

Rituál menarché – rituál první menstruace

Text: Barbora Nádvorníková (www.barboranadvornikova.cz)

Rituálem první menstruace vstupuje dívka z brány dětství do brány mladého ženství. Její tělo je proměněné a prvním krvácením přichází potvrzení, že se stala novou ženou ve své rodině a případně i ve své komunitě.

Důležité je, aby na tento okamžik byla dcera připravená ještě předtím, než se samotné krvácení spustí. Předejte tak nemilému překvapení, strachu či šoku. Jako matka jí vše dobře vysvětlíte, můžete ji seznámit s možnostmi hygieny, s menstruačními příběhy týkajícími se přírodních národů a později jí můžete začít vyprávět i o své první menstruaci, a tím prolomit hranici nepříjemného ostychu. Buďte co nejotevřenější a zároveň citlivě přistupujte k pocitům, které prožívá vaše dcera.

Často je tento okamžik spojen se zvláštním ostychem ze strany maminky, protože ani ona nebyla touto událostí řádně provedena. Rituál první menstruace, který je pro dceru připravován, může být proto velmi léčivý také pro přítomné dospělé ženy a především pro maminku samotnou.

Rituálem vytváříme posvátný prostor pro oslavu důležitých mezníků v životě. Doporučuji s dcerou průběh rituálu alespoň z části probrat, protože to je především její oslava a ona se potřebuje cítit pohodlně a bezpečně. Ona by měla rozhodnout, kdo bude na rituálu přítomen a kdo ne. Všichni by toto rozhodnutí měli s láskou respektovat. Je to také potvrzení pro dceru, že její hlas je slyšen a má svou váhu.

Pokud máte pocit, že nechcete dělat obřad jako takový, ale přesto toužíte tento okamžik nenechat jen tak bez povšimnutí, vezměte dceru na nějakou úžasnou večeři nebo do dobré cukrárny! Nebo jikupte krásné červené náušnice, náhrdelník či šaty, které budou symbolizovat její přechod k ženám – a dovolte jí vypít si s vámi sklenku dobrého červeného!



Popovídejte si s ní otevřeně, co pro vás tato událost znamenala a jak menstruaci prožíváte nyní, a tak sdílejte a vytvářejte léčivé pouto mezi matkami a dcerami.

Pro ty z vás, které byste rády pro vaši dceru rituál vytvořily, nabízím následující k inspiraci.

RITUÁL

Dívku zde pro přehlednost označuji jako DÍVKU a ženu/maminku, která rituál vede jako Ž1. Její pomocníci jako Ž2.

V tomto rituálu se účastní pouze ženy, dívky, kamarádky, babičky. Muži mohou být pozváni na závěr k slavnostnímu přípitku. To ale nechejte na rozhodnutí vaší dcery, jestli chce pobýt už tento večer nebo až ten následující v přítomnosti tatínka a dalších mužů ve vaší rodině.

Rituál se může konat venku nebo vevnitř. Pokud si vyberete venkovní možnost, dbejte prosím na bezpečnost a na to, abyste nebyly nikým rušeny. Připravte si vše předem včetně jídla a pití. Dceru poproste, aby se oblékla do bílých šatů a dala si bílý pléd kolem ramen a také aby si s sebou vzala nějaký symbol dětství. Mohou to být její oblíbené hračky, část oděvu, šperky, korálky, které nosila jako dítě.

Posvátný kruh

Vytvořte krásný prostor, ve kterém se bude rituál konat. Stěny můžete ozdobit šátků různých odstínů červené a růžové, posvátný kruh vysypat okvětními plátky růže, přinést květiny, voňavé byliny, zapálit aromalampu, do které kápnete esenci ženského geránia nebo šalvěj muškátovou.

Také vytvořte oltář, na který můžete dát fotky vaší dcery od mala až k současnému věku, fotky žen z vaší mateřské linie, červenou svíčku zakoupenou speciálně na tuto příležitost, sošky a symboly bohyně, např. mušle, mističku s vodou, amulety, korálky. K vytyčení posvátného kruhu lze také použít červené lanko nebo různě propletené šňůry, které budou načrtávat tvar kruhu.



Očista místa a všech přítomných

Očista kruhu je důležitá, abychom v prostoru rituálu měly jasný záměr a čisté myšlenky a očistily se tak také od starostí všedního dne. K očistě lze použít vodu, do které dáte špetku soli nebo do ní namočíte různé bylinky, např. rozmarýn, šalvěj nebo tymián. K vykouření prostoru můžete použít sušenou šalvěj či sušené byliny nebo případně různé druhy kadidel.

Ž1 všechny přítomné pozve do posvátného prostoru a předtím, než ženy vstoupí, je pokropí vodou, kterou má připravenou na oltáři v mističce a posléze je může obejít s kouřem např. šalvěje. **DCERA** vyčkává v jiné místnosti na to, až bude zavolána, nebo může čekat v rituální místnosti zahalená do bílého plédu v ústraní. Ženy během této očistné ceremonie mohou zpívat nějakou píseň, bubnovat nebo mít připravenou jemnou meditační hudbu v přehrávači.

Obřad

Ž2 přichází pro **DCERU** a vede ji směrem ke kruhu. Pokud jsou v místnosti mladší dívky, daruje **DCERA** své symbolické předměty z dětství oněm mladším dívkám a na prahu kruhu sundá bílý šátek jako rozloučení se s dětstvím.

Ž2 ji uvádí do kruhu, překračuje hranici a každé z přítomných žen **DCERU** představí. Ta si pak sedá doprostřed kruhu, aby vyslechla příběhy a rady.

Ženy si sesednou kolem ní a **Ž1** je obřadně uvítá. Poté pošle po kruhu „mluvící předmět“ – což může být symbol mluvícího křišťálového srdce, menstruační hůlky, šálky, amuletu, kterým se udržuje pozornost vždy u té ženy, která má předmět v ruce a tím získává také možnost hovořit. Ostatní ženy v kruhu naslouchají.

Nyní je prostor, kdy všechny přítomné ženy mohou sdílet příběh své první menstruace, předat báseň nebo radu o tom, co se pro dívku možná mění. Mohou jí říci, že menstruace je pro nás ženy posvátný měsíční čas a podle toho by se měla chovat ke svému tělu. Její tělo se nyní stává chrámem...



Jakmile domluví všechny ženu v kruhu, **Ž1** bere misku s čistým olejem (např. mandlovým, sezamovým nebo meruňkovým), kápne do něj oblíbený parfém, esenci růže nebo santalového dřeva a vyzve dívku a všechny přítomné, aby se postavily, a pronese k dívce požehnání.

Já, Eva, dcera Hany, vnučka Marcely a Boženy, sestra Jany, Marka a Ivety, matka... ti žehnám na tvou cestu k ženství a přeji ti na ní vše dobré.

Pokaždé, když vysloví místo, na které žehná, jej jemně potře olejem (např. žehnám tvým očím a jemně potře víčka).

Žehnám tvým očím, aby kolem sebe viděly krásu,

žehnám tvým ústům, aby líbaly své milované,

žehnám tvým prsům, které jsou klenoty bohyně,

žehnám tvému srdci, aby milovalo a bylo milováno,

žehnám tvému lůnu pro posvátný dar života a posvátné krve,

žehnám tvému pohlaví, abys přijímala s láskou,

žehnám tvým kotníkům, které jsou žensky půvabné,

žehnám tvým chodidlům, aby kráčely v lásce po této zemi.

Na závěr **DCERU** políbí a mističku s olejem pošle dál po kruhu, aby dívka mohla předat své požehnání každá žena. Ženy jí žehnají a pomazávají jí břicho.

Poté se mohou přítomné ženy postavit tak, aby vytvořily uličku, a skrze natažené paže pošlete dívku projít touto uličkou, aby se jemně prodírala skrze ruce žen až na konec, kde na ni čeká její matka, aby jí kolem ramen uvázala červený šál, symbolizující menstruační krev a ženství.

„Vítej mezi ženy.“

V tomto okamžiku lze pustit nějakou oblíbenou píseň **DCERY** a nechat ji a matku společně tančit, nebo udělat kruh a tančit společně s novou ženou ve vaší rodině.

Poté mohou přicházet ostatní ženy, a pokud pro ni mají dárek, teď je ten okamžik, kdy ho mohou dívce předat s vysvětlením, proč jí ho dávají a proč jej považují za důležitý.



Oslava

Přípitek červeným vínem a hostina, případně otevření kruhu i mužům, aby mohli k dceři pronést rituální přípitek.

Závěr

Poděkování všem přítomným za účast a jejich přítomnost, poděkování živlovým bytostem, pokud byly pozvány, a rozloučení se. Uzavření kruhu.

„V samém středu se nyní loučíme se všemi bytostmi, které byly přítomny na našem setkání. Děkujeme jim za to, že nám v tomto čase věnovaly svou přízeň a podporu. Děkujeme za ochranu a nyní uzavíráme tento rituál. Kruh je nyní zrušen.“

Celý rituál ještě nechejte v klidu doznít, prostor postupně uklidíte a nechejte dceru, aby si s sebou na dobrou noc vzala všechny dárky a atributy, které dostala. Pamatujte na to, že tento večer byl a je zasvěcen jí.

© Barbora Nádvorníková 2012