



Barbora Zemanová

# ŽENSKÉ RITUÁLY

Rituály pro ženy jako cesta osobní transformace



Barbora Zemanová

# ŽENSKÉ RITUÁLY

Rituály pro ženy jako cesta  
osobní transformace

DharmaGaia

KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Zemanová Barbora

Ženské rituály : rituály pro ženy jako cesta osobní transformace / Barbora Zemanová. – 1. vydání. – Praha : DharmaGaia, 2019. – 222 stran  
Obsahuje bibliografii

ISBN 978-80-7436-099-2 (brožováno)

\* 316.346.2-055.2 \* 159.922.1-055.2 \* 2-12/-17-264-027.14 \* 2-58-055.2 \* 2-552/-  
557 \* 316.346.32 \* 2-312.6-584.5 \* 133 \* (035)

- ženy
- feminita
- archetypy
- ženská spiritualita
- přechodové rituály
- životní fáze – esoterické pojetí
- vnitřní konverze – esoterické pojetí
- příručky

159.92 – Vývojová psychologie. Individuální psychologie [17]

Copyright © by Barbora Zemanová, 2019

Illustrations © by Ivana Švarcová, 2019

Cover Photo © by Petra Klačková, 2018

ISBN 978-80-7436-099-2

# Poděkování

*Rodičům i prarodičům.*

Děkuji linii Martínků, Vejvodů a Nádvorníků za život, péči a teplo domova. Děkuji, mami.

*Ženám.*

Vám všem, kdo jste byly přede mnou a v moudrosti jste konaly a umožnily i mě kráčet touto cestou v srdci Evropy.

Děkuji svým přítelkyním Radunce, Evče, Adéle, Veronice, Tereze, Alici, měsíčním sestřám z Eastwicku, za vaše přátelství, zrcadlení, hravost, tajemnou krásu, laskavost, krutost, soucit a odvahu čelit životu s tím, co všechno přináší.

Děkuji vám, přítelkyně a návštěvnice mých kurzů, za to, že jste mě přesvědčily a dodaly mi dostatek sebedůvěry zasednout a začít psát. Děkuji vám, že jste v mém životě!

*Mužům.*

Jakubovi, že mě kdysi dovedl před oltář Bohyně. Wernerovi, že mi do těla vryl její nesmazatelný otisk. Janovi, že pro mne objevil kus řeckého domova v mé duši a donutil skočit do neznáma.

*Mému drahému muži Janu Zemanovi za rytířské srdce plné lásky a něhy.*

Děkuji za hloubku spojení, které umí vytrvat i přes půlku zeměkoule a skrze čas. Děkuji, že s tebou mohu žít se srdcem na dlani a učit se své zranitelnosti.

*Johance.*

Děkuji, že jsi přistála v mém životě a celý mi ho rozebrala na atomy.

*Kristiánkovi.*

Děkuji za kouzlo bezpodmínečné lásky v roli dvojité maminky.

Děkuji i vám, kdo jste se podíleli na tom, aby kniha vznikla.

Děkuji Martině a Lumírovi z nakladatelství DharmaGaia, Martinovi Třešňákovi za grafickou podobu knihy, Ivaně Švarcové za ilustrace, Věře Vačkářové, Jitce Sáře Čejkové, Jance Vaculčiakové, Janě Rose, Tereze Markovové, Zuzaně Pelcové za příspěvní do textu a Terezii Dubinové a Isabelo Hajtrové za redakci.



## Slova autorky

Rituály mě provázejí od časů mého dospívání. Jsou pro mě spojením mezi viditelným a neviditelným světem. Posvátným okamžikem doteku s něčím, co je Větší než já. Hlubokým kontaktem s mojí duší a intuicí. Přirozeným následováním cyklů Země a Měsíce. Tichostí modlitby. Každodenním zábleskem hvězd. Po deseti letech vedení seminářů a rituálů s ženskou tematikou jsem přirozeně došla k závěru, že bych si přála napsat knihu o ženských rituálech a podělit se tak o své dlouholeté zkušenosti. Rituály byly vždy mou největší láskou a jejich spontánní tvoření mě naplňovalo úžasem, pokorou a nesmírnou vděčností. V záměru sepsání knihy mě podpořilo mnoho žen, které dostaly úplně stejný nápad: „*Napiš knihu!*“ Téměř každé dva týdny v mé poště přistával dotaz ohledně vytvoření nějakého rituálu a já poctivě odpovídala jeden dopis po druhém, jak by takový rituál mohl vypadat. Začaly se množit dotazy, zda mohu odkázat na nějakou knihu ženských rituálů, a já si uvědomila, že nemám co doporučit tak, abych s tím byla naprosto v souladu. Případně je doporučovaná kniha v anglickém jazyce. Pak mě napadlo, že to, co odpovídám jednotlivě, by mohlo zajímat více žen a pomoci jim. Na začátku se mi záměr jevil jako nemožný. Jak vlastně mám rituály popsat? Nenásledují žádný daný rámec, nevycházejí z žádné tradice, často přicházejí jako obrazy ve snu, když se na nějaký konkrétní rituál ladím, nebo se začínají míhat před očima, když hledím do prázdna... Snažila jsem se tedy popsat svou rituální práci bez „schválení“, že takhle to má být, takhle je to správně, takhle se to dělá nebo vždycky dělávalo. Ne. Nevím, jak má „správný“ rituál vypadat. Nikdo mě jej neučil. Vtělil se mi do života sám, a tak vám jej předkládám. Budiž jsou vám popsane rituály inspirací pro jednotlivé životní fáze ženy. Myslím, že jejich kouzlo a funkčnost spočívá v záměru, jednoduchosti a přítomnosti. Možná najdete střípky, které hledáte k tomu, abyste začaly důvěřovat samy sobě... V knize najdete několik mých osobních příběhů, kterých se rituály staly nedílnou součástí a ve kterých popisují jednotlivé fáze a cykly bohatého ženského života. Tam, kde svou životní zkušenost ještě nemám, jsem přizvala starší a moudré ženy ke sdílení. Představuji vám nejdůležitější ženské archetypy a samozřejmě také návodné rituály k důležitým milníkům v životě ženy.

Nechť se vám dobře čte a listuje!



# Můj příběh

Když mi bylo osmnáct let, odjela jsem na pracovní stáž do jižního Irsku. Byla jsem fascinována keltskou kulturou, mytologií, divokostí a nespoutaností irské krajiny. Vedle pracovních povinností a návštěv irských barů, kterým jsem tenkrát začala říkat „obýváky“, jsem navštívila bezpočet kamenných kruhů, dolmenů, archeologických vykopávek a starých kostelů. Když jsem pozorovala otevřenou vagínu Sheely na-Gig nad vstupní bránou venkovského kostela, začala jsem v sobě cítit neklid a slyšela hlas, který mne probouzel z dlouhého a otupělého spánku.

Vedle nevinných lásek jsem v Irsku prožila několik magických dlouhých nocí venku, které se nedají rozumem vysvětlit, natož sepsat. Byla jsem okouzlená čarovným a živoucím světem kolem nás. Najednou všechno bylo součástí většího příběhu, kterému jsem zpočátku nerozuměla, ale velmi rychle jsem se jej naučila následovat.

Když jsem se vrátila zpět domů, už nic nebylo jako dřív. Moje původní „komunita“ přátel mi připadala malá a já jim nerozuměla. Chvilí jsem dělala jakoby nic, ale pomalu jsem se začala rozkoukávat jiným směrem a nacházet pro mě tenkrát spřízněné duše. V české pohanské scéně jsem byla aktivní několik let a nastoupila cestu čarodějky. Když mi bylo dvacet tři let, byla jsem zasvěcena do čarodějnické tradice Wicca. Aktivní v tomto kultu jsem zůstala přibližně tři roky. Potkala jsem se se svou první velkou láskou a také jsem poznala několik žen, sester, které mají dodnes na těle vytetovaný stejný symbol jako já. Začala pro mě být velmi důležitá tematika ženské spirituality. Ptala jsem se sama sebe, k čemu se já jako žena mohu modlit. Kdo mě vede? Byla to Bohyně? Bůh? Velká Medvědice? Zkoumala jsem dál ženské kultury, četla příběhy starověkých bohyní, praktikovala čarodějnické rituály, učila se od starších žen, navštěvovala potní chýše staříčkových indiánů, putovala minojskou Krétou a vymýšlela „své“ rituály. Ptala jsem se sama, jestli matriarchální společnost skutečně existovala, a zároveň si představovala, jak asi vypadala služba Bohyni. Jaké to bylo stát se její kněžkou a pečovat o její svatyně? Ztělesňovat posvátné ženství a sloužit životu a lásce v jejích mnoha podobách? Snila jsem o iniciačních rituálech žen a často jsem při vstupu na určité silové místo takový rituál „před očima“ viděla. Hlasy žen přicházely ve snech a meditacích — a do mého vědomí a těla také čím dál silněji pronikala bolest kolektivního zranění ženského principu. V tomto období jsem se také sezná-



mila s holandským učitelem a šamanem Daanem van Kampenhoutem a navštěvovala i spoluorganizovala jeho semináře. Písně, které zpíval, hlas bubnu a spojení systemických konstelací a šamanských rituálů ve mně spustilo obrovskou vlnu, po které již nešlo jinak než se naučit surfovat. Našla jsem, co jsem hledala pro spojení všeho, co jsem do té doby poznala. U příležitosti pohanských svátků (jarní a podzimní rovnodennost, Samhain, Beltine a jiných) jsem začala s přítelkyní Petrou spolupřátat a vést semináře pro muže i ženy v přírodě. Po dvou nebo třech letech se můj zájem začal více zaobírat ryze ženskou tematikou, uzdravováním ženského principu, objevováním všech tváří, které v sobě nosíme, zkoumáním ženských archetypů. Začala jsem vést ženské kruhy a rituály. Bylo to i pro mě samotnou nesmírně léčivé, neboť jsem skrze ženskou energii dosycovala i svou vnitřní ženu – měla jsem pocit, jako bych ji rozehrávala po dlouhém pobytu v „mrazáku“. Dostávala jsem krásné a hluboké zpětné vazby a pochopila jsem, že jsem na dobré stopě. Pracovala jsem s ženskými archetypy, liniemi našich maminek a babiček, energií pradávnych matek a tělesnou pamětí nás žen. Společným jmenovatelem bylo obnovení toku lásky v ženském rodě, přijetí ženskosti a napojení se na magickou červenou niť ženství. Byla jsem vedená bubnem, tichem i pohyby duše, které se v rituálech spontánně děly. Začala jsem je sepisovat a nabízet vytvoření novodobých obřadů, které mohou oslavit a uctít důležité okamžiky bohatého ženského života. První menstruace, svatba, narození miminka, přijetí mateřství, ale také důležitost vědomého rozloučení při rozchodu, ztrátě naší milované osoby nebo nenarozeného děťátka.

