

Probuzení ženské energie

Cesta celosvětového požehnání lůna
Zpět k autentickému ženství

Miranda Gray

autorka knih *Rudý měsíc* a *Cyklická žena*



Miranda Gray

Probuzení ženské energie

*Cesta celosvětového požehnání lůna
Zpět k autentickému ženství*



DharmaGaia 2017

Přeložila Jana Čeřenová

KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Gray, Miranda [Female energy awakening. Česky]

Probuzení ženské energie : cesta celosvětového požehnání lůna :
zpět k autentickému ženství / Miranda Gray ; přeložila Jana
Čeřenová. – Praha : DharmaGaia, 2017. – (Nová éra)

Přeloženo z angličtiny

316.346.2–055.2 * 159.922.1–055.2 * 133 * [130.12+2–188]:118 *
2–58–055.2 * (0.062)

- ženy
- feminita – esoterické pojetí
- duchovní energie
- ženská spiritualita
- populárně-naučné publikace

Czech language Edition arranged through Montse Cortazar Literary
Agency (www.montsecortazar.com). All Rights Reserved.

Copyright © by Miranda Gray & Richard Gray, 2016

Translation © by Jana Čeřenová, 2017

Czech edition © by DharmaGaia, 2017

ISBN 978–80–7436–075–6



Všem ženám z celého světa, jež v srdci slyší volání
po probuzení, uzdravení a změně ve světě.



Úvod

Naše autentické ženství

Naše autentické ženství je „původní“ ženství, s nímž se rodíme. Spočívá v našem ženském těle, v našich buňkách, kostech, DNA, v našem instinktivním já a nejhlubších vzorcích chování. Je tím, kým jsme, ještě než se nás chopí moderní svět se všemi jeho omezeními, výchovou a společenskými konvencemi.

Naše ženství se podobá starému mistrovskému obrazu, který postupně zčernal a pokryl se nečistotou, pod jejímiž vrstvami vystupují hrubé obrysy malby, ale mizí krása původních barev, stejně jako veškerá její propracovanost a detaily. Mnohé z nás totiž žijí jen ve slabých obrysech svého původního ženství.

Požehnání lůna odstraňuje z našeho ženství nečistotu a omezení. S každým požehnáním ustupují nánosy nečistoty a začínají prosvítat původní barvy. Nakonec je celý obraz čistý a my spatříme krásu původního mistrovského díla – v celé své slávě je odhalena zářivost a jemnost umělcových barev a linií, detail a subtilnost, kontrast a emoce obrazu. Cítíme, že jsme se vrátili ke kráse a zářivosti toho, kým skutečně jsme. Cítíme se celistvé a ve svém středu, silné a svobodné, úctyhodné, tvořivé, sexuální a duchovní. A nic nám nebrání být čímkoli – kteroukoli barvou či tvarem svého původního ženství.

Malířkou našeho mistrovského díla je Posvátné ženství a *Ona*, stejně jako každý umělec, vkládá do svého obrazu srdce, duši a energii, která je výhradně ženská, protože vyjadřuje a odráží *Její* podstatu. Tyto energie proudí naší bytostí a prostupují všemi

úrovněmi našeho vědomí. Proudí vzorci v našem jádru a hlavními centry ženské energie v našem těle. U mnoha z nás jsou tyto energie překryty temnými vrstvami omezení, ale občas zahlédneme jejich jasné barvy, které nás matou a ruší, protože nevidíme celý obraz. Požehnání lůna nám pomáhá obnovit spojení s těmito energiemi, přijmout je a milovat, zatímco se v našem životě postupně probouzejí, a žít s nimi v souladu tak, abychom znovu neupadly do temnoty.

Když se moderní život snaží zastřít *naše* barvy, požehnání lůna odstraní nečistotu a obnoví jejich zářivost.

První celosvětové požehnání lůna proběhlo při únorovém úplňku v roce 2012 a stejně jako mnoho jiných ideálů se zrodilo s otevřeným srdcem a touhou pomáhat. Naděje, že osloví a pomůže padesáti ženám, přerostla v roce 2012 do celosvětového ženského duchovního hnutí, které oslovilo tisíce žen po celé zeměkouli.

To, co v roce 2012 začalo, neskončilo, ale jako poupě rozkvetlo v cosi krásného. Stejně jako měsíc, který plynule přechází ze srpku do úplňku, z úplňku do srpku a pak se celý skryje, stejně jako se poupě rozevírá do květu a postupně se mění v plod či jako dívka dozrává, stává se z ní matka, moudrá žena a poté žena stará – i naše probuzení probíhá v cyklech.

CO JE POŽEHNÁNÍ LŮNA?

Celý název požehnání lůna zní „vyladění požehnáním lůna – probuzení ženské energie“, ale říkáme tomu prostě „požehnání lůna“ či „požehnání“. Vyladění je technika práce s energií, která zvyšuje vibraci člověka tak, aby se dostala do souladu s konkrétní energetickou vibrací a navázala s ní spojení.

Vyladění požehnáním lůna je konkrétně určeno jedinečné energetické struktuře žen, a to k zesílení jejich vibrace a k tomu, aby navázaly spojení s krásnou vibrací lásky a světla Posvátného ženství, nazývanou také „energie požehnání“. Vyladění navozuje

transformační proces uzdravování a probuzení našich ženských energií, které nazýváme „přerod“.

