

LES SAISONS DE VIE DE LA FEMME

Une femme qui prend conscience de son cycle et de ses énergies, prend également conscience d'un niveau de vie situé au-delà du visible.

Elle possède un lien intuitif avec les énergies de la vie, de la naissance et de la mort, et perçoit la divinité qui réside dans la terre et en elle.

Miranda Gray*



FEMMES

La connaissance des véritables puissances des femmes s'est perdue au cours des siècles dans nos traditions européennes, il n'y a plus de transmissions mère-fille, alors que dans d'autres traditions, amérindiennes notamment ou hindouistes, elles ont perduré. Tout un travail de remembrement - *recovering* - est en cours, de partage, de transmission, et notamment les cercles de femmes et le mouvement du *self help*, ont contribué à ce travail de clarté et d'autonomie dans les soins et les choix inhérents à toute vie de femme quand à son corps et la manière de vivre sa vie.

L'information est désormais très accessible, partagée, les femmes ont développé une connaissance intime et universelle, recouvrent leurs os et leurs âmes de femme.

Les femmes se rassemblent, partagent et se soutiennent aussi entre elles, sortant de leur isolement. **Et dans nos ciels, la lune, qui influence tant de matières vivantes en cette terre, à commencer par les marées des mers et océans, les naissances et les morts, la vie qui germe en nous et dans la terre, mais aussi le soleil, qui rythme les saisons, nos propres cycles, sont autant de vécus intimes et universellement partagés qui peuvent constituer des bases fondatrices et principes naturels dans une meilleure connaissance de nos corps et natures.**

Nous pouvons aussi profiter des remèdes, des éléments présents en toute nature et vie (eau, air, feu, terre) et des plantes à notre disposition, et ce, depuis la création du monde. Et nous rappeler quelques gestes ou habitudes d'une grand-mère ou arrière grand-mère, d'une vieille femme au village ; le jeûne au bouillon de pissenlit le printemps, la sieste sur une chaise au soleil, la cueillette des herbes sauvages, gratter la terre et prendre soin des rosiers ...

Une Ouverture à la Douceur: Ressources d'une spiritualité féminine

Semaine 1 - DOSSIER : Les saisons de vie de la femme



LES SAISONS

Dans une vision organique de la vie, la femme vit au cours de sa vie, quatre saisons :

- le printemps, sa jeunesse, quand elle naît à son corps de femme, des premières lunes au désir sexuel et la sexualité, au désir de créer, d'enfanter (ou non désir d'enfant) - la jeune fille ou la vierge
- l'été, sa fructification, quand elle donne naissance, vie, créé, maternelle, éduque, prend soin des autres, de son premier enfant ou des autres (ou première création symbolique comme un projet professionnel, un projet artistique), s'ouvre à son cœur - la mère
- l'automne, sa maturité, quand elle entre dans la péri-ménopause jusqu'à la ménopause, le maternage a pris fin et la femme intègre toutes les expériences de la vie, cherche sa vérité, vit une nouvelle naissance • la femme sage ou/et l'enchanteuse - l'enchanteuse ou la sorcière
- l'hiver, sa vieillesse, quand elle entre dans ses dernières années de vie (et parfois décennies de vie), le retrait de la vie sociale, la réflexion, la méditation, le silence - la vieille femme la femme vénérable

Chaque étape de vie, si nous observons nos corps, nos psychés, nos émotions, nous ramène à une forme d'énergie, d'empreinte, nous relie à un (ou plusieurs) archétypes. Chaque saison nous emmène aussi vers une autre rive, un autre voyage, un nouveau cycle et nous apprenons à laisser mourir le cycle précédent.

A chaque étape de vie, des plantes, des remèdes, des éléments ou pratiques, des rituels, peuvent venir nous soutenir.

LES FORMES DE FÉCONDITÉ DE LA FEMME :

Certaines femmes ont fait le choix de créer une famille avec des enfants, d'autres ont fait le choix d'une non-maternité, d'autres encore n'ont pas eu la possibilité physique d'avoir un enfant.

La fécondité d'une femme ne se limite pas seulement à la maternité, la fécondité peut être :

- biologique, physiologique
- psychique
- créatrice, artistique
- politique, sociale, sociétale
- spirituelle
- mystique

Et parfois, une forme principale ou parfois plusieurs formes sont et seront explorées au cours d'une vie.

Une Ouverture à la Douceur: Ressources d'une spiritualité féminine

Semaine 1 - DOSSIER : Les saisons de vie de la femme



PRATIQUES

De par ses cycles de menstrues, la femme est naturellement reliée à la nature et aux cycles de la terre et de la lune.

Même sous contraception chimique, qui peut altérer ce lien, même en péri-ménopause et ménopause où le lien aux cycles deviennent plus symboliques, voici quelques pratiques :

- partir marcher très tôt le matin, à l'aube et au crépuscule, en lisière de bois, de forêt, dans les chemins de campagne, sur les plages, (au moins pendant les vacances si vous vivez en milieu urbain)
- se baigner dans l'eau vive et fraîche, même l'hiver (au moins pendant les vacances si vous vivez en milieu urbain, à défaut terminer sa douche par un jet d'eau froide chaque jour), marcher pieds nus en toute saison, dans la neige, le givre (pas trop longtemps), est aussi une excellente pratique
- se frotter au gant de crin et stimuler sa circulation sanguine
- faire des huttes de sudation régulièrement (à défaut hammam et sauna, bain nordique, si vous vivez en milieu urbain.) Il existe dans le commerce des tentes de sauna à vapeur pliable et accessible financièrement.
- jeûner régulièrement (de nourritures physiques : aliments, alcool, sexualité, tabac, prises chimiques, mais aussi de rencontres, de médias, de réseaux sociaux, de lectures ou podcasts mais aussi se départir du superflu : vêtements, bijoux, ...). *Jeune & détoxification du corps selon votre état de santé, arrêts de prise chimique selon ce qui est possible et de manière accompagnée : avoir la sagesse de distinguer ce qui peut être arrêté, et ne peut l'être.*
- cueillir et préparer les plantes, manger plus vivant, simple et sauvage, selon vos besoins et les saisons
- aller plus souvent en nature, surtout en hiver où nous avons tendance à rester plus à l'intérieur de nos foyers
- partir en ermitage au moins une fois par an, seule (et régulièrement s'extraire du foyer, de la vie de famille, du couple)
- de manière générale, apprendre à délaissier ses habitudes et vieilles routines, pratiques.

Soyez plus à l'écoute de vos intuitions, rêves, empreintes psychiques, perceptions, sensations,

Soyez plus à l'écoute de vos véritables besoins, de votre énergie, de vos aspirations véritables, de votre petite voix, de votre vérité.

Laissez le superflu, ce qui n'est pas essentiel, enlever les couches et les peaux, rassembler les os et fortifier la sève au-dedans.

Une Ouverture à la Douceur: Ressources d'une spiritualité féminine
Semaine 1 - DOSSIER : Les saisons de vie de la femme



Toute vie spirituelle (en transcendance vers le Cosmos et par l'enracinement conscient de notre lien à la Nature) engendre un dépouillement en douceur qui nous permet de développer les vertus nous permettant de vivre ce pour quoi nous sommes faites et avons à expérimenter sur terre :

La beauté (mystère de la vie), la bonté, la bienveillance, le courage, l'élégance à être soi, la force (non pas celle liées à la violence mais cette onde transcendante liée à ce qu'on peut appeler l'Invisible ou le Divin).

*Miranda Gray

Livre : Lune Rouge

Miranda Gray oeuvre pour la reconnaissance de la nature cyclique des femmes. Elle mène une existence conforme à ce qu'elle enseigne. Elle est artiste, créatrice multimédia, écrivain, professeur de thérapie alternative et animatrice d'ateliers internationaux. Miranda Gray est l'auteur de "Femme lunaire". Cela fait maintenant plus de 15 années qu'elle travaille sur l'énergie et sur la féminité, et avec des groupes de femmes sur le féminin sacré.

CHEMINER ENSEMBLE

Avec tendresse

Nathalie