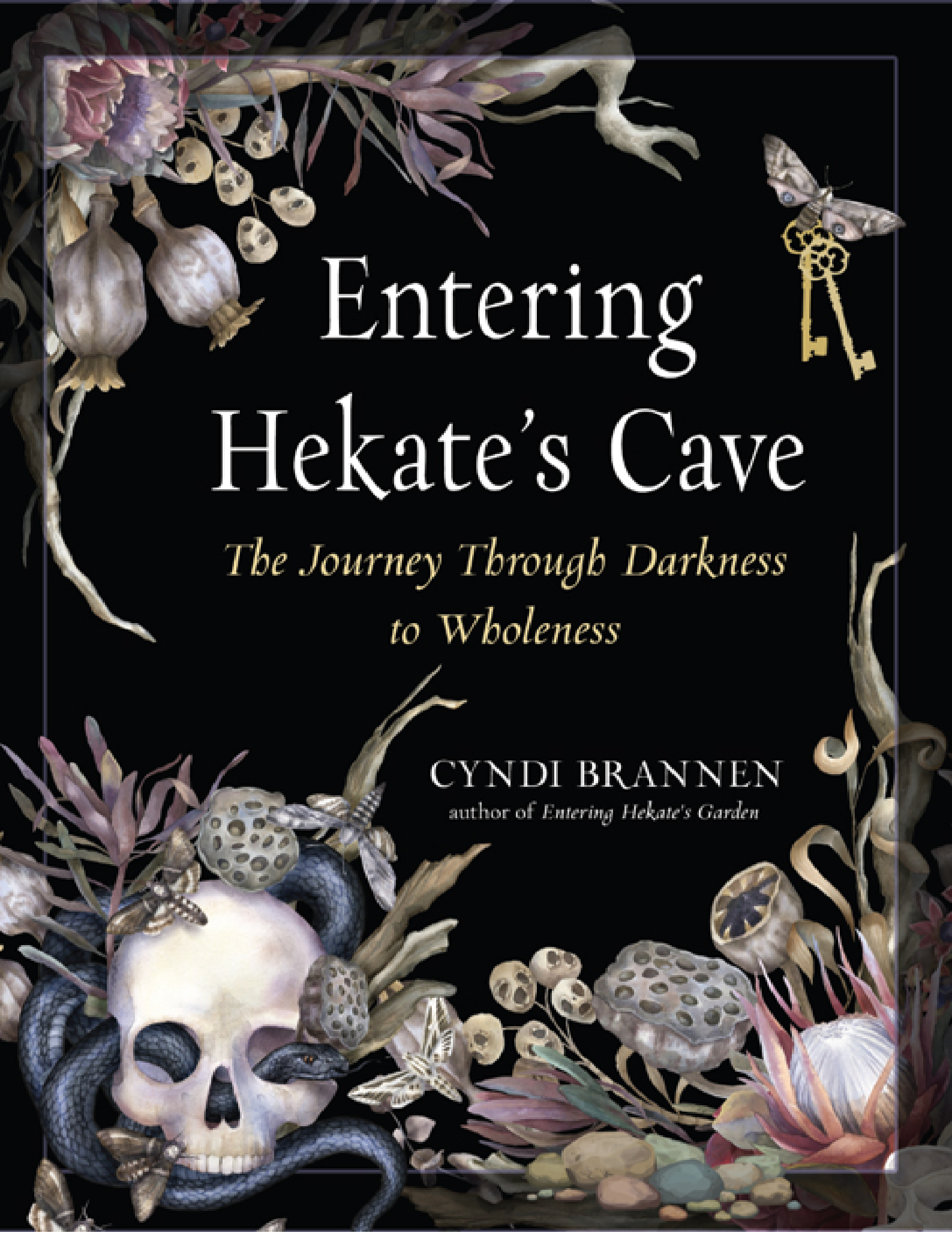

Entering
Hekate's Cave
The Journey Through Darkness
to Wholeness
CYNDI BRANNEN
author of Entering Hekate's Garden

Traduzido do Inglês para o Português - www.onlinedoctranslator.com

Elogio por Entrar na Caverna de Hekate

"*Entrando na Caverna de Hekate* de Cyndi Brannen é o livro sobre o trabalho das sombras que eu gostaria de ter anos atrás. Brannen combina perfeitamente o ofício de uma bruxa com os objetivos terapêuticos de co-criar espaços mentais saudáveis. Adorei ver como ela alinha os benefícios dos cristais com as partes mais difíceis dessa jornada interna. Voltarei a este livro nos próximos anos."

— Amy Blackthorn, sacerdotisa de Hekate e autora de *Bem-estar botânico de Blackthorn*

"O melhor livro de Cyndi Brannen até agora, *Entrando na Caverna de Hekate*, combina o prático e psicológico com o transcendente e mágico para ajudá-lo a viajar para a parte mais profunda da psique e realmente conhecer a si mesmo. Com o crescente interesse no trabalho com as sombras, este é exatamente o livro de que precisamos - oportuno, sensível, bem pesquisado e enraizado na experiência vivida.

—Nicholas Pearson, autor de *Noções básicas de cristal* e *pedras da deusa*

"Com *Entrando na Caverna de Hekate*, Dra. Brannen colocou-se firmemente entre os grandes pesquisadores psicoespirituais e professores de nosso tempo - este livro pode descansar orgulhosamente na prateleira ao lado de títulos de Jean Shinoda Bolen, Marion Woodman e James Hillman. Com este trabalho, Brannen garante seu lugar - e o de Hekate - entre os melhores recursos para cura sensível a traumas e espiritualmente orientada para nossos tempos.

— Carmen Spagnola, RCH, praticante de recuperação de trauma somático e autor de *A Cozinha Espirituosa*

"Cyndi Brannen nos leva a uma jornada da alma em seu livro *Entrando na Caverna de Hekate*. Neste tomo magistral, seguimos a orientação de Hekate enquanto olhamos para nossas sombras, para que possamos transformar nosso espírito e entrar em nosso poder pessoal. Este livro nos dá um mundo de informações e técnicas práticas que ajudarão o leitor a se conectar com Hekate e seus vários epítetos, cada um nos dando força para abraçar plenamente nossa luz interior."

—Chris Allaun, autor de *Um guia de espíritos*

"Em *Entrando na Caverna de Hekate*, Cyndi Brannen oferece uma visão única e abordagem para o trabalho espiritual necessário de cura da alma e tornar-se inteiro. Ela não apenas consegue fornecer ao leitor os meios para fazer isso, mas também o faz de uma perspectiva distintamente hecateana. Na verdade, a orientação do livro remonta a experiências e gnose que eu mesmo passei nos estágios iniciais de meu relacionamento devocional com Hekate. Além dos limites da tradição ou da história, Brannen consegue casar a sabedoria antiga com a inovação moderna. Este livro será especialmente valioso para aqueles que se envolvem com sua espiritualidade a partir de um aspecto psicológico, embora quase todos se sintam bem servidos pelo trabalho de Brannen."

— Stefanos Chelydoreus, autor e criador de *A Bruxa Grega* e *A Serpente Equina*

"Com *Entrando na Caverna de Hekate*, Cyndi Brannen mais uma vez se mostrou uma professora, guia e sacerdotisa de desenvolvimento profundo. Este livro nos conduz pela parte mais importante da jornada que todos devemos explorar se quisermos nos curar por inteiro. Passo a passo, Cyndi nos guia pela Caverna de Hekate, recuperando as partes fragmentadas das almas, nosso poder integral e a capacidade de conhecer e compreender intimamente a potência dos muitos aspectos de Hekate. Por meio de rituais e práticas sagradas, o leitor encontrará profundas transformações e curas em cada página."

— Elena Rego, criadora e proprietária de The Witches Box e a Santa Bruxa

"Com uma voz poderosa, mas gentil, Cyndi Brannen deu aos devotos de Hekate uma ferramenta maravilhosa para explorar os mistérios da Deusa com uma profundidade ainda maior. Sabedoria, beleza e força — tudo se encontra neste excelente livro."

—Courtney Weber, autora de *Hécate: Deusa das Bruxas*

Entering Hekate's Cave

The Journey Through Darkness to Wholeness

CYNDI BRANNEN



WEISER BOOKS

Esta edição foi publicada pela primeira vez em 2023 pela Weiser Books, uma marca da Red Wheel/Weiser, LLC

Com escritórios em:
65 Parker Street, Suite 7
Newburyport, MA 01950
www.redwheelweiser.com

Copyright © 2023 por Cyndi Brannen

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida ou transmitida de qualquer forma ou por qualquer meio, eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia, gravação ou por qualquer sistema de armazenamento e recuperação de informações, sem permissão por escrito da Red Wheel/Weiser, LLC. Os revisores podem citar breves passagens.

ISBN: 978-1-57863-791-1

Dados de Catalogação na Publicação da Biblioteca do Congresso disponíveis mediante solicitação.

Design da capa por Sky Peck Design
Ilustrações empáginas v ,vi ,xviii ,10 ,11 ,13 ,20 , e47 cortesia de Margie Stingley
Ilustrações empáginas viii ,XI ,1 ,8 ,43 ,53 ,54 ,60 ,62 ,66 ,77 ,81 ,92 ,108 , 117 ,124 ,143 ,149 ,150 ,164 ,175 ,197 , e209 cortesia de Cyndi Brannen
Ilustrações empáginas 4 ,6 23 ,31 45 ,55 ,61 ,67 ,70 ,79 ,93 ,98 ,109 ,112 , 113 ,125 ,129 ,145 ,165 ,170 ,172 ,173 ,177 ,183 199 , e203 cortesia de Cyndi Brannen e Margie Stingley
Interior por Debby Dutton
Composto em Adobe Garamond e Incognito

Impresso no Canadá
MAR

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

www.redwheelweiser.com/newsletter

Nenhum dos deuses imortais ou povo mortal a ouviu chorar, nem as azeitonas brilhando com frutas - exceto a filha de Perses, Hécate de coração terno, velada em luz, ouviu de sua caverna. . .

— de “O Hino Homérico a Deméter,”*o homérico Hinos: uma tradução, com introdução e notas*por Diana J. Rayor (Impressão de Joan Palevsky na Literatura Clássica)



Para aqueles que viajaram pela escuridão comigo.



Conteúdo

Introdução: O Chamado

Capítulo 1 Anima Mundi: O Mundo Profundo

Capítulo 2 Kleis: As Chaves

Capítulo 3 Triformis: a transformação

Capítulo 4 Drakaina: O Despertar

capítulo 5 Enodia: a encruzilhada

Capítulo 6 Propylaia: O Limiar *Capítulo 7*

Chthonia: A Descida *Capítulo 8*

Lampadios: A Iluminação *Capítulo 9*

Borborophorba: A Catarse

Capítulo 10 Skótia: A Escuridão

Capítulo 11 Paionios: O Curandeiro

Capítulo 12 Psychopomp: O guia da alma

Capítulo 13 Rixipyle: O Quebra-Correntes

Capítulo 14 Anassa Eneroi: A Rainha da Morte

Capítulo 15 Core: O Renascido

Conclusão

Apêndice A: Lista de notas práticas e rituais



Ela é a escuridão e ela é o fogo.
Ela é o grito de “basta”.
Ela é o sigilo escrito em pedra.
Ela é a caminhada silenciosa dos traídos. Ela é a solitária levantando os braços para a lua. Ela é a mentira contada para viver a verdade.
Ela é o círculo secreto desenhando sua lua. Ela é o veneno que cura.
Ela é o olhar ousado no espelho. Ela é o sangue derramado para trazer o renascimento. Ela é todos aqueles que se atrevem a se tornar. Ela é o poder que é nosso direito.
Ela voltou.
Atenda a ligação dela.
A hora é agora.
Fale a verdade.
Seja curado.



Agradecimentos

Existe um ditado que diz: “Quando o aluno estiver pronto, o professor aparecerá”. Esta frase é frequentemente rotulada como budista. No entanto, as origens mais prováveis da citação estão na Teosofia, uma escola de pensamento que influenciou muito a espiritualidade moderna. A passagem pode ser rastreada até um tratado de Mabel Collins intitulado *Luz no Caminho*, publicado pela primeira vez em 1885. Nele, ela escreve:

> Ouvir a Voz do Silêncio é entender que de dentro vem a única orientação verdadeira; ir ao Salão do Aprendizado é entrar no estado em que o aprendizado se torna possível. Então muitas palavras serão escritas lá para ti e escritas em letras de fogo para que tu possas ler facilmente. Pois quando o discípulo está pronto, o Mestre também está pronto.

Este livro não existiria sem meus alunos, que me ensinaram como me tornar um guia melhor em sua jornada pela escuridão rumo à plenitude. O verdadeiro aprendizado “ardente”, quando escutamos a voz do silêncio, desperta coragem, compromisso e desejo de transformação. É a energia deles que é evidenciada neste livro — meus alunos que desafiam, inspiram e apoiam uns aos outros. Os rituais e exercícios deste livro foram experimentados e testados por centenas deles. Eu ensino este ciclo todos os anos e sou perpetuamente humilhado por sua força e graça.

Todos os educadores têm seus próprios professores. Desejo agradecer àqueles da psicologia convencional que me treinaram. Sem minha formação em psicologia social aplicada, o trabalho que faço hoje não seria possível. Também sou grato ao trabalho de CG Jung (embora suas opiniões sobre gênero, raça e sexualidade sejam problemáticas) e outros que seguiram seus passos. Em particular, considero Marian Woodman e James Hillman dois “ancestrais” com quem tenho o que eles podem chamar de “imaginai”.

relação. Para mim, eles são meus aliados espirituais e sempre faço perguntas a eles, especialmente sobre a jornada sombria em direção à totalidade.

Em minha caverna pessoal estão muitos que me feriram e muitos aos quais infligi feridas. Obrigado pela dor, através da qual encontrei uma fonte profunda de cura. Eu não poderia ensinar e escrever sobre a jornada de cura com sinceridade sem ter sofrido e causado danos.

Minha incrível editora, Judika Illes, é uma autora que admiro há muito tempo e tenho o prazer de trabalhar com ela. Sua compreensão do meu trabalho e sua experiência em áreas relacionadas a ele são apreciadas. É um presente conhecê-la. Toda a equipe da Weiser Books é fabulosa, e sou grato a eles por se arriscarem neste livro tão diferente. Também gostaria de agradecer a sua equipe editorial altamente qualificada e sua maravilhosa equipe de marketing.

À minha equipe na Covina, desde a equipe até os alunos mais velhos que se voluntariam como guias, obrigado por estar em meu contêiner colaborativo, ajudando os outros em seu caminho para a totalidade. Margie, obrigada por ser minha colaboradora artística. Sua arte deu vida a estas páginas. Você passa muito tempo vasculhando minha cabeça para extrapolar minhas ideias e trazê-las à vida. Nenhuma tarefa fácil. Um brinde ao Templo do Bom o Suficiente.

Angela e Liz, verdadeiras irmãs de alma, vocês me fazem sentir ouvida e realizada. Obrigado, Ângela, por ser minha co-conspiradora em colocar a cabeça da Medusa de volta. Para Liz, que sempre traz a verdade para a mesa, preciso que você saiba o quanto aprecio você e suas calças duras. Obrigado por ser meu editor da meia-noite. Viva As Viúvas de Hércules.

Meus meninos são meus defensores, caixas de ressonância e co-criadores de nossa família maravilhosa. Querido Teej, em quem a vida implacavelmente joga bolas rápidas contundentes, obrigado por ser uma fonte constante de inspiração e por seu amor incondicional. Você é meu Câncer-Virgem favorito, e sempre será. Aidan, filho de Saturno em muitos aspectos, adoro sua ousadia, tenacidade e capacidade de ver o quadro geral. Minha coisa absolutamente favorita em todo o mundo é quando nós três conversamos por horas a fio. É por isso que secretamente espero ansiosamente por quedas de energia. AJA para sempre.

Introdução: O Chamado



Em completa escuridão,
Eu caí para baixo, para baixo, para baixo. Até que cheguei ao fundo.
Quebrado aberto,
Derramou minha alma, Que formou uma chave, Segurada por uma mulher misteriosa, Que ergueu sua lanterna, Sussurrando,

"Me siga."

Entrar na caverna de Hekate é embarcar na jornada de volta à alma. Esta é uma busca lunar, iluminada pelas tochas da deusa, seguindo o chocalhar de suas chaves e abraçando a sombra interior - uma aventura que é igualmente emocionante e assustadora. Na psicologia profunda, o conceito de totalidade implica que estamos intencionalmente integrando a sombra com a alma. A aceitação radical da nossa luz*e*a escuridão é o caminho da verdade. Isso não é

a jornada do herói popular onde tudo é brilhante, com a conquista como meta. Não há donzela esperando ou multidão adoradora. Em vez disso, viajamos em direção à cura e à compreensão dos mistérios do mundo mais profundo. A jornada é inerentemente feminina, ou seja, está associada às energias tradicionais associadas a este princípio - intuição, introspecção, e emoções.[1]

Se você está um pouco tímido com a possibilidade de viajar comigo pela caverna de Hekate, parabéns. Estou sempre muito mais preocupado com os leitores que estão prontos para mergulhar sem hesitar. Ao mesmo tempo, porém, você pode estar se sentindo puxado para dentro da caverna. Chame isso de intuição ou instinto de sobrevivência. Talvez o que você tem feito não tenha funcionado. Talvez você tenha um chamado interior para se tornar muito mais do que é atualmente. Pode haver traumas do passado que simplesmente não o deixam ir. Seja o que for que o levou a este lugar, saiba que estou ao seu lado. Eu sinto sua curiosidade e sua intriga, assim como seu medo bem colocado do que a caverna simboliza.

De fato, Hekate é uma figura desafiadora. Esse espírito misterioso muitas vezes chega sem avisar e indesejado em nossas vidas. Ela nos sacode até o âmago. Ela está diante de nós com tochas piscando e chaves chacoalhando. Hekate é para todos, quaisquer que sejam suas crenças sobre Deus, o universo e o mundo mais profundo. Ela é a luz na escuridão dentro de cada um de nós, não importa nosso gênero, ocupação ou qualquer outra coisa. Esta luz é sua para experimentar nas páginas deste livro, desde as teorias e pesquisas até a magia natural e os rituais.

Hekate nos guia em direção à totalidade. Ela aparece em sonhos como uma mulher misteriosa, causando um zumbido quando tropeçamos em uma imagem dela, ou invocando uma sensação de admiração quando dizemos seu nome. É assim que ela chega até nós. Eu mesmo nunca me propus a me encantar por essa antiga deusa. No entanto, aqui estou eu, com mais de dez anos respondendo a seu misterioso chamado. Meu primeiro encontro com Hekate foi surreal. Enquanto dobrava a roupa, tarde da noite, ouvi uma voz dentro da minha cabeça dizer: “Está na hora.” De alguma forma, eu sabia que essa voz pertencia a uma mulher que se autodenominava Hekate. Eu quase não tinha conhecimento sobre ela. Achei que finalmente estava perdendo a cabeça. Eu estava apavorado. No entanto, refletindo sobre aquela noite, percebo que aquele foi o momento em que comecei a jornada de *encontrando* minha mente - e o resto de mim.

Hekate permanece na encruzilhada. Quando estamos em limiares pessoais, sempre podemos encontrá-la se formos corajosos o suficiente para olhar. Esse evento de muito tempo atrás foi uma linha de falha. Meu casamento e minha carreira se autodestruíram. Minha saúde estava em frangalhos. Eu estava esgotado de todas as maneiras imagináveis. E vamos ser claros - eu não estava procurando Hekate. Eu só queria que a minha vida, e a dos meus filhos, fosse melhor. Eu queria aparecer na minha própria vida. De alguma forma, houve uma rachadura na minha consciência de maníaca por controle que deixou algo - alguém - mais profundo se esgueirar.

Eu estava no porão naquela noite — literal e espiritualmente. Muitas vezes é quando desistimos de nos apegar aos vestígios do que quer que esteja nos mantendo presos. Desesperados, sozinhos e sem clareza, encontramos coragem para ver Hekate. Nos anos seguintes, ouvi inúmeras histórias semelhantes. Não é Hekate quem vem até nós, mas nós que nos encontramos em seu domínio. Estamos no submundo - vício, doença crônica, corações partidos e coisas piores - e então, algo acontece dentro de nós que nos faz parar em nossas andanças miseráveis e, em vez disso, ver um pálido vislumbre de luz. Essa é a tocha de Hekate - a iluminação indomável de nossas próprias almas. Chegamos ao fundo para vê-lo. Não adianta perder tempo desejando que a cura seja diferente. É simplesmente assim. A única maneira de sair do inferno é através dele.

Nós fazemos uma escolha quando estamos nesta encruzilhada. Podemos ficar sem rumo, ou seguir Hekate em sua caverna para encontrar descanso da vasta capa infernal em que estamos. Em sua caverna, encontramos a escuridão nutritiva, o útero quente e úmido da Deusa Mãe.

Antes do meu próprio momento de encruzilhada no porão, eu havia me interessado pelo mundo mais profundo enquanto construía uma carreira como psicóloga pesquisadora especializada em ajudar mulheres a lidar com os estressores da vida. Mas meu trabalho parecia estar perdendo a mesma coisa que eu estava perdendo no significado da minha vida pessoal. Ao analisar um conjunto de dados de mulheres que cuidavam de entes queridos gravemente deficientes, percebi que aquelas que encontraram significado no que qualquer um consideraria cenários incrivelmente estressantes se saíram muito, muito melhor do que aquelas que não o fizeram. Que essa era minha questão central ficou claro apenas quando olhei pelo espelho retrovisor. Eu estava rompendo com minha carreira e um casamento fracassado, mas estava indo em direção a um destino desconhecido. Eu não sabia na época que essa jornada levaria

a uma longa estada em meu submundo pessoal. Eu me aprofundei na caverna para me curar em minha totalidade única.

Em meus livros anteriores, *Mantendo suas chaves: uma introdução à bruxaria moderna de Hekate* e *Entrando no Jardim de Hekate: A Magia, a Medicina e o Mistério da Bruxaria do Espírito das Plantas*, explorei como as práticas relacionadas à minha experiência e à dos meus alunos levaram a um melhor bem-estar. Este livro segue um tema semelhante. Passei a última década pesquisando a história de Hekate e coletando dados sobre como os outros a vivenciam. O que emerge é que Hekate pode ser entendida de diversas maneiras. Este livro se concentra em explorá-la como uma figura da Grande Mãe que é Anima Mundi, Alma do Mundo. Isso remonta aos escritos mais antigos sobre ela, como em Hesíodo *Teogonia*.