Požehnání lůna je *systém osobního a duchovního uzdravování a rozvoje* určený všem ženám bez ohledu na jejich zázemí, fyzický stav či víru. Naše ženství není jen o plodnosti, či dokonce o tom, že máme dělohu a cyklus, ale o původním ženství, které je vlastní všem ženám a jejich energetickému centru umístěnému nad dělohou. V autentické či Posvátné ženství nemusíme *věřit*, my *jím jsme*.

Požehnání lůna je přístup – *způsob každodenního života*, který nám pomáhá najít vlastní sílu skrze pochopení autentického ženství a probudit naši důvěru.

Z požehnání lůna vyrostlo i *celosvětové společenství žen*, které – ve svém srdci, lůně a kostech – sdílí potřebu znovuobjevovat a probudit to, co podle nich znamená být ženou. Jedná se o společenství, v němž se sdílí zkušenosti a vznikají projekty zaměřené na ženy. Soustřeďuje se na uzdravování a rozvoj žen a všem ženám bez rozdílu nabízí podporu a uznání v prostředí, kde se nesoupeří. Jedná se o společenství s organickou strukturou, které roste v souladu s potřebami žen.

A konečně je požehnání lůna *sdílenou vizí* autentického ženského života ve společnosti a podporuje naše ženské energie, což představuje průkopnickou činnost v nových, žensky orientovaných způsobech života, práce a utváření struktury vztahů mezi jednotlivci i skupinami. Toto požehnání ohlašuje změnu tradičních společenských, výchovných a pracovních struktur a očekávání, abychom tak pro své dcery a vnučky vytvořily odkaz, který jim umožní vyrůstat a prospívat ve světě, jenž plně vítá a povzbuzuje ženské energie a schopnosti.

Díky krásným meditacím a cvičením v této knize, stejně jako díky účasti na celosvětových požehnáních lůna se otevřete svému autentickému ženství, zahájíte proces sebeuzdravování a začnete utvářet svůj osobní vztah s Posvátným ženstvím. Celý svět i vaše

budoucnost se pro vás, vašeho partnera i vaše děti začne měnit, a to k lepšímu.

Z hloubi srdce věřím, že požehnání lůna poroste, osloví ženy ze všech koutů světa a nabídne jim bezpečí a podporu v rodině, po níž volá jejich duše. Ať už jste osamělé ve své bolestné touze po spojení se svou ženskostí a Posvátným ženstvím, nebo vstupujete do *Její* přítomnosti, či celé roky patří do vašeho života a okruhu vašich přítelkyň, všechny ženy jsou součástí jediného obrazu Posvátného a autentického ženství. Snad už nyní nastal čas, abychom se vědomě spojily, probudily své ženské energie a jednaly „po žensku“, protože jen tak zjistíme, z čeho je autentické ženství utvořeno.

Velké změny jsou často podníceny malými skupinami inspirovaných lidí a já doufám, že vám tato kniha bude inspirací.

- » Ještě jednou se nadechněte a uvolněte svaly v podbřišku.
- » Nyní si uvědomujte úplněk nad sebou a odraz jeho světla ve svém lůně. Dívejte se nebo si uvědomujte, že v sobě máte světlo měsíce.
- » Jak se cítíte?
- » Všimněte si svých fyzických pocitů.
- » Vaše lůno je spjato s cykly, krásnými energiemi a láskou Posvátného ženství.
- » Jste-li připraveny, položte ruce na podbřišek. Zhluboka se nadechněte, otevřete oči a usmějte se.



Kapitola druhá

Proč je lůno důležité?

Jednou ráno seděla První žena u řeky a vyráběla hrnec z hlíny. Nechala jej vyschnout na slunci a hrnec byl tak krásný, že jej přišla obdivovat První zvířata. Když nastal večer, zvířata a První žena pocítily únavu a žízeň, takže První žena naplnila hrnec vodou z řeky a dala každému zvířeti napít. Teď už měla zvířata i hlad, ale První žena jim neměla co dát, obrátila se proto na Matku lunu, jejíž plná tvář povstala na nebi, a zvolala:

„Matko, prosím, pomoz. Potřebuji jídlo pro První zvířata. Co mám dělat?“

Matka luna k ní zavolala shůry: „Naplň misku mým světlem a já toho vytvořím dost pro všechny.“

První žena zvedla misku nad hlavu, aby se naplnila měsíčním světlem, a když ji sundala, překypovala nejrůznějšími pokrmy. Zvířata přistoupila k První ženě a jedla, dokud se nenasýtily a nepocítily ospalost, pak se kolem ní stočila do klubíčka a usnula.

První žena se také chystala k spánku, ale neměla kam uložit misku. „Matko,“ zvolala, „nemám kam uložit misku. Můžeš mi ji, prosím, schovat?“

Matka luna odpověděla: „Uložím ji na bezpečné místo, abys ji mohla použít, kdykoli budeš chtít.“

Miska se proměnila ve světlo a Matka luna ji svým paprskem umístila do podbřišku První ženy.

„Á,“ povzdechla První žena a usnula s rukama na své nové míse.

