

ALEXANDRA POPEOVÁ
& SJANIE HUGO WURLITZEROVÁ

divoká síla

Objevte kouzlo
svého menstruačního
cyklu a probudte
ženskou cestu k síle



MAITREA

divoká
síla

ALEXANDRA POPEOVÁ
& SJANIE HUGO WURLITZEROVÁ

divoká síla

Objevte kouzlo svého menstruačního cyklu
a probudte ženskou cestu k síle

Přeložila Kateřina Fitzová



MAITREA

2019

KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Pope, Alexandra

[Wild power. Česky]

Divoká síla : objevte kouzlo svého menstruačního cyklu a probudte ženskou cestu k síle / Alexandra Popeová a Sjanie Hugo Wurlitzerová ; přeložila Kateřina Fitzová. --

První vydání v českém jazyce. -- Praha : Maitrea, 2019. -- 276 stran.

Přeloženo z angličtiny. -- Obsahuje bibliografii a bibliografické odkazy

ISBN 978-80-7500-459-8 (brožováno)

* 612.662 * 618.17-008.8 * 159.9 * 13 * 159.922.1 * 316.346.2-055.2 * (049)

– menstruační cyklus

– menstruační cyklus -- psychologické aspekty

– menstruační cyklus -- duchovní aspekty

– psychologie pohlaví

– ženy

– pojednání

159.92 - Vývojová psychologie. Individuální psychologie [17]

Alexandra Popeová a Sjanie Hugo Wurlitzerová

Divoká síla

Wild Power

Copyright © 2017 by Alexandra Pope and Sjanie Hugo Wurlitzer

Translation © Kateřina Fitzová, 2018

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2019

ISBN 978-80-7500-459-8

Milí čtenáři,
snažíme se, aby naše knihy byly perfektní. Pokud i přesto objevíte v textu nějakou chybu, napište nám na nakladatelstvi@maitrea.cz a my ji rádi opravíme.
Díky, Vaše nakladatelství

Obsah

<i>Vítejte</i>	<i>xi</i>
<i>Naplnění vize</i>	<i>xxi</i>
<i>Pozvání na cestu</i>	<i>xxv</i>
<i>Komu je tato kniha určena</i>	<i>xxix</i>

ČÁST I: ŽENSKÁ CESTA

Kapitola 1: Revoluce Divoké síly	3
Chybějící součást	4
Pokládání základů	5
Naučte se milovat svůj cyklus	8
Poznejte Vědomí menstruačního cyklu (VMC)	9
VMC: základy	11
Co ovlivňuje váš cyklus	13
Neexistuje „dokonalý cyklus“	17
Kapitola 2: Objevování vaší Divoké síly	21
Co je Divoká síla?	21
Zrození – brány zasvěcení	22
Pravá tvář síly	27
Síla Ženství	28

ČÁST II: TŘI VNITŘNÍ MAPY VAŠÍ INICIAČNÍ POUTI

Kapitola 3: Dva směry	35
Představujeme mapu Dvou <i>směrů</i>	35
Co jsou Dva <i>směry</i> ?	38
Dva póly menstruačního cyklu	39
Přeřazení rychlosti	42
Brnění	44
O dvou <i>směrech</i> podrobněji	49
<i>Positivní směr (Via positiva)</i>	49
<i>Negativní směr (Via negativa)</i>	50
Jak Dva <i>směry</i> podporují váš iniciační proces	52
Kapitola 4: Vnitřní období	57
Představujeme mapu Vnitřních období	57
Co jsou Vnitřní období?	60
O Vnitřních obdobích podrobněji	63
Vnitřní zima (menstruace)	64
Vnitřní jaro (předovulační období)	75
Vnitřní léto (ovulace)	81
Vnitřní podzim (premenstruum)	91
Poznejte své přestupné dny	110
Přestupné dny podrobněji	112
Menstruační až předovulační fáze (5. – 6. den)	112
Předovulační až ovulační fáze (11. – 12. den)	114
Ovulační až předmenstruační fáze (19. – 20. den)	115
Premenstruační až menstruační fáze (27. – 28. den)	117
Kapitola 5: Pět komnat menstruace	121
Představujeme mapu Pěti komnat	121

Co to je Pět komnat?	122
Drobky chleba vysypaná stezka k vašemu vnitřnímu chrámu	127
„Volání“ chrámu	130
Pět komnat podrobněji	132
První komnata: Odloučení	132
Druhá komnata: Odevzdání se	140
Třetí komnata: Obnovení	146
Čtvrtá komnata: Vizionářství	151
Pátá komnata: Jasnost a směřování	155
Velké krvácení	160

ČÁST III: VAŠE DIVOKÁ SÍLA – POZNEJTE JI, ZVLÁDNĚTE JI A ŽIJTE JI

Kapitola 6: Posvátná role vašeho vnitřního kritika	167
Zdravá dávka laskavosti	168
Kritikova role na iniciační pouti	169
Navrácení kritika do jeho přirozeného domova	173
Velký buditel	174
Umění zvednout hozenou rukavici	178
Vypořádání se s kritikovou invazí	181
Návod k zvládnutí vašeho kritika	182
Kapitola 7: Svatý grál	187
Strážce grálu	188
Pocta vzteku	189
Vstup do grálu s vaším partnerem	191
Kapitola 8: Vědomí menstruačního cyklu (VMC)	199
VMC: naše původní duchovní praxe	200
VMC: kompletní balíček	202

Naučte se udržovat vlastní tempo	211
Tvořivé načasování	212
VMC v případě, že nemáte cyklus	214
„Menstruační trauma“	215
Přerušování, poruchy a příznaky	218
Čtyři psycho-spirituální základy pro léčení	220
Kapitola 9: Jak máme, krucinál, žít svůj cyklus v necyklickém světě?	223
„Tajní agenti“ pro změnu vašeho světa	224
Nebuďte na to sama: Přivolejte si spojence	225
Nastražte menstruační Mem	229
Posun o 1 procento	230
Hluboké naslouchání	233
„Zvládání napětí“	235
Nicnedělání	239
Vytvoření partnerství naslouchání	240
Metoda „krvácejte na to“	244
Závěrem: Milujte svůj cyklus – a změňte Svět	249
Etapy vaší Divoké síly	250
Svět potřebuje vaši Divokou sílu	251
Konec a nový začátek	254
<i>Odkazy</i>	257
<i>Zdroje</i>	259
<i>Poděkování</i>	261
<i>O autorkách</i>	265
<i>Slovo překladatelky</i>	267
<i>Ohlasy na knihu</i> Divoká síla	270

Vítejte

Začněme divokou myšlenkou: jakožto žena jste kódována k síle a způsob, jak si uvědomit úplnost a krásu této síly, spočívá v rytmu a proměnách vašeho menstruačního cyklu.

Energie uvnitř vašeho menstruačního cyklu je silou, kterou nazýváme Divokou silou. Je oživující přítomností – posvátnou moudrostí, která v sobě nese otisk toho, kým jste, a vašeho nejvyššího potenciálu.

Rády bychom se s vámi podělily o důležitý příběh o této síle sídlící v ženském těle. Jde o příběh, který se odvíjí každým dnem, když ženy vědomě prožívají svůj menstruační cyklus. Ve chvíli, kdy se ženy postaví samy za sebe a nárokují si právo na svůj cyklus, spustí vědomí, v němž ženy nabývají na důstojnosti a veškerý život je posvátný. Toto živoucí tělo poznání je pro nás v této době bytostně důležité a zásadní.

Naše společnost po celá staletí Ženskou cestu menstruačního cyklu potlačovala, demonizovala a odmítala. Vedla nás k přesvědčení, že jde o omezení nebo slabost, kterou musíme překonat, pokud chceme uspět. To vše nyní zpochybníme a prozradíme vám pozoruhodnou skutečnost, že váš menstruační cyklus je ve skutečnosti velmi mocný, potenciálně osvobozující proces. Je to vaše na míru šitá iniciační pouť k síle.

V této knize objevíte, že menstruační cyklus je ženskou duchovní praxí. Je jak nesmírně praktický, tak i oslavně extatický a bez námahy vám otevírá cestu k těm nejblazeštějším, nejfantastičtějším a nejposvátnejším místům. Jakmile se naučíte se svým cyklem pracovat, probudíte v sobě nové formy moudrosti a poznání; uvolníte průchod ke své vnitřní věštině a zaktivujete DNA své duše – svoji Divokou sílu.

Menstruační cyklus je vaším nejzákladnějším průvodcem, jak se spřátelit sama se sebou a naplno si vychutnat veškerou radost a autoritu toho, že jste žena.

Poznání menstruace je natolik významné, že přebuduje způsob, jakým nahlížíte na svůj život, jak se rozhodnete žít a pracovat. Otevře nové úrovně vzájemného porozumění a uznání mezi ženami a muži – a to především ve vztazích. Promění váš přístup k početí, těhotenství, porodu a mateřství (pokud se na tuto cestu vydáte) a transformuje vaše chápání a uvítání přechodu a života po něm.

Tento nový příběh o menstruačním cyklu jsme poskládaly za pomoci našich vlastních zkušeností s menstruací a zkušeností bezpočtu žen, s nimiž jsme v průběhu posledních 30 let pracovaly. Tento příběh nás nenechal v klidu. Naléhal, během celého našeho menstruačního života se dožadoval naší pozornosti a chtěl být poznán a vyprávěn.

Divoká síla nás obě vyzývala, abychom promluvily o tomto úžasném potenciálu v ženském těle a jsme pevně přesvědčeny, že dokud toto poznání zůstává nepojmenováno a neuznáno, znamená to jak trauma pro ženy, tak skutečnou ztrátu pro celou společnost.

ODHALENÍ NAŠEHO POSLÁNÍ

Žádná žena se zdravým rozumem se neprobudí jednoho rána s rozhodnutím, že menstruace je dobrým postupem na kariéerním

žebříčku, obzvláště v dnešní době, kdy je menstruace jedním z nejvíce zošklivovaných a složitých témat na světě. Takže jak se z nás staly vedoucí Red School (Červené školy – pozn. překladatelky) ve Velké Británii a učitelky síly menstruačního cyklu, vydělávající bambilióny v menstruační kariéře?

Příběh Alexandry

U Alexandry to nejspíše začalo pár měsíců před jejím prvním krvácením, na prahu 14. narozenin. Byla na britské internátní škole a prodělala krásný zážitek probuzení. Dnes již víme, že u mladých dívek může k takovému jevu dojít v období menarche (prvního krvácení), neboť tehdy dochází k přirozenému psychickému otevření. Alexandra si to živě vybavuje:

„Stalo se to, když jsem se vrátila z nedělní večerní mše – možná s něčím hnula nábožná atmosféra. Najednou se mi vše zdálo být živé a naplněné láskou. Když jsem šla do jídelny na večeři, byla jsem u vytržení. Školní strava byla mizerná i v těch nejlepších časech a nedělní večere mohla nastavit hlubší dno špatného, ovšem toho večera jsem měla pocit, že jím nebeskou manu. Tak božsky mi to chutnalo“.

Alexandřin prožitek probuzení trval asi 36 hodin. Tehdy o tom nikomu neřekla, ale nikdy na to nezapomněla. Asi tak o tři měsíce později dostala menstruaci. „Jasně si vybavuji ten lehký a nesmírný pocit hrdosti,“ říká. „Nikdo mi nezavdal příčinu k hrdosti, ve skutečnosti byly moje znalosti o dospívání velmi povrchní.“

V každém případě měla Alexandra půdu připravenou k objevení síly menstruačního cyklu. Spojení bylo navázáno a od té doby dále sílilo. Dalo by se říci, že v tu chvíli se probudila její Divoká síla a začala jí organizovat život.

Po celou dobu mezi svými dvaceti a třiceti lety byla Alexandra vášnivou obhájkyní žen, jež přebíraly kontrolu nad svými těly

skrze vědomí plodnosti. S nadšením si vedla deník a jednoho dne si do něj zapsala: „Svět dnes zpívá. Včera večer jsem dostala měsíčky.“ Nevědomě se napojila na duchovní síly menstruace. Uběhlo však několik let, než se toto napojení stalo plně vědomým.

Oficiálně se práce s menstruací Alexandře ohlásila, když jí bylo 31 let. „Byla jsem schválena tou nejhroší bolestí, která se každý měsíc vracela na tři nebo čtyři dny,“ vybavuje si.

„Ve snaze uzdravit své tělo jsem došla k radikálnímu rozhodnutí dát menstruaci prostor, kdykoli to jen jde – místo užívání léků být bezvýhradně přítomná sama se sebou a svojí bolestí. Skutečně jsem cítila, jak ke mně mé tělo promlouvá, a rozhodla jsem se mu naslouchat. Bylo to velmi náročné, ale při vši té bolesti se dostavilo prozření, a co je nejdůležitější, uzdravení.“

Alexandřino vnímání menstruace se od základu změnilo. Na svých seminářích i ve své psychoterapeutické praxi se začala dělit se ženami o vše, co objevila o psychologických a duchovních silách ženského těla.

A čím více učila, tím více zjišťovala, jaké poklady se ukrývají v příbězích žen. Když se zastavila, aby naslouchala a sledovala přirozený impuls cyklu, bylo to, jako kdyby se jí vyjevil celý nový svět, nový vesmír: ženský vesmír. Alexandru toto poznání nabilo a nemohla jinak než zůstat věrná svému Poslání.

Bylo to v 80. a 90. letech, v době, kdy v přístupu k menstruaci ještě stále vládla „doba temna“. Ale díky nesmírné vytrvalosti, souhře okolností, spojencům a podpoře z nečekaných zdrojů v Austrálii, kde v té době žila – mezi jinými od *Sydney Morning Herald*, ABC Radio National a jiných respektovaných institucí, jako je např. Královská ženská nemocnice v Sydney, se Alexandře naskytlly příležitosti veřejně mluvit o svých zjištěních. A slovo se začalo šířit.

Než Alexandra dosáhla přechodu, měla na svém kontě tři knihy, včetně knihy *The Wild Genie: the healing power of menstruation* a je rovněž spoluautorkou knihy *The Pill: are you sure it's for you?* Alexandra byla připravená vzdát se svého běžného povolání – úspěšné psychoterapeutické praxe – a naplno se věnovat svému Poslání učit o menstruaci.

„Pocítovala jsem silné nutkání uzavřít svou praxi a vrátit se zpět do Velké Británie,“ říká. „Tak přesvědčivé a jasné bylo mé poslání – zformulovat nové chápání přirozenosti a síly Ženství a zcela obnovit roli menstruačního cyklu ve světě.“ Nyní, o devět let později, Alexandra plní toto poslání a miluje pocit osvobození, autority a hluboké sounáležitosti se světem, jež může život po menopauze poskytnout.

Příběh Sjanie

Tou dobou měla Sjanie (vyslovuje se jako „šání“), jež opustila svou rodnou Jižní Afriku a přestěhovala se do Londýna, své vlastní zjevení, co se týče cyklu a bytí ženou. Po sedmi letech užívání hormonální antikoncepce začala mít po dvacítce strašlivé bolesti po orgasmu: „Intuitivně jsem věděla, že řešením bude vysadit antikoncepci, a když jsem to udělala, mé Poslání se mi prudce otevřelo.“

„Když se mi vrátil menstruační cyklus, zažila jsem tak mohutný příliv energie, že jsem se někdy bála o svůj zdravý rozum. Zpětně viděno to vnímám, jako když vypustíte divoké zvíře z klece. Můj vnitřní život se změnil z černobílého na překrásně pestrý.“

Časem se Sjanie naučila stabilizovat v rámci rytmu svého cyklu a uvědomila si, že objevovala sama sebe, jako by to bylo poprvé. Její život začal plynout vzrušujícím a smysluplným způsobem. Navázala nový vztah, našla si novou práci a narazila na Movement Medicine:

mocný zdroj podpory a léčení, který se pro ni stal celoživotní praxí a vášní (Movement Medicine se v ČR rovněž uvádí pod jmény Léčení pohybem nebo Medicína pohybu – pozn. překladatelky).