Em última análise, curar em nossa totalidade única inclui aventurar-se no útero escuro da caverna de Hekate e permitir que nossa própria criatividade sagrada flua. A jornada do submundo não é opcional se quisermos realmente nos tornarmos inteiros. Vivemos em um mundo em que somos hipnotizados pela luz artificial. Às vezes chamada de "positividade tóxica", essa obsessão nos obriga a seguir uma abordagem puramente "amor e leve" da vida. Mas não é assim que a vida funciona. Enquanto negarmos o poder nutritivo da escuridão curativa da caverna, permaneceremos presos. "Não se preocupe, seja feliz" não funciona. Acabamos preocupados, tristes e nos martirizando por

não sendo seres de bem-aventurança despreocupados.[2]

Viajar pela caverna de Hekate nos cura dessa positividade tóxica. Quando enfrentei e integrei os meus aspectos sombrios com bondade, em vez de menosprezá-los, fui capaz de aceitar o trauma do passado. Esta jornada, enraizada na psicologia profunda e mesclada com estratégias práticas de desenvolvimento pessoal, produziu resultados transformadores para mim e para centenas de meus alunos. Se você finalmente está pronto para superar o que o bloqueia e o prende, talvez este livro seja para você.

Quando estamos em uma encruzilhada, ou já no submundo, Hekate pode surgir do mundo mais profundo, aparecendo nas frestas de nossas vidas. Ela envia seus emissários - anjos e fantasmas famintos - para cumprir suas ordens. Eles ocupam nossos sonhos, invadem nossa imaginação e deixam suas dicas misteriosas até que lhes prestemos atenção. Embora seus rostos variem e seus métodos sejam díspares, sua mensagem é sempre a mesma: Acorde! Eles se intrometem em nossas mentes tranquilas até que os ouvimos falar. E quando o fizermos,

eles nos contam histórias que nos perturbam. Eles trazem de volta o passado, nos mostram nossas próprias falhas e geralmente nos abalam profundamente. Esse é o trabalho de Hekate em ação. Ela assusta a vida *de volta para* nós. Ela é o espírito do sagrado feminino que nos chama a embarcar na jornada da alma.

Tenho apoiado outras pessoas em seu trabalho de sombra por mais de uma década, além de continuar meu trabalho contínuo em mim mesmo. Meus vinte e cinco anos em várias áreas da psicologia social, desde o apego até aplicações cognitivo-comportamentais estendendo-se "para baixo" até a psicologia profunda, junto com meus estudos em religião comparada, mitologia, tradições místicas e filosofia, levaram-me a criar um caminho que combina psicologia, espiritualidade e sabedoria antiga. Minha jornada me levou ao treinamento em xamanismo, tarô, astrologia, cura energética, fitoterapia e outras formas de sabedoria tradicional. Esse é o caminho que apresento aqui.

Esta jornada é de recuperação da alma por meio de encontros com Hekate e com o numinoso, definido mais comumente hoje como o transcendente. "Numinoso", um termo avançado por CG Jung, refere-se a tudo o que está além da vida cotidiana. É simbólico e arquetípico. A transcendência ocorre quando nos aventuramos no numinoso, indo temporariamente além dos limites de nossa existência regular. Muito do que somos nos foi roubado por uma variedade de influências. Nossos eus sombrios abrigam toda a dor associada a esses atos de roubo, desde nossos sentimentos de ser "menos que" até supostos distúrbios psicológicos. Digo "suposta" porque muitas doenças diagnosticadas não são realmente problemas clínicos, mas sim problemas da alma. Quando nosso verdadeiro eu não pode cumprir a tarefa para a qual nascemos nesta encarnação, encontramos todos os tipos de dificuldades que muitas vezes aparecem como ansiedade, depressão e outros problemas. Não nego que essas doenças tenham uma dimensão clínica. Mas, na maioria das vezes, os sintomas que experimentamos estão associados ao poder das sombras. Somente curando a sombra é que nos tornaremos completos. Esse é o trabalho realizado na caverna de Hekate.

Enquanto pesquisava a história de Hekate, me deparei com uma coleção de fragmentos conhecidos como Papiros Mágicos Gregos.[3] As palavras nas páginas vibravam com uma vitalidade própria, além do que eu havia lido em qualquer outro texto antigo. Eles me transportaram através dos séculos para que eu estivesse ao lado dos autores. Pude ver seu desespero, sentir seu desgosto e ouvir sua angústia em suas palavras.

Mundial, em forma de cachorro, girador do Destino, doador de tudo, duradouro, glorioso, ajudante, rainha, brilhante, mira larga, vigoroso, santo, benigno,
Imortal, voz estridente, cabelos brilhantes, em flor,
Divino com rosto dourado. . .[4]

Com o tempo, coletei os vários títulos e epítetos usados nesses textos para descrever Hécate e outras deusas. Esses nomes têm sua própria ressonância. Eles são arquétipos que se estendem além de qualquer figura mítica. Borborophorba, a Devoradora de Sujeira, é o espírito feminino que consome o que não serve mais. Anassa Eneroi, a Rainha da Morte, caminha conosco pelo vale da dor enquanto nos mostra como a vida dura além do túmulo e apresenta a promessa de renascimento. Drakaina, a deusa serpente, simboliza o despertar da alma.

Hekate pode ser nosso guia em nossa escuridão pessoal. Os antigos escreveram sobre ela como Enodia, a guia em nosso caminho. Ela era aquela que permanecia nas encruzilhadas, soleiras e beiras de estradas, oferecendo proteção e descanso. Nenhuma deusa pairando de mãos dadas, ela nem mima nem encoraja a positividade restritiva. Hekate ilumina nossa escuridão para que possamos encontrar nosso próprio caminho para a totalidade. Não é à toa que ela é intimidante *e* reconfortante.

Nessa busca pela totalidade, nos tornamos Perséfone descendo para reivindicar nosso trono de direito, não importa como isso nos procure. Emergimos da caverna de Hekate iniciados em nossa própria alma, embarcando em uma nova aventura com nosso verdadeiro centro como bússola. Por meio de explorações de nossa vida interior, nossos relacionamentos e passado, e magia e rituais naturais, deixamos de lado os fardos que carregamos por muito tempo, criando espaço para que nossos sonhos e desejos floresçam.

Cada capítulo deste livro enfoca um arquétipo — um antigo título de Hécate atribuído a ela e a muitas outras expressões do sagrado feminino. Esses arquétipos contextualizam seu lugar na mitologia e em outras fontes imaginativas. Nesse contexto, eu teço técnicas psicológicas sólidas para curar a totalidade.

Este livro também oferece magia natural - incluindo a criação de talismãs, magia de velas, trabalho com companheiros de aves e conexão com espíritos de pedra - como um meio de passar pelos três "portões principais" em

A caverna de Hekate — a liberação de fardos, a recuperação de fragmentos de alma e o renascimento da alma. Também incluí referências a espíritos de plantas que podem ser muito úteis. Cada capítulo contém exercícios práticos para conexão com o conteúdo escrito. Eu chamo isso de “prática” para indicar a aplicação do conhecimento. Praticar é aprender. Não é perfeito; é um processo. Faça esses exercícios da melhor maneira possível. Permaneça no Templo do Bem *Suficiente*. Faça sua afirmação: “Eu sou bom. Sou suficiente." Existem também três rituais cerimoniais para solidificar esses exercícios práticos: O Ritual da Catarse, A Jornada de Resgate da Alma e O Ritual do Renascimento. Você pode querer dedicar um diário a este trabalho real.

Este livro também é parte do livro de memórias, contando minha própria jornada através de uma educação difícil, trauma sexual, vício, doença e muito mais. Não vou mentir e dizer que a jornada pela escuridão para a totalidade é fácil. O que é mais difícil, no entanto, é ficar deprimido, preso e entorpecido, ou se afogar no passado. No entanto, também há grande alegria ao longo do caminho, à medida que nos aprofundamos nos mistérios do mundo mais profundo. Aqui encontramos uma sensação de “volta ao lar” que traz paz de espírito. Aqui encontramos uma leveza que acompanha o trabalho pesado bem feito. Ocorre um equilíbrio natural. É assim que nos curamos na totalidade e encontramos aquele significado que me faltava há muito tempo.

Frequentemente me perguntam se Hekate é “real”. Essa pergunta abre as portas para uma discussão sobre a natureza da realidade. A necessidade de controlar tudo está relacionada ao condicionamento de ser literal. Hekate e seu mundo mais profundo falam uma linguagem totalmente diferente, rica em símbolos e significados. Para mim, este mundo é tão real quanto o físico — talvez até mais, porque é onde encontrei cura e propósito. Para mim, os mistérios devem ser misteriosos. O fundamentalismo ocorre quando o numinoso é submetido ao dogma do literal. Seja curioso sobre Hekate e seu mundo. Resista a exigir literalidade do que é inerentemente destinado a ser simbólico.

Pense assim. Mesmo em nossos relacionamentos mais íntimos, com total divulgação entre iguais e excelente reciprocidade, nunca conhecemos verdadeiramente todo o conteúdo do coração e da mente do outro. O mistério está sempre presente. Em outras palavras, entender outros humanos é sempre desafiador e muitas vezes evasivo. Por que conhecer o coração e a mente de uma divindade seria diferente? Trabalhamos para estabelecer relacionamentos significativos baseados na confiança mútua, respeito e afeto porque isso é valioso para nós. eu argumentaria que

aplicar essa abordagem à nossa associação com as forças que conhecemos como divindades e espíritos aprofunda nossa compreensão deles e do mundo invisível. Podemos dizer que estamos “trabalhando” com essas forças, e certamente o fazemos, como uma metáfora de como colaboramos com outros humanos. Não é adequado para explicar o processo, no entanto, porque é inerentemente misterioso. No entanto, podemos entrar com o coração aberto, a mente sábia e as costas fortes ao entrarmos no mundo mais profundo de Hekate. E podemos emergir inteiros.

Que possamos caminhar bem juntos.



o reflexo dela

Ela se agacha no canto, tremendo por eras de
negligência úmida. Então Titaness, com olhos atirando
flechas de fogo. Em seguida, a antiga mãe de pedra com
cobras no lugar do cabelo. Filha.

Velha.
Senhora da vida,
Portador da morte.
A transformação
Deusa selvagem.
Tremendo, dançando.
Vibração implacável.
Sussurros, gritos.
Caverna e montanha.
Rio e deserto.
Pulso do universo. Vá
em frente, ela diz,
Permaneça.
Com seu absurdo de indução de pânico e destruição. Arrancar
as sobrancelhas, ainda
Evitando o espelho.
Eu ainda estarei aqui.
Espalhar água por todo o chão do banheiro.
Sentado em sua mesa.
No canto do seu quarto,
Olhos negros brilhando vendo você dormir.
Pernas esticadas de uma cadeira de cozinha,
Cuidado, não tropece.

Até. Você. Ver.
Que é uma reflexão.

Capítulo 1

Anima Mundi: O Mundo Profundo



Grande Hécate,
Deuses, deusas, guias e espíritos,
Elementos, direções,
Animais, plantas e pedras, Tudo o que
é, foi e sempre será, Guia-me ao longo
do meu caminho.
Proteja minha jornada,
E abençoe meu caminho.
Conforme eu falo, torna-se assim.

Hekate vem até nós usando muitos rostos e muitos nomes. Para mim, o mais marcante é seu papel como Anima Mundi, a alma do mundo. Esta denominação vem de algumas fontes antigas diferentes. Em particular, uma coleção de fragmentos antigos que discutem a natureza do universo, conhecida como The Chaldean Oracles, refere-se a ela como tal. Hesíodo, em seu

descrição dos deuses, define Hekate como uma deusa benevolente que supervisiona tudo o que existe. Em meu pensamento, todos os espíritos fluem da Alma do Mundo, sejam eles plantas (como escrevi em *Entrando no Jardim de Hekate*), correspondências ou entidades. Em particular, esses espíritos podem ser vistos como representações de arquétipos, que são pilares fundamentais do universo. Os muitos títulos de Hécate, que usei como nomes de capítulos neste livro, simbolizam os arquétipos subjacentes. Os arquétipos estão no cerne de tudo. Eles são forças vivas, respirando e conscientes que são vivificadas por meio de histórias e representações de deuses e deusas. Na verdade, todos os mitos são histórias arquetípicas.

CG Jung foi pioneiro na exploração de arquétipos como um meio de conectando-se com o mundo mais profundo na jornada em direção à totalidade.[1] Quando exploramos a nós mesmos, o mundo mais profundo e o mundo externo através de lentes arquetípicas, começamos a desenvolver sabedoria sobre a natureza da existência. Arquétipos são formas simbólicas que não podem ser mais reduzidas. Eles, portanto, incorporam uma força e um poder que é puramente deles. Eles se combinam de inúmeras maneiras para criar todas as coisas.

Os arquétipos falam por meio de símbolos. Considere como a chave representa muito mais do que abrir uma fechadura literal. Ou como a serpente é um símbolo da alma. Na verdade, podemos encontrar símbolos em quase tudo – de logotipos corporativos a imagens de sonhos. E podemos ver melhor as muitas faces de Hekate reconhecendo e compreendendo seus arquétipos, cada um carregando a energia da transformação.

Quando respondemos ao chamado de Hekate, nós mesmos assumimos um de seus antigos arquétipos encontrados nos Papiros Mágicos Gregos - Nissa, o sagrado ponto decisivo, a iniciação, o começo e a energia amplificadora do portão inicial. À medida que aprofundamos nossa conexão com Hekate e progredimos em nossa jornada em direção à totalidade, nos tornamos nossa própria Alta Sacerdotisa (ou outro título sagrado de sua escolha), cujo arquétipo, lindamente demonstrado no tarô, é o da plena realização do sagrado feminino. e conexão com a lua, os mistérios e, sim, os próprios arquétipos. Podemos ativar o arquétipo da Rainha, o monarca soberano governando de uma posição de poder “com”, em vez de sobre, valorizando a intuição, sendo introspectivo e permanecendo soberano dentro de nossa verdade. A Rainha, claro, pode ser dividida em outros arquétipos,

Contemple, por exemplo, a fluidez do arquétipo de Hécate como a Deusa Tríplice. Ela é a portadora transcendente da magia, da medicina e do mistério. Ela emite a energia da transformação em todas as suas muitas formas. Os muitos epítetos de Hécate (títulos e características), sonhos, cartas, astrologia, plantas medicinais, correspondências mágicas — tudo isso é arquetípico.

À medida que você lê este livro, os arquétipos de cada capítulo atuarão em você de maneiras diferentes. Eles virão até você em sonhos. Você pode se encontrar incorporando-os. Procure sempre que eles apareçam em lugares inesperados. Aprender a ver com os olhos da alma abre seu campo de visão para que você possa ver como os arquétipos estão sempre trabalhando em nós e através de nós.

A Natureza dos Arquétipos

Os arquétipos são numinosos, difíceis de descrever e profundamente experienciais. Na verdade, é impossível apreender plenamente a essência de um arquétipo, seja um dos apresentados neste livro ou qualquer outro. Isso porque, quando nos envolvemos com um arquétipo, esbarramos em algo que realmente transcende a compreensão humana. Os arquétipos têm vibrações e essências. Cada um tem uma alma que pode assumir mil faces diferentes. Divindades como Hekate e Perséfone podem ser entendidas como arquétipos e como compostos de arquétipos, assim como muitos outros espíritos. Compreender e buscar a conexão arquetípica é embarcar na jornada do inconsciente, que é a entrada para o mundo dos espíritos.

Minhas aulas e textos estão inseridos em arquétipos, principalmente aqueles ligados ao sagrado feminino, aos planetas e aos elementos. Os muitos epítetos de Hekate também são arquétipos. Ela é a Guardiã das Chaves, o arquétipo do divino que guarda os portões da jornada interior. Ela é a portadora da tocha que carrega o espírito da luz na escuridão, a chama interior e o fogo primordial. Arte, literatura e música podem evocar os espíritos dos arquétipos. Muitos dos textos antigos que encontrei enquanto pesquisava para este livro despertaram Hekate para mim de maneiras profundas. *O Hino Órfico a Hekate* a convoca como um espírito benevolente, mas poderoso:

> Adorável Hekate das estradas e das encruzilhadas que invoco. No céu,
> na terra, depois no mar, com manto de açafrão, espírito da tumba
> revelando as almas dos mortos, filha de Perses, assombrando

> lugares desertos, deliciando-se com veados, noturna, amante de cães, rainha monstruosa, devorando bestas selvagens, solta e repulsiva. Pastora de touros, rainha e senhora do mundo inteiro, líder, ninfa, criadora de jovens nas montanhas, donzela, eu imploro que venha a estes ritos sagrados, sempre com o coração alegre, sempre favorecendo o rebanho.[2] –



Se você sentiu um baque ao ler este verso antigo, foi um encontro com Hekate e os arquétipos associados a ela. Envolver-se neste hino evoca os arquétipos da Rainha e do Líder. Quais outros você encontra?

Conforme demonstrado no verso, os arquétipos costumam ter características específicas, como Hécate ter três formas (céu, terra, mar) e ter companheiros, como animais (cães, veados, bois) e plantas (açafrão). Eles também podem ser associados a determinados lugares; A associação de Hekate com estradas e encruzilhadas é um exemplo. Ao nos conectar com um arquétipo, muitas vezes usamos essas características para invocá-lo, que é o que fazemos quando criamos altares (mais sobre isso depois).

Jung via os arquétipos primordiais como anima, energia feminina e animus, o princípio masculino. Hekate, como Anima Mundi, representa a força primordial do feminino, a alma do cosmos. O animus equilibra a anima, e todos nós somos compostos desses dois arquétipos em várias combinações. Tornar-se inteiro, na visão de Jung, incluía abraçar tanto a anima quanto o animus, dentro e fora.

Muitas vezes me perguntam sobre Hekate e os arquétipos masculinos. Meu ponto de vista é que Hekate, como Anima Mundi, é o núcleo centrífugo do qual fluem todos os arquétipos - até mesmo os arquétipos masculinos. Na verdade, a tocha de Hekate, assim como as de Perséfone e Deméter, contém o que às vezes é chamado de “Fogo de Plutão”, referindo-se ao sagrado masculino. A distinção entre feminino e masculino é complicada em nossa era moderna, no entanto, vale a pena examiná-los como forças arquetípicas.

Na psicologia profunda, anima é o sagrado feminino. Emana como intuição, sentimentos e jornada interior. É a Mãe em todas as suas formas,

ainda assim, em sua alma, ela é a pureza da escuridão com sua tocha brilhando. O animus projeta a racionalidade, o pensamento e o eu expresso. No tarô, a anima é representada em cartas como a Rainha, a Imperatriz e a Alta Sacerdotisa. O animus é encontrado no Mago, nos reis, no Imperador e no Hierofante. Todos nós temos anima e animus dentro de nós em graus variados.

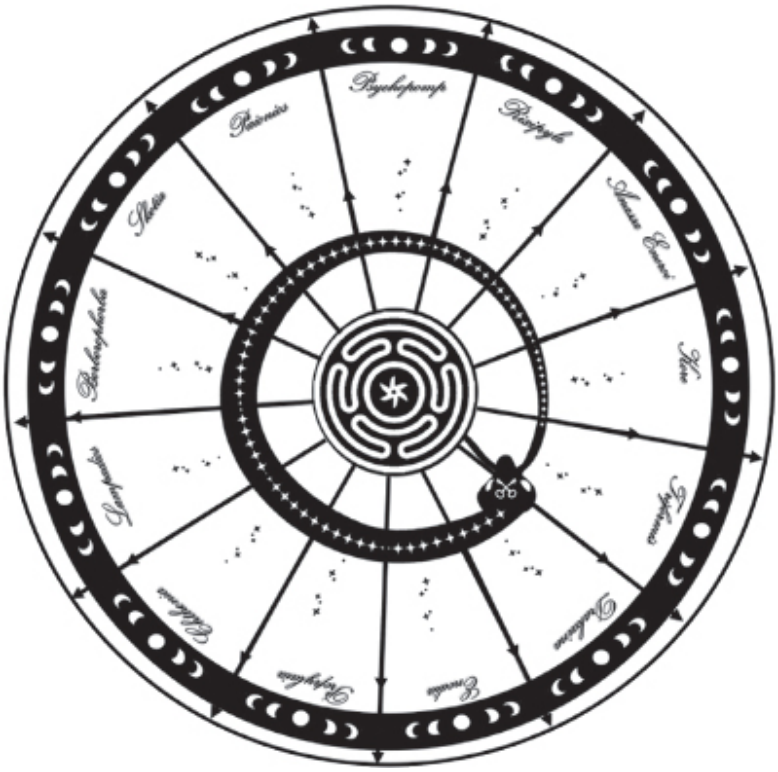
A força fundamental de um arquétipo e seu poder dentro de cada um de nós derivam do que Jung chamou de sombra e de um eu. Assim, todas as coisas são escuras e claras, nenhuma das quais é indesejável. Mas muito de qualquer um pode ser prejudicial. A Dark Mother é profundamente escura para que ela possa aceitar nossa escuridão. O Pai das Trevas perturba nossas defesas cuidadosamente construídas para que possamos nos libertar delas.

De acordo com Jung, tanto os arquétipos quanto os indivíduos podem assumir "personas" que são eles próprios arquétipos. Isso é um pouco como representar um papel ou vestir uma fantasia. Mas podemos assumir a persona de um arquétipo que talvez não se encaixe em nossa verdadeira natureza. Por exemplo, podemos colocar o manto de "trabalhador" para lidar com um trabalho que não gostamos. Os arquétipos podem, portanto, ser projeções que podem ou não refletir a verdadeira natureza do objeto da projeção. Se você já foi rotulado incorretamente com um arquétipo, sabe como isso pode ser perturbador.