V roce 2013 jsem otevřela výcvik v rituálech Návrat Bohyně. V něm ženy jednotlivými rituály procházely a zároveň jsem je učila rituály vést a tvořit. Výcvikem se vykristalizovala esence mé práce a já se na chvíli nadechla, že konečně vím, jaká je moje cesta. Po intenzivních letech 2014 a 2015, kdy jsem se přestěhovala z milované Prahy blíže k přírodě, vdala se, otěhotněla a učila se žít v sešivané rodině, se moje práce dramaticky proměnila skrze přechod do mateřství. Najednou stojím uprostřed kruhu a života nahá...

Nyní, na počátku roku 2019 po delší odmlce usedám ke psaní a dokončení textu a vnímám, jak důležitá byla moje cesta předtím a jak je stejně důležité se na té cestě občas zastavit a podívat se, jestli je pro mne vše pravdivé. Pověsila jsem s velkým díky „kabátky“ archetypů Bohyně a jiné koncepty „jak žít“ do své imaginární skříně. V knize je stále občas používám pro dokreslení určité životní energie a vnímám, že pro spoustu žen budou na začátek skvělou pomůckou, jak se v určitých fá-

zích života zorientovat. To, co se nemění, co vždy bylo, je a bude věčné, je červená niť ženství. Je to krev, která plyne skrze nejdůležitější životní přechody žen.

V knize jsou popsány ženské příběhy a rituály, které se staly vykročením do nové fáze života. Díky nim se mohly dohrát staré hry na zranění ve vztazích. Najdete příběhy prosycené modlitbou za narozené děti i za ty, které přišly jen na návštěvu. Jsou to právě příběhy, které nás ženy spojují a skrze sdílení uzdravují.

Tato kniha může být považována za „učebnici“ rituálů, ze které se budou moci inspirovat studentky rituálů, ale také ostatní ženy, které chtějí rituály integrovat do života. Všechny popsány obřady v druhé části knihy jsem sama prošla a vedla, stejně jako popsána cvičení a meditace. Mým skromným doporučením je, abyste činily s pokorou a raději se samy sebe třikrát zeptaly, než učinily něco, na co se ještě necítíte. Mnoho rituálů vychází z principů rodinných a systemických konstelací a i takové vřele doporučuji k nastudování. Otevírám tedy studnici příběhů a rituální deník pro blaho veškerenstva.

Barbora Zemanová, jaro 2019

# *Jak s knihou pracovat*

Obsah knihy je rozdělen na čtyři části: úvodní část k rituálům; osobní příběhy; praktické návody, jak rituály tvořit; a několik dalších obřadů pro duši. Je zde pět hlavních pilířů odrážejících životní cyklus a významné archetypy, které žena potkává na své cestě od Panny k Vědmě. Rituály, které vám nabízím, nepochází z žádné konkrétní tradice. Inspirovalo mě mnoho učení a zkušeností od šamanských rituálů, medicínských obřadů, konstelačních rituálů, až po ty pohansko-čarodějnické nebo ryze ženské. Všechny rituály jsou poskládané tak, jak jsem je tvořila pro kruhy žen nebo individuální klientky.

Naleznete tady mnoho návodných rituálů, které můžete libovolně pozměnit, přidávat, ubírat podle svého uvážení. Osobně ráda pracuji minimalisticky a spontánně s tím, co naleznu na místě, ať už se jedná o lesní mýtinu, obývací nebo rituální seminářový prostor. Někdo má rád okázalé oslavy, někomu je bližší jednoduchost. Nic není lepší nebo horší, řiďte se pouze tím, co vám vyhovuje a funguje.

Rituály zde popsané mají být inspirací, přinášet tipy a otevírat možnosti k vlastní kreativě. Všechny jsem je vytvořila dle svého „vedení“ a vymyslela na míru dané ženě či životní situaci. Je možné, že některé vám budou povědomé. Pocházejí z jednoho „zdroje moudrosti“, šíří se rychle a je to dobře. Netroufám si být vlastníkem – dostala jsem je „nadiktované“ nebo spíše „vyobrazené“, stejně jako je můžete dostat i vy. Každý rituál dopředu „vidím“: pokud obraz nepřichází, čekám. Žádný rituál v knize popsaný jsem nikdy nedělala „doslova“. Během obřadu, který jsem vedla, jsem vždy využívala intuici okamžiku a samovolně různé věty nebo činy přidávala nebo vypouštěla. Následujte své cítění. Jsou to návody, které vám mohou pomoci otevřít vlastní kreativní kanál a začít. Každý rituál je unikátní stejně jako vy a daná žena či skupina, která se sejde.

Kapitulu o životních rituálech jsem napsala se záměrem partnerských rituálů. Vztahují se ke šťastným i méně šťastným událostem. Stejně jako k životu patří smrt, tak ke vztahům patří scházení a rozcházení, začátky a konce. Pokud chceme žít ve vztazích vědomě, považují za důležité, abychom se uměli nejen hezky sejít, ale také, pokud možno, v lásce rozejít.

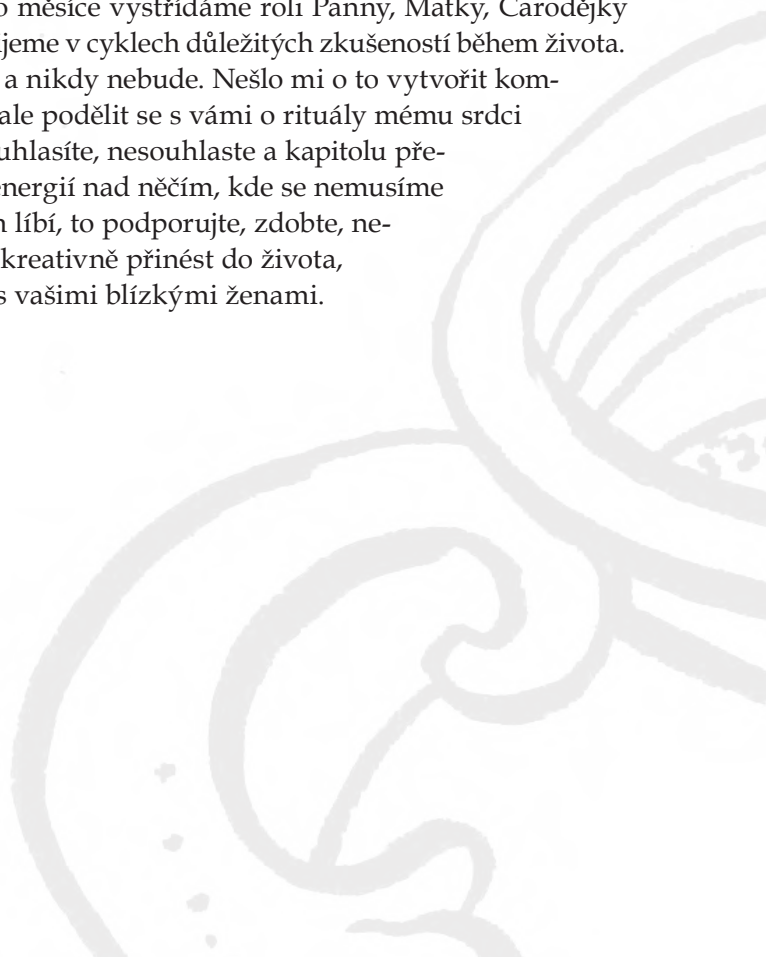
Každou kapitolu začínám svým příběhem, ve kterém vyprávím, jak jsem se já osobně s onou životní fází potkala a co je má zkušenost. Můžete tak sledovat živou červenou niť, která se line mým dosavadním

životem. Díky ní vám mohu ukázat, že jsme všechny součástí mnohem většího příběhu, než který vidíme kolem sebe. Věřím, že příběhy jsou moudrou pokladnicí a skrze ně se můžeme velmi dobře učit a poučit. Mnoho z popisovaného se odehrává na cestách, kdy jsem putovala sama po různých místech Evropy a Austrálie. Cesta do Austrálie, do samého srdce aboriginského kontinentu, pro mě byla součástí jakéhosi zasvěcení, dospění a završení. Byla bohatá na písně a vyprávění, a bude tedy součástí i této výpravné cesty k vám.

V praktické části jsou popsány rituály vztahující se ke konkrétní fázi života ženy. Jsou doplněny vhledy z mých zkušeností z práce se ženami. Na závěr každé části přidávám poetické zvolání k danému archetypu Bohyně. Obrazným jazykem se vyjadřuji ráda – mimovolně slouží k přirozenému rozšíření našeho vědomí, učí nás dívat se „mezi řádky“ a vnímat obsaženou symboliku.

