprojevovaly se u nich žádné známky demence, měly na mozku stejný počet povlaků, zvaných plaky, jako méně aktivní řeholnice, u nichž byla demence před smrtí zřejmá. Tuto větu si prosím přečtěte ještě jednou. Je to důkaz, že zdravá mysl a duch mohou žít v těle, které zdaleka není dokonalé. To je síla bezvěkého přístupu.

PŘESVĚDČENÍ A BIOLOGIE

To nejdůležitější, co potřebujete vědět o svém zdraví je, že zdraví vašeho těla a jeho orgánů není oddělené od pocitu emocionální spokojenosti, od vašich myšlenek, kulturního programování a vašich spirituálních vjemů. *Myšlenky a přesvědčení jsou tím nejdůležitějším indikátorem vašeho zdravotního stavu.* Toto je úžasná zpráva, protože své myšlenky a přesvědčení můžete vědomě ovládat, a pokud je třeba, můžete je předat léčivé síle Duše (mnohem více se dozvíte později). Tohle je součást zdraví, kterou západní medicína neustále opomíjí. Ale věřte mi, tady spočívá vaše skutečná síla, a to bez výjimky. Vaše tělo je protkané myšlenkami a přesvědčeními. Z těch se stávají vaše buňky, tkáně a orgány. Neexistuje žádný potravinový doplněk, žádná dieta ani cvičební program, který je porovnatelný s mocí vašeho smýšlení. A když se něco děje s vaším tělem, pozornost byste měla zaměřit právě sem.

Abychom si rozuměly: pokud se něco objevilo ve vašem těle, nějaký zdravotní problém, tak si zřejmě neuvědomujete, proč to tam je. Kdybyste si nějaký problém nebo emoci uvědomovala, nemusela by se projevit fyzicky, protože už byste ji řešila. Snažte se prosím ze všech sil této pravdě neodporovat. Najděte odvahu ponořit se hlouběji a zeptat se sama sebe: „Co se děje v mém životě, v mých myšlenkách a přesvědčeních, z čeho se můžu v téhle situaci poučit? V čem je to lekce pro mou duši? Jak mi to má pomoci vyrůst?“

Lékaři praktikující ájurvédskou a východní medicínu si velmi dobře uvědomují energetická spojení mezi různými soustavami v těle. Ale západní lékaři mají tendenci pohlížet na každou soustavu odděleně. Toto rozdělení na duši a tělo je zabudováno v samém jádru naší společnosti. Žádný podiatr se zřejmě nepodívá, jak rozkládáte váhu na chodidla, a nezeptá se vás, jestli prožíváte nějaké nezpracované emoce nebo stresující situace, které způsobují, že jste smutná, pociťujete hněv nebo lítost. Kdyby to udělal, asi byste se zalekla a nabyla dojmu, že se musíte bránit a že vás někdo obviňuje, čímž byste si přístup k odpovědi na tuhle otázku zablokovala. A přesto – i když si například problémy s rukou dokážete vysvětlit tím, že nemáte ergonomický pracovní stůl, nebo jste si ji poranila při nehodě, pokud se napojíte na nezpracované emoce, které možná zadržujete ve tkáních oné ruky, může vám to ulevit od bolesti, a díky tomu se tato část vašeho těla může uzdravit. A nezapomínejte, že asi nebudete vědět, co je tím poučením, dokud se onen problém nevyřeší, že odpovědi najdete až posléze.

V průběhu let jsem dostala některé zásadní životní lekce, které mi opravdu přinesly světlo a radost v různých podobách. Jednou jsem měla obří absces v prsu, který mi prostoupil do hrudní stěny a v podstatě mi zkapalnil dolní polovinu řadra, což vyžadovalo rychlý chirurgický zákrok. To mi trochu ukázalo, jak o sebe pečovat, při tom se starat o dítě a pracovat osmdesát hodin týdně. Jednou se mi rozvinul fibroidní nádor dělohy velikosti fotbalového míče, který mi museli chirurgicky odstranit. Díky tomu mi došlo, že plýtvám svou tvořivou energií v práci, která nikam nevede, a ve vztahu, který mi nic nedává. Jednou jsem také měla vzácnou infekci levé rohovky, která mě málem oslepila. Podle tradiční čínské medicíny je oko v meridiánu jater (meridián je energetický kanál, kterým prochází životní síla).

A to je meridián související s hněvem. Ta obtíž se projevila, když jsem zpracovávala svůj hněv z dětství, který se týkal mé matky. Vzpomínky vyvstaly v době, kdy jsem začínala psát knihu *Mother-Daughter Wisdom* (Moudrost matky a dcery), a léčba na uznávané oční klinice nebyla úspěšná. Infekce odezněla až poté, co jsem začala užívat vysoké dávky vitamínu C. Tolik jsem se zlobila na svou matku kvůli věcem z dětství, které jsem měla hluboko v sobě, že jsem byla doslova „zalepená“.

Protože naše tělo má navzájem provázané soustavy, které se vyvažují, nemá smysl se soustředit na ten či onen problém, jako by existoval ve vakuu, mimo naše emoce, hledat zázračný lék nebo vyžadovat zásah zvenku. Naučili jsme se mít strach z různých nemocí předurčených genetikou, ale to je zastaralý způsob uvažování o zdraví, který je založený na stejně zastaralé vědě. Klíčové je vědět, že naše imunita a odolnost jsou posilovány povznášejícími emocemi soucitu, lásky a cti a díky nim jsme v boji proti různým bakteriím a virům mnohem silnější. Ale se zdravím je spojen také oprávněný hněv a to, že si umíme dupnout! Budujete-li své celkové zdraví a pocit pohody tak, že dokážete ocenit procítění svých emocí a změnit své myšlenky, přesvědčení a nakonec i činy, zjistíte, že dokážete své zdraví a imunitu podpořit prožíváním emocí, jako jsou radost, euforie, soucit, potěšení nebo oprávněná zlost. Zároveň, jak jsem už zmínila, můžete zmírnit zánětlivé procesy, které jsou původní příčinou všech degenerativních chronických onemocnění včetně rakoviny, demence, artritidy a cukrovky. Veškeré zdraví a vitalita procházejí nejprve napojením na vaši duši. Využijte program v této knize jako plán pro svou vitalitu.

V úvodu jsem vysvětlila model doktora Maria Martineze, který mluví o kulturních portálech nebo očekáváních, jež přijímáme za vlastní. Říkají nám, co znamenají různá stadia života. Kulturní portály mohou fungovat také pozitivním způsobem. Jedna moje pacientka se vydala do Číny a tvrdila, že bolest v kyčli, kterou spojovala se stářím, ji během pobytu přešla. Myslí si, že je to proto, že v Číně jsou starší lidé respektováni natolik, že když tam byla, změnil se její pohled na sebe samu a stejně tak se proměnila i její biochemie. Doktor Martinez v této souvislosti uvádí příklad návalů horka při menopauze v Peru v porovnání s Japonskem. V Peru

výraz pro návaly znamená „hanba“, zatímco v Japonsku jsou návaly a menopauza považovány za známky druhého jara, kdy žena proniká hlouběji do svého já a stává se moudřejší. Zánět, kterým ženy v Peru trpí spolu s návaly horka, je horší, než mívají Japonky, a to právě kvůli této asociaci. A v africkém kmeni !Kung dokonce pro klimakterický nával neexistuje vůbec žádné slovo. Postavení ženy v rámci kmene se s příchodem menopauzy zvyšuje. Na západě musíme změnit význam menopauzy coby životní zkušenosti tak, abychom ho viděli spíš jako pozitivní transformaci než jako začátek konce.¹¹

ALFA BOHYNĚ

Nacházíme se v době alfa bohyně, ženy v období perimenopauzy nebo postmenopauzy, která našla sama sebe. Lidé v obchodní oblasti si začínají uvědomovat, že ženy po padesátce a šedesátce utrácují své peníze za sebe i za ty, které milují, a to bez výčitek, pocitu trapnosti a bez váhání. Ženy po padesátce byly první, kdo přijal elektronické čtečky, čímž změnily tvář knižního průmyslu, a i nadále jsou skupinou, která kupuje největší množství knih. Vědí, co chtějí, jsou otevřené vyzkoušet něco nového a jejich kupní síla má významný vliv na ekonomiku.¹² V nedávném článku s názvem „Chytře využité peníze jsou v rukou padesátníků“ napsal Robert Love, šéfredaktor časopisu AARP: *„Nás, lidí přes padesát, je sto milionů. Brzy budeme ovládat víc než 70 % disponibilního příjmu v této zemi. Kupujeme dvě třetiny všech nových aut, polovinu všech počítačů a třetinu lístků do kina. Na internetu utratíme 7 miliard dolarů ročně. Cestování? Více než 80 % všech dolarů utracených za luxusní cestování přitéká z našich karet. Všechno si to sečtete... Dospělí Američané po padesátce mohou být považováni za třetí největší ekonomiku světa, kterou předčí pouze hrubý domácí produkt Spojených států a Číny.“*¹³

Ženy, které na tom nejsou finančně tak dobře, nemusejí nutně šetřit na tablet nebo značkový parfém, ale na druhou stranu se ani ony neváhají hýčkat. Péče o sebe a osobní rozvoj se v období druhého jara ženy stávají prioritou. Na wellness výstavách objevují davy žen mnohé způsoby jak podpořit své zdraví. Chodí na masá-

že a akupunkturu a samy se stávají masérkami nebo akupunkturistkami. S kamarádkami docházejí v neděli ráno do meditačního centra nebo do kulturního domu, na víkendy jezdí do resortů, kde si povídají, chodí na procházky a ochutnávají vína. Alfa bohyně si nacházejí své kmeny. Vědí, že i když nemají nic společného s ostatními ženami, které potkávají každý den v bazénu ve svém městě, mohou si zkrátka užít to, že si mají s kým popovídat v šatně, a svůj okruh přátel rozšiřují tím, že se všemožnými způsoby setkávají s novými lidmi. Alfa bohyně vědí, jak si najít nové přátele, ale přitom neopouštět ty staré, jak se zpívá v jedné známé písni. Dlouholetých přátelství se ovšem drží jen tehdy, pokud jim dodávají sílu, ne pokud je vysávají. Alfa bohyně jsou *bezvěké* bohyně.

A cítí, že nadešel jejich čas. Uvědomují si, že by měly chodit po světě, aniž by omezovaly své vlastní potřeby, potřebují se vyjadřovat, aniž by se bály, že zraní něčí city. Promlouvají k nim jejich touhy a vášně. Znají svou sílu, protože pocítily vážnou ztrátu, kterou přestály. Strach, že se o sebe nedokážou postarat, odešel spolu s prvním manželem nebo s první prací, ze které je vyhodili. Znají své slabiny a smířily se s nimi. Naučily se pracovat se svou netrpělivostí, nesmělostí, s nechutí ke společenským rozhovorům a se vším ostatním, o čem jim někdo v mládí řekl, že je lidé kvůli tomu možná nebudou mít rádi, těžko je budou přijímat a muži je kvůli tomu nebudou chtít. Jak se ale nechala slyšet jedna paní: „Zjistila jsem, že i nabručené a divné ženy mají sex.“

Některé alfa bohyně stojí před vážnými finančními problémy, které budou muset řešit, ale cítí větší odvalu než kdy dřív, protože se o sebe dokážou postarat. Možná se rozhlíží kolem sebe a vidí ženy, které mají větší finanční jistotu, a uvědomují si, že i když by bylo pěkné mít dům bez hypotéky, splacená auta a penzijní fond, cítí se nezávislejší, chytřejší a schopnější než kdykoli předtím. Tvoří si to, co potřebují a co jim zároveň nepřipadá jako nespelnitelný sen. Získávají vlastní sílu a uvědomují si, že nebudou muset být úspěšné tak, jak si to představuje někdo jiný, aby měly ze sebe a ze svého života dobrý pocit. Často zjišťují, že příležitosti, které je minuly, a ztráty, které se v té době zdály obrovské, ze zpětného pohledu tak ničující nejsou. Milenec, který je podváděl, je teď s mladší ženou, která mu musí připomínat, aby chodil na testy krevního

cukru, musí snášet jeho podrážděnost a vyžadování pozornosti. Naše druhé jaro dává minulosti nový rámec, stejně jako současnosti a budoucnosti.

Alfa bohyně se dokážou na věci podívat s odstupem, ať už je to auto, které jim odtáhli nebo ukradli, případně další setkání s osobou, jaká se najde na každém pracovišti nebo v rodině a která musí rozdmýchat konflikty, jen aby k sobě přitáhla pozornost. Věci, kvůli kterým sahaly po telefonu, aby se mohly vypovídat svým přátelům, nebo které zuřivě vypisovaly do deníku, je teď nechávají chladnými. Zastávají teď přístup „to je život“ nebo „tohle taky přejde“, případně se řídí svým oblíbeným polským příslovím: „Tohle není můj cirkus. Nejsou to moje opice.“ Před mnoha lety mi při nehodě zahynula sestra. Od té doby si vždycky, když někdo zavolá s nějakou špatnou zprávou, pomyslím: „No, neumřel nikdo z rodiny, takže to není tak zlé.“ Když je nám přes padesát, máme dostatek životních zkušeností na to, abychom okamžitě poznaly, co jsou maličkosti a co ne.

Za ty roky jsme si vytvořily a dokonale vyladily detektor blbostí. Chápeme, že někteří lidé nejsou upřímní sami k sobě, pokud jde o to, jak se chovají a čím si vytvářejí vlastní problémy. Na nás tlačí nebo chtějí, abychom se cítily provinile, protože neměníme své plány, abychom je tahaly z jejich poslední krize, a zjistíme, že je snazší než kdykoli předtím nepodlehnout jejich citovým hrozbám. Alfa bohyně si uvědomují, že „Ne“ je celá věta. Jak osvobozující!

Často se s tím setkávám u žen se stárnoucí matkou nebo otcem, které si na sebe naložily příliš mnoho přemrštěných požadavků. Tohle je doba, kdy se naučíte, že být dobrou dcerou neznamená, že se necháte rodiči úplně vysát. Přivedli vás na svět a starali se o vás, ale aby se váš život skládal jen z naplňování jejich potřeb, to není pro vás ani pro ně nutné ani zdravé. To, co starší rodiče často skutečně chtějí, je cítit se nezávislí a užiteční. Když něco odmítnete a požádáte je, aby pomohli nějak oni vám, byť třeba s maličkostí, obnovíte ve vašem vztahu rovnováhu. Je dar uvědomit si, že vaše cesta je skutečně oddělená od cesty rodičů. Vaše cesty se protínají, ale odpovědnost za jejich život nést nemůžete. A totéž platí o vašich dospělých dětech.

Alfa bohyně rozeznávají svou vlastní hodnotu uvnitř „kmene“.

Přestože naše kultura je ke starým lidem méně diskriminující, než tomu bylo jednu nebo dvě generace nazpátek, ta stará věta, že hodnota ženy klesá, když vstoupí do období menopauzy, protože už není fyzicky plodná, má stále velkou moc. Tuhle informaci nám vtloukali do hlavy často po celý život. Vychází z přesvědčení, že žena je jako prázdná nádoba, jejímž jediným účelem je plození a péče o další generaci. A ve chvíli, kdy už toto nedokážeme, k čemu jsme? Většina z nás si ve skutečnosti nemyslí, že nemáme žádnou hodnotu, když už se v nás netvoří vajíčka, ale mnohé z nás si v sobě nesou informaci, že naše hodnota spočívá v tom, co dokážeme vytvořit pro ostatní. Proto se začneme cítit provinile, že nevěnujeme víc času, energie a peněz svým dospělým dětem, které mají problémy s placením účtů, nebo svým dospívajícím, kteří se trápí v rozbouraných citových vodách střední školy. Problémy ostatních lidí se pořád šplhají na přední místa našich žebříčků priorit, protože se snažíme svou hodnotu dokázat samy sobě i ostatním. Bez rovnováhy, která přichází s odpočinkem a přijímáním pomoci od druhých, vyhoříme. Není lepší způsob jak promrhat svou životní energii, než se snažit všem dokázat, že jste dobrá matka, dobrá sousedka, dobrá dcera a tak dále. Jak říká Tosha Silverová, autorka knihy *Outrageous Openness: Letting the Divine Take the Lead* (Skutečná otevřenost: Nechte se vést Bohem): „Přijměte sama sebe úplně bezpodmínečně. Je to jeden z nejradikálnějších kroků, které můžete udělat v šílené kultuře, jež ve skutečnosti profituje z vaší sebelítosti nebo z toho, že se nemáte ráda.“¹⁴

Jak vstupujeme do našich bezvěkých let, můžeme se také konečně osvobodit od potřeby neustále něco dokazovat. Ohlížíme se zpátky a vidíme, že tak špatně jsme si nakonec nevedly. Něčeho možná litujeme a někoho jsme třeba zklamaly, ale to už je lidský úděl. Teď je načase soustředit se víc na sebe, místo abychom se pořád staraly o někoho jiného. Podle staré čínské ájurvédské medicíny ženy v šedesáti letech ukončují život hospodyně a začínají rozvíjet svou duši. Naše plodnost už se netýká dětí, ale toho, co vytváříme pro sebe, co je prospěšné pro nás a lidi okolo nás.

TVOŘIVÉ BOHYNĚ

Tato nová forma kreativity znamená neustále spatřovat nové možnosti. Bezvěké bohyně nejsou otupělé ani vyčerpané. Chápu, že je vždycky něco nového, čemu se mohou naučit a co objevit, a že mohou navazovat nové vztahy. K životu se staví energicky a nezděráhají se popustit uzdu zvědavosti a hravosti. Moje kamarádka vyrazila na plavbu na tropický ostrov s tyrkysovou lagunou a podle svých slov byla na tom výletě doslova „opilá radostí“. Nadšeně nastoupila do člunu, který vezl skupinu na šnorchlování ke korálovému útesu. Ale dvě ženy vedle ní, asi o dvacet let mladší než ona, celou dobu mluvily jen o tom, jak by měl člun mít tišší motor, nadávaly na silný vítr i na vlny, kvůli nimž se jim bude těžko plavat. Haló – jste v zářivé tropické laguně a přátelíte se s rybami! Pokud si nedokážete užít ani tohle, potřebujete se znovu napojit na svou duši a pozemská potěšení, abyste se mohli podílet na tvůrčím procesu samotné Země.

Celá bezvěkost je o vitalitě, tvořivé síle, ze které se rodí nový život – o božském ženství, díky němuž se všechno děje. Stébla trávy se proderou cihlovou verandou, i když je pod cihlami štěrka, protože příroda je odhodlaná tlačit se ven, nahoru a vpřed v aktu tvoření. Vitalita je náš přirozený stav. Užívání správných doplňků a tablet ani správné procedury nejsou receptem proti stárnutí. Vitalitu a mladistvost navrácí pouze bezvěké žití.

Rozhodně jsem zastánce cvičení a zdravého stravování, ale to, že se budete nutit docházet do špatně osvětlené tělocvičny někde ve sklepě, kde se budete potit na rotopedu a při tom zírat do betonové zdi nebo na depresivní zpravodajský kanál, a budete se vyhýbat veškerému jídlu, které opravdu zbožňujete, z vás bezvěkou neudělá. Nebojujte se stárnutím, když můžete tančit se životem a hýbat se s radostí. Dokonalá kombinace cvičení se zátěží, low-impact aerobiku a intervalového cvičení to taky nedokáže. Pokud jste zažraná do posilování a baví vás neustále si vylepšovat sestavu, rozhodně to dělejte dál, to je určitě správně, ale nemyslete si, že jste našla kouzelnou formuli. Skutečná fontána mládí je fontána štěstí, zdraví a spojení s tím, co Tosha Silverová nazývá „božská láska“ (nebo Bůh – a vy si to můžete nazvat, jak chcete, ať už tomu dáte jméno

Bůh, Bohyně, Zdroj, Vyšší moc, Vesmír, Vše nebo jakékoli jiné jméno, které promlouvá k vašemu srdci a duši). Lékem proti stárnutí je milovat život, zkoušet nové věci a vychutnávat si své zážitky. Radost vychází z pocitu napojení na životní sílu.

Přestože vaše pokožka možná nezárí, jako když vám bylo dvacet, můžete ji rozzářit vitalitou, vidíte-li sama sebe jako výraz božství a bytost, kterou řídí božská láska. Možná pro vás bezvěkost znamená, že konečně najdete odvalu přestat si barvit vlasy a schovávat šediny, nebo to může znamenat, že si je naopak konečně barvit začnete, protože se tak cítíte lépe a nezajímá vás, co si o tom kdo myslí. Vy se rozhodujete, díky čemu se cítíte bezvěká a jak se chcete prezentovat a vyjadřovat. Pokud vám vaše dcera řekne: „Ale mami, to si neber, na to už jsi moc stará,“ povězte jí: „To teda nejsem!“ Naučte se stát si za svým a zapomeňte na ty, kteří ze zvyku chtějí ovládat vaši radost a svobodu, a to hlavně ve vlastní rodině. I svoje dcery musíme naučit, aby byly bezvěké. Musejí odmítnout představu, že v určitém věku jejich hodnota začne klesat. A tahle lekce začíná u vás.

Pokud jde o fyzické zdraví a vitalitu, můžete vrátit čas tak, že budete otevřená všemu novému, ale nebudete se bát držet toho, co je staré, pokud to ve vašem případě stále funguje. Jestli jste analogová žena v digitální době a nechcete se učit, jak funguje nějaké nové technologické zařízení, užijte si fakt, že když už jste nějaký ten rok na světě, můžete věřit svému úsudku a rozhodnout se, jestli se něco takového skutečně naučit potřebujete. Chcete-li vyzkoušet něco nového, zkuste to prostě proto, že do toho máte chuť, ne ze strachu, že budete pozadu. Na jednu stranu vám poslech nových kapel a umělců pomůže zůstat bezvěkou, jako byste trávila čas s lidmi, kteří jsou o dvacet, třicet, nebo dokonce o čtyřicet let mladší, a taky zůstanete ve spojení s přítomností. Současně ale zjistíte, že například záliba v umění a hudbě se věkem vůbec neřídí. Znáám dvacetileté, kterým se líbí tvorba Jimiho Hendrixe a Bruce Springsteena a poslouchají LP desky. Ve skupině, kde tančím tango, jsou lidé od pětadvaceti do pětasedmdesáti. Věk je úplně to poslední. Bezvěkost znamená, že se rozhodujete nikoli na základě strachu, že budete vypadat hloupě, ale proto, že se chcete cítit dobře ve svém těle a upřímně se zajímáte o svět kolem sebe.

POSVÁTNÁ ŽENSKÁ ENERGIE

Energie získávání a přijímání vyrovnává energii konání, do kterého se velmi snadno necháváme vtáhnout. Krize nebo intenzivní podnět ke změně nám může pomoci si uvědomit, že nesmíme nadále využívat veškerou svou životní energii a nedoplňovat ji, pořád něco dělat a jen málokdy dostávat. Říkám tomu „dárcovství kostní dřevě“. Energeticky to vyjde nastejno!

Nejsou to ale jen ženy, kdo prochází přechodem. Po celém světě si lidé uvědomují, že život se mění. Z pohledu astrologie zažíváme přelomová léta, kdy se planeta Země vrací z jedenácté pozice zvěrokruhu. Je to bod, kdy ženství nabývá na síle spolu s mužstvím – a to jak v nás samých, tak mezi muži a ženami. I když astrologii neholdujete, všimnete si, že lidské bytosti procházejí velikou změnou a odvracejí se od starých náhledů a myšlenek. Technologie, zejména komunikační, mají obrovský vliv na to, jak vnímáme jeden druhého, a pomohly nám na sebe nahlížet jako na součást většího celku. Necháme si zlomit srdce videem na internetu nebo něčím, co se děje na druhé straně zeměkoule, nebo se rozpláceme u vítězství nějakého dítěte, které si jeho otec natočil na telefon a které se objeví na naší obrazovce, když sedíme na letišti. Všichni vnímáme pravdu, kterou tak krásně zdokumentovala kniha mého přítele doktora Larryho Dosseyho *One Mind: How Our Individual Mind Is Part of a Greater Consciousness and Why It Matters* (Jedna mysl: Mysl jednotlivce jako součást obecného vědomí a její význam). Skutečně jsme spojení se všemi a se vším, a pokud se nezačneme vážněji zabývat tím, jak efektivněji spolupracovat, problémy, které se zdají být „tam“, se objeví „tady“, jestli se tak už nestalo. Svět potřebuje spoustu tvořivosti hned teď, pokud máme vyřešit jeho problémy, a touží po moudrosti zkušených žen vycházející z jejich posvátné podstaty.

Vstupujeme do nové doby zkušeností a návratu posvátné ženské energie, také známé jako *jin* nebo ženský princip, která byla v centru života a víry lidstva po většinu prehistorie. Posvátné ženství ovlivňovalo rituály, obřady, náboženství, mýty, legendy a umění starověkých civilizací po celém světě po tisíce a tisíce let. Mnohem déle, než jak dlouho trvá poměrně nové období „psaných“ dějin,

které je jako pouhé bliknutí obrazovky. A podle mnoha antropologů bylo posvátné ženství uctíváno jako Velká Bohyně nebo Matka Země.¹⁵ Je načase, aby se Máma vrátila!

Pokud se vám zdá, že ztracený ženský princip je od vašeho života moc daleko, zamyslete se nad slovy, která poslední dobou slyšíte. Vůdčí osobnosti v oblasti podnikání tvrdí, že potřebujeme pracovníky, kteří jsou kreativní a současně umějí pracovat s lidmi (rozumějte: jsou intuitivní a dokážou spolupracovat a snadno komunikovat). Političtí vůdci mluví o tom, jak se musíme přestat hádat a začít pracovat společně. Muži i ženy zpochybňují nekonečnou honbu za penězi za každou cenu a obět v podobě času, který by se dal strávit budováním komunity nebo rozvíjením vztahů s ostatními, včetně našich dětí. Ženská energie znamená čist poselství našich emocí a udělat si čas na péči o tělo a o samotnou Zemi. Znamená to naslouchat novým myšlenkám, přijímat je a vnímat, jak se cítí ostatní, a potom to vše spojit, abychom lépe porozuměly jak jednat s někým jiným způsobem, který bude prospěšný pro obě strany. Všechny dobré matky tohle dělají automaticky. Takto může fungovat ztracená posvátná ženská energie v moderním světě, a každá z nás je její součástí. Už jsme vyzkoušeli válku a konflikty a odcizení svým tělům, emocím, bolesti i potřebám. Co takhle vyzkoušet něco jiného?

Přestože je posvátné ženství často spojováno se ženami a s tím, jak vnímáme, myslíme nebo se chováme odlišně od mužů, je rozhodně také součástí mužského života. Mužské srdce dokáže cítit velmi hluboce a většina mužů je nastavená tak, aby sloužili a chránili ty, které milují. Když se podíváte na symbol *tao*, který představuje rovnováhu mezi mužským a ženským principem, zjistíte, že v mužství je obsažena ženská energie a naopak. Tato rovnováha se odráží v našich hormonech: jak muži, tak ženy mají mužský hormon testosteron i ženské hormony estrogen a progesteron. Stejně vyrovnaná má být také komunita. Ženy musejí pracovat s muži, aby všichni společně vytvářeli nový život, a je třeba přicházet s novými způsoby, jak si mezi sebou budovat vztahy a pracovat společně.

Patriarchální hodnoty – nebo to, co Riane Eislerová, autorka knihy *The Chalice and the Blade* (Kalich a ostrží), nazývá „dominantní kulturou“ –, musejí být vyvážené ženskými hodnotami, které podpo-

rují život a spolupráci. Musíme se naučit znovu se spojit s posvátným ženským a být jako Měsíc, který dorůstá a couvá. Naše tělo je napojené na toto záhadné těleso, které lidé uctívali už ve starověku. Bohužel jsme nabyli dojmu, že když máme být dobří lidé, přínosní pro společnost, nikdy nesmíme polevit ve své štedrosti a pracovitosti, od úsvitu do soumraku. Musíme být pořád připravení. Po tisíce let se od nás čekalo, že budeme produkovat více a více za každou cenu a ani na chvíli se nezastavíme. Místo abychom spolupracovali a tvořili, lidé mezi sebou soutěží. A nyní, když lidská populace dosahuje 7 miliard, musíme přijít s plánem jak sdílet zdroje planety a žít společně ve zdraví a harmonii i do budoucna.

Dnes tu máme neustávající pokrok bez reflexe a soutěž bez spolupráce, které jsou ale zastaralé. Pohánět se adrenalinem, cukrem a kofeinem už není udržitelné pro nikoho. Myšlenky typu „Musím si to rychle urvat, než mi to vezme někdo jiný“ nebo „Nesmím zestárnout, jinak mi někdo mladší sebere práci a všechny dobré sexuální partnery“ už také nefungují. Musíme vědět, kdy odpočívat, nabít se a začít si představovat, co dalšího chceme společně vytvořit.

Ať už vám ubývá životní síly proto, že se neustále snažíte vyhovět ostatním, nebo hltáte fast food a zanedbáváte výživu své duše, je na čase vystoupit z toho stresujícího koloběhu, který vede k vyčerpání a degenerativním onemocněním. Uplatněte svou mužskou sílu a obnovte a omlaďte se každodenní radostí a potěšením, které je nezbytné pro psychické, citové i fyzické zdraví. Zapomeňte nahlížet na zdraví jako na absenci nemoci, jako dočasný únik od bolesti těla na sestupu, a místo toho to vnímejte jako přirozené vyjádření vaší vnitřní božské podstaty. Tato posvátná síla je milující a radostná. Má moc napravovat a posilovat tělo. Můžeme jí však dosáhnout, pouze pokud si dovolíme zažít to, co bylo ženám po mnoho tisíciletí odpíráno: potěšení a lásku k sobě samé a radost bez výčitek.

KAPITOLA DRUHÁ

BOHYNĚ ZNAJÍ MOC POTĚŠENÍ



*Nic jiného než smysly nedokáže vyléčit duši,
stejně jako smysly dokáže vyléčit jen duše.*

– OSCAR WILDE: *OBRAZ DORIANA GRAYE*

Spojení s mým partnerem při tangu bylo nádherné. Tančili jsme v pevném objetí, já měla zavřené oči, on si mě pevně tiskl na hrud' a společně jsme se pohybovali podle hudby. Argentinské tango je zemitý tanec, ve kterém se mísí mužská a ženská energie v meditaci pohybu, při němž se oba partneři pohybují jako jeden. Tento tanec, který je zcela improvizací, umožňuje muži i ženě dávat a zároveň přijímat dokonalou rozkoš.

Přestože jsem na to vědomě nemyslela, věděla jsem, že můj mozek i tělo jsou zaplavené přirozeně produkovánými látkami, které vyvolávají pocit euforie. Byla jsem v naprosto bezpečném prostředí a vychutnávala si pouto mezi sebou a muži, kteří toho večera v tanečním studiu byli mými partnery. S otevřeným srdcem jsem vědomě okusila to mocné opojení, které dokážu vytvářet znovu a znovu. Plně jsem si uvědomovala, jak nádherné je být uvnitř svého těla.

Když byl večer u konce, vyhlédla jsem z okna na Congress Street v Portlandu ve státě Maine a viděla mlhavý mrak okolo pouličních lamp a slyšela tichý šum pneumatik na ulici zmáčené deštěm. Cítila jsem příval radosti, který trval několik hodin a zanechal ve mně lehkost a jas bez vedlejších účinků. Nepřiberu, nebudu mít vysoký tlak, nebudu se cítit provinile, ani se následkem svého příjemného

zážitku nezačnu nudit. Vlastně je tomu přesně naopak: argentinské tango má mnoho doložených příznivých účinků na zdraví. Objevila jsem udržitelné potěšení, kterému se můžu s radostí oddávat znovu a znovu, po zbytek svého života. Potěšení, které ve skutečnosti přispívá k mému zdraví a dobrému pocitu!

Argentinské tango mě zaujalo, protože jsem vždycky chtěla tančit s partnerem, a když jsem tenhle tanec poprvé viděla, oknem tanečního studia jednoho zasněženého lednového večera, každá buňka v mém těle křičela: „Ano!“ Bylo to neuvěřitelně smyslné a sexy. Tehdy jsem neměla ani ponětí, že tato vášnivá forma tance bude také cestou, jak velmi soustředěným a příjemným způsobem propojit svou duši a tělo. Během několika let jsem se naučila uvolnit v mužově náruči, a přitom být naprosto přítomná ve svém vlastním prožitku.

Když jsem se tomuhle tanci, který připomíná spíš promyšlené bojové umění, učila, byla to jedna z nejobtížnějších věcí, do kterých jsem se kdy pustila, ale nakonec mi přinesla tu největší odměnu. O několik let později mi dcera Annie, která byla zrovna doma na vědecké dovolené, řekla: „Mami, nechci se plést do tvých věcí, ale když jsem slyšela, jak nadšeně mluvíš o tangu, a když jsem si ho sama vyzkoušela, tak mě napadlo – nemohla bych jít s tebou?“ Přesně tak: moje sofistikovaná dospělá dcera z New York City si chtěla vypůjčit kousek životního stylu ženské, které je přes padesát.

Většinou, když slyšíme slovo „rozkoš“, myslíme na sex. Sexuální požitek je ale něco, co prožíváme celým tělem a všemi smysly. Veškeré potěšení je ve své povaze smyslové, protože dovolíme svému tělu tančit s tvořivou energií vesmíru. Sám život je sexuálně přenosný. Když se ponoříme do stavu vitality, ať už je to díky disciplíně, která je nutná u argentinského tanga, nebo jakékoli jiné aktivitě, která nás vysvobodí z naší hlavy a vrátí do těla, umožňuje nám to pociťovat zázrak fyzického bytí. Účastníme se zrození nového světa a zároveň omlazujeme své buňky a duši.

Nechci snižovat pomoc ostatním a přispívání ke zdraví světa nebo radost, kterou pociťujeme, když dáme kousek ze sebe. Zažila jsem zaplavující pocit uspokojení z toho, že pomůžeme někomu na pohotovosti nebo při těžkém porodu. Chci podpořit moc potěšení, která pramení z božské síly vesmíru. Rozkoš nám byla dána jako

posvátný dar. Mělo by to být něco, čemu se oddáváme pravidelně, abychom vnesli štěstí a radost do svého těla i do života. Udržitelné potěšení je základním receptem na dobré zdraví.

Všechny bohyně rozkoše jsou spojovány se smyslností, s přítomností ve fyzickém prožitku, jejich tělo není oddělené od prostředí. Ztělesněte božské energie a užívejte si rozkoše, smyslnosti a radosti ze sebeobnovení. Přijměte svou radostnou, smyslnou, zemitou přirozenost a přestaňte rozdávat všechnu svou energii jiným lidem. Vůbec to není lehkovážné. Může vám to zachránit život. Zesnulé celonárodně uznávané spisovatelce z New Yorku Audre Lordeové diagnostikovali metastázující karcinom prsu, který se rozšířil do jater, a předpovídali jí šest měsíců života. Ona však žila při vši síle dalších osm let. Napsala k tomu: „Ve svých snech i v testech imunity jsem se musela zabývat tím, jak devastující jsou účinky přepětí. Přepětí není využívání schopností člověka naplno. Zájem o sebe samu není seberozmazlování, je to sebezáchrana, je to jako politický akt ve válečném konfliktu.“¹ Před několika lety jsem posunula učení Audre Lordeové o ozdravné hodnotě péče o sebe na další úroveň. Pozvali mě, abych vyučovala v pokročilém programu školy ženských umění Mama Gena's School of Womanly Arts v New York City. Intuitivně jsem cítila, že to, co se tyto ženy učí a co praktikují, tedy záměrné vyhledávání potěšení, má velmi pravděpodobně hodně pozitivní účinek na jejich zdraví. Abych si svou hypotézu otestovala, požádala jsem ty, kterým se zlepšilo zdraví, aby se laskavě postavily k mikrofonu a podělily se o svůj příběh. Byla jsem zaskočená, když jedna po druhé mluvily o uzdravení nebo ústupu nemoci a zdravotních obtíží, a to od artritidy a cyst na vaječnících až po změny na děložním čípku, a dokonce rakovinu střeva – toto všechno nastalo, když se tyto ženy rozhodly naplno a bez omluv prožívat rozkoš. Rozkoš je skutečně mocný lék. Víme, že je to pravda, protože naše tělo je nastavené tak, že se samo optimálně opravuje a obnovuje, když jsme šťastní. Být bezvěká znamená znát neuvěřitelnou moc potěšení, díky níž se může zlepšit náš život i život lidí kolem nás. Jak se říká, „když není spokojená máma, není spokojený nikdo“. A když si ženy zvolí potěšení, bude ho dost pro všechny.

NÁVRAT POTĚŠENÍ

Většina z nás se dobře naučila, jak své tělo podřídit potřebám myslí. Celý náš vzdělávací systém je takto nastavený. Ve škole jsme se naučili nehybně sedět na židli, chodit na záchod jen během určených přestávek a veškerou pozornost věnovat učiteli. Disciplína nebo praktické cvičení, které se vyvine ve zvyk, nás udržuje soustředěné na to, co si myslíme, že máme dělat. Ale my nejsme jednoduše určení k tomu, abychom přemýšleli o věcech a dělali kroky, které podporují náš každodenní život nebo které potěší ostatní. Ani nemáme několik hodin v kuse bez hnutí dřepět na židli a zírat na monitor. Náš mozek je naprogramovaný tak, abychom se mohli napojit na životní sílu a zažít omlazující rozkoš. Zapomněli jsme, jak důležité je potěšení, a potřebujeme si připomenout, jak ho prožívat pravidelně, jako součást každodenního života.

Není to tak dávno, kdy neuroanatomka Jill Bolte Taylorová, Ph.D., přednesla prezentaci, ze které se stalo virální video a dokonce i kniha, v níž hovořila o matoucím, ale transformujícím zážitku. Šlo o to, že během mozkové příhody, která odpojila její racionální, myslící mozek a umožnila jí pocítit nádherné tajemno a euforii aktivované pravé hemisféry, obdržela – jak to nazvala – „úder pochopení“. Aktivitu pravé poloviny mozku jsme se postupně naučili utlumovat. Tím se snížila naše schopnost uvolnit se do potěšení a čiré radosti ze života a účasti na neustávající tvorbě krásy, která je naší skutečnou přirozeností.

Ve své knize *Musela jsem zemřít (Dying to Be Me)* autorka Anita Moorjaniová vysvětluje, jak se přiblížila smrti – byla skutečně prohlášena za mrtvou následkem rakoviny –, a její pozdější prozření spočívalo v poznání, že jsme na světě, abychom si užívali života. Askeze, střídmost, popírání sebe sama a opomíjení tužeb těla by nemělo být naším cílem. Přišel na to i Siddhartha, bohatý princ, který se stal Buddhou poté, co si vyzkoušel askezi a život s pouhým zrníčkem rýže denně. Odepření bohatství k osvícení nevedlo – k osvícení ho přivedlo to, že seděl na zemi pod stromem. Berte to jako metaforu návratu k Matce Zemi a její vyživující energii.

Dokud jsme živými bytostmi na této planetě, měli bychom si vychutnávat jednoduchá potěšení plynoucí z pocitu přítomnosti

v těle a propojení jednoho s druhým i se Zemí. Naše tělo je navrženo tak, aby vzkvétalo a opravovalo se prostřednictvím zemitého potěšení fyzického bytí.

BIOCHEMIE ROZKOŠE

Buňky v mozku, krev, cévy a plíce produkují signalizační molekulu nebo také plyn, oxid dusnatý, NO (nepleťte si ho s oxidem dusným využívaným ve stomatologii, který je také známý jako rajský plyn). Tvorbu oxidu dusnatého spouští smích, orgasmus a další prožitky rozkoše, a také konzumace ovoce a zeleniny s vysokým obsahem antioxidantů, meditace a cvičení (vyvolává příjemné pocity například při běhu). Oxid dusnatý uvolňuje stěny cév, čímž se cévy rozšiřují, takže jimi může proudit větší množství krve. Viagra vlastně využívá tento přirozený proces v těle: spouští uvolňování oxidu dusnatého a zvýšený průtok krve do oblasti penisu vyvolává erekci. Podobně může nitroglycerin zastavit infarkt, protože také uvolňuje oxid dusnatý, který rozšiřuje cévy a uvolňuje konstriktce.

Vliv oxidu dusnatého cítíme pouze několik sekund, ale je to *nádherných* pár sekund. Spouští řetězovou reakci dalších látek v těle, které vyvolávají příjemné pocity. Pocítíte změnu energie a dokonalý stav uvolnění. Po vpuštění do systému oxid dusnatý funguje ve spolupráci s antikoagulanty a zabraňuje mrtvici, vydává signály bílým krvinkám k boji s infekcemi a ničení nádorů, vyrovnává hodnoty neurotransmiterů a zmírňuje zánět v buňkách. Čím častěji vaše tělo vytváří a uvolňuje oxid dusnatý, tím měkčí, flexibilnější a širší jsou vaše cévy, protože jste je naučila se uvolnit. Zlepší se vám krevní oběh. Budete-li si často užívat oxidu dusnatého, vaše tělo bude lépe fungovat a bude chráněno před závažnými onemocněními a obtížemi.

Já oxid dusnatý vnímám jako fyzický projev životní síly (také zvané *čchi* nebo *prána*), která rozhýbává naše tělo. Výzkum Stanfordovy univerzity zaměřený na ježovky ukazuje, že oxid dusnatý se uvolňuje, když se vajíčko setká se spermatem ve vrcholném momentu tvoření. Na druhém konci životního spektra může to zářivé bílé světlo, o kterém mluví lidé, kteří se ocitli blízko smrti, klidně být

následkem přívalu oxidu dusnatého. U předčasně narozených dětí napomáhá funkci plic, protože plicní tkáň je přirozeně topořivá. Oxid dusnatý je doslova dechem života. To on dává světlo svatojánským broučkům, světluškám.