PŘÍSTUP K LŮNU V MODERNÍM SVĚTĚ

Održenosť od našeho plného bytí

Rozvoj moderní vědy a medicíny významně ovlivnil utváření našeho prožívání vlastního lůna.

Mužský objektivní přístup a jeho „korigování“ skutečnosti odvedl mnohé ženy od jejich subjektivního, zkušenostního uvědomění ženských energií a zneplatnil jejich důležité zkušenosti. Centrum lůna, mysl a srdce jsou hluboce propojeny, ale zabýváme-li se jen fyzickým, oddělujeme ženy od jejich plného bytí a vnímání sebe a života. Důsledkem tohoto odtržení je nevědomý přístup k životu založený na strachu.

Společnost odstraňuje z našeho života pocity celistvosti, tvořivosti a vlastní síly, takže přirozené aspekty nás samých jsou považovány za cosi nepřijatelného, co ohrožuje naše přežití či postavení, a nepřekonáme-li je, probouzejí v našem primitivním mozku reakci „bojuj, nebo uteč“. Tyto dvě reakce se pak odrážejí v celém našem životě a nás pohání buď strach, hněv a agrese, nebo nás omezuje úzkost a pocit zranitelnosti. Naše primitivní reakce přežití a stresu přebíjejí krásné změny a dary zakořeněné ve fázích cyklu lůna a hlouběji nás odcizují od podpůrných a život potvrzujících zkušeností, které tyto fáze přinášejí. Ztrácíme kontakt s radostí duchovního vztahu ke světu a netěšíme se už z uvolňování a vyjadřování své inspirace a tvořivé síly. Aniž bychom chápaly proč, cítíme se izolované a frustrované, podléháme vnitřnímu zmatku a sebenávisti, což vede k nenaplněnému životu, fyzickým problémům s lůnem a cyklem či k problémům ve vztazích. Našemu životu chybí smysl a směr.

Zavedení antikoncepčních pilulek v 60. a 70. letech 20. století nás zbavilo strachu z nechtěného těhotenství, ale také nastolilo v myslích žen vědou diktovaný přístup, který řídí a „koriguje“ tělo a menstruační cyklus. Místo aby „pilulka“ ženy osvobodila, jak slibovala, začala jednu generaci žen po druhé stále hlouběji odcizovat jejich cyklu a ženským energiím, takže mnohé z nich dnes žijí v kultuře, která jejich lůno považuje v lepším případě za nevýznamné a v horším případě za špatné.

Věda a medicína „řeší“ fyzické „problémy“. Více či méně decentní reklamy farmaceutických společností poučují ženy, že centrum ženské síly (lůno) je problém, který lze korigovat pouze tím, že jej potlačíme. Ale skutečný problém, totiž společnost, která nás nutí projevovat v zájmu přežití svou ženskost nepřirozeným způsobem, se tím nijak neřeší a fyzické, duševní a emocionální problémy žen stále rostou.

Obnova spojení – naděje a cesta vpřed

My všechny do jisté míry ztělesňujeme své odtržení od lůna, protože jsme nikdy nemohly svobodně vyrůstat a zcela žensky žít ve společnosti, která by uznávala a rozvíjela autentické ženství.

Požehnání lůna v nás probouzejí naději a ukazují novou cestu nejen nám, ale i budoucím generacím. Nabízejí nám uzdravení, osvobození a návrat k „dobrému“ pocitu z vlastního těla a sebe samých. Poskytují nám to, po čem prahne naše srdce a lůno – cestu k tomu, abychom se samy v sobě cítily autenticky, propojené a celistvě.

CVIČENÍ: CO JE ODTRŽENOST?

Propojenost znamená, že zakoušíme pocit svého já.

- » Chvilí hledejte, kde ve vašem těle prodlévá váš pocit já.
- » Možná odpovíte, že „v hlavě“, nebo cítíte-li lásku, „v srdci“.

- » Nyní si uvědomujte své dlaně. Cítíte je? Jsou vaší součástí? Jsou součástí vašeho pocitu já?
- » A co chodidla? Cítíte je? Jsou vaší součástí?
- » Nyní přeneste pozornost k lůnu či centru lůna, které se nachází ve vašem podbřišku. Cítíte je? Cítíte, že je součástí vašeho pocitu já?

Pro ty z nás, kdo žijí „v hlavě“, může být velmi těžké zakoušet já v lůně, ledaže máme zrovna předmenstruační křeče nebo jsme těhotné. Toto nedostatečné uvědomění lůna a chybějící pocit já v lůně jsou důsledkem naší odtrženosti.

Možná jste si povšimly, že vaše lůno během tohoto prostého cvičení začalo na vaši pozornost reagovat. Možná už cítíte jeho přítomnost nebo je svírá slabá křeč. Vaše lůno reaguje na vaši pozornost, protože chce obnovit své přirozené spojení s myslí.

CVIČENÍ: MAGICKÉ LŮNO – UVĚDOMĚNÍ SI LŮNA ČI CENTRA LŮNA

Nyní, když jsme učinily první krok a navázaly spojení s lůnem, si s ním můžeme začít budovat interaktivní a milující vztah. Následující meditace vyšla poprvé v *Rudém měsíci* a otevřela cestu, z níž vyvstala meditace požehnání lůna.