Někdy máme pocit, že jsme v pasti lineárního času a na zkušenosti si prostě musíme počkat – nebo je na některé zkušenosti již příliš pozdě. Ano i ne. Čas v rituálech neexistuje, lze putovat dopředu i dozadu. Vedle lineárního času žijeme také v neustále se opakujícím čase cyklickém. Během jednoho měsíce vystřídáme roli Panny, Matky, Čarodějky i Vědmy. Stejně tak žijeme v cyklech důležitých zkušeností během života.

Knihy není úplná a nikdy nebude. Nešlo mi o to vytvořit kompletní výčet rituálů, ale podělit se s vámi o rituály mému srdci nejbližší. S čím nesouhlasíte, nesouhlase a kapitoly přeskočte. Neplývejte energií nad něčím, kde se nemusíme shodnout. Co se vám líbí, to podporujte, zdobte, nechte dál žít a zkuste kreativně přinést do života, vztahu či setkávání s vašimi blízkými ženami.



I.

*Úvod do rituáľů*



# Bohyně

Bohyně je pro mě odrazem božského principu ženství. Představuje energii divoké přírody, přílivu a odlivu moře, svitu Luny, řev lvice bránící svá mláďata, radost dobře pomilované ženy nebo uklidňující náruč pouště. To, co je nahoře, zrcadlí to, co je dole. Ona je v nás a my jsme její součástí. Bohyně je univerzálním principem naplněného ženství, nikdy nekončícím cyklem života a smrti. Je životodárnou silou univerza, patronkou mateřství, plodnosti a lásky. Je to ona nekonečná síla bez hranic, která dává život ve vesmíru i na Zemi. V mnoha kulturách byla uctívána jako Bohyně Matka, dárkyně života, starající se o plodnost a hojnost na Zemi. Bohyně byla, je a bude věčná.

Byli jsme stvořeni jako muž a žena v jedinečnosti a v zázraku tvoření. Oba principy zrcadlí božství. Mužský a ženský princip, táta a máma, Bůh a Bohyně, vnitřní muž a vnitřní žena. Když spolu tančí, v jejich tanci vedení a následování vzniká zázrak tvoření.

Do vědomí celé společnosti začínají pronikat mnohé aspekty a různorodé tváře Bohyně. Vedle Bohyně Matky tvořitelky poznáváme vnitřní i vnější aspekt například Amazonky, Léčitelky, Čarodějky, Ničitelky, Královny. Mnoho umělců políbila Bohyně v podobě múzy a oni vyjádřili nadosobní lásku k ženskému principu. U mužských Bohů je to vedle Boha Otce především archetyp Bojovníka, Krále, Kouzelníka, Mudrce či úžasného rohatého a divokého Pana.

Každá žena a muž v sobě nese odraz božství a zralého ženství a mužství. Archetypy jsou předobrazy naší duše, přinášejí inspiraci, kam se můžeme posunout, jakou psychickou kvalitu prozkoumat, čím se nechat strhnout a co naopak v míru opustit. Je to jako zkusit si obléknout kabátek archetypu, procítit, jak se v něm cítím, prožít vše, co nabízí, prozkoumat, co se nového mohu naučit, a poté jej s pokorou zase svléknout a odložit do skříně. Ženství je nejkrásnější nahé a autentické!

# Rituál

Rituálem vytváříme posvátný prostor pro setkání se s vlastní duší a umožnění energetického pohybu v rovině příčin. Rituál je často silným osobním zážitkem, který v sobě nese potenciál změny. Díky rituálu máme možnost se zastavit, spočinout a na velmi hluboké úrovni si uvědomit, že jsme právě součástí změny: změny rodinného statusu, životní fáze, ročního období či cyklu měsíce. Vše je v neustálém běhu cyklů, přeměn, zrozování a umírání a rituál přináší re-orientaci v nové situaci. Myslím, že lidé přirozeně hledají způsob, jak významné předěly ve svých životech vědomě prožít a ukotvit.

Rituál nabízí způsob, jak vědomě podpořit změnu v našem životě. Umožňuje nám vnímat potenciál přechodové fáze a následovat přirozený krok do nového začátku. Vytváří léčivé pole, léčivou vibraci, neboť je v něm obsažen záměr léčení. Nabízí podporu, sílu a impuls pro změnu.

Naše vyšší Já k nám neustále promlouvá, někdy jemně, někdy hlasitě, někdy si vezme na pomoc sny, jindy fyzický diskomfort. Volá po změně. Tady nacházíme místo pro rituál. Podpoří volbu změny, rozhodnutí vydat se směrem, po kterém toužím, i přesto, že mohu mít ze začátku obavy a strachy z nejistoty. Poskytne bezpečný prostor, jak změnou projít. Někdy je léčivé projít rituálem sám za sebe, někdy je naopak silnější projít rituálem v rámci své komunity, přátel a rodiny a nechat se díky rituálu vidět úplně nově.

Díky rituálům můžeme vstoupit do kontaktu s posvátnem kolem nás a uvnitř nás. Dnešní člověk je zoufale odpojený od svého srdce, od citění většího celku, od vnímání skrytých souvislostí života. Rituál je – jako mnoho jiných nástrojů – nástrojem probuzení a vědomé transformace.

Důležitým poznatkem je, že rituál se neřídí lineárním časem, ale spíše časem cyklickým. Proto můžeme udělat rituál i zpětně a prožít tak emoční katarzi ze životního období, ve kterém nebylo možné si rituálem pomoci. Dobře provedený rituál přináší uvolnění zaseknuté energie, pomáhá obnovit tok lásky v systému rodiny nebo partnerství, a především přijmout novou situaci v míru. Rituál může přivolat sílu, která kdysi v určité náročné situaci zmrzla, a tím znovu prožít potřebný pohyb k léčení.

Nebojte se hrát si a spojovat zdánlivě nespojitelné. Někdy lze k navození transu použít tradiční šamanský buben, jindy nahlas puštěný elektronický psytrance. Můžeme se inspirovat dávným sumerským tex-

## Vnitřní oltář

V každém rituálu pracuji se středem kruhu, na který umisťuji vnitřní oltář. Podle typu přechodového rituálu nebo svátku, který chci rituálem uctít, ztvárním téma na oltáři. Využívám barevnosti tkanin, sezonní druh květin, sošky, karty bohyně, vykuřovací směsi, oleje, amulety a podobně. Pokud se tedy například jedná o rituál menarche, podklad je vždy bílo-červený, symbolizující přechod z panenské části ženy-dívky do ženy-matky. Květiny mohou být malé růžičky, pivoňky, jiné květiny bílo-červeno-růžové barvy. Na oltáři může být soška bohyně, fotografie matky a dcery, křišťálová srdíčka, sušený ibišek, miska s vodou, miska s olejem pro požehnání.



Na obřad spojený s uvítáním jara zase použiji jarní květiny, žluto-zelelé motivy, vajíčka, symboly plodnosti. Tvorba oltářů je jednou z krásných kreativních činností při přípravě rituálního prostoru.



II.  
*Rituální  
příběhy  
v osobním  
životě*



třebovala jsem škatulkovat, nebičovala jsem se morálkou, byla jsem na cestě, v tranzitním prostoru, kde bylo vše dovoleno.

Ten měsíc jsem objevovala a uzdravovala svoji vnitřní Pannu, divokou a nevinnou část nás, milující vítr ve vlasech, chození bosky v lese, spontánnost, radost i nezodpovědnost. Panna je zdravě sebevědomá ve smyslu vědomá si sama sebe, svých potřeb, hranic, dávání a přijímání. Miluje sebe samu.

Když je od dětství nebo puberty zpochybňovaná, neviděná a znejistěná ve své zdravé energii života, ztrácí důvěru v sebe sama a své přirozené instinkty, nadání i talenty. Přestává pěstovat svou osobitost, jedinečnost, zamrzá ve svých emocích a ztrácí své spojení s vlčicemi. Navléká kabátky, které po ní chce rodina nebo společnost. Obrní se vůči světu a hraje hry. Někdy se nechává spoutat konvencí, výchovou a strachem být sama sebou.

Když ale ucítí závan divočiny, vnitřní Panna se umí rychle probudit ze spánku. Nejblíže je jí panenská lovkyně Artemis, která nás touží vzít do neprobádaných lesů vnitřních i vnějších, kde nám pomůže objevit naši krajinu duše. Bez ohledu na náš věk je to naše „vnitřní žena s lukem“, která rozumí řeči zvířat i hvězd. A touží tančit, výt na měsíc a skákat do neznáma.



## Archetyp Panny

**BOHYNĚ PANNA** (Artemis/Diana, Eostre, Vesna, Persefoné)  
Archetypu panenské Bohyně náleží v měsíčním cyklu první čtvrt' a spatřit ji můžete jako vycházející srpek Luny. Ne náhodou je panenská Bohyně Artemis znázorňována se svým ostře napnutým lukem ve tvaru Luny a obklopena divokou zvěří.

Aspekt Panny představuje tu část ženy, která je „nedotčená“, rozumějme „patřící sama sobě“. Je v ní zranitelnost i síla, něha i drzá zpupnost. Můžete si ji představit jako mladou dívku, spontánní, otevřenou a „nepolíbenou“ vnějším světem obav a pochyb, nezátíženou rozdělováním na dobré a špatné. Mladistvá energie v ní nemá nic společného s tělesným věkem. Panenské vědomí může vnímat žena ve dvaceti i v padesáti letech. Panna v nás ke všemu novému přistupuje s jistou dávkou naivity, nevinnosti a velkou chutí zkoumat. Neplatí na ni poučky, co by měla dělat, jak by se měla chovat, co je správné a co „hodné holky“ nedělají. Je to ta část v nás samých, která zůstala čirá, nevinná a auten-

tická. Neznamená to tedy, že je pannou fyzicky: mluvíme o duševním panenství. Žije svou vlastní pravdu, je nezávislá, milující a zůstává vždy sama sebou. Je „těhotná“ novými možnostmi, nápady a ideami. Šťastná často i navzdory většinovému chápání štěstí.