Os arquétipos vêm até nós em sonhos, imaginações, visões e sincronicidades. Nós os atribuímos a nós mesmos, aos outros e às nossas experiências. Por exemplo, diz-se que estamos vivendo atualmente na Era de Hermes. Hermes é um arquétipo tanto para o deus quanto para seu planeta (Mercúrio). Ele não pode ser reduzido ainda mais, mas também contém outros arquétipos, incluindo viajante, trapaceiro, guia, comunicador e *ctônico* (terrestre). Ele também está associado a outro arquétipo, o elemento Ar. No Zodíaco terreno, que é uma coleção de arquétipos astrológicos, ele está associado a Gêmeos, simbolizando a tensão entre liberdade e restrição, e também a Virgem, refletindo seus aspectos mais ordenados e estimulantes. Esse atrito também é evidenciado no dois de espadas do tarô. De fato, as cartas de tarô são uma coleção de arquétipos. Por causa desses muitos significados em camadas, nossa compreensão de um arquétipo é muitas vezes intuitiva e espiritual e, portanto, difícil de definir usando a lógica racional.

As fases da lua, as posições e conexões planetárias, datas e meses do calendário, as mudanças sazonais e seus pontos médios são todos

representantes de diferentes arquétipos. A correspondência de um arquétipo associado com Hekate aos meses lunares pode, assim, aprofundar nossa compreensão da Roda do Ano, que é em si um arquétipo e parte do arquétipo mais profundo de Kairós, o tempo rítmico do mais profundo mundo, e Chronos, o tempo linear do mundo da superfície.[3] –



O tempo é uma
roda, *Flexão*,
Alongamento,
Andando no círculo.
Girando para trás,
iluminando o passado, *Encontrar*
sabedoria e cura, *Recuperando o que*
sempre foi meu. *Criando o presente*,
Saber que é uma ilusão.

Um momento,

Agora.

Empurrando-me de volta, Me

puxando para frente. A

encruzilhada do que foi E do que

será. Virando-se para o futuro,

Eu lanço meus desejos sobre a

Roda do Tempo, Prevendo o que

pode vir. O tempo é minha roda.

Símbolos e Sigilos

Os arquétipos são expressos por meio de símbolos, manifestações materiais de suas energias. Os mais comuns para quem está sendo chamado por Hekate são encontrar uma chave em um lugar inesperado, um cachorro preto aparecendo do nada e outras ocorrências bastante misteriosas. Jung chamou esses eventos de sincronicidades. Nós nos conectamos com Hekate e seu mundo mais profundo usando símbolos, como aqueles colocados em um altar ou uma vela representativa de sua chama sagrada. Existem símbolos históricos de Hekate como tochas, chaves e animais, que discuto em *Guardando as Chaves*. Dar sentido aos símbolos que recebemos, seja por meio de sincronicidades ou imagens em meditação ou ritual, pode ser um desafio.

Tenha em mente, no entanto, que o mundo mais profundo não é linear nem literal. Ele fala através de emoções e intuições mais do que o pensamento racional. Às vezes, o significado de um símbolo que recebemos em sonhos, meditações, sincronicidades ou conexões mágicas faz todo o sentido quando exploramos o que isso significa para nós. Outras vezes, ficamos confusos.

Aqui estão algumas maneiras pelas quais você pode começar a entender os símbolos e revelar seu significado em camadas:

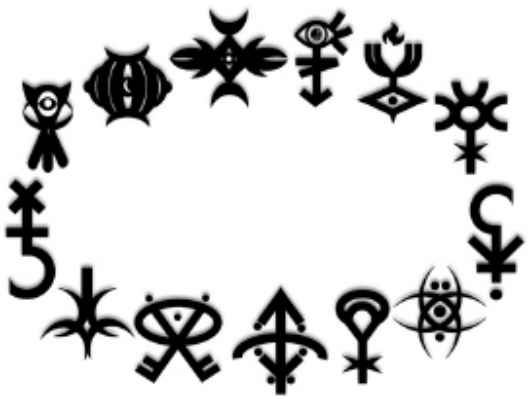
- Considere como você recebeu o símbolo - sua cor, sua forma, seu movimento, seu tamanho, sua configuração de fundo.
- Descreva sua reação emocional ao símbolo. Você estava animado? Calma? Perplexo? Nervoso? Com medo? Feliz? Contente?
- O que você estava fazendo quando recebeu o símbolo? Sonhando? Meditando? Lendo as cartas? Em ritual? Andando? Compras? Onde você
- estava? Os símbolos podem aparecer em locais específicos que são eles próprios simbólicos.
- Como o símbolo foi dado a você? Simplesmente apareceu, ou alguém ou alguma coisa passou para você? O que o doador fez? Cartões “jumper” em leituras e sincronicidades estranhas são duas outras maneiras pelas quais os símbolos podem ser dados.
- Por que você recebeu o símbolo? Nos sonhos, o que você fez (se fez alguma coisa) para obtê-lo? Na meditação ou ritual, o que você estava pensando? Você tinha uma intenção específica? O que você perguntou às cartas? Quando você recebeu o
- símbolo? Nos sonhos, preste atenção em quantos anos você tem e o prazo para o cenário do sonho. A hora do dia também pode ser importante. Era de manhã? Período noturno? Crepúsculo? Nascer do sol? Olhar para astrologia para obter ajuda com sincronicidades.[4]
- Descreva as qualidades físicas do símbolo. É liso, áspero ou inacabado? Quente ou frio? Velho ou novo? Desgastado ou brilhante? Que cor(es) é(são)? Que forma? Tem algum aspecto numérico?
- O que mais aconteceu quando você recebeu o símbolo? Você recebeu uma mensagem auditiva? Você teve os "goosies"? Você sentiu alguma outra sensação corporal? Uma música surgiu na sua cabeça? Alguém disse ou fez algo que parecia conectado com o símbolo? O símbolo apareceu mais de uma vez?
- O que você sente como se o símbolo significasse para você?
- Você já teve alguma experiência anterior com o mesmo símbolo ou um símbolo semelhante? Você tem ideias sobre o que isso significa com base nisso? Se sim, explore sua idade, seu ambiente ou qualquer atividade que possa estar associada ao símbolo.
- O que você aprendeu anteriormente sobre o símbolo em fontes secundárias, como livros ou na Internet? Isso ressoa com suas impressões sobre o símbolo? Se sim, como assim? Se não, deixe a pesquisa de lado e siga sua percepção intuitiva do símbolo.

- Junte os vários aspectos do símbolo em uma forma, esboçando ou imprimindo uma imagem dele (se puder encontrar uma) e, em seguida, sobreponha suas impressões.
- Se você recebeu o símbolo em meditação ou ritual, crie uma forma física dele para se aprofundar na relação com ele.

Sigilos: Símbolos Encantados Criados

Sigilos são símbolos encantados geralmente formados pela mistura de aspectos de outros símbolos como letras, glifos astrológicos e imagens comuns como corações, estrelas e luas. Eles evocam o espírito com o qual estão sintonizados. Os sigilos têm sido usados em magia desde que os humanos neolíticos os riscaram nas paredes das cavernas.

Cada um dos capítulos deste livro, além dos introdutórios, é aprimorado por meio de um sigilo. Todos os treze são retratados abaixo. Antes de olhar adiante para descobrir o que acompanha cada capítulo, gaste algum tempo explorando-os. Que emoções vêm à tona? Que imagens vêm à sua tela mental? Há memórias que vêm através?



Os sigilos são usados para transmitir significado, evocar emoções e nos estimular a agir em todas as partes de nossas vidas. Eles podem ser desenhados à mão ou criados usando tecnologia. Eles podem ser construídos usando tinta, tinta, infusões de ervas e giz, ou moldando terra, cinzas e sal, ou derramando água ou óleo.

A abordagem mais comum usada para criar sigilos hoje é reduzir uma reivindicação ou intenção à sua estrutura básica. Pode ser útil começar criando um acróstico do foco do seu trabalho. Por exemplo, emcapítulo

15 , descrevo a criação de um talismã usando a palavra “real”. Você pode deixar as cartas em sua forma original no idioma em que as escreveu ou pode usar um idioma diferente. Ou você pode usar símbolos associados a cada letra. Fortaleça o sigilo fumigando, ungindo ou borrando-o com as cinzas de botânicos associados à comunicação ou plantas específicas para sua intenção.

Ao trabalhar com sigilos, considere quais emoções surgem para você. O que se passa em sua mente? Você consegue encontrar os componentes que compõem o sigilo - formas, número de formas, símbolos? Com que energia eles contribuem para o sigilo? Engajar-se no sigilo ampliará sua conexão com o arquétipo que ele evoca. Reproduzir o sigilo – transformando-o em um cartão de altar ou adicionando-o ao seu diário – pode ajudar a alinhar seu trabalho com o espírito do sigilo.

Magia Natural

Podemos nos conectar com Hekate em suas muitas formas através da criação mágica natural de talismãs e outros usando símbolos arquetípicos, às vezes chamados de correspondências.[5] Estes incluem plantas, pedras e cores. As correspondências possuem espíritos próprios e estão conectadas aos arquétipos que as governam – por exemplo, um planeta. Estes são conhecidos como "assinaturas". Os quatro elementos e os Três Mundos são as sete forças arquetípicas das quais toda a matéria é criada.

Os próprios símbolos são um tipo de correspondência, como as imagens criadas conhecidas como sigilos que convocam arquétipos e nos guiam para os mistérios do mundo mais profundo. Usamos correspondências em nossos rituais e cerimônias. Nossos altares são criados a partir deles. Podemos usá-los e decorar nossas casas com eles. Compreender as correspondências padrão dos botânicos aprofunda ainda mais nossa compreensão de suas propriedades. As correspondências comuns, além dos elementos e planetas, incluem signos zodiacais, cores, pedras e animais.

De um modo geral, o espírito de qualquer um deles pode ser evocado para adicionar profundidade a um trabalho. Combinar cores com um botânico e/ou pedra e associá-lo a um arquétipo torna-se uma forma muito potente de magia natural. Claro, Hekate tem correspondências que viajaram com ela

ao longo do tempo - certos símbolos e certas plantas - assim como outros mais recentes. Também temos nossas próprias correspondências exclusivas.

Na verdade, todas as coisas têm propriedades tanto espirituais quanto materiais — uma visível, outra oculta. Esta é a natureza dualística de tudo o que existe. Aquilo que não é visível vem do mundo mais profundo dos arquétipos. Os dois mundos podem ser descritos como *forma* e *força*. Quando trabalhamos com espíritos que têm forma material – como pedras, plantas e animais – unimos os dois mundos pegando o objeto físico e extraindo suas propriedades místicas, criando assim o terceiro espaço que é verdadeiramente a encruzilhada da vida moderna (o físico) e o mundo mais profundo (o etérico).

Abrir-se ao espírito de uma correspondência é o primeiro passo para trabalhar com uma. O próximo é sintonizar a si mesmo ou sua intenção com o espírito. Isso acontece quando a assinatura energética de uma correspondência específica se alinha com seu propósito ou sua vibração pessoal. Todos os espíritos possuem uma essência vibracional que é uma mistura da energia arquetípica com características únicas, incluindo características e histórias. É por isso que nossas definições de correspondência podem variar muito. Por exemplo, você pode começar a trabalhar com uma correspondência baseada nas propriedades padrão, mas descobrir que ela fala de maneira diferente para você. Siga essa intuição.

Ao longo deste livro, convido você a entrar no mundo da magia natural por meio de altares, talismãs, encantamentos e outros tipos de criatividade sagrada. Ao contemplar a jornada, você pode se preparar escolhendo um companheiro alado, um recipiente sagrado e uma vela e estabelecendo um altar.

Aliados do Espírito e da Carne

Espíritos de todos os tipos têm sido meus companheiros desde que eu era uma criança pequena. Eu valorizo meus guias espirituais, desde ancestrais mortos há muito tempo até meus companheiros espirituais animais e vegetais. Venho ajudando as pessoas a se conectarem, entenderem e trabalharem com aliados espirituais de todos os tipos há vários anos. Eles trazem uma riqueza para nossas vidas que é difícil de explicar até que você a tenha sentido. Os meus me levaram a viagens a outros mundos e ao mais profundo do meu templo interior.



Os aliados espirituais são nossos protetores, companheiros e conselheiros do mundo mais profundo. Eles são emissários dos arquétipos mais profundos. Deusas e outras divindades despertam em nós quando é a hora certa. Para muitos, eles são aliados primários. Ao ler este livro, o arquétipo feminino sagrado virá até você, talvez em muitas formas diferentes. Permita que ela seja quem ela deveria ser para você.

Outras formas de aliados espirituais incluem seres como anjos e seres ascendidos, ancestrais de sangue e espírito e espíritos do mundo natural. Alguns podem ter conhecido o eu físico, como ancestrais de carne ou espírito. Outros podem sempre ter estado na forma de espírito.[6] Alguns, como animais amados, são tanto corpóreos quanto espirituais. Plantas e pedras são aliados espirituais.

O tarô, ou cartas do oráculo, são coleções de espíritos. As cartas dos arcanos maiores e as cartas da corte dos arcanos menores são excelentes guias espirituais. Outros tipos de guias espirituais podem se comunicar conosco por meio das cartas. Escute bem. Eles já estão tentando chamar sua atenção. Os espíritos vêm até nós em sonhos, enviam-nos sinais no mundo físico e sussurram à nossa intuição.[7]

Os aliados podem assumir muitas formas: divindades, anjos, animais, entes queridos que partiram, ancestrais de espírito, mestres ascensos, devas vegetais, eus do passado e até monstrinhos peculiares. Como em qualquer outro relacionamento, converse com eles, seja gentil com eles e não os use. Eles não são máquinas de venda espirituais que podem distribuir favores sempre que você apertar seus botões.

Geralmente, o universo está do nosso lado. Mas também existem espíritos nocivos por aí.[8] Mantenha-se limpo de resíduos tóxicos e protegido. Esfregue o corpo com sal e mantenha um prato aberto na entrada de sua casa, amplificado com uma erva como lavanda ou, melhor ainda, zimbro. Alguns espíritos são ferozes, mas ainda estão do nosso lado. Os aliados das sombras são nossos protetores, por exemplo.

Embora possam ser muito intimidantes, eles não são prejudiciais. Você saberá a diferença com base em sua reação. Você tem medo deles ou eles são apenas assustadores em geral? Pense neles como seus guarda-costas espirituais.



Aviário de Hekate

Eu recomendo desenvolver uma aliança próxima com um companheiro alado para sua jornada pela caverna de Hekate. Os aliados aviários eram frequentemente associados a Hekate e seus companheiros na arte, mitos e práticas religiosas. Uma bela história descreve como um ganso amado levou Perséfone a descobrir os mistérios da caverna. Nesse mito, os estudiosos postulam que Herkyna, que significa "cão de guarda" ou "aquela que afasta", é um epíteto de Hekate. Em Lebadea, na Grécia central, onde essa história se originou, as pessoas associavam Herkyna a um *herkos*, termo que era utilizado para designar cercas e outros tipos de espaços confinantes, inclusive um tipo de rede utilizada para a captura de pássaros.

Na história, Herkyna encontra Perséfone (que ainda era Kore, a Donzela) fora de seu templo segurando firmemente um ganso, o que simboliza nossa tentativa de domesticar nossa alma selvagem. Enquanto o segurarmos com força, ele não pode nos levar aonde quer que vamos. Podemos imaginar que Hekate (Herkyna) estava aconselhando Perséfone que o caminho para se tornar uma deusa verdadeiramente soberana era deixar sua alma ir para onde precisava ir. Talvez Hekate estivesse explicando a ela que a única maneira de se tornar inteiro é através da jornada pela caverna sagrada.

Quando o ganso escapa para uma caverna, Perséfone fica perturbada e viaja para dentro da caverna, eventualmente recuperando-o debaixo de uma pedra. Ao fazer isso, um rio brota, simbolizando o rio que atravessamos em

para renascer - a cura emocional encontrada através da transcendência. Perséfone atravessa o rio, compelida por uma força maior que ela. Quando ela chega à entrada de um templo, ela se depara com duas serpentes enroladas em um cetro, formando o caduceu, um antigo símbolo de cura e sabedoria que foi carregado por muitas divindades, incluindo o grande guia da alma e comunicador Hermes. Hoje, o caduceu é usado para simbolizar a profissão médica.

O ganso então leva Perséfone a Trophonios, um espírito oracular cujo nome significa “nutridor da mente”. Assim, seguindo o ganso até a caverna, Perséfone encontra a sabedoria. O ganso simboliza o desejo de liberdade da alma de Perséfone. Ela começa tentando conter sua verdadeira natureza, e termina transformada em sabedoria.

Essa história me inspirou a focar em aliados aviários como nossos companheiros em nossa jornada pela caverna. Os pássaros associados a Hekate incluem os da antiguidade, como corujas, aves de rapina, pintassilgos e gansos. Corvídeos (corvos e corvos) costumam aparecer com mensagens. Ela também pode ser associada a urubus, pois são agentes de seu papel como Borborophorba, a Devoradora de Sujeiras (vercapítulo 9). Os morcegos, embora não sejam pássaros, também podem ser usados como companheiros aviários durante a viagem, pois voam e vivem em cavernas. A família raptor é um símbolo de soberania, perspectiva e matar o que prende os falcões, por exemplo, o homônimo de Circe.

Expandindo-se para criaturas mitológicas, os dragões geralmente aparecem como aliados, embora tecnicamente não sejam pássaros. Os dragões são os familiares preferidos de Medea, e a própria Hekate foi chamada de Drakaina (She-Dragon ou She-Serpent). A fênix também pode se materializar para você. Mas preste atenção à aparência dessa criatura, pois ela pode ser o prenúncio de uma transformação ardente.

A própria deusa pode criar asas, envolvendo-nos em seu abraço nutritivo. então tem ela*angelos*, os agentes inspiradores de sua licitação, seus protetores e os transmissores de suas mensagens. Na mitologia, Hekate é mãe de Asteria ou Nyx. A codorna era sagrada para o primeiro, e o último era frequentemente retratado com asas. Insetos, particularmente abelhas, borboletas e mariposas, também costumam ser mensageiros.

Longe vão as flores,

Abandonado são os campos.

Corvo e eu permanecemos.

Longe vão os tímidos, Com medo
da liberdade. Hawk e eu
permanecemos. Foi-se a luz, E
quem precisa. Coruja e eu
permanecemos. Juntos nós
estamos, Respondendo a
reivindicação de Hekate.



Qualquer uma dessas criaturas aladas fabulosas pode ser nossa aliada enquanto viajamos pela escuridão para a totalidade na caverna de Hekate. Seu companheiro aviário o encontrará - talvez em sonhos ou talvez em seu trajeto diário. Ou talvez você já tenha um companheiro alado especial. Do zumbido torcicolo inspirador de rodas à misteriosa coruja, os pássaros são aliados maravilhosos. Seja como for que seu aliado aviário venha até você, explore os arquétipos que ele representa; crie talismãs para honrá-lo e convocar sua energia.[9]

A Cista Mística

O *Cista Mística*, ou caixa sagrada, é um recipiente para guardar seus símbolos, sigilos e outros objetos - uma espécie de mala sagrada para guardar as lembranças que você acumula enquanto viaja pela caverna. Considere este recipiente uma caixa encantada, uma forma do que às vezes é chamado de magia simpática, o que significa que é algo físico que está conectado ao mundo mais profundo dos arquétipos. As caixas sagradas eram uma parte vital dos antigos templos de Hekate, Deméter e Perséfone.

Embora Cista Mystica se refira especificamente a um recipiente sagrado, também expressa a ideia do Templo Interior que é simbolizado pela caverna e também foi encontrado em uma forma maior dentro de antigos santuários de deusas.[10] Conhecido como *mégaron* (da raiz grega para a palavra "caverna"), foi o lugar onde os sacrifícios eram feitos.[11] Isso provavelmente resultou de práticas anteriores de usar cavernas como templos. Na verdade, o megaron era uma característica central do mundo grego antigo. Nos templos, referia-se à área interna e apresentava uma lareira. O mesmo termo também foi usado para descrever a parte central de um palácio ou casa, com um lado aberto.

Você pode criar sua própria Cista Mystica como um recipiente sagrado para os símbolos que chegam até você durante sua jornada na caverna. Marque a conclusão de cada capítulo escolhendo um símbolo de seu trabalho e adicione-o ao contêiner. A forma e o design do Cista Mystica dependem inteiramente de você. Todos os anos, no final do verão, meus alunos, minha equipe e eu criamos uma nova Cista Mystica. Eles são incrivelmente variados, desde a mais esperada caixa de madeira com tampa até pequenas estantes. Recomendo colocar dois símbolos nele para começar - um que simbolize sua jornada até agora e outro que reflita em quem você está se tornando.

Pedras de Hekate

A jornada para a caverna de Hekate é a mistura de tocha e pedra. As pedras nascem do fogo essencial que alimenta toda a vida, nas profundezas da terra. A faísca acende, a lava flui e a pedra nasce. A tocha gera a pedra, e a pedra é mais forte do que qualquer outra coisa. Isso simboliza o poder da caverna; não pode desmoronar. Hekate é firme e verdadeira.

As pedras têm propriedades energéticas baseadas em sua composição mineral, estrutura cristalina, conexões arquetípicas e associações míticas. Além disso, sua cor também possui propriedades energéticas. Isso cria um arquétipo próprio que se reflete em suas associações padrão. Algumas pedras, mas não todas, têm sua própria personalidade única que pode ou não corresponder às propriedades padrão.

Criar um talismã de pedra é uma bela maneira de se conectar com a força de Hekate e sua caverna. Ter uma "pedra de toque" como talismã mágico remonta a milhares de anos. Nos tempos antigos, obsidiana, jaspe,

e outras pedras foram gravadas com imagens de Hekate para criar o que costumavam ser chamadas de “joias mágicas”. Use sua pedra para conectá-lo com a energia de cura de Hekate e sua caverna. Sempre que estiver estressado, conecte-se com a pedra para ser nutrido por sua cura.

Ao longo deste livro, faço recomendações de pedras e cristais que irão complementar os rituais e exercícios. Prefiro aquelas que ensino com mais frequência: ametista, obsidiana negra, quartzo transparente, fluorita, granada, pedra da lua, jaspe vermelho, quartzo rosa, selenita, shungita, quartzo fumê e olho de tigre. As pedras geralmente aparecem em nossas vidas exatamente quando precisamos delas. Esteja aberto a pedras aleatórias e cristais brilhantes que se apresentam a você. Por outro lado, usar essas pedras como correspondências pode levar você a pesquisar suas propriedades. Siga sua intuição. Minhas primeiras escolhas para livros são*Noções básicas de cristal: o poder energético, curativo e espiritual de 200 pedras preciosas*por Nicholas Pearson e*O Livro das Pedras: quem são e o que ensinam*por Robert Simmons e Naisha Ahsian.

