



*Sestavila Lilia Khousnoutdinova*

# ŽENSKÉ PŘÍBĚHY II

*Když promlouvá tělo...*



MAITREA

*Ženské  
příběhy II*

# *Ženské příběhy II*

Sestavila Lilia Khouchnoutdinova

*Když promlouvá tělo...*



MAITREA

2013

Ženské příběhy II, Když promlouvá tělo / sestavila Lilia Khoušnoutdinova. -- 1. vyd. -- Praha :  
Maitrea, 2013. -- 445 s.  
ISBN 978-80-87249-63-5

316.346.2-055.2 \* 612.662 \* 613.88 \* 618.4/5 \* 612.661 \* 316.472.42 \* 316.812.1-055.52 \*  
2-58-055.2

- ženy
- menstruace
- sex
- porod
- dospívání
- partnerské vztahy
- mateřství
- ženská spiritualita
- příběhy

613 - Hygiena. Lidské zdraví [14]

Sestavila Lilia Khoušnoutdinova

## **Ženské příběhy II**

Vydala © MAITREA a.s., Praha 2013

Texty © Adéla Anděla Bursová, Adéla Hamplová, Alena Poslová, Alena Vachušková, Aneta Boučková, Anna Serra Frazova, Bára Jelínková, Barbora Nádvořníková, Dagmar Štroblová, Dagmar Švédová, Dana Rumlová, Dominika Špačková, Eva Deva Shakti, Gabriela Koleničová, George Herbert, Iva Bendová, Ivana Málková, Ivana Školudíková, Jana Čísařová, Jana Dvořáková, Jana Trubáková, Jiřina Macháčková, Karolína Kudynová, Kateřina Juřenčáková, Klára Machutová, Květa Pokorná, Lenka Ševčíková, Lilia Gerber, Lilia Khoušnoutdinova, Lucie Křivánková, Lucie Lebdušková, Lucie Rusalka Netíková, Markéta Ježková, Martina Svobodová, Michaela Tesařová, Miroslava Mergescikova, Ondřej Netík, Pavla Křížová, Pavla Vlasáková, Petra Navanita Levá, Petra Sedlmajerová, Petra Křivánková, Soňa Kolmanová, Šárka Ocmanová, Tereza Ševčíková, Tereza Límanová, Uta Silze, Věra Lukášková, Veronika Alexová, Veronika Chovancová, Veronika Kubátová

Ilustrace © Adéla Bursová, Darina Tutková, Leona Koledová, Lída Maříková, Lilia Khoušnoutdinova, Lucie Rusalka Netíková, Petra Křivánková, Renata Nádvořníková, Věra Tomisová

Cover Photograph © Petra Křivánková

<b>Úvodem .....</b>	<b>11</b>
<b>I. Tělo - Strom života</b>	
Nahá .....	31
Zrcadlo aneb Setkání s tělem... ..	34
Naděje .....	37
Šípková růženka s trnem v oku .....	42
Příběh mojí Temnoty.....	45
Imaginace děložní.....	48
Lůna - Požehnaná.....	52
Moudrost těla.....	55
Moje tělo – moje opora .....	56
<b>II . Dcera - Kořeny .....</b>	<b>59</b>
Vztah s maminkou .....	69
Svátek matek .....	70
Dopis dcery mamince.....	73
Chýbaš mi .....	80
Ve stínu .....	84
Za trochu lásky... ..	91
Dopis sestře, kterou nemám .....	98
Táta .....	99
Vzpomínka - čekání na vlak.....	105
Mé setkání se s rakovinou děložního čípku .....	107
Máma a já.....	109
U Tvého krbu.....	112

### III. Milenka/Manželka - Kmen ..... 113

Vnímej mě .....	123
Vyznání muže ženě .....	125
Jsem malá .....	127
Sexuální výchova dívek na Moravě.....	130
Poprvé .....	132
Touha.....	135
Co způsobila hormonální antikoncepce v mém životě .....	136
Malá úvaha o antikoncepci .....	139
Poslední tabu.....	140
Návrat rudé královny.....	144
Rudá jako víno, sladká jako krev.....	146
Říkej mi lásko.....	148
Lesbické povídky .....	149
Až po uši .....	151
Zmatená.....	152
Canary wrath.....	154
Ona a já.....	155
Já vím.....	156
O touze .....	157
Zakázané území .....	159
Nástroje lásky .....	160
Hra mysli .....	163
Kněžka .....	164
Posvátné milování.....	165
Moje orgasmy.....	168
Divoká milenka .....	169
Dopis z letadla.....	170
Nesnesitelná sladkost života.....	171
Oběť.....	172

A víš ty co? Měla bys mu to odpustit!.....	174
Znásilněná.....	179
Zneužitá.....	181
Pedofil.....	184
Svlékni si tělo.....	187
Příběh osobní.....	189
Žena – Prostitutka.....	194
Vstříc našemu novému domovu.....	197
Manželství a jiné recepty.....	203
Proč nenesím tvé příjmení?.....	205
Vstup do společného světa.....	207
Muž se psem.....	209
Jak řekla má máma: „Neverending story!“.....	211
Příběh o (skrytém) domácím psychoteroru a neschopnosti komunikovat.....	213
Co život přinese.....	221
(Ex)manželské kompromisy.....	223
Milovala jsem staršího muže.....	224
Ex-radosti.....	228
Hrádek nad Nisou - povodeň 2010.....	229
Pozdrav z fronty.....	230
Návod na rituální loučení.....	232
Teď jsme volní!.....	233
Milovaný... ..	234
Setkání s Lilith.....	235
Jednu noc v Monaku.....	253
Věra – Nevěra.....	254
Nevěrná.....	256
Džin se vrátil.....	257
Jsem láska.....	258
Vzrušená.....	262

Byls mi partnerem, matkou i otcem.....	264
Jsi moje všechno .....	266

#### **IV. Matka/Bezdětná - Větvě .....269**

Instantní život .....	279
Muži, potřebujeme vás!.....	280
Nosím, rodím, kojím, tedy jsem... žena? .....	282
Jak být matkou a zůstat ženou .....	287
Nenarozené děti.....	291
Neztrácej naději.....	294
Když dítě nepřichází.....	299
Dalibor (7. 9. 1922) .....	301
Znovuzrozené ženství .....	315
O klukovi s velkýma modrýma očima.....	322
Jak jsem si nesplnila sen o porodu doma.....	323
K příběhu mé ženy (její manžel k prvnímu porodu) .....	327
Úplněk .....	334
Krása proměny .....	335
Třetí, nebo na třetí?.....	342
Břízka.....	349
Moje (hodné) malé děťátko .....	353
Potrat jako příběh lásky .....	355
Potrat hluboko v mém těle.....	358
Milá Lindo .....	367
Slasti a strasti těhotenství s dvojčaty.....	370
365 dní poté.....	374
Příběh.....	377
Porod souvisí se vším .....	382
Narození Elišky .....	387
Ano, odešla jsem z porodnice na revers .....	391

Malý příběh o ponížení.....	393
Kojení za trest.....	395
Malá úvaha o kojení .....	396
Znovu zamilovaná (ale tentokrát je to jiné).....	397
Nejsěš ty moje holka? .....	398
Můj příběh s Martinkou .....	406
Lásko nebeská,.....	413
Hačí, mami, hačí... ..	415
Lístiček .....	416
Babí léto .....	418
Stařena .....	420
Dívka a stařena .....	424
<b>Tajuplná a léčivá moc bylin .....</b>	<b>430</b>
<b>Rituál – jednoduchý návod .....</b>	<b>432</b>
<b>Pár slov na závěr .....</b>	<b>436</b>
<b>Kam dál.....</b>	<b>437</b>



# *Uvodem*

## *Předmluvy*

Wow – kniha *Ženské příběhy 1* otevřela mé srdce dokořán. Střídavě jsem se smál, až mi tekly slzy, a propadal do hlubokého soucitného smutku. Velice na mě zapůsobila autenticita a hloubka sdílených příběhů. Tuto knihu doporučuji jako povinnou četbu pro muže. Ukazuje, jak hluboký, divoký, jemný, vášnivý, mnohotvárný a hlavně z naší mužské strany nepochopený je ženský svět. Krása této knihy tkví v její pravdivosti: je plná poezie a příběhů, které napsaly ženy svými životy. Vezme vás na výlet do světa ukrytého v nejhlubších komnatách bytí. Do světa ukrytého v ženském srdci. V mém životě byly vždy ženy velkými učitelkami a bez nich bych nebyl, kde jsem, a doufám, že i tato kniha bude pro vás takovou učitelkou, která otevře vaše srdce tak, jak otevřela mé. Pojďme se společně ponořit do vod ženského oceánu bytí. Objevit nové světadíly, jen tak si zaplavat s delfíny či zažít smrtonosnou bouři - nebo možná také vše najednou. S hlubokou úctou ke všem autorkám a hlavně té, která vše dala dohromady, s pílí jí vrozenou vše pečlivě přebrala jako popelka zrnko po zrnku a připravila pro nás.

S láskou a hlubokou úctou, děkuji Ti, Lili,

*Ing. Richard Vojík, CSB*

Proč číst, poslouchat, vyprávět ženské příběhy? Pro ženy byly odedávna příběhy cestou, jak si předávat ženskou moudrost, jak se od sebe navzájem učit o životě, jak sdílet, co to je být ženou. V tradičním rituálu vstupu do ženství severoamerických indiánů se sejdou ženy kmene a dívky naslouchají jejich pravdivým příběhům a učí se o tom, co je krásné i těžké v životě ženy, učí se o posvátnosti

ženského těla a ženských tajemstvích. Tato stará moudrá tradice ožívá v knize *Ženské příběhy* a zaplňuje prázdné místo, které v sobě my, ženy západní civilizace, máme.

Knihou otevřeně sdílí bytostně ženská témata, o kterých nám většinou naše matky a babičky nic neřekly, a tak jsme se s nimi potýkaly každá sama. Mnoho z nás prožilo podobné příběhy jako ženy v knize, jen jsme s nimi často zůstávaly samy a to je škoda.

Když čtete tyto příběhy, můžete si představit, že s těmito ženami sedíte v kruhu a i váš příběh do něj patří. Naslouchejte příběhům, nechte je, ať se vás dotknou, ať vás léčí, inspirují a probouzí ženu ve vás.

*Mgr. Katka Kramolišová, psychologka*

V každé ze zemí, které jsem v poslední době na pěti kontinentech navštívil, jsem potkal nevelkou skupinu avantgardních lidí, kteří vznášejí stejné otázky o budoucnosti homo sapiens. Lilia je jednou z nich. Tihle průkopníci si uvědomují, že fáze lidského života, která byla v posledních desetiletích nejvíc obrácená vzhůru nohama, je období kolem narození. Vědí, že v kontextu současné vědy je tohle období rozhodující pro vývoj jedince, a cítí silnou potřebu podílet se na vzniku nezbytného nového uvědomění.

Někteří z těchto aktivistů účinně používají vědecký jazyk. Z pohledu moderních fyziologů je snadné vysvětlit, že jsme dosáhli extrémního stupně v nedostatku pochopení základních potřeb rodičích žen. Je také snadné vědeckým jazykem vysvětlit, že jelikož ženy už nepotřebují vylučovat „koktejl hormonů lásky“, aby mohly mít děti, lidstvo se nachází v bezprecedentní situaci.

Lilia nepotřebuje vědecký jazyk k tomu, aby otevřela naši mysl. Nabízí přehled důležitých příběhů o porodech... nabízí duševní potravu.

*Dr. Michel Odent*

## *Osobní přivítání...*

Je to něco málo přes rok, co vyšel první díl Ženských příběhů – tehdy jsem vůbec netušila, jak velkou bude mít odezvu! Byl to projekt založený jen na mé vášni a důvěře žen, které se mi svěřily se svými životními příběhy. Byl zcela soukromě sponzorovaný, intimní, a zároveň – jak se mi tehdy zdálo – možná až příliš odvážný. Zřejmě jsem ho podcenila – od té doby se do světa rozletělo víc jak 2000 knih. A mnoho z nich přineslo domů nádherné zpětné vazby plné slz, štěstí a vděčnosti. Krásné recenze a další vlny příběhů. Čím dál častěji jsem se setkávala s dotazem “Kdy bude pokračování?”, než jsem konečně došla k závěru, že záměr projektu není zdaleka vyčerpán a že je na čase vydat se na další cyklickou cestu sestavování knihy.

Je zajímavé, jak se proud mění – do prvního dílu jsem měla jen náznak mileneckých příběhů (a většina z nich byly moje vlastní) – a teď je kapitola o vztazích, lásce a sexualitě snad nejdelší. První kniha zřejmě prolomila ledy. Dřív jsem si myslela, že první díl byl dost odvážný, ale do dvojky mi začaly chodit příběhy z tak tmavých a důsledně zapomenutých zákoutí ženských prožitků, že zachází mnohem dál, než kam si první díl dovolil být jen nakouknout. Mám velkou radost. Myslela jsem si, že první díl byl drsný. Mýlila jsem se... druhý je o stupeň víc.

Obávala jsem se reakcí – jak bude přijata tato sbírka, plná syrových zkušeností, možná příliš intimní, příliš erotická, příliš exhibicionistická? A byla přijata dobře. Tak tentokrát se odvážím jít ještě dál.

Nečekala jsem, že na první díl zareagují i muži a s potěšením nabízím v tomto sborníku pár příběhů i z mužského pohledu. Jsem nesmírně vděčná mužům, kteří se nabídli napsat předmluvu k této knize, a za zpětnou vazbu, že ženské příběhy mají smysl i pro muže: jako okénko do neznámého světa a cesta k pochopení jejich partnerek. Jsem poctěna podporou lektorů mužských skupin – zejména Jana Bílého a Richarda Vojíka. Těší mě také mužská větev inspirovaná první knihou – projekt DIVÝ MUŽ neboli sbírka mužských příběhů, kterou s radostí podporuji. Osobně si myslím, že není nic posvátnějšího

než spojení mezi mužem a ženou, extáze lásky a vášně v úctě a propojení. Za sebe věřím, že je to nejkratší cesta k bohu/bohyni. A dnes mě těší, že místem setkávání našich dvou světů se stává i tento původně ryze ženský projekt.

# Poděkování

V první řadě mé poděkování patří jistě autorkám příběhů, které tvoří náplň této knihy, jelikož právě jejich obdivuhodná odvaha vyprávět tak syrově o svých nejintimnějších prožitcích tvoří kouzlo nejen knihy, ale i celého projektu Ženské příběhy. Děkuji též ilustrátorkám, které obdarovaly knihu plností celé palety vizuálních prožitků.

Chci poděkovat všem čtenářům prvního dílu za jejich zájem a zpětné vazby, bez vašeho nadšení bych se do pokračování nepustila. Dále úžasnému týmu žen – zejména Anděle, Kláře a Askře, bez jejichž úsilí, práce (často po nocích a v dalších necivilizovaných pracovních podmínkách) a hlavně víry a podpory by tato sbírka nemohla být taková, jaká je, a hlavně by trvalo věky, než by uviděla svět. Děkuji též korektorkám Karolíně a Askře, které tak pečlivě a citlivě zdokonalily psané texty.

