

DharmaGaia
Knížky pro přemýšlivé lidi



Miranda Gray
Rudý měsíc

Jak chápat a používat tvůrčí,
sexuální a spirituální dary menstruačního cyklu



Miranda Gray

Rudý měsíc

*Jak chápat a používat tvůrčí,
sexuální a spirituální dary
menstruačního cyklu*



DharmaGaia 2020

Přeložila Monika Kittová

KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Gray, Miranda

[Red moon. Česky]

Rudý měsíc : jak chápat a používat tvůrčí, sexuální a spirituální dary menstruačního cyklu / Miranda Gray ; přeložila Monika Kittová. – 2., opravené vydání. – Praha : DharmaGaia, 2020. – 220 stran. – (Nová éra) Přeloženo z angličtiny

ISBN 978–80–7436–107–4 (vázáno)

★ 316.346.2–055.2 ★ 618.17–008.8 ★ 133 ★ 159.954 ★ 613.88–055.2 ★ 2–58–055.2 ★ 2–12/-17–264–027.14 ★ 159.923.5 ★ (0.062)

– ženy

– menstruační cyklus – esoterické pojetí

– kreativita

– ženská sexualita

– ženská spiritualita

– archetypy

– rozvoj osobnosti

– populárně-naučné publikace

133 – Ezoterismus. Okultismus [17]

Text copyright © by Miranda Gray and Richard Gray, 2011

Cover illustration: Miranda Gray, „Sovereignty“

© Miranda Gray, Caitlín Matthews a John Matthews

Translation © by Monika Kittová, 2011

Czech edition © by DharmaGaia, 2020

ISBN 978–80–7436–107–4

Poděkování

Děkuji všem, kdo pomáhali při původním vytváření této knihy tím, že se se mnou podělili o své zkušenosti nebo o své pojetí a poznatky. Zvláště děkuji Naomi Ozaniec za její počáteční podporu a povzbuzování a Julii McCutchen z nakladatelství Element Books za to, že mé myšlenky věřila.

Ráda bych rovněž vyjádřila poděkování ženám, které se mi v letech po prvním vydání *Rudého měsíce* svěřily se svými zkušenostmi a které v inspiraci touto knihou použily uvedené myšlenky a pojetí ve workshopech a skupinách. Považuji za velkou čest, že se *Rudý měsíc* takto pozitivně dotkl života mnoha žen.

A nakonec bych chtěla poděkovat svému manželovi Richardovi, bez jehož lásky, pomoci, podpory a redakční práce by mé knihy nikdy nevznikly. Mám skutečné štěstí, že žiji s tak skvělým partnerem.





Předmluva k revidovanému anglickému vydání

Nedávno se mne někdo ptal, jak jsem došla k tomu, že napíšu *Rudý měsíc*, a tak mne napadlo, že by bylo zajímavé, kdyby si noví čtenáři přečetli tento příběh v revidovaném vydání.

Po absolutoriu univerzity, kde jsem získala vědecký titul, jsem se přihlásila do kurzu vědecké ilustrace. Dělal mi radost být tvůrčí a během kurzu jsem si velice uvědomovala, jak se má tvořivost proměňuje. Po dokončení kurzu jsem doma začala podnikat jako ilustrátorka na volné noze; to ode mne vyžadovalo nepřetržitou kreativitu, tak aby se dodržely termíny vydání.

Během několika měsíců mi bylo jasné, že mám dva velmi odlišné přirozené styly výtvarného projevu: podrobný a přesný styl, o který vydavatelé stáli, a volnější, expresivnější a reprezentativnější styl, o který nestáli. Můj problém s podrobným stylem spočíval v tom, že ve dnech těsně před menstruací a na jejím počátku bylo pro mne takřka nemožné, abych ho docílila. Vzhledem k tomu, že nebylo v mé moci posunout termíny, způsobovalo mi to nesmírný stres, frustraci a dovádělo mne to k pláči.

Také ve svém podnikání jsem zjišťovala, co je pro mne v různých obdobích během měsíce snadné a co obtížné. Byly dny, kdy jsem nezvládala komunikaci s lidmi, a na druhé straně dny, kdy jsem byla plná sebedůvěry; byly dny, kdy jsem se špatně

soustředila; a byly dny, kdy mi šlo psaní snadno, a pak dny, kdy mne stálo velké úsilí najít ta správná slova. Myslím, že to byla právě frustrace z mé neschopnosti podávat stabilní výkon, která mne vedla ke zkoumání cyklu a hledání odpovědí. Když jsem začala sledovat proměny v průběhu cyklu, zvláště pak s pomocí knihy Penelope Shuttle a Petera Redgrova *The Wise Wound* (Zranění, jež má smysl), pomohlo mi to začít rozeznávat určité periodické vzorce ve fyzické energii, emoční síle a citlivosti, myšlenkových pochodech a soustředěnosti, smyslnosti a pohlavní energii, kreativě a sexualitě.

V té době jsem se hodně zabývala mýty a legendami, pohádkami a spiritualitou vycházející z přírody a z božského ženství a spolupracovala jsem s několika inspirativními autory písíci-mi o keltských a artušovských duchovních tradicích. Chtěla jsem pro své zkušenosti najít vhodný referenční rámec, najít archetypy, s nimiž bych se mohla identifikovat a které by mi poskytly spojení s hluboce ženskou spiritualitou, již jsem v sobě pociťovala. Obracela jsem se k mýtům, v nichž jsem pátrala po těchto archetypech, a nalézala jsem je v našich pohádkách pro děti a lidových vyprávěních. Bylo pro mne obtížné se smířit se současnou interpretací božského ženství, jež se údajně projevovalo jako trojný archetyp – na základě příběhů jsem ho totiž chápala jako *čtyři* archetypy. Božské ženství mělo tři světlé fáze měsíce a čtvrtou fázi, která byla skrytá; navíc tu byly čtyři roční období životní síly Země; tři fáze projevené a čtvrtá fáze stáhnutí se do sebe během zimy. Nalezení těchto archetypů mne vedlo k zjištění, že moje zkušenosti se netýkají pouze mne, ale že existuje starobylá tradice spojená s menstruačním cyklem a vším, co s ním souvisí, která jde ruku v ruce s mým chápáním a má počátek v šerém dávnověku.

Když jsem se tedy obeznámila s těmito archetypy, chtěla jsem poznat, zda podobné zkušenosti mají i jiné ženy, a tak jsem se každé ženy, která mi přišla do cesty, ptala na její cyklus. Byl to pro mne šok, když jsem se dozvěděla, že ho prožívají stejně. To mne

inspirovalo k tomu, abych začala zkoumat existující literaturu o menstruačním cyklu. A právě v této době jsem pocítila potřebu napsat svou vlastní knihu.