Důležitým aspektem Panny je věrnost sobě samé. Vnější okolí s tím má často problém a označuje ji za sobeckou a sebestřednou. Spíše však v ní je citlivost i krutost.

Každý archetyp má své dary i prokletí a je potřeba nakonec najít rovnováhu. Archetypy Bohyně nás učí poznávat sebe sama. Ve chvíli, kdy jejich lekce přijmeme a pochopíme, jim můžeme poděkovat a z archetypu vědomě vystoupit. Potom případně vstoupit do archetypu dalšího. Stinnou stránkou Panny může být neschopnost empatie, přílišný egoismus, necítění potřeb ostatních, chuť si pouze brát a nevracet nic zpět, arogance, namyšlenost a přelétavost. Jejím obrovským darem je zranitelnost a čistota. Pokud žije svůj Stín, zranitelnost je schovaná pod kamenným krunýřem a z Panny pak vyzařuje pouze tvrdost, neoblomnost, kariérismus a neschopnost se poddat. Když jsme příliš dlouho fascinováni archetypem Panny, stávají se z nás nakonec mrzuté holčičky čekající na chybu ostatních, abychom mohly seknout a potvrdit (si) tak neschopnost druhých otevřít naše srdce a prolomit nechuť oddat se vztahu.

Dle kruhu čtyř směrů ji řadíme k východnímu směru a aspektu dětství.

*Charakteristikou tohoto aspektu Bohyně tedy je:*

jaro, dětství, začátky, nezávislost, divokost, spontaneita, krása, brzké ráno, východ slunce, přibývajících srpek Luny a pre-ovulační dynamická fáze. Aktivní energie, kterou potřebujete ke startu nového projektu, vztahu či nového měsíčního cyklu. Stejně jako se v menstruačním cyklu potkáváte s nárůstem energie souvisejícím se zvýšenou hladinou hormonů, tak i na energetické rovině svého života můžete rychlou vlnu panenské Bohyně využít. Panna přináší inspiraci, odvalu a chuť dělat věci nově.

V životních fázích je tento archetyp spojován s naší vnitřní Pannou, mladou dívkou a dcerou. Rituály, které můžete pro Pannu vytvořit, se týkají oslavy první menstruace, vstupu do ženství pro již dospělou ženu či rituálu přibývajících Luny.

Archetypem Panny se zabýváme především v momentě, kdy ženě chybí iniciace do ženství a potřebuje dosytit kontakt se svojí ženskostí. V rituálu vnitřní Panny může prožít, jaké to je být jako žena uctěna a vítána. Vnitřní Panna je často plachá, nesmělá a zraněná, ukrytá pod maskou ženy, která všechno zvládne, nebo ženy, která necítí. Jako kdyby se její vstup do ženství ani nestal – z čehož pramení na první pohled nevidě-

## 2. Ženské přechodové rituály

### Žena se stává matkou

#### Archetyp Matky



*„Mateřské tělo je jiné než to panenské. Nese v sobě příběh nového života a již navždy bude proměněné. Společně s dítětem se rodí do světa nová žena a porod je jejím přechodovým rituálem.“*

— Barbora Zemanová

## Od své dcery jsem dostala dar soucitu



Nacházím se u ohně, je pozdní večer, třicátého prvního července. Připomínám si v kruhu přátel pradávný „pohanský“ svátek Lughnasadh, svátek žní a Matky Přírody. Stojím tváří v tvář ženě, která ztělesňuje Bohyni Matku, a symbolickým porodním kanálem kráčím k ní. Po tvářích se mi kutálejí slzy. Je toho tolik, zač jí chci poděkovat. Poděkovat za život svůj i naší dcery. Za naši zrozenou rodinu.

Za všechnu podporu, které se mi dostalo od mých nejbližších. Vedle mě stojí můj muž s naší dcerou Johankou. Ta zatím sladce spí v šátku uvázaném na jeho hrudi. Procházím právě rituálem mateřství...

Je to již několik měsíců, co se má dcera vykulila z břicha a pohlédla mi do očí. „*Stařenka*“, pomyslela jsem si v první vteřině, když jsem ji zachytila do rukou. Měla tak hluboký pohled, obrovské klidné oči a vráscité prstíky. Její příchod na svět byl rychlý, jako by přiletěla na křídlech draka, který mě roztrhal na kusy, aby mohla vzniknout nová žena. Myslím, že porodem se pro ženu opravdu mění celý její život a mateřství může být největší školou.

Opět je to naše posvátná krev, která se line skrze ženské přechodové rituály jako červená niť ženských příběhů. Žena se skrze krev proměňuje od dívky k ženě, od ženy k matce a od matky k vědmě v čase menopauzy.

### *Já a mateřství*

Měla jsem ideální těhotenství, užívala jsem si ho. Trochu špatně od žaludku mi bylo jen na začátku. Připadala jsem si krásná a přitažlivá a hrdě jsem nosila své břicho. Myslím, že příroda je nesmírně milosrdná, když nám dala oněch devět měsíců příprav. Abych byla upřímná, mně to nestačilo, a že se stávám matkou mi došlo až na konci šestinedělí. Měla jsem pocit, že dítě odnosím a pak vše bude jako dřív. Netušila jsem ani v nejmenším, že tím všechno začíná, a dlouhou dobu jsem tuto skutečnost odmítala přijmout. Nebyla jsem ženou, která velmi toužila po dítěti a chtěla jej za každou cenu. S mým mužem jsme tenkrát byli spolu tři roky a miminko tak nějak přirozeně

přišlo jako další fáze našeho vztahu. Otěhotněla jsem okamžitě, oba jsme byli překvapení, jak rychlý spád moje odkládané mateřství najednou má. Johancina duše zjevně vyčkávala již za pomyslnými dveřmi tohoto světa.

Začátek mateřství byl pro mě náročný. Dlouho jsem si myslela, že se vlastně nic moc nemění, pouze se rozšíříme o další lásku. Těžce jsem nesla ztrátu osobní svobody a neuměla se jen tak ponořit do skutečnosti, že se můj život scvrknul na pohyb mezi postelí, koupelnou a přebalovacím pultem. Nechtěla jsem se vzdát své nespoutané vnitřní ženy, ani role manželky, milenky a kněžky. Zoufale jsem zápasila o zdroje energie, které jsem dělila mezi sebe, miminko a manžela. Brzy jsem pochopila, že tudy cesta nevede. Potřebovala jsem veškerou energii použít na uzdravení svého těla po porodu a další část ponechat pro výživu miminka. Kojení mě ze začátku dost bolelo a téma výživy se nám prvních několik týdnů neslo rodinou. Prsa jako symbol mateřství a dávání. Já uvnitř stále ještě nepropojená s rolí matky a vnitřně frustrovaná z toho, že je všechno vzhůru nohama a rozhodně nic nebude jako dřív. Johanka chtěla víc a víc mléka, sála jako drak a já byla bolestí bez sebe. Každá minuta pauzy mezi kojením byla malý zázrak. Přiložení k prsu se podobalo mučení a já si připadala obelhaná, protože jsem o kojení slyšela jen samá pozitiva.

Prsa a dávání výživy souvisí s přijetím role matky a já si musela chtít nechtě přiznat nevědomý odpor k mateřství a pocit narušení osobních hranic. Připadala jsem si zoufale neefektivní a nechtěla se smířit s tím, že mojí činností je „pouze“ kojení, a to stále a stále dokola. Pomohla mi slova přítelkyně Terezie, která mě nabádala, ať společně s Johankou kojím také své „vnitřní dítě“, svou malou Barunku, a každým dnem se více uvolním do své nové role. Dále mi napsala: *„Nechej věci plynout, nijak je nehodnoť, jen vnímej při pohledu na Johanku, jak se ti otevírá, rozšiřuje srdce, tříbí soucítění... Vnímat mateřství jako posvátnou aktivitu, i když z mužského pohledu se nic nedělá a nevykazuješ činnost a nejsou vidět výsledky. Ono to není pravda, výsledky jsou mnohem větší než u jiných činností, akorát na ně nemáme měřič.“*

Bylo úlevné uvědomit si, jak moc jsem se v tomto případě chytila do pasti mužského světa, který chce výsledky a viditelné výkony. A přitom jsem někde hluboko uvnitř tušila, že „být mámou přece stačí“... Jen jak tomu uvěřit a začít podle toho žít? Po deseti dlouhých týdnech zkoušek prsa povolila a já se konečně uvolnila do bezbřehého času mateřství. Kojení se nám stalo milou součástí odpočinku, tulení a dávání.

## Já a máma



Mateřství mi vedle tématu vztahu k dcerce přineslo také nový pohled na vztah s vlastní mámou. Byla to ze začátku taková rodinná konstelace naživo. Je známé, že se ženám kolem porodu mohou aktivovat nevyřešené věci s matkou, nevykomunikované lítosti, zrady, nedůvěry. Bývá zdravé nechat pocity vyplout na povrch a začít s nimi pracovat, a to již dříve než těsně před porodem. Osobně jsem si myslela, že vztah s mámou máme dobrý, řekněme – neutrální. Samozřejmě bylo co zlepšovat, ale neměla jsem pocit, že bych se měla nějak zvlášť tímto vztahem zabývat. Obě jsme se těšily na miminko a já si vlastně chystanou změnu příliš nepřipouštěla. Nevěděla jsem, na co se mám připravovat, tak jsem to nechala být.

Během těhotenství máme ideální příležitost podívat se na naše vzorce v ženské linii a vztah matky a dcery. Teď zpětně vidím, o jak zásadní téma jde. Odráží se v něm vztah k vlastnímu mateřství, k našim emocím, k tělu, k přijetí nové skutečnosti a plnému prožívání nové role. Zrcadlí se v něm důvěra v život a jasné vymezení místa, kam patřím, kde je moje rodina, moje krev, můj domov. Když bych mohla vrátit čas, rozhodně bych si musela přiznat, že ona pečlivě strážena hráz nevyřčených emocí, syndrom ošklivého káčátka a potlačené zlosti někdy prasknout musí, tak proč ne rovnou u porodu? Byla to důležitá lekce a věřím, že by nemusela tolik bolet, kdybych k sobě v tomto ohledu byla upřímnější...

Během šestinedělí byl můj vztah s mámou jako na trní. Byla jsem ve své nové roli nejistá a upadla do pasti ega v tom, že jsem si myslela, že vše budu rozhodně dělat lépe než ona tenkrát se mnou. Jak troufalé a nepokorné to bylo, mi došlo až zpětně. Avšak když promlouvá hluboké zranění vnitřního dítěte, člověk emočně cítí věci, které by raději necítil, a ne vždy si je uvědomí včas. Ony prostě jsou a křičí: „*Tady jsem!*“

Potřebovala jsem čas se se svou novou rolí sžít. Postupně jsem v máminých návštěvách začala vidět nejen praktickou pomoc, ale také onu lidskou, teplou, mateřskou sounáležitost. Dívala jsem se na ni a miminko a připouštěla si, že stejně tak láskyplná mohla být i kdysi dávno se mnou. Pozorovala jsem, jak Johanku chová a neustále ji pusinkuje. Naslouchala jsem, jak jí zpívá a stále jí něco povídá. Bylo to léčivé a silné. Začala jsem se na tu společnou energii v rodinném ženském kruhu těšit. Miminko nás spojilo a do oné ženské řeky pustilo léčivou vodu soucitu a pochopení. Také jsem si uvědomila, že změnit mohu jenom sebe

a svůj obraz našeho vztahu. A ovlivnit tak, jak náš vztah bude vypadat v přítomnosti. Přijetím minulosti mohu svobodně zvolit, jakou já budu maminkou pro svou dceru.

### *Já a moje nové tělo*

Mateřské tělo je jiné než tělo energeticky panenské, tedy tělo ženy, která ještě nerodila. Nese v sobě příběh nového života. Naše tělo poskytl o ze sebe to nejlepší dalšímu člověku a stalo se mu bezpečným přístavem po celých devět měsíců. Je neuvěřitelné uvědomit si, co všechno se musí stát, aby z malinké fazolky vyrostl nový člověk s plným potenciálem rozvinout se do lidského těla a vědomí.

Moje tělo se po porodu dávalo dohromady dva až tři měsíce. Měla jsem porod rychlý a ztratila při něm mnoho krve. Připadala jsem si emočně křehká a zranitelná, přicházelo moře slz. Proces uzavírání tématu porodu byl pomalý. Prošla jsem několik rituálů i energetické léčení, abych mohla kapku za kapkou pouštět neviditelná traumata. Trvalo to přesně rok a šest týdnů, než jsem se znovu postavila do své energie a síly a začala vnímat svoje tělo jako vtělená a naprosto proměněná bytost. A ještě dalších šest měsíců, než jsem mohla s jistotou říct, že jsem svůj porodní příběh uzavřela. Jako bych teprve po tak dlouhé době vnímala, že jsem prošla branou zpět do života. Byla to pro mne obrovská lekce trpělivosti a soucitu k sobě samotné. Ne vždy se mi dařilo a často jsem na sebe spěchala. „*Ať už se zase cítím tak, jako dřív.*“ Kdybych tenkrát věděla, co vím teď, a věřila, že čas je opravdu mocný léčitel a že již nikdy nebude nic jako dřív, možná bych šla svou lekcí proměny housenky v motýla daleko uvolněněji a našlapovala měkčeji. Byla jsem v každém okamžiku vedená k jemnějšímu a citlivějšímu přístupu ke svému tělu, k milování sebe sama ve své nové roli, k obejmutí stínů dmoucích se na povrch a k postupnému vracení se do úplně nového života.



## *Já-matka a partnerství*

Vztah s mým mužem se díky porodu a společně prožitému šestinedělí a jeho pozorné péči upevnil. Často jsem v té době měla na mysli větu: „*Když jsme zvládli tohle, zvládneme už cokoli!*“ Nebylo jednoduché se mnou být v čase, kdy jsem několik dní po porodu stále „odcházela“ z těla a můj zdravotní stav nebyl dobrý. Když si vzpomenu, jak rozpadlá na mini částčky jsem byla na všech rovinách, děkuji mu, že se mnou vydržel a pokoušel se mi snést „modré z nebe“.

Po narození dítěte naše partnerství prošlo zásadní proměnou. Byli jsme zvyklí na velkou míru svobody, na dlouhé romantické večere, na cestování a bezčasí plážových prázdnin. Najednou s námi byla další bytost, která spotřebovala veškerou pozornost a energii své maminky. Věděla jsem, jak moc je důležité zachovávat každý den pár chvil pouze spolu. Když se to podařilo, prožívali jsme zázrak. Skutečnost, že jsme se společně mohli podívat na celý film, vypít si kávu nebo v klidu posnídat, dostala úplně jiný rozměr naplněný vděčností. To nás děti také učí: být co nejvíce v přítomnosti a radovat se z malých darů každodennosti.

Dělit svou pozornost na dítě, muže, jeho děti z předchozího vztahu a nezapomenout při tom na sebe bylo ze začátku nesmírně náročné. Dlouho jsem se učila, že na první místo zase musím postavit sebe, nasytit sebe a teprve pak ty druhé. I v partnerském pocitu „my“ jsme někdy pouze „já“ a „on“. A můj „já čas“ byly ukradené minuty ve sprše, když miminko brzy ráno ještě spalo a manžel také, pár minut jógy při poledním spánku nebo poslech oblíbené hudby cestou z lesa s dcerou v nosítku nebo v kočárku. Užívala jsem si čas být sama se sebou a s tím, co mám ráda. Naprosto převratné bylo pro mě zjištění, že i jako máma mám právo na své naplněné potřeby, abych měla z čeho dávat dál. Zní to jako jasná věc, ale naplňovat i svůj pohár jsem se učila dlouho. Stejně tak jsem si často opakovala a poté vizualizovala, že pro naše dítě a všechny děti, které jsou součástí naší sešivané rodiny, jsme my dva s mým mužem ten KMEN, zdravý strom, na jehož koruně rostou děti jako jablíčka a naše různé projekty. Ten kmen potřeboval hodně síly, vláhy a výživy, aby v prvním roce této proměny vše udržel a nerozpadl se „vejpůl“. Je to obraz, který jsem si přinesla z jedné terapie a často se k němu vracím jako k nesmírně léčivému. V rodině mají partneři hierarchicky přednost před dětmi: nejdříve kmen, potom šťastná jablíčka.



## Jak jsem se stala podruhé maminkou

Na jedno krásně sněhové novoluní v lednu mi do rukou vklouznul náš chlapeček Kristian. Stát se maminkou podruhé jsem neplánovala ani já, ani můj muž. Ale tenhle klouček na nic nečekal a zabydledl se v mém lůně přes všechno „neplánování a kontrolu nad situací“.

Noc předtím než se narodil, už jsem nevěděla, jak spát, jak usnout, jak si lehnout, připadala jsem si jako naše bývalá fenka německého ovčáka hledající své místo v pelechu, přehrabující všechny deky tam a zpátky. Ráno odešla hlenová zátka. Shodou okolností jsem byla objednaná k místnímu lékaři vzdálenému deset minut jízdy na kontrolní monitor srdíčka miminka a tak mezi řečí se zmínila, že už mám pocit, že rodím. Poprosil mě, zda mě může prohlédnout a poté, co jsem si určila jak a za jakých podmínek může, mě vyšetřil a sdělil, že jsem otevřená na 2 cm. Sněžilo. Berounsko bylo v závějích a on řekl, že by klidně už vyjel do porodnice.

Chystala jsem se porodit v Rakovníku. První domácí porod byl velmi rychlý, intenzivní a s velkou ztrátou krve, kterou jsem nakonec musela doplňovat v nemocnici transfuzí. Byla to tenkrát velmi syrová šamanská zkušenost. Přála jsem si přepis, přála jsem si porodit se zdrojem, který mi tenkrát chyběl, a to byl ČAS.

Když mi ráno lékař sdělil, že můj pocit, že rodím, je správný, zaradovala jsem se, protože jsem věděla, co se děje, byla jsem v té situaci plně orientovaná a pozorovala svoje tělo a jeho signály. Přijela jsem domů a šla s Johankou ven. Bylo krásně. Sněžilo a sousedka vytáhla sáně a já si ještě sjela kopeček. Uvnitř těla jsem se třepotala radostí, že dnes porodím a že na to mám všechen čas, který potřebuji. Věděla jsem, že až budu připravená, chlapeček přijde. A také jsem se začala pomalinku nořit do takového jemného transu, ač plně přítomná u sáňování, přípravy oběda a objednávání bedýnek na další týden. Po poledni jsem se šla s dcerkou vyspat a načerpat energii. Odpoledne začaly mírné kontrakce. Chodila jsem do ledničky ujídat vosí hnízda s vaječňákem. Můj muž byl nervózní a začal raději pracovat. Byla u nás babička a Johanka si hrála, jako by to bylo vše připravené dopředu. Žádný rychlý úprk do porodnice a překotné řešení kam s holčičkou.

Později odpoledne kontrakce sílily. Byla jsem v kontaktu s porodní asistentkou a doulou. Krásně jsem porodní vlny prodýchávala, ten ponor dovnitř a sklouznutí s vlnou kontrakce mě nesmírně bavil. Můj muž za-

## *Přínos menopauzy*

V období mé menopauzy vše cítím intenzivněji. Emoce jdou do hloubky a temnoty, ale i k lásce, soucitu, důvěře a poznání. Menopauzu bych přirovnala k období před menstruací, ale delšímu. Ale nyní nevím, jak bude měnit svoji kvalitu.

- ♦ Menopauza nás vede víc k sobě, k lásce, kterou jsme možná dosud vůbec neznaly.
- ♦ Vede nás k vlastnímu tělu, které potřebuje náš zájem a pomoc, aby vytvořilo nový způsob rovnováhy.
- ♦ Vede nás k duši, seberealizaci, k moudrosti, ke spiritualitě a smyslu bytí.
- ♦ Vede nás k pochopení a přijetí obou polarit, vede nás od života ke smrti.
- ♦ Vede nás k vytvoření si nového životního konceptu, který bude vyhovovat nové energii v našem těle.
- ♦ Vede nás z energie ohně k energii vody a země, z aktivity k plynutí.
- ♦ Vede nás k nové kvalitě partnerských vztahů, kde se vytrácí potřeba bojovat, a cítíme potřebu blízkosti a spolupráce.
- ♦ Vede nás k přirozenému způsobu života, k přírodě a klidu.
- ♦ Vede nás k odkrývání našich stínů, k čištění, přijetí sebe sama ve všech našich podobách.
- ♦ Vede nás k odevzdání se moudrosti a ženskosti a vnímání jejich hodnoty.

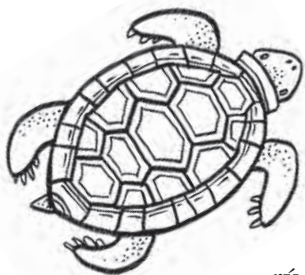
Vnímám, jak se moje tělo spojuje s měsíčním cyklem v obdobích, kdy vynechává menstruace. Pár dní před novem se tělo chová jako v období před menstruací a před úplňkem se cítím jako v ovulaci. Estrogenová fáze v těle přináší více symptomů, progesteronová vnitřní klid. Po roce se nastavuje nová rovnováha v těle. Když vznikne disharmonie, znám mnoho způsobů, jak s ní můžu pracovat.

Menstruace občas po pár měsících přijde a potom přestane. Až teď jsem pochopila, co pro ženu menstruační cyklus znamená. Jednoznačně je za ním naše zdraví a navigační systém, jehož pomocí vnímáme svou proměnlivost. Přeji si, abych menstruaci měla alespoň do šedesáti let.

Prošla jsem významnými přechodovými obdobími. V mládí jsem vstoupila do ženství první menstruací s utajováním a strachem z „nemoci“. Vstoupila jsem do partnerského vztahu a do sexuality nevědomě, vedená muži a jejich potřebami. Vstoupila jsem do mateřství s láskou

a štěstím, že dávám život svým dcerám. Vstoupila jsem do období menopauzy vědomě, s úctou k životu ženy, s úctou k sobě, s úctou k mužům a vidím, že i tohle období je pro nás darem. Přináší poznání a je jen na nás, jak s tímto darem naložíme.

Jana Almaja Vaculčiaková



## Kráčím cestou Stařeny

Proces zrání ženy je jako náš věrný a dlouhodobý přítel, který nám nedá klid. Obvykle začíná dalece před naší padesátkou.

Do Bářiny školy rituálů jsem vstoupila už v hlubokém přechodu. Objevila jsem, jak setkávání žen různého věku může být blahodárné, hojící a léčivé a jak hodně si můžeme vzájemně pomoci bez rozdílu věku. Absolvovala jsem rituál menarche v době, kdy už jsem dávno nemenstruovala. Síla společného ženství napomohla zhojit zranění mé vnitřní dívky. Cítila jsem tichou radost, vděčnost, mnohdy i zmatek z toho, co se to se mnou děje. Má vnitřní žena se po mnoha letech, možná i životech, svobodně nadechla, rozdýchala a začala žít podle sebe. Mladá žena Bára se svou citlivou a zároveň silnou ženskou energií mi hodně pomohla.

Ve škole rituálů jsem byla dva roky. Jeden rok jako studentka, další jako asistentka. Seznamovala jsem se hlouběji s podstatou ženské energie – co znamená a kde jsem já sama ve svém probíhajícím procesu? Kam patřím a kam už ne? Etapa dívky, milenky, matky, královny i vědmy ve mně běží po dlouhá léta, tak jako v každé z nás. Procházela mnou i během každého menstruačního cyklu. Přiznám se, že informace, jak využít celý menstruační cyklus ke svému růstu, jsem už vzhledem ke svému věku příliš nestíhala.

V současnosti žiji bez menstruace. Více využívám fáze Luny a střídající se roční období. Cítím je naplno a s chutí. Mohu se například zcela spolehnout, že po zimě přijde opět jaro. Znovu vyraší cyklus něčeho pro mne nového. Mé *nové* bude růst, zrát a nakonec odejde a umře a já jej přetransformuji v jiné *nové*.

Uvnitř sebe jsem přijala, že každá žena zestárne. Vidím, jaký je obrovský rozdíl, když svému zrání dávám cenu, anebo když mu hodnotu nedávám. Ano, leccos odchází, ale zároveň přichází. Nemám na mysli nemoci, tím nás obvykle straší lékaři a my tomu tak rády uvěříme. Ano,

obávala jsem se svého zrání, svého stárnutí. Někdy není úplně snadné. Tlak společnosti na věčné mládí a odmítání stárnutí, odkládání starších lidí. Bohužel se tak odmítá naše lidské poznání, naše individuální životní zkušenost. Odmítá se naše moudrost poznání, kudy cesta života jde i nejde.

Kdo žije svým životem, je svůj. Nedá se ovládat, špatně se mu prodávají „zaručené pravdy a léky“.

Stárnu a jsem ráda. Nyní je mi přes šedesát let, kráčím cestou Stařeny. Nic bych neměnila. Je mi dobře, když skrze sebe poznávám tajemství života, jeho krásu, jeho hloubku i jeho nepohodlí. Vidím smysl bolesti včetně mých rozhodů. Nebo smrti spolu s radostí z milování, z krás života kolem mne, z naší bohaté země. Mám radost z mého pracovního naplnění, ze života rodiny syna a vnoučat. Rozkrylo se mi, že život je jako pyramida, která stojí pevně, když umím vytěžit svou zkušenost a když si umím odpuště své nedokonalosti, chyby a dětské nároky na sebe. Chce to jenom odvalu vyrazet krůček za krůčkem k sobě samé, k lásce k sobě. Pokaždé udělat krok do neznáma.

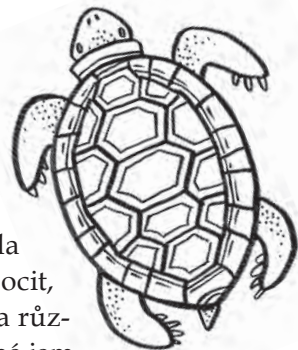
Zůstalo mně i nám ženám zatajeno, že síla ženy s věkem roste. Dá se říci, že máme příležitost „slíznout smetanu našeho života“. V období menopauzy a dalšího postupného zrání máme už spoustu vlastních zkušeností a všechny jsou cenné. Vše, co každá obvykle hledáme venku u druhých – sebedůvěru, podporu, lásku, respekt, obdiv, ocenění, ... – můžeme najít samy v sobě.

Nejvíce úsilí mne stálo přijetí sebe se vším všudy. Nebylo to úplně zadarmo. Díky tomu jsem se stala celistvější, a tedy i vnitřně silnější a spokojenější. Ukončila jsem boje sama se sebou. Objevila se mi postupně nová kvalita života – moje vnitřní síla, oheň mého života... Nazývám to naší vnitřní krásou, naší zralostí poznání, která se vysvobodí a vystoupí ven. Ukáže se ve tváři a v těle, i když máme plno vrásek a šedin. Je až s podivem, jak potom naše vnitřní krása, náš náboj, šťáva a chuť žít přitahují druhé lidi bez rozdílu věku, muže i ženy. Podle mne je to i reálná šance, kudy napomoci v uzdravování společnosti. Emočně uzdravit nejdříve sebe.

Stárnout s láskou rozhodně stojí za to. Přijetí skutečné fáze svého života je moudrostí, kterou můžeme pro sebe a pro své okolí i pro naše děti udělat. Neprat se se svým věkem. Ano, ubylo mi hladké tělo i tvář, ubyl mi výkon. Ano, leccos jsem ztratila, ale mnoho získala. A co všechno získávám? Odpovědi jsou ztracené a znovu nalezené poklady v každé z nás.

Věra Vačkářová

## Cesta k moudré ženě – setkání s Vědmou



Moje menopauza začala brzy – již pár let před padesátkou. Do té doby jsem si s touto životní fází nedělala hlavu. Upřímně se přiznávám, že jsem mnohdy měla pocit, že si ženy procházející tímto obdobím zbytečně stěžují na různé potíže. Pak ale přišel i můj čas a já začala vnímat různé jemné změny na svém těle a posléze i emoční nestabilitu. Začala jsem se cítit nejistá a často unavená, menstruovala jsem, jen když jsem měla možnost pobývat ve větším počtu žen (většinou na ženských kruzích). Tato fáze trvala zhruba dva roky. Žádné větší zdravotní ani jiné potíže jsem necítila.

Začínala jsem se vědomě připravovat na přechod a vstup mezi „zralé ženy“. V tuto dobu jsem procházela devítiměsíčním výcvikem Návrat Bohyně u Báry Zemanové. Na posledním víkendovém výcviku jsem menstruovala – naposled. Od té doby se s mým tělem začaly dít silnější a zásadnější změny, až nastalo období, které bylo pro mě velmi těžké. Dostavily se různé zdravotní potíže a procházela jsem téměř depresivními stavy.

