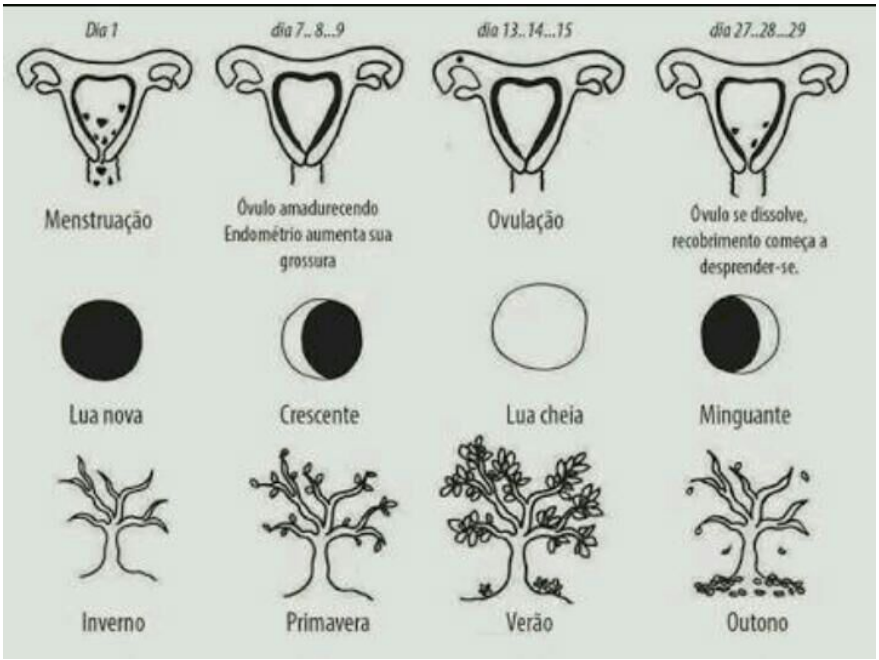
× **SAGRADO FEMININO** ×

Algumas mulheres em todo o mundo se orgulham tanto de sua condição que seguem uma filosofia de vida chamada "Sagrado Feminino". Esse estilo de vida - que vem sendo adotado pelo público feminino há milênios - oferece ensinamentos sobre nosso corpo, nosso emocional e nossos ciclos femininos, e ainda orienta de que forma podemos harmonizá-los com a natureza.

A mulher também é regida por um micro ciclo lunar pessoal, conhecido como ciclo menstrual, aqui chamaremos esse Ciclo de Lua Pessoal. Esse conhecimento está presente na cultura dos povos antigos, os nativos norte americanos chamavam o ciclo menstrual de “lua”, justamente por sua relação cíclica direta com a Lua Planetária, essa Lua Cósmica que rege os Ciclos Naturais de Vida em nosso planeta Terra.
Se olharmos com mais atenção, esse Ciclo Lunar Pessoal se parece muito com o Ciclo Lunar Cósmico, que possui 4 etapas: Lua Nova, Crescente, Cheia e Minguante. Em nosso corpo, esse ciclo se manifesta na maturação do óvulo e pela ação hormonal de nossas glândulas endócrinas. Observando nosso óvulo, vemos que ele cresce, como uma Lua em nosso corpo.
Poderíamos comparar seu crescimento com as fases da Lua.

O Ciclo Lunar Pessoal reproduz o que ocorre no macro cosmo externo, assim como a lua cósmica, tem em média 28 dias, isso não é uma coincidência, é um alinhamento natural, onde o microcosmo de nosso corpo, se ajusta ao macro cosmo lunar. Cada fase do ciclo dura em média 7 dias, como as fases lunares, portanto alinhar o ciclo pessoal com o ciclo cósmico, não deveria parecer algo raro, ou estranho ao nosso corpo.



Lua Nova Pessoal
Os primeiros 7 dias, que correspondem ao sangramento menstrual, representam nossa Lua

Nova Pessoal, momento em que o endométrio (tecido uterino que se formou no ciclo hormonal anterior para receber um possível embrião), não ocorrida a gravidez, esse tecido se degenera, perde sua função e se desprende das paredes uterinas, provocando o sangramento. Isso representa uma renovação de nosso ciclo, o óvulo inicia seu processo de crescimento, e nossos hormônios ficam em suas doses mais baixas de todo o ciclo.

A Lua Crescente Pessoal
inicia nos próximos 7 dias. Vemos um crescimento das taxas de estrógeno e um aumento mais considerável do óvulo.

Lua Cheia Pessoal chega com a maturação do óvulo, a ovulação, onde ele é liberado do ovário e desce para as trompas até chegar ao útero. É o conhecido período fértil, onde é possível ocorrer uma gravidez. Nesse período, temos um aumento considerável de hormônios circulantes, como o pico de liberação de estrógeno, é dos hormônios folículo estimulante e luteinizante, que são responsáveis pela liberação do óvulo. Observando nosso corpo, podemos perceber que esses hormônios podem fazer muito mais do que isso, afeta a temperatura corporal que sobe em torno de 1ºC, nosso estado de ânimo, humor, nossa pele, e especialmente nossa libido. São dias de uma profunda revolução e ebulição.

A Lua Minguante Pessoal corresponde ao período onde ocorre uma caída das taxas de estrógeno e os picos de progesterona, formação do corpo lúteo no ovário e aumento do endométrio no útero. Esse período, de grande transformação dos padrões hormonais, hoje em dia se caracteriza pela síndrome pré menstrual ou TPM. Os sintomas físicos são visíveis, afetando várias partes de nosso corpo e nossas emoções.

Dança cíclica, que somos seres integrais, holísticos e que nossos hormônios afetam muito mais que nossos pequenos óvulos, afetam nosso ser inteiro, é essencial.
Re-conectar com a consciência de nossa Lua Pessoal, trabalhando aspectos físicos, emocionais, psíquicos e espirituais em harmonia com nosso ciclo, pode ajudar a mulher a superar problemas em sua saúde de forma completa.
Estamos desconectadas do mundo natural, esquecemos de contemplar a beleza prateada desta antiga mestre do Céu. Precisamos reaprender a olhar “dentro” nossa Lua Pessoal, e olhar fora, a Lua Cósmica.
Sentir a influência da Lua em seu corpo inteiro, como afeta sua vida diária é um movimento importante para realinhar e remodelar seu próprio ciclo interno. Reconhecer essas influências é o primeiro passo, buscar contemplar essas luas, observar seu corpo, tocá-lo, sentir inteiramente como reage em cada momento, estando atenta a pequenas mudanças.



Se conectamos com a *__Lua Cósmica__*em sua fase Nova no Céu, percebemos a ausência de sua luz, buscamos seu brilho prateado, mas a noite é escura. Momento de introspecção, de silêncio, de olhar para dentro.
A escuridão das noites de Lua Nova te convidam a renovar! Momento de limpeza, onde o velho deve sair dando espaço ao novo. Momento de abertura para um novo Ciclo.

A Lua Crescenterepresenta uma fase de intenso cuidado, para que esses novos projetos de vida cresçam e se desenvolvam, momento de cuidar os brotos que saem da terra em busca de luz e ar, alimentar os sonhos e protegê-los para que se desenvolvam com todo seu potencial.

__A Lua Cheia__ é o momento de celebração, onde as flores e frutos estão em seu apogeu. Momento criativo onde o máximo da cor e da beleza se manifestam. É uma festa, a Lua chega ao seu brilho máximo inspirando os poetas e nossa vida!

A Lua minguanteé tempo de cuidar o que já está morrendo. Período delicado, porque faz parte da natureza dos ciclos, a morte e o renascimento. Essa lua antecede o momento de morte simbólica, o que representa maior sensibilidade e uma certa melancolia. Bom

momento de refletir com maturidade sobre nossos projetos de vida, pois é com a experiência dessa lua que podemos sentir o que vale a pena seguir e o que deve ser transformado pela lua nova que se aproxima.



Esse é um convite para um resgate de nossos ciclos naturais, aproveite sua Lua Interna, ou a energia Lunar Cósmica para realizar com consciência um rito em sua homenagem, seus momentos de mudança podem ser períodos importantes para essa conexão. Aproveite e dedique um dia de jejum, uma dieta de frutas, de sucos, um banho especial, uma meditação, um alimento a essa grande Avó Lua, a nossa Lua Pessoal.

Somos mulheres, talvez uma palavra que possa nos descrever seja mudança. Aceitar que estamos em constante mudança, que nossos hormônios afetam nossa vida, que somos cíclicas, lunares, representa um resgate de conhecimentos antigos, saberes que datam desde o início da civilização humana, a partir de sua auto-observação.

Nos tempos de hoje, estamos resgatando essas antigas tradições, sabedorias esquecidas pelos tempos que ganham força no momento que nos damos conta que estamos perdendo um conhecimento importante para nossa saúde integral. Conscientizando essa energia podemos recuperar nosso poder do Sagrado Feminino.

__CONHEÇA SEU CICLO__:

Contamos o primeiro dia do ciclo como o primeiro dia de sangramento, finalizando no último dia antes de começar a próxima menstruação. Do total de dias, dividimos este ciclo em 4(quatro) partes, onde cada quarto representa uma fase distinta que estão relacionadas às quatro fases da Lua, às diferentes estações do ano, as diversas fases do dia, etc.
Um ciclo dito saudável acontece geralmente entre 25 e 33 dias, se seu ciclo é menor ou

maior, é sugerido que observe se não existe aí algum desequilíbrio a nível sutil, emocional ou físico.

Fora isso, a movimentação de seu ciclo acontece em um ritmo muito particular: ele pode ser mais curto em alguns meses(em que muitos processos internos foram ativados ou muita energia vital utilizada), ou mais longos (quando existe uma maior necessidade de integração e contemplação com o que ocorre em nós, em nossas vidas).

O Altar Menstrual

Bruxas montam seu altar menstrual no primeiro dia no qual a menstruação desce. Desmontando-o quando ela termina.

O altar menstrual pode ter os instrumentos que a bruxa assim desejar mas, alguns itens são básicos como o jarro menstrual, diário da lua vermelha e o colar menstrual. Além de outros como velas e símbolos ligados ao feminino como conchas, cálice, serpente, deusa espiral, pedras de tons avermelhados (cornalina, jaspe vermelho ou sanguíneo, ágata de fogo, granada...)

Itens Básicos:

O jarro menstrual

Nele armazenamos o nosso sangue enquanto nos conectamos à Deusa por meio de oração e fazemos os nossos pedidos. Após isso, este sangue poderoso que não foi usado é devolvido à Terra (derramado num campo, jardim, vaso de plantas). Neste ato além demonstrarmos respeito a este poder sagrado, devolvemos à mãe Terra a energia de vida que não usamos, fertilizando-a, e com este ato estaremos também semeando na terra os pedidos feitos durante a oração, ou seja, literalmente estaremos plantando e dando vida a nossos desejos que foram mentalizados.

Este sangue pode ser coletado de muitas formas. Pode-se colocar um pedaço de pano entre a vagina e o absorvente e depois este mesmo pano ser colocado dentro do jarro menstrual com um pouco de água morna até que o sangue seja diluído na água e depois retirado para a feitura das orações e pedidos. O mesmo procedimento feito com o pano pode ser feito com um pedaço algodão ou, mesmo o absorvente externo ou interno ser imerso dentro do jarro menstrual com água morna até o sangue ser dilúido.

Diário da Lua vermelha

Nele anotamos nossos sonhos, sensações e até mesmo os sintomas que precedem a menstruação, os pedidos, as orações, além de anotar em qual Lua nossa menstruação desceu. Com este diário este momento de poder fica registrado e pode ser consultado pela bruxa a cada ciclo, para que ela conheça mais o seu corpo e aprenda sobre a influência de cada Lua em seus sintomas.

Mirella Faur em seu livro, "Anuário da Grande Mãe" (Editora GAIA) Nos ensina que Menstruar na Lua negra a mulher pertence ao "Ciclo da Lua Branca" pois, significa que a ovulação ocorreu durante Lua cheia. Como o auge da fertilidade ocorreu durante a Lua Cheia a mulher apresentará durante sua menstruação energias criativas.
Quando a mulher menstrua na Lua Cheia ela pertencerá à "Lua Vermelha." Neste caso a ovulação ocorreu na Lua Negra, a face escura da Lua as energias criativas geradas durante a menstruação estarão fortemente ligadas à interior do que ao exterior e ao mundo material. A Lua Branca é considerada "Boa mãe", ou seja, a nutridora. A Lua Vermelha é considerada "bruxa, maga ou feiticeira". A primeira ligada ao mundo exterior e a segunda ao mundo interior. Nem a Lua Branca ou Vermelha são uma melhor do que a outra, só representarão energias criativas diferentes. E a mulher normalmente alternará entre uma e outra ao longo de sua vida. O certo é ter sabedoria para usufruir do poder propiciado por cada uma.

Colar menstrual.

É um colar feito pelo trançado de 3 fitas vermelhas, no qual se prende uma pedra também avermelhada. Este cordão deve ter um tamanho que permita a pedra ficar na altura de seu ventre. O propósito deste colar é, quando usado, ajudar a diminuir cólicas, que normalmente são contrações espontâneas do útero para expelir este sangue. Quando não estiver usando, deixe-o sobre o altar menstrual mas recomenda-se usá-lo sempre que possível sobre o útero para o alívio das cólicas.

É claro que mesmo de sagrada a menstruação vem, em muitos casos, acompanhada de desconfortos, como as já citadas cólicas.
Mas, a própria gravidez também vem acompanhada desconfortos e nenhum deles diminui a sacralidade deste momento divino. Logo a menstruação também não pode deve repudiada e sim igualmente reconhecida como parte fundamental do processo de criação.

Consagração do Altar Menstrual

O altar menstrual pode ser consagrado a muitas Deusas.

Eu dedico e consagro o meu a Lilith pois, ela foi a primeira grande mulher da História da humanidade. Lilith, apesar de ter tido sua imagem limitada a demonização do cristianismo, representa o ápice a força do poder feminino. Além de possuir muitos outros aspectos divinos... Enquanto monto meu altar me conecto à ela e faço deste ato um laço de devoção e exaltação a este divindade.

Relações Sexuais, homens e Menstruação

Ter relações sexuais durante este momento não é proibido. Ao contrário, a energia sexual criativa também deve ser utilizada para fins mágicos neste período. E o homem que entende a sacralidade desse momento de poder compartilha também dele, recebendo uma boa dose de energia deste poder.

Não estamos aqui para diminuir os homens mas, para enaltecer e fazer uso de um poder que só nos mulheres temos. E sábio é o homem que tem mente evoluída e compartilha deste poder. Elevando-se em poder e energia junto de sua parceira.

Menstruação na Antiguidade

Na antiguidade, o sangue menstrual, bem como as mulheres era reverenciado e utilizado. Homens feridos, sangravam e morriam mas, as mulheres sangravam por dias, sem cortes a cada Lua e não morriam. Isso era motivo de adoração e respeito. Por isso era comum que sacerdotes adicionassem gotas deste sangue menstrual ao vinho para absorverem esse poder. Este sangue tb era usado para desenhar nos corpos dos guerreiros símbolos com o intuito de deixá-los mais fortes para as caçadas e batalhas, para a fortificação de elixires e beberagens usadas no tratamento dos doentes.

Além do costume de deixar o sangue escorrendo enquanto caminhavam sobre os campos para fertiliza-los, costume ainda hoje praticado em alguns locais da Índia.

Porque há uma visão da menstruação como algo sujo, impuro de repúdio?

O patriarcado condenou, suprimiu e demonizou tais práticas reduzindo este momento sagrado da mulher ao título de sujo e impuro... pois sempre teve como objetivo subjugar a mulher e centralizar o poder nos homens, numa doutrina masculina, patriarcal onde todas as formas de elevação do feminino foram condenadas.