Embora essas pedras tenham muitas propriedades, selecionei uma para cada arquétipo discutido nos próximos capítulos como uma correspondência para a energia geral encontrada nelas. A menos que eu tenha especificado o contrário, qualquer um dos subtipos das pedras listadas pode ser usado.

- Triformis: fluorita para aprender e expandir a consciência. Drakaina: a
- ametista, que é um excelente auxiliar para despertar a alma, também é especialmente boa para estimular a meditação.
- Enodia: quartzo fumê como talismã simbólico de transições. Propylaia: quartzo
- rosa, para ajudá-lo a definir (e manter) limites. Chthonia: obsidiana negra - uma
- verdadeira potência. Eu o coloquei nesta lição porque é quando entramos pela primeira vez na caverna de Hekate, invocando este espírito de pedra como um aliado durante toda a jornada.
- Lampadios: olho de tigre para equilíbrio, despertar a intuição e prosperidade.
- Borborophorba: jaspe vermelho para proteção e resistência durante o processo de catarse.
- Skotia: quartzo claro para clareza de visão e propósito na escuridão mais profunda da caverna e para unificar a energia das pedras anteriores em um campo harmonioso.
- Paionios: rodocrosita para autoaceitação e cura, especialmente do tipo relacional - a pedra para nosso tempo com o arquétipo do Curandeiro.

- Psychopomp: shungite misterioso para recuperação da alma porque funciona na raiz de forma granular, criando espaço e absorvendo os fragmentos de alma que retornam.
- Rixipyle: granada para acalmá-lo quando a energia do Chain Breaker pode deixá-lo tonto. Estabiliza o corpo, a mente e a alma. Anassa Eneroi: pedra da
- lua do arco-íris para o renascimento e sua iniciação nos mistérios da caverna. A pedra da lua do arco-íris traz alegria, oferece proteção e é incrivelmente linda - um símbolo perfeito para completar a jornada e renascer em sua totalidade única. Kore: a selenita ajuda a mantê-lo
- alinhado à medida que você emerge em sua nova vida. Uma varinha de selenita é especialmente útil.

A geologia e a mineralogia falam do lado científico desta prática. Aprenda o básico sobre os diferentes tipos de rochas e mergulhe na estrutura cristalina, se desejar. Essas estruturas correspondem a várias formas geométricas sagradas, o que é fascinante. Piezoeletricidade é o nome dado às correntes elétricas encontradas em muitas pedras.

A composição mineral das pedras também pode ser relacionada a planetas e divindades. Por exemplo, o granito onipresente onde moro é classificado como rocha plutônica, assim chamada em homenagem ao próprio Plutão. Existem ótimos livros sobre pedras, incluindo os de Nicholas Pearson.

Eu sempre encorajo uma abordagem de métodos mistos. É importante conhecer as propriedades, métodos e aplicações estabelecidos para qualquer coisa, inclusive para trabalhar com pedras. No entanto, quando se trata disso, a intuição é igualmente importante. Se uma pedra fala com você, trabalhe com ela. Ver o mundo através do seu terceiro olho também é uma ótima maneira de superar o glamour dos objetos brilhantes. Ver a alma de uma pedra é muito mais bonito.

Trabalhar com pedras que ocorrem naturalmente onde você mora é uma maneira de praticar a verdadeira magia do espírito da pedra. Isso pode começar apenas por estar mais sintonizado com o mundo natural local. Abra-se para as possibilidades ao seu redor. Saia de casa, estabeleça uma intenção e chame os espíritos da terra para compartilhar seus tesouros com você. Não perca aquelas pedras que querem te conhecer porque você não está prestando atenção. Comprar pedras de segunda mão é uma ótima maneira de dar um lar acolhedor a um espírito. Isso também funciona ao contrário. Às vezes, as pedras desaparecem por conta própria.

Tenho vários espíritos de pedra com os quais tenho um relacionamento, desde minha estreita conexão espiritual com um grande pedaço de quartzo fumê até meu novo amigo, um fabuloso dragão de granada. Carregar pedras em seus bolsos e roupas íntimas (olá, pedras em seu sutiã!) sintoniza-as com sua energia. Fique aberto aos seus poderes enquanto você cuida de seus negócios diários. É como ter algo em um Crock-Pot - pouco esforço = grandes resultados.

O altar

Seu altar fornece uma casa e uma plataforma de trabalho para seus objetos sagrados — a Cista Mystica, seu símbolo de pássaro, suas pedras e sua vela. Altares para Hekate são muitas vezes construídos em uma bandeja, de acordo com o antigo altar conhecido como *escara*. Você pode adicionar outros objetos enquanto viaja pela caverna. Alguns deles serão discutidos nos capítulos seguintes; outros serão exclusivos para você.

Montar esses objetos em seu altar pode te deixar energizado. Há algo mais acontecendo do que apenas organizar objetos em uma bandeja. Pense nisso como um despertar. Saber que sua vida precisa mudar drasticamente é um despertar. Para muitos de nós, isso vem depois de um longo período vivendo de acordo com os termos dos outros. Já fomos invalidados por palavras e ações por tempo suficiente. Eu comparo esse despertar a uma serpente se mexendo bem no centro do seu ser.

O primeiro passo de qualquer jornada é tomar consciência de que existe potencial para isso. Algo no vento muda, trazendo o cheiro de uma forma diferente de estar no mundo. Para mim, este é o despertar da alma que exerce pressão sobre nós para mudar. Ao despertar, a serpente - um arquétipo da Deusa Tríplice - sussurra que somos muito mais do que o passado, este momento e nosso eu corporificado. Ela nos diz que existe um mundo mais profundo onde a totalidade é encontrada. Talvez balançando uma chave em sua língua, a serpente nos deixa desconfortáveis em nossa própria pele e o entorpecimento evapora. Ficamos inquietos. Muitas vezes chamamos isso de ansiedade, mas é diferente. Essa inquietação é o desejo de algo *mudar*.

A serpente pode ser vista como a alma abrindo os olhos, forçando você a expandir seu campo de visão. À medida que sua visão melhora, as coisas começam a ficar claras. Sem surpresa, esse despertar muitas vezes traz à tona sua

intuição e sua conexão com o mundo mais profundo. Você pode ver o brilho das tochas de Hekate, iluminando o caminho para sua caverna.

rituais

Os rituais são uma forma de se conectar com o mundo mais profundo por meio de palavras e ações. E, no entanto, os rituais também fazem parte da vida cotidiana, desde como fazemos nosso café da manhã até nossa rotina na hora de dormir. Os rituais espirituais são belas maneiras de entrar no mundo mais profundo. Elas podem ser espontâneas, como quando ficamos maravilhados ao contemplar a lua, ou planejadas, como nos rituais deste livro. Os rituais espirituais intencionais podem ser totalmente intuitivos ou cerimoniais, com orientações específicas e determinados objetivos. As ações e palavras nos rituais que ensino são cuidadosamente desenvolvidas para guiar suavemente o buscador a um estado de transcendência, abrindo caminho para o mundo mais profundo dos arquétipos e talvez até mesmo transcendendo a consciência regular.

Os três rituais nos próximos capítulos foram bem aperfeiçoados por centenas de estudantes. Considere-os espíritos em si mesmos, levando consigo apoio e sabedoria. Faça o melhor que puder com o que você tem ao empreendê-los. Residir no Templo do Bom Suficiente. Você é bom e o ritual trará bondade. Você é suficiente: completamente digno do transcendente e de Hekate. O que quer que você tenha feito como preparação é suficiente.

Meu corpo é o templo,
Minha mente é o altar,
E minha alma o santuário sobre ela.
Minha vida é o ritual. *eu sou solo*
sagrado.

O Fogo Sagrado

Imagine ter seu recipiente sagrado e seu aliado aviário ao seu lado enquanto enfrenta a caverna de Hekate enquanto contempla a jornada que está por vir. Ao olhar para dentro, você vê uma luz distante - um brilho das tochas de Hekate que

acena para você em sua escuridão nutritiva. Algo sobre isso ressoa profundamente dentro de você, e você se sente curiosamente compelido a entrar neste refúgio subterrâneo da deusa. Esse é o chamado do numinoso, que ressoa com sua alma.

As velas simbolizam essa iluminação. Qualquer vela que fale com você, mesmo que seja alimentada por bateria, é adequada. Recomendo ter uma vela nova para acender ao começar este livro e acendê-la todos os dias como parte dos rituais e exercícios que discuto. Os três rituais centrais neste livro — o Ritual da Catarse (vercapítulo 9), a Jornada de Resgate da Alma (veja capítulo 12) e o Ritual de Renascimento (vercapítulo 14) — são todos enriquecidos com uma vela especial.

Após cada ritual, continue a acender a vela conforme se sentir guiado. Uma parte favorita dos rituais que ensino é a transição de um ciclo para o seguinte, iluminando a nova vela com a chama da antiga e depois apagando a anterior.

Prática: Ritual Tríplice

Todos os rituais que ensino incluem três "chaves" – limpeza, proteção e invocação. O último componente pode assumir muitas formas, desde uma bênção geral até um foco específico. Chamo essa estrutura básica de Ritual Tríplice. Aqui está uma visão geral que você pode adaptar de acordo com suas necessidades.

Fique em frente ao seu altar, coloque as mãos na raiz, apontando para baixo, e diga:

> Eu bano tudo o que bloqueia e prende; Entro neste ritual com sinceridade e confiança.

Reserve um tempo para afundar suas raízes no solo abaixo, liberando tudo o que o prejudica enquanto se prende à terra. Agora coloque as mãos abertas no centro do coração e diga:

> Estou protegido de todo mal.

Permita que o centro do seu coração se abra, conectando você ao mundo natural. Dizer:

> Eu abençoo a mim mesmo, meus amados e este ritual.

Você pode acender qualquer incenso neste ponto. Coloque as duas mãos apontando para cima com os polegares na testa. Estenda seus galhos para a Estrada Estrelada acima, conectando-se com a energia do cosmos e diga:

Venho em busca de orientação.

Você pode especificar sua invocação a partir daqui.

Passe algum tempo nessa presença, permitindo que visões e mensagens cheguem. Quando estiver pronto, puxe os galhos do seu eu superior sobre a testa. Puxe seu eu médio sobre o centro do coração. Finalmente, puxe suas raízes e seu eu inferior para cima da terra.

Prática: Encantamento Ritual

Encantamentos transformam a vida em um objeto criado usando magia natural. Embora eu acredite plenamente que essas palavras são mais bem ditas de nossas próprias almas, aqui está um modelo de encantamento que você pode personalizar para seus talismãs e muito mais. É baseado na magia das velas.

Acenda a vela e segure-a no centro do coração sobre o objeto, dizendo:

Chama Sagrada, traga isto à vida.
Fala dos mistérios, da cura e da totalidade. Em
nome de Hekate e seus aliados, Chama Sagrada,
Dê vida a isso.
Espírito feito carne.



Enquanto circunda o objeto no sentido anti-horário três vezes, recite estas palavras:

Limpe isso, Chama Sagrada.
Espírito feito carne.

Traga a vela de volta acima do objeto em seu coração. Em seguida, circule-o três vezes no sentido horário, dizendo:

Proteja isso, Chama Sagrada.
Espírito feito carne.

Traga a vela de volta acima do objeto em seu coração e diga:

Desperte como companheiro de jornada,
companheiro e guia,
Abençoando a nós dois.
Enquanto eu falo,
Assim se torna.
Salve Hekate e seus aliados.
Salve a Chama Sagrada.

Prática: Trabalhando com Pedras

Quando você pegar uma nova pedra, abra-se para seu espírito. Veja suas correntes de energia alcançando sua estrutura cristalina. O que há que precisa ser removido? Há muitas maneiras de fazer isso. A cirurgia psíquica para remover a praga é uma abordagem. Fumigar a pedra com fumaça de uma varinha de sálvia de origem ética ou trança de erva-doce pode ser muito eficaz. Depois de limpas, deixe as pedras se recuperarem em um leito de terra, areia ou sal. Desenhar a lua em pedras é outra maneira de ajudá-los a liberar o passado. Eles percorreram um longo caminho para conhecê-lo; trate-os como trataria qualquer viajante cansado e bem-vindo.

Conecte-se com o espírito da pedra segurando-o em suas mãos. Veja a abertura do seu terceiro olho, liberando uma corda em direção à pedra. Sinta a conexão; relaxe no momento. Dê espaço à pedra. Não o sufoque energicamente, a menos, é claro, que seja isso que você esteja tentando fazer. Pergunte ao espírito da pedra:

"O que há para eu saber sobre você?" Ouça todas as mensagens. Ao fazer esta técnica simples, você pode descobrir que está sendo puxado para uma conexão mais profunda com o espírito da pedra.

Prática: Cerimônia Quotidia das Velas

Eu ensino uma prática diária de três partes que simboliza a triplicidade de Hekate. É conhecido como *cotas* (do latim para "diário"). Começa com acender uma vela e recitar um mantra ou oração.[12] Recomendo começar sua jornada na caverna de Hekate com uma nova vela adornada com símbolos que lhe pareçam adequados. Faça isso sempre que for certo para você. A hora antes do amanhecer, pouco antes do início do dia, é quando faço minha própria prática sagrada. Acender a vela na escuridão evoca a sensação da caverna. Encorajo-vos a criar este ambiente.

Simplesmente acenda a vela, recite suas palavras sagradas escolhidas e permita-se suavizar na chama. Eleve a energia circulando a vela três vezes no sentido anti-horário, visualizando quaisquer energias nocivas do corpo, da mente e do ambiente sendo eliminadas. Em seguida, circule-o três vezes no sentido horário para proteção. Termine segurando-o no centro do coração e sentindo sua bênção nutritiva dentro e ao seu redor. Passe algum tempo se conectando com seu aliado aviário, permitindo que sua sabedoria fale com você. Falarei com você sobre as outras duas partes dessa prática diária — meditação e o Oráculo de Enodia — nos próximos capítulos.

> *Eu acendo esta vela para acender o fogo da minha alma, chama que queima por dentro. Eu acendo esta vela conectando ao Fogo Sagrado de Hekate. Ao movê-lo no sentido anti-horário, eu bano e limpo. Circulando no sentido horário, estou protegido.*
>
> *Eu guardo isso em meu coração, sabendo que tenho tudo de que preciso para ser saudável e inteiro.*
>
> *Eu apago esta vela do fogo da alma, Sabendo*
> *que esta luz não pode ser apagada, E que está*
> *sempre queimando brilhante. Como eu falo*
> *isso,*
> *torna-se assim.*

Capítulo 2

Kleis: As Chaves



Eu reivindico a Chave da Catarse, Liberando o
que bloqueia e prende. Eu reivindico a Chave
de Recuperação,
Chamar de volta o que foi perdido. Eu
reivindico a Chave do Renascimento,
Emergindo inteiro.

Durante séculos, muito antes de os gregos saberem dela, Hécate foi entendida como uma expressão do arquétipo da Mãe de Todos — presidindo o ritmo natural do universo. Ela era Kleidoukhos, a Guardiã das Chaves para todas as coisas.[1] Ela possuía as chaves do mundo cotidiano e do reino mais profundo, assim como todas as faces da Grande Mãe.[2] Esse espírito era conhecido por nomes como Inanna, Cibele e Deméter. Ísis, uma expressão dela, era conhecida como “Ela de 10.000 Nomes”. O que é compartilhado por essas figuras é que seu útero é a fonte de onde brota toda a vida e para a qual todos retornam.

Os antigos realizavam importantes rituais em cavernas, talvez simbolizando o grande útero da Mãe. As águas que brotam são a força que alimenta a vida, a morte e tudo mais. Inspirado por esses ritos antigos, desenvolvi uma série de três portais pelos quais os buscadores passam em seu caminho para a totalidade. Esses portais concentram nossa energia nos três componentes principais da cura psicoespiritual — catarse, recuperação e renovação. O portão da catarse é atravessado deixando ir o que nos sobrecarrega, criando assim espaço para o que perdemos ao longo de nossa jornada. O portão de recuperação é onde recuperamos partes de nós mesmos que podem ter se perdido. Finalmente, no portão do renascimento, ressurgimos do útero interior da cura.

A Estrada do Rio

A fonte desse poder de cura é o mundo natural, do qual fazemos parte. Nossa cultura vê a medicina apenas como curativa e desconectada do mundo natural. Pode ser um desafio para aqueles programados pela sociedade de hoje ver a deusa como curadora e entendê-la como a doadora desse poder. Mas Hekate restaura o verdadeiro conhecimento de que a medicina é tudo o que é bom para a mente, o corpo e a alma. Ao longo dos milhares de anos que os humanos tentaram compreendê-la, Hekate recebeu muitos papéis na tentativa de entender seu poder de cura. No entanto, existe uma força muito maior do que nossa limitada compreensão mortal que nos chama a passar por seus portões e entrar em suas profundezas.

De sua caverna nas profundezas da terra, Hekate agita seu caldeirão de estrelas, que se derrama para se tornar o rio que cria o oceano e depois evapora para reaparecer como as estrelas que caem de volta à terra como chuva. Podemos entrar neste rio, que nos leva à escuridão curativa de sua caverna, mas primeiro passamos pelo portão que guarda a entrada.

Essa força nos leva por uma estrada fluvial que brota de seu caldeirão no coração de sua caverna. Ele nos chama para a encruzilhada, onde estamos na margem deste rio – um rio que é uma estrada, uma estrada que é um rio. Vemos esta Estrada Fluvial com os olhos da alma. E essa estrada sinuosa sempre nos leva de volta para onde deveríamos estar. Nossas almas desejam mergulhar fundo neste rio, mas nossas sombras podem nos dizer que a água é muito profunda. Não é. Somos bons nadadores.

Você já sentiu que está constantemente nadando contra a corrente? Que não importa o quanto você tente, você não chega a lugar nenhum? Isso é o oposto de nadar neste rio mais profundo que é o fluxo de Hekate. Quando finalmente vivemos da alma, ficamos mais conectados à nossa amada deusa; entramos no fluxo de seu rio. Precisamos aprender habilidades para mudar de lutar contra a corrente do rio falso para a competência em navegar em suas águas mais profundas. Podemos optar por pisar na água e circundar sua encruzilhada em voltas sem fim. Ou podemos optar por passar pelos portões de Hekate e entrar em sua caverna. A jornada da caverna é onde nossas almas aprendem a nadar.

Você quase certamente já mergulhou neste rio profundo que leva à caverna. Naqueles momentos em que nos esquecemos de nós mesmos, quando o tempo se torna não-linear e todo o absurdo do mundo exterior é lavado, estamos no fluxo desse rio mais profundo. Isso pode acontecer durante um sonho, durante uma experiência transcendente, ao fazer artesanato sagrado ou quando estiver no mundo natural. Refletir sobre esses tempos pode nos ajudar a ver como estamos realmente conectados a Hekate e seu mundo mais profundo.

A caverna de Hekate simboliza o útero escuro e úmido da deusa primordial. Quando ousamos olhar para sua entrada aquosa, nossa conexão com ela é refletida de volta. Quando entramos no primeiro portão, começamos a liberar o passado. Vemos com os olhos da alma que somos*ágape*(puro amor) e *foberos*(medo), claro e escuro, o passado e o potencial, libertando-se de fardos, sendo limpos na superfície para explorar nossas próprias profundezas. É um retorno de onde viemos. As águas são profundamente purificadoras, libertando-nos do passado.

Mas primeiro aprendemos a nos sentir confortáveis com nossa imagem refletida na superfície da água. Podemos imaginar a água como uma cascata fluindo sobre a entrada da caverna; podemos conhecê-lo como um grande poço. Ou podemos ver a entrada da caverna como um portal submerso. Nos tempos antigos, a entrada para o submundo era vista dessa maneira. Este reino é místico, arquetípico. Não podemos limitar como o percebemos a uma visão estreita.

Guardião das Chaves

Salve, Hekate Kleidoukhos,

Guardião das Chaves do Universo.
Aceite minha gratidão por sua
proteção, orientação e sabedoria.

Existem muitos títulos antigos para Hekate que evocam seu poder de romper nossa existência monótona e nos obrigam a mergulhar em suas profundezas - Chain Breaker, Earth Shaker, Gatekeeper. Mas talvez seja seu papel como Kleidoukhos - Guardião das Chaves - que mais nos intriga, já que essas são as chaves de nossas próprias almas. Ao chegarmos ao rio que leva à gruta, ouvimo-los a chocalhar e sabemos que temos uma decisão a tomar. Recusamo-nos a passar pelo portão ou embarcamos em uma jornada interior? Porque esses portões*vai*aberto, quer entremos intencionalmente ou não.

Entrar na caverna com propósito, em vez de permanecer inconsciente em nossas próprias vidas, faz toda a diferença. Os portões que nos impedem de entrar foram construídos por nossas sombras. De certa forma, eles nos mantêm protegidos. Eles nos protegem do mal. No entanto, eles também nos bloqueiam de nosso centro. Quando a alma rompe essas barreiras, os portões da caverna de Hekate se abrem e um brilho quente, ou mesmo um inferno furioso, toma conta de nós. Esta é a alma respondendo ao som dela sacudindo as chaves de nossas almas.

Eu vivi fora da minha própria vida durante a maior parte dela. Talvez você possa se relacionar. A vida aconteceu comigo em vez de eu acontecer com ela. Mas os portões se abrirão e, se formos andarilhos sem rumo, eles invariavelmente abrem para jornadas do submundo que não nos levam pela caverna. Eles nos conduzem pelos reinos das sombras do Tártaro, onde circulamos repetindo os mesmos padrões de disfunção.