V tomto období jsem začala vnímat svůj přechod jako „MOST“. „PŘECHOD“ je zastavení v čase a prostoru na MOSTĚ, který vede z jednoho břehu na druhý. Na ten první se již nelze vrátit a druhý je v nedohlednu... Stát na mostě a nahlížet do hlubin sebe sama z míst, kde řeka je nejhlubší a peřeje nejzrádnější, mě stojí spoustu sil. Vítr fouká, dešťové kapky bičují moji tvář a Slunce se schovalo kamsi za mraky. Na MOSTĚ není žádný přístřešek ani jeskyně, kam by bylo možno se schovat. Otáčím se a dívám se zpátky na břeh, ze kterého jsem vyšla a prožila tam mnohá krásná období svého života: dětství, dospívání, pozeňnané mateřství, vášnivou sexualitu či bláznivé toužení. A také každodenní život naplněný péčí o rodinu, děti, muže a klienty, který mi přinášel uspokojení i naplnění sebe sama. Byla jsem vždy aktivní a veselá.

Žena, která stojí nyní na MOSTĚ, už se jen málo podobá té, co žila na prvním břehu. Pokládám svoji ruku na vyhaslé lůno a do očí se mi derou slzy. Cítím smutek, lítost a strach. *Co se to děje*, ptá se moje hlava, která donedávna dokázala udílet jasné a stručné rozkazy tělu. *Co se to děje*, ptá se moje tělo, které oslabeno hormonální nerovnováhou pociťuje únavu a bolest. Dívám se do hlubin řeky pode mnou a vím, že chci pře-

# Archetyp Vědmy a Stařeny

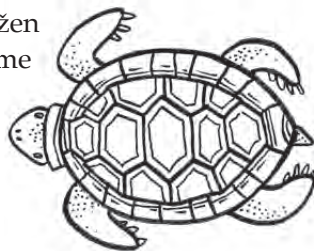
**BOHYNĚ VĚDMA A STAŘENA** (Hekaté, Kálí, Cerridwen, Baba Jaga, Morana, La Loba, Žena Kostra, Cailleach)

Archetyp Vědmy je spojován s temnou Lunou v novoluní, zahalenou a neviditelnou. Je také zobrazována jako černá Madona nebo Bohyně s čarovným kotlíkem doprovázená hady, štíry, psy nebo černou pumou. Je to ona starodávná země sama, nejbzdálenější předkyně, samotná Bohyně smrti, tkadlena osudu.

Archetyp Bohyně Stařeny není určený pouze věkem, ale především nabytou moudrostí. Fyziologicky se do náruče Vědmy a Stařeny dostáváme po menopauze, kdy se naše životodárná krev zvnitřňuje a zůstává v nás, aby vyžívovala pouze nás.

Také se s energií Vědmy setkáváme vždy, když něco končí a něco nového začíná, ale my to ještě nevidíme, pouze tušíme. Samhain, novoluní, menstruace, narozeniny, stáří, menopauza, těžká životní období a změny jsou doménou Vědmy a Stařeny.

Právě čas menstruace a novoluní nás vyzývá k propojení sama se sebou a ponoru do vlastních hlubin. Právě u těchto ponorů do hlubin duše stojí často naše vnitřní Vědma a ponouká nás jít ještě o kousek dál, až na dřeň. Vědma je ta, která spouští restart v naší bytosti, očistu a proměnu tak, aby staré mohlo zaniknout a nové se připravit na vznik. Vědma je nesmírná milovnice života v pravdě. Nebojí se jít za svým Stínem, nebojí se hledět do temnoty a s pláčem, křikem, řevem, pátrat po kořenech bolesti, nepochopení a příčinách svých problémů. Je jako kouzelné zrcadlo. Vše odmítnuté a nežité s láskou vytahuje na světlo. Archetyp Vědmy je krutý a soucitný zároveň. Je to konejšivá část v nás, která ví, jak voní peklo i nebesa. Je to archetyp Učitelky a rádkyně, která umí nasměrovat i v dobách, kdy kolem hřmí bouře. Jejím velkým darem je schopnost soucitu, trpělivosti, bytí, čekání, aktivní kontemplace a ticha. Vytváření vize a směřování dalších kroků v životě pramenících ze spojení s nevědomím. Do jejího čarovného kotlíku patří intuice, přijetí, schopnost pouštět, odpouštět a rozeznat to, co mi ještě slouží, a to, co již nepotřebuji. Jaká je cesta k ní? Sestup. Mnoho žen potřebuje sestoupit, projít cestu temným lesem, jak ji známe z pohádek, aby dozrály v ženu a nechaly zemřít hodnou holčičku v sobě. Při těchto transformacích je s vámi právě Bohyně Vědma, Bohyně Stařena, Baba Jaga, divoká matka duše.



přání a dárečky a užívali radostné bytí a spočinutí. Pomalý dojezd svatebního dne byl skvělým rozhodnutím. Mohli jsme integrovat mnoho zážitků a vnitřních posunů. A především jsme se nutně museli naladit na to, že budeme tři!

A co jsem si především odnesla? Uvědomění, že mohu být ženou, manželkou, matkou i stařenou, zůstat věrná sama sobě – svým cyklům, svým světlým i temným stránkám, nepředvídatelnosti mé duše. Můj muž mě učí důvěře a lásce. Věřím ve svobodu v partnerství, ve vzájemné učení, respekt, úctu a vzájemnou podporu. Věřím, že svoboda ve vztahu existuje a že závazek není řetěz, který svazuje, naopak: závazek může být klíčem k prohloubení intimity a zranitelnosti v partnerství, k prohloubení celistvosti. Věřím, že cesta lásky a její čas se vrací.

## Po stopách Máří Magdalény



Po archetypu Milenky jsem začala pátrat především z osobních důvodů. Zajímalo mě, kde se v našich tělech vzal rozštěp mezi prožíváním spirituality a prožíváním tělesnosti. Jako by každá moje buňka šeptala: „*Je to jinak – sexuální energie je branou k vyššímu vědomí!*“ Současně jsem se musela dívat

do očí přesvědčením, která nám byla otisknuta do energetického pole ať už kulturní, nebo náboženskou výchovou. Všechna ta „nesmíš, musíš, vydrž, zadrž“ jsou jako kletby pro žensky prožívanou spiritualitu, která je nesená skrze tělo a citění! Cykly přírody, cykly Luny, cyklus naší krve, naše spojení s přírodou, spojení s Bohyní, uctívání hluboké, živelné a voňavé energie života. Přitakání tomu, že sloužím jako žena ŽIVOTU, služba většímu, co mě přesahuje.

Když mi bylo dvacet tři let, byla jsem v Rakousku zasvěcena do tradice Wicca jako kněžka. Po pár letech jsem tuto cestu z různých důvodů opustila, ale otisk sebe samotné jako kněžky Bohyně ve mně zůstal hluboce usazený a já se navždy propojila se svou magickou částí. Také mě fascinovala proměna, kterou může žena „způsobit“ ve svém okolí, když si sama v sobě plně dovolí žít svůj ženský princip, kam archetyp Kněžky lásky také patří. Jen tím, že je plně spojená sama se sebou, vyznačuje se do svého okolí „něco“, co je fascinující, oblažující a obcerstvující. Jako když se můžete napít u pramene pouze tím, že jste v přítomnosti ženy vědomé si své síly a krásy a vyznačující ji do světa. Ví totiž, že je pouze nástrojem něčeho většího – Bohyně, chcete-li.



*Charakteristikou tohoto aspektu Bohyně tedy je:*

podzim, podvečer a soumrak, ubývající měsíc, hranice mezi světlem a tmou, svátek podzimní rovnodennosti, vnitřní magie, propojení se zdrojem, ochota setkat se se svým stínem, tvoření a ničení, vnitřní rozpory, individuace.

V měsíčním cyklu je to premenstruační fáze, kterou mnoho žen nemá rádo, protože napětí v jejich psychice a posléze těle je nesnesitelné. Jsou to právě hraniční aspekty, které nás nutí běsnit a stát se obávanou „premenstruační ženou“. Myslím, že je to jen nepochopení vlastních cyklů a nenaladění se na hlas duše, která v tento čas silně promlouvá skrze chuť něco tvořit, psát, uklízet, třídit, omývat, rozdělovat, co chci a co nechci. Miranda Gray v knize *Rudý měsíc* tuto fázi popisuje jako velmi kreativní – a já s ní musím souhlasit. Pokud si dovolím být v souladu se svou tvořivostí a psát nebo vymýšlet různé myšlenkové mapy, pobývat si se svými nápady, netrápí mě onen psychický přetlak, který by se mohl projevit jako fyzické nepohodlí.





## Rituál menarche ve třech kruzích

Tento rituál jsem prováděla na podzimní rovnodennost v září pro dívku, která menstruovala právě dva měsíce. Obecně doporučuji: čím dříve po prvních měsíčkách obřad uskutečníte, tím lépe!

Podzimní rovnodennost v sobě nese krásné téma lásky matky a dcery zpodobněné v příběhu o Démétér a Persefoně. V příběhu se objevuje i obraz zasvěcení dcery v podsvětí boha Háda. Jde tedy o ideální čas pro rituál první menstruace. Dívka, stejně jako dávná dcera Persefoné, pojí pár zrníček rudého granátového jablka, aby tak potvrdila své spojení s krví, plodností a cykly neustálého růstu a zániku.

### *Co budete potřebovat:*

mističku s olejem, červený šál, květiny na oltář, fotky dcery od miminka po současný věk, bílou šňůru, červenou šňůru, oblíbenou dceřinu hudbu, granátové jablko, dárečky, víno na přípitek a podepsané přáníčko od všech přítomných žen. Dále bílé šaty a bílý pléd pro dceru, symbol dětství, červenou svíčku na oltář, mističku s vodou a solí, vykuřovací nádobu, mluvící předmět. Ženy převlečené jako archetypy měsíčního cyklu PANNA – MATKA – ČARODĚJKA – VĚDMA a dále RUDÁ BOHYNĚ jako zasvěcovatelka do menstruace.

Opět uvádím označení ŽENA 1, ŽENA 2, ŽENA 3 pro přehlednost rolí v rituálu. Na začátku si určete, kdo bude rituál vést, a určete také role čtyř archetypů a „Rudé Bohyně“, tj. zástupkyně menstruace.

