



Poselství pro ženskou duši

Ženská moudrost
pro všechny fáze
vašeho cyklu

Miranda Gray

OSULE



Poselství pro ženskou duši

Ženská moudrost
pro všechny fáze
vášeho cyklu

Miranda Gray

KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Gray, Miranda

[Spiritual Messages for Women. Česky]

Poselství pro ženskou duši: ženská moudrost pro všechny fáze vašeho cyklu / Miranda Gray;
z anglického originálu Spiritual messages for women: Feminine wisdom for the menstrual cycle
přeložila Dana-Sofie Šlancarová. -- Vydání v českém jazyce 1. -- České Budějovice: OSULE, 2019.
-- 134 stran
ISBN 978-80-906017-7-2

316.346.2-055.2 * 159.923.2 * 159.922.1-055.2 * 2-58-055.2 * 159.947.5 * 612.662 * (0:82-4)

- ženy
- sebepoznání
- feminita
- ženská spiritualita
- afirmace
- menstruační cyklus
- úvahy

159.92 – Vývojová psychologie. Individuální psychologie [17]

Miranda Gray: Poselství pro ženskou duši
Ženská moudrost pro všechny fáze vašeho cyklu

Z anglického originálu Spiritual Messages for Women: Feminine wisdom for the
menstrual cycle, vydaného nakladatelstvím OSULE v České republice v roce 2012,
přeložila Dana-Sofie Šlancarová.

Jazyková redakce a korektura: Jiří Lněnička
Ilustrace, obálka a sazba: Lenka Blažejová, www.blazejova.cz
Tisk: CPI Moravia Books s. r. o.
Vydání v českém jazyce 1. České Budějovice: OSULE, 2019

ISBN 978-80-906017-7-2 (tištěná kniha)
ISBN 978-80-906017-8-9 (elektronická verze)

Text copyright © 2012 Miranda Gray
Publishing copyright © 2019 OSULE, s. r. o.

Miranda Gray: www.mirandagray.com / www.wombblessing.com
OSULE, s. r. o.: www.osule.cz / www.cycklickazena.cz

PŘEDMLUVA NAKLADATELKY

Jsem velmi ráda, že v češtině vychází další kniha Mirandy Gray, autorky revolučních knih o ženské cykličnosti *Rudý měsíc* a *Cyklická žena. Poselství pro ženskou duši* doplňují to, co v předchozích dvou titulech více či méně chybělo: informace o tom, **jak můžeme jako ženy trvale zůstat ve spojení se svou duší, se svým vyšším Já, s Bohem, s Bohyní, s Vesmírem, s Božským ženstvím** (ať už tomu říkáme jakkoli) **i během proměn, jimiž každý měsíc procházíme.**

Protože v našem (ženském) životě **se díky hormonálním proměnám mění** nejen to, jak přemýšlíme, jak se chováme, jak se vztahujeme k lidem, jaká práce nám jde a co nám naopak nejde, jakou máme chuť na jídlo nebo na sex, jak komunikujeme se svými blízkými a s celým svým okolím, jestli chceme být s lidmi, anebo si naopak potřebujeme zalézt do své jeskyně a být nějaký čas o samotě – ale proměňuje se i to, jak funguje **naše spiritualita.**

Ať už je vaše náboženské vyznání jakékoli (anebo ať jste bez vyznání), **určitě jako žena pozorujete ve svém životě proměnlivost toho, jak se vám daří se napojovat** nejen na Boha (Bohyni atd.), pokud v něco takového věříte, ale i **na vás samotnou**, na vaši duchovní část, na vaše vnitřní touhy a potřeby.

A právě *Poselství pro ženskou duši* vám mohou pomoci, aby ani tato vaše část nezůstávala opomenuta a nenaplněna. Abyste pochopily, jak se i ona proměňuje během čtyř fází vašeho menstruačního cyklu a co můžete dělat, abyste dokázaly i této své důležité životní potřebě vyjít vstříc.

Miranda v knize střídá termíny *Goddess* (Bohyně), *Divine* (Bůh, Boží) a *Divine Feminine* (Božské ženství). V českém překladu tato označení přejímáme – ale vy si za ně můžete dosadit **jakékoli jiné označení, které** vyhovuje vám osobně a **lépe popisuje vaše vlastní vnímání spirituality**.

Texty poselství mají rovněž poetický rozměr, který jsme se spolu s rektorem Jiřím Lněničkou snažili co nejvíce zachovat a převést i do češtiny. Jirkovi, který se podílel už na překladu knihy *Cyklická žena*, patří velké díky za úžasnou spolupráci i při překladu této knihy.

Když jsem tuto knihu chystala k jejímu anglickému vydání v roce 2012, zažívala jsem na jejích stránkách chvíle neskutečné lásky, pochopení, přijetí, požehnání a vnitřního klidu. Totéž jsem cítila při jejím překladu – a totéž přeju i vám. Ať je váš život díky poselstvím z této knihy zase o něco šťastnější a naplněnější a vy jste zářícím ztělesněním ženy-bohyně, ať už to pro vás znamená cokoli.

Srdečně vaše
Dana-Sofie Šlancarová,
překladatelka knihy, nakladatelka
a zakladatelka projektu
Cyklická žena®

PŘEDMLUVA AUTORKY

Tato kniha je průvodcem, který vám připomíná, že jste žena – a že jako žena jste byla stvořena, abyste v důvěrném objetí tančila s Bohyní a s její pomocí vytvářela a realizovala své sny. Připomíná vám, že jste ztělesněním Božského ženství a že vašim posláním je léčit svět i sebe samu a také o obojí pečovat. Budete-li si v průběhu svého měsíčního cyklu číst jednotlivá poselství z této knihy, vybudujete si živoucí, intimní a nádherný vztah s Božským ženstvím, a díky tomu budete žít krásný, naplněný, inspirující a tvůrčí život.

Naše vztahy se s časem vyvíjejí a mění. Živé zůstávají ty, v jejichž jádru je láska a přijetí. A aby zůstal živým i náš vztah s Bohyní, musíme přijmout nejen fakt, že nás stvořila cyklicky proměnlivě, ale i skutečnost, že neustálými proměnami prochází rovněž náš vztah s ní. A že pokud chceme, aby Bohyně vstoupila do našeho každodenního života, musíme se naučit tyto proměny vítat a milovat.

Poselství na následujících stranách vám pomohou začít milovat sebe samu, přijmout svou přirozenou proměnlivost a naučit se tančit vzrušující tanec s Bohyní, který při vaší cestě labyrintem neustále mění tempo i směr. Ve chvílích, kdy se cítíte odpojená od své božské tanečnické partnerky, vám tato poselství pomohou se s ní znovu spojit a pusťte, co je třeba, aby vás opět mohla podporovat a vést. Pak můžete dál prozkoumávat a oslňovat svět všemi těmi nádhernými způsoby, jimiž vyjadřujete své Božské ženství i svůj vztah s ním ve svém životě a ve světě kolem vás.

Miranda Gray

CESTA LABYRINTEM

ČTYŘI ÚROVNĚ ŽENSKÉHO VĚDOMÍ

Tato kniha je určena především ženám. Ne snad, že by z poselství v ní obsažených nemohli těžit i muži – ale spíše jde o to, že její uspořádání odráží jedinečnost naší ženské spirituality.

Jako cyklické ženy prožíváme život jako cyklus **čtyř různých úrovní vědomí**. To, jak vnímáme svět kolem sebe, jak přemýšlíme o svém místě v něm a o svém poslání a jak nahlížíme samy na sebe, závisí na převažující úrovni vědomí, v níž se v dané chvíli nacházíme.

První úroveň vědomí známe všechny velmi dobře. Patří sem myšlenky, slova, logické uvažování, struktura, akce a cíle. To je náš rozum, naše „**rozumová mysl**“.

Pod touto úrovní leží naše pocity a emocionální reakce. Zde platí, že to, jak se cítíme, je důležitější než logika. Také potřeby druhých lidí jsou na této úrovni důležitější než naše vlastní. Naším přirozeným postojem je pečovat a starat se o druhé a být s nimi ve spojení. Naše tvořivost je velmi praktického charakteru a zhmotňuje se ve světě v konkrétních formách a výsledcích. Takto vnímáme skrze svou „**pocitovou mysl**“.

Tyto dvě úrovně vědomí většinou považujeme za nejméně problematické a nejvíc „normální“.

Poselství můžete v dané fázi používat následujícími způsoby:

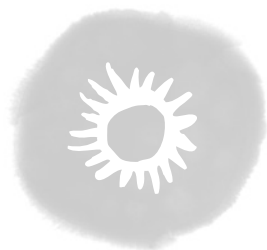
- Každý den si náhodně vybrat z příslušné části knihy jedno poselství pro daný den;
- číst si v každé fázi během dne více poselství;
- číst si jednotlivá poselství pro danou fázi postupně a popořadě.

Poselství jsou napsána s ohledem na vlastnosti jednotlivých fází cyklu, proto by měla vždy být v souladu s vaší momentální úrovní vědomí a s odpovídajícím druhem spirituality.

Je samozřejmě možné si v jedné fázi číst i poselství z více různých fází, pravděpodobně však zjistíte, že poselství té fáze, v níž se právě nacházíte, vám dávají mnohem větší smysl, promlouvají k vám silněji a cítíte z nich větší podporu a inspiraci.

fáze	úroveň vědomí	den cyklu	tělesný cyklus	symbol na stránce
akce	rozumová mysl	cca 7.–13.	před ovulací	
srdce	pocitová mysl	cca 14.–20.	ovulace, uvolnění vajíčka	
vhledů	podvědomá mysl	cca 21.–28.	před menstruací	
bytí	spirituální mysl	cca 1.–6.	menstruace, krvácení	





POSELSTVÍ PRO FÁZI AKCE

ROZUMOVÁ MYSL

Fáze akce: poselství 22

Neber život tak vážně!
Bohyně ti dala i smích, abys nezapomněla,
že jen s láskou, radostí a hravostí
můžeš zhmotňovat své sny.



Fáze akce: poselství 23

I když tě pohltí tvé myšlenky, sny a plány do budoucna,
nezapomínej na radost svého srdce a smyslnost svého těla.
Pamatuj, že tvé mentální schopnosti
jsou světelným mečem, darem od Bohyně.
Nejsou tím, *kým jsi ty*.



Fáze akce: poselství 24

Nemusíš být „dokonalá“.
Ani věci kolem tebe nemusejí být „dokonalé“.
Život už dokonalý je – takový, jaký je právě teď.
A protože i ty jsi součástí Života, platí to i pro tebe!

Fáze akce: poselství 34

Sdílej se světem své jedinečné dary a nadání.
Nikdo jiný, koho Bohyně stvořila, není jako ty.
Jsi výjimečná a důležitá,
a proto musíš jít skutečnou cestou svého srdce!



Fáze akce: poselství 35

Tvá síla pochází přímo od Bohyně – je to láska.
Nechť z tebe vyzařuje, když jdeš, když stojíš...
Ať je vidět ve všem, co děláš.
S láskou se dokážeme uvolnit, otevřít se a dávat.
Neboj se své síly –
umožňuje ti milovat a dávat bezpodmínečně.



Fáze akce: poselství 36

Bohyně ti dává dary této fáze,
abys je využila pro své *vlastní* touhy a sny.
Využij jich, než tahle fáze skončí.
Neotálej! Udělej to teď hned!





POSELSTVÍ PRO FÁZI SRDCE

POCITOVÁ MYSL

Fáze srdce: poselství 1

Ve chvíli, kdy jaro předává vládu létu,
dostáváme příležitost sdílet s ostatními
bohatství svého bytí, tvořivosti a lásky.

