

MENSTRUALNA KRVAVITEV

»Menstruacija je neprostovoljna Joga, ki je ženskam dana od Boga.«

Leonard Orr

Tabuji, povezani z menstruacijo so praktično univerzalni, najdemo jih tako v primitivnih kot v bolj razvitih kulturah. Od Indije do Kitajske, Japonske, Pacifika, Indijancev Severne in Južne Amerike, Srednjega vzhoda in Afrike vidimo, da za žensko v času menstruacije veljajo posebna določila.

Na Kitajskem se je za časa krvavenja umaknila in ni sodelovala pri vsakdanjih in verskih opravilih. Ortodoksni Hinduisti so prepričani, da se ne smejo dotakniti niti pogledati ženske, ki ima menstruacijo. Prepričani so, da lahko pokvari hrano ali povzroči, da se sesiri mleko. Muslimani in ortodoksni Brahmini se prav tako močno bojijo moči menstrualne krvi. Moški v mnogih kulturah ne bodo stopili na tla, kjer je hodila ženska, ki je imela menstruacijo. Krščanstvo smatra, da je menstruacija kazen, ki jo je Bog naložil ženski zaradi njene grešne narave. Vsak dan lahko po televiziji spremljamo reklame proizvajalcev, ki nam obljubljajo da bo z uporabo njihovih vložkov in tamponov naša menstruacija ostala neopazna in nemoteča in tako služijo denar na račun vseh žensk, ki se želijo osvoboditi svojega "prekletstva".

Kakšen naj ima torej ženska odnos do tega povsem naravnega dogajanja v svojem telesu, do tega »darila od Boga«, kot ga imenuje Leonard Orr citiran na začetku?

Že vse vraževerje in tabuji, ki temeljijo na strahu nam dajo misliti, da je menstruacijski cikel za žensko lahko izvor moči, če bi ga le znala izkoristiti zase. Starodavne kulture so poznale to moč in njen vpliv na obnavljanje kreativne energije ženske, šele patriarhalna družba jo je začela interpretirati kot nekaj, kar je umazano in moškemu nevarno. Danes že ženske same gledajo na menstruacijo kot na svojo naravno pomanjkljivost, zaradi katere so preveč čustvene, nerazumne in nezanesljive delavke.

CIKLIČNA ENERGIJA ŽENSKE

Ženska energija je ciklična - za razliko od moške energije, ki je linearna. Tudi ko je ženska še otrok, je njena energija linearna, s prvo ovulacijo in menstruacijo pa se zgodi zanjo velika sprememba. Naučiti se mora živeti z obdobji svojega ciklusa in ga izkoristiti za svojo rast. V družbi, ki je usmerjena v dosežke, kjer menstruacija predstavlja nadlogo, ki ovira njeno učinkovitost, si ženske ne dovolijo slediti svojem notranjim ritmom, se jim upirajo, in se trudijo plavati proti naravnemu toku. Ni slučaj, da je predmenstrualni sindrom tako razširjena sodobna »bolezen«. Energija ženske je povezana z energijo lune, ki se vsak mesec »rodi«, raste, se izpolni, odmre in spet na novo rodi. Tako kot ima luna štiri glavne faze / prvi krajec, polna luna, zadnji krajec in mlaj/ gre ženska vsakih 28 dni skozi štiri fiziološke in psihološke faze, ki energetsko odgovarjajo luninim menam. Ženska ima možnost, da se vsak mesec na novo rodi, v njenem telesu je zapisana modrost odmiranja starega in rojevanja novega, kroženja rojstva in smrti

1. FAZA:

Traja približno teden dni od konca menstruacije do ovulacije. Energetsko odgovarja prvemu luninemu krajcu. Fiziološko pa je to obdobje, ko po menstruaciji prične zoreti novo jačece.

Psihološko bi lahko rekli da je to obdobje DEVICE. Med menstruacijo se je ženska očistila, zaključila prejšnji cikel in to je čas, ponovnega rojstva. Počuti se svežo, prerojeno, polno energije, dinamično in inspirativno. Usmerjena je navzven, ima več zaupanja v svoje telo in svoje sposobnosti. V tej fazi je ženska dinamična, neodvisna in potrebuje manj zaščite in tolažbe. Marsikateri moški se ob taki ženski počuti ogroženega, zato mnoge poskušajo neodvisne energije tega obdobja potlačiti. Ženska naj jo izkoristi, da načrtuje in začne nove projekte. To je čas, da udejani vse nove sklepe in odločitve.

Ključna beseda tega obdobja je : ENERGIJA.

2. FAZA:

Traja približno teden dni v času ovulacije. Energetsko odgovarja polni luni. Fiziološko pa je to čas ovulacije v katerem mnoge ženske doživljajo tudi fizične spremembe - morda celo manjše bolečine in krvavitve, ali pa imajo večjo potrebo po hrani.

Psihološko bi to obdobje lahko imenovali obdobje MATERE. Ženska ni več samozadostna in

usmerjena navzven. V tem času postanejo potrebe drugih pomembnejše od njenih lastnih. To je čas ko žarči, daje ljubezen in zaščito. To je tudi čas v katerem projekte, ki jih je v prvem obdobju zastavila lahko s pomočjo svoje energije vzdržuje, razvija in jih podpira.

Ključna beseda za to obdobje je: LJUBEZEN IN DAJANJE

3. FAZA:

Traja približno teden dni po ovulaciji, še pred menstruacijo. Energetsko odgovarja zadnjemu luninemu kraju. Fiziološko pa je to čas, ko se celo telo pripravlja na oploditev. V ženski se prebudi ogromno kreativne in seksualne energije, ki bi se v slučaju oploditve usmerila v ustvarjanje novega živega bitja. To je hkrati tudi obdobje v katerem ženske trpijo zaradi predmenstrualnega sindroma. V njej se nenadoma se prebudi moč, hkrati pa začne v tej drugi polovici ciklusa pozornost usmerjati navznoter. Bolj je intuitivna, prodorna in precizna. V projektih, ki jih je začela kot DEVICA in jih razvijala kot MATI, vidi napake, ki jih v tem obdobju velike moči želi brezpogojno obelodaniti in spremeniti. Je odkrita in resnicoljubna in želi razkrinkati vse iluzije. To je obdobje destrukcije, obdobje polaganja računov, razčiščevanja in reševanja začetih načrtov. Predmenstrualni sindrom se razvije tudi zato, ker ženska ne zna pozitivno kanalizirati te ogromne količine energije in ne zna sprejeti svoje brezkompromisnosti in moči. Če potiska ta aspekt svoje narave in sovraži sebe, ker se obtožuje kakšen učinek ima njeno obnašanje na okolico, lahko postane nemirna in samodestruktivna. Naučiti se mora videti destrukcijo kot pozitivno stvar ki nam omogoča, da popravimo napake in ustvarimo nekaj novega. Mnoge, ki so vzgojene v prepričanju, da je prava ženska vedno ljubeča in razumevala, ne znajo uporabljati svoje moči brez občutka slabe vesti in obžalovanja. Sprejeti morajo, da rast ni mogoča brez uničevanje starega.

Ključna beseda za to obdobje je : MOČ

4. FAZA:

Traja približno teden dni v času menstruacije. Energetsko odgovarja mlaju. Fiziološko je to čas malo pred menstruacijo in čas krvavitve same. Psihološko pa je to čas, ko so pregrade med zavestnim in podzavestnim nižje. Ženska ima potrebo po umiku in izkušanju notranjih nivojev. Ima boljši stik s sanjami in arhetipskimi svetovi. Na zunanja opravila se težko koncentrira in ima lahko na splošno težave s koncentracijo. Zunanji svet zanjo ni tako pomemben, tako da sta ji lahko druženje in govorjenje odveč. Odtokanje krvi predstavlja smrt prejšnjega meseca: smrt navad, obnašanja, vezi in je tako priprava na novega. Lahko si naredimo spisek neželenih lastnosti, razvad, strahov in čustvenih stanj in si predstavljamo da s krvavitvijo odhajajo stran. V mnogih kulturah so se ženske v tem času umaknile od vsakdanjih opravil in izkoristile ta čas za meditacijo in kontemplacijo. Jogijske tradicije smatrajo menstruacijo kot proces čiščenja, ki je

ženski dan zato, da se lahko mesečno očisti vseh negativnih energij in se ponovno rodi-simbolično spet postane devica. Smatrajo, da je ravno zaradi te njene sposobnosti mesečnega obnavljanja življenjska doba žensk daljša. Ženska pa ne prečiščuje samo sebe, temveč vse, ki so takrat v njeni auri – partnerja, otroke... Dokazano je, da moški, ki živijo z ženskami, ki so v menopavzi večkrat zbolevajo, kot tisti, ki živijo z ženskami, ki še imajo menstruacijo. Ritualni za ženske z menstruacijo, ki jih poznajo mnoge kulture, so bile namenjene ravno temu, da bi bil ta proces čim bolj ozaveščen. Severnoameriške Indijanke plemena Navajo se med menstruacijo umaknejo in meditirajo. Predstavljal si, da z njihovo krvjo odtekajo v zemljo vse negativne energije, čustva in miselni vzorci, ki v njihovem življenju, v njihovi skupnosti in po celem svetu preprečujejo hramonijo, ljubezen in razumevanje. Mati zemlja sprejme to kri in prečisti energije.

Pri današnjem načinu življenja je popoln umik med krvavitvijo praktično nemogoč. Pomembno pa je, da si dovolimo ustaviti in postorimo samo najnujnejše. Lahko si privoščimo teh nekaj dni oddiha, saj bomo v obdobju ki sledi, v obdobju DEVICE spet polni energije in bomo vse zamujeno brez težav nadoknadile. Če zatiramo to obdobje v sebi, si ne damo priložnosti, da rastemo skozi spremembo.

Osvobodimo se torej pogledov na menstruacijo, ki nam jih vsiljuje okolje in spoštujmo to »neprostovoljno jogo« ki nam je bila dana od Boga.

Polona Sepe

[« Nazaj na seznam člankov](#)