Přemýšlím v obrazech; slova byla, a ještě stále pro mne jsou obtížným médiem, a proto jsem nikdy neměla ctižádost stát se spisovatelkou. Když jsem se však věnovala bádání a zapisovala si některé své myšlenky, objevila jsem něco úžasného: v premenstruační fázi mi šlo psaní dobře! V této fázi ke mně plynuly myšlenky jako řeka a dařilo se mi snadno nalézat ta správná slova, formulovat věty, které mi mluvily z duše, usměrňovat vše tak, aby to mělo určitý řád, a zlepšila se mi dokonce i gramatika. V ten okamžik jsem mohla zvolat „heuréka!“, a tak jsem v době, kdy jsem vytvářela nějaké ilustrace pro Element Books, oslovila toto vydavatelství, zaměřené na alternativní životní styl a spiritualitu, a předložila mu svůj návrh. Jsem velmi vděčná Julii McCutchen, že se mne i mé knihy ujala, přestože v té době netušila, že jsem schopna psát pouze jeden týden v měsíci!

Vzhledem k tomu, že jsem člověk, který při psaní vychází ze svých pocitů a svých představ, bylo pro mne nejpřirozenější předložit myšlenky obsažené v *Rudém měsíci* prostřednictvím příběhu. Kniha tedy začínala příběhem dívky jménem Eva. Použití příběhu mi umožnilo představit archetypy vymykající se jakékoli definici a nechat je rezonovat v podvědomí a pocitech čtenářky. Poté, co ucítí „správnost“ archetypů a možná se i zatouží s nimi spojit, dočte knihu srdcem a myslí, a nikoli *pouze* myslí.

Psaní knihy mne přimělo, abych své zkušenosti se čtyřmi fázemi a informace, které jsem získala od jiných žen, formalizovala a zapsala postupy, které jsem si v životě vytvořila k tomu, abych mohla žít v souladu se svou cyklickou přirozeností. Na začátku této knihy bylo pár útržků papíru s podivnými větami a odstavci, jež jsem napsala většinou ve své premenstruační fázi, ale navíc s poznámkami pocházejícími z konkrétní fáze, o níž jsem pojednávala. Chtěla jsem psát v době, kdy jsem zažívala působení příslušných energií a kdy ke mně přicházely vjemy odpovídající

jednotlivým fázím – kdy jsem slyšela *hlas* archetypu, abych tak řekla. Můj manžel Richard mi hodně pomáhal s vytvořením konečného rukopisu a říkal, že je dost zřetelné, ve které fázi jsem se nacházela, když jsem tu kterou část psala.

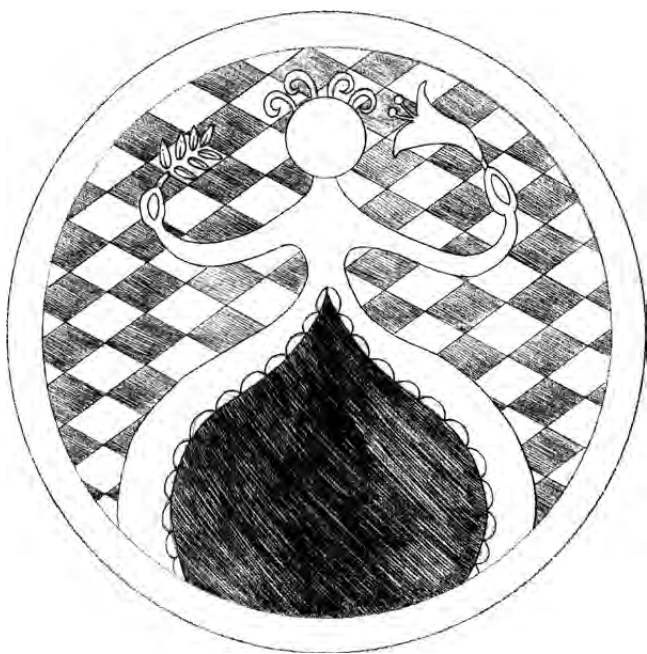
Když vyšel *Rudý měsíc* poprvé, bylo to v době, kdy mnoho žen zkoumalo ženskou spiritualitu a psalo o ní. Doufala jsem tenkrát, že se *Rudý měsíc* stane součástí tohoto hnutí a že napomůže k tomu, aby se menstruačnímu cyklu opět dostalo oprávněného místa ve společnosti a kultuře jako úžasnému zdroji tvořivosti, inspirace a poznání, který může naší společnosti prospět a napomáhat jejímu rozvoji. Chtěla jsem, aby se ve školách začalo vyučovat o menstruačním cyklu jako o něčem víc než jen biologickém procesu a aby ženy své cyklické přirozenosti a energií menstruačního cyklu aktivně využívaly v každodenním životě. Chtěla jsem, aby se menstruační cyklus stal součástí mainstreamu.

Bohužel k tomu nedošlo. *Rudý měsíc* je dnes potřebný stejně jako tenkrát, přestože je k dispozici mnohem víc knih a existuje mnohem víc internetových komunit a workshopů pomáhajících ženám. V současné době ženy začínají aplikovat tyto informace o svém cyklu v běžném životě; nicméně se tak dosud děje „utajeně“. Právě toto pátrání ve sféře obchodu a v oblasti life-coachingu a sebevývoje a otázka „jestliže ženy vědí o svých cyklických energiích, jak se to projevuje navenek?“ mne vedly k napsání knihy *The Optimized Woman – Using the menstrual cycle to achieve success and fulfilment* (Cyklická žena aneb jak využívat svůj lunární cyklus k dosažení úspěchu a naplnění, OSULE, 2013). Příběh této knihy vám budu vyprávět jindy, ale představuje další krok v pokračující pouti cyklické ženy. Naše cyklická přirozenost není něco, co se hodí jen „na doma“ nebo pouze do naší praxe spirituálního růstu. Patří i do kanceláře a do práce, do naší komunity a kultury, do našich snů a životních cílů i k naší schopnosti být šťastné, mít úspěch a dosáhnout v životě pohody a pocitu uspokojení. Jako ženám cyklickým se nám dostalo fantastického daru a nastal čas,

abychom ho vzaly na vědomí a ukázaly ho světu, tak aby si ho všimnul!

V průběhu let jsem byla často velice dojata a poctěna reakcemi žen, jež četly *Rudý měsíc* a které v životě inspiroval a pozitivně je ovlivnil. Upřímně doufám, že se tak bude dít i s tímto jeho revidovaným vydáním.