Od té doby Sjanina fascinace menstruačním cyklem narůstala a prostřednictvím své profese hypnoterapeutky a psycholožky, v rámci své soukromé praxe i jakožto součást integrovaného lékařského týmu v Londýně, se stala odbornicí na plodnost. Vyvinula metodu „Fertile Body Method“, která se zrodila z jejího úspěchu se stovkami žen a napsala knížku „*The Fertile Body Method – A practitioner’s manual*“.

Během tohoto období, za podpory menstruačního cyklu, si Sjanie začala pomalu skládat dohromady celý příběh o tom, proč si svůj cyklus tak nelítostně nepřipouštěla. „Začalo to v mých patnácti letech během menarche, kterou jsem tajila téměř přede všemi asi tak tři nebo čtyři měsíce,“ vzpomíná. „Řekla jsem o tom jen své nejlepší kamarádce.“

V tu chvíli to vypadalo, jako by Sjanie nechtěla znát svůj osud ženy, jež bude jednou nahlas a zaníceně mluvit pro tuto práci. Jde o klasický případ volání Poslání. Nyní, když nad tím tak uvažuje, uvědomuje si, že její mladé já, které do jisté míry chápalo nesmírný význam toho, co se dělo, nevěřilo, že by je mohl někdo podržet a podpořit v hloubi a zátěži tohoto procesu probuzení.

Dnes je Sjanie matkou dvou malých dcer a ví z první ruky, jak obohacující je intimní povědomí o cyklu pro těhotenství a proces porodu. Dále se nechává učit svým cyklem a dostává se jí obrovského pochopení a podpory v tom, jak se v mateřské péči o své dcery řídit spojením, intimitou a láskou.

„Mé porozumění této práci je neustále podrobováno zkouškám a přetvářeno často neuspořádanou a drsnou realitou rodičovství, partnerství a podnikání,“ říká.

Založení Red School

V roce 2004, kdy Alexandra vedla svůj druhý seminář v Londýně, ve spolupráci se skvělou organizací Alternatives, nabízející programy pro mysl, tělo a ducha, Sjanie byla jednou z prvních přihlášených účastnic: „Ohromně se mi ulevilo, že jsem našla někoho, kdo tak oduševněle mluví o menstruačním cyklu,“ vzpomíná.

O pár let později se Sjanie a Alexandra sešly na obědě a od té doby nepřestaly mluvit o menstruaci. Společně zosnovaly velké plány ohledně znovunastolení plného majestátu moudrosti menstruačního cyklu na celém světě.

Posléze společně založily Red School. Red School nabízí online i osobní profesionální školení a veřejné semináře, které učí o síle menstruačního cyklu při péči o sebe a práci na svém nitru, a jakožto průvodce tvůrčím procesem a ženskou duchovní praxí.

DIVOKÁ MYŠLENKA, PRO KTEROU DOZRÁL ČAS

V současné době, ke svému překvapení, vidíme důkazy, jak se naše vize naplňují: a to jednak v tom, jak tato práce vyvíjí a ovlivňuje životy žen, se kterými pracujeme, jednak ve změnách v mainstreamové debatě. Konečně vzniká nový obor, jelikož obrovský počet žen na celém světě vystupuje do popředí, aby sdílel a učil o síle ženského těla.

Média jsou dobrým lakmusovým papírkem této měnící se debaty. V USA časopis *Cosmopolitan* nazval rok 2015 „rokem, kdy se menstruace stala věcí veřejnou“, a *Newsweek* vyhlásil rok 2016 „rokem menstruační změny“, a věnoval celou titulní stranu tématu menstruace. Přestože tyto časopisy nepsaly o psychologických či

duchovních silách cyklu, *skutečně* pojmenovaly tabu a vysvětlily, jak to ženám ubližuje. Je zjevné, že časy se mění.

Úvod do menstruality

Tato rodící se oblast vědomí je novým opakováním odvěkého imperativu, který existoval od doby, kdy první žena začala menstruat. Ještě docela nedávno jsme neměly termín k popsání toho, co učíme, jinými slovy pro úplnou cestu k moudrosti, uzdravení a síle procesu menstruačního cyklu, od menarche až k menopauze a dále. V roce 2005 psychoterapeutka a školitelka z Nového Zélandu Jane Catherine Severnová napsala článek, v němž uznala, že dokud tuto bytostně důležitou oblast ženského posílení nepojmenujeme, bude i nadále opomíjena a odbývána. Napsala: „Nikde v celé obrovské slovní zásobě angličtiny nenajdeme výraz pro tento jev, jenž by kromě biologického a funkčního účelu rozmnožování, který mu je běžně připisován, rovněž poskytl popis, na nějž by bylo možné velmi pečlivě a účelně „navléci“ veškerý potenciál ženského vědomí po celý život ženy.“¹ Vymyslela slovo „menstrualita“, aby tuto oblast uvedla do veřejné debaty, a my jsme jí za to velice vděčné.²

Menstrualita je ženským životním procesem od menarche k přechodu, přes menstruační léta až do zralých let. Popisujeme ji jako „cestu zasvěcení k síle“: proces psychologické smrti a znovuzrození, který vede k ještě širším rovinám vědomí.


Je to právě konkrétní prožitek opětovného zasvěcování, k němuž každý měsíc dochází; hluboké poznání, které žena v sobě hromadí a současně generuje ve své komunitě. Menstrualita je pojmenováním a zkoumáním jemných, tajemných sil uvnitř ženy – skrytých sil, které se uvolňují při zapojení vědomí do našich biologických životních změn.

Když v této knize použijeme pojem „menstrualita“, v podstatě odkazujeme na vědomí, které vzniká, když žena miluje, prožívá

a zabývá se vlastním procesem menstruačního cyklu, včetně menarche a přechodu. Podrobnější popis toho, co míníme „menstrualitou“, najdete na internetové adrese redschool.net/menstruality.



Naplnění vize



Rády bychom se s vámi podělily o vizi, která, jak doufáme, otevře možnosti vašeho vlastního osobního rozvoje jakožto ženy, i směr, kterým by se mohl ubírat vývoj celé společnosti. Nejde nám o návrat zpět do minulosti, ani o pokus o zachycení nějaké starodávné idyly. Stojíme pevně na zemi ve 21. století a jsme přesvědčené, že naše vize promlouvá k potřebám a snům naší doby.

Představte si společnost, ve které jsou životní cykly uctívány a respektované jako tichá orchestrace našich životů – vštěpující hlubokou úctu k planetě a všemu na ní. Představte si, že menstruační cyklus je chápán jako tlukot srdce této Velké orchestrace a především ctěn jako posvátný zdroj života celého lidstva.

Představte si, že poznání celého spektra a síly menstruačního cyklu je běžné a všechny ženy cítí, že mají naprosté právo na tuto vnitřní zkušenost. Představte si svět, ve kterém je menstruační cyklus respektován jako ženská duchovní praxe. Představte si děvčata vyrůstající v takovémto menstruačně stvrzeném světě.

Když dívka dospěje k menarche (prvnímu krvácení), cítí skutečnou důstojnost a mocné „ano“ svému bytí. Jakmile se její cyklus ustálí, naučí se jej sledovat (zaznamenávat si tělesné, mentální a emocionální vzorce), takže může doslova číst své vlastní tělo.

Vědomí menstruačního cyklu se pro ni stává druhou přirozeností – stejně jako jídlo a spánek.

Když pro ženu vyvstane otázka antikoncepce, je již ukotvena ve vědomí cyklu, včetně jejich znamení plodnosti. Místo toho, aby se dominantním tématem konverzace stala hormonální antikoncepce, má nyní na výběr. V průběhu dospívání si osvojuje nauku o vnitřních silách menstruačního cyklu i o tom, jak jej využívat jako vnitřního průvodce a nástroj k vytvoření pocitu pohody. Postupem času se tato nauka a vnitřní objevy rozšiřují do hlubší tvůrčí a duchovní cesty.

Představte si, že jsou ve všech našich komunitách a institucích respektované ženy, které jsou profesionálními nositelkami a učitelkami tohoto menstruačního poznání. Jejich úkolem je podpora dívek a žen od menarche k přechodu a dále. Jde o podporu během období dívčí probouzející se sexuality, a pokud se tak dívka rozhodne, i během přípravy na početí, těhotenství, porod a mateřství.

Představte si, že jak žena roste do síly svého cyklu, spřátelí se se svou sexualitou a je postupně zasvěcována do plné extatické, sexuální síly ženského těla. Je posílena k prožití obrovské rozkoše a sexuální svobody a je skvěle připravená na cestu k mateřství.

Všechny ženy, které se rozhodnou stát matkami, jsou připraveny na početí, těhotenství, porod a mateřství díky praxi vědomého cyklu a z ní vyplývajícího poznání vlastního těla a porozumění sobě samotné.

Představte si, že ženy jsou tak zakořeněny ve svém menstruačním cyklu, že si přirozeně vypěstují důvěru ve své tělo a jeho vnitřní životadárné procesy. Takže když se octnou těsně před porodem, mají již potřebnou důvěru ve své tělo a za sebou měsíce zkušeností v umění odevzdání se.

Představte si, že si žena po celá léta, kdy menstruuje, pěstuje trvalou vnitřní důstojnost, plynoucí z jedinečnosti, již sama

představuje – jako hluboké utvrzení, které se dostaví s vědomým závazkem k vlastnímu menstruačnímu cyklu. Léta uvědomování si svého cyklu ji podporují v růstu, dokud není plně schopna převzít zodpovědnost za to, kým je, a za svět, ve kterém žije.

Představte si svět, ve kterém je přechod považován za zdravý, biologický krok ve vývoji ženy. Hluboko uvnitř žena ví, že byla na tuto chvíli připravena, i když možná pociťuje úzkost. Jelikož se naučila dokonale o sebe pečovat v letech, kdy prožívala a milovala svůj cyklus, zná svou tělesnou i citovou zranitelnost a ví, jak o ně pečovat.

Ochotně přijímá nezbytnou náročnost přechodu a ví, že po přechodu vstoupí do důležité a mocné role služby pro svou komunitu a pro svět. Ví, že bude od základu vnímána a respektována jako chytrá, moudrá, autoritativní a nádherná starší žena.



Pozvání na cestu

B yly bychom rády, kdybyste si při čtení této knihy představovaly, že jste s námi na cestě, na které se stále hlouběji noříte do vnitřního chrámu celistvosti jako žena – a do vize, kterou jsme právě popsaly. Doufáme, že při čtení těchto řádků si začnete skládat jedinečnou ženskou „abecedu“ k popsání a porozumění vaší zkušenosti. A abyste poznala, jak vás proces menstruačního cyklu probudí k vaší Divoké síle.

Společně se vydáváme na průzkum ženské cesty k síle, od menarche k přechodu, přes proces menstruačních let a porozumíme tomu, jak tato dynamika probouzí vaši Divokou sílu. Popíšeme nezbytné dovednosti a poznatky k vědomému zdolání této cesty a nabídneme praktické rady pro život v dnešním světě.

Chceme, abyste objevily svoji vlastní jedinečnou verzi archetypálního příběhu, který zde sdílíme. Toto poznání nemusí být schváleno z vnějších zdrojů – chce to jenom vaše vlastní laskavé uznání a ocenění toho, co prožíváte.

Oficiálně vás chceme uvítat, abyste se k nám připojily. Doufáme, že naše slova vám přinesou hlubokou úlevu a uznání, naplněné ujištěním, že vše, čím procházíte, je v pořádku.

O KNIZE

Tato kniha je o vašem Poslání neboli „záměru“, jež nazýváme vaší Divokou silou. U žen je Poslání řízeno a podporováno menstruačním cyklem a stěžejními momenty, jako jsou menarche, menstruace, těhotenství, porod (pokud se rozhodnete být matkou) a přechod.

Cesta k uvědomění si vašeho Poslání je umožněna procesem zasvěcení, který je zakódován ve vašem menstruačním cyklu. Zasvěcení je v podstatě něčím, co se vám přihodí: nemůžete je řídit a svojí povahou vás nutí ke změnám. K iniciační změně dochází prostřednictvím archetypálního vzorce smrti a znovuzrození, což je přesně to, co zažíváme každý měsíc během menstruace.

Zde je přehled obsahu knížky:

V *Kapitole 1* mluvíme o vzrušující revoluci Divoké síly, která již vypukla, a vysvětlujeme, jak ji můžete podpořit hlubším poznáním svého menstruačního cyklu. Zároveň vyvracíme překonaný mýtus, vyvedeme menstruační cyklus ze stínu a vysvětlíme, proč je uvědomění si menstruačního cyklu a jeho zaznamenávání zásadní praxí, bez které by se neměla obejít žádná žena. Chceme, abyste byla dobře připravená na nadcházející cestu.

Vybavena těmito informacemi budete připravená pohroužit se do *Kapitoly 2*, do debaty o síle – o tom, co jí myslíme, a o povaze ženské cesty k jejímu uvědomění.

K té se dostaneme v Části II, kde odhalíme tři „vnitřní mapy“, které popisují psychologickou a duchovní strukturu ženy a budou vás provázet na vaší ženské cestě k síle. V *Kapitole 3* uvádíme první z těchto map, Dva *směry*, jež představují základní energetické schéma cyklu, jež podpírá tuto pouť.

V *Kapitole 4* prozkoumáme druhou mapu, Vnitřní období menstruačního cyklu. Vysvětlíme „síly“ a „posvátné úkoly“ každého z „období“ cyklu a zásadní roli, kterou sehrávají při podpoře vašeho sebepoznání a dozrávání k plnosti vaší Divoké síly.

Poté se dostáváme k samotnému jádru knihy – k menstruaci, vnitřnímu ženskému chrámu. *Kapitola 5* odkrývá třetí mapu, Pět menstruačních komnat, a vyjeví mimořádné a jemné podrobnosti o tom, jak jste vedena k setkání s Láskou, probuzena ke svému Poslání – vaší Divoké síle a obdařena možností zažívat hlubokou celistvost a sounáležitost v průběhu každého jednoho měsíce.

V Části III budeme upřímně ohledně toho, co to obnáší ztělesnit Divokou sílu ve světě. *Kapitola 6*, jedna z našich nejoblíbenějších, vám nabídne nový pohled na starého nepřítele: vašeho vnitřního kritika. Vyjde najevo, že tento kritik má své přirozené místo v menstruačním cyklu, a když se vrátí na své místo, může sehrát posvátnou roli ve vašem zasvěcení do vnitřní svatyně vašeho bytí. V *Kapitole 7* vysvětlíme, jak může být váš partner součástí tohoto posvátného zážitku.

V *Kapitole 8* sdílíme plnou praxi vědomí menstruačního cyklu a naučíme vás zaznamenávat si cyklus, abyste mohla probudit jeho sílu a dosáhnout ideálního pocitu pohody, tvořivého naplnění a bohatého duchovního života.

Pokud jste v tuto chvíli zvědavé, jak jenom dokážete prožívat veškerou tuto úžasnou sílu menstruality ve svém každodenním životě, máme pro vás pár odpovědí v *Kapitole 9*.

V *Závěru* uzavřeme naši pouť oslavou významu vědomí cyklu pro zachování zdravého rozumu ve světě. Věříme, že práce na obnovení kolektivní síly menstruačního cyklu může znovunastolit Ženství velmi skutečným, přirozeným způsobem a může napomoci obnovit „ekologicky udržitelnou, hluboce naplňující a sociálně spravedlivou lidskou přítomnost na této Zemi“.³

Bezprostřední zkušenosti a cvičení

Tato kniha je naplněna našimi vlastními zkušenostmi a zkušenostmi několika žen, se kterými jsme v průběhu let pracovaly. V rámci celého textu jsme rozesely citace a osobní příběhy, z nichž mnohé vycházejí ze zkušeností s vědomím menstruačního cyklu a které sdílely ženy v naší komunitě na Facebooku.

Rovněž nabízíme množství cvičení menstruality. Neváhejte vybrat si z nich to, co se vám zamlouvá a sedí vám. Zaberou čas, *vyžadují* čas. Vyberte si ty, které vám nejvíce pomohou právě teď a později se vraťte a vyberte si jiné, na které se zaměříte. Tímto způsobem se postupně všemi samy propracujete. Toto je kniha, která vás může doprovázet celé roky; je to kniha, ke které se budete moci stále vracet, jak se bude vaše zkušenost s cyklem vyvíjet.

Nechte to, co čtete, osvětlit vaši současnou zkušenost s menstruačním cyklem: všimněte si, jak se cítíte při čtení, a mějte po ruce deníček, kam si zaznamenáte, co vás napadne. Můžete také pojmout tento proces hlouběji a získat osobní podporu na našich kurzech – na seminářích a online.

V naší soukromé facebookové skupině, která naše kurzy doprovází, můžete obdržet vedení od Red School komunity a našich mentorů. Můžete si rovněž najít „naslouchajícího partnera“ – jde o jednu z našich nejoceňovanějších praktik k uvolnění vnitřního zlata vašeho cyklu. (Vše o tom se dozvíte v *Kapitole 9*).



Komu je tato kniha určena

*D*ivoká síla je knihou pro ženy i muže, kteří se zajímají o osobní a duchovní rozvoj a proměnu světa. Je určena všem těm, kteří si uvědomují nezbytnost obnovy síly Ženství a toho, aby ženy měly možnost uplatnit svůj nárok na plnou moc a vedení ve světě.

Přestože se obracíme zejména na ženy, přejeme si, aby se tyto znalosti dostaly ke *všem*, nezávisle na tom, zda mají menstruační cyklus, nebo ne. Koneckonců, jde o základní cyklickou moudrost a my všichni jsme cyklické bytosti. Rozdíl je jen v tom, že menstrující ženy mají tuto zkušenost mnohonásobně intenzivnější.

Jako žena budete zřejmě k této knize přistupovat z mnoha různých pozic. Můžete:

- být v letech, kdy menstrujete, hluboce v jádru této zasvěcovací cesty
- mít pravidelný cyklus
- mít nepravidelný cyklus
- nemít žádný cyklus a nebýt těhotná
- užívat hormonální antikoncepci
- být před přechodem, v přechodu nebo po přechodu

- trpět menstruačními potížemi, jako jsou bolesti, PMS, fibroidy, polycystický syndrom vaječníků, potíže s plodností nebo silné krvácení

PRÁCE S KNIHOU

Ať už se v této škále zkušeností nacházíte kdekoliv, s *Divokou silou* získáváte ženskou příručku ke zdravému rozumu a lásce – a ty, které trpí, i samotný lék. Pochopení menstruačního cyklu, ať už jste v jakémkoli stadiu, je bránou k tomu, abyste toto vědění přenesly do svého každodenního života.

Pokud máte nepravidelný cyklus

Důrazně doporučujeme, abyste si ve chvíli, kdy začnete tuto knihu číst, vytyčila jasný záměr, jak byste chtěla svůj cyklus prožívat, a pak se do ní začtete a uvidíte, co se bude dít. Se svým cyklem můžete stále pracovat, ať je jakkoli zvláštní a nepředvídatelný.

Dodržujte všechny pokyny k uvědomění si menstruačního cyklu uvedené v *Kapitole 8*. Je-li váš cyklus obzvláště dlouhý, je vhodné se obrnit trpělivostí. Držte se myšlenky, že již samotná pozornost, kterou budete svému cyklu věnovat, vám může pomoci k jeho regulaci. Nebo přinejmenším poznat schémata cyklu, který *máte*.

Pokud váš cyklus zmizel

Pokud nemáte vůbec žádný cyklus, přitom nejste těhotná, nekojíte ani nejste po přechodu, můžete dodržovat pokyny vědomí menstruačního cyklu v *Kapitole 8*, kde popisujeme, jak se orientovat dle lunárního cyklu. V kombinaci s dalšími přírodními léčebnými prostředky, z nichž mnohé sdílíme v našem online kurzu *Hormone*

Harmony (viz sekce *Zdroje*), se vám může podařit přilákat váš cyklus zpět.

Tato kniha vám rovněž pomůže nahlédnout na váš přístup k menstruaci a povzbudí vás k většímu zrytmizování vašeho života, což se vždy hodí.

Pokud jste těhotná nebo kojíte

Pokud nemenstruujete z těchto důvodů, tak se právě nacházíte ve velmi odlišném a nádherném cyklu a získávat poznatky o menstruačním cyklu vám nemusí připadat jako správné nebo vhodné. Jednoho dne se vrátí a pak vás tato kniha může skutečně oslovit. Prozatím vám přejeme, ať je pro vás těhotenství i porod miminka požehnaným zážitkem.

Pokud užíváte hormonální antikoncepci

Pokud užíváte prášky, máte zavedené tělísko, používáte injekce či náplasti, *nemáte* normální menstruační cyklus. „Krvácení“, jež zažíváte během užívání hormonální antikoncepce, není normálním menstruačním krvácením, ale spíše důsledkem vysazení léku.

Možná, že užíváte pilulku jako antikoncepci nebo ke zvládnutí menstruačních potíží. Přestože je důležité mít spolehlivou ochranu proti početí a prostředek ke zmírnění utrpení, jsme přesvědčeny, že vyloučení tohoto důležitého přirozeného cyklu užíváním velmi silných syntetických hormonů může poškodit vaše tělo i duši. A přicházíte tak o možnost přístupu k překrásným silám, o kterých v této knize hovoříme.

Takže co s tím? Rády bychom, abyste měla dostatek zdrojů informací ke správnému rozhodnutí. Více informací o nebezpečí hormonální antikoncepce a o možných alternativách můžete získat v Alexandřině spoluautorské knize *The Pill: are you sure it's for you?*

(Allen & Unwin, 2008). Abyste se mohla vydat na cestu menstruačního léčení, přečtěte si *Divokou sílu* a podívejte se na náš online kurz Hormone Harmony (viz sekce *Zdroje*), kde najdete více zdrojů a rad k péči o sebe.

Především, dopřejte si dostatek času k „procítění“, co je pro vás to pravé. Zatímco budete zvažovat různé možnosti, bylo by velmi vhodné, kdybyste si zaznamenávala cyklus vyvolaný antikoncepční pilulkou (návod najdete v *Kapitole 1*) nebo lunární cyklus (viz *Kapitola 8*), pokud používáte jinou hormonální antikoncepci.

Nebude to stejné jako pravý menstruační cyklus, když si však uvědomíte svůj cyklus vyvolaný pilulkou a vyzkoušíte hloubavé procesy, které v knize doporučujeme, může to být pro vás velice přínosné a potenciálně léčivé. Může vám to pomoci ujasnit si další krok.

Pokud jste před přechodem

V této fázi života se možná ptáte, jestli se vás cokoli z této knihy nějak týká. K tomu tedy chceme nahlas prohlásit: „Ano, týká“. Vlastně to je důležité. Přechod leží na kontinuu, je součástí většího příběhu, který začal vašim prvním krvácením. Věříme tomu, že je pro vás životně nezbytné tento příběh obsažený zde v knize znovu objevit, a tak se připravit na menopauzu.

Pokud je váš cyklus již hodně nepředvídatelný, přesto si jej zaznamenávejte (viz *Kapitola 1*) a čerpejte z toho, co si pamatujete z uplynulých let, kdy jste menstruovala. Pokud již nějakou dobu nekrvácíte, zaznamenávejte si počet dní, jež uplynuly od vašeho posledního krvácení, a pokud cítíte potřebu nějakého ukotvení, prostě se při zaznamenávání řiďte fázemi měsíce (viz *Kapitola 8*).

Počáteční stadia přechodu jsou složitější, jelikož skutečně vstupujete do neznáma; na nějakou dobu se ocítáte v nezmapovaném terénu. Ale i když se zatím pohybujete v Neznámu, občasné

nahlédnutí do této knihy pro vás může být velmi přínosné. Je možné, že to podnítí i velký žal, že jste tyto informace neměla dříve. S tím se nedá nic dělat. Truchlete, čtete, truchlete o něco víc, třeba si zanádávejte, že toto vše zjišťujete teprve nyní – nebudete první.

Možná jenom zjistíte, že toto je nezbytným lékem, který vaše duše potřebuje ke zvládnutí náročnosti přechodu. Ve skutečnosti si zasloužíte knihu určenou jen vám, knihu, kterou Alexandra jednou napíše.

Pokud jste po přechodu

Co vám můžeme říci? Pro některé ženy může být tato kniha velice významná a pro jiné nebude vůbec zajímavá. Pokud jste prožila svůj život bez jakéhokoli vědomí o silách vaší menstruality, třeba se vám kniha bude líbit a rozhodnete se praktikovat vědomí menstruačního cyklu s pomocí lunárního cyklu jakožto vašeho rytmického průvodce (viz *Kapitola 8*).

Tato zkušenost bude méně intenzivní, ale nabídne vám způsob, jak prozkoumat síly cyklického povědomí. Mnoho žen říká, že díky těmto znalostem o menstrualitě uviděly celý svůj život z nové, laskavější a smysluplnější perspektivy, která může doopravdy léčit, posilovat a podnítit jejich léta po přechodu větším smyslem.

Pokud trpíte menstruačními potížemi

Víme, že mnohé z vás mají menstruační potíže, některé z vás velmi silné. V takovém případě se můžete cítit bezútěšně a zoufale. Ale hlavu vzhůru, tato kniha nabízí životně nezbytný lék, který již mnoha ženám, v kombinaci s jinými přirozenými léčebnými přístupy, pomohl změnit jejich zkušenost.

Vaše utrpení při menstruaci má původ v kulturním odmítání cyklu a následně ztrátě znalostí, které odhalujeme v této knize. Přehlížení cyklu zatěžuje naši bytost – psychicky i tělesně. Je to, jako