

# « *Moon Time* »

Extrait d'un enseignement oral donné exclusivement aux femmes présentes,  
par *Archie Fire Lane Deer*, chef Lakota et gardien de la tradition

*Moon Time* veut dire « Temps de la Lune » ce qui signifie que le moment est propice pour une femme d'avoir ses règles.

C'est le temps où elle jouit du plus grand pouvoir. Idéalement, elle devrait s'offrir la possibilité de se retirer dans la solitude (la montagne, la nature) pour prier et se connecter avec le *Créateur* et le *Cosmos*. C'est un moment de retrouvailles avec elle-même, dans ce qu'elle représente de plus authentique et profond.

Elle ne devrait pas avoir à s'occuper de tâches domestiques, car elle vit un temps de grande sensibilité et de belle potentialité. Durant cette période, il serait préférable pour elle de se consacrer à sa vie intérieure, de se connecter à sa grande force de vie et laisser l'énergie circuler en elle et autour d'elle. En vivant ces temps de façon harmonieuse, elle retrouve joie et santé pour elle et son entourage. Concrètement, elle peut, par exemple, cuisiner avant ses règles et congeler la nourriture, confier ses enfants et son ménage à des personnes de confiance dans son entourage.

Si une femme ne prend pas le temps de s'occuper d'elle-même pendant ses règles, celles-ci peuvent devenir douloureuses physiquement et psychologiquement (mauvaise humeur, dépression, ...). Au lieu de se sentir régénérée, elle se sentira amoindrie, voir souillée. Ce merveilleux cadeau de la nature est alors vécu comme une malédiction.

Lane Deer ajoute également que la sweat lodge a été donnée aux hommes parce que la Nature ne leur avait pas donné la possibilité de se purifier par les règles. C'est pourquoi, dans la société lakota traditionnelle, les femmes entre la puberté et la ménopause ne pratiquent pas le rituel de la sweat lodge.

**Pour vivre positivement ce temps de Pouvoir, une femme devrait faire attention aux points suivants :**

- Ne pas faire l'amour car elle peut « drainer » toute l'énergie de son partenaire ou perdre la sienne.
- Ne pas participer à des cérémonies (la sweat lodge, par exemple) ou toucher des objets sacrés : sa grande sensibilité du moment l'exposerait à une sorte de « survoltage » spirituel.

- Pendant cette période, la femme devient très attractive pour les hommes et les esprits (bons et mauvais) : elle devrait donc se protéger. Pour ce faire, elle utilisera de la sauge dès le réveil et au cours de la journée pour se purifier et être protégée. C'est aussi pourquoi elle essaie d'être seule ou seulement avec d'autres femmes en période de règles.

## **Rituels**

- Conserver une bouteille d'eau dans laquelle la femme va mettre son énergie. Les autres membres de la famille boivent de cette eau, ce qui apporte de l'harmonie individuelle et collective.
- Récupérer le sang de ses menstruations et le mélanger à de l'eau (utiliser toujours le même récipient) : rendre ce mélange à la Terre Mère pour l'honorer. Une femme qui honore la Terre Mère s'honore elle-même. La femme éprouve alors un sentiment d'harmonie intérieure car elle cesse de retenir son énergie.

## **Moon Time**

Le meilleur moment pour avoir ses règles est à la pleine lune. Un moyen pour ce faire est de prendre des saunas, bains de vapeur, bains chauds, deux – trois jours avant : être patiente car ça peut prendre une année avant de se mettre en place.

## **Règles douloureuses**

- réharmoniser ses règles (voir tout ce qui précède), prier
- réchauffer le ventre (cataplasmes), boire beaucoup de thé, menthe, sauge
- éviter le café, le sel, les autres hypertenseurs 10 jours avant les règles
- trouver des herbes pour fluidifier le sang (éventuellement du saule (Aspirine))

## **Ménopause**

Pour une femme, c'est un temps de grande sagesse car, désormais, elle conserve sa puissance. C'est pourquoi, traditionnellement, une femme en période de règles va confier ses enfants à la grand-mère qui va en profiter pour leur donner un enseignement.

*Archie Fire Lane Deer, chef Lakota et gardien de la tradition*