No dia em que decidi aparecer em minha própria vida, pronunciei o que considero ser a oração mais poderosa:*Me ajude!*Isso desbloqueou a jornada de volta à minha própria alma, descendo a Hekate's River Road e entrando na caverna. Como ela sempre faz, a deusa me abalou profundamente. Libertar-se das correntes do passado é uma reviravolta. Abandonei quase tudo o que os outros pensavam ser sinais de uma vida boa. O que encontrei foi a verdade e a plenitude além de qualquer coisa que já conheci. Pegar uma chave oferecida por Hekate é mergulhar em seus mistérios. Tornamo-nos viajantes em seu mundo mais profundo, onde percebemos que não há separação entre o simbólico e o literal. Ocupamos nossa corporificação e vivemos plenamente na alma.

Traduzido do Inglês para o Português - www.onlinedoctranslator.com

Foi essa fusão da vida cotidiana com o transcendente que me inspirou a chamar meu trabalho de Keeping Her Keys. Sempre fui um buscador dos mistérios. Hécate — que foi chamada de Anima Mundi, a Alma do Mundo, pelos filósofos antigos — significa aquilo para o qual me estico. Ela guarda os mistérios de toda a vida com suas chaves cósmicas. Nesse papel, ela reflete minha soberania sobre minha própria vida - a união do místico e do mundano. É aqui que encontro a encruzilhada da vida moderna e o mundo mais profundo.

Um dos presentes mais maravilhosos do Guardião das Chaves é como nossa visão se expande para ver suas assinaturas em nossas vidas. Seu papel arquetípico como Kleidoukhos posiciona Hekate na encruzilhada de tudo o que existe. Ela é a Guardiã que permite a entrada daqueles que a procuram com o coração e a mente abertos. Para aqueles familiarizados com Hekate, essa função é intuitiva. Sabemos, no fundo de nossas almas, que as chaves são um de seus principais símbolos, junto com o fogo e sua Roda. Para nós, essas chaves representam seu papel primordial como Alma do Mundo. Eles desvendam seus mistérios. Eles liberam a ligação. Para os antigos, a deusa era multifacetada, livre de restrições impostas a ela pelos poderosos. Como Guardiã das Chaves, ela detinha o conhecimento de todas as coisas.

Confiar em nós mesmos para entrar na caverna de Hekate é assustador, mas há uma luz interior que ressoa com o símbolo arquetípico da deusa como portadora da tocha. Imagine que ela segura duas tochas no alto, iluminando suas chaves trêmulas, posicionadas fora do alcance, do outro lado do portão na entrada da caverna. A River Road é numinosa, inconstante, espiralando em correntes de energia. Suas tochas refletem sobre ele, acendendo a água com luminescência. A lua pálida brilha acima, e as criaturas de seu jardim prestam atenção à sua presença.

Escuridão Sagrada – Luz Artificial

Para os antigos na área ao redor do Mediterrâneo, as cavernas eram lugares muito sagrados. Ao contrário dos templos, onde a ordem racional prevalecia nas cerimónias religiosas, as cavernas eram locais místicos de comunhão profunda com os espíritos, e revestiam-se de particular importância como local de ligação com os deuses e deusas.[3] As sacerdotisas de Hekate os cortejavam - por exemplo, a Sibila de Cumae e a Pítia.[4] Havia também poços dentro dos templos que simbolizavam a caverna e o submundo (megaras) onde ela

era venerado e onde eram deixadas as oferendas. Também sabemos que ctônico altares, conhecidos como *escara*, também foram usados.[5] Na verdade, o próprio submundo pode ser visto como análogo à caverna, embora a caverna represente uma "câmara" na vasta extensão do subterrâneo espiritual. Mas as divindades do submundo, como Hekate e Perséfone, estavam associadas não apenas à morte e aos espíritos, mas também à cura e à riqueza.

Assim, a caverna pode ser vista como um lugar de escuridão sagrada, um lugar onde despertamos para nossas próprias almas, um lugar onde nos voltamos para o primordial *hieros pyr*, um antigo epíteto de Hekate que significa o fogo sagrado que queima profundamente dentro de nós. Nossa jornada nesta vida - as dificuldades, a dor e nossa busca pela totalidade - nos chama para a escuridão sagrada da caverna de Hekate. Aventurar-se na caverna requer muita coragem. Vivemos em um mundo que nega o poder de cura do útero da Grande Mãe arquetípica. Mas esta escuridão sagrada está próxima em nosso mundo, com grande agitação e mudança em todos os lugares. Podemos retornar ao útero úmido e escuro de onde viemos para salvar não apenas a nós mesmos, mas também nosso planeta. Os Mistérios em Elêusis oferecem uma visão de como os mistérios da caverna foram compreendidos em Grécia antiga (ver Capítulo 6).[6]

Phoberos, que significa "medonho", é um dos títulos do The Greek Magical Papyri que evoca uma força muito maior do que nós. Carrega o duplo significado de ter medo e de instilar terror. Em *Guardando as Chaves*, apresentei um exercício que oferecia uma maneira de explorar tanto o amor quanto o medo. Há poder neste exercício e tornou-se o favorito de muitos. Phoberos representa nossos eus sombrios, as partes de nós mesmos que tememos. Mas o que acontece com o medo é que o que mais tememos é nossa própria capacidade de ser temível. Embora nossa sombra direcione nosso medo para nosso verdadeiro eu, ela também é o centro de poder de nossa capacidade de ser tóxico para os outros.

> *Há uma luz tão profunda dentro de*
> *mim Que nada pode extinguir*.
> *Queimou por mil vidas*, *Sempre me*
> *levando de volta ao centro*. *Meu fogo da*
> *alma conhece o caminho*,
> *Como ele responde à luz fraca das tochas de Hekate*.

O mundo, com seus caos, aborrecimentos e dores, diminui a iluminação daquilo que ilumina nosso íntimo. Pense nisso como uma falsa energia solar, enquanto Hekate oferece sua tocha lunar como um caminho para a verdade. É de se esperar que tenhamos medo do escuro quando enterramos tanto lá dentro. Como cultura, somos condicionados a acreditar que a luz artificial oferecida pelos rápidos acessos de dopamina das mídias sociais e do consumismo é uma pomada. Em vez disso, ficamos insensíveis a tudo, menos à ansiedade incessante que essas coisas provocam. Quando Hekate nos liga, ela se abre em dormência e dor, nos sacudindo. Ela segura o espelho debaixo de nossos narizes e nos pergunta se realmente estamos contentes em permanecer presos no brilho fluorescente do que causou a angústia em primeiro lugar.

Vivemos em uma época em que a escuridão é denegrida e somos encorajados a viver puramente na luz artificial. Essa negação da necessidade de descer às nossas profundezas para ser completo, às vezes chamada de “positividade tóxica”, levou a uma sociedade obcecada pela falsidade. Vemos isso em todos os lugares, das mídias sociais aos brinquedos infantis. Nosso mundo se tornou tão ofuscantemente brilhante que não podemos respirar. Mas o paradoxo de nos dizer que a positividade é a chave é que isso só nos deixa com mais medo. Temos medo de que, se dermos voz aos nossos medos, sejamos julgados negativamente. No entanto, é apenas saindo dessa luz ofuscante e reconhecendo os medos que estão abrigados na sombra que podemos superá-los.

Na linguagem psicológica, a alma é vista como as profundezas da psique. O trabalho da caverna é, portanto, voltar-se para dentro, para longe da luz artificial. Isso não é para negar a importância da luz do sol brilhante, mas como um antídoto para muita falsidade. A sombra floresce na luz artificial de estar continuamente no personagem porque é ignorante da alma até que nos voltemos para ela com amor. Este é um processo assustador que podemos temer por si só. No entanto, o caminho para a totalidade, o que é chamado de individuação em psicologia profunda, nos convida a nos voltarmos para dentro. Somente nos afastando do brilho solar nos conectamos a Hekate e seu mundo mais profundo. Trazemos para nossa consciência nosso phoberos interior, que é condicionado pela sociedade.[7] Então embarcamos no caminho da totalidade, superando a fragmentação da sombra (diferenciação).

Medo da Incerteza

Há um medo da incerteza que está arraigado em muitos de nós. Precisamos controlar o máximo possível. Mas abraçar nossa selvageria sagrada significa aceitar a incerteza. Nossa necessidade incessante de controlar muitas vezes nasce de nossas ansiedades profundas. Perfeitamente compreensível. Eu certamente sempre serei um maníaco por controle em recuperação. Mas estou convidando você a ser gentil com essa parte de si mesmo. Entenda de onde vêm suas ansiedades e, em seguida, assegure-se de que a incerteza é uma parte natural da vida que deve ser esperada.

Outro medo que fomos condicionados a aceitar é o medo do sagrado feminino. Aquilo que é feminino — isto é, intuitivo, emocional, generativo e destrutivo — é vilipendiado na sociedade de hoje. Isso é evidenciado na negação da verdadeira forma feminina.[8] Vemos imagens photoshopadas de mulheres com cirurgia plástica, grandes quantidades de maquiagem e enfiadas em roupas confinantes, por exemplo. Parece que a cada poucas semanas há outro relatório de pesquisa sobre os impactos danosos das mídias sociais, especialmente em meninas e mulheres.[9]

Entrar na caverna nos separa dessa loucura. Você pode ficar sozinho. Talvez você esteja lendo este livro em segredo, para que seus colegas de casa não descubram que você está interessado em Hekate e seus mistérios. Aplaudo sua coragem. Existe uma luz dentro de você projetada para suportar a luz artificial do mundo. A fluorita é a pedra que ajuda a iluminar essa luz interior.

Toda essa programação nos leva a temer nosso próprio poder — aquele que é intuitivo, eterno, emocional e sem restrições. Também ficamos com medo de nossa capacidade de provocar medo nos outros e ignoramos nossa raiva legítima. Raiva, ansiedade e até culpa têm seu lugar correto. Quando os usamos para alimentar nosso remorso ou raiva justa, crescemos em força. Mas nas mãos da sombra, eles nos imobilizam e nos enfraquecem.

Quando entramos na caverna, escolhemos o amor e abraçamos nossos medos. Somos ambos ágape – puro amor iluminado e confiança – e phoberos – a totalidade de todos os medos.

Prática: Auto-Reflexão

O condicionamento social e a invalidação de outras pessoas podem nos deixar desconfortáveis com nossa aparência. A jornada pela caverna mostrará que você é esplêndido, exatamente como deveria ser, enquanto

oferecendo cura para maximizar sua aparência autêntica. A sombra nos diz que não somos atraentes; a alma diz que somos reflexos da deusa.

Esta prática pode ajudá-lo a ver um reflexo do seu verdadeiro eu. Eu recomendo sentar com água reflexiva - na natureza, se possível. Ou use uma tigela ou até mesmo um espelho para contemplar sua verdadeira beleza. Permita que seu olhar se suavize, abrindo-se para o que chamo de “visão da alma”. Sinta o poder dessas dualidades dentro de você. Reflita sobre eles em seu diário.

Capítulo 3

Triformis: a transformação



Triformis.

Triformis.

Triformis.

Eterno, em constante mudança

Deusa Tríplice.

Transforme-me.

Tornando-se real e verdadeiro

Enquanto eu sigo você.

Senhora da Transformação. Eu

ando com você.

A visão arquetípica do sagrado feminino como triformado é encontrada através dos tempos e culturas, e Hekate como a Deusa Tríplice é uma imagem que encanta a mente e o coração.[1] É ela quem vê passado, presente e futuro. Nos tempos modernos, ela é frequentemente descrita como Donzela, Mãe e Anciã, embora a historicidade disso seja discutível.[2] Ela usa muitos rostos, mas é sempre familiar. Sua natureza eterna é tão constante quanto sua transformação perpétua.

Hekate se transforma na visão que precisamos ver. No nível cultural, ela é distorcida em formas que podem ser assustadoras ou benevolentes. Ela muda de forma, às vezes com uma velocidade vertiginosa, antes mesmo que nossos olhos possam entender sua última apresentação. No entanto, ela é a grande unificadora, o que pode parecer contraditório devido à sua natureza mutável e transformadora. Ela personifica a máxima: a única coisa constante é a própria mudança.

É nos espaços entre essas formas mutáveis que encontramos a totalidade. As três cabeças ou corpos às vezes usados para representar a Deusa Tríplice falam sobre a cura da divisão entre o eu, a sombra e a alma. Porque Triformis é um, nos tornamos inteiros. Os fios do tempo - aquelas minúsculas fibras em sua grande Roda do Tempo a partir da qual nossas vidas são tecidas - nos unem novamente quando viajamos da sombra para a alma, levando-nos ao nosso eu autêntico e fortalecido. Hekate é pedra, sangue e ar. Fixo, pulsante e fugaz. À medida que integramos a cura da recuperação da alma, enfrentamos nossas próprias reflexões, descobrindo que somos iguais. Nós *são* Triformis. Estamos continuamente nos transformando. A questão aqui, conforme nos aproximamos da caverna, é como nos transformamos em nosso eu mais autêntico?

Nosso despertar para Hekate e seu mundo mais profundo geralmente ocorre quando nos sentimos derrotados, escravizados pela dor e escravos da sombra. Vemos aqui novamente a triplicidade da deusa, pois somos sombra, eu e alma. Nossa dança da totalidade é a do Triformis, enquanto tecemos os três juntos. Muitas vezes me perguntam por que muitos que sofreram grandes traumas e dificuldades são atraídos por Hekate e seus mistérios. Certamente, ela é alma; ela nos chama de volta para os nossos. Além disso, sinto que é seu poder de transformação que reverbera naqueles que foram gravemente feridos pelo mundo exterior. Em nossos rituais e magias, encontramos a força para nos curar porque vemos o *possibilidade* ela encarna. As linhas separadas se fundem em um sigilo que vibra com potencialidade. O simples pedaço de barbante torna-se um talismã que usamos para nos guiar adiante na verdade.

Mas sempre há incerteza. Os Destinos mantêm a Roda do Tempo de Hekate para si mesmos, permitindo apenas vislumbres de seus segredos. O ego – o pequeno eu "s" – anseia por certeza porque se opõe à transformação em andamento. Pode haver grande tensão entre o eu e a alma durante o processo de integração. O eu quer que tudo seja ordenado e linear, enquanto a alma sabe que a desordem e a circularidade são a essência da Deusa Tríplice. A transformação é um processo alquímico no qual tecemos o que foi perdido de volta na fórmula que é a nossa pedra filosofal pessoal. Triformis é a alquimista definitiva que detém a chave do coração de sua Roda, onde a pedra/alma essencial está contida em seu fogo.

A Deusa Tríplice

Venha aqui para mim, deusa da noite, matadora de feras,
E ouça minhas orações, Selene,
Quem nasce e se põe à noite, Cabeça tripla, Nome triplo.
Senhora da Noite e do Submundo, sagrado.
'Em torno de quem gira a natureza do universo que atravessa as estrelas.
Atende-me, Senhora, eu te peço. *Você estabeleceu todas as coisas mundanas*, *Pois tu engendraste tudo na terra E do mar e todas as raças sucessivamente*. *De pássaros alados que procuram seus ninhos novamente*. *Mãe de todos, que deu à luz o Amor, Afrodite*. *Portador da lâmpada, brilhando e brilhando, Selene*.[3]

Existem duas formas distintas da Deusa Tríplice — uma que a retrata como tendo três aspectos contidos em si mesma e outra que a retrata como parte de um trio. Historicamente, quando ela é retratada com características de animais, o criador das imagens está tentando captar como profundamente ela está conectada ao mundo natural.[4] Mas Hekate também faz parte de muitos trios de deusas, desde sua aliança com Perséfone e Deméter, até sua

triplicidade familiar com Circe e Medeia. Ela também está entrelaçada com Artemis e Selene enquanto presidem a lua.

Hekate é frequentemente retratada segurando suas chaves, brandindo sua tocha e levantando sua lâmina em estátuas e imagens de três formas. Na verdade, esta é uma de suas imagens mais icônicas. Ela é mostrada com três cabeças ou três corpos em muitas representações antigas e contemporâneas. Esta imagem da Deusa Tríplice está conosco desde pelo menos o século V aC, quando sua estátua homônima dominava Atenas.[5] Olhando para baixo de sua torre, ela podia ver em todas as direções, transmitindo seu papel como guardiã da cidade-estado. Ao longo dos séculos e em todas as culturas, sua figura tripartida foi usada em várias obras de arte. Às vezes, suas cabeças são de animais, refletindo seus diferentes atributos e sua conexão com o mundo natural.

Embora essa possa ter sido a intenção das primeiras imagens que a representavam com cabeças de animais e das palavras que a chamavam por diferentes epítetos bestiais, como em The Greek Magical Papyri, representações posteriores de Hekate que a descreviam com cabeças de animais podem ter sido projetadas para retratá-la. tão nefasto e diminuir sua veneração.[6] Como Triformis, vemos Hekate retratada como a poderosa Deusa Tríplice, como a Grande Mãe e como uma figura hedionda ligada a pessoas “primitivas”. Hoje, como o sagrado feminino mais uma vez ganhou espaço na cultura popular, ela se transformou mais uma vez.

Considerável atenção tem sido dada ao significado da deusa de três cabeças além de sua capacidade de ver tudo. Hoje podemos interpretar esta imagem como símbolo da interpretação contemporânea de Donzela, Mãe e Anciã. Historicamente, Hekate tem sido associada a donzelas e mães por alguns escritores, talvez indicando que ela reservou o papel de Crone para si mesma.[7] Certamente, sua sabedoria perdurou ao longo dos tempos e através das tradições. Este é o poder de cura de Triformis - ela que está sempre mudando, mas permanece a mesma.

Existem muitas maneiras de interpretar a Deusa Tríplice. A estrutura que usei para criar minha própria prática sintetiza seus muitos epítetos, representações históricas e gnose pessoal em três aspectos:

> Os três papéis abrangentes de Hekate como Guardiã, Guia e Guardiã fundem Seu retrato em muitos textos antigos. Da antiga conexão com a lua à versão neopagã moderna da deusa tríplice, o fio condutor é Hekate nos papéis de

Guardião, Guia e Guardião. Isso reflete a longa história de Hekate como uma Deusa de Três Formas, mas adapta os antigos epítetos ao nosso entendimento moderno. Os antigos epítetos associados a este modelo de Hekate são Enodia, Lampadios e Kleidoukhos. Enodia significa literalmente “do caminho” ou “na encruzilhada” e é mais indicativo de Seu papel como guia para nossa jornada terrestre. Lampadios significa "portador da lâmpada", representando Hekate como a luz na escuridão do Mundo Inferior. Hekate, como a Guardiã das Chaves, senta-se no portão do Mundo Superior, protegendo Seus mistérios e esperando que estendamos a mão para cada nova chave ao longo de nossa vida.

jornada.[8]

Ela é a Guardiã que concede entrada em seus mistérios, ela é a Guardiã que nos mantém seguros enquanto fazemos o trabalho interior e ela é a Guia que nos conduz adiante.

Em meus estudos de xamanismo moderno, aprendi sobre os Três Mundos e os três eus.[9] Para mim, estes mapeiam a natureza tríplice de Hekate, e eu os incorporei em meu ensino. Eventualmente, essas chaves se tornaram a meditação fundamental para despertar a serpente da alma (veja Capítulo 4).

Os Três Mundos são fios que repousam dentro de cada um dos *loci spirita* (centros de energia) da raiz, coração e coroa. Eles se entrelaçam quando permitimos que trabalhem em nós por meio de nossas meditações e rituais, e sempre que exploramos o mundo mais profundo que é o domínio de Hekate. Eles estão entrelaçados dentro da Roda de Hekate, um milhão de minúsculos fios de vidas individuais, tempos e lugares. Esses são os fios que as fatídicas irmãs tecem (veja abaixo).

Esses mundos são reinos energéticos conectados ao mundo material. O Mundo Superior refere-se ao reino celestial; alguns chamam isso de paraíso. Costumo me referir a ela como a Estrada Estrelada. O Mundo Médio é a força da vida cotidiana. É aqui que vivemos e é um pouco semelhante à visão de alguns filósofos antigos sobre o mundo material. O Mundo Inferior é o reino de alguns espíritos, incluindo espíritos animais. Este mundo combina bem com as ideias do submundo em certas tradições históricas, como nas religiões que honravam Hekate nos tempos antigos.

Exploramos os Três Mundos de Hekate através de sua caverna, jardim e templo. Quando os mapeamos na Roda do Tempo, a caverna se conecta com o tempo de decadência, o jardim simboliza o retorno da estação de crescimento e seu glorioso templo incorpora os meses em que todo o mundo está em plena floração. A noite é sua caverna; da manhã até o meio-dia é o jardim dela; o período entre o meio-dia e o pôr do sol é o seu templo. Esses mundos são refletidos em nós no eu inferior intuitivo, no eu médio ativo e no eu superior intelectual. Em termos de nossa totalidade, os três reinos de Hekate podem ser vistos como correspondendo à alma, à sombra e ao eu.

Hécate, Perséfone e Deméter

Hécate, guia e protetora. Mulher sábia falando a verdade
ao poder, Protegendo os vulneráveis. Perséfone,
começou como a garota sem nome. Tornou-se rainha
benevolente que virou as estações, E guia das almas.

Demeter, conhecia a dor, tentou proteger sua filha,
Enfurecido até que o equilíbrio foi restaurado. Juntos, toda a
trindade,
O acima, o abaixo e o intermediário.

As deusas Hécate, Perséfone e Deméter foram entrelaçadas através de mitos e práticas do mundo antigo em uma gloriosa teia de mistério. Hekate emerge de sua caverna para consolar a donzela Perséfone, demonstrando assim os poderes curativos da escuridão. Todas as três deusas certamente estão trabalhando dentro de nós e através de nós. Podemos ser Perséfone, lançados na miséria. Podemos ser Deméter, lutando contra a injustiça. Ou podemos ser Hekate, agindo como mediadores para outros em perigo. Na mitologia de Perséfone, Hekate vem até ela quando ninguém mais o faz, e ela também dá conselhos a Deméter em sua tristeza. Há alguma evidência de que todos os três eram venerados nos mesmos templos, e alguns estudiosos acreditam que Hekate desempenhou um papel central no culto misterioso em Elêusis. Mais importante, todos os três oferecem cura para a alma. Eles vêm até nós para nos mostrar como

persevere e vá mais fundo na cura. Eles nos ensinam que a totalidade é encontrada em seus mistérios. Na verdade, podemos integrar as lições de seus mitos em nossa própria jornada de cura.

