

Kreativita jako cyklický proud

Projekt „Měsíc v nás“ zná řada žen – a nejenom jich. Letos na tento festival přijede anglická spisovatelka a léčitelka Miranda Gray, která se věnuje tématu vzájemného vztahu mezi menstruačním cyklem a ženskou kreativitou. Přečtěte si víc...

„Měsíc v nás“ jako ryze ženská záležitost. „Měsíc v nás“ jako dny propojení našeho ženství s posvátností života. „Měsíc v nás“ jako název akce s podtitulem „otevřený dialog o menstruaci“. I letos se MAITREA podílí na pořádání této akce. Přečtěte si v rozhovoru s Mirandou Gray, jak menstruační cyklus ovlivňuje kreativitu žen, a přijďte 11. listopadu v 18.00 do Divadla Kampa na křest Mirandiny knihy *Rudý měsíc*.

Mirando, menstruace je znamením, že se z dívky stala žena. Význam menstruačního krvácení je tedy v životě ženy velmi důležitý.... Proč se tolik žen o tuto součást svého života nezajímá?

Moderní společnost redukovala menstruační cyklus na pouhou biologickou událost spojenou s plodností. Pro ženy, které nechtějí otěhotnět, tak nemá příliš pozitivní význam a zároveň je bohužel stále vnímána velmi negativně kvůli účinkům, které mají jednotlivé fáze menstruačního cyklu na každodenní život ženy.

Na menstruační cyklus se nedívá jako na výhodu, kterou ženy mají, ale naopak jako na nevýhodu. Důkazem toho jsou například preparáty, které současná medicína nabízí ženám k přerušení krvácení, když jedou na dovolenou. A i tímhle obrázkem moderní společnost předává ženám poselství, že jejich menstruační cyklus je naprosto bezvýznamný a nemá žádnou hodnotu.

V tomto „přechodovém věku“, jak indiáni nazývají okamžik, kdy se z dívky stává mladá žena, hraje velkou roli matka... Souhlasíš?

Matky jsou velmi důležité, aby dívkám ukázaly pozitivní obrázek menstruačního cyklu. A to je úkol, který ve svém životě vůči svým dcerám mají. V jejich rukách také leží velká zodpovědnost za to, že první krvácení jejich dcer bude řádně oslaveno a přijato, uznáno. Důležitou roli ale hrají všechny ženy, nejenom matky, protože je spousta

matek, které samy svému menstruačnímu cyklu nerozumí a nevědí, jak mohou svým dcerám předat jiný postoj k menstruaci, než jaký během svého dospívání dostaly ony samy.

V současné době to nejsou pouze matky, které své dcery učí o důležitosti menstruace a dívat se na ni jako na dar. Jsou to také dcery, které toto učí své matky...

Ano, mladé ženy, které se v tomto ohledu „prozkoumaly“ svůj vlastní menstruační cyklus, docela určitě mohou pomoci své matce, aby mu i ona lépe porozuměla a změnila původní nastavení, které vůči němu získala, když ona sama dospívala. Je úžasné, když matka a dcera mohou zkoumat a objevovat svůj menstruační cyklus společně! Nicméně dcera může chtít informace o svém cyklu získávat sama na základě toho, že tenhle zájem vidí u své matky!

V dnešní době se koná spousta setkání, debat a konferencí, vydávají se knihy na toto téma - daleko víc než kdysi. Někdy se mluví o změnách, kterých jsme svědky v této době, a sice o obnovení ženské síly Země. Spolu s tím se vynořují otázky, jak na to, jak toto obnovení provést. Najdeme odpověď na tuto otázku v mýtech?

Silný zájem o téma menstruačního cyklu a posvátné ženství se mezi lidmi objevil už v 80. a na počátku 90. let minulého století. Od té doby ale citelně poklesl – až do dnešní doby. Mýty nám ukazují, že stejně jako existují fáze Měsíce, tak i v životě ženy existuje čas stažení se zpátky a naopak vykročení do života. Tento nový zájem o menstruační cyklus, jak o něm mluvíte, odpovídá fázi Panny a na celosvětové úrovni se projevuje jako fáze vyplněná znovunalezeným nadšením, vzrušením a hledáním a objevováním, co to znamená být ženou v moderním světě. Sladíme-li své činnosti s jednotlivými fázemi svého cyklu, zažijeme proud a jeho výsledky daleko, daleko

za naším očekáváním.

Ženská mytologie nám ukazuje, že všechno se mění v cyklech. A právě tím, jak Panna dozrává do fáze Matky, čímž získáváme nový pohled na svou ženskou přirozenost pohybující se v kruhu, roste a dozrává v nás naše laskavost, podpora směrem ke společnosti a kreativita ve vyjadřování.

Pro mě osobně je rozdíl mezi tím „číst mýty“ a „rozumět jim“. Jak se podle vás naučit „rozumět významům“ místo toho pouze „číst slova“, abychom později uměli tuto schopnost předat svým dětem?

Mýty týkající se menstruačního cyklu se soustředí na moudrost, uvědomění, vhled a zkušenosti, které je ale možné si uvědomit pouze tehdy, jsme-li si vědomy svých vlastních změn probíhajících každý měsíc a účastníme-li si jich. Například energii Panny a její úloze v mytologii můžeme rozumět pouze tehdy, když poznáme, že ji ztělesňujeme v každé fázi svého cyklu před ovulací. Skrze naši zkušenost můžeme porozumění této fázi nejenom předat svým dětem, ale také jim podat obraz praktického způsobu, jak žít svůj život, v němž využíváme energii menstruačního cyklu jako pozitivní síly k vytvoření naší celistvosti, štěstí a harmonie.