Tuto meditaci můžete provádět, i když nemáte dělohu, a snažit se navázat spojení se svým energetickým centrem lůna tím, že si svou dělohu a vaječníky představíte.

- » Zavřete oči a uvolněte tělo.
- » obraťte pozornost k lůnu.
- » Vybavte si v mysli obraz dělohy uprostřed a po jejích stranách vejcovody zakončené vaječníky.



Kapitola třetí

Co je Posvátné ženství?

Jednou v noci pocítila První žena osamělost. Všechna zvířata spala doma ve svých pelšcích. Žena vytáhla misku z podbřišku a pohlédla do ní.

Nejprve spatřila jen vlnky, které na hladině vytvořil její dech, a proto zamíchala vodu a podívala se znovu. Tentokrát spatřila v misce svou tvář, která se pomalu měnila v tvář zralé ženy a poté ženy staré. V údivu se sklonila níž.

První žena opět zamíchala vodu v misce, a tentokrát spatřila První zemi pokrytou sněhem zimy. Snůh však postupně tál, přišlo jaro a na stromech se objevily první jasně zelené pupeny. Pak je zahalila smaragdová zeleň léta, listy se proměnily ve vířící zlato a červec podzimu, až konečně holé stanuly v temnotě zimy.

První žena znovu zamíchala vodu a spatřila, jak na nočním nebi vychází srpek měsíce, přechází do úplňku a opět mizí do temnoty.

Opět ji zamíchala a spatřila kruh hvězd, jak stoupá k vrcholu nočního nebe a klesá za horizont.

Pozvedla misku a v úžasu na ni pohlédla. Tak malá věc, a pojme celý vesmír!

PRADÁVNÁ MOUDROST – POCHOPENÍ TOKU ŽENSKÝCH ENERGÍÍ

Dříve bylo Posvátné ženství považováno za vesmír. Jeho tělem bylo vše – zvířata a ptáci, země a oceány, planety a hvězdy. Stejně jako náš duch a životní síla přebývají v těle, tak i duch a životní síla Posvátného ženství přebývají v těle vesmíru. Není nic, co by nebylo Posvátným ženstvím. *Ona* je jednotou a mnohostí a vše je *Její* součástí. Stejně jako my máme různé části těla – prsty, prsy, oči, kosti atd. –, tak i Posvátné ženství sestává z množství částí. Naše tělo je *Její*m tělem a naše životní síla a duch jsou *Její* energií a duchem. Znamená to, že neexistuje nic, co by bylo „nečisté“ či „špinavé“. Nic, co by nebylo posvátné, nic, co by nebylo *Její* součástí. Výrazem Posvátného ženství je láska a ta je aktivní *i* pasivní, dynamická *i* přijímající, v klidu *i* v pohybu, duchovní *i* materiální.

Naše pradávne předchůdkyně rozpoznávaly Posvátné ženství ve všech *jeho* podobách a projevech ve světě a rovněž v sobě. Viděly *Její* proměny v cyklu hvězd a ročních období, v měsíčních cyklech, v přílivu a odlivu, v cyklu života a v ženském cyklu, kdy se vše neustále mění, ale přitom zůstává stejné. A uctívaly všechny tyto aspekty ženství, celý cyklus i jeho jednotlivé fáze.

Cosí krásného bylo ztraceno – ženské archetypy

Z moderního světa bohužel vymizela pradávna moudrost, pochopení Posvátného ženství a *Jejích* projevů v autentickém ženství. Pojem „ženství“ se omezil na pasivitu a nesobeckou péči, a vymazal tak dynamické a mocné aspekty, které společnost a náboženství považovaly za hrozbu.

Pojetí ženství utrpělo také vznikem a užíváním pojmů jako „vnitřní žena“ a „vnitřní muž“, „mužská stránka“ a „ženská stránka“, obvyklých při popisu mužské a ženské přirozenosti. Jsme-li ženy, pak jsme jimi, ať už jsme přijímající a mateřské, nebo agresivní a cílevědomé.

Vidíme-li ohroženou lvici při útoku, neříkáme, že projevuje svou mužskou stránku, ale prostě akceptujeme, že projevuje svou samičí přirozenost. Stejně musíme přijímat i své vlastní ženství.

*Nazýváme-li dynamickou stránku
své podstaty „mužskou stránkou“,
pak omezujeme své chápání
a projev toho, co znamená být ženou.*

Podobně nazýváme-li jemnost u mužů „ženskou stránkou“, omezujeme své chápání mužství. V našich energiích neexistuje žádná „vnitřní mužská“ stránka, ale naše ženství je tvořeno různými úrovněmi a projevy přijímajících a dynamických energií.

Ve folkloru a mytologii zaznívá pradávno chápání ženských energií a jejich cyklů v příbězích o čtyřech *ženských archetypech*, tedy původních vzorcích vlastních všem ženám:

- dynamická, mladá *Panna*
- jemná, pečující *Matka*
- dynamická a zralá *Kouzelnice*
- moudrá a samotářská *Baba*

*Čtyři ženské archetypy
Panny, Matky, Kouzelnice a Baby
jsou univerzální energie
ztělesněné ve všech ženách.*

Energie a dary těchto čtyř archetypů se odrážejí ve čtyřech fázích života ženy a ve čtyřech fázích jejího menstruačního cyklu. Stejně jako se ve svém životním cyklu na úrovni energie a vědomí měníme z mladé dívky v plodnou ženu a ze zralé ženy v ženu starou, tak se naše energie a vědomí mění v jednotlivých fázích menstruačního cyklu. Každá fáze našeho života a každá fáze našeho cyklu má jinou energii a orientaci, ale všechny jsou stejně krásným a úžasným odrazem našeho ženství.

Tyto archetypy se projevují ve dvou dynamických podobách ženské energie, v Panně a Kouzelnici, a ve dvou podobách receptivních, v Matce a Babě. Rozpoznáváme-li tento smysl ženských energií, pak nás to nejen *osvobozuje od omezujícího vlivu společenských očekávání* a škatulkování, ale také nám to umožňuje prozkoumat své autentické ženství a odhalit, jak můžeme tyto energie vyjádřit ve světě, a navodit tak pozitivní a harmonickou změnu.

Co znamená být ženou

Být ženou znamená vyjadřovat svou přirozenost Posvátného ženství bez ohledu na věk, plodnost či fyzický stav. Být ženou neznamená být pouze jemná a mateřská, ale také vnímat samu sebe jako mladou pannu, dynamickou bojovnici, hledačku osvětlení, mocnou královnu, štědrá dárkyni, tkadlenu, sexy kouzelnici, krásnou čarodějkou, divou ženu, vyrovnanou kněžku, vyzvatelku, poutnici mezi světy, babičku světa, věštkyňu a ošklivou a mocnou starou čarodějkou.

NALEZENÍ VLASTNÍHO POSVÁTNÉHO ŽENSTVÍ

V mnoha duchovních tradicích existují nejen ucelené nauky o božství, ale ženy mají také jedinečného a všem dostupného osobního průvodce k nalezení Posvátného ženství. Tento průvodce nás spojuje s *Její* přítomností a energiemi, nabízí nám pomoc a podporu, ukazuje nám, jak dospět ke štěstí a naplnění. Tohoto průvodce nacházíme ve svém těle a svém sebeuvědomění.

Naše tělo je naším posvátným textem.

*Naše cykly – měsíční a životní –
jsou našimi modlitbami.*

Naše těla jsou v podstatě stejná jako těla našich ženských předků a stejně jako oni v sobě můžeme zakoušet přítomnost Posvátného

ženství a vyjadřovat *Ji* ve světě v mnoha *Jejích* formách a podobách. Stejně jako naši ženští předci jsme „měsícem na zemi“ čili výrazem Posvátného ženství ve všech *Jejích* podobách. Měsíc vidíme vždy v některé z jeho fází a totéž platí pro cyklickou ženu – nikdy nevidíme celý cyklus ani celou ženu. Stejně jako měsíc procházíme různými fázemi, a přece zůstáváme stejné. Jsme světlo a tma, obrácené ven a dovnitř, v pohybu a v klidu, zjevné a skryté.

Starodávnou moudrost menstruačního cyklu a Posvátného ženství skrytou ve folkloru či mytologii a její uplatnění v životě hlouběji zkoumám v knize *Rudý měsíc*.

CVIČENÍ: JAK TĚ NAZVU? POJMENOVÁNÍ POSVÁTNÉHO ŽENSTVÍ

Bez ucelené nauky o Posvátném ženství ženy často nevědí, jak by *Ji* měly nazývat. Jako první nás obvykle napadne vygooglovat si „jména bohyní“ a vybrat jména z mytologie či tradic, které nevycházejí z našeho etnického prostředí či země, v níž žijeme. Posvátné ženství však nepatří minulosti, ale žije v dnešních ženách, zemi kolem i měsíci nad námi. Nemusíme tedy používat stará jména, ale můžeme se nechat inspirovat svou intuicí a vytvořit vlastní.

Naslouchejte *Jejímu* hlasu v různých fázích svého cyklu, pociťujte, jak se skrze vás projevují *Její* energie, a pojmenujte *Ji* podle energie, pocitů a obrazů, které vám přinášejí.

Sledujte lunu v jejích fázích či zemi v proměnách ročních období a nechte Posvátné ženství, ať k vám promlouvá skrze vaše srdce, lůno a pocity.

Jestliže vás jméno, které pro *Ni* zvolíte, naplní láskou a vaše tělo se uvolní, jen co na ně pomyslíte, pak je to jméno, které si pro vás v této fázi vašeho cyklu a života vybrala *Ona*.

SDÍLENÍ POSVÁTNÉHO ŽENSTVÍ S JINÝMI ŽENAMI

Mnoho žen se potýká s problémem, jak nalézt v životě duchovní naplnění a smysl, a když navážou spojení s Posvátným ženstvím, zaslechnou v srdci *Její* hlas, který je vyzývá, aby udělaly něco pro ostatní ženy. Tento hlas nás povolává i k tomu, abychom uzdravily zemi, na které žijeme, a opět ji probudily, aby energie Posvátného ženství zaplavila vše, co na ní žije.

V den celosvětového požehnání lůna se účastnice propojí skrze svá centra lůna, a utvoří tak síť energie Posvátného ženství, která pokryje celý svět. Po přijetí požehnání mohou ženy používat tuto síť spojených lůn při meditaci sdílení, aby tak vyslaly lásku a světlo Posvátného ženství do celého světa. Ale nejde tu jen o dávání. Navzájem se propojily všechny zúčastněné ženy, takže jde také o přijímání.

Na moderní technologii je krásné to, že ženy z rodiny požehnání lůna mohou žít na odlehlých místech, a přece mohou pociťovat, že se svým probuzením či prozkoumáváním a vyjadřováním svých ženských energií nejsou samy. Meditace sdílení nám umožní toto spojení prožít a uvědomit si, že pomáháme druhým a patříme k celosvětové rodině.

Měníme svět – jedna jako druhá

Každá účastnice celosvětového požehnání lůna sehrává aktivní úlohu v probouzení autentických ženských energií v srdcích, myslích a lůnech žen a přispívá k proměně světa. S rostoucím počtem účastnic našich celosvětových aktivit přibývá i sdílené energie, probíhá hlubší léčení, rychlejší probouzení a prohlubuje se i vědomé spojení s Posvátným ženstvím.

*Vidíme, že s rostoucím počtem účastnic celosvětových
požehnání lůna roste i vibrace sdílené energie,
přibylo sdílené energie, a tím hlubší to má účinky.*



Kapitola devátá

Vědomý život ženy na cestě požehnání lůna

*„Jsem celá!“ zvolala První žena a roztočila předměty moci
na svém opasku.*

Obrátila se k zimní Stařeně a zeptala se:

„Takže co teď?“

Zimní Stařena silně popotáhla z dýmky a usmála se.

„Cokoli budeš chtít,“ řekla.

MEZI POŽEHNÁNÍMI – ŽÍT SVÝM AUTENTICKÝM ŽENSTVÍM

Když po vyladění požehnáním lůna procházíme jednotlivými fázemi cyklu, energie uvolňuje omezení a otevírá naše vědomí pro hlubší přijetí každého archetypu. Chceme-li tento proces probuzení podpořit, musíme vědomě pracovat s archetypy všech fází a uznat jejich přítomnost. Můžeme tak objevit jejich dary a projevovat v každodenním životě jejich úžasné energie.

Kráčíme – cesta pro všechny ženy

Proč následovat tuto cestu?

Cesta požehnání lůna představuje řadu aktivit uspořádaných v souladu s menstruačním cyklem, měsíčním cyklem a ročními obdobími tak, aby

pomáhaly ženám s cyklem i bez něj vědomě pracovat se čtyřmi archetypálními energiemi.

Cesta je sestavena tak, aby podporovala vyladění požeňáním lůna, ale může ji kdykoli využít každá žena.

CESTA POMÁHÁ VŠEM ŽENÁM:

- » ukotvit v těle a v životě energetické změny navozené vyladěním,
- » po vyladění živit a podporovat přerod v novou ženu,
- » přijmout a oslavovat změny a léčení během přerodu,
- » vytvořit si mezi požeňáními lůna láskyplný, naplňující a harmonický vztah s centrem lůna, archetypy a Posvátným ženstvím,
- » udržet si během měsíce spojení s archetypálními energiemi,
- » získat mezi požeňáními sebedůvěru a vědomí vlastní síly,
- » dosáhnout vyrovnanějšího a harmoničtějšího cyklu.

Cesta požeňání lůna nám pomáhá vytrvale růst v láskyplném dialogu s naším centrem lůna, archetypy a naší cyklickou přirozeností.

Cesta požeňání lůna spočívá v podpoře změn, které navozuje vyladění požeňáním lůna, v nepřetržitém růstu, léčení mezi požeňáními a ve zjištění, jak cítit lásku, radost, pohodu a naplnění v každé fázi a každý měsíc.

KLÍČOVÉ BODY CESTY:

- » dopřejte si svobodu být tím, kým jste,
- » dovoluňte si v každé fázi projevovat to, kým jste,
- » udělejte v každé fázi jednu věc, která je v souladu s energiemi archetypu,
- » vše pomine, takže uživejte všech darů, dokud je máte, a vězte, že těžkosti pominou,
- » svět zatím stále neusnadňuje uvědomělý ženský život, takže buďte flexibilní a realistické,

- » uvědomujte si své tělo, způsob myšlení, emoce a pocity, abyste v sobě rozpoznaly archetypy, vytvořte si pro své vlastní archetypy osobitý jazyk a obrazy.

Jak jít cestou požehnání lůna, když máte menstruační cyklus
Pro usnadnění má cesta požehnání lůna 28 dní, což je *průměrná délka cyklu*, a znamená to, že mnoho žen má přirozený cyklus – buď delší, nebo kratší.

Je-li váš cyklus delší či kratší, můžete si uvědomovat, že se vám energie mění před dnem či po dni uvedeném v rámci cesty. Nebojte se – cesta je tanec, takže buďte flexibilní a přizpůsobivé, nechte své tělo a intuici, ať vám napoví, co dělat. Až budete mít dojem, že nastal ten správný čas poskočit, pusťte se do cvičení následující fáze. Budete-li mít dojem, že je třeba některé dobré aktivity zopakovat, užijte si je znovu. Zjistíte-li, že vás přitahují aktivity nějaké jiné fáze, a cítíte-li, že je to v pořádku, pusťte se do nich.

Tento tanec společné cesty s Posvátným ženstvím se neřídí žádnými pravidly, ale platí u něj pouze jedna rada: máte-li z něj dobrý pocit, pak vám vaše intuice ukazuje, že příslušná aktivita nebo myšlenka je v souladu s archetypem vaší fáze cyklu.

*Jak sledovat cestu požehnání lůna, když nemáte cyklus
nebo je váš cyklus nepravidelný*

Nemáte-li cyklus nebo je váš cyklus velmi nepravidelný, můžete cestu lůna sledovat tak, že se budete věnovat aktivitám a návrhům aktuální měsíční fáze, které jsou přiblíženy v úvodu k jednotlivým oddílům o archetypech.

Energetický cyklus si ve svém těle mohou uvědomovat i ženy, které nemenstruují kvůli těhotenství nebo kojení.

O CVIČENÍ S POZOROVACÍ MISKOU

Když se poprvé vědomě vydáváme na cestu svým menstruačním cyklem, může být pro nás těžké si uvědomit, kam jdeme, čím

jsme prošly a kdo jsme. Na cestě požehnání lůna budeme používat misky lůna – dvě misky, jež používáme při celosvětových požehnáních lůna –, abychom díky nim lépe viděly své proměny.

Kromě těchto dvou misek si pořídte čtrnáct bílých a čtrnáct černých kamínků, omyjte je pod tekoucí vodou, nechte oschnout a všechny je vložte do jedné z misek. Každý den v měsíci vezměte z misky jeden kamínek, tmavý nebo světlý podle vaší fáze, a vložte jej do druhé misky lůna, které teď budeme říkat *pozorovací miska*.

Menstruační cyklus je cestou ze světa vnějšího do světa vnitřního, duchovního, a zase zpět. Je to každodenní cesta měnících se dynamických a přijímajících energií, které se odrážejí v přibývajícím a ubývajícím světle měsíce. To, jak černých a bílých kamínků v pozorovací misce přibývá a ubývá, nám pomůže rozpoznávat naši postupnou proměnu.

Zatímco putujete po cestě požehnání lůna a vkládáte kamínky do pozorovací misky, hlouběji si uvědomujete krásnou, plynoucí přirozenost svého cyklu, svůj tanec ze světla do tmy a zase zpět.



Kapitola desátá

Vize a cesta vpřed

VIZE POŽEHNÁNÍ LŮNA

První žena ležela na dece, pozorovala hvězdy a přemýšlela o první otázce, kterou položila při stvoření světa:

„Kdo jsem?“

Nyní, když se svými čtyřmi předměty moci, vyrovnaná a úplná, s miskou lůna plnou moci spočívala ve středu své bytosti, znala odpověď:

„Já jsem já,“ zašeptala Hvězdnému lidu.

Ve společnostech, kde si ženy nejsou vědomy své pravé ženské přirozenosti, není autentických žen, které by jim ukazovaly, jak žít a pracovat jinak než muži. Jestliže se chováme a uvažujeme jako oni, může nám to zajistit úspěch na materiální úrovni a poskytnout jistoty a bezpečí. Cena je ovšem vysoká – pocity viny, emocionální a psychická nerovnováha, stres či nesoulad v těle a jeho cyklech. Mnoho žen cítí hlubokou a nenaplněnou touhu pochopit, kdo jsou, co je smyslem jejich života a jaká je jejich životní cesta. Prahnu po celistvosti, uznání své identity či sebevědomím a silném zakoušení svého ženství a vlastní ceny. Ale na proměnu světa stačí pouze *jedna žena*, která začne prožívat svou pravou přirozenost.

Navážeme-li spojení se svým autentickým žensstvím a začneme ho prožívat v našem světě, přirozeně se tak o ně podělíme s ostatními ženami a svou rodinou. Ženy budou souznít s našimi energiemi a způsobem života a budou chtít vědět, jak je v sobě najít. Naše děti odhalí naši pravou cyklickou přirozenost i soulad s ní, který projevujeme v každodenním životě. Dívky budou mít vzor a synové pochopí krásu, sílu a hodnotu ženské cyklické přirozenosti a naučí se s ní tančit.

Čím více žen bude žít a pracovat v souladu se svými ženskými energiemi, tím zjevnější bude, jak to prospívá jejich zdraví, vztahům, společenství a práci. Autentické ženy projeví překvapivé dovednosti a schopnosti, budou disponovat vhledem, tvořivostí a moudrostí překračující jejich věk, budou intuitivně chápat a vést život z pozice mírumilovné moci.

Výsledkem bude změna – nikoli však souboj pohlaví z šedesátých let, nýbrž změna citlivá. Ženy změní drobnosti ve svém každodenním životě a nastalý pohyb posune základy společnosti. Staré vzorce myšlení se zhroutí a umožní paralelní rozvoj autenticky ženské a autenticky mužské společnosti. Požehnání lůna nabízí cestu, jak mohou ženy nastartovat tuto změnu v sobě a ve svém životě.