Como mediadora, Hekate ajuda a negociar os termos do tempo de Perséfone no submundo e assume a responsabilidade de ser sua guardiã. Ela continua esse papel como guia de Perséfone indo e voltando de sua vida subterrânea para o mundo solar, mudando assim as estações. Esta jornada de e para o submundo representa nossa própria jornada para a caverna de Hekate, pois Perséfone encontrou sua totalidade apenas enfrentando seus próprios medos, aceitando suas circunstâncias e, finalmente, tornando-se a benevolente rainha das profundezas.[10] —

Na verdade, nossa jornada *é* a de Perséfone. Partimos como o viajante exausto que sofreu muito, buscando a trégua da caverna, sabendo o tempo todo que o caminho a seguir será pedregoso às vezes. Nossa Deméter, focada apenas no mundo exterior, descansa enquanto exploramos nossa paisagem interior, para nos reunirmos quando sairmos da caverna renascidos. A cura de sua alma está incorporada nesta reunião na totalidade.

Uma análise psicológica da tríade Hécate-Perséfone-Deméter revela que cada uma está contida dentro de nós, como diferentes aspectos do sagrado feminino. Hekate é a alma, a mediadora entre a psique (Perséfone) e a persona (Deméter). Deméter tinha uma vida interior e Perséfone certamente tinha uma vida externa. Hécate caminha entre os mundos, assim como nossa alma, guiando-nos ao longo do caminho.

Além disso, no homérico *Hino a Deméter*, Perséfone é retratada como Kore, a Donzela, enquanto Deméter é descrita como Mater, a Mãe. Hekate, como a personificação da sabedoria, pode ser vista como a Velha. Como símbolos do ciclo natural do mundo, Kore (a jovem Perséfone) é potencial, Deméter é a vibração do mundo verde e a Perséfone madura (que significa “destruição”) é a morte. Hekate é a força que os une.

Quando olhamos mais de perto para essas três deusas, descobrimos que todas elas alcançaram uma autoaceitação radical. Deméter desistiu de ser mãe. Perséfone abandonou sua inocência. Hekate se afastou quando seu papel como mediadora terminou. Assim, a jornada da caverna é de auto-aceitação—*radical* auto aceitação. Enquanto rejeitarmos o que sabemos ser verdadeiro no centro de nosso ser, não haverá totalidade.

A autoaceitação é um construto vasto que inclui termos como autoconfiança, autoeficácia, autoestima, autoconfiança e autoconfiança. Claro, o termo frequentemente usado “amor próprio” também faz parte disso. Para ser honesto, no entanto, esse termo me confunde. É escorregadio, de forma semelhante ao termo “equilíbrio”. Mas vamos ser claros, porque claro é gentil. A autoaceitação é onde começamos. Você já amou alguém, mas não aceitou essa pessoa por quem ela é? Soa sombrio, não é? A auto-aceitação é o “coração” do fogo eterno de Hécate, que também arde dentro de nós. É o fogo da alma onde a verdade habita. Parte da superação do condicionamento que todos enfrentamos é praticar a autoaceitação radical. Ao honrar o eu, iluminamos o caminho de volta à alma.

A Roda do Tempo

Hekate cria a Roda do Tempo de acordo com suas próprias leis. podemos ligar a roda dela *strophalos* ou *iynx*.[11] Muitos o colocam em seus altares ou o tatuam na pele. Este símbolo consiste em inúmeras rodas que representam cada ciclo, tanto o anelar quanto o das vidas individuais. Os segredos da Roda de Hekate são conhecidos apenas por ela e seus companheiros de maior confiança, os Moirai - Lachesis, Clotho e Atropos.

As Moirai, outra face da Deusa Tríplice, são as irmãs que governam o destino. Muitas vezes retratada vestida de branco, Lachesis usa sua vara para medir o fio da vida fiado por sua irmã Clotho. Ela determina a duração da vida de uma pessoa, que inclui os detalhes da vida vivida. No final da vida, a terceira irmã, Atropos, corta o fio da vida. O Moirai pode nos ajudar a nos colocar em harmonia com nosso destino.

Os Moirai são seletivos com quem compartilham seus segredos, mesmo para aqueles que os procuram sinceramente, como fazem a pedido de Hekate. A profecia era tão importante para os antigos que um dos Moirai, Lachesis, era especificamente associado ao lançamento de sortes e à petição de ajuda com a adivinhação. Hekate compartilha os mistérios de sua Roda do Tempo apenas com eles, oferecendo a seus profetas meros vislumbres do enorme arco do universo. No entanto, estamos literalmente desafiando o destino quando usamos nossa adivinhação apenas para prever o futuro.

Enquanto os Moirai guardam bem os segredos da Roda do Tempo, eles compartilham sua sabedoria de que o tempo é realmente circular. O ditado de que quem esquece a história está fadado a repeti-la é 100% verdadeiro, assim como a máxima de que permanecemos presos no passado até que estejamos dispostos a viver no presente. O tempo não é uma progressão linear subindo uma escada íngreme, embora nossa cultura tente nos convencer do contrário. Em vez disso, o futuro é um arco, estendendo-se para formar o que um dia será a história antiga. Nossa cultura é viciada em "mais" – sempre avançando, sempre adquirindo. Para cima, para cima e para longe com os braços carregados de coisas que nem queremos. Essa é a única transformação aceitável. Triformis olha para essa insanidade e balança a cabeça. Se apontamos apenas para uma direção, perdemos a sabedoria das outras direções e ignoramos o momento presente.
nos ensinou, há um grande poder no agora.[12]

eu sou a tecelã,
Costurando-me inteiro,
De volta à alma,
Eu invoco os Tecelões, guiem-me, *Enquanto*
viajo pelo meu destino. *Cantando canções de*
liberdade e conexão. *Dançando em direção à*
totalidade. *Girando, girando*,

Em inúmeras cores
Até que eu seja minha tapeçaria única.

É aqui que encontramos Hekate enquanto nos preparamos para entrar em sua caverna sagrada, na encruzilhada entre o passado e o futuro. A plenitude pode parecer um objetivo distante, mas o poder da transformação pulsa em nossas veias. O tempo é uma roda, com a totalidade distante e presente, e nos estendemos para o passado em busca da totalidade que foi abandonada. O ego, que é dominante no nível social, quer que a transformação seja uma subida rápida por um lance de escada fácil. Mas simplesmente não é assim que o crescimento costuma funcionar. Isso pode levar a um agravamento da divisão em nossa natureza tripartida interior. A sombra torna-se amplificada; o eu se transforma em ego; a alma é ignorada. A cura mais potente da Deusa Tríplice é essa mudança de ator para diretor.

Hekate, como muitas outras deusas, tem diferentes epítetos que a identificam como triformulada. Ela é uma, mas muitas. Ela é constante, mas em fluxo. Como o vontade geral do universo, ela está sempre em expansão.[13]Mas embora possamos romantizar a deusa em qualquer forma que ela nos apresente, não há como idealizar o processo de transformação. A mudança nunca é linear. Damos dois passos à frente e depois voltamos. Um dos meus maiores problemas com os livros de autoajuda é que eles normalmente pintam a transformação como um processo sem esforço.

A transformação é difícil, mas é o tipo de trabalho que vale a pena. Não é pior ficar parado na dor e despejar toda a sua energia para conter a grandeza dentro de você? Ter medo não é pior do que quaisquer riscos possíveis? As imagens perfeitas nas mídias sociais são projetadas para fazer a transformação parecer fácil. Mas a mudança real é confusa, assim como o crescimento espiritual. A caverna é um lugar sujo. No entanto, você deu o passo mais corajoso ao embarcar nesta jornada. Aconteça o que acontecer, saiba que você fez a maior dificuldade ao abrir este livro.

> *Minha alma é sábia e forte. Eu escuto minha intuição. eu sou resiliente*.
>
> *Eu reivindiquei minha chave e abri os portões trancados em torno de minha alma*.
>
> *eu sou sagrado*.
>
> *Eu sou muito mais do que qualquer situação ou como os outros me veem*, *Incluindo as vozes falsas na minha cabeça*. *Eu sou apoiado e amado além da medida*. *Eu sou a criação e o criador*. *estou despertando*.

Regressão, Progressão e Intermediário

A transformação inclui regressão, progressão e ocupação – com quietude – do espaço entre os dois. A regressão, em particular, normalmente acontece após a recuperação da alma (ver capítulo 12).[14]Simplificando, a regressão é o retorno aos estágios anteriores do ser. Fazemos isso espontaneamente quando nos sentimos ameaçados, voltando ao modo como a criança traumatizada dentro de nós reagiria. Nossa sociedade muitas vezes nos leva a uma regressão prejudicial, levando-nos de volta a crenças e comportamentos infantis, como crianças pequenas que se recusam a fazer

o que é de seu próprio interesse. Esse tipo de regressão é uma tentativa de obter controle sobre uma situação. Quantas vezes voltamos a ter acessos de raiva ou mau humor quando nos sentimos sobrecarregados?

No contexto da cura, a regressão ocorre quando adotamos a psicologia e os comportamentos da idade que tínhamos quando ocorreu a divisão. Essa regressão tem o potencial de fazer parte do processo de cura quando reservamos espaço para ela. Por exemplo, podemos começar a mudar nossa aparência para nos parecermos com a aparência de antes. Ou podemos fazer coisas como dormir com um bicho de pelúcia se nossa recuperação trouxer de volta a memória de um querido protetor de pelúcia. Nosso comportamento pode se tornar mais infantil, incluindo acessos de raiva e ser atipicamente egoísta. Aqueles de quem somos próximos podem notar essas diferenças.

A regressão consciente também pode incluir conversar com seu eu mais jovem sobre seus sonhos e desejos, e isso é vital para um sucesso integração.[15] Deixe seu eu mais jovem saber que ele é mantido e ouvido, permitindo que ele ocupe o espaço que lhe foi negado há muito tempo. Dê-lhe um assento em seu Conselho Interior e escute-o (veja capítulo 8).[16] —

Um incidente curioso ocorreu enquanto eu escrevia o rascunho original deste capítulo que uniu o arquétipo Triformis com o fio condutor da minha vida. Eu estava com um grupo de mães, uma das quais estava compartilhando sobre o intenso slut-shaming e outros tipos de bullying (incluindo violência) que sua filha estava enfrentando. Foi de partir o coração. Outra mãe contou uma história sobre como ela conheceu uma menina que estava passando por um sofrimento semelhante. Inicialmente, pensei que se tratava de uma "combinação de histórias", que pode ser um mecanismo de defesa que invalida a narrativa de outra pessoa. No entanto, agora parece que ela pode ter tentado, embora talvez de uma forma muito imperfeita, deixar a outra mãe saber que sua filha não era a única.

Posicionado como estava, fisicamente entre os dois, eu estava literalmente segurando o espaço entre aquele que buscava apoio e aquele que afirmava ter todas as respostas. Sem pensar, deixei escapar minha própria vergonha quando estava na décima série a ponto de ter que deixar a escola. Ofereci-me para falar com a filha. No meu caso, se eu tivesse dito alguma coisa para minha própria mãe sobre o bullying, tenho certeza de que teria levado um tapa na cara, algo com o qual eu estava muito familiarizado sempre que tentava falar a verdade. Então eu me virei para o resto das mães, que pareciam bastante desconfortáveis, e disse que isso

é por isso que as mulheres que sofreram bullying geralmente se sentem desconfortáveis com mulheres que nunca experimentaram vergonha crônica ou não têm consciência de seu trauma. Suas sutilezas falsas muitas vezes apenas acrescentam mais vergonha à pilha. Eles nos julgam muito sexuais, muito gordos, muito preguiçosos, muito estranhos. Suficiente. Ele pára aqui.

Pouco antes dessa discussão, percebi que as mães estavam falando mal de mim enquanto eu estava no banheiro. Horas depois, quando voltei para casa, me arrastei imediatamente para a cama com um pedaço de fluorita. Caí na teia que é a Roda de Hekate, voltando mais uma vez para aquela garota que sofreu bullying. Passei um tempo com ela, sentindo suas feridas no meu corpo, que é o mesmo corpo que sofreu bullying e tudo o que aconteceu. Eu dei a ela o poder da pedra e fiquei com ela até encontrarmos as luzes brilhantes naquele tempo devastador. Quando criança, eu adorava ler, escrever, desenhar, música, caligrafia, flores, natureza e escola. Havia beleza dentro do caos da minha infância. O bullying foi apenas um sintoma do trauma crônico que começou pouco depois da minha chegada a esta vida.

E esse é o poder do fio do Moirai. Em meus cursos, tecemos pulseiras simbólicas de nossas viagens, acrescentando amuletos e símbolos que representam os pedaços de alma com os quais nos reunimos. Eu o encorajo a criar seu próprio símbolo que fortaleça a tecelagem do passado e do presente. Cure a divisão costurando-a de volta com os mistérios daquelas irmãs fatídicas que sabem tudo.

Três Mundos – Três Eus

> *Raízes se estendem profundamente na terra, aterrando.*
> *Coração aberto para receber, costas fortes apoiando. A*
> *coroa se estende até os céus, permitindo.*

Em meus ensinamentos, enfatizo a correspondência entre as muitas faces da Deusa Tríplice, os Três Mundos de Hekate e nossos três eus. Hekate preside a Estrada Estrelada pela qual ascendemos ao seu templo. A partir daí, descemos em sua caverna subterrânea para nos curar em nossa totalidade única. O equilíbrio dos dois é encontrado em seu jardim. Estes três

Os mundos - o Mundo Superior, o Mundo Inferior (ou Submundo) e o Mundo Médio - estão localizados dentro de nós na coroa, no coração e na raiz. Através do processo de unificação desses locais, nos tornamos inteiros, totalmente sintonizados com o "rio sob o rio" que é o mundo mais profundo de Hekate.

Acessamos os poderes de cura de Hekate por meio de plantas medicinais, pedras aliadas, arquétipos, ancestrais e muito mais. Eles vêm até nós em sonhos e em sincronicidades. Eles aparecem durante as meditações e rituais. Hekate sempre ilumina a escuridão. Compare isso com a energia de Apolo, que está sempre associada aos raios do sol. O autor espiritual e ex-monge Thomas Moore escreveu sobre Hekate no contexto de uma jornada do submundo, na qual podemos escolher nos curar do passado voltando-nos para a alma ou passar nossas vidas tentando escapar de nossos fantasmas famintos.

> Hekate é um espírito lunar, uma fonte suave de força quando a vida está cheia de sentimentos e parece não haver saída para a confusão. Esta padroeira de sua escuridão não lança luz brilhante sobre seus problemas. Em vez disso, sua tocha lhe dá dicas, insinuações e sugestões. Depois de um tempo, você pode se sentir confortável com as intuições muito finas que experimenta. Você pode não precisar de explicações e soluções, mas apenas indicações de que tudo está essencialmente bem e que você pode lidar com o que vier. A tocha de Hekate ilumina a escuridão penetrante com um brilho lunar
> luz.[17]

Prática: Altar da Deusa Tripla

Você pode trabalhar com a imagem da Deusa Tríplice montando seu altar com um arranjo de encruzilhada e acrescentando uma bela fluorita para amplificar a energia de aprendizado e expansão. A Deusa Tríplice ocupa todo o espaço que deseja, e a fluorita é maravilhosa para nos ajudar a fazer o mesmo.



Capítulo 4

Drakaina: O Despertar



Salve, Drakaina, a Deusa Serpente,
Salve, Drakaina, Eterna Dragão de Mito e Poder. Salve,
Medusa, Grande Guia Górgona.
Salve, Drakaina, Mãe da Grande Serpente que é toda a vida.
Ensina-me os teus mistérios,
Mostre-me como a soberania é falada,
Para que eu honre meus humores, desejos e necessidades.
Salve, Drakaina!

Drakaina é um antigo título de Hekate e outras deusas que podem ser traduzido como "serpente" ou "dragão".[1] A arquetípica deusa serpente chacoalha, sacode e gira. Ela ruge e voa em sua forma de dragão. E quando o faz, desperta nosso próprio dragão interior. Desde que Eve escutou

para a cobra, a sacralidade da serpente foi mal compreendida. No entanto, antes que essa história fosse contada, a serpente era um símbolo poderoso da Deusa Mãe. Em meu trabalho, testemunhei incontáveis sonhos com serpentes e até avistamentos sincronizados delas em sua forma física. Invariavelmente, esses enviados de Hekate chegam quando estamos na encruzilhada. A serpente simboliza a alma, que pode descansar sob uma rocha até que voltemos nossa atenção para dentro. A serpente nos ensina que podemos trocar nossa pele falsa. E este é o despertar de Drakaina.

Existem muitas imagens vívidas de Hekate com cobras nos textos antigos - tendo uma coroa de cobras, sendo cingida nelas e usando-as nas costas. Claramente, as cobras são favorecidas por ela. À medida que aprendemos sobre os mistérios de Hekate, percebemos que as cobras não devem ser temidas, mas são poderosas aliadas do Mundo Superior. Eles fornecem muita sabedoria e são um lembrete de que todas as coisas têm potencial para perigo. Talvez mais importante, eles nos mostram que podemos “trocar nossa pele” e nascer de novo. Assim, a cobra e a chave estão fortemente conectadas.

Eu vejo um visitante inesperado de cobra como um presságio particularmente bom. Há possibilidade de cura e do numinoso. As serpentes nos lembram que há dualidade em todas as coisas - da criação à destruição. Além disso, as cobras são animais excepcionalmente inteligentes. Sua poderosa inteligência é refletida em dois símbolos antigos - o caduceu e o ouroboros. O primeiro é o conhecido símbolo da medicina, com duas cobras enroladas em um mastro central. Este é um antigo talismã de cura e poder associado ao companheiro frequente de Hekate, Hermes. O ouroboros está associado a Hekate em textos e objetos antigos, incluindo várias moedas mágicas. Essas moedas foram usadas como uma ferramenta de manifestação. Fiz várias dessas moedas para usar em meus próprios feitiços e para carregar como talismãs. A imagem da cobra comendo o próprio rabo nos ensina que toda a vida é circular. Através do infinito do ouroboros podemos nos conectar com Hekate como a chave do universo, infinito e eterno.

O simbolismo da serpente é complexo, como você pode ver pelos vários aspectos acima. É por isso que os considero o aliado animal mais potente de Hekate. As cobras estão associadas a Hekate de diversas maneiras, refletindo sua natureza multifacetada. Encontre o seu caminho através da energia da serpente para as imagens com as quais você pode se conectar.

Conforme você explora a serpente, a Medusa pode encontrar o caminho até você. 2Em seu mito, ela foi punida por ter sido vítima de violência sexual. Suas penalidades eram seus cabelos serpentinos e o poder incontrolável de transformar os outros em pedra. Neste conto, vemos como a sociedade difama a vítima, algo que continua até hoje. Mesmo quando todas as evidências demonstram a culpa de seus agressores, as mulheres podem acabar sendo as vítimas

os em julgamento.3De certa forma, temos cobras em nossos cabelos. Na verdade, aqueles de nós que sofrem de condições causadas por traumas são muitas vezes condenados ao ostracismo, como se nossas feridas fossem venenosas e destrutivas. Quando nos curamos dessas feridas, colocamos a cabeça da Medusa de volta, assim como a nossa. A sabedoria adquirida com essa restauração inclina a energia do mundo em direção à justiça.

Cura da Serpente

A cura da serpente pode vir até nós em sonhos. Acordamos procurando as marcas da mordida, encharcados de suor. É assim que o forte veneno da deusa serpente geralmente funciona. Ela nos sacode até prestarmos atenção ao que nossas almas estão tentando nos dizer.



Meu próprio sonho de serpente começou comigo usando um chapéu de cobras. Eu estava perfeitamente confortável com eles. Minha única preocupação era que a pessoa não identificada que deveria estar tirando uma foto minha com minha coroa de serpente não estivesse à altura da tarefa. Corta para a próxima cena do sonho - eu dormindo em um ninho de cobras. Eles estavam ao meu redor mais ou menos no

posições dos meridianos corporais da Medicina Tradicional Chinesa. Um estava aconchegado nas minhas regiões inferiores. Eu não tinha medo das cobras. Eu nem estava curioso sobre por que eles estavam lá. Eu apenas senti conforto, aceitação e um vago sentimento de rendição completa.

O paradoxo da rendição, no entanto, é que é assim que nos tornamos mais poderosos. No meu próprio sonho, uma pessoa não identificada apareceu e me perguntou sobre todas as cobras. Fiquei perplexo e expliquei que eles não eram grande coisa, embora um continuasse mastigando meu cabelo. Eu me levantei e me enrolei neles. Eu tentei mover o que estava na minha virilha, mas não estava se movendo. Mais uma vez, nada disso me incomodou. Eu me senti poderoso. E acordei me sentindo bastante contente.

Antes do sonho, eu me sentia bastante rígido todas as manhãs durante vários meses. Eu vivo com os efeitos do trauma crônico da primeira infância todos os dias na forma de uma inflamação corporal implacável. Um dos meus mantras pessoais é: meu corpo é um templo de dor e eu sou a Alta Sacerdotisa. Esse desconforto diminui assim que me mexo, mas acordar dolorido, como se minha pele fosse muito tensa para o meu corpo, não é a maneira ideal de começar o dia. Desde meus vinte e poucos anos, suportei muitos tratamentos médicos alopáticos para listar. Busquei várias soluções botânicas e energéticas. Eu medito. Eu respiro. Eu como as coisas certas. Tudo isso me ajuda a viver uma vida verdadeiramente bela, mas nunca fico sem dor física.

Então eu levei essa cura da serpente a sério, seguindo rolando no chão com um grande tubo de espuma dura embaixo de mim. Isso pode se tornar um pouco cômico. Uma vez prendi meu cabelo nele e acabei em uma situação difícil. Mas a prática foi um meio para eu integrar a cura da serpente. Minha deusa serpente interior, Drakaina, ligou e eu respondi. A alma e a serpente são uma e a mesma.

Drakaina, e outras faces da deusa dragão, envia suas serpentes como poderosos arautos do misticismo, da mente e do fluxo universal. Eles são curadores de nossos pensamentos nocivos. Eles podem envenenar as formas disfuncionais pelas quais vemos a nós mesmos e aos outros, revelando a verdade. Eu invoco a energia de suas serpentes para ativar minha própria divindade interior. Na verdade, a neurociência moderna nos fala da importância de nossa serpente física interna – o nervo vago – para a cura do corpo e da mente. Drakaina é mística e corporificada. É por isso que a granada é uma pedra excelente para se conectar com a energia de Drakaina.