Během svého semináře budete mluvit o archetypech bohyní. Jakých? A co tyto bohyně znamenají a jakou mají roli v životě ženy?

Řada bohyní odráží Cyklickou bohyni, tedy bohyni hvězdných cyklů, Měsíce, ročních období, přílivů a odlivů, života. Najdeme ji ve všech příbězích žen, které se mění: ze starých na mladé, z mladých na staré; v příbězích žen, které jsou kouzelnice a které se mění ve zvířata, a v příbězích bohyň, kterým se přičítají rozmanité vlastnosti a se kterými se pojí nejrůznější asociace. Cyklická bohyně se může v mýtech objevit třeba v jedné ze svých čtyř archetypových fází, ale také v řadě jiných podob, v závislosti na tom, jaké poselství má svým příběhem předat a čemu nás má naučit.

Cyklická bohyně dává moderním ženám rámec a jazyk k prozkoumání a sdílení svých zážitků a porozumění svému menstruačnímu cyklu. Najdeme ji v různých kulturách po celém světě, čímž vytváří celosvětové porozumění ženství. Jakmile máme jednou tento rámec a popsané jednotlivé fáze a archetypy, můžeme mladším generacím předat naše vlastní porozumění a praktické návrhy, jak si náš menstruační cyklus užít, jak ho oslavit a žít

s ním v harmonii.

O své nové knize Rudý měsíc, která vyjde v českém překladu letos na podzim, jste se vyjádřila, že jste ji napsala, „abyste přišla na to, jak porozumět tvořivým změnám, které zažívám každý měsíc“. Můžete o tom říct něco víc?

Ve svých dvaceti letech pracovala jako ilustrátorka na volné noze pro jednoho britského vydavatele. Tam silně vyšlo najevo, že během měsíce se měnil můj styl kreslení, v závislosti na tom, v jaké fázi menstruačního cyklu jsem byla. Bylo pro mě velmi náročné přinutit se pracovat ve stylu, který pro mě zrovna v tu dobu nebyl přirozený. Začala jsem si všimnout, jak se moje kreativita cítí, jak se mění, jak mnou chce být vyjádřena, a začala jsem ji vnímat jako cyklický tok spojený s myslí, tělem, podvědomím, spiritualitou a sexualitou. Viděla jsem, jak se cyklus měnil podle toho, jak jsem zrovna v tu dobu přemýšlela, jak jsem se cítila a co jsem mohla vykonat lehce. Viděla jsem vztah mezi jednotlivými fázemi svého cyklu na jedné straně a svými touhami, intuicí, prioritami a svým pohledem na život na straně druhé. Když jsem si uvědomila, že má kreativita se také vyjadřuje cyklicky, bylo velkou výzvou sladit svou práci s tímto rytmem tak, abych mohla pracovat ve světě, který ode mě očekává, že já a moje kreativita budeme jedno.

Snažím se svou práci vykonávat, jak je nejvíc možné, v harmonii se svým menstruačním cyklem. Není to lehké a také to není možné vždycky, ale když se to podaří, zažívám jednotu, potěšení, spokojenost a naplnění. Velmi často také dalece přesahují svá očekávání toho, co si myslím, že bych mohla dosáhnout!

Téma měsíčního krvácení je velmi ženské téma. Co jeho moudrost může sdělit mužům? Proč by se muži měli o toto téma také zajímat?

To je velmi dobrá a velmi důležitá otázka! Kdekoliv je žena, tam je menstruační cyklus, což znamená, že muži nevědomky doma a kdekoliv v práci přicházejí s těmito čtyřmi fázemi a čtyřmi archetypy bohyní do styku.

Na osobní rovině, pokud si je muž vědom, že se jejich partnerka nachází v určitém myšlenkovém procesu, má své touhy, potřeby a priority, může mu to pomoci lépe pochopit, proč žena jedná způsobem, jakým právě jedná. Také mu to může pomoci s ní efektivněji komunikovat. Může pochopit, čím ji podpoří a co ona zrovna v tu danou dobu může lépe a snadněji zvládnout. Velmi důležité je také porozumění ženské sexualitě, tedy že se ženy

nacházejí ve čtyřech různých sexuálních energiích, které s sebou nesou čtyři různé potřeby a touhy.

Co se týká vztahů na pracovišti, je v současné době zaměřené na byznys velmi těžké dovolit ženám, aby pracovaly v rytmu svého cyklu. Například aby své úkoly zpracovávaly v závislosti na své menstruační fázi, schopnostech a energii, která s ní přichází. Nicméně muži, kteří pochopí, že ženám se každý měsíc jejich schopnosti mění, jsou mnohem ochotní umožnit ženám pracovat v tomto

variabilním stylu. A ve výsledku to má i příznivý dopad jak na samotný projekt, tak na celou firmu.

*Za spolupráci děkuji Báře Nádvorníkové.
Kateřina Komorádová*

Náš tip: Na interaktivní workshop Mirandy Gray pořádaný u nás v Domě se můžete přihlásit **zde**. A **zde** můžete nahlédnout do celého programu festivalu „Měsíc v nás“, který letos proběhne v termínu 11. - 13. listopadu.