Miranda Gray





CÍLE TÉTO KNIHY

K menstruačnímu cyklu se v současné společnosti přistupuje zhruba tak, že jde o pasivně prožívanou událost, o níž se ví, ale která se ignoruje nebo zatajuje. Ženám se radí, aby se „vypořádaly“ se souvisejícími potížemi nebo potřebami, aniž by na sebe nějak strhávaly pozornost, protože „to zkrátka patří k ženě“. Ženy proto často své potíže před druhými skrývají ze strachu, že budou považovány za slabé nebo že „budou dělat z komára velblouda“, a tato chybějící komunikace a chybějící uznání ze strany společnosti jen prodlužuje izolaci menstruačního cyklu jako utajované a skrývané skutečnosti. *Rudý měsíc* má ukázat, že menstruační cyklus je ve skutečnosti dynamická událost, která v případě, že se vymaní ze zavedených společenských a myšlenkových omezení, může aktivně ovlivňovat fyzický, citový, rozumový a duchovní vývoj ženy, společnosti a prostředí.

Menstruující žena žije ve společnosti orientované na muže, jež ovlivňuje její chápání světa i sebe samé. Tato společnost jí nenabízí žádné návody, struktury ani koncepce, jak prožívat a vnímat menstruační cyklus, ani příliš neuznává projevy, které z něho mohou vyplývat. *Rudý měsíc* nabízí ženám způsoby, jak si více uvědomovat svůj menstruační cyklus a jak lépe chápat energie, jež s ním souvisejí. Zkušenost s menstruačním cyklem je u každé ženy

jiná a myšlenky uvedené v *Rudém měsíci* je třeba si individuálně přizpůsobit.

Přístup předkládaný v knize *Rudý měsíc* je dvojí. Přestože v současné společnosti se o menstruačním cyklu nemluví, existuje o něm rozsáhlý soubor učení a představ, který se odráží v mnoha legendách, mýtech, lidových příbězích a dětských pohádkách. V *Rudém měsíci* se můžete setkat s některými z těchto známých příběhů a lidových pověstí i s jejich symbolikou v novém příběhu nazvaném *Probuzení* (1. kapitola), který představuje základ, díky němuž může čtenářka pochopit periodičnost ženskosti. Přestože lepšímu porozumění napomáhají různé koncepce a struktury, je rovněž třeba je podpořit osobní zkušeností. *Rudý měsíc* tudíž nabízí způsoby, jak si může čtenářka lépe svůj cyklus uvědomovat a jak ho může každý měsíc vnímat prostřednictvím vlastní interakce.

Tyto dva přístupy jsou vzájemně provázané. Příběhy a mytologie, které obsahují představy a obrazy související s menstruačním cyklem, vyrůstají z osobních zkušeností žen, a jsou tak prostředkem, jak dnešní žena může získat a chápat své zkušenosti s menstruačním cyklem. V celé knize se klade důraz na to, jak je důležité si cyklus osobně uvědomovat, což se odráží v uvedených praktických radách a cvičeních, z nichž lze některé – či spíše všechny – začlenit do běžného života. Za menstruační zkušenost se v *Rudém měsíci* označuje celý cyklus, a nikoli pouze období krvácení. V knize najdete vedení a praktická doporučení v podobě metod, jak pracovat s energiemi menstruačního cyklu, a seznámíte se i se způsoby, jak ženy mohou projevit porozumění svým dcerám a jiným ženám.

JAK SE NA MENSTRUACI DÍVÁ NAŠE SPOLEČNOST

Na ženský menstruační cyklus se po staletí nahlíželo jako na cosi, co vzbuzuje odpor a podezření; považoval se za nečistý, za

znamení hříšnosti a jeho existence ve společnosti ovládané muži jen přispívala k podřízenému postavení žen. Menstruace se ještě dnes chápe jako biologické znevýhodnění žen, kvůli němuž více podléhají emocím a jsou iracionálními a nespolehlivými pracovníci.

V industrializované západní kultuře, která se ráda považuje za „osvícenou“, se o menstruačním cyklu dosud hovoří jen velice zřídka – s výjimkou zdravotních záležitostí. Existují kvůli němu bariéry mezi matkami a dcerami, manželkami a manželi, sestrami a přáteli. Mnohé ženy procházejí životem plny nenávisti k sobě samým a mají pocit viny, že v určitých dnech v měsíci mají depresi, jsou podrážděné, oteklé a neforemné. Kolik žen předalo tuto nenávist svým dětem – slovně nebo svým chováním? Kolik žen prožilo svou první menstruaci jako něco děsného, protože nevěděly, co mají čekat, nebo protože přinejlepším znaly pouze určité klinické detaily, které je nikterak nepřipravily na to, co budou cítit? Kolik dívek v současné společnosti, kde se již nepěstují přechodové rituály, mělo skutečně pocit, že se jim dostalo daru ženství, a dostalo pokyny, jak s touto zkušeností žít a rozvíjet se? Díky poznávání darů, jež představují zkušenosti s menstruací, a díky pochopení, že jde o něco pozitivního, budou ženy schopny vést své dcery tak, aby se těšily na ženství a menstruační cykly a přijímaly je.

Mnoho žen během menstruace trpí jak mentálně, tak fyzicky a nabízená pomoc v podstatě spočívá jen v potírání příznaků. Avšak příčině, již zřejmě představuje to, že je člověk ženou, se nedá odpomoci. Existence premenstruačního syndromu se v současné společnosti sice akceptuje, ale jeho dopady se stále ještě považují za negativní a destruktivní. Ženy se musí velice snažit, aby si společnost, zdravotnictví a zákonodárství uvědomily, že ženy v souvislosti s menstruací procházejí změněným stavem vědomí; ale bohužel již neexistuje žádná struktura ani tradice, která by ženám pomohla rozumět této skutečnosti pozitivním způsobem a také ji tak používat.

Ženy, které menstruuji, jsou přirozeně cyklické, ale vzhledem k tomu, že společnost chápe čas a události lineárně, si to často jen stěží uvědomují, natož aby to také prakticky použily ve svém životě. Dokonce i když si ženy vedou své měsíční záznamy v diáři, může být těžké na ně nahlížet jako na cyklus událostí, a nikoli jako na opakující se lineární vzorec. Proto se ve 3. kapitole pojednává o používání měsíčních hodin, což je metoda zaznamenávání těchto informací a jejich nového pojetí. Jestliže si ženy během let, kdy mají menstruační cyklus, uvědomí, že jsou cyklickými či periodickými bytostmi, mohou si začít uvědomovat také to, že jsou součástí rozsáhlejších rytmů univerza, přijmout svou skutečnou přirozenost a nalézt v životě víc harmonie.