A energia da serpente está profundamente ligada à cura de traumas sexuais passados. Sobreviventes de traumas sexuais geralmente se desprendem de seus corpos físicos. Evitamos a cena do crime que somos nós mesmos. A violência sexual faz parte da minha jornada desde que fui estuprada quando tinha treze anos. Meu primeiro marido, com quem me casei quando tinha dezenove anos, era um mestre da manipulação sexual. No geral, minha relação com o sexo tem sido complicada, para dizer o mínimo.

Como muitos que cresceram em um ambiente invalidante, eu não tinha modelos internos de como seriam os relacionamentos sexuais saudáveis. Lutei ao longo dos anos com o sexo, muitas vezes escolhendo parceiros que eram inegavelmente venenosos. O sonho que descrevi acima ocorreu meses depois do que foi o pior de uma longa série de infelizes encontros sexuais. Estranhamente, fui a um grande ritual privado de solstício de inverno. No evento, conheci um homem que mais tarde me violou de maneiras verdadeiramente horríveis, mas de uma maneira que me deixou completamente confusa sobre meu consentimento. Como muitas vítimas de violência sexual, fiquei preocupado com a forma como posso ter contribuído para a situação. Isso era muito mais do que um caso tóxico. Isso me quebrou, bem no fundo, lembrando-me do trauma passado, mas de uma forma que me forçou a saber que esta tinha que ser a última rodada absoluta deste negócio. Eu tinha chegado ao fim. Minha deusa serpente dormiu não
mais. Eu vejo Drakaina subindo no movimento “eu também”.[4] Ela nos obriga a perder a vergonha e até a atacar quando ameaçados.

Essa cura pode ser uma sensação física de movimento na base da coluna que nos diz que a deusa serpente está despertando interiormente, como uma ativação de kundalini recebida. O conceito de kundalini vem de uma tradição espiritual que trabalha com centros de energia, chamados *chakras*, localizados ao longo de nossos corpos. Esses centros de energia afetam nossa saúde e como interagimos com o mundo. Nesta tradição, a essência da alma é vista como um serpente enrolada descansando em nossa raiz.[5] Uma vez despertada, a serpente se estende por nossos outros centros de energia, ativando totalmente nosso propósito de vida e nosso poder. Um despertar da kundalini pode parecer espontâneo, mas é sempre o resultado de um profundo trabalho espiritual. Pode se manifestar como uma sensação física profunda em nossa raiz, como sonhos com cobras ou como uma rápida aceleração de nossa vida espiritual - por exemplo, consciência ampliada e conexão com o mundo mais profundo, incluindo nossas habilidades psíquicas e de cura.

A cura pela serpente ocorre quando deixamos que a serpente da nossa verdade envenene aquilo que bloqueia nosso caminho, de modo que muitas falsas formas de nos vermos morram. Quando isso acontece, perdemos o interesse pelo que não nutre. Mudanças radicais geralmente resultam - desde deixar nossas carreiras até mudar nossos endereços. Mas isso só acontece se deixarmos nossa divina deusa serpente interior fazer seu trabalho. Ela anseia pela segurança da caverna onde pode rejuvenescer. Quando a deusa serpente acena, é uma chamada para sua caverna sagrada. Como os dragões das lendas, ela carrega o poder do fogo em seu hálito. Ela pode nos aquecer até fugirmos para sua caverna para nos refrescarmos.

O poder da quietude

A serpente presta atenção, mas não se esforça por isso. A serpente desperta traz a visão para o foco, permitindo-nos ver as coisas como elas realmente são. Muitas vezes ficamos presos na agitação da vida moderna, em uma espiral de movimento contínuo e sem sentido. Mas a serpente está quieta. Ele observa e espera. As cobras atacam apenas quando ameaçadas ou por comida. Eles não estão atrás de nós.

Um fenômeno consistente que observei em alunos ao longo dos anos é uma confusão sobre o que deveríamos estar “fazendo” durante o despertar. Podemos nos esforçar para fazer todas as coisas certas, esperando que a cura e a plenitude venham de seguir uma lista de instruções. Podemos até sentir - e certamente senti uma vez - que precisamos fazer as coisas certas, ou então as forças do mundo mais profundo, quer chamemos isso de Hécate ou por outro nome, "nos pegarão". Isso não é verdade. É em nossa quietude e em nossa atenção que encontramos a essência de nosso despertar único. Fique calmo como a cobra; economize sua energia. As cobras podem parecer sinuosas, mas sempre sabem para onde estão indo. Nossas jornadas são assim - indo para o lado e até loop-de-loop até chegarmos à entrada da caverna.

A serpente pode inspirar grande medo, e com razão. Certas espécies são incrivelmente letais. Embora a evidência de uma base evolutiva para o medo de cobras é instável, muitos de nós adquirimos uma fobia de serpente.[6] Mesmo quando consideramos que, para muitos de nós, a probabilidade de encontrar uma cobra venenosa é praticamente nula, ainda temos pavor delas. Mas não somos máquinas estatísticas vivendo nossas vidas com base em dados sobre resultados prováveis e riscos normativos. A tomada de decisão é um processo complexo.[7] No entanto, quando o medo é ativado, podemos ficar congelados no lugar, incapazes de seguir em frente.

Podemos ter um medo subconsciente da serpente da alma dentro de nós, não querendo para ouvir a verdade que ela fala.[8] Ao despertarmos, a serpente nos fala de nossos desejos e sonhos, que são os componentes da grande obra de nossas vidas. Uma das minhas descrições favoritas explicando esse medo vem de Marianne Williamson:

> Nosso medo mais profundo não é que sejamos inadequados. Nosso medo mais profundo é que sejamos poderosos além da medida. É a nossa luz, não a nossa escuridão que mais nos assusta. Nós nos perguntamos: "Quem sou eu para ser brilhante, lindo, talentoso, fabuloso?" Na verdade, quem é você para não ser?[9]

De fato, quem somos nós *não* superar o medo da alma? Não é para isso que estamos aqui?

A jornada pela caverna de Hekate para a totalidade nos pede para ficar quietos e ouvir a alma. Perguntar-se: o que eu faria se não tivesse medo? Na minha escola, temos um círculo perpétuo de compartilhamento sobre a superação de nossos medos. Confie em mim, o que quer que seja dentro de você que anseia por sair vale qualquer risco percebido. Sempre imaginamos catástrofes muito piores do que as que são remotamente prováveis de acontecer.

Lembro-me de ter lido um artigo de Martha Beck em *Revista O* muitos anos atrás em que ela dizia algo como: "Viva a sua verdade, que se danem as consequências". Guardei o recorte em meu quadro de avisos por muito tempo, mas ele se perdeu em uma mudança doméstica em que estava ocupado vivendo essa verdade - mudando do que pensava ser uma casa "normal" para minha casa em ruínas na zona rural e costeira da Nova Escócia. Superei meu medo de não me encaixar e sei que você também pode. E o mesmo acontece com a serpente da sua alma interior.

Acenda sua vela, conecte-se com um pedaço de ametista e fique quieto. Pegue seu diário e solte todos os sonhos nas páginas. Sem julgamento ou expectativa, dê a eles o oxigênio que eles merecem. Você pode querer manter esta lista em sua Cista Mystica, ou talvez criar um talismã ou escolher um símbolo.

O poder da meditação

Devido à importância da quietude, a meditação diária é fundamental para o despertar da serpente e a jornada pela escuridão para a totalidade. Eu sei que é desconcertante contemplar sentar-se em silêncio com a alma lenta e constante. Eu sei. Eu estive lá. Mas eu superei esse medo, e você também pode superá-lo.

A meditação é simplesmente a mudança da consciência para estar presente dentro de si mesmo. É mover o ponto de vista do senso do eu para o seu verdadeiro eu. De ter pensamentos para estar consciente de ter pensamentos. É a mudança de ser um ator no drama de sua vida para ser o diretor. E é por isso que a meditação é vital em sua jornada. É o micro ato de poder que se torna a macro reivindicação de soberania. Quando você se torna consciente de seus pensamentos através da contemplação (que é o começo da meditação), você cria unidade interior. Você entende que é ator e diretor. Acho que equívocos comuns sobre meditação fazem a prática parecer intimidadora. Mas a meditação não é esvaziar a mente; isso é*atenção plena*. É sentar consigo mesmo e ver os pensamentos como se estivessem sob seu controle. É ao desviar conscientemente sua atenção para um mantra, imagem mental ou música que essas vibrações podem sintonizar melhor você em direção à totalidade.

A meditação pode abrir a porta para o transe, onde podemos nos conectar com o divino para receber orientação e inspiração.

A meditação também pode ser uma maneira fantástica de aprender a autogerenciar suas energias. Se você ainda não tem uma prática regular de meditação, recomendo que comece a pesquisar agora para encontrar uma que funcione para você. Ou experimente a meditação abaixo. Pessoalmente, Pema Chödrön*como meditar*ajudou-me finalmente a avançar na minha prática. Aprender a sentar-se em silêncio com seus pensamentos, suas emoções e suas ações fortalece sua deusa serpente interior.

As serpentes têm uma espinha forte e uma frente macia. Isso os fundamenta enquanto os conecta ao que é nutritivo. E a meditação pode ajudá-lo a desenvolver uma atitude semelhante caracterizada por soberania e limites, juntamente com curiosidade e bondade. Essa vulnerabilidade saudável foi perfeitamente resumida pelo Zen Budista Roshi Joan Halifax:

> Com demasiada frequência, nossa assim chamada força vem do medo, não do amor; em vez de ter costas fortes, muitos de nós temos uma frente defendida protegendo uma coluna fraca. Em outras palavras, andamos por aí quebradiços e

> defensiva, tentando esconder nossa falta de confiança. Se fortalecermos nossas costas, metaforicamente falando, e desenvolvermos uma coluna que seja flexível, mas resistente, podemos arriscar ter uma frente que é suave e aberta, representando a compaixão sem escolha. O lugar em seu corpo onde esses dois se encontram - costas fortes e frente suave - é o bravo,
> solo tenro no qual enraizar profundamente nosso cuidado.[10]

A meditação pode ajudá-lo a desenvolver um coração aberto que aceita a realidade enquanto entra no mistério com curiosidade.

Mas isso é um processo. Estar muito protegido nos impede de estarmos abertos a acreditar em nós mesmos - encontrar a mensagem na bagunça, a verdade no sonho - e nos nega a riqueza desta vida. Uma aluna minha entrou em contato comigo muito angustiada, solicitando uma reunião porque estava com dificuldades. Notavelmente, a lição pedia que ela aprendesse uma meditação para despertar sua alma serpente. Quando nos encontramos, ela falou sobre seus desafios e começou a discutir o que estava fazendo em vez do currículo prescrito. Ela revelou que estava realizando curas diárias em uma píton muito doente. Essa cobra veio até ela por meio da sincronicidade, como essas coisas acontecem quando despertamos Drakaina. Em termos práticos, a meditação diária pode abrir caminho para essas ocorrências, ao mesmo tempo que nos fortalece e suaviza.

A meditação é crítica para despertar a alma e para a formação da alma que vem junto com ela. A meditação abaixo pode ajudá-lo a aumentar a consciência dos três epicentros do seu ser - a raiz, o coração e a coroa. A raiz, localizada na parte inferior da barriga e na base da coluna, é a sede de suas emoções, intuições e energia sexual. O coração, situado no meio dos seios, é a encruzilhada entre o ambiente externo e o seu mundo interior. A coroa, no topo da cabeça, abre a porta para o mundo mais profundo. Considere cada um desses locais como uma parte da serpente da alma - cauda aterrada, coração expansivo e cabeça esticada usando uma linda coroa.

Prática: Meditação da Unificação dos Três Eus

Encontre um lugar tranquilo onde você não será perturbado. Se você estiver se sentindo distraído, comece contando a partir de treze, vendo cada número na tela de sua mente. Se você tiver um, leve um pedaço de ametista com você para estimular a meditação. Eu tenho um grande pedaço em forma de vulva que mantenho logo acima do altar do meu escritório.

Comece com o centro do eu inferior, localizado na raiz, dentro da pélvis. Comece tornando-se consciente de seus sentimentos atuais. Você está estressado ou em paz? Quaisquer que sejam as emoções que estão dentro de você, reconheça-as e mergulhe mais fundo nelas, à medida que se tornam um campo unificado.

Em seguida, explore o estado do seu ser físico. Permita que sua raiz, através de seus ossos sentados e pés, torne-se aterrada na terra abaixo. Onde você está segurando a tensão? Solte-o suavemente pelo corpo, deixando-o dissolver-se no solo abaixo de você. O poder de Chthonia, o submundo, atrai o que não lhe serve mais e envia de volta para você uma bela ancoragem.

O centro do eu médio está localizado no coração. Respire para o centro do coração, sentindo o belo fogo dentro de você, permitindo que ele se espalhe por todo o seu corpo. Estenda este fogo para que alimente tudo o que é uma bênção para você e queime tudo o que o prejudica. Veja este seu fogo conectado a todo o mundo ao seu redor.



O centro do eu superior está localizado na coroa. Aqui, você se torna consciente de seus pensamentos, sentimentos e estado corporificado. Veja seus pensamentos como imagens fugazes em sua tela mental. Vindo e indo. Você não está apegado a nenhum deles. Nenhum está certo ou errado; eles apenas são. O não julgamento é a chave para este estágio da meditação. Você se estende em direção à Estrada Estrelada, sintonizando-se com a energia mística acima. Descanse aqui neste espaço, permitindo que pensamentos e sentimentos venham e vão. Lentamente, permita-se ir mais fundo até encontrar a quietude. Esteja neste lugar onde suas deusas e espíritos podem falar livremente com você.

Quando terminar, relaxe sua conexão com a Estrada Estrelada, puxando suavemente sua energia de volta para sua coroa. Separado do mundo ao redor

você puxando sua energia de volta para o centro do coração. Desconecte-se do chão puxando para cima suas raízes energéticas. Conte até doze, deixando aquele pedaço de conexão com seu eu energético e o mundo mais profundo.



capítulo 5

Enodia: a encruzilhada



É para Enodia que choro quando me perco,
Ilumine suas tochas para que eu possa retornar à sua estrada sagrada. Eu
sou o peregrino da tua verdade,
Guia-me ao renascimento para que tudo o que é falso seja derramado, E
eu seja tecido inteiramente com os fios de minha alma.

Com uma vibração profunda, a serpente da alma se agita e o altar vibra com potencial. Este é o impulso da encruzilhada. Você tem a opção de prosseguir ou recuar. Existe a estrada atrás de você e a estrada à frente que leva à caverna. Eu chamo isso de Estrada Mãe.

A associação de Hekate com estradas remonta aos primeiros registros históricos.[1] Na verdade, Enodia é mais frequentemente traduzida como significando “na estrada”, embora às vezes seja definida como “do caminho”. Talvez a versão mais descritiva de seu significado seja “aquela que está na estrada”. Esse

título de Hekate e outras deusas, incluindo uma chamada Enodia, está interligado com sua associação com a encruzilhada. Esta denominação, sem dúvida, se transformou em associações romanas de Hekate com estradas, notavelmente no título de Trivia. Na tradição grega, Trioditis refere-se a ela especificamente como deusa das três estradas.

Na verdade, percorrer o caminho de volta às origens deste título para Hekate é uma jornada bastante longa e sinuosa. Enodia (às vezes soletrado Einodia ou Ennodia) era uma antiga deusa da Tessália que se sincretizou com Hécate e Ártemis, e a Diana romana.[2] Existem também conexões tangenciais entre Enodia, Hekate e Cibele, notadamente a evidência encontrado em um trono de pedra em Rodes.[3]

Não há como separar a história de Hekate de Enodia ou de suas companheiras frequentes, Artemis, Perséfone e Selene. As práticas dos antigos não eram diferentes das nossas hoje. Eles adaptaram seus rituais diários com base em sua compreensão como indivíduos e como sociedades, demonstrando que há um arquétipo mais profundo em ação. Enodia é um espírito muito mais profundo e poderoso do que qualquer nome atribuído a uma face da deusa. Enodia é a guia ao longo da Estrada Mãe, independentemente do que mais possamos chamá-la.

deusa das estradas

O uso de Enodia como um título de Hekate é encontrado nos fragmentos de uma das peças de Sófocles, conhecida como *Os Cortadores de Raízes*, contido no que resta de uma narrativa parcial da história de Medeia, recontada por Eurípides e o Romano Sêneca.[4] Quando seus assistentes estão solicitando a ajuda de Hekate para o feitiço de Medeia para assassinar Pélias, eles gritam:

> Senhor sol e fogo sagrado, espada de Hécate das estradas, que ela carrega sobre o Olimpo enquanto assiste e atravessa as encruzilhadas sagradas da terra, coroada com carvalho e as bobinas tecidas de cobras caindo sobre seus ombros.[5]

Embora possamos resistir ao impulso de acabar com os homens que nos violam, há uma forte associação entre as mulheres que se recusam a ser vitimizadas e Enodia.

O que podemos tirar deste fragmento no que se refere à nossa compreensão moderna de Hekate? Mais importante, mostra-a firmemente como sendo convocada usando Enodia como uma epiclese (invocação) para o lançamento de um feitiço. É um exemplo de como ser “da estrada”, como mulher, carrega consigo a força de lutar contra os poderosos que prejudicam os outros em sua busca pela glória. Isso contrasta com outras deusas - por exemplo, Héstia - que tiveram o bom senso de ficar dentro de casa. Demeter, é claro, falhou em suas tentativas de permanecer selvagem e salvar sua filha da vontade dos deuses. Na história de Medeia, encontramos o atrito entre a mulher selvagem e o mundo dito civilizado. Este é o fio comum entre todos aqueles que carregam o título de Enodia.

Essa inimizade entre o selvagem e o civilizado era uma projeção daqueles “sulistas” mais poderosos que escreveram as antigas peças e mitos que apresentavam Hécate e suas companheiras. Assim, Enodia é um símbolo do norte, que é sinônimo de selvageria perigosa, incluindo os mistérios da caverna. Não é surpreendente que apenas pronunciar o nome Enodia evoque, mesmo agora, uma reverberação mais profunda dentro das almas de todos nós que buscamos nos libertar. Ela é aquela que resiste à conformidade, que usa a magia natural para obter poder sobre o mundo civilizado.

Outro aspecto compartilhado de Hekate e Enodia é a benevolência para com mulheres e crianças, incluindo assistência na gravidez e no parto. Isso reflete na desconfiança da estrutura de poder sobre todas as coisas relacionadas à reprodução das mulheres. Quão pouco algumas coisas mudam mesmo depois de 2.000 anos! Enodia, portanto, simboliza tanto o útero quanto a estrada dentro e fora dele. Esta é a estrada sagrada que leva, através e de sua caverna.

E aqui reside o mistério de Enodia. Ela mexe com as profundezas da alma que nos chamam a lembrar de nossa própria natureza selvagem. É a chamada para entrar na caverna de Hekate. Para Perséfone, Hekate era Enodia enquanto ela a guiava de e para o submundo para mudar as estações. Perséfone teve sua selvageria inocente roubada para servir como um conto de advertência para qualquer garota que pensasse que poderia escapar do leito conjugal. Hekate ajudou a intermediar um acordo que lhe permitiu retornar ao mundo selvagem em troca de assumir a pesada responsabilidade de girar a Roda do Ano.

A Estrada Mãe e a Caverna

Perséfone, Circe e as mulheres selvagens ancestrais, conhecidas e esquecidas, caminharam pela Estrada Mãe com Hekate. Como resistentes, fugitivos e, às vezes, rebeldes tolos, arriscamos tudo para seguir as tochas de Enodia, porque esta é a única estrada à qual pertencemos. Como Circe, que se apaixonou pelos encantos de Odisseu, nosso conhecimento da caverna pode causar desgosto.[6] Quando ela se recusou a acompanhá-lo até a entrada da caverna para o submundo, ela sabia que sua jornada seria fundamentalmente solitária e que ela se despediria dele de bom grado. A caverna dele tornou-se a caverna da alma dela — uma jornada nas profundezas da tristeza. Como no caso de Perséfone, ter permissão para trilhar a Estrada Mãe muitas vezes inclui negociações consideráveis. Artemis como Enodia conseguiu manter sua jornada na Estrada Mãe com poucos incidentes. O papel de Selene nesse caminho é iluminar nossas viagens, que ocorrem à noite, quando os olhos dominadores do mundo "civilizado" estão firmemente fechados.

Enodia traz consigo o lembrete de que existem aqueles que vão contar histórias sobre nós que nos pintam como más e temíveis - ou, para usar o epíteto moderno para uma poderosa mulher selvagem, uma vadia. Como todos sabemos, quando homens poderosos que têm medo do poder feminino falam, eles contam grandes mentiras. Para trilhar a Estrada Mãe, aprendemos a nos curar dessas feridas. Quando nos concentramos em viajar pela estrada, quando seguimos as tochas da deusa, somos apenas nós mesmos. É imperativo que, nestes tempos perigosos, embarquemos na jornada da Estrada Mãe com força e compromisso. Todos os outros caminhos levam ao caos e à ruína.

As tochas nutritivas de Enodia nos guiam para os mistérios de sua sabedoria quando entramos na caverna. Esta é a interpretação moderna de Enodia como guia ao longo de nossa jornada terrena. Enodia é tanto o guia quanto a estrada. A estrada sempre sabe para onde vai, mesmo que nós peregrinos que a percorremos possamos não saber. Há uma certa confiança inerente ao caminhar pela Estrada Mãe. Voltamo-nos para nossa Enodia interior, que é a tocha de fogo de Hekate dentro de nossas almas, apoiando-nos em nossa intuição e reservas.

Hekate alimenta nosso fogo enquanto trilhamos sua estrada de caverna, curando-nos e fortalecendo-nos. Ela nos protege dos olhares desagradáveis e das mentiras sórdidas que podem ser contadas quando nos desviamos dos falsos becos sem saída do mundo civilizado. Caminhamos pelas estradas de sua Grande Roda, o strophalos, que dá voltas e curvas, levando em direções inesperadas, mas sempre nos leva de volta ao nosso lar espiritual - a encruzilhada.