Spoj se s druhými lidmi
a přinášej mateřskou lásku Bohyně
i do svých vztahů.



Fáze srdce: poselství 2

Bohyně tě stvořila jako ženu, můžeš se tedy proměňovat.
Můžeš své ženství prožívat a vyjadřovat mnoha různými způsoby
a stejně tak můžeš utvářet i svět okolo sebe.

Každá fáze života, každá fáze tvého cyklu
je pak dobrodružstvím – *mílovat a nechat se mílovat.*



Fáze srdce: poselství 3

Oddej se plynutí s proudem a s pocitem štěstí si užívej
ony zářivé energie Matky Luny v úplňku,
plnost přílivu a hojnost léta.

Bohyně o tebe pečuje a stará se i o tvé sny a touhy.
Cítíš její lásku a podporu
s každou novou příležitostí ve tvém životě?

Fáze srdce: poselství 52

Všechny úžasné věci ve tvém životě, ty malé i ty velké,
jsou tu díky tomu, že jsi je nejprve vložila do lůna Bohyně.
Co si teď přeješ, aby její hojnost pro tebe zhmotnila?



Fáze srdce: poselství 53

Když skutečně cítíme lásku,
tu, která jde z duše a vyrůstá z kořenů našeho bytí,
Bohyně prostě nemůže jinak,
než nám dát to, co milujeme.



Fáze srdce: poselství 54

Když si budeš všímat dobrých a příjemných věcí
na svém partnerovi, rodině, kamarádech i lidech kolem sebe,
když se budeš zaměřovat na to pozitivní –
Bohyně bude mít jasno, co v životě chceš,
a dá ti toho ještě víc.





POSELSTVÍ PRO FÁZI VHLEDŮ
PODVĚDOMÁ MYSL

Fáze vhledů: poselství 10

Bohyně čeká na schodech labyrintu, aby ti pomohla.
Řekni jí o tom, co tě trápí, popros ji o nápady a vedení –
a potom to nechej být, pusť to z hlavy.
Naslouchej intuici a tvůrčí inspiraci,
to je hlas Bohyně, která nám přináší moudrost –
někdy těmi nejpodivnějšími a nejdivočejšími způsoby.



Fáze vhledů: poselství 11

Bohyně tě drží v náručí.
Je bezpečné být ženou. Doopravdy, se vším všudy.
Bohyně je tu, aby ochraňovala tvé ženství,
posilovala ho a upevňovala.
A miluje i tvůj zcela jedinečný způsob, jak být ženou.



Fáze vhledů: poselství 12

Bohyně tě miluje právě proto, že jsi tím, čím jsi.
Nemusíš být ničím a nikomu nemusíš dokazovat svou hodnotu.
Nemusíš dokonce ani být „hodná“. Nic z toho není potřeba.
Zkus si to představit! Jak se teď cítíš?
Pozoruj, jak se díky té představě mění tvůj svět!

Fáze vhledů: poselství 64

Bohyně velmi ráda vchází a naplňuje.
Co uvnitř sebe potřebuješ nyní vyprázdnit,
aby to mohlo být naplněno znovu?
Kde ve svém životě potřebuješ vytvořit
prostor pro Bohyni, jenž má být naplněn?
Kde ve svých snech můžeš dát
Bohyni prostor, aby je dokončila?