Vědec Herbert Benson, M. D., popisuje oxid dusnatý jako klíčový prvek v tom, co je označováno jako „vrcholný zážitek“ extáze, a vysvětluje, že umožňuje vznik nových nervových spojení v mozku. Nervová spojení, synapse, jsou cesty, po kterých se přesouvají informace. Je možné, že tyto změny v mozku vedou k novým návykům myslí. Jak tvrdí Benson, oxid dusnatý je „biologický mechanismus, který jaksi zahrnuje dynamiku lidského myšlení, tvůrčí proces, podstatu fyzického a duševního výkonu, a také spirituální zážitky.“²

Hněv, strach a zármutek oxid dusnatý odčerpávají. Pokud byla endoteliální výstelka našich cév narušena molekulami volných radikálů vytvořených stresem a fyzickými toxiny, tělo nedokáže uvolňovat dostatek oxidu dusnatého, aby snížilo aktivitu volných radikálů a poškození tkání. Mechanismus oxidu dusnatého je pozitivní zpětnovazební smyčka: vytvořte víc a pro tělo bude snazší vytvářet ještě víc. Potěšení vede k dalšímu potěšení. Život se obnovuje, zatímco hněv, strach a zármutek z vás život vysávají.

Abyste mohla být bezvěkou, zdravou bohyní, musíte se naučit pěstovat svou schopnost prožívat emoce, jako jsou radost a soucit, uvolňovat zármutek a zlost a dovolit si pociťovat oprávněný hněv, to je namístě. Například když vidíte, jak někdo ubližuje zvířeti či dítěti, a té nevinné bytosti se zastanete, přispíváte ke svému zdraví a pohodě (pokud je pro vás taková konfrontace fyzicky bezpečná). To nejhorší, co pro sebe můžete udělat, je držet se destruktivních emocí.

Biochemie rozkoše dokáže působit proti biochemii stárnutí. Oxid dusnatý je vrchní neurotransmitter, který zvyšuje a vyrovnává hodnoty všech ostatních: endorfinů, dopaminu, serotoninu, oxytocinu (hormonu lásky, který se uvolňuje při kojení, při orgasmu a také ve společnosti dalších lidí) a DMT, který se tvoří v epifyze a pravděpodobně hraje roli ve snění.³ Přestože si často myslíme, že neurotransmitery vznikají a využívají se jen v mozku, ve skutečnosti máme v celém těle buňky, které je mohou jak produkovat, tak i přijímat. Střeva produkují více serotoninu než mozek, vzniká vět-

šinou díky obrovskému množství prospěšných bakterií, které jsou součástí naší mikroflóry. Pokud na něco instinktivně negativně reagujete – nemůžete to „strávit“ –, to vám vaše neurotransmitery vysílají zprávu, že „tohle není dobré“. A naopak můžete mít v břiše příjemný a hřejivý pocit, když se neurotransmitery ovlivňující náladu uvolňují následkem pozitivního zážitku, myšlenky nebo pocitu. Cílem je vytvořit ten blažený pocit prostřednictvím citových zážitků opravdového potěšení, které podpoří vaši pohodu, zdraví a bezvěkost.

POTĚŠENÍ SI ZASLOUŽÍTE

Učíme se, že všechno příjemné je podezřelé. Když zažíváme něco příjemného, říkáme, že „je to zakázané ovoce“, že „hřešíme“ nebo že „se máme až moc dobře“. Někdy se nám chce „umřít smíchy“. Tyto fráze jsou založené na myšlence, že příjemné pocity nebo svůj vlastní smích nedokážeme plně zpracovat. Představa, že si budeme jednoduše užívat a vychutnávat si smyslové prožitky, nás většinou přiměje se ohlížet, jestli nás u toho někdo nevidí.

Vzpomínám si, jak jsem jednou seděla v kostele, bylo mi asi jedenáct, a odříkávala jsem „společnou zповěď“ z Knihy společných modliteb, kde stálo: „Chybovali jsme a sešli jsme z cesty jako zbloudilí ovce. Příliš jsme následovali úskoky a touhy svého vlastního srdce. A není v nás nic zdravého. Ale, Bože Všemohoucí, smiluj se nad námi, nešťastnými hříšníky.“ Vybavuji si, že jsem si tehdy myslela: *Je mi teprve jedenáct. Přece nejsem tak špatná!* V kostele jsem chtěla pocítit posvátnost a Boží přítomnost. Nechtěla jsem se cítit jako bídný červ prosící o odpuštění za věci, které jsem nemohla spáchat a které mě ani nenapadly. Chtěla jsem se cítit dobře ve svém těle a cítit lásku Boha, který stvořil Měsíc, hvězdy, příliv a odliv – i mé tělo.

Pocit špatnosti a nezaslouženého potěšení je součástí našeho kulturního dědictví založeného na dominanci. Začne se nám líbit něco, co děláme, a ozve se hlásek: „Pozor. Pozor na hříšná potěšení.“ Pokud si dovolíme fyzickou rozkoš, co nás zastaví před tím, aby se z nás stali hříšní, sobečtí požitkáři, kteří si zaslouží trest za svou nestydatost? Popírání a demonizace rozkoše způsobily, že při-

liš mnoho žen i mužů pochybuje o svých přirozených instinktech, které k nám promlouvají, když se cítíme dobře ve svém těle a srdci, překypujeme radostí a hojností, která se přelévá i na ostatní. Náš pohár přetéká a je pořád doplňován potěšením, když se znovu spojíme s Duší. Užíváme si optimismu a pocitu mnoha možností, protože víme, že jsme spojeni s Bohem. Svůj pohár doplňujeme z hlavního Zdroje veškeré záchrany, ochrany a hojnosti – Zdroje, jehož jsme sami součástí. Jak příjemné je pochopit, že Bůh námi prochází *jako my sami!*

Vzpomínám si, že když jsem byla vdaná, nechtěla jsem manželovi říkat, že jsem byla na masáži. Připadalo mi to tak dekadentní a sobecké – jako by trocha sobectví byla něco špatného. Myslela jsem si, že by nesouhlasil s utrácením peněz za něco tak „pošetilého“, jako je masáž. Ve skutečnosti mě za to nikdy nekritizoval, ale já jsem přijala za své kulturní sdělení, že ženy by neměly „plýtvat“ penězi na vlastní potěšení. Mnoho žen by okamžitě dalo stejnou částku svému dospívajícímu dítěti, aby se mělo dobře na školním výletě, nebo by ji utratily za dárek pro člena rodiny, případně peníze věnovaly charitě. Ale utrácet za sebe a svou tělesnou rozkoš?

Je důležité nejen zajít si na masáž, ale také si ji užít bez pocitu viny. Pokud váháte, zda ty peníze vydat, najděte si nějakou slevu. Manžel jedné mé známé se zaregistroval k odběru novinek z místní kosmetické školy, aby dostával zprávy o slevách na masáže, na něž ji potom objednával. Je to chytrý muž, který chápe, jak přínosné je, když se jeho žena cítí příjemně uvolněná.

Jestli je pro vás ale stále těžké ospravedlnit si čas a peníze věnované na sebe a na příjemné zážitky, po kterých toužíte, představte si, jak je pro většinu mužů snadné vyrazit si ven s kamarády, bavit se a užít si devět jamek golfu nebo drahý koncert. Nikdo jim nikdy netloukl do hlavy, že péče o vlastní potřeby je sobecká, takže se netrápí a neptají sami sebe: *Co tomu řeknou lidé?* nebo *Mám za tohle opravdu utrácet?*

Odříkání je puritánská hodnota, která nevede ke zmírnění stresu a zánětu, ani díky ní nepřicházejí přívaly oxidu dusnatého. Šetrnost a morálka se v naší mysli neoddělitelně propojily. To je ale přežití nastavení. Ženské tělo, stejně jako Matka Země, je navrženo tak, aby bylo zdrojem dostatku rozkoše. Je odrazem Země, Matky,

kteřá přináší život prací s energií Slunce a všech elementů. Slunce živí rostliny, rostliny živí zvířata a nás a díky nim žijeme v hojnosti. Zvířata mají dostatek vajíček, která zajistí nový život, a zároveň slouží jako potrava, kterou se krmí jiná zvířata. Ze stromů padá víc semen, než kolik jich zakoření, protože je snědí ptáci. Můžeme si užívat zemskou sklizeň, od čerstvého ovoce a zeleniny, které nám přináší, až po zemitou vůni deštěm nasáklé půdy, kterou zúrodnily žížaly. *To je ráj na Zemi!*

Neodpírejte si potěšení. Buďte přímá, místo abyste se omlouvala nebo ostýchala. Uvědomte si a žádejte to, co vás baví, co chcete a co si zasloužíte. Nespokojte se s tím, co si myslíte, že by mělo být „dost“. Chcete-li strávit celý večer tím, že se budete koukat na přihloupulé televizní pořady a uděláte si pedikúru, místo abyste šla na komunitní setkání, na které jste slíbila jít jen z povinnosti, klidně si dopřejte večer na pohovce.

Tahle jednoduchá potěšení se mohou zdát obyčejná, ale pravdou je, že snižují stres, a tím také zmírňují zánět. Můžete dokonce zažít i náhlý příval oxidu dusnatého.

Můj recept na obecné zdraví je užívat si víc rozkoše každý den. Udělejte si chvilku, odložte tuhle knihu a sepište si seznam tolika příjemných činností a zážitků, kolik vás jenom napadne. Přemýšlejte o velkých i o malých: Když si vyhřejete ve studený den sedadlo v autě. Za jasného rána otevřete dveře a zhluboka nasajete čerstvý vzduch. Vychutnáte si první okamžik v horké vaně. Nebo když si uvědomíte, že jste dosáhla další úrovně fyzické zdatnosti a cítíte se v naprosté souhře se svým tělem. Jak to zařídit, abyste tohle zažívala častěji? Jak proměníte nudné každodenní činnosti, které provádíte bezděčně, ve sladké potěšení? Co třeba pustit si nějaký skvělý rock'n'roll nebo internetové rádio, když potřebujete uklízet? Úplně vám to změní náladu. A práci si tak daleko víc užijete.

RITUÁLY POTĚŠENÍ

Chcete-li se stát bohyní potěšení, nemusíte se rovnou zapřísahat, že se nikdy nedotknete čokolády, zákusků nebo alkoholu. Studie zkoumající zdravé lidi, kteří se dožili sta a více let, ve skutečnosti

ukazují, že tito lidé si dopřávají věci, jako jsou alkohol, cigarety a čokoláda, jako rituály potěšení. Klíčové je tu slovo *rituál*. Pokud zpomalíte a vědomě se do takového rituálu ponoříte, i když to děláte denně, vaše tělo bude na toto jídlo, pití či kouření reagovat jinak, než by tomu bylo, kdybyste si to dopřávala v běhu nebo jako prostředek odreagování od hněvu či smutku. Při rituálu to děláte vědomě. Představte si japonský čajový obřad. Takový zážitek se nedá uspěchat. Plně si ho vychutnáte, pouze když si na něj vyhradíte dost času.

Pokud si chcete dát čokoládový dort, nekupujte si nějakou lacinou náhražku. Kupte si, nebo upečte samy tu nejlepší a nejkvalitnější možnou dobrotu. Usadte se na pohodlném místě, krásném a elegantním, věnujte jídlu plnou pozornost a pomalu si ho vychutnávejte. Znovu opakuji, udělejte z toho rituál. Vzpomínáte na scénu z filmu *Když Harry potkal Sally*, kdy Meg Ryanová u oběda předstírá orgasmus? Takhle to dělejte. Tím samozřejmě nemyslím zrovna předstírání orgasmu. Dovolte si ale pocítit touhu zasténat nebo vzdychnout blahem nad tím, jak úžasné je se rozmazlovat. Jinak za to ta sladká pochoutka prostě nestojí a uděláte líp, když si užijete nějaké potěšení, kvůli kterému se nebudete cítit provinile.

To, o čem mluvím, je ale něco úplně jiného než pití, kouření nebo jídlo jako závislost. Zjistila jsem, že lidé se dají rozdělit do dvou skupin: ti, kteří umějí držet míru, a abstinenti. Ti, co si užívají s mírou, si dokážou vychutnat mističku zmrzliny a tím skončit. Abstinenci vědí, že mistička zmrzliny nevyhnutelně povede k tomu, že zhltnou celou vaničku, a že jedna sušenka nikdy nestačí. Abstinenci se daří nejlépe, když se pět nebo šest dní v týdnu vyhýbají veškerému cukru a den nebo dva si dovolí jíst cokoli, nač jenom mají chuť. Do které skupiny patříte? Pokud si nedokážete dát „jen trochu a dost“, je obzvláště důležité, abyste využívala všech ostatních příležitostí k různým potěšením.

Těch možností máte tolik! Za teplého letního večera si sedněte s přáteli na zahradu a dejte si nohy do dětského bazénku naplněného studenou vodou. Pořídte si houpáčku na verandu, posaďte se do ní, pomalu se houpejte a přitom pozorujte barvy západu slunce. Chodte bosa po trávě nebo písčité pláži. Zajděte si do lesa na pro-

cházkou. Nechte zemi, aby vás obnovila. Otevřete se přijímání prány a energie přírody, která je všude kolem vás.

Najděte rozkoš ve svém těle, nejenom sexuální, ale i smyslovou. Skutečně vychutnávejte chutě, vůně, pohledy, zvuky i doteky, jako třeba doteky při masáži nebo jemný dotyk měkké látky či perníčka na kůži. Když se cítíte dobře v tom, co máte na sobě, projevuje se to ve vašem postoji i náladě. Nemůžete-li mít potěšení, zvolte pohodlí. Zahodte upnuté oděvy a noste něco, co vás netísní. Navoňte se parfémem, jehož vůni máte tolik ráda, i když k tomu není žádná zvláštní příležitost. Rozstříkejte ho po pokoji. Existují firmy, které si účtují spoustu peněz za „vonný design“, který dodá například obchodu jedinečně příjemnou atmosféru, jež k lidem promlouvá. Za pomoci vůně udělejte ze svého auta nebo domu příjemnější prostředí. A když pracujete nebo vaříte, poslouchajte hudbu nebo nahrávky s uklidňujícími zvuky přírody. I tyto běžné činnosti se mohou stát rituály potěšení.

SPOLEČNICE

Jsem velkým zastáncem „společnic“, čímž myslím, že je dobré mít někoho, kdo vás podpoří, když si dopřáváte potěšení. Najděte si přítelkyni nebo dvě, které s vámi budou chodit na skupinovou meditaci, ochutnávky bio potravin nebo folkové tance do kulturního centra, takže se navzájem budete motivovat, abyste nevynechávaly. Ale ani když kamarádky nebo partnera daná činnost nebaví a nezajímá, není to důvod, abyste se o ni připravila. Jednou z nejlepších věcí na sociálních sítích je pro mě to, že můžou fungovat jako vyhledávač lidí se stejnými zájmy. Pokud je používáte správně, můžete se dát do řeči s někým ve virtuálním světě a váš rozhovor pak přenést do reálného života. Můžete se třeba potkat v kavárně, na nějaké akci nebo kurzu. Dejte si ale záležet, abyste si domlouvala offline zážitky, které budou příjemné a společenské. Většina naší komunikace je neverbální, takže když se v reálu sejdete s lidmi, vaše komunikace je bohatší.

Najděte zalíbení také v zážitcích svých přátel. Lidé často podléhají depresi nebo závidí, když si na sociálních sítích čtou zprávy,

u kterých jsou fotky z dovolených nebo se v nich mluví o dosažených úspěších a podobně. Jenže ti, kteří posílají pozitivní zprávy nebo sdílejí pozitivní příběhy a videa, uvádějí, že jsou díky tomu šťastnější. Chcete-li být šťastná, musíte se zbavit pocitu, že život je založený na součtu – že když jste šťastná vy, nějak berete štěstí někomu jinému. Zahodte starou myšlenku, že na světě je jen omezené množství peněz, potěšení, radosti nebo odpočinku. To prostě není pravda. A pokud jde o rozkoš a štěstí, můžete své tělo naučit, jak pociťovat víc a víc těchto emocí tím, že se na ně zaměříte a budete přítomná v daném okamžiku. Vaše vítězství neznamena prohru někoho jiného. Když se někomu daří opravdu dobře, určitá vaše část z toho má radost, pokud vás tedy nepřemůžou závist a vztek. Když potkáte na ulici krásnou mladou ženu, neříkejte si: *Kéž bych měla její tělo a pleť*. Řekněte si: *Je mou součástí*. Usmějte se a oceňte její krásu. Začleňte ji do své vlastní zkušenosti. I vy jste její součástí a ona pocítí vaši moudrost, protože to je to, co vyšlete do světa. Pocítí radost z vašeho potěšení, když se na ni usmějete.

OPTIMISMUS A POTĚŠENÍ

Pesimismus může být jen špatným návykem. Stejně tak negativní myšlení nebo kázání sobě samé. Věřte mi, nic jiného to není. Jsou to vzorce myšlení, které se dají změnit. Možná jste vyrůstala v rodině, která měla sklon k negativnímu myšlení, a rozhodla jste se s ní identifikovat. Říkáte si: „Máme to v rodině.“ Je mi jedno, jakou kulturu máte v rodině, nebo jestli váš mozek je v současné době nastavený negativně. Máte moc to změnit. Výzkum doktora Joe Dispenzy zdokumentovaný v knize *You Are the Placebo: Making Your Mind Matter* (Placebo jste vy: Síla mysli) ukazuje, že neurony, které působí při nějaké činnosti, také ovlivňují myšlení. Nejdřív si musíte definovat záměr – změnit své zvyky nebo myšlení – a potom je nutné začít dělat potřebné kroky. Je třeba začít si vytvářet nové pocity spojené s pozitivnějšími emocemi štěstí a radosti. Musíte vidět a cítit, že se chováte jinak, povznášejícím způsobem, a posilovat nové chování afirmacemi a sebereflexí, například psaním deníku.

Cvičení: Chlubte se, buďte vděčná a dovolte si po něčem toužit

O tomto cvičení jsem se poprvé dočetla v knize *Mama Gena's School of Womanly Arts: Using the Power of Pleasure to Have Your Way with the World* (Škola ženských umění Mamy Geny: Díky síle rozkoše vám svět dá, co si přejete) autorky Regeny Thomashauerové. Myslím, že je skvělé, protože dodá perspektivu vašim každodenním zážitkům a připomene vám, že obtížná výzva vás přiměje hlouběji a intenzivněji ocenit pozitivní věci. Toto cvičení vám pomůže si připomenout, jak důležité je si život užívat, a ne si jen odškrtnávat věci na seznamu úkolů. Mama Gena tomuto cvičení říká „svatá trojice“: chlubení, vděčnost, touha.

Nejdříve si najdete něco, čím se můžete pochlubit. Na co můžete být zrovna teď hrdá?

Potom si vyberte něco, co oceňujete nebo za co jste vděčná. Jaké požehnání ve svém životě byste si ráda uvědomila?

A za třetí si vybavte něco, po čem toužíte. Kdyby nehrály roli peníze, čas ani fyzikální zákony, co byste právě teď chtěla?

Zkuste tohle cvičení provozovat každý den, na otázky si odpovídejte ve svém deníku a zamýšlejte se nad odpověďmi. A také si o této zkušenosti povídejte s ostatními. Hrozně ráda pokládám tyhle tři otázky u oběda či u večeře svým dcerám nebo přátelům. Pozvěte své kamarádky a kamarády a udělejte si cvičení společně. Vždycky vyvolá dobrou náladu a pravděpodobně také generuje oxid dusnatý.

Výzkum ukazuje, že když si navyknete na vděčnost, vede to k většímu optimismu. Můžete si vědomě zvolit, že si nastavíte návyky, které podporují optimismus a potěšení, a budete si vylepšovat náladu zdravým jídlem, terapií, cvičením, humorem nebo některým z programů 12 kroků. Ale také třeba jen prostým uvědoměním si a vyjádřením vděčnosti.

Při hovoru o svém životě se vyjadřujte pozitivně. Pokud cítíte, že máte naplánovaných příliš mnoho aktivit nebo jste šíleně zaneprázdněná, potáhne vás to k zemi a bude to ve vás vyvolávat mentál-

ní napětí, takže bude těžší zpomalit, relaxovat a pociťovat lehkost potěšení. Vyjadřujte se tak, abyste podpořila radost, že toho máte tolik. Řekněte: „Tenhle týden je úžasně bohatý!“

Získala jste v minulosti nějaká ocenění? Máte předměty, které vám připomínají, čeho jste dosáhla, jak jste skvělá, inteligentní nebo krásná? Vystavte si je doma nebo v kanceláři. Nestrkejte je do šuplíku ze strachu, aby někoho nenapadlo, že si o sobě moc myslíte. Klidně si o sobě „moc myslíte“ a vychutnávejte si to.

Abe Lincoln údajně prohlásil: „Většina lidí je tak šťastná, jak si myslí.“ Rozhodněte se být šťastnější a budete – pokud k tomu připojíte i trénink potěšení. Musíte konat! Rozhodnutí být pozitivní a optimistická vyžaduje disciplínu a odvalu. Je mnohem snazší být našťavaná než veselá. Nepoddávejte se negativnímu pohledu, kdy je vaše sklenice trvale poloprázdná.

Rozhodnete-li se pro disciplínu optimismu, bude také méně pravděpodobné, že se vrátíte k modelu západní medicíny zaměřenému na to, „co se porouchá příště“. Náš systém lékařství je vystavěný okolo hledání a identifikování problémů a využívá sebenaplňující proroctví, že vaše tělo se porouchá, takže buďte ostražitá. Vydejte se cestou jiného myšlení. Vaše tělo není vadné zboží, které jen čeká na příležitost, jak by vás zranilo nebo potrestalo. Zdravotní problémy a špatné výsledky testů jsou zprávy od vašeho těla, které oznamuje, že se o ně nestaráte zrovna nejlépe. Naslouchejte těmto zprávám a změňte svoje zvyky, aby se tělo mohlo uzdravit samo. Nezapomínejte, že na úrovni buněk se obnovuje neustále. Novou žaludeční výstelku máte každé tři dny! Přestaňte čekat na špatnou diagnózu. Užívejte si své tělo v jeho současném zdravém stavu a zároveň radostně pracujte na cestě k většímu potěšení a pocitu větší pohody. Bavte se. Tělo se obnovuje v prostředí formovaném vašimi myšlenkami, emocemi a očekáváními, tak se postarejte, aby byly pozitivní.

SKUTEČNÁ PÉČE O SEBE

Už jsme se dotkly tématu, co si „zasloužíme“. Předem vás ale varuji, že provinilost a hanba tisíciletí vám dá ránu mezi oči, jakmile se otevřete potěšení. Možná začnete přemýšlet, jestli vážně nejste

Pár slov o depresi

Na depresi má dopad chemie mozku a neurotransmitery, které lze ovlivnit mnoha způsoby, například pravidelným cvičením. Možná se rozhodnete pro antidepresivum, kterým chcete chemii svého mozku a depresi upravit, ale mějte na paměti, že léky na depresi a úzkost by měly být doplňkem, nikoli náhradou práce na vašich emocích a rozvíjení nových zvyků mysli a těla coby součásti procesu uzdravování. I když je pro vás těžké být pozitivní a optimistická, snažte se vytvořit si návyky, které podporují dobrou náladu, a nuťte se do změn, o kterých víte, že jsou nutné.

Deprese může být symptomem nestability krevního cukru, známkou toho, že se cítíte odpojená od Boha, nebo projevem nízkých hodnot vitamínu D, někdy platí všechny tyto tři věci najednou. Proto se zaměřte na zvýšení hladiny vitamínu D. Také to může být znamení, že se vyhýbáte obtížnému rozhodnutí, jako je například odchod z nefunkčního manželství nebo vyřešení problémů v práci. Pokud v takové situaci setrváváte, je pro vás stále těžší udržet si pozitivní náladu a žít coby bezvěká.

A proto, pokud jsou symptomy deprese a letargie vážné, musíte rozhodně přistoupit k řešení tohoto problému. Neodkládejte vyhledání lékařské pomoci. Uvědomte si, prosím, že v případě psychických problémů mohou být léky záchranou. Pokud je potřebujete, nebraňte se jejich užívání. Přijměte je jako požehnání.

A co je ze všeho nejdůležitější – dělejte něco, cokoli, co nastartuje ozdravný proces. Uklidte si ve skříni, zameťte verandu, přihlaste se jako dobrovolnice do psího útulku. Můj kolega Bob Cooley prohlašuje, že lékem na depresi je kreativita. Naprosto s ním souhlasím. Smutek vás má upozornit na potřebu truchlit nad ztrátou, ale také se o sebe lépe starat. Nemá to být chronický stav. Přirozeným stavem našeho bytí je radost! Z deprese se lze uzdravit jenom tím, že budete ochotná se nějakým směrem vydat.

sobecká nebo sebestředná, když chcete mít víc radosti a plnit si své touhy. Strach z toho, že budeme sobecké, je zakořeněný i v jazyce: „Sebechvála smrdí.“ „Stouplo ti to do hlavy.“ Máte strach, že lidé budou mít pocit, že si o sobě „moc myslíte“? Každý pátý člověk je skutečně narcistický. Tito lidé si vždy nárokují všechn kyslík v místnosti, uspokojují vlastní touhy na úkor ostatních a ze svých problémů viní všechny kolem. Ve svém nitru mají propast, kterou nedokáže zaplnit sebevětší množství lásky či starostlivosti ze strany ostatních, a zpravidla bývají obklopeni těmi, kteří přespříliš dávají. Máte-li takové lidi kolem sebe, vězte, prosím, že zaplnit tuhle propast není možné a není ani žádoucí se o to snažit.

Musíte překonat zvyk chronického a přílišného dávání, abyste do svého života vnesla rovnováhu stejně jako do života ostatních. Pokud stále dumáte nad pocity druhých, možná jste příliš empatická, příliš se obětujete a skutečně se potřebujete víc rozmazlovat. Jak píše Amanda Owenová, autorka knihy *The Power of Receiving* (Moc přijímání): „Ti, kterým dělá potíže dávat, přitahují ty, kteří neumějí přijímat.“ Máte-li obavy, že se *vy sama* měníte v narcistu, znamená to, že tomu tak není. Věřte mi, narcisté nepřemýšlejí o tom, jak je vnímají jiní lidé, ani o svých vlastních selháních.

Sebeobětování je stínem sebestřednosti. Touha přitáhnout k sobě pozornost tím, že se stanete mučedníkem, je podporována dominantní kulturou, pro niž je přínosné, když ženy neustále ostatním dávají, aby získaly společenské uznání. A všichni víme, jak náročné je být ve společnosti mučedníků, kteří usilují o to, abychom se cítili provinile, a kteří se zlobí, pokud neustále nedáváme najevo, že víme a uznáváme, kolik toho dělají pro ostatní. Dáváte-li příliš mnoho, vstupujete do stavu nerovnováhy. Z vašeho života se postupně vytratí radost a zažíváte chronickou nespokojenost, která velmi často vede k nemocím. Abyste mohla být bezvěkou bohyní, musíte přijít na to, co vám dělá radost, a potom se oprostít od pocitu viny.

Potěšení vnímejte jako investici do svého zdraví. Veselé srdce a tělo, které zažívá rozkoš a péči, je tím nejspolehlivějším zdravotním pojištěním. Zesnulý Peter Calhoun, bývalý kněz a později šaman, poukazoval na to, že všechny původní kultury vědí, že uzdravení probíhá prostřednictvím pravidelných základních prožitků rozkoše a extáze v těle – nikoli prostřednictvím intelektu. Když

strávíte pět minut tancem v kuchyni na písničku, kterou máte ráda, nebo se pomazlíte se psem či kočkou, kteří vám projevují bezpodmínečnou lásku, i to může něco znamenat, pokud to děláte dost často.

Každé potěšení může být vaše, pokud mu vládnete. Ráda chodím do předváděcích domů, kde bytoví návrháři upravují každou místnost nějakého krásného sídla, a oceňuji tu krásu. Bývalo pro mě těžké si představit, že bych se v takovém domě cítila dobře. Všechny mi připadaly příliš honosné. Když jsem jimi jen procházela, cítila jsem se trochu jako vetřelec. Nikdy bych si nemohla dovolit tady žít – tak na co si hraju? Teď jimi procházím, jako by mi patřily. Proč nehledat způsoby, jak se bavit, ať už přestavbou vlastní kuchyně nebo tím, že se pokocháme výstavní ložnicí někoho jiného? Děti si na něco hrají pořád. Ale jako dospělí jsme se naučili potlačovat jeden z našich největších zdrojů potěšení – představivost! Centra rozkoše ve vašem mozku nevědí, že ve skutečnosti vám ta obří vířivka v hotelu nepatří. Nevědí, že ten obraz, co visí v muzeu, si nemůžete vzít domů. Vědí pouze, že v tom okamžiku jste v nebi a prožíváte něco krásného.

V Itálii si veřejného umění vysoce cení lidé všech vrstev. I ti, kteří mají finanční problémy, berou umění za „vlastní“, vnímají ho jako dědictví svého národa. Na těch Italech něco je. Vzpomeňte si na všechny ty filmy, kde nějaká Američanka nebo Angličanka, které v životě zcela chybí potěšení, odjede do Itálie a úplně se ztratí v luxusu estetického a smyslového potěšení – a to potom přitáhne muže, se kterým něco sdílí, nebo ne, podle toho, jak se zrovna cítí. *Jíst, meditoval, milovat, Čarovný duben, Pod toskánským sluncem, Letní opojení, Pokoj s vyhlídkou* – všechny tyhle filmy ukazují, jak je důležité zpomalit a udělat si čas na něco příjemného. I Řekové to chápou. Podívejte se na film *Shirley Valentínová*, o ženě z Británie žijící v dusivém manželství, která znovu objeví radost díky dovolené v Řecku, kam jede sama a kde se opět napojí na své já. Podnikne statečný krok a oddá se vlastnímu potěšení, což jí nakonec také zachrání manželství.

Všichni musíme občas pocítit tu tichou, uvolňující radost, když jsme s ostatními, vnímáme krásný výhled nebo si společně užíváme dobré jídlo, smích a povídání. Pokud je někdo ve skupině mrzout, mentálně takového člověka zařaďte jako postavu do svého příběh-

hu potěšení. Možná je to taková ta sarkastická postava, jejíž suchý humor vás rozesměje, aniž byste brala její komentáře příliš vážně. Usmějte se nad předvídatelností toho, jak si pořád stěžuje, ale žádnou skličující energii nepřebírejte.

A tančete! Bohyně se hýbou. Každá domorodá kultura oslavuje život tancem. Uzdravujeme se pomocí pohybu, zvuku a slz. Eve Enslerová, autorka hry *Monology vagíny*, na Valentýna v roce 2013 spustila celosvětové hnutí nazvané One Billion Rising (www.onebillionrising.org) – výzvu lidem po celém světě, aby oslavovali odolnost a životní sílu žen, které byly sexuálně zneužity (přibližně miliarda žen), tím, že vstanou ze židle a stráví pár minut radostným tancem. Zármutek potřebuje svůj čas, ale potom musíme tančit. Mnoho žen tanec miluje, ale netančí. Proč si ho odpíráme?

Já tančím v obýváku, který je přesným centrem mého domu podle feng-šuej – to je staré čínské umění spočívající mimo jiné v rozmístění předmětů tak, aby prostorem co nejlépe proudila životní energie. Tuhle místnost jsme víc než třicet let používali jen během svátků, a tak byla většinu času bez života. Potom jsem odstranila všechnu nábytek, abych mohla pokoj využívat jako taneční studio nebo cvičebnu jógy. Má dřevěnou podlahu, takže se k tomu výborně hodí. Teď ji využívám pravidelně. Jeden rok jsem uspořádala tango párty k výročí 11. září, abychom oslavili ty, kdo přežili, navzájem si pomohli a také zavzpomínali na ty, o které jsme přišli. Jeden z mužů, který se zúčastnil, mi potom chvějícím se hlasem sdělil, že jeho bratr při útocích v roce 2001 zahynul, což jsem nevěděla. Tiše pronesl: „Tohle jsem opravdu potřeboval.“ A pevně mě objal. Není lepší způsob, jak oslavit vzpomínku na ty, kteří zemřeli, než se spojit v těsném objetí a tančit za doprovodu krásné hudby s jinou lidskou bytostí.