Em todas as culturas e tradições, a encruzilhada sempre foi entendida como um portal espiritual. A associação de Hekate com a encruzilhada remonta aos tempos antigos, quando as ofertas de pessoas que buscavam sua proteção eram deixadas nesses locais.

Mime-me por um momento com uma volta no tempo. Era uma vez uma mulher que trabalhou muito para esconder o que ela sabia em seu coração ser verdade, porque ela conhecia a dor da rejeição quando ela falava de sua verdade. Sem surpresa, ela manteve seus caminhos em segredo até mesmo daqueles mais próximos a ela. Ela sabia da Roda de Hekate, da encruzilhada, do fogo sagrado dentro dela. Ela conhecia as chaves da magia, da medicina e do mistério. Muitas vezes ela ficava diante de seu pequeno altar, velas acesas, com pequenos gravetos formando uma encruzilhada. Foram tempos de imensa reviravolta em sua vida, e houve momentos em que, em vez de se inclinar, ela correu na direção oposta. Ainda assim, ela sempre voltava para a encruzilhada de sua deusa, onde as chaves são encontradas e a chama da alma arde intensamente. Eventualmente, o custo de negar sua verdade tornou-se algo que ela não estava disposta a continuar pagando. Ela se inclinou para a estrada de Hekate.

> Sim, aquela mulher era eu. E passei por várias encruzilhadas desde então.

Prática: Criando um Altar de Encruzilhada

Você pode criar uma encruzilhada em seu altar usando qualquer objeto que fale de sua intenção. Acenda sua vela e contemple tudo o que encontrou no caminho que o trouxe até aqui. Escolha um símbolo desse passado para a sua Cista Mystica. Reúna as três pedras "chave" de Hekate - obsidiana negra, clara quartzo e jaspe vermelho - para evocar a energia de sua encruzilhada de cura.[7]Eu – recomendo o quartzo fumê para conectar especificamente com o poder de transitar em uma encruzilhada.

Prática: O Oráculo de Enodia

Esta leitura de duas cartas, conhecida como Oráculo de Enodia, consiste em acender o fogo sagrado usando uma vela, sentar-se em presença com o altar e, em seguida, praticar a Meditação da Unificação dos Três Eus dada emCapítulo 4 . O quartzo fumê é um aliado maravilhoso para essa leitura. O meu nunca está longe do meu oráculo pessoal. Você pode usar este oráculo para orientação em sua

jornada do dia. Eu o executo ao levantar, antes que o dia desperte. Faça o que funcionar para você, mas faça. Digo isso por amor.

Essa simples leitura diária muda tudo, segundo meus alunos. Temos um círculo de partilha em que partilhamos as nossas interpretações e nos apoiamos mutuamente. Isso me ajuda a ver como os alunos estão progredindo em suas leituras e como estão mudando suas vidas. Eu o encorajo a manter um diário de suas leituras, seja em uma planilha ou em um diário. Novamente, o que funcionar melhor para você.

Ao comprar a primeira carta, concentre-se em se aproximar e passar por um portão para começar algo novo e, em seguida, pergunte à carta o que você deve abordar naquele dia. Ao tirar a segunda carta, imagine-se fechando um portão ou porta, convocando a energia da evitação e, em seguida, pergunte à carta o que evitar.



Capítulo 6

Propylaia: O Limiar



> “Quem é que está diante do meu portão?”
>
> “Eu viajei muito, senhora. Minha jornada tem sido difícil. Agora busco entrar em sua caverna para que eu possa me curar.
>
> “Ah, entendo. Pegue esta chave. Guarde-o em sua alma. Concede entrada aos meus mistérios.”

Propylaia é um epíteto dado a Hekate em várias fontes antigas.[1] – Traduzido literalmente, o título significa “aquela que está no limiar”. Ela é tanto o portão quanto aquele que cuida dele. Acredito que o preço de sua admissão é um profundo desejo de cura e uma vontade de desistir do fantasma do passado (ver Capítulo 2). Para aqueles que viam Hekate como a guardiã do portão, isso refletia um papel frequentemente desempenhado pela dona de casa. Em particular, era costume que as novas noivas recebessem as chaves da casa. Assim, aquele

quem presidia a soleira e era o guardião das chaves era geralmente visto como mulher. No templo de Lagina, os porta-chaves do templo costumavam ser mulheres.[2] Isso não quer dizer que os homens nunca tenham ocupado essas posições de poder. É apenas para apontar que, na sociedade estritamente patriarcal da época, as mulheres tinham uma associação única com o controle sobre quem podia entrar em casa ou no templo.

Como uma deusa do portão, Propylaia era venerada na entrada da Acrópole de Atenas, bem como em outras cidades gregas antigas.[3] Por exemplo, em Selinunte, Hekate vigiava um portão monumental no santuário de Deméter. Em Elêusis, ela foi homenageada em um templo às portas do santuário. Em Rhodes, Hekate era adorada como Propylaia junto com Hermes Propylaios e Apollo Apotropaios. Em Lagina, o centro do culto hecateu, localizado no que hoje é a Turquia moderna, uma estátua de Hekate foi erguida quando um novo portão da cidade foi construído. Além disso, havia uma procissão anual em Lagina para homenagear Hekate, na qual uma mulher liderava a Procissão das Chaves. Um festival semelhante foi realizado em Meletus.[4]

Nos santuários, Propylaia presidia a admissão onde as cerimônias mais sagradas eram realizadas. Os mais reverenciados desses rituais, como os Mistérios de Elêusis, costumavam ser realizados em cavernas. Aqui nesta entrada, você vê Hekate como alma, como os antigos filósofos a descreveram em The Chaldean Oráculos. Este Hekate é o porteiro e a própria chave.[5] Sarah Iles Johnston, em sua dissertação sobre Hekate como Soteira, teorizou que a chave era, de fato, o da alma.[6] A caverna como templo simboliza nossa própria câmara sagrada interior, na qual entramos quando atravessamos o território de Hekate.

O curador ferido

O arquétipo do Curandeiro Ferido, bem retratado em mitos como os de Circe e Medeia, nos mostra que todos nós carregamos o peso do passado, mas ainda assim muito capaz de ajudar os necessitados.[7] Circe cantou palavras de poder para aqueles que amava e derrubou aqueles que tentaram causar danos. Medea rejuvenesceu a família de seu marido antes que sua traição a levasse a derrubá-los. Ártemis, que podemos ver como uma deusa muito introvertida, favorecia os vulneráveis e destruía aqueles que a ameaçavam.

Perséfone tornou-se a rainha benevolente após sua própria jornada no submundo. Nós olhamos para suas histórias para ver como essas mitologias eternas estão vivendo através de nós, e então aprendemos a ver como elas estão trabalhando nos outros enquanto os orientamos.



Ver nossas vidas através dessa lente mitológica é entender que Hekate e seu mundo mais profundo estão sempre presentes. Somos muito mais do que nossas experiências cotidianas. Grande parte da psicologia moderna e da saúde convencional concentra-se exclusivamente na superfície, colocando sua ênfase em uma cura que nos é concedida. Na psicologia profunda, no entanto, a cura é cocriada pelo guia e pelo buscador que extrai das profundezas da alma. Exploramos não apenas os mitos, mas também os arquétipos eternos que eles simbolizam. E embora sejamos feitos de carne, também somos compostos por essas forças.

A cura retratada no mito de Perséfone tornou-se realidade nos rituais da antiga Elêusis. Nesses ritos, os participantes percorriam a estrada exatamente como nós. O primeiro portal deles foi a catarse, o segundo a recuperação e o último o renascimento. Muito provavelmente, Hekate estava envolvida nesses ritos como o elo orientador entre o mundo cotidiano e os mistérios do Submundo. E essas cerimônias, como este livro, foram construídas em torno dos princípios de catarse, recuperação e renascimento.

A primeira parte desses ritos, que incluía a limpeza do corpo e um sacrifício ritual, é uma liberação na qual os candidatos se despojam de seus eus superficiais, simbolizados pelo sacrifício de um porco. O sacrifício foi então enterrado no solo, representando a morte do antigo eu. Na segunda parte do ritual, chamada *catabase*, os candidatos viajaram para as profundezas de uma caverna em busca de Perséfone. Esta caminhada simboliza nossa descida na escuridão

encontrar a luz da verdade e nos reunirmos a nós mesmos. Isso é recuperação da alma. No rito final, o candidato passa pelo renascimento, entrando no templo como Kore, a eterna criança/donzela/jovem, representando a totalidade que alcançamos ao desmantelar a ilusão de separação entre nós e o mundo mais profundo. Os três rituais apresentados neste livro, que chamo de Rituais da Caverna Sagrada, replicam esse ciclo de uma forma segura para você fazer sozinho (consultecapítulos 9 ,12 , e14). Esses rituais foram executados por centenas de alunos sob minha supervisão, e tive muito cuidado em adaptá-los para você.

Esses rituais nos abrem para o mundo mais profundo de Hekate. Vemos com os olhos da serpente da alma, explorando nossos sonhos com curiosidade e encontrando sincronicidades ao nosso redor. Dentro do ritual, podemos sentir emoções e receber presentes simbólicos. Transforme esses tesouros etéricos em carne da maneira que você se sentir levado a fazer e mantenha-os em sua Cista Mystica. Neles, abrimos o portão para o inconsciente por meio de técnicas como a meditação e o uso de outras técnicas de indução ao transe, como respiração e medicina do espírito das plantas. Viajamos para nos conectar com o sagrado dentro de nós, por meio do qual retornamos à deusa. Ela espera. Através de nossa jornada em sua caverna, podemos transcender a mente normal para receber uma cura profunda. Esta é a cura que leva à plenitude.

Imaginação e Criatividade

O objetivo de entrar na transcendência, seja nos estados de transe profundo de nossos rituais ou em nossa meditação, é ir além da consciência regular para nos reconectarmos à nossa tocha interior, a alma. A imaginação e a criatividade são as chaves que abrem o portão para o eu mais profundo, que sempre leva ao mundo mais profundo. Meditação é a jornada diária para dentro de nosso templo-caverna que se abre para a possibilidade de Hekate. É a centelha que acende a tocha interior, que está amarrada ao hieros pyr, o fogo sagrado de Hekate. A meditação elimina os truques mentais destrutivos, desde pensamentos obsessivos até as vozes persistentes dos outros. Assim, a meditação treina a mente para criar espaço para o que nos nutre enquanto bane pensamentos inúteis.

Alimentamos nossa tocha interior expandindo o que nos ilumina com a criatividade e a imaginação. Isso não quer dizer que não haja uma estrutura que seja fundamental para rituais e meditações. Destina-se apenas a desenhar o seu

atenção para a força vital desses empreendimentos. A imaginação expande a mente para permitir que as mensagens de Hekate - aqueles sinais que chegam até nós no mundo dos sonhos, nossas jornadas espirituais noturnas, que muitas vezes são representações de seus símbolos conhecidos - entrem em foco. Isso é alcançado através da prática diária. Pense em sua mente como sua nova Cista Mystica, aguardando ansiosamente o que está por vir. Este vaso é sagrado e sua oferenda a ele é sua imaginação.

Considere sua imaginação uma encruzilhada onde você encontra Hekate e seus espíritos. Quanto mais você visita esse cruzamento, mais forte a conexão se torna. Nossa consciência das comunicações do mundo mais profundo se amplifica. Vemos as sincronicidades e mensagens que os espíritos estão transmitindo em nosso caminho.

O que também acontece quando percorremos a estrada da imaginação é que ressuscitamos memórias de encontros anteriores com espíritos. Em particular, nos lembramos de momentos em que sonhamos com uma mulher misteriosa, encontramos um símbolo inesperado ou outro evento estranho. Talvez, como descrevi na introdução, você experimente uma visita não convidada. Na maioria das vezes, a deusa aparece quando menos esperamos, principalmente quando nos encontramos em uma “noite escura da alma”.

A tocha de Hekate é a imanência divina da deusa, que também habita dentro de você. Quando você “esbarra” nela, você fica abalado. Você sente profundamente; seu corpo está agitado. Os pelos da nuca se arrepiam. Seu estômago revira; você chora um rio à existência. Em um minuto, você está tendo pensamentos perfeitamente comuns e, no próximo, você se encontra em outro lugar e tempo. Este é o grande despertar que sua tocha traz.

Assim que possível, faça um diário sobre sua experiência. Grave no seu telefone. Faça um esboço rápido. Hekate gosta de simbolismo, e nossos outros guias costumam falar conosco por meio de enigmas e símbolos. Escrever sobre eles pode ajudá-lo a desvendar seus significados. O quartzo rosa é mais útil para o processamento e integração de experiências do mundo mais profundo, pois carrega suporte incondicional e ajuda a estabelecer limites firmes.

Prática: Processamento de Encontros

Você pode usar estes prompts para ajudá-lo a entender os encontros com Hekate e outros espíritos:

- Qual é o meu estado emocional atual? Que
- sensações físicas estou experimentando? Que
- pensamentos estou tendo?
- Como era a paisagem?
- Quem eram meus aliados? Como eles se pareciam? O que
- eles disseram para mim?
- O que foi que eu disse?
- Que símbolos recebi?

Depois de processar a jornada, anote sua própria compreensão da experiência e procure outras fontes para interpretações padrão. Tirar uma carta ou duas pode ajudar a esclarecer símbolos e experiências enigmáticas. Depois de responder às perguntas, comece a examinar temas comuns em suas emoções, experiências e símbolos.



Capítulo 7

Chthonia: A Descida



Venha aqui para mim, deusa da noite, matadora de feras,
Quieta e assustadora, e consumindo nossas oferendas.
Atenda minhas preces, Rainha Lunar,
Quem conhece o sofrimento,
Nascendo e se pondo à noite.
Cabeça tripla, nome triplo, medroso, gracioso e majestoso. Senhora da Noite e reinos ctônicos, sagrada, vestida de preto, 'Em torno de quem gira a natureza do universo, que atravessa as estrelas. Você deu à luz todas as coisas mundanas,
Pois você é o originador de tudo conhecido e desconhecido.

—Inspirado nos Papiros Mágicos Gregos, IV. 2441-2621

Chthonia é um dos títulos mais antigos de Hekate. As divindades são consideradas ctônicas se residirem no submundo, ao contrário das divindades ourânicas, que residem no alto. Hécate e Perséfone são rainhas ctônicas, enquanto Deméter é uma deusa urânica.

É a energia ctônica de Hekate que frequentemente se apresenta a nós quando estamos no nosso nível mais baixo. Esta é uma representação simbólica de nossa própria "terra", uma indicação de que sentimos profundamente quando nosso Submundo interno nos chama para uma cura profunda. Chthonia vem nesses momentos e especialmente durante o outono, quando tudo está voltando para a terra.

Deusas da Terra como Gaia refletem a energia do próprio planeta e da paisagem da superfície, em vez do reino espiritual do submundo. Deméter, por exemplo, pode ser considerada uma deusa da terra, embora não seja ctônica, pois está associada à terra. Mas Hekate e outras divindades ctônicas são da caverna, do fundo do oceano e do mundo interior. Como tal, as divindades ctônicas são frequentemente associadas à lua, que simboliza a psique como o reino da intuição, da alma e da sombra. As divindades solares, por outro lado, são urânicas porque refletem a persona, o mundo exterior e a superfície.

Na antiguidade, as divindades ctônicas eram associadas à morte, à vida após a morte e aos espíritos. Como Stephen Ronan aponta em*A Deusa Hécate*(1992):

> Podemos relacioná-los facilmente com seu caráter de divindade ctônica; pois é a terra que produz a vida, e para onde os mortos retornam e onde habitam.

Da mesma forma, as divindades ctônicas estão ligadas à intuição, à profecia e aos mistérios. Eles caminham sob a pálida luz da lua. Para os antigos, eles também eram associados à riqueza e proteção. Isso simboliza o armazenamento de alimentos e tesouros no subsolo, especialmente em cavernas. E, como vimos, os primeiros templos geralmente ficavam em cavernas. Assim, as divindades ctônicas eram muito estimadas por seus seguidores no mundo antigo.

Hekate tem aspectos ctônicos como uma dimensão de sua triplicidade de domínio universal. A passagem por sua caverna é ctônica, pois, como consequência dela, voltamos ao abraço da Mãe Negra.

A associação de Hekate e de todas as divindades ctônicas como perigosas é uma consequência infeliz da negação do sagrado feminino e da

profundezas da alma. Os antigos sabiam que o ouro jazia profundamente dentro de nós e da terra. Qualquer representação do sagrado feminino como um espírito puramente urânico é provavelmente o produto de nossa cultura centrada no homem. Os antigos entendiam que a Grande Mãe era luz e escuridão, noite e dia. Mas ela era especialmente das profundezas por causa de sua capacidade de gerar vida e destruí-la.

Hoje, fomos programados para pensar que a escuridão é um lugar de perigo e maldade. Assim, Hekate tornou-se associada a coisas consideradas fora dos limites para pessoas civilizadas. Isso é verdade para todas as deusas, mas é um erro mais notavelmente cometido para aquelas que estavam associadas ao submundo.

No entanto, Chthonia também traz presentes. Ela é o abraço aveludado, a orientação severa e a proteção inabalável de que precisamos para a jornada pela escuridão até a plenitude. O Submundo e Chthonia estão entrelaçados com os espíritos mortos e inquietos. Conforme você se aventura na caverna dela, a sua provavelmente virá chamando. Além da sombra, podem aparecer versões passadas de si mesmo, relacionamentos antigos, pessoas há muito esquecidas e até mesmo ancestrais familiares. Chthonia também traz sonhos e visões poderosas e inspira grande criatividade à medida que você explora sua rica vida interior.

Salve, Chthonia,
Senhora do Submundo,
Rainha Subterrânea,
Guardião que preside os
Mistérios,
dentro e fora.
Eu desço em sua realidade,
Afundando nas profundezas.

Descida e Desconstrução

A descida para Chthonia pode acontecer devido às circunstâncias da vida em que de repente nos encontramos no fundo. Em nosso desespero, clamamos por Chthonia, mesmo quando não sabemos conscientemente o nome dela. Ou podemos conscientemente embarcar na jornada descendente quando percebemos que é

tempo para curar em nossa totalidade. Em ambos os casos, estamos nos afastando do vício social das luzes brilhantes da artificialidade. Descer para Chthonia é natural, pois todas as criaturas vivas precisam de períodos de cura no escuro. Mesmo que nos encontremos em um inferno metafórico, a única saída é *através*. Recusar-se a admitir que estamos em circunstâncias terríveis, fomos feridos ou sofremos de vícios é a própria definição de inferno. Ficar preso aos velhos modos de ser que só pioravam as coisas é um inferno. Mas a caverna simboliza o útero. É onde renascemos.

A alma é alimentada pelo submundo. Como os antigos sabiam (e a alma também), a riqueza está nas profundezas ctônicas da caverna de Hekate. À medida que você desce para Chthonia, ocorre um derramamento natural do que o manteve prisioneiro. Você pode experimentar mudanças radicais em pensamentos, emoções e ações. Essas mudanças revolucionárias resultam do despojamento do falso eu que alimentava a sombra, que nasceu da dor, do trauma e da invalidação. Todas essas mudanças causam um despertar maciço de seu verdadeiro self - a alma, sua anima sagrada.[1] Essa alma é vista como uma serpente correndo por seu corpo etérico e depois entrando em seu corpo físico. É bidirecional; o que acontece em sua forma corpórea se funde com o eu mais profundo. Assim, a descida para Chthonia é sobre quebrar a ilusão de separação que você pode ter em relação ao seu ser físico e à sua alma. Também destrói a ilusão de desconexão entre você e a deusa. Ela habita profundamente dentro de você e você habita o arquétipo dela. Este processo de reunificação pode ser intenso.



Este período de desconstrução pode ser desafiador. Muitas coisas podem infiltrar-se na superfície. A sombra certamente lhe dirá que você não consegue nem passar pela entrada aberta da caverna. Mas você irá. Estamos juntos nessa jornada. Se a passagem parecer muito apertada, passaremos juntos. Mantenha suas pedras dos capítulos anteriores com você e adicione obsidiana negra agora para ajudar a destrancar a caverna enquanto protege você do perigo.

Temenos–Espaço Sagrado

*Temenos*é um termo antigo que se refere a espaços sagrados, mas também se refere a nosso espaço interno sagrado quando mantemos a psique como sagrada.[2]Este espaço sagrado criado reflete nossos limites pessoais e o que mantemos dentro deles. Limites são regras que usamos para salvaguardar o que nos é caro - nosso senso de identidade, nossos sonhos e nossas necessidades pessoais. Quando nos vemos como espaços sagrados, isso muda profundamente nossa perspectiva. A caverna é sagrada, nossos altares são sagrados - e nós também. À medida que descemos para Chthonia, sentimos uma forte necessidade de nos livrarmos de fardos. Abrace essa energia explorando seus limites pessoais e continuando a entrar no espaço sagrado de sua prática diária.

Os limites que estabelecemos criam nossos próprios temenos pessoais. Eles são como nos protegemos enquanto atravessamos a caverna de Hekate. Pense em seus limites como seu espaço sagrado pessoal, um círculo verdadeiramente mágico dentro do qual você vive. Você é um vaso sagrado. Respeite este espaço e cerque-se de outras pessoas que retribuam.

Nossas vidas também são vasos sagrados — a oferenda suprema. Trabalhe para proteger seus temenos interiores explorando seus limites pessoais, estabelecendo e/ou reforçando proteções ao redor de sua casa e evitando o “espaço aéreo negativo”. Honre o espaço que você criou, porque você trabalhou ridiculamente duro para criá-lo. Pessoas tóxicas e ansiedades sociais em geral são projeções poderosas que podem infectá-lo quando você não está ciente. Preste atenção em como você gasta sua energia. Evite interações com pessoas nocivas quando possível. Mantenha a “rolagem da desgraça” – um apego obsessivo a notícias negativas – ao mínimo e concentre-se em tudo o que o nutre.

Tudo isso dito, embora ter limites claros seja verdadeiramente mágico, pode ser difícil aplicá-los como medidas de proteção ou reconstruí-los depois que forem pisoteados. Descobrir sua própria coragem ocorre aqui. Ter conversas difíceis com alguém que interferiu em sua vida sagrada pessoal políticas no passado faz parte desse trabalho real.[3] