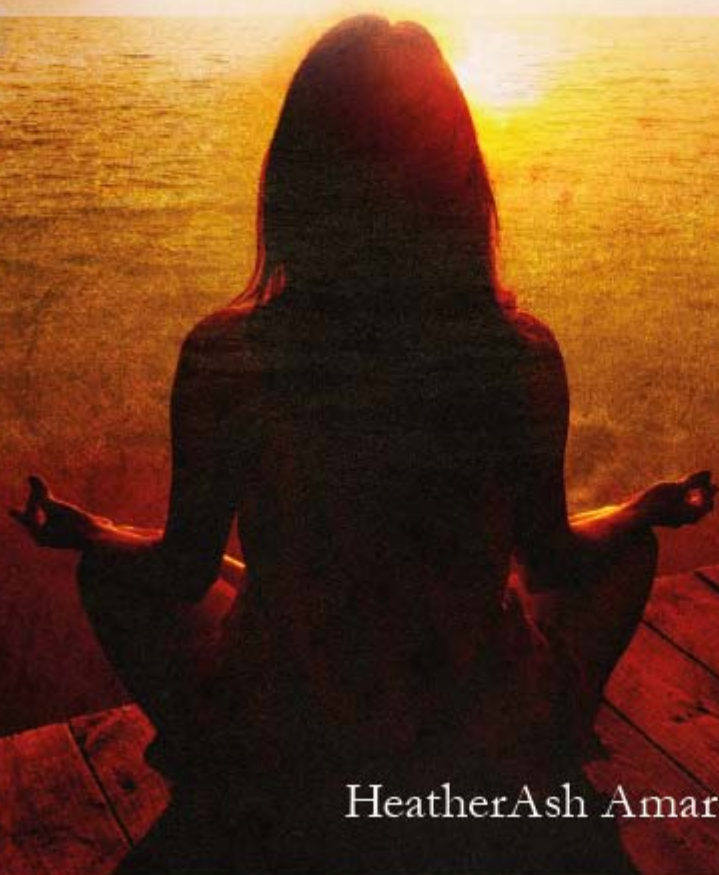


Cesta bchyně bčjčvňičky

Objavte v sebe svoje ženské predurčenie



HeatherAsh Amara



Citadella



Cesta bchyne bcejvníčky



Objavte v sebe svoje ženské predurčenie



Táto kniha je venovaná všetkým ženám, ktoré žijú na tejto nádhernej planéte. Nech každá z nás opäť vžplanie nespútanou láskou bojovníčky, stelesní múdrosť bohyně a prinesie tak na našu zem rovnováhu a pokoj.

Nastal čas, keď začalo byť pre rastlinu bolestivejšie ostať v zovretí puku, ako zariškovať a voľne rozkvitnúť.

Anaïs Ninová



Cesta bGhyně bGjevničky



Objavte v sebe svoje ženské predurčenie

HeatherAsh Amara



Citadella

CESTA BOHYNE BOJOVNÍČKY
Objavte v sebe svoje ženské predurčenie

WARRIOR GODDESS TRAINING
by don HeatherAsh Amara

Copyright © 2014 by HeatherAsh Amara

Slovak edition © Citadella, 2016

Preklad: Daniela Hruzíková
Jazyková úprava a redakcia: Eva Poláková
Návrh obálky a grafická úprava: Citadella
Vydalo vydavateľstvo Citadella
v roku 2016

ISBN 978-80-8182-030-4

Gbsah

Predhovor *dona Miguela Ruiža* / 7

Predhovor autorky / 11

Ako sa zrodila cesta bohyně bojovníčky

Úvod / 17

Objante v sebe silu bohyně bojovníčky

Vysvetlenie kľúčových pojmov / 29

Lekcia prvá / 37

Odhodlajte sa byť samy sebou

Lekcia druhá / 53

Nechajte sa viesť životom

Lekcia tretia / 71

Očistite svoju schránku

Lekcia štvrtá / 95

Nájdite svoju vnútornú rovnováhu a oslobodte sa od minulosti

Lekcia piata / 115

Prebudte v sebe sexualitu a tvorivosť

Lekcia šiesta / 135

Objante v sebe silu vôle a rozhybte sa

Lekcia siedma / 153

Otvorte svoje srdce

Lekcia ôsma / 173

Hovorte to, čo cítite

Lekcia deviata / 193

Staňte sa stelesnením svojej múdrosti

Lekcia desiatá / 211

Vyberte si vlastnú životnú cestu

Epilóg / 231

Podakovanie / 235

Odporúčaná literatúra a zdroje / 241

O autorke / 247



Predhovor

V knihe *Cesta bohyně bojovnice* autorka HeatherAsh Amara zdieľa svoje skúsenosti zo života učiteľky, priateľky a sprievodkyne. Chce tak pomôcť novej generácii žien vykročiť na vlastnú cestu vnútornej premeny.

Táto kniha je spojením múdrosti mnohých tradícií do jednej nádhernej cesty životom. Jej učenie je v celom svojom rozsahu založené na presvedčení, že samotná myšlienka nemá význam, ak nepodnikneme potrebné kroky k jej naplneniu. Kniha je preto plná cvičení, ktorých cieľom je naučiť vás, ako sa spojiť so svojím božským ja.

Ako čoskoro uvidíte, cesta bohyně bojovníčky je vydlážená láskou.

HeatherAsh Amara vstúpila do môjho života pred viac ako dvadsiatimi rokmi ako študentka vysokej školy, ktorá sa neustále na všetko vypytovala a zatiahla do diskusie mnohých učiteľov rôznych presvedčení, vrátane mňa. Vykročila tak na vlastnú cestu za porozumením života. Najskôr sa snažila pochopiť všetko, čo existovala mimo nej, no všetci jej učitelia ju nabádali, aby upriamila svoju pozornosť do svojho vnútra. Keď sa nechala týmito radami viesť, jej cesta za pochopením vonkajšieho sveta sa zmenila na cestu za pochopením samej seba. Nasledujúce strany sú jej výsledkom.

Cestu bohyně bojovníčky opisuje v desiatich lekciami. Prvé tri vám pomôžu nájsť svoje pravé ja a zistiť, kde sa na svojej životnej ceste práve nachádzate. Ďalších šesť lekcii vás povedie k osobnej vnútornej premene a záverečná lekciami vás bude nabádať, aby ste žili svoj každodenný život v pravde ako bohýňa bojovníčka.

Mám nesmiernu radosť, keď vidím, ako sa z toho mladého dievčaťa, ktoré vstúpilo na moju hodinu pred viac ako dvadsiatimi rokmi, stala oslnivá žena, učiteľka, spisovateľka a bohýňa bojovníčka. No v prvom rade ma teší, že je stelesnením nezištnej lásky.

Nechajte sa prostredníctvom tohto nádherného umeleckého diela zaviesť slovami a učením autorky k svojmu božskému ja a nechajte sa naplniť nezištnou láskou, ktorá prekvitá vo vašom srdci. Cesta bohyně bojovníčky je totiž cesta lásky.

Aby sa v toltéckej tradícii z učňa mohol stať majster, musí absolvovať posledný krok – opustiť svojho učiteľa, ako svoju opornú barlu a naučiť sa kráčať silou vlastnej vôle. Stopy, ktoré učiteľ v študentovi zanechal, možno v nasledujúcich krokoch zostanú, avšak to, čo sa prederie na povrch, je múdrosť vlastnej skúsenosti. HeatherAsh Amarová bola kedysi mojou žiačkou a teraz sme kolegovia.

Ďakujem ti, HeatherAsh Amara, že si napísala túto úžasnú knihu.

– don Miguel Ruiz, autor kníh
Four Agreements (Štyri dohody)
a *The Mastery of Love* (Tajomstvo vzťahov
– Majstrovstvo lásky)



Predhovor autorky

Ake sa zrodila cesta behyne bejjevníčky

Pred mnohými rokmi som pocítila, že som povolaná pracovať so ženami. Zapísala som sa na svoj prvý vysokoškolský kurz s názvom Ženy a spoločnosť. Vtedy som sa začala oboznamovať s duchovným uctievaním Matky zeme.

K týmto formám prejavovania úcty patria akékoľvek prírodné náboženstvá alebo tradície, ktoré za svoj stred považujú zem, prírodu a všetky prejavy života. Táto tradícia duchovného uctievania Zeme rôznymi národmi sveta, od indiánskych kmeňov Ameriky až po afrických šamanov a moderných vedcov, vníma zem ako Matku, ktorá nám dáva život a výživu a vďaka ktorej získavame vnútorný nadhľad a porozumenie.

V spojení s cyklami zeme a slnka uctieva toto tradičné učenie svetlo a tmu, počiatok a koniec, mužský a ženský princíp, ako aj zrodenie a smrť. Všetko je prítomné; všetko je posvätné. Po tom, ako som sa zahĺbila do štúdia rôznych náboženských tradícií, hlboko vo mne zarezonovalo učenie európskeho šamanizmu, ktoré uctieva Matku zem. Archetypy panny, matky a stareny, spolu s rôznymi vlastnosťami bohyně, ma inšpirovali k tomu, aby som začala mať rada seba ako ženu a nesnažila sa priblížiť mužskému Bohu a ľuďom (väčšinou mužom), ktorých spoločnosť kládla za vzor.

Práve včas som našla učiteľov, ktorí ma mohli duchovne viesť. Zároveň si viaceré ženy našli mňa. Prichádzali neustále a chceli sa zase učiť ony odo mňa. Ako ženy cítime vnútornú túžbu po ženskom odraze Božstva a po duchovne, ktoré nám umožní spojiť sa so svojimi prirodzenými darmi – intuíciou, schopnosťou liečiť seba i druhých a budovať komunitu. Nechceme byť lepšie ako muži. To nie je naša úloha. Cieľom nie je žiť oddelene od našich bratov, ani povyšovať sa, že sme po biologickej stránke výnimočné. Je to o uctievaní všetkého živého: žien i mužov, ľudí i zvierat, rastlín i minerálov. A je to o zázraku, ktorý nastane, keď uznáme svoju ženskosť, začneme uctievať všetky prejavy bohyně, ktoré sú v každej z nás, a necháme sa nimi inšpirovať.

Táto kniha sa zrodila z jedného celoročného programu, ktorý som vytvorila v roku 1997 s názvom Trinásť mesiacov. Je pomenovaný podľa nových ročných cyklov mesiaca. Pri vytvorení jeho konceptu som ma inšpirovali moje dve

učiteľky, Vicki Nobleová a Cerridwen Fallingstarová, ktoré ma duchovne viedli. Bola som súčasťou spoločenstva žien, ktoré sa po celú dobu vzájomne o seba starali a nezištne sa podporovali. Veľmi ma to povzbudilo.

Vďaka Vicki som sa naučila o múdrosti našich predkov, ktorí verili v ženskú intuíciu a neuveriteľnú silu a schopnosť liečiť. Vďaka Cerridwen som sa naučila ľuďom dôverovať a nebát sa nepríjemností vo vzťahu k svojim sestrám. Zladila som sa s cyklami ročných období a objavila som liečivý dar rituálu. Projekt Trinásť mesiacov podporilo aj malé spoločenstvo mojich milovaných sestier z vysokej školy, ktoré si hovorili „Ženy, ktoré hovoria ÁNO“ a stretávali sa každý týždeň.

Motiváciou k pretvoreniu Trinástich mesiacov bolo moje dlhé štúdium toltéckeho učenia a učiteľská spolupráca s donom Miguelom Ruizom, autorom knihy *Štyri dohody*. Toltékovia boli staroveký národ, ktorý sa usídlil v južnom a strednom Mexiku pred vyše tisíc rokmi. Považovali sa za „umelcov ducha“. Ako píše don Miguel: „Nájdí sa a vyjadruj sa po svojom. Lásku prejavuj otvorene. Život je len sen, a ak si vytvoríš svoj život z lásky, stane sa z neho majstrovské umelecké dielo.“

Po troch rokoch intenzívneho štúdia som dokázala aplikovať učenie európskeho šamanizmu a toltéckej múdrosti vo všednom živote. Účinne som ho spojila s programom Trinásť mesiacov. Začala som organizovať prednášky pre ženy, počas ktorých ich učím dosiahnuť pozitívne zmeny

vo vlastnom živote spojením toltéckej filozofie, uctievaajúcej bojovníčku, a európskeho prírodného náboženstva, uctievaajúceho bohyňu.

A čuduj sa svete, naozaj to fungovalo. Za prvý rok prednášania svojho programu som mala možnosť vidieť šestnásť žien rozkvitnúť ako jarné kvety po daždi. V krúžku žien, ktoré hovoria „áno“ osobnej pravde a autentickejši, sa každá predrala burinou pochybností a našla svoju cestu. Urobili hrubú čiaru za starým životom, začali novú kariéru, dali do poriadku naštrbené vzťahy s rodičmi, založili si rodiny, vylicili sa zo sexuálnej traumy alebo našli chuť do života. Každá žena sa začalo darit’.

Z tohto malého spoločenstva Trinásť mesiacov vyrástlo učenie prístupné ženám po celom svete. Naš globálny webový server neobmedzuje žiadne hranice a vďaka nemu môžu byť v kontakte ženy z rušných veľkomiest a izolovaných mestiečiek. Spoločnými silami sa podporujú v spoločenstve, ktoré otvára dvere nových možností a povzbudzuje nás k tomu, aby sme sa mali rady také, aké sme.

Cesta bohyně bojovníčky je najnovšou interpretáciou učenia Trinásť mesiacov, ktorá prešla niekoľkoročným overovaním v praxi. Získala podobu desiatich jednoduchých, no účinných lekcii. Nech sú potravou pre vaše srdce a dušu, aby ste rozkvitli ako bohyne bojovníčky, ktorými v skutočnosti aj naozaj ste.

Som matkou pôvodnej podoby Trinásť mesiacov a teraz aj *Cesty bohyně bojovníčky*, ktoré ako učenie pochádza od

našich starých mám a ich starých mám. Tradovalo sa z pokolenia na pokolenie a naše moderné staré mamy a matky ho opätovne oprášili a upravili do podoby vhodnej pre všetky ženy dnešného sveta. Prechovávam obzvlášť veľkú úctu k Madre Sarite, matke dona Miguela, ktorá mi veľmi pomohla odhaliť učenie toltéckej línie, a to aj po svojej smrti.



Úvod

Objavte v sebe silu behyny bejgvníčky

Nechcem sa ocitnúť na konci svojho života a zistiť, že som prežila len jeho dĺžku. Chcem prežiť aj jeho šírku.

–Diane Ackermanová

Ste dokonalé. Ste silné. Ste božské.

Cítite, ako vám rezonuje pravdivosť týchto slov v kostiach? Alebo skôr pocítujete dusivú ťažobu sebakritiky a pochybností? Možno ste hlboko presvedčené, že nie ste dost' dobré. V dôsledku toho sa cítite vyčerpane, pretože celý svoj život sa snažíte nájsť vlastnú hodnotu niekde vonku, mimo seba.

Nemáte sa rady a necítite k sebe úctu každou svojou bункou vašej bytosti? Nie ste paňou svojej vnútornej sily či vášne a máte pocit, že by ste mohli v živote prežívať viac radosti z hry a obyčajnej prítomnosti? V tom prípade je čas na vnútornú revolúciu. Je čas v sebe objaviť silu bohyně bojovníčky.

Ako ženy nás učili, aby sme hľadali svoju vnútornú hodnotu, svoj životný zmysel vždy vo vzťahu k druhým a pocitovali k nim lásku. Pred päťdesiatimi rokmi nám hovorili, že jediné, čo nás bude naplňovať, je rola manželky a matky – nebola iná možnosť. Dnes meriame svoju hodnotu, podľa toho, či niekoho milujeme, budujeme kariéru alebo sme si zvolili duchovnú cestu. Zriedka sa vnímame ako dokonalé bytosti také, aké sme. Svoju hodnotu často stavíme na tom, kto nás má a kto nemá rád, či potrebujeme schudnúť tri alebo dvadsaťtri kíľ a či dokážeme riešiť tri úlohy naraz, nestrácajúc pri tom úsmev na tvári.

Nová ženská revolúcia je založená na evolučnej zmene upriamania pozornosti z druhých do svojho vnútra. Našu pozornosť často zvierajú pocity strachu. Trápiť nás obavy, ako sa v určitej situácii zachovať, čo by sa stalo, keby sme to nespravili. Upíname sa na zákazy, ktoré nám neustále prúdia v myslí a oberajú nás o množstvo energie. Je také ťažké zistiť, čo je pre nás autentické! Ak sa zameriame na to, aby sme odhalili, kým naozaj sme vo svojom vnútri – a nie kým by sme chceli byť, alebo kým si myslíme, že by sme mali byť – , vydáme sa na posvätnú cestu vnútornej premeny

a objavíme v sebe vrodenu, autentickú silu, ktorá sa ukrýva v každej z nás.

To je cesta bohyně bojovníčky.

Energia bojovníčky je kombináciou cieľavedomosti, odhodlania, zmysluplnosti a rozhodnosti. Vedomé spojenie týchto vlastností nám dáva vnútornú silu. Vždy keď do akcie zapriahneme svoju bojovnú energiu, sme sebavedomé, uvažujeme racionálne a vložíme sa do nej naplno.

Energia bohyně je náš tvorivý tok myšlienok: nezištná láska, potešenie, vášeň a múdrosť. Keď sa stotožníme so svojou energiou bohyně, budeme pociťovať radosť zo sebaaprijatia a sebaúcty, začneme počúvať svoj božský vnútorný hlas.

Začnime pekne od začiatku.

Iróniou je, že prvý krok na tejto ceste nie je zameraný na to, aby sme získali určitý nadhľad, ani na to, aby sme zmenili svoj život. Vyžaduje si jediné – aby sme sa vzdali vecí, na ktoré sme sa dlhodobo pripúťali. Na ceste vlastnej vnútornej premeny musíte mať snahu vzdať sa svojich falošných presvedčení a príbehov, ktoré ste si o sebe vytvorili a ktoré vás v živote obmedzujú.

Príbeh je niečo, čo rozprávame sebe i druhým, aby sme tak vysvetlili, prečo sme také, aké sme. Naše príbehy nás môžu inšpirovať, rozosmútiť i obviňovať. Môžu nás nabíjať energiou, nadšením, no aj pocitom bezmocnosti či hnevom. Niektoré nás stavajú do pozície obeť, iné nás nútia, aby sme sa bránili. Príbehy, ktoré obmedzujú spôsob, akým sa o sebe vyjadrujeme, a oberajú nás o radosť zo života, sú plné