### *Posvátný kruh*

Budete potřebovat dostatečně velký prostor, aby se do něj vešly načrtnuté tři kruhy. První kruh bude vytyčený bílou šňůrou nebo bílými květy a symbolizuje KRUH DĚTSTVÍ. Z něj povede naznačená cesta do prostředního kruhu, který je vyznačen červenou šňůrou nebo červenými květy a znamená KRUH MATEK. Kolem celého tohoto kruhu jsou srovnané fotky dcery od miminka po současnost. Při rituálu v něm stojí matka s červeným šálem přes ramena. Třetí kruh tvoří KRUH ŽEN, do kterého matka dceru uvádí vyznačenou cestičkou. V tomto třetím vnitřním kruhu zároveň stojí čtyři bohyně – archetypy. Tyto ženy mohou být speciálně namalované nebo oblečené.

# Předporodní rituál s porodní uličkou k Bohyni Matce

(ideálně pro skupinu více než dvanácti žen)



Pokud děláte předporodní rituál na míru, zeptejte se vždy ženy, co si od takové ceremonie slibuje a jaký by měl být ideální výsledek tohoto procesu. Jak by si přála se cítit v době porodu, co je pro ni během obřadu důležité, zda jsou osoby, které by si při obřadu rozhodně přála a proč, v čem vidí dar mateřství. Není důležité, jestli jde o první nebo několikáté dítě: porod ji pokaždé vezme jinou branou ke zrození matky uvnitř ní samé.

Předem si rozdělte role, které budete chtít ve skupině při rituálu vykonávat. Obvykle to dělám tak, že rituál vedu a k sobě mám ještě další ženy jako pomocnice, které se rituálu aktivně účastní. Nemusí to být nijak připravené, většinou se přímo na místě při přípravách zeptám, kdo by se chtěl více zapojit. Můžete celý rituál vést sama, ale společně je to vždy příjemnější.

## *Co budete potřebovat:*

předmět symbolizující ji jako svobodnou ženu ne-matku (přinese těhotná žena), mandlový olej a zahřívací misku, růže nebo jiné oblíbené květiny na výzdobu prostoru, větší mísu s vodou, kam současně natrháte kvítky, dva ručníky, svíčku pro miminko, závoj, pléd mateřství, buben, dárek pro nastávající maminku.

## *Posvátný prostor*

Připravte pro rituál měkký a hezký prostor, dbejte na pohodlí těhotné ženy a všechny úkony s ní předem konzultujte. Jakmile bude prostor připraven, pozvěte všechny ženy do společného kruhu a provedte úvodní meditaci pro soustředění energie do vašeho středu. Napojte se na sebe navzájem skrze dech, oči, případně spojené ruce, pokud stojíte v kruhu. Můžete se napojit skrze zvuky, jemné mručení, společné dýchání. Věnujte pozornost koncentraci na záměr těhotné ženy: tím je především předporodní rituál pro její podporu a uctění jí jako nositelky života.

# Obsah

Poděkování	5
Slova autorky	7
Můj příběh	8
Jak s knihou pracovat	11



## I. Úvod do rituálů

Modlitba	15
Bohyně	16
Rituál	17
Ženské přechodové rituály	20
Ženské životní rituály	23
Kruh	25
Příprava na rituál	29
Meditace pro vyladění vaší energie	30
Čakrová meditace	31
Očistné procedury po rituálu	32
Rituální vůně	33
Rituální potřeby	36
Vnitřní oltář	38

## II. Rituální příběhy v osobním životě

1. Ženské přechodové rituály – Archetyp Panny	41
Cesta do neznáma aneb probouzení vnitřní Panny	42
Archetyp Panny	46
2. Ženské přechodové rituály – Archetyp Matky	50
Od své dcery jsem dostala dar soucitu	51
Jak jsem se stala podruhé maminkou	56
Archetyp Matky	58
3. Ženské přechodové rituály – Archetyp Vědmy a Stařeny	61
Bouřlivá menopauza je velkým darem	62
Kráčím cestou Stařeny	68

Cesta k moudré ženě – setkání s Vědmou	70
Archetyp Vědmy a Stařeny	73
4. Ženské životní rituály – Archetyp Milenky a Čarodějky	76
Svatební příběh z Kréty	77
Po stopách Máří Magdalény	82
Archetyp Milenky a Čarodějky	87
5. Ženské životní rituály – Archetyp Královny	90
Jak jsem v džungli usedla na trůn královny	91
Archetyp Královny	95

### III. Praktické návody na rituály

1. Dívka se stává ženou	101
Rituál první menstruace s požehnáním	101
Rituál menarche ve třech kruzích	106
Malý rituál první menstruace v rodině	110
Rituál vnitřní Panny – rituál vstupu do ženství	112
Zvolání k Artemis	117
2. Žena se stává matkou	118
Šamanský předporodní rituál	118
Předporodní rituál s porodní uličkou k Bohyni Matce	123
Předporodní rituál pro divošku	129
Osobní rituál mateřství pro budoucí maminku	133
Rituál zavínování po porodu	134
Rituál vítání narozeného miminka	138
Rituál ukončení kojení	144
První narozeniny dítěte a maminky	145
Rituál rozloučení se s nenarozeným dítětem	146
Zvolání k Démétér	150
3. Žena vstupuje do období zralosti	151
Rituál menopauzy: rituál pro ženu Vědmu / Moudrou ženu	151
Rituál prázdného hnízda	154
Meditace k bohyni Hekaté	158
Modlitba k předkům – hojení mužské a ženské linie	159
Rituál rozloučení se zesnulou osobou	160
Volání Cailleach	163

4. Žena se stává nevěstou a milenkou	164
Předsvatební rituál pro nevěstu	165
Svatební rituál	171
Čarodějnický obřad svatby	175
Rozchodové rituály	179
Osobní rozchodový rituál	180
Rituál rozchodu ve skupině	183
Rozvodový rituál	186
Čarodějnický rituál „rozvázání rukou“	190
Rituál bohyně Afrodité	193
Dotek vůně posvátné prostitutky	195
Zvolání k bohyni Afrodité	196
5. Žena se stává královnou svého života	197
Rituál vnitřní královny	197
Volání Inanny	200

## IV. Další obřady pro duši

Rituální ženské hýčkání	203
Léčení jóni energetickým vajíčkem	204
Rituální očista	205
Intuitivní masáž prsou	206
Jóni napářka	206
Modlitba pro tělo	208
Zkušenosti s rituály	209
Moje nápady na rituál...	213
Doporučená literatura	216
O knize napsali	219



## BARBORA ZEMANOVÁ

- roční výcvik v ženských rituálech
- jednodenní i víkendové semináře konstelačních rituálů
- individuální přechodové a životní rituály pro ženy
- magické poutě na Krétu
- osobní konzultace
- spolupráce na divadelních projektech
- organizace seminářů a koncertů

[www.barborazemanova.cz](http://www.barborazemanova.cz)

V knize *Ženské rituály* se propojují hluboké osobní zkušenosti, podané formou barvitých intimních příběhů, s pradávnou tradicí – šamanskou, egyptskou, antickou, pohanskou, slovanskou, keltskou – která se v aktualizované a přitom tolik známé a blízké podobě vynořuje ze samotných buněk „obyčejného“ života moderní ženy. A to ve všech jeho stěžejních etapách – zde vykreslených pomocí pěti odvěkých archetypů, jež se linou historií spojené posvátnou stužkou ženství – archetyp Panny, Matky, Milenky, Vědmy a Královny. Každá z těchto fází v sobě nese typické charakteristiky a důležité milníky, jež je dobré vědomě uctít, oslavit, integrovat, uzavřít a v proměněné podobě poté pokračovat dále. Rituál slouží jako podpůrný nástroj, něžné a voňavé pohlazení a/nebo razantní řez situací; stagnující dává do pohybu, rozbourěné uklidňuje do smíru.

„Svazek ženských obřadů“ je studnicí velmi živých a návodných postupů pro přípravu a provádění rituálů – osobních, párových i skupinových. Praktická část knihy je proto inspirativní směsí konkrétních cvičení, konstelací, vizualizací, meditací a modliteb, které lze použít tak, jak jsou namíchaný – zejména na začátku cesty s obřady, nebo improvizovat a přetvářet podle své fantazie a intuice spolu s přibývajícím praxí. Kniha je vhodná i pro ženy, které chtějí svoji práci s ženskými skupinami obohatit o rituální prvek.

*„Co je to rituál? Jak a v čem nás může podpořit? A je dnes ještě vůbec aktuální? ANO! Bára Zemanová ve své knize ukazuje, jak podpůrné mohou rituály být. Jejich podoba může být spontánní i pečlivě připravená, jemná i temperamentní, osobní i komunitní. Smysl a naplnění rituálu dáváme my sami svým záměrem, pozorností a úctou k procesu, k vlastnímu růstu a k propojení se s Láskou, Sílou a Moudrostí. Bára vychází ze svých životních zkušeností, originálních nápadů i dávných vzpomínek. Ať je kniha pro nás všichni milou průvodkyní a živou inspirací!“*

TEREZIE DUBINOVÁ, autorka knihy *Kořeny ženské spirituality*,  
hebraistka, astroterapeutka



BARBORA ZEMANOVÁ — průvodkyně žen a mužů na cestě osobního rozvoje, lektorka a autorka výcviku v ženských rituálech. Již více než 12 let pořádá a vede ženské seberozvojové skupiny zaměřené na ženské rituály, ženský cyklus, uzdravení vztahu k vnitřní ženě, spiritualitu bohyně a pohanské svátky. Semináře vede především v ČR, ale učila také na Bali, Krétě a v Byron Bay v Austrálii. Je manželkou, maminkou, cestovatelkou a nadšenou tvůrkyní osobních rituálů.

