



KOLO ŽIVOTA

Pieseň o ceste ženy a úcte k premenám jej duše a tela

1. **Zrodenie** - Začiatok pozemského života je nová šanca rodiacej sa duše prejavíť sa a zhmotňovať svoje zámery a poslanie. Dostávame možnosť pochopiť a prijať, že v každom momente je každý z nás správne práve tam kde je, práve taký aký je a dostávame presne to, čo práve potrebujeme pre rozvoj našej duše. Preberáme zodpovednosť za svoje myšlienky, slová a skutky a vedome si tvoríme svoj život.
2. **Mesiačky** - Príprava dievčatka na prvú menštruáciu - na cestu ženy. Mama uvádza svoju dospievajúcu dcérku do kruhu žien a vraví jej, že iba ak si navždy zachová svoju vnútornú slobodu a divokosť = pravdivosť (symbol venčeka), iba vtedy môže prevziať zodpovednosť za svoj život, naplno a v láske sa oddať svojmu mužovi. V odkaze je aj varovanie aby nikdy nevymenila svoju „tuleniú kožu“ = vlastnú podstatu, spontánnosť a radosť malého dievčatka za poslušnosť a obetovanie sa, tak ako nám to často po celé generácie odovzdávali naše mamy, babičky a prababičky.
3. **Spln** - Oslavná pieseň o stretávaní sa žien v kruhu počas splnovej noci a ich vedomé prepojenie s cyklami Luny a jej fázami. Porozumenie vrcholom a hĺbkam menštruačného cyklu pomáha vniesť do života vitalitu, plodnosť, zdravie a kontakt s hlbokou vnútornou múdrosťou na ceste spirituálneho rozvoja ženy. Prináša nám starodávnu dôležitosť ženských kruhov, tak ako sa ženy stretávali odnepamäti. Bez súťaženia, porovnávania a hodnotenia, nie ako vymedzovanie sa proti mužom, ale ako miesto kde žena načerpá svoju výživu, aby mala z čoho rozdávať svojej rodine, svojej práci a zdieľať ju so svojim mužom.
4. **Milovanie** - Pieseň o čistej láske dievčiny k svojmu milému, o ich plnom oddaní sa jeden druhému a splynutí v jedno. Prvé milovanie je jednou z kľúčových skúseností mladej dospievajúcej dievčiny. Okolo sexuality je však stále toľko tabu, predsudkov a domnienok a na druhej strane sme zo všadiaľ atakovaní kultom mladého ženského tela a povrchnej sexuality. Ani jedno z toho nevytvára priestor pre prirodzené prijatie jedinečnosti každého ženského tela ako posvätného chrámu, ktoré žena v milovaní zdieľa v tanci nehy a vášne s mužom aby sa stretli vo svojich srdciach.
5. **Svadobná pieseň** - Ženy a muži tak rozdielni - dve opačné polarities navzájom priťahované k sebe magickou silou. Obradná svadobná pieseň ktorá ospevuje zdravé ženstvo a mužstvo, ich vzájomné dopĺňanie sa a spoločné tvorenie. Prináša zmenu uhlu pohľadu na manželský sľub - zo sľubu poslušnosti na sľub slobody a lásky. Sľub vernosti na sľub odovzdania sa v dôvere „pokým bude prúdiť láska“ (teda nie až kým nás smrť nerozdelí). Pieseň je požehnaním vstupu do spoločného života rešpektujúc slobodu a jedinečnosť toho druhého.
6. **Pôrod** - V tejto pesničke je zachytený prirodzený pôrod v jeho naturálnosti odovzdaní a extatickosti, ktorá nás spája s divokosťou prírody. Pôrodné sťahy ako život sám, raz si dole, raz hore. Je to modlitbička a prejavenie podpory všetkým ženám, ktoré sú už pripravené priviesť svoje deti v pokoji, v dôvere, a v bezpečí, aké si každá žena zvolí. Aby sa detičky na tento svet rodili s úctou k zázraku zrodenia. Nech táto pieseň posilní každú ženu pred pôrodom i v samotnom pôrodnom procese, a spojí ju s jej vnútornou múdrosťou a silou. Nech je modlitbou za zmenu pôrodnictva na Slovensku. Pôrod ako veľké zasvätenie ženy pri ktorom sa rodí nielen dieťaťko, ale aj matka, otec a nová rodina.
7. **Matka** - Premena a iniciácia milenky v matku. Odrazu je toho tak veľa, celý život sa zmení, ako to všetko zvládnuť?, Aké veľké prekvapenie, že pôrodom sa to nekončí, ale všetko iba začína. Sme zmietané pod návalom informácií: ako dojsť, nosiť, bezplienkovať, vychovávať svoje dieťa, očkovať, či neočkovať...? Alebo sa bezradne odovzdávame do rúk lekárov, zotrávame v starých nefunkčných zvyklostiach a podliehame tlaku spoločnosti. A pritom väčšinou stačí počúvať a nasledovať svoje materinské pudy, uveriť vlastným pocitom – múdrosti svojho tela, spojiť sa so svojim bábätkom a



dôverovať, že naše srdce nás bezpečne povedie. Toto dieťaťko si zvolilo práve Teba, práve vás aby si tu na Zemi zažilo práve túto lekciu.

8. **Divoška** - Prijatie svojej divokej podstaty je často trnistaná cesta do hĺbky svojej duše, ktorá vedie cez vlastné tieň, no na jej konci čaká veľký dar seba prijatia a sebalásky. Vykročiť vyžaduje odvahu vystúpiť zo svojej komfortnej zóny, oslobodiť sa od vlastných strachov a pochybností, od hanby, vymaniť sa zo štruktúry pravidiel tejto doby, od dogiem spoločnosti, opustiť formu a hľadať obsah. Divoká žena je predovšetkým verná sama sebe, pravdivá a zodpovedná, chráni všetko čo slúži životu a láske. Zodpovednosť je pre ňu slobodná voľba a sloboda je zodpovednosť žiť pravdivo. Nachádzať slobodu nie z miesta revolty či boja, ale z miesta divokého bubnujúceho srdca.
9. **Kňažka** - Každá žena je kňažka, túto zručnosť a poznanie máme hlboko v sebe. Kňažka je mostom medzi viditeľným a neviditeľným. Ide cestou spoznávania seba, vesmírnych zákonov, vyššieho princípu univerza, učí sa za slovami počuť nevyslovené, vidieť neviditeľné a cítiť neprejavené... Dovoľuje si otvárať sa svojim talentom a poslaniu, nech je akékoľvek. Nasledovať svoju radosť. A v určitom momente sa stáva tou, ktorá začína inšpirovať vlastným životom, postojmi, odvahou, osobitosťou ďalšie ženy a podporuje ich na ceste. Nie je to len žena, ktorá sprevádza obrady a ceremónie. Poslanie kňažky sa dá vyjadriť a žiť premnohými spôsobmi.
10. **Rázcestie** - Ako to máme po mnohých rokoch v partnerstve? Cítíme opustenosť? vnímame prázdnotu? máme nenaplnené túžby? Alebo je tu ešte stále príťažlivosť a vôľa zažívať blízkosť so svojim mužom? Táto pieseň je aj o márnej túžbe ega, aby sa veci nemenili, o boji s časom, starnutím, o neprijatí toho, že dlhodobým súžitím sa vzťah mení. O závislosti a manipuláciách v partnerstve. O tom, ako to čo nám chýba hlboko vo vnútri zrkadlí náš partner. O vnímaní našej vlastnej hodnoty, až kým prestávame byť závislé na hodnotení a pozornosti okolia...pretože až vnútorná sloboda nám umožňuje nadviazať a žiť plnohodnotný partnerský vzťah. Kríza v partnerstve je križovatka – príležitosť slobodne si vybrať ktorou cestou ďalej ísť. Ako však vedieť, kedy je partnerstvo ukončené a je čas odísť a kedy je to len únik zo životnej lekcie?
11. **Kráľovná** - Koľko predsudkov a dogiem je spojených s obdobím menopauzy, aký tlak vyvíja spoločnosť na starnúcu ženu, akoby strata mladého krásneho tela a ukončenie plodnosti znamenali odchod do zabudnutia. Akoby tým, že už vychovala svoje deti skončila jej úloha. Je na nás, či tlaku podľahneme a premrháme život chytaním strateného času, alebo ako kráľovná v láske prijmemo plynutie života a vy kročíme po novej ceste kde svoju plodnosť môžeme vyjadriť tvorivosťou a svet obohatiť prejavom vlastných talentov. Po prechode nás čaká ešte dlhý úsek aktívneho života. Si pripravená ukázať svoje šediny?
12. **Nov** - Temná Luna prináša dar v tieni noci prepustiť všetok svoj žiaľ, smútok, bolesť i hnev... koľko si toho zase tak dlho niesla?!!! Si už múdra a vieš, že to nikomu neslúži, že keď sa trápiš, ubližuješ najmä sebe. Predýchni miesta v tele, kde cítiš napätie a pusti to všetko do tmavej noci. Luna je Tvoja Pramatka, vyspievaj jej svoje bôle a keď si myslíš, že nevieš spievať, môžeš aj zavýjať. Počujeme Ťa sestra.
13. **Stará mama** - Vnúčatká prinášajú do života starnúcej ženy novú ľahkosť, hravosť a radosť, a vedomá babka láskavo sprevádza svoje vnúčatká s nadhľadom, múdrosťou a tak necháva slobodu sebe aj im.
14. **Vedma** - Starena už zažila výslnie aj pády, straty aj zisky, bola zradená a aj zradila..., každá žena sa môže rozhodnúť, či bude starnúť v role zatrpknutej a ufrflanej obeť, alebo svoje skúsenosti pretaví v bohatstvo múdrosti súciteľného srdca. Vráťme vážnosť starým múdrym ženám tak ako to robili prírodné národy, ktoré si múdre rady starých ľudí vážili nadovšetko.
15. **Smrť** - Ako sa zachováme v čase vlastnej smrti? Nik nevie... Hovoriť o smrti, je spoločenské tabu a považuje sa za obzvlášť necitlivé rozprávať sa o nej s ľuďmi, ktorých sa bezprostredne týka. Takže ich vtom nechávame samých a často nemajú s kým zdieľať svoje pocity. Akoby smrť ani nebola súčasťou života. Skoro každý už zažil smrť niekoho milovaného. Bolesť ktorú sme pri tom cítili, je ten dôvod prečo o nej nechceme počúvať... Ale neuvedomujeme si, že to nebolí samotná smrť ale odpútavanie sa od toho na čom lipneme, je to náš odpor a neprijatie prirodzeného kolobehu života – smrti – života. Odkaz smrti v tejto piesni pre nás je: Ži naplno! Teraz! Nečakaj, nemárni čas, každá chvíľa je dar. ŽI A MILUJ!
16. **Kolo života** - Smrti - Života sa krúti ďalej...