Menstruační tabu

Staré kultury věděly o síle, která spočívá v menstruaci, a vědí o ní některé společnosti i v současné době (těch ovšem není mnoho). Praktiky, které si zřídily ženy, aby jim pomáhaly s tvořivými energiemi, se však začaly ve velké míře v patriarchálních společnostech zneužívat, protože se menstruační síla považovala za nebezpečnou pro muže. Menstruace přestala být chápána jako posvátná a svatá záležitost a začala se označovat za nečistou a poskvrňující. Menstruující žena byla považována za chodící zdroj destruktivní energie, který měl díky svému ženskému nesmírnou magickou moc, již nebylo lze zkotit jinak než odloučením žen od komunity a země. Tato živelná magie byla považována za něco, co infikuje vše, s čím je žena v kontaktu, zejména však byla nebezpečná pro muže, jejich způsob života a jejich zboží a dobytek.

Ženy byly často oddělovány od komunity již při první známce krvácení. V mnoha kulturách to znamenalo, že se ženy musely uchýlit do chýše za hranicemi vesnice, kde se shromažďovaly všechny ženy kmene. Menstruující ženy se nesměly dotýkat předmětů každodenního života a všechno, s čím přišly v této době do styku, se tak „znečistilo“ a muselo se zničit. Především se menstrující ženám zakazovalo dotýkat všeho, co patřilo

muži; panoval strach, že ženy mají ve dnech menstruace moc způsobit muži smrt nebo ztrátu jeho lovecké zdatnosti. V některých kulturách se ženy, které toto tabu překročily, trestaly smrtí. Menstruující ženy mohly být navštěvovány jinými ženami, ale bylo jim zakázáno navštěvovat nebo být navštěvovány muži z vesnice.

Ženě, která menstruovala, bylo přikázáno nejen to, kam má jít, čeho se smí dotýkat a s kým se může stýkat, ale často i to, co má jíst. V některých případech jí bylo zakazováno jíst maso nebo pít mléko v případě, že „způsobila“, že špatně dopadl lov nebo že přestaly dojít krávy. Menstruující žena se považovala za natolik nečistou, že urážela přírodu a měnila přirozený řád věcí.

„Nejnebezpečnější“ dobou pro společenství bylo, když děvče dostalo první menstruaci. Omezení, jímž v takovém případě dítě podléhalo, byla často vyhrocenou verzí těch, jež se vztahovala na dospělé ženy. Mohla trvat až sedm let a měla například takové podoby, že se děvče uvěznilo do malé klece, zakázalo se mu chodit po zemi nebo spatřit slunce.

Menstruační tabu se nevyskytovalo pouze v primitivních společnostech ani pouze v minulosti. Podle mnoha náboženství je ještě dnes menstruující žena omezována jak fyzicky, tak mentálně. V muslimské kultuře nesmí kupříkladu vstoupit do mešity a v minulosti se za porušení tohoto zákazu trestalo smrtí. V některých křesťanských kulturách reprezentuje menstruace první Evin hřích, se kterým každé novorozené děvčátko již přichází na svět. Z tohoto úhlu pohledu se vlastně křesťanky nikdy tohoto hříchu nemohou zbavit a musí za něj ustavičně pykat, jestliže chtějí přijít do nebe. Účinně se tak zajišťuje, že žádná žena není dostatečně svatá, aby se aktivně podílela na náboženském životě.

Ženy si musí uvědomit, do jaké míry je jejich přístup k menstruaci utvářen historií společnosti. Jakmile si to uvědomí, mohou se této podmíněnosti zbavit, začít menstruaci chápat jinak a zjistit, co pro ně osobně a individuálně znamená bez ohledu na názor jiného člověka nebo skupiny.

MENSTRUACNÍ ENERGIE

V této knize se pojem „menstruační“ používá k označení záležitostí souvisejících s celým měsíčním cyklem, a nikoli jen období krvácení. Tvořivé energie spojené s menstruačním cyklem mají různou orientaci a aspekty a souvisejí s cyklem luna. Jestliže se vajíčko uvolní při ovulaci oplodní, projeví se tyto energie vytvořením nového života; jestliže oplodněno není, vezme na sebe tato energie v ženě životě jinou formu.

Energie menstruačního cyklu by se neměly omezovat ani kontrolovat; blokování nebo omezování může vést k tomu, že začnou působit destruktivně. Tuto energii je třeba přijmout jako proud, který se projeví po svém. Potlačování tohoto proudu může způsobit jak mentální, tak fyzickou bolest, protože žena, která mu klade odpor, potírá svou vlastní přirozenost a výsledkem může být často agresivita, hněv a frustrace. *Menstruační energie se projevují v mnoha podobách ženské tvořivé přirozenosti.*

Vzdálení se od společnosti v období krvácení bylo přirozeným následkem působení menstruační energie. Je to totiž doba vyučování a učení se a doba používání kolektivních energií celé skupiny menstruuujících žen. Původně nebylo omezení pohybu či aktivit v pubertě ničím negativním, nýbrž se tak umožňovalo, aby moudré ženy poučily dívky o jejich těle, o jejich nově si uvědomovaných energiích a duchovních tradicích, které s nimi souvisejí. Znamenalo to, že žena v postpubertálním věku bude žít vyrovnaně a v harmonii se svou přirozeností a bude umět používat své energie ve prospěch společenství a země.



JAK SI LÉPE UVĚDOMOVAT SVŮJ CYKLUS

Cvičení

Není právě snadné si ve shonu běžného života najít chvílku na ještě další činnost. Vždyť vyhradit si 15 minut na psaní deníku může být problémem, jestliže člověk nutně potřebuje i těch 15 minut ještě spát! K tomu, abyste porozuměly energiím svého menstruačního cyklu, však bude třeba, abyste si dělaly systematicky poznámky podle doporučení v knize. Podrobné záznamy je nutné si vést alespoň tři měsíce, přestože již po uplynutí prvního měsíce si budete moci udělat určitou představu, jak váš cyklus probíhá.

Je dobré si zapisovat myšlenky, postřehy a sny i po uplynutí těchto tří měsíců, protože si tak uchováte své vhledy a zkušenosti. Není nezbytné, aby byly zápisy dlouhé, ale musí obsahovat několik prvků:

ZÁPIS

DATUM

DEN CYKLU

Označte první den krvácení číslem jedna; jestliže nevíte, kolikátý den cyklu právě je, pokračujte dalšími záznamy, až dojdete k počátku následujícího krvácení.

MĚSÍČNÍ FÁZE

Informaci, zda je úplňek nebo nov, zda měsíc ubývá či dorůstá, můžete najít v mnoha časopisech, kalendářích a diářích. Probíhající fázi označte příslušnou značkou.