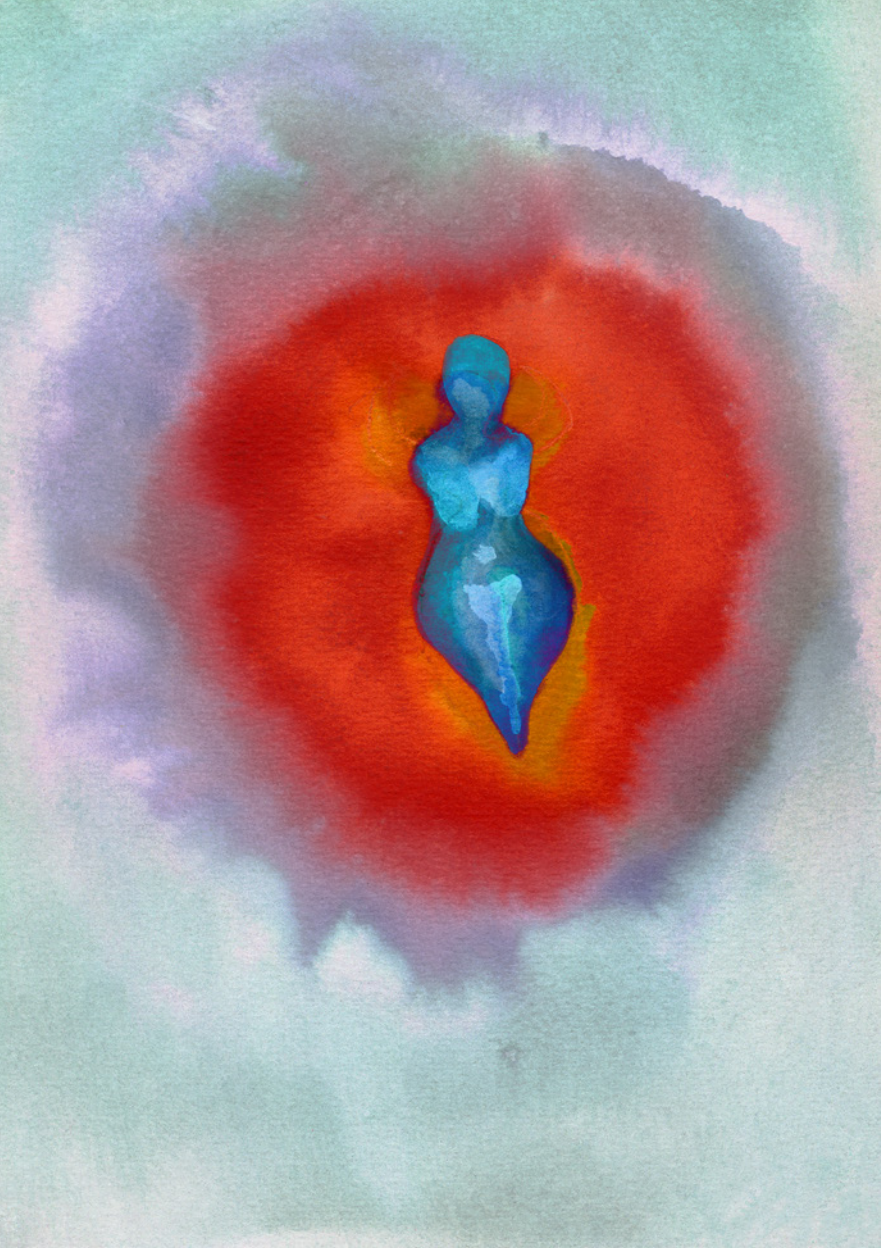
Fáze vhledů: poselství 65

Setkej se s Bohyní někde venku.
Sedni si, udělej z dlaní miskou a zašeptej do nich:
„Bohyně, toto je prostor pro tebe, prosím, naplň jej...“
Ať tento prostor naplní tvá slova – a Bohyně naplní tvůj život.



Fáze vhledů: poselství 66

Rozhlédni se.
Máš kolem sebe uklizeno, nebo vidíš nepořádek?
Nepořádek se vždycky týká minulosti.
Bohyně má ráda, když je důkladně vygruntováno,
protože pak pro tebe může vytvořit tu nejnádhernější budoucnost.
Chop se prachovky, dej Bohyni zástěru
a hezky si ten úklid spolu užijte.