Totéž můžete udělat i vy. Otevřete svůj domov, své srdce a svůj obývací pokoj. Život se nemá žít s igelitovými potahy na pohovce ani se závojem smutku přehozeným přes duši.

Tohle přijměte za své: *Zažívat potěšení je pro zářivé zdraví klíčové.* Není to sobecké. Je to dárek pro vás i pro všechny kolem. Vaše radost jim dovoluje se také radovat. Vytváří ještě širší kruh oslavy a radosti, která z vás vychází ve vlnách a všechny nadnáší.

Cvičení: Vrcholná rozkoš

Zkuste si vzpomenout na dva tři okamžiky ve svém životě, kdy jste zažila vrcholnou rozkoš. Udělejte si chvilku času a přehrajte si ty chvíle v mysli do nejmenších detailů. Vzpomeňte si na vůně, zvuky, smyslové drobnosti a citové prožitky, které jste měla. Obnovte své pocity a znovu prožijte ten lahodný moment. Tělo nedělá rozdíl mezi skutečnou událostí a tím, co si představujete, takže pokud si tyhle chvíle znovu vyvoláte v mysli, měníte biochemii a uvolňujete oxid dusnatý, endorfiny a serotonin, které stimulují krevní oběh a obnovu buněk.

Často zapomínáme, jak se těšit z jednoduchých věcí, a radost nám připomíná pouze kontrast s nepříjemnými zážitky. Když jsem byla mladé děvče, jela jsem na jaře na vodu a s kánoí jsem se převrátila. Zbytek cesty jsem strávila mokrá a zmrzlá. Konečně jsme dojeli do hotelu, kde jsem si mohla dát horkou koupel, a ještě dnes si pamatuju, jak příjemná ta lázeň byla a jak ostře kontrastovala s chladem, který mi zalezl až do kostí a kterým jsem trpěla před tou chvilkou tepla. Kdyby bylo všechno jen příjemné, začali bychom se nudit a přestali bychom si užívat jednoduché radosti života, jako to, že jsme suší, v teple a v pohodlí. Vzpomeňte si, kdy jste zažila kontrast mezi něčím nepříjemným, a jak to příjemné, co následovalo, bylo silné. Prožijte ten okamžik znovu. Takhle se můžete naučit neotupět – a skutečně vysávat rozkoš ze všech takových chviliek do poslední kapky.

ZASMĚJTE SE A ROZSVIŤTE SE!

Smích má mnoho prokázaných příznivých účinků včetně zmírnění zánětu, snížení krevního tlaku, zlepšení imunity, paměti a krevního oběhu i zlepšení oxykličení krve. Smích také zmírňuje bolest, protože zvyšuje tvorbu beta endorfinů, což jsou neurotransmitery zodpovědné za příjemný pocit.

Moje motto zní, že všechno, co stojí za to brát vážně, stojí i za to, abychom si z toho dělali legraci. Před mnoha lety, když jsem se učila hrát na harfu, jsem jednou večer pomáhala kamarádce z harfenické skupiny Clevelandského hudebního institutu přemístit nástroj z domova pro seniory, kde jsme hráli klientům. Jak jsme nesly neskladnou harfu chodbou, zaslechla jsem, jak jedna stará

paní říká druhé: „Dneska byl dobrý den. Nikdo neupadl.“ Vyprskla jsem smíchy a musela jsem svůj konec harfy položit na zem. Když jsem popadla dech, řekla jsem kamarádce: „Až bude moje definice dobrého dne znít, že nikdo neupadl, asi bude načas, abych to zabalila.“ Má přítelkyně se černého humoru polekala, ale já skutečně věřím, že když ztratíte smysl pro humor, ztratíte i vitalitu. Pak už jen čekáte, až přijde konec.

Smích z hloubky břicha vás zaplaví oxidem dusnatým. Buddhismus zobrazuje smějícího se Buddhu, aby nám připomněl uzdravující povahu smíchu, která potvrzuje život. Přála bych si, aby bylo víc náboženských tradic, které by nám pomohly věci odlehčit. Jenom proto, že má něco smysl, to nemusí znamenat, že se tomu nemůžeme nahlas řehtat.

Smějte se a bavte se. Když se otevřete radosti a potěšení, přijdou k vám. Nemějte strach odlehčit svůj seznam povinností a na první místo si dejte „rozkoš“.

ROLE MUŽŮ V ŽENSKÉM POTĚŠENÍ

Mnoho mužů dnes zažívá těžké časy. Historicky páchali muži vždy vyšší počet sebevražd než ženy, a to z velké části proto, že ženy se jdou ochotněji poradit s terapeutem. Ve Spojených státech dosáhl počet sebevražd mužů ve středním věku historického maxima, protože muži dnes mají pocit, že jsou odděleni od životní síly.

Proč? Nezapomínejte na to, co slychalo mnoho chlapců, často už v útlém dětství. „Buď chlap.“ „Nebud' taková slečinka.“ Od raného věku musejí skrývat své pocity smutku nebo strachu, aby v naší kultuře přežili. Výsledkem je, že příliš mnoho mužů v sobě dusí zlost a smutek, které se mohou snadno obrátit v násilí či depresi. Muži potřebují podporu, aby získali přístup ke svým pocitům – místo aby jim neustále někdo opakoval, že to „musejí vydržet“.

Protože jsou odříznutí od svých emocí, je pro ně těžké se spojit s těmi našimi, což vede k tomu, že je pro ně obtížné podporovat potěšení žen. Nejniternější mužskou touhou je sloužit Bohyni, což znamená sloužit životu. Tato pravda je popsána už v legendách krále Artuše a v příbězích statečných válečníků, kteří chránili svůj lid.

Podívejte se na komiksy a sci-fi filmy, které jsou našimi novodobými mýty. Muž se v nich vždy snaží sloužit ženám a chránit ženskost.

Problém je, že když přijde na službu ženám ve skutečném životě, mnoho mužů to často bere za špatný konec, protože nenaslouchají tomu, co ženy skutečně chtějí a potřebují. Jestliže mužům pomůžeme sloužit naší božské energii a pochválíme je za to, co pro nás dělají, včetně maličností, které činí život příjemnějším, budou toho pro nás chtít dělat ještě víc.

Abyste mohla od mužů získat pomoc a potěšení, musíte začít žádat, nikoli rozkazovat, jinak hrozí, že je přemůže ego. Pak mají sklon se uzavřít do sebe. Nastavte si očekávání, že muži ve vašem životě vám mohou přinést potěšení, a dopřejte jim uznání, pokud to dělají. Stačí jim poděkovat, když vám otevrou dveře. Ano, jistě, vím, že to dokážete sama. Ale pamatujte si, že přijímání je dovednost, kterou je třeba pěstovat.

Pokud si na první místo svého seznamu povinností dáte potěšení, muž vám s tím bude chtít pomáhat. Pro muže jste přitažlivá bez ohledu na věk, protože žijete bezvěce a radostně. Koho by takový člověk nepřitahoval? Kdybych měla použít taneční metaforu, čekala jsem celý život na muže, který by byl ochotný se mnou jít tančit. Když jsem nakonec šla sama, zjistila jsem, že existuje celá komunita mužů a žen, kteří tančit chtějí. Vždycky si najdu partnery ochotné k tanci. (Samozřejmě jsem musela dostat taky své části obchodu a být dost dobrá, aby byl tanec se mnou příjemný!) S mužem, který se mnou bude tančit, nemusím chodit, protože tanec mám ve svém těle. Můžu jet kamkoli na světě a tančit tango s lidmi, které jsem v životě neviděla a kteří ani nemluví anglicky. Když jsou muži ocenění ženskou energií, chopí se příležitosti.

Přijímání radosti pro vás může mít i jinou podobu než to, že máte tanečního partnera. Je to cesta, jak uctít vaše božské já. Partner, který vás podporuje, nakonec vůbec nemusí být muž. Může to být žena, kterou přitahujete a která se neomlouvá za touhu a přijímání potěšení. I tak se ale otevřete tomu, abyste měla ve svém životě a komunitě muže, kteří budou sloužit a pomáhat vám i ostatním ženám.

Není to tak, že muži musejí kvůli potěšení žen něco ztratit, a ani tak, že se ženy stávají „vítězkami“, které muže porázejí v něja-

ké soutěži. Rovnováha vyplývající ze ztělesnění ženských principů vnímavosti, potěšení a spojení se Zemí je přínosná pro všechny. Žena, která se dokáže ze života těšit, dělá život muže plnějším. Nejde o to, že má ženu, která platí účty a vede domácnost a tím mu ulehčuje, ale o to, že ta žena přetéká nadšením a vášní pro život.

Ženy se příliš dlouho snaží dělat všechno. Když se na muže budeme zlobit a pohrdat jimi nebo je odmítat, rozhodně to nepovede k plnému a radostnému životu. Musíme muže vyzvat, aby se chopili své role a podporovali ženy v přijímání radosti a rozkoše.

VYZAŘUJTE POTĚŠENÍ!

Vaší přirozeností je radost. Nemusíte žádat o dovolení vyhledávat nebo si dopřávat potěšení. Vaše štěstí slouží světu i vám samé, udržuje vaši vysokou vibrační energii.

Funguje to takto: Elektromagnetické pole vašeho srdce vychází z těla a vzájemně se ovlivňuje s polem energie, které sdílíme všichni společně – jste nastavená tak, abyste vyšla ven ze sebe a napojila se na potěšení. Toto energetické pole prochází celým vesmírem prostřednictvím elektromagnetického pole. Vědci o těchto polích vědí, ale ne vždy o nich nutně přemýšlejí metafyzicky. Objeвили Higgsův boson, důkaz, který teoretici fyzikové hledali, protože vysvětluje, jak se energie spojuje v hmotu. Duchovní Catherine Ponderová nazývá Higgsův boson „božskou látkou“. Jiní mu říkají „božská částice“. Když se máte dobře, vaše energie se změní, stejně jako pole okolo vás, a to tvoří fyzickou realitu – vytváří oxid dusnatý a endorfiny ve vašem těle. Jak se ta energie potěšení projevuje ve fyzickém světě mimo vaše tělo, je úžasná záhada.

Proto si osvojte tohle motto: *Zábava je důležitá*. Zábava vás udrží bezvěkou. Vysněte si příjemné dobrodružství, seberte se a udělejte to, a je možné, že se k vám někdo přidá. Jeďte do města na hodinu tanga. Zamluvte si v tmavých zimních měsících na víkend pro sebe a své kamarádky chatu v lese. Vytáhněte karty nebo stolní hru, sežeňte pár lidí a smějte se jako blázen nad hloupou vědomostní otázkou.

Čas pro potěšení je teď. Vzpomínám si na dobu, kdy jsem ukončila lékařskou rezidenturu. Bylo mi třicet. Bez ustání jsem se učila