SNY

Jestliže si pamatujete, co se vám zdálo, запиšte si základní děj snu nebo jeho výrazné téma či obrazy. Možná zjistíte, že si sny pama-

tujete bezprostředně po probuzení, ale už po několika minutách je zapomínáte. Abyste sen zachytily, запиšte si ho hned po probuzení nebo si v duchu sen podrobně přehrajte, přičemž si vtiskněte do mysli, že si ho chcete zapamatovat, a запиšte si ho, až budete mít čas.

POCITY

Snažte se zaznamenávat si, jak se cítíte během dne. Cítíte se šťastné, jste unavené, cítíte se mizerně, máte chuť se družit, nebo se naopak stáhnout do sebe, jste naladěné na svou intuici, rozhostil se ve vás klid? Máte chuť věnovat se určitým činnostem? Chcete se obléknout v určitém stylu? Všimněte si také své sexuality: cítíte animálnost, lásku, chcete druhé obdarovávat, toužíte se věnovat spiritualitě, něco tvořit, máte erotické spády, jste nespoutané, náročné, smyslné, agresivní, cítíte se prázdné? Není důležité si všímat, jak často máte sex, jestliže máte sexuálního partnera, ale snažte se všímat si toho, jak pociťujete sexuální energii a jaké má formy.

ZDRAVÍ

Zaznamenávejte si všechny menstruační bolesti nebo svá onemocnění a také to, na jaké jídlo máte velkou chuť a zda jste ve stresu.

Je třeba si začít uvědomovat, jak váš cyklus probíhá a jak vás ovlivňuje, ale je třeba vzít rovněž v úvahu, jaký byl v minulosti, a zvážit vztahy a okolní vlivy tenkrát a nyní. Rozpomeňte se v klidu na své první krvácení; kolik jste toho tenkrát věděly o menstruaci? Vyděsila vás tato zkušenost nebo vám připadala trapná? Jak na ni reagovala vaše matka, rodina, kamarádky ze školy či učitelé? Zamyslete se též nad tím, jak se ke své vlastní menstruaci stavěla vaše matka nebo ženy z nejbližšího příbuzenstva. Jak ji nazývaly? Máte s nimi nějakou interakci v souvislosti se svou menstruací? Jestliže máte děti, jak jste je poučily nebo je poučíte o své menstruaci? V případě, že máte dcery, jak je poučíte o jejich menstruaci?

Zaměřte se na to, jaký vztah má váš partner, vaši kolegové z práce a vaši přátelé k vaší menstruaci. Přehlížejí ji, označují ji za

„ženské problémy“, dělají o ní vtipy nebo o ní mluví pohrdlivě? Odmítáte milování vy nebo váš partner, když krvácíte? Proč? Sepište si myšlenky související s těmito otázkami do zápisníku.

V následující kapitole je uvedeno několik pohledů a myšlenek týkajících se menstruačního cyklu, jež pocházejí z různých kultur a legend a jsou propojené v jediném příběhu nazvaném *Probuzení*. Témata, představy a pojmy zde zmíněné budou dále rozebírány v následujících kapitolách.

Smyslem použití příběhu tímto způsobem je povzbudit vás k tomu, abyste se identifikovaly s některými postavami a obrazy či představami souvisejícími s menstruačním cyklem. Toto ztotožnění povede k tradičnímu procesu iniciace, to znamená k poznání vzniklému díky vizualizaci daných témat. Participace na příběhu, ať už nasloucháním nebo jeho četbou, vede k uvědomění a inspiraci na základě prožitků a pocitů propojujících jednotlivé momenty příběhu s *intuitivní* povahou mysli spíše než s intelektem.

Probuzení obsahuje mnoho významových rovin, jichž se můžete účastnit na své úrovni chápání. Nezneklidňujte se, jestliže nerozumíte všem významům v příběhu, protože mnohé se objasní během procvičování uvědomování v další části knihy.

Po přečtení a provedení cvičení uvedených v této knize se doporučuje, abyste se vrátily k příběhu *Probuzení* a k následující kapitole kvůli srovnání s obrazy v mýtech a lidových vyprávěních a abyste pomocí těchto obrazů posílily své chápání vlastního cyklu.







Kapitola čtvrtá

Tvořivý měsíc

ŽENSKÁ TVOŘIVOST

Pojetí měsíce jako zdroje tvořivosti patří k nejstarším myšlenkám, které lidstvo vyjadřovalo, a u některých kultur se s ním setkáváme i dnes. Vedle toho zaznívá též v legendách a mýtech. Souvislost mezi ženskou tvořivostí a měsícem byla pozorována v opaku-jícím se cyklu tvořivých energií, které měnily podobu a formu v průběhu ženina cyklu. Tyto energie dávaly každé ženě schopnost tvořit, to znamená materializovat dosud neprojevené, ať už šlo o myšlenku, určité pochopení nebo samotný život. Kreativní energie tvořila most mezi hmatatelným a nehmataelným světem a projevovala se prostřednictvím intelektu, emocí, intuice, podvědomí a těla v závislosti na konkrétní fázi ženina cyklu. Tvořivost žen, jejich sexualita a spiritualita se chápaly jako něco, co vychází z jejich těla a rytmů, a tvořivé energie související s jejich sexualitou tvořily podle starého pojetí základ menstruačního cyklu, který obnovoval život každý měsíc.

Mnoho současných žen se považuje za zcela netvořivé a někdy se aktivně odvracejí od všeho, co považují za „kreativní“. Tvořivé energie se však neomezují pouze na malování obrazů, hru na hudební nástroje nebo psaní poezie, nýbrž jsou aktivní po celý život ženy bez ohledu na to, zda se jejich projevy považují za tvořivé nebo ne. Všechny ženy mají schopnost tvořit, ale to, jak se

k tomuto potenciálu staví, záleží na jejich povědomí o svých tvořivých energiích a na spojení s vlastním tělem, sexualitou a spiritualitou. Mnoho žen má omezující pojetí tvořivosti, a to nikoli kvůli svému vnímání vlastních schopností nebo neschopnosti, nýbrž kvůli omezujícímu pohledu společnosti na produkty tvořivosti. Tvořivost se však neprojevuje výsledným produktem, ale spíše *procesem ztvárňování*. A důležité je právě toto *ztvářňování zkušenosti vnitřního já ve vztahu k okolnímu světu*, ať už formou hmatatelnou nebo nehmátatelnou, jako například myšlenkou, vztahem nebo tancem.

Měnění se podobá ženiny sexuality v průběhu měsíce proměňuje i ženino chápání života, protože se mění její vědomí i zkušenosti a její projev tvořivých energií v ní. Energie fáze Panny jsou iniciující a vizionářské, energie fáze Matky fyzické a emoční, energie fáze Čarodějky jsou dynamické a intuitivní a energie fáze Vědmy pudové a spirituální. Tyto energie vznikají v ženině těle a myslí každý měsíc a nerozlišuje se přitom mezi tvořivými energiemi a ženinou sexualitou a smyslností. Když sexuální a erotické zkušenosti ženy v průběhu jejího cyklu vrcholí, může vést její vnímání světa k těm nejtvůřivějším a nejduchovnějším projevům.