POSELSTVÍ PRO FÁZI BYTÍ
SPIRITUÁLNÍ MYSL

Fáze bytí: poselství 28

Frustrace je znamením, že nenaplnňuješ své potřeby.

Odpočívej, stáhni se do samoty –
i kdyby to mělo být jen na chvíli –
a pak budeš zase schopna milovat.



Fáze bytí: poselství 29

Když se cítíš unavená, znamená to,
že máš věci pustit, otevřít se a dovolit Bohyni,
aby vplula do tvého života a tvého těla.
Buď jako list unášený proudem a nechej Bohyni,
aby tě vzala tam, kde potřebuješ být.



Fáze bytí: poselství 30

Vždy dělej jenom jednu věc.
Hod' za hlavu seznamy úkolů i svá očekávání.
Měsíc je temný.
Jenom jednu věc.
A Bohyně ti pomůže.

Fáze bytí: poselství 58

Užívej si tento tichý a klidný čas.
Najdi si dnes chvíli na to být šťastná.
Máš svolení Bohyně.



Fáze bytí: poselství 59

Když je zima, zahrada spí...
Proč tedy v této fázi očekávat,
že věci budou růst?
Respektuj roční období
a Bohyně se pak na jaře postará
o to ostatní.



Fáze bytí: poselství 60

Když odpočíváš, jsi něžná.
Když odpočíváš, můžeš milovat.
Když odpočíváš, všechno je v pořádku.
Když odpočíváš, přichází Bohyně
a zhmotňuje tvé sny.
Odpočívej!

***Odhalte nečekané tajemství,
proč a jak se proměňuje vaše ženská spiritualita!***

Možná jste si také všimly toho, že je pro vás jako pro ženy někdy obtížné trvale zůstat ve spojení se svou duší, se svým vyšším Já, s Bohem, s Bohyní, s Vesmírem, s Božským ženstvím (ať už tomu říkáme jakkoli) i během proměn, jimiž každý měsíc procházíme.

Pravda je taková, že v našem (ženském) životě se díky hormonálním proměnám mění nejen to, jak přemýšlíme, jak se chováme, jaká práce nám jde a jaká nejde, jakou máme chuť na jídlo nebo na sex, jestli chceme být s lidmi, anebo jestli naopak potřebujeme být o samotě – ale proměňuje se i to, jak funguje naše spiritualita: jak se nám daří být ve spojení nejen s Bohyní, ale i s naší duchovní částí a našimi vnitřními touhami a potřebami.

A právě proto jsou tu *Poselství pro ženskou duši*, která vám mohou pomoci, aby ani tato vaše část nezůstávala opomenuta a nenaplněna!

Poselství pro ženskou duši jsou souborem poselství a afirmací pro jednotlivé fáze vašeho měsíčního cyklu, jež vám pomáhají se znovu spojit s vaším ženstvím a s vaší spiritualitou, a to bez ohledu na fázi, v níž se právě nacházíte.

Kniha obsahuje několik desítek nádherných poselství pro každou fázi vašeho cyklu. Čtěte je postupně nebo vybírejte náhodně podle toho, ve které fázi svého cyklu aktuálně jste.

Miranda Gray – britská spisovatelka, umělkyně, lektorka a podnikatelka. Autorka revolučních knih *Rudý měsíc* a *Gyklická žena* a iniciátorka celosvětového hnutí nazvaného „Požehnání ženského lůna“.

Miranda se věnuje zkoumání menstruačního cyklu a jeho vlivu na vnímání, pocity a potřeby žen i na jejich kreativitu, sexualitu a spiritualitu už více než dvacet let. Její knihy i kurzy pomohly už desítkám tisíc žen na celém světě, aby lépe porozuměly samy sobě, začaly si svůj menstruační cyklus užívat a pochopily, že pokud žijí v souladu s ním a se svými měsíci se potřebami, dosahují tak mnohem snáze harmonie, efektivy i pohody ve svém osobním i pracovním životě.



ISBN 978-80-906017-7-2