A samozřejmě velký dík patří nakladatelství Maitrea, které se nadchlo projektem a nabídlo spolupráci. Jsem nesmírně ráda, že další kniha vychází zrovna pod jejich vlajkou, kterou považuji za symbol inspirace, kvality, profesionality a srdečnosti. Kdysi jsem chvíli pracovala na výstavbě Maitrey, v dobách, kdy existovala jen na skicách arch. Hozmana, a následně jsem se pevně zakořenila v této budově jako lektorka ženských kruhů a předporodních kurzů. Dnes mi dělá radost, že můžeme spojit loga na mé druhé publikaci. Děkuji ze srdce skvělému týmu nejen nakladatelství, ale celého domu Maitrea za roky podpory a inspirace.

A konečně chci poděkovat svému manželovi za kontinuální podporu (nejen tohoto projektu) a všechny orgasmické chvíle, které mě pokaždé přesvědčí, že má cenu žít a tvořit.

## *Proč píšeme ženské příběhy?*

V historii se příběh žen nezapisoval moc často – zapisovaly se války a vítězové, počty koní a církevní majetek. Ale porodní polohy a byliny, ženské sexuální prožitky a zvyky kolem rodičovství a mateřství se zapisovaly jen málo... A o co se potom můžeme opřít, když nemáme přístup k moudrosti zkušeností našich babiček (kterým to zas zapoměly sdělit jejich babičky, protože už se to od svých babiček nedozvěděly)? O co se budou opírat naše dcery, aby nemusely dělat stejné chyby? Anebo i naši synové, ať nemusejí příliš dlouho hledat cestu k pochopení ženy?

Proto pojďme napsat ženský příběh – skládačku nejrůznějších smutných a veselých autentických příběhů, které protkávají historii ženství a opakuji se od počátku času.

Pro mě je to způsob poznání sama sebe a zanechávání stop na cestě – kam jsem šla, kde jsem odbočila? Dnes bych své příběhy v prvním díle napsala úplně jinak. Ale teď mám stopu – vím, jaká jsem byla a kam jsem tehdy šla. A pokud někoho zláká vůně mého prožitku, bude ji moct na cestě vyčenichat a neztratí se. Je to i cesta poznání skrze cizí tělo – čtu a skládám si vlastní mozaiku postřehů, ze které se časem rodí nový směr nebo hojení starých ran. Vidím, jak můj prožitek, můj strach i extáze, se odráží mezi řádky příběhu další ženy a necítím se sama. Sbíráám si perly inspirace a sdílím smutek, který tak dobře znám. Nacházím cizí stopy, které mi pomáhají projít lesem vlastních pochyb, a raduji se, že na mé oslavě života nebudu sama – jsou tu i další ženy, dost drzé na to, aby to žily tak jako já.

Takže proč číst ženské příběhy...?

*Ženy, jak často máte možnost nahlédnout do cizí duše?*

*Muži, jak často se můžete podívat na svět ženskýma očima přes ničím nezkraslený objektiv?*

Tady máte tu možnost. Stačí jen otevřít srdce a mysl.

(pozn. grafického oddělení: Kéž by to bylo tak jednoduché...)

Třeba vám sbírka nic neřekne a jako románěk ji odložíte zpět na horní polici v knihovně, třeba vám otevře oči pro nové nečekané možnosti, pomůže se srovnat s vlastním příběhem. Nebo probudí touhu zkoumat neznámé krajiny. Určitě vám některé pohledy a názory nebudou vlastní – nechte je s respektem autorce, každá jsme jiná. U dalších možná budete mít pocit, že vám mluví přímo z duše, a konečně sepsaly do vět vaši celoživotní cestu hledání. Čtete od začátku do konce či na přeskáčku, čtete na záchodě i v kostele, ale hlavně – čtete s jemnou úctou. Držíte totiž v ruce živé, křehké, zranitelné prožitky skutečných životů.

*Lilia*

## ***Ženský příběh***

Zkusme vytvořit náš společný “ženský příběh” – společné tvoření a psaní nemá žádná pravidla. Stačí kliknout na “upravit dokument” a každá může na chvíli být spisovatelkou nebo básnířkou anebo dokonce i editorkou – v každém případě tvůrkyní společného příběhu:

### ***Jsem žena.***

Na Zem zrozena  
skrz tělo ženy, matky, porozena  
do jejího lůna vnořena  
s lůnem svým navždy spojena

...

Do sebe ponořena  
Jsem panna, milenka, matka, stařena...  
Krví svou svlažena  
Otevřena

...

Jsem divoženka, tančící s větrem ve vlasech  
chladivou ranní rosou  
s nohou bosou  
i obutou  
chodím po světě s hlavou setnutou

*et al.*

## *Stopy na cestě...*

Pojďme společně kráčet stezkou ženy. První a často nejdelší úsek je cesta k vlastnímu tělu – jeho přijetí, pochopení jeho cyklu, poznání jeho moudrosti a posvátnosti jeho rozkoše. Všechny naše příběhy zde tak vycházejí z prožitku v těle. Tělo ženy je jako strom života, jehož kořeny jsou v rodině, v místě, odkud pochází. Její kmen tvoří její vztahy – sexuální a milenecké, manželské a smyslné. A její koruna, její větve, jsou její děti – její cesta skrze těhotenství a porod k rodičovství. Budeme společně hledat stopy – dětské jizvy, znamínka vášně, těhotenské strie, stínové a světlé příchutě na dlouhé cestě životem.

Vítej.

*Lilia*

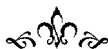


# I.

# *Tělo*

## *Strom života*

*Jeho přijetí, cykly, moudrost a posvátnost jeho rozkoše. Nenávist k tělu a nemoci.  
Anorexie, bulimie, drogy a nadměrná váha. Tělo jako kompas a zdroj opory.*



*“Kdyby všechny ženy světa se probudily a milovaly své tělo,  
kolik by asi zkrachovalo průmyslů?”*

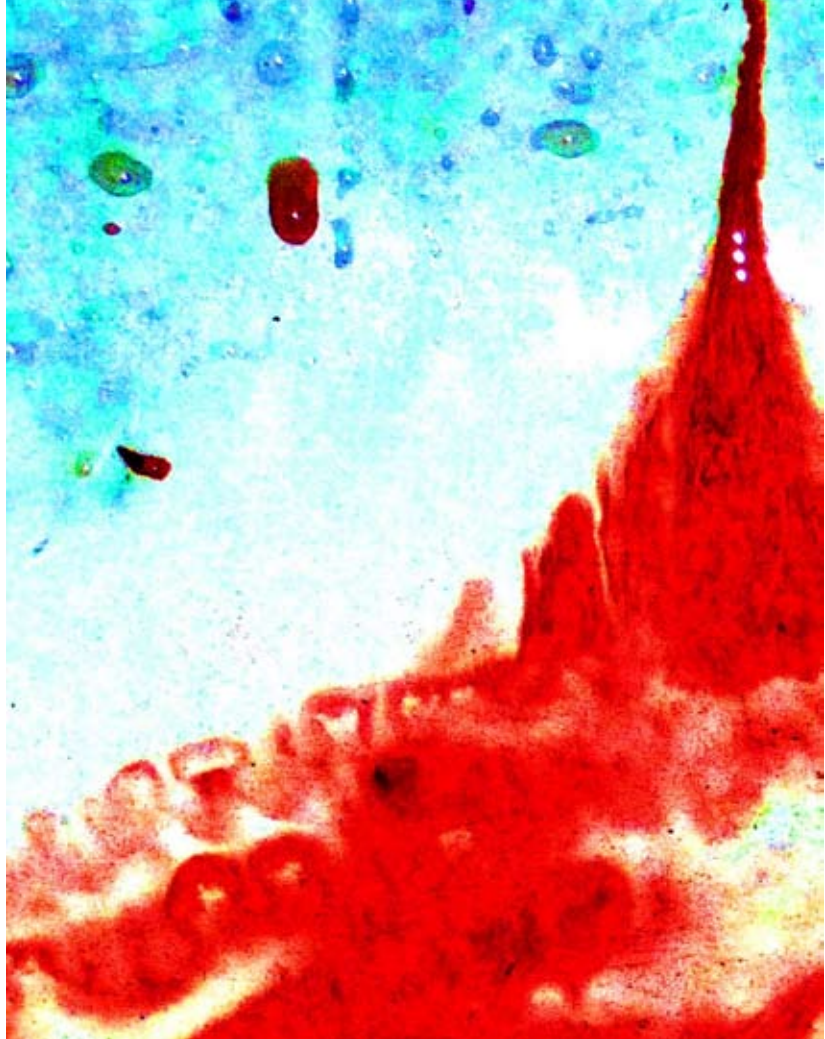




Vizáž Adéla Anděla Bursová (MAKE-AB), foto Silvie Lintimerová,  
model Klára Machutová



Anděla Bursová



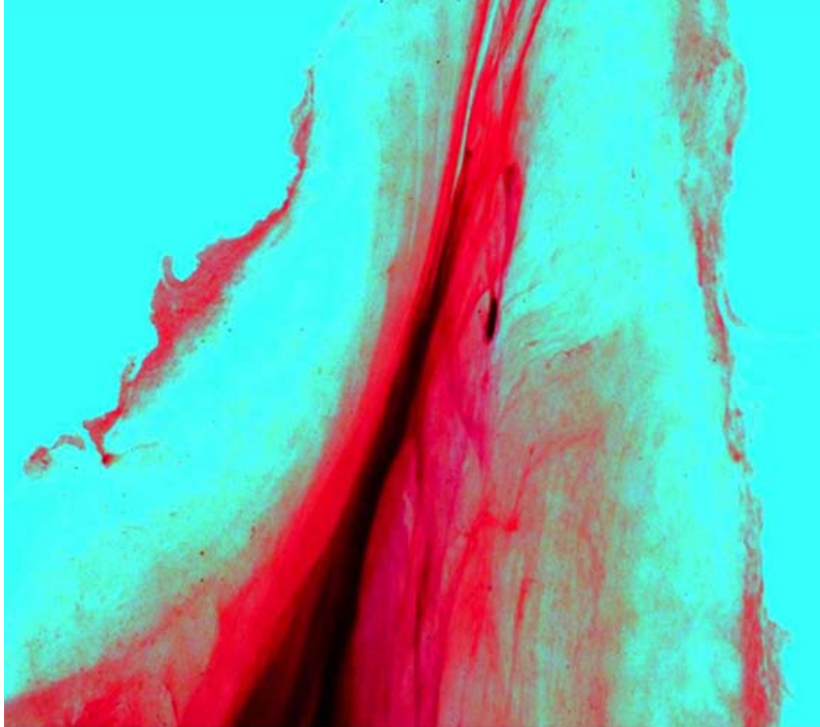
Karima



Darina Tutková



Karima



Karima



Hrádek nad Nisou - povodeň 2010, Adéla Anděla Bursová



Rusalka

# *Nahá*

*Jsem nahá sama před sebou,  
jsem nahá tady před tebou.  
Stojím tady,  
mám já vnady.  
Stojím tady nahá.  
Vždycky jsem se tomu trochu pousmála.  
Svatá já svatá, to určitě jsem,  
když nahá stojím před zástupem žen.  
Paprsky slunce mi osvětily tvář  
a rozšířilo pak dále svou zář.  
Svou září pak zahalilo celé moje tělo.*

*Jsem nahá.  
Nahá a rozehrátá slunečním svitem,  
zavřená a obklopená těmito stěnami a tímto bytem.  
Já do pole běžet chci a nahá být.  
Prostá, jak příroda sama,  
chci lehnout si na zemi a splynout s jejími  
„nahými“ oblinami.  
Nahá. Jsem.  
Nahá Země. Je.  
Splýváme spolu a proudí energie ke mně zespona  
nahoru ze Země a ode mě k Zemi dolů.*

*Nahá.  
Odhalená.  
Čistá. Svatá i hubatá.  
Jasná i dojatá.  
Jsem nahá.*

*Nebe na mě kouká, kouká také louka.*

*Nahá před Bohem a vším kolem.*

*Nahá. To jsem já.*

*Duše má se také odkryla a své taje donaha obnažila.*

*Nahá jako svět celičkový.*

*Nahá jsem.*

*Nejde být jen na povrchu svatá, nelze takhle žít.*

*Nelze odmítat nahotu a zdroj a sémě života.*

*Je třeba být celistvá a prostě nahá.*

*Nahá se svou intimitou.*

*Nahá se sebou.*

*Je třeba být vším i nahá.*

*I nahota je svatá.*

*Jsem svatá. Jsem nahá.*

*Ano. Přijímám nahotu, přijímám prostor,  
přijímám sebe,*

*celá, aby šel život dál.*

*Přijímám nahotu.*

*Přijímám svou krásu.*

*Přijímám sebe.*

*Přijímám Zemi i nebe.*

*Přijímám tebe a to, že tu jsi nahý.*

*Jsem nahá. Jsi nahý.*

*Všechno je nahé.*

*Žádný obal, žádné převleky, jen my v prostotě  
a nahotě.*

*Jsem nahý a krásná.*

*Jsi nahý a krásný.*

*Jsme nazí a dokonalí.*

*Jsme tací, jak jsme chtěli být.*

*Jsme nazí a sobě si drazí.*

*Nahota, prostota, čistota i temnota.*

*Celá naše planeta.*

*Nahá.*

*Krásná.*

*Dokonalá.*

*Sexuální.*

*Senzuální.*

*Spirituální.*

*Senzační.*

*Legrační.*

*Prostě prostě nahá.*

*Prostě prostě nahý.*

*Prostě prostě nahatí*

*Nahá.*

*Veronika Chovancová*

## *Zrcadlo aneb Setkání s tělem...*

Stojím před zrcadlem a dívám se na své nahé tělo. Mám ho ráda, líbí se mi. Je to poprvé za celých 27 let, kdy se na sebe dokážu takhle podívat. Umím si sebe prohlížet, umím se ocenit a být k sobě laskavá, umím být svému tělu vděčná, vidím jeho přirozenou krásu.

Takhle si svoje tělo pamatuji naposledy z dětství. Nebylo ženské, bylo dětské, ale patřilo ke mně a bylo krásné. Bylo ohebné, plné radosti, pohybu, mělo rádo pohlazení, mazlení, doteky... Umělo vyjádřit své pocity a potřeby. Vnímala jsem ho, uměla mu naslouchat a rozuměla jeho řeči. To jsem byla ještě hodně malá. Holčička, která uměla slyšet chvíli čekání a zvuk svého dechu, vidět i ty nejmenší chloupky na tváři, cítit vůni své kůže a dotýkat se každého jejího jemného záhybu, která znala chuť své vlastní krve a s nadšením a bušícím srdcem dokázala protančit celé odpoledne...

Tahle holčička přišla na svět spolu se svou sestřičkou. Byly si k nerozeznání podobné. Rády se spolu dívaly do zrcátka. Viděly v něm sebe i tu druhou, dívaly se, jak stejné jsou jejich oči, rty, ruce... Dotýkaly se jedna druhé i samy sebe, aby našly společnou jistotu, která tu vždy byla a vždycky bude. Jak stejná jsou jejich těla, jak jemné jejich vlásky nebo kůže na zádech. Obě holčičky spolu trávily všechnen čas. Cítily jedna druhou, vnímaly i to, co nikdo nevyslovil. Byly tady, jedna pro druhou, přitom každá sama u sebe, ve svém těle...

Pak přišly těžké dny, měsíce i roky. Obě holčičky byly za svou upřímnou touhu být spolu, dotýkat se a rozvíjet své napojení pronásledovány. A tak se ztratily, schovaly...

Dodnes vidím to velké hnědé zrcadlo v předsíni, kterému jsem se vyhýbala. Moje máma si tu denně nadávala a kritizovala se za to, jak vypadá. Nenechala na sobě nit suchou. A na mně taky ne. Postavit se před něj mi vždycky přineslo poznámku: „Co se tu producíruješ? Furt se tu prohlížíš, co myslíš, že na sobě vykoukáš?“ Možná bych i vykoukala, možná bych i něco hezkého našla, kdybych nebyla neustále napadána za to, jak vypadám. Naučila jsem se to dokonale. Moje tělo se mi čím dál víc nelíbilo, nesnášela jsem jakýkoli projev ženskosti, tak jako moje matka.

Moje prsa se ještě ani nestačila „nadechnout“ a už byla odsouzená k tomu, že budou malá a s příchodem dětí vytahaná, scvrklá a unavená, „tak jako ty moje“... a tak mi to opravdu splnila. Bojovala jsem se svou postavou dlouhé roky. Neměla jsem ráda svoje břicho, boky, zadek, prsa... Neměla jsem ráda svoji jóni, což bylo u nás doma něco sprostého, nechutného a smradlavého a o čemž se, stejně jako o jiných ženských částech těla, mluvilo hanlivě.

Svého těla jsem si začala víc všímat až v období těhotenství. Prsa se zvětšila, to mi vyhovovalo, a konečně jsem se s nimi cítila dobře. Svou jóni jsem začala pomalu objevovat pomocí doteku a zrcátka a i díky partnerovi jsem k ní nacházela hezký vztah. Ale nic z toho netrvalo dlouho. Přesně to, co jsem se naučila a o čem jsem se přesvědčila, se mi splnilo. Moji jóni zmrzčila lékařka, která se bála nechat mému porodu volný průběh. Nastříhla ji a přešla do podoby, na kterou pro mě bylo šílené jen pohlédnout. Moje „běžná“ prsa ode mě vlastně nikdy nedostala šanci, a tak se mi s příchodem prvního dítěte, po skončení kojení, nevrátila do stavu, ve kterém byla předtím. Zmenšila se, scvrkla, ochabla. A já měla dva roky na to, abych se s nimi smířila.

Pak přišlo další těhotenství, které netrvalo dlouho, ale moje prsa vzkvétala a já si je užívala. Ke své jóni jsem vztah nenašla. A opět přišel sráz dolů, návrat k tělu, které jsem nedokázala přijmout. Třetí těhotenství bylo cestou vzhůru, měla jsem se ráda a užívala si své oblé tvary, které mi zůstaly ještě dlouho po porodu. Pak děťátko přestalo pít a má prsa se, podle předpovědi mé matky, které jsem uvěřila, staly unavenými a nehezkými. Můj muž na ně pěl ódy, ale já mu nevěřila. Jak by se mu mohly líbit? A stejně tak má jóni?

Jako na zavanou ke mně přišla informace o semináři zaměřeném na ženské tělo a vztah k němu. Neváhala jsem, cítila jsem silnou potřebu s tím vším jakkoli pohnout. Prožila jsem intenzivní víkend ve společnosti úžasných žen, pracovaly jsme se svými těly a vším, co jsme do nich kdy uložily. Pomocí masáží jsme z nich dostávaly ven všechny negativní informace a vzájemně svá těla kultivovaly jako krajinu. Byl to víkend upřímnosti a otevření se. Setkala jsem se tam sama se sebou a se svým tělem, které vlastně vůbec neznám, protože bylo roky zaházené tolika zbytečnými vrstvami negativních soudů a přesvědčení... Otevřel se mi

prostor, který jsem ani nikdy nemohla vnímat. Do rukou a prsou mi začala silně proudit energie. Můj hrudník se začal pohybovat. Dýchal tak plně, že všechno ostatní, co se v něm kdy do té doby dělo, mělo k dechu hodně daleko. A právě v krajině mého hrudníku ke mně pomalu kráčela Dívka...

Dívka, která se mnou nikdy nebyla. Dívka, která neměla možnost ke mně přijít. Dívka jemná a nádherná jako víla. Dívka, která čekala na své zrození do mého těla, ale můj strach a spousta cizích nechtěných doteků na mých prsou ji odehaly. Proto nemohla vyrůst. Moje prsa nadechovala ten prostor, dral se do nich život, měla jsem pocit, jako by začala růst. Jejich hranici jsem cítila úplně jinde, než kde opravdu byla. Ta nová energie vibrovala celým mým tělem...

Ze semináře jsem dokonale otevřená odcházela za svou sestrou. Celý víkend se mnou na dálku, v bezpečí svého domova, intenzivně prožívala vše, co se událo. Objednala saunu, kde se všechno dokončilo. Seděly jsme vedle sebe, dívaly se na svá těla a obdivovaly jedna druhou. Po letech strachu a studu jsme se vrátily k sobě. Dotýkaly jsme se jedna druhé i samy sebe a objevovaly krásnou stejnost svých těl. Nacházely jsme svou dávno ztracenou jistotu, která tu byla a dál může být, cítily jedna druhou a vnímaly i to, co nikdo nevyslovil. Byly jsme tady, jedna pro druhou a přitom každá pro sebe, tak jako tenkrát se zrcátkem v ruce. Byly jsme krásné.

Má prsa opravdu povyroستla, čehož si všiml i můj muž. S každým dalším měsícem dorůstají víc. Pomaličku a nejistě, ale já cítím, že až najdu jistotu a plně poskytnu bezpečí přicházející Dívce, rozkvetou v plné kráse, takové, jaké jsou. A z celého srdce doufám, že stejný vztah najdu jednou i ke své jóni a dám jí tak možnost být krásná taková, jaká je.

*Lali*

## ***Naděje***

*Naděje - v budoucnost víra,*

*tma mě obklopuje,*

*srdce v hrudi svírá.*

*To slůvko příslibu nikdy neumírá.*

*Naděje - zbabělství to vzdát,*

*nakonec dobro vyhraje,*

*možná naivně,*

*nechávám si zdát.*

*Přijde úsvit a s ním nový den,*

*minulost odpluje,*

*bude se zdát jen zlým snem*

## **Ze života jedné dvacátnice**

Je půl dvanácté v noci. Končí další den na přelomu února a března roku 2011. Já sedím sama uprostřed koleje plné studentů, která stojí uprostřed stotisícového města plného lidí. Města, ležícího přímo ve středu Evropy, nejhustěji zalidněného kontinentu s více jak sedmi sty miliony obyvatel. A je půl dvanácté v noci a já tu sedím sama jen se svými myšlenkami. A musím přiznat, že mi to ani trošku nevadí. Jsem ráda sama. Když jsem sama, nemusím s nikým komunikovat a nemusím se před nikým přetvařovat. Hluboce totiž nenávidím svůj život a především sebe samu. To není žádný výlev mladé holky s momentální špatnou náladou. Myslím to vážně. Nenávidím každou buňku svého „tlustého“ těla a nenávidím to, že existuju. No a když jsem sama, tak si nemusím na nic hrát, nemusím předstírat žádnou z těch rolí určenou mi naší společností, nemusím se usmívat a být v pohodě.

Důvodem té nenávisti je můj dlouholetý problém. Je velice těžké si ten problém přiznat, ostatně jak to s problémy bývá. Ještě těžší je ale o tom někomu dalšímu říct nebo to i jen napsat. Tak tedy....můj problém je bulimie. Ano, jsem bulimička. Dělán všechny ty nechutné věci, jako že se přejídám, strkám si prsty do krku a pak to všechno zvracím do záchodu. Jsem odporná? Hm, myslím si to taky.

Ani nevím, proč to všechno. Chci být hubená a krásná, jenže tomu tak není. Nikdo mě neupozornil, že hladovění, přejídání a zvracení nevede k hubnutí, ale naopak ke zpomalení metabolismu, ukládání tukových zásob a k depresím. No a taky mě nikdo neupozornil, že na tom, jak člověk vypadá, vlastně nestojí svět a ani to, zda je ten dotyčný šťastný.

Kéž bych tohle věděla, když jsem do toho vlaku poruch příjmu potravy ve svých 13 letech nastupovala. To nejhorší na tom je, že ten vlak nezastavuje, ale řítí se stále větší rychlostí neznámo kam. Já tam uvnitř jsem vyděšená, bojím se tak moc, že si přeju raději nebyt. Snažím se najít všemožné způsoby, jak vlak zastavit, ale nic nefunguje. V hlavě mi bliká tisíc otázek: Je konečná stanice toho vlaku smrt? Proč jsem v tom vlaku tak sama? Proč se ten vlak řítí do stále ošklivější a depresivnější krajiny? Proč už si čím dál častěji přeju, abych konečně byla v té natrvalo konečné stanici? Otázky bez odpovědí...snad jednou ty odpovědi najdu. Ale co bude do té doby? Podaří se mi ten vlak bezpečně zastavit a vystoupit?

Ještě mě tak napadá, že v tom vlaku jsem sama vlastně dobrovolně. Nechci do něj nechat nastoupit další lidi a už vůbec ne lásku. Stydím se. Všichni si myslí, že jsem úspěšná studenka, hodná dcera, dobrá kamarádka, ale co by bylo, kdyby zjistili, že to tak vlastně vůbec není, že jsem jen zoufalá bulimička? A co teprve takový přítel? Vadí mi, že by se chtěl dotýkat mého těla, že by se mnou chtěl být. Ani já nechci sama se sebou být!!!

Z toho plyne další poznatek. I když se tak šíleně řítím v tom vlaku, svůj život stále odsouvám na druhou kolej. Stále. Pořád. Opakovaně si namlouvám, že „až zhubnu, tak...“ Až zhubnu, tak se přihlásím do kurzu tance, až zhubnu, tak si koupím puntíkaté šaty, až zhubnu, tak pojedou k moři, až zhubnu, tak najdu

opravdovou lásku, až zhubnu, tak budu šťastná...jenže to je všechno jedna velká lež, kterou si namlouvám už řadu let. A vím to. Takhle to prostě nechodí. Můj život je tady a teď a nemůžu přítomnost stále nechat unikat jen proto, že čekám na nějaké AŽ.

Tak tedy je po dvanácté v noci a já tu sedím sama jen se svými myšlenkami. A brzdím, brzdím jako šílená za záchranou brzdu v tom strašlivém vlaku a chystám se vystoupit. Otázkou ale zůstává, zda ráno s východem slunce bude ten vlak skutečně stát a já vykročím vzhůru do nové, lepší přítomnosti. Anebo zda to skřípání brzd byl jen sen jedné noci na přelomu února a března roku 2011, protože příznejme si, už se mi o tom zdálo mnohokrát.

To, o čem tady píšu, je celkem běžný problém, takový, který řeší někdy v životě snad každá žena. Jedná se o váhu, o hubnutí, o sebezpetí a sebezpetí. Bohužel u mě se to vymklo kontrole. Já to sama pro sebe nazývám tak, že jsem překročila hranici patologie. A teď už vím, že trvalo ještě další rok, než se mi podařilo ten vlak opravdu zastavit, snad už napořád.

Pokud chcete vědět, jak to všechno začalo, musíme se vrátit do roku 2004, kdy jsem slavila své 13. narozeniny. Sama vlastně neznám příčinu. Mám milující rodiče, sestru jako nejlepší kamarádku, prožila jsem šťastné dětství, ve škole měla vždy samé jedničky, spoustu kamarádů... Vysvětluji si to snad jediné mou osobností. Odjakživa jsem byla přehnaně sebekritická, ctižádostivá, chtěla jsem být ve všem perfektní, všem se zavděčit, chtěla jsem, aby mě měli všichni rádi. Vždy jsem se řídila pravidly a byla poslušná, hodná dívka. A i přesto, že jsem nikdy nebyla tlusté dítě, s příchodem puberty jsem si, hlavně od babičky, vyslechla sem tam pár nelichotivých poznámek o mojí měnící se postavě. Navíc jsem byla o hlavu vyšší a tedy i větší než všechny ostatní holky ve třídě. A tehdy se zrodil celý ten můj problém. Začal nenápadně. Tenkrát jsem se rozhodla nejíst sladké a více sportovat. Postupem času se to ale v mé hlavě zvrtilo a já vstoupila do vod anorexie. Určitě znáte spousty příběhů na toto téma, proto nebudu zacházet do detailů. Pro ucelenost, trvalo to další 2 roky a po nástupu na střední školu a na internát jsem plynule přešla do bulimie. A to úplné dno, to přišlo po maturitě s nástupem na vysokou školu.

Po tolika letech jsem mívala pocit, že už ani nevím, co je „normální“. Přecházela jsem z extrémního hladovění do extrémního přejídání. Bývala jsem smutná a zklamaná sama sebou. Bylo mi 20. Byla jsem tedy dospělá a mohla jsem si dělat doslova, co jsem chtěla. Jenže já nechtěla být dospělá, přála jsem si být zase dítě a moci se se vším svěřit mámě. To ale prostě nešlo. Nemohla jsem nikomu říct, jak jsem nešťastná a zoufalá, protože jsem se styděla a zdálo se mi, že jsem absolutně selhala. Takhle to přeci nemělo být. Měla jsem být hubená a krásná a měla jsem být šťastná. A také jsem trpěla mylnou představou, že jakožto dospělá bych měla vědět, co chci v životě dělat. Nejhorší bylo vědomí toho, že jsem si za všechno mohla vlastně jen já sama. Navíc já věděla přesně, jak bych měla správně jíst a cvičit, ale nebyla jsem schopná to dodržet a pořád jsem se chovala jako porouchaná. Najednou už nešlo ani tak o snahu zhubnout. Můj boj s jedením a nejedním vygradoval do depresí. Musela jsem se přejídat. Bylo to to jediné, co mě drželo nad vodou. Prostě jsem zajedla všechny emoce a byla jsem schopná fungovat. Uvědomovala jsem si, že jídlo je berličkou, že s ním nejednám zdravě, že zajídám pocity zoufalství a beznaděje, ale nevěděla jsem, jak to změnit. Přejídala jsem se vždy sama, v tajnosti. Nešlo mi jíst před lidmi, kromě rodiny. Dokonce jsem se pořád bála, že mě uvidí někdo známý, třeba jen jak nakupuji jídlo. Moje nákupy byly jako pro čtyřčlennou rodinu, ale já to všechno spořádala sama, třeba i za den. Na jídlo padala každá má výplata z brigád, každé kapesné. A i přesto všechno jsem se nedokázala změnit. Sama teď nechápu, jak jsem se takhle mohla chovat. Jenže když s tím jednou člověk začne, je až nepředstavitelně těžké přestat. Začarovaný kruh, z kterého nejde ven. Někdy se mi to podařilo a jedla jsem určitý čas “normálně”. Byla jsem spokojená. Jenže pak mi někdo ublížil, třeba hloupou poznámkou k mé postavě nebo se mi prostě něco nepovedlo a byla jsem zpátky v kruhu.

Byla jsem vyčerpaná, nechtěla jsem dál žít, nevěděla jsem, jak dál, jak z toho ven. A tehdy přišel zlom. Jela jsem po dlouhé době domů a psychicky to tam nevydržela. Při banální výměně názorů s mámou jsem se rozbrečela a nebyla k utišení. Nikdo nechápal, proč to všechno. A já jim řekla celou pravdu. Se vším jsem se mámě a sestře svěřila. Brečely jsme všechny, objímaly se. I když se jim to

zdálo naprosto nepochopitelné, dávaly mi najevo, že mě milují a chtějí, abych byla zdravá a šťastná. Nezlobily se na mě, naopak naše vztahy se prohloubily. A já jsem se začala léčit.

V současnosti jím přiměřeně a zdravě. Už vím, že štěstí je jen otázkou mysli a snažím se každý den na sobě pracovat a rozvíjet se. Plnit si své sny a to nejdůležitější, mít radost ze života. A kupodivu teď hubnu. Teď, když žiju bez těchto neustálých myšlenek na jídlo - ať ve smyslu chci jíst, nebo ve smyslu nesmím jíst, teď, když už jsem se tak nějak smířila s tím, že nikdy nebudu mít postavu éterické víly, a když jsem začala mít ráda samu sebe, mé tělo začalo samovolně ubývat na váze. Avšak k mému současnému pozitivnímu stavu mysli a optimistické přítomnosti to nebyla snadná cesta. A doufám, že tento příběh inspiruje třeba i nějakou podobně ztracenou duši k nalezení odvahy ke změně. Prvním krokem je odhodlat se požádat o pomoc a nebát se svěřit někomu pravdu. Teď už vím, že to stojí za to.

*B.J.*

## *Sípková růženka s trnem v oku*

Probuzení u mne bylo na prahu života a smrti. Je to vlastně to samé, jako když se vracíme ze sna, probuzení je zde také mezník mezi dvěma a vícero realitami – dimenzemi, jakkoliv to chceme nazvat. Až ta krásná, spravedlivá smrt a znovuzrození mi daly šanci tvořit svůj život. Do té doby jsem nevěděla – nebo lépe řečeno, plně jsem si neuvědomovala, že je správně žít tak, jak miluji, jak cítím, v co věřím. Jako dítěti mi to bylo jasné, ale pak jsem se učila hru tohoto světa a ta mé karty zamíchala takovým způsobem, že jsem si připadala jako Černý Petr, kterého nikdo nechce a musí z kola ven. Plně jsem si uvědomila, že můžu žít jinak, až ve chvíli, když jsem se setkala s vlastní smrtí. Najednou nebylo tak důležité souhlasit s tím, co mi tvrdí okolí. V ten okamžik, když jsem byla tváří v tvář smrti, jsem pochopila:

Že to jsem já, kdo mne musí milovat.

Do té doby jsem nevěděla, že jsem skvělá, že se mohu mít ráda, že můžu dělat, co miluji a čemu věřím. Nevěděla jsem, že pravda a láska zvítězí, protože mé okolí tvrdilo opak. Nevěděla jsem, že mohu být šťastná bez drog, protože jsem se často v životě setkala s tím, že když jsem byla radostná, spontánní, smála se, radovala, tak mi okolí nadávalo, ať si někam zalezu, že o tu radost ze života, kterou projevuji, nemají zájem. Nebo mi taky říkali, jestli nejsem na drogách, když jsem tak veselá a já byla přirozeně šťastná – a pomalu jsem si začala připadat divně, nemožně, trapně za to, že vůbec jsem, že mám radost, že jsem svobodná, že mluvím s lidmi upřímně, že projevuji své a také vnímám emoce druhých, že dávám najevo prožitky. Připadala jsem si jako špatný exemplář, jako kropenaté vajíčko mezi bílými.

A přišel jednoho dne okamžik, kdy jsem si uvědomila, že to je právě naopak. Že se vše musí změnit a já jsem jediným tvůrcem změn. Dost situacím, kde mi druzí hážou klacky pod nohy, půjdu tančit s těmi, kteří milují rozkvetlé louky stejně jako já.

Píšu jen o zkušenostech, které jsem prožila – dnes vím, proč jsem se v životě obracela k drogám a nechala se sebou neuctivě zacházet. Vždy je to jen

o vlastním přístupu k sobě. Ale protože jsem ženou, musím napsat, že neštěstí, které prožíváme, jsme si v sobě vypěstovali většinou už jako děti, a proto je potřeba o všem mluvit otevřeně, pravdivě, láskyplně a vše nefunkční změnit. Já si nepřeji, aby stejné utrpení, které jsem v dětství, dospívání a dospělosti prožívala, musely prožívat další generace. Aby stejnými strachy, úzkostmi, nemocemi procházely naše děti. Píšu naše, protože nás vnímám jako jednu rodinu, jako jednotu.

Nikdo kolem mne nežil tak, jak jsem toužila žít, však mé jádro, srdce, oheň, duch to vždy věděl a věřil v to, že je možné žít podle pravidel lásky, která ve mně sídlila. Prožila jsem období, kdy jsem nechtěla žít, ubližovala jsem si, prožívala předjídání s hladověním, kdy jsem střídala 20 kg nahoru-dolů, měla jsem neharmonické vztahy, nejen s rodinou, ale i s mým okolím celkově. Neustále mne pronásledoval pocit nespokojenosti, svírání a bolest v těle, stres a nervozita, nemohla jsem dýchat, měla jsem úzkostné stavy, deprese, ponížovala jsem se a skákala jsem po hlavě do zkušeností, které mne nejednou mohly stát život. Nevěděla jsem, že se dá žít jinak, byla to důležitá kapitola z mého života, jsem za ni vděčná – vím, co je to utrpení a jak se ho zbavit.

Jsem vděčná, co jsem všechno viděla, prožila, pochopila, procítila. I v těch nejstrašnějších situacích jsem nebyla odpojena od svého srdce a studovala jsem – dá se říci, že jsem pozorovala sebe sama a okolí jako film – hledala jsem souvislosti a příčiny všeho, co jsem prožívala, analyzovala, jako kdybych byla na studijním pobytu. A začala se mi postupně skládat pozoruhodná mozaika, kterou právě dnes s vámi sdílím.

Bylo mi často smutno, propadala jsem hlubokému zoufalství, kterému nebylo vidět na dno. Bylo to vězení, v němž jsem se naučila žít. Neznala jsem jiné cely, jiná pódia, jiné obrazy než ty, na kterých jsem se pohybovala – snažila jsem se důvěřovat a následovat všechny, kteří byli kolem mne, ale to mi ke šťastnému prožívání života nestačilo. Byla jsem špatným hercem? Ne! Byla jsem tím, kým jsem byla a mělo to svůj důvod.

Nic se neděje bez příčiny, vše má svůj význam. Vše jsou lekce, kterými se učíme.

Rve mi srdce, když vidím, jak lidé druhými opovrhují, jak jsou bezcitní nebo neznalí. Kolik z nás si uvědomuje, že naše životy jsou jedním a všichni prožíváme podobné zkušenosti, vzestupy a pády a že pouze láskou a citem můžeme druhé podpořit a pozvednout, aby se naučili chodit, běhat, tančit třeba i rychleji než my. To jde, jen když chceme my i oni – my.

Mé srdce plakalo, ale diváci mou hru přijali a zdálo se, že s ní tiše souhlasili, i když o ní psali nehezkou kritiku, a platili mi za výkon posměchem, urážkami a výčitkami, vyhrožováním, pronásledováním a opovržením. A i to jsem od nich odkoukala a nestyděla jsem se bolest, projevenou za bezcitné chování, vracet stejnou mincí.

A tak jako v každé pohádce, i v té mé došlo k významnému zvratu příběhu. Objevil se rytíř na bílém koni a náhle jsem pocítila sílu lásky, která přemůže každého draka, čarodějnici, zaklínače a jedovaté lektvary. Ptám se teď, sejde na tom? Je důležité zmiňovat se o tom? Jistě, že ano. Vždyť rytíř udělal to nedůležitější, probudil ve mně lásku, která spala hlubokým a ničím nerušným spánkem. Nepředstavujte si pohádku, kde jde vše hladce nebo kde princ políbí princeznu a je vyhráno. Co pravdou jest, pomohl mi zažehnout lásku, která ve mně byla ukryta, a já od té chvíle začala prožívat obrovské dobrodružství k nalezení sebe sama. Najednou celý příběh začal nabírat jiný směr, dostala jsem se i do pekla a utkala se s upíry, macechou, strachem, smrtí, navštívila nebe a mnoho dalších mystických dobrodružství, které rozum nepobíral.

*Luna Isis*

## ***Příběh mojí Temnoty***

Když se na to dívám zpětně, s odstupem několika měsíců, začínám si propojovat jednotlivé střípky celé té velké mozaiky jménem Život. Předchozí měsíce jsem se topila v nekonečných hlubinách Temnoty, ze kterých jako by nebyla cesta ven. Dochází mi, že nic z toho, co se stalo, nebylo zbytečné, že každá sebemenší událost měla své místo, svůj smysl. I když jsem význam některých těchto událostí nebyla schopná vidět a docenit, teď zpětně jsem za to všechno vděčná. Jsem stále ještě na cestě, teď už snad ale na cestě z Temnoty ke Světlu. I když vlastně přesně nemůžu určit, kdy to celé začalo, protože všechny příhody mého života jako by byly propojené neviditelnou nití, která se táhne už od mého narození. První pro mě vnímatelná lavina se strhla před osmi měsíci, kdy jsem šla se sestrou k porodu. Tenkrát jsem zažila vnitřní zemětřesení, které dovolilo mým dlouho potlačovaným tématům vyjít na povrch...

A poté začala přicházet jedna vlna změn za druhou (a jedna větší než druhá). Následoval odchod z domova (od matky, kam jsem utekla ze vztahu na „pauzu“) s vědomím, že už se tam nikdy nevrátím, opětovné sestěhování s přítelem, se kterým jsme už po x-té lepili náš vztah, nástup do práce (poprvé v životě), postupné – ale dost zřejmé – borcení iluzí a starých způsobů vnímání sebe sama a lidí kolem, definitivní ukončení našeho sedm let lepeného vztahu, stěhování do nového bytu jen sama se sebou, stavění se na vlastní nohy, krize v práci... Bylo to jako smršť, která nebere konce. Jako vnitřní bouře, která otrásala celou mojí bytostí v samých základech. „Nejhorší“ na tom celém bylo to „tonutí“ – jako bych se zmítala na jednom místě, lapala po dechu a nevěděla, co dělat. Zemřelo plno starého, přežitého, „jistého“ a pro mou duši „malého“... a stále umíralo..., ale zatím se nerodilo nic nového. Postupně mě to vrhalo do hlubších a hlubších temnot. Dny i noci jsem trávila v potocích slz, ztracená v pocitech samoty, zmatku, bolesti, beznaděje a marnosti. Co teď? Co mám dělat? Kdo vlastně jsem? Co chci? Co mám ráda a co dělám jen kvůli druhým? Čím mám naplnit svůj život, aby měl smysl? Kam jít dál? Co je to opravdová láska? Jsem schopná ji cítit a žít? Jsem schopná něco plnohodnotného nabídnout světu? Ve všech oblastech života

(vztah k sobě i k ostatním, práce, smysl života, způsob vnímání, volný čas...) mi nastala temná noc. Postupně se přede mnou otevřela černočerná Temnota a Prázdnota. Tma, Ticho, Nic. Děsivé místo. Všechno to vnitřní, co jsem hluboce prožívala, se zdálo být mimo čas a prostor... a to ostatní, to venku, se jevilo jako zbytečné a nepodstatné.

Zároveň se ale tyhle dva prostory (vnitřní a vnější) čím dál víc jevily jako provázané. Dělo se toho jakoby hrozně moc a zároveň vůbec nic. To všechno mi doslova protékalo mezi prsty. Nebylo čeho se chytit, co dělat, kam jít. Klesala jsem stále hlouběji a hlouběji, a to i když jsem měla pocit, že hlouběji už to snad ani nejde. Vztah k sobě samé taky prošel drsnou prověrkou. Kromě pocitů méněcennosti a marnosti mi připadalo, že na určité úrovni vůbec neexistuju, že nežiju, jen za sebou vláčím unavené tělo plné bolesti a zklamání, které jako by vůbec nepatřilo ke mně. Připadala jsem si jako chodící mrtvola, jako tělo bez duše. Postrádala jsem jakýkoli smysl, kvůli kterému bych ráno měla proč vstát z postele. Byla jsem otrávená a zničená. Znuděná a unavená. Denně se toho na mě valilo víc a víc. Denně jsem se ráno utěšovala, že „dneska to bude lepší“, že „dneska už to zvládnou líp“, ale nezvládala jsem vůbec nic. Po pár hodinách na nohou jsem byla tak vyčerpaná, že jsem se musela držet, abych se nerozsypala a abych všechny kolem sebe (kteří mě svou přítomností obtěžovali a přiváděli k šílenství) s beznadějným křikem nerozsápala na kusy. Prožívala jsem nekonečné noci plné bolesti (fyzické, mentální i psychické), strachu a beznaděje, nemohla jsem spát, vznášela jsem se v jakémsi meziprostoru, do kterého přicházely „jen“ vjemy formou pocitů, zvuků a obrazů, kterým jsem nakonec vlastně vůbec nerozuměla (a zároveň je na nějaké hlubší úrovni chápala až moc dobře). I když jsem si uvědomovala, že je třeba nechtít celý ten proces uspěchat nebo jakkoli urychlit, bylo to obtížné. „To to mám vydržet, když je to k nevydržení???“

Bylo to jako přihlížet vlastní smrti. Sem tam do toho všeho vnitřního zmatku a hledání přišla chvíle, která opravdu stála za to, která rozveselila a rozjasnila moje vnímání, která mi dala pocítit, že stojí za to žít. V tu chvíli jsem pak byla vděčná za všechno, co se mi dělo, a cítila jsem, že je všechno tak, jak má být, že všechno má svůj smysl. Že ta Temnota není obrovskou hrozící tlamou, která