Cyklus sexuality, cyklus spirituality a cyklus tvořivosti jsou u ženy, která žije v souladu se svou pravou přirozeností, neoddelitelné. Tato přirozenost znamená, že žena projevuje navenek to, co cítí a co si myslí, že vytváří pro své potřeby a pocity odpovídající formu, že oslavuje svou radost ze života a ze svého těla a že dává najevo, jaký má vztah ke světům, kterými prochází. Jestliže se ženská tvořivost chápe jako proces reflektování životních zkušeností a prožívání ženské přirozenosti, pak tato perspektiva neomezuje „umění“ jako produkt tvořivosti na několik abstraktních obrazů v drahé galerii, nýbrž naopak jeho pojetí rozšiřuje tak, aby obsáhlo všechny aspekty života a schopností ženy.

„Umění“ může představovat způsob, jak se projevují ženniny tvůrčí energie, přičemž všechny formy projevu mají stejnou

oprávněnost bez ohledu na jejich materiální formu či relativní schopnost ženy je vyjádřit. Amatérská malba vytvořená s malou technickou dovedností je stejně tak právoplatná jako profesionální obraz vytvořený s velkým umem a napsání milostné básně má stejnou platnost jako vyřešení problému nebo upečení koláče. Jestliže se „umění“ chápe jako výraz tvůrčích energií prostřednictvím fyzických a vnitřních zkušeností a uvědomování si života, pak hranice mezi uměním a životem mizí a uměním se stávají všechny aspekty života. V galeriích je dnešní člověk často zasažen krásou dekorací, jimiž starodávné kultury zdobily většinu základních a služebných artefaktů. V těchto starých kulturách znamenalo umění projev života a odráželo se v jejich životě na všech úrovních.

Je smutné, že v soudobé společnosti bylo projevovalí tvůrčích energií velmi omezeno vnímáním vytvořeného produktu. Často se vyžaduje, aby výtvar měl „smysl“, intelektuální zdůvodnění, aby se tak mohla vnímat jeho hodnota, a zkušenosti tvůrce a příjemce mají na hodnotu umělecké formy jen nepatrný vliv. Takové omezení vnímané hodnoty umění pak vede ke společnosti, v níž mnoho tradičních ženských tvůrčích forem ztratilo respekt a cenu. V současném pojetí je umění dáno technickou dovedností a intelektuálním chápáním, které přesahuje schopnosti běžného člověka. Tradiční ženská umění jsou však široce rozšířená a dostupná všem.

Tradiční ženská umění

Tradiční ženské tvořivé dovednosti byly původně projevem tvořivých energií aplikovaných na oblast přežití, tradice, krásy, porozumění, mateřství, reflektovaných ženských zkušeností a interakce se životem. V minulosti se tyto dovednosti a schopnosti žen těšily úctě, považovaly se za základní pro přežití kmene a chápaly se jako odraz božství. Ženy představovaly stabilitu a zdroj společenství, ženy vytvářely domov jako místo bezpečí, ochrany, pohodlí a sounáležitosti a v mnoha kulturách, zvláště pak v nomádských,



byla žena fakticky schopna postavit přístřeší, zajistit obydlí své rodině a muži.

Ženy rovněž poskytovaly potravu tím způsobem, že sbíraly nebo pěstovaly plodiny a kultivovaly půdu. Vařily, a tak tvořily potravu ze zdrojů, které by byly bez takového zpracování nedělné, a konzervovaly a skladovaly potraviny, tak aby bylo možné přežít zimu. Díky své znalosti rostlin ženy léčily a zajišťovaly pocit pohody. Využívaly zdroje z okolí, aby sehnaly to, co bylo potřebné k přežití i pocit pohodlí. Kůže se používaly v domácnosti, ke zhotovování oděvů a jako dekorace a později se z rouna ovcí a koz předla vlna, z níž se tkala látka.

Často právě ženy vyráběly keramické nádoby k uskladňování potravin, k vaření a nošení vody a zhotovovaly též rohože a košíky pletené z rákosí a proutí. Všechny aspekty jejich práce a dovedností byly provázeny dekorativností, v níž se odrážela krása okolního světa, a často tyto úkony souvisely s náboženským projevem žen. Tyto dekorační dovednosti nebyly sice podstatné pro přímé přežití a fyzickou pohodu rodiny, ale do společenství vnášely povědomost o kráse a později se staly důležitým rysem v obchodování mezi různými osadami.

Ženy rovněž tvořily rodinu; nejen rozením dětí, ve kterých pokračoval život lidské rasy, nýbrž také pojetím sounáležitosti. Vztahy vytvářené ženami se staly zdrojem struktury, poskytování pomoci, podpory a péče v době potřeby a nouze. Schopnost žen zajišťovat pokračování života vedla k pojetí kontinuity a rodové linie a ženy odpovídaly rovněž za předávání dovedností a tradic potřebných k přežití svým dětem. Ženy kmene pomáhaly dětem pochopit roli lidí v přírodě, vytvářet budoucí tradice a charakter společenství.

Dokonce i s rostoucí dominancí mužů byly tvůrčí schopnosti žen i nadále vyhledávány, ačkoli se už zdaleka netěšily takové úctě jako dřív a neměly ve společnosti již tak významné místo. Ženy se staly tvůrkyněmi výrobků, domova, dědiců, oblečení a potravy a všechno, co vyrobily nebo vytvořily, se okamžitě stávalo

majetkem mužů. „Magická“ schopnost žen tvořit byla zastíněna vlastnictvím toho, co vytvořily. Aktivní projev ženských tvořivých energií prostřednictvím jejich intelektu nebo spirituality ve společnosti jim však byl od nynějška uzavřen. Ženy byly stále důležité jako rodičky dětí, ale jejich schopnost pomoci utvářet osobnost a porozumění dětí již nebyla využívána, protože ji nahradila mužská společnost.

Ještě v 60. letech 20. století měly ženy v západní společnosti cenu jako tvůrkyň domova a rodičky dětí, avšak jejich intelektuální, sexuální, spirituální a tvůrčí projevy byly omezovány a často redukovány na představu, že mají „udržovat své manžely a rodinu šťastné“. Ženy stále využívaly svých dovedností k poskytování potravy, vyrábění oděvů a artefaktů a vytváření rodiny a domova, avšak významnost těchto funkcí, s výjimkou doby války a recese, byla obecně chápána jako druhořadá vedle práce a role mužů.