Svět je připraven na změnu, a ta vzejde od žen.

SDÍLENÍ VIZE

Vize požehnání lůna: vytvořit harmonický svět probuzením autentického žensství u všech žen.

Směřujeme k němu tím, že všem ženám umožníme vydat se na cestu ženského probuzení skrze vyladění požehnáním lůna a šíření informací nutných k tomu, aby ženy získaly osobní zkušenost se svými autentickými ženskými energiemi a pochopily je.

Pevně doufáme, že se nám podaří vytvořit odkaz pro příští generace, aby naše vnučky a jejich dcery vyrůstaly v mírumilovné globální společnosti, která uznává, učí a oslavuje autentické ženství a má z něj prospěch.

CO KDYBY...?

- CO KDYBYCHOM měli společnost, která uznává cyklickou ženu, jejíž struktura umožňuje ženám zachovávat věrnost své cyklické přirozenosti?
- CO KDYBY medicína uznávala čtyři fáze a přizpůsobila léčbu i operativní ošetření cyklickým energiím? Co kdyby účinky léčiv zohledňovaly fáze menstruačního cyklu? Co kdyby existovala skutečná vůle pochopit cyklus a menopauzu?
- CO KDYBY se uznávalo, jaký význam pro duševní zdraví má život přizpůsobený čtyřem fázím?
- CO KDYBY vzdělání umožňovalo ženám a dívkám učit se v souladu se svými cykly? Co kdyby se místo zkoušek zavedlo průběžné hodnocení, aby ženy mohly při práci a studiu využívat adekvátních dovedností svých fází?
- CO KDYBY bylo v lidských právech zakotveno uznání, podpora a vzdělání týkající se cyklické přirozenosti žen a zaručena opatření pro optimální využití plného cyklického potenciálu žen?
- CO KDYBY měly ženy při menstruaci nárok na jeden či dva dny placeného volna a mohly své úkoly dohnat v době, kdy se jim vrátí dynamické energie?
- CO KDYBY ženy mohly pracovat na bázi spolupráce, kdy se o své úkoly dělí v závislosti na fázi svého cyklu, a na schůzkách a při rozhodování by zaujímaly takové role, jež odrážejí různé zesílené schopnosti vnímání v jejich fází?
- CO KDYBY čtyři tvořivé a perceptivní schopnosti cyklické ženy byly aktivně využívány ve firmách, kde by se tyto dovednosti zužitkovávaly napříč odděleními, bez ohledu na pracovní pozice?



Obsah

Poznámka autorky	6
Naše autentické ženství	8
Meditace požehnání lůna	14
Stvoření světa	16
KAPITOLA PRVNÍ	
Celosvětové požehnání lůna – osobní cesta	18
KAPITOLA DRUHÁ	
Proč je lůno důležité?	29
KAPITOLA TŘETÍ	
Co je Posvátné ženství?	41
KAPITOLA ČTVRTÁ	
Požehnání lůna – probuzení ženské energie	56
KAPITOLA PÁTÁ	
Přijímání celosvětových požehnání lůna	73
KAPITOLA ŠESTÁ	
Meditace požehnání lůna – pochopení a sdílení ženské duchovnosti	90
KAPITOLA SEDMÁ	
Ženské archetypy a požehnání lůna	103

KAPITOLA OSMÁ	
Vnitřní přijetí archetypů	119
KAPITOLA DEVÁTÁ	
Vědomý život ženy na cestě požeňování lůna	157
Cesta požeňování lůna	161
KAPITOLA DESÁTÁ	
Vize a cesta vpřed	197
Doslov	201
DODATKY	
Koloběh roku a meditace archetypů	204
Co dělat v nahlášený čas v den požeňování lůna	205
Cykly Posvátného ženství	206
Jak si najdu měsíční matku?	207
Poděkování	209
Další knihy Mirandy Gray	210
O cestě požeňování lůna napsaly	212

Pětkrát ročně se tisíce žen po celém světě mezi sebou vědomě propojují při rituálech celosvětového požehnání lůna. Jejich prostřednictvím můžete obnovit hluboké spojení se svým autentickým, dávno zapomenutým ženstvím a vydat se na cestu k jeho znovuoobjevení.

Miranda Gray si mj. klade tyto otázky:

- Proč je energetické centrum lůna zásadní pro spokojenou existenci a štěstí žen, bez ohledu na věk či fyzickou kondici?
- Jaký význam má posvátné ženství pro moderní ženy a jak jeho prostřednictvím učinit svůj život méně stresujícím?
- Jak plně přijmout své ženství v mužsky orientovaném světě?

Knihla nabízí zajímavé úvahy, meditace a cvičení určené všem ženám – bez ohledu na to, zda mají nebo nemají lůno a menstruační cyklus. Osmadvačetidenní „cesta vědomého žití“ vás dovede k pravé ženské přirozenosti.

MIRANDA GRAY je malířkou, výtvarnicí, spisovatelkou a učitelkou alternativní terapie známou v mnoha zemích světa. Zasaduje se o uznání cyklické povahy žen a předává učení o menstruaci. To, co učí, také žije.



Nová éra

www.dharmagaia.cz
Knížky pro přemýšlivé lidi