Od konce 60. let, s tím, jak se zvedly vlny feminismu, prodělala role žen ve společnosti znatelnou změnu. Ženy začaly vyžadovat příležitosti, ve kterých by mohly využívat svých schopností i v jiných oblastech než doma. Obraz intelektuální ženy, jež uplatňuje své schopnosti v komunikaci, při řešení problémů nebo vytváření idejí, struktur a organizace, začaly být více uznávány. Aby si však takové uznání zasloužily, musely ženy soupeřit s muži za podmínek, jež stanovili muži, a výsledkem těchto bitev byla degenerace poslední matriarchální bašty: mateřství a vytváření domova. Na tradiční tvůrčí schopnosti žen začaly samy ženy nahlížet z mužské perspektivy jako na méně důležité, než je „pořádná“ práce, která je zdrojem peněžního příjmu. Tradiční tvůrčí dovednosti, které byly kdysi prostředkem přežití – projevem zkušenosti a chápání života – se nyní staly pouhým „koníčkem“.

Cyklické energie a schopnosti žen mohou moderní společnosti nabídnout mnohé a ženy je začínají opět projevovat jak v tradičních oblastech, tak i v oblastech, které v dřívějších dobách přesahovaly jejich rámec. Pro ženy a projevování jejich tvůrčích energií však neexistují žádné striktně dané role. Ať už žena využívá



„Někdy prostě potřebujeme, aby nám někdo vysvětlil, o co jde. Díky, Mirando!“

Tina, USA

„Můj učitel čchi-kungu pro ženy nás vyzval, abychom mluvily o menstruaci, ale ze svých zkušeností jsem měla tak negativní pocity, že mi doporučil *Rudý měsíc*. Přečetla jsem si ho a vytvořila si pro svůj cyklus měsíční hodiny, do kterých jsem si tři měsíce zaznamenávala své zkušenosti. Tehdy jsem se se svým cyklem smířila, pochopila jsem, proč se mi tak proměňuje povaha, energie, tvořivost – a především jsem se už necítila vinna za to, že jsem taková. *Rudý měsíc* teď doporučuji svým kamarádkám a občas si ho znovu přečtu i já.“

Belén, Španělsko

„*Rudý měsíc* se čte jako pohádka, ale je ve skutečnosti něčím víc. Je to pro ženy naprosto základní četba! Bylo pro mne velkou úlevou a objevem, když jsem zjistila, že bych neměla očekávat, že budu během cyklu stále stejná. Když jsem přijala všechny své odlišné aspekty a poznala jejich silnou i slabou stránku, nesmírně mě to posílilo.“

Joanna, Velká Británie

„Tuhle knihu by si měla přečíst každá žena! Otevírá dveře k našemu vnitřnímu centru tvořivé síly, a když do nich vejdemo, je to asi to nejlepší, co můžeme pro sebe i pro svět udělat!“

Maria, Švédsko

„Předtím, než jsem si přečetla *Rudý měsíc*, jsem chápala svůj cyklus jako něco negativního. Trpěla jsem bolestmi, sužovala mne spousta nepříjemných pocitů a prožívala jsem kvůli němu v partnerství stres. Nejenže jste mi ukázala naprosto odlišný způsob, jak svůj cyklus chápat, ale nyní k němu přistupuji jako ke zdroji tvořivosti a radosti. Nikdy mne nenapadlo, že něco takového vyslovím!“

Karen, Velká Británie

„Čtení knihy *Rudý měsíc* pro mne bylo jako objevování všech částí mého ženství, které jsem vždy cítila, ale které jsem nebyla nikdy schopna projevit ani rozpoznat. Bylo to pro mne fascinující a úžasné zjevení.“

Cinzia, Itálie

„Mirando, dala jsi ženám úchvatnou knihu, která promlouvá k našim srdcím, která osvobozuje našeho ducha, takže se stáváme těmi, kterými jsme, a dává nám svolení být nedůslednými, nespoutanými, sexy, sebevědomými, duchovními, úspěšnými a láskyplnými ženami. Díky *Rudému měsíci* jsem konečně začala akceptovat svou cykličnost.“

Jasmine, Velká Británie



O AUTORCE

Miranda Gray je britskou spisovatelkou, výtvarnicí, lektorkou mezinárodních workshopů o přirozené cyklické povaze ženy, o ženské spiritualitě a energii a iniciátorkou celosvětového hnutí nazvaného „Požehnání ženského lůna“. Je autorkou několika knih.

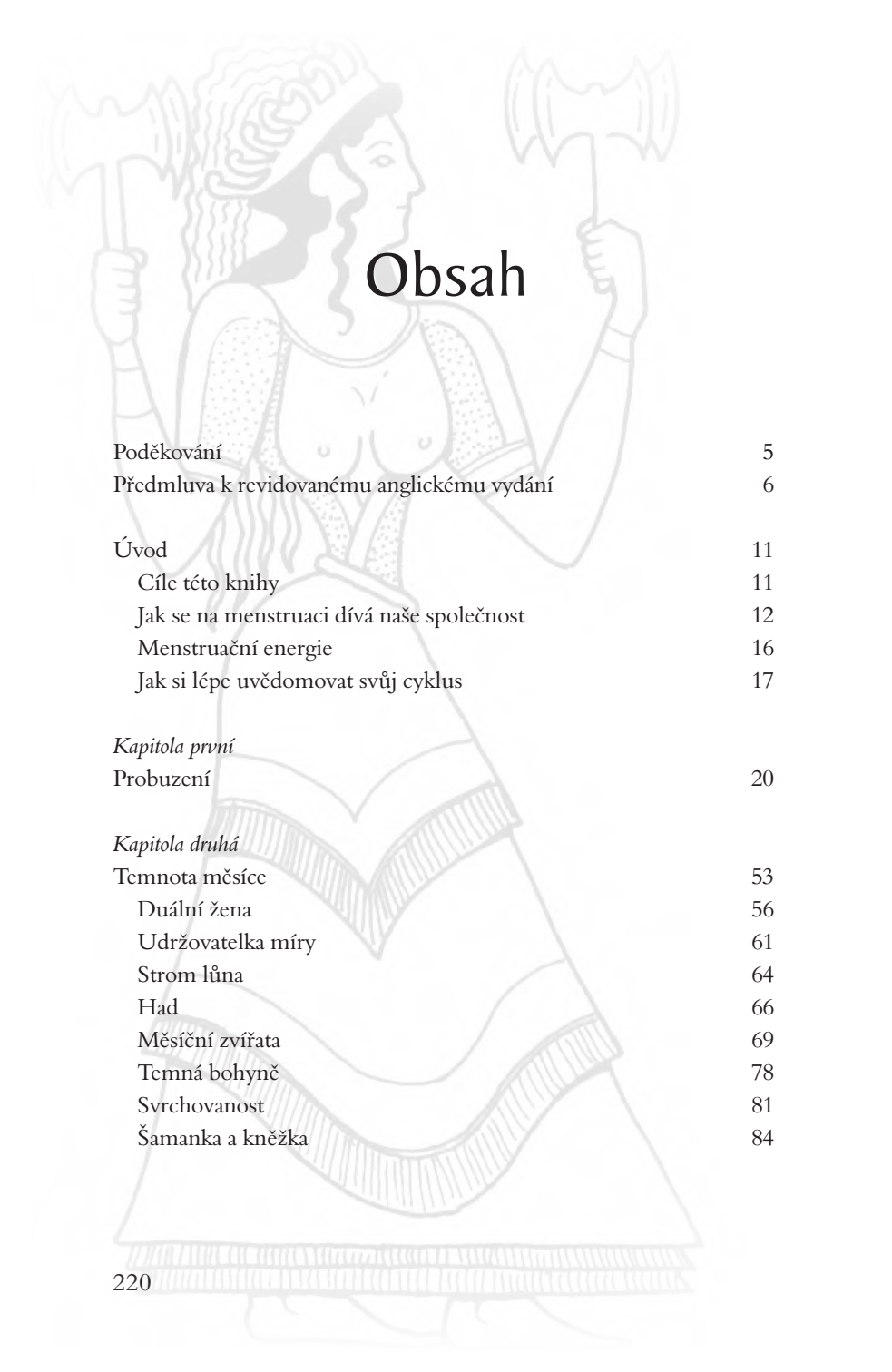
Česky vyšly *Rudý měsíc* (DharmaGaia, 2011), *Cyklická žena aneb jak využívat svůj lunární cyklus k dosažení úspěchu a naplnění* (OSULE, 2013), *Probuzení ženské energie. Cesta celosvětového požehnání lůna. Zpět k autentickému ženství* (DharmaGaia, 2018) a *Poselství pro ženskou duši. Ženská moudrost pro všechny fáze vašeho cyklu* (OSULE, 2019).

Svým psaním, rozhovory a workshopy Miranda aktivně pomáhá ženám objevit jejich autenticitu, ženskost a duchovní rozměr bytí. Její zemitý přístup ke spiritualitě ženám ukazuje, jak uznat svoji esenciální přirozenost a žít v souladu s ní, umožňuje jim přijmout a vyjádřit všechny dary měsíčních fází, od citlivé vnímavosti až po ráznou praktičnost.

Podporuje jedinečnost každé ženy, povzbuzuje a vede ji k harmonizování vlastních cyklických energií tak, aby vytvářela pohodu, dosahovala zlepšení a cílů v tom, co dělá, a celkově se cítila naplněná sama sebou a životem. Nadále zkoumá a rozvíjí myšlenky uvedené v *Rudém měsíci* a zasazuje se o názor, že menstruační cyklus přináší do každodenního života ženy pozitivní zkušenost, a to jak v domácnosti, tak v zaměstnání.

Více najdete na www.mirandagray.co.uk a www.wombblessing.com





Obsah

Poděkování	5
Předmluva k revidovanému anglickému vydání	6
Úvod	11
Cíle této knihy	11
Jak se na menstruaci dívá naše společnost	12
Menstruační energie	16
Jak si lépe uvědomovat svůj cyklus	17
<i>Kapitola první</i>	
Probuzení	20
<i>Kapitola druhá</i>	
Temnota měsíce	53
Duální žena	56
Udržovatelka míry	61
Strom lůna	64
Had	66
Měsíční zvířata	69
Temná bohyně	78
Svrchovanost	81
Šamanka a kněžka	84

Kapitola třetí

Setkání s měsícem	89
Menstruační cyklus	89
Měsíční hodiny	92
Cyklus bílého a cyklus rudého měsíce	99
Jak dojít k uvědomění	101
Jak pracovat s uvědoměním	109
Měsíční hodiny v každodenním životě	111
Rozšířené měsíční hodiny	140
Tipy pro další práci	143

Kapitola čtvrtá

Tvořivý měsíc	145
Ženská tvořivost	145
Jak probudit tvořivé energie	151
Jak projevit tvořivé energie	157

Kapitola pátá

Měsíční spirála	188
Ženská tradice	188
Návrat postrádaných ženských archetypů	190
Jak vést a učit děti	193
Přechodové rituály	196

Slovo na závěr	215
----------------	-----

Knižní ilustrace	216
O knize napsaly	217
O autorce	219





MIRANDA GRAY je britskou spisovatelkou, výtvarnicí, lektorkou a iniciátorkou celosvětového hnutí nazvaného „Požehnaní ženského lůna“. Je autorkou knih *Cyklická žena*, *Poselství pro ženskou duši* a *Probuzení ženské energie*. Zasazuje se o uznání cyklické povahy žen a předává staré učení o menstruaci. Co učí, také žije.

Pro naše předky byl menstruační cyklus zdrojem nesmírně tvůrčích, spirituálních, sexuálních, emočních a fyzických energií. Byl darem, který ženám každý měsíc dodával sílu k regeneraci, k působení na okolní svět, k propojení se se zemí a s rodinou a k projevování hlubinné moudrosti a inspirace.

Miranda Gray připomíná současným ženám, že k jejich životu neodmyslitelně patří cykličnost, a vede je k přijetí a projevení vášnivosti, nadšení a tvořivosti, jež jsou podporovány cyklem. Zkoumá ženskou moudrost obsaženou v západních mýtech a tradičních příbězích a předkládá praktická cvičení a metody vhodné ke zkoumání, co vlastně znamená život určený periodickým rytmem.

S *Rudým měsícem* se dozajista promění způsob, jak ženy přemýšlejí o sobě, o svém cyklu i o svém životě!

„Rudý měsíc mi pomohl, abych se na svůj menstruační cyklus začala dívat zcela novým, pozitivním způsobem. Díky úžasné kombinaci příběhů, inspirujících informací a praktických cvičení je to něco jako příručka ženské transformace.“
SOPHIA STYLE, lektorka menstruačních cyklů, Španělsko

„Je to jedna z nejzákladnějších knih na cestě ženy za pochopením a přijetím menstruačního cyklu jako daru. Probouzí v ženách vnímání vlastní cykličnosti a rytmů souvisejících s přírodou. Opravdu inspirující kniha.“

BARBORA ZEMANOVÁ, lektorka
ženských kruhů a autorka knihy *Ženské rituály*

www.dharmagaia.cz
Knížky pro přemýšlivé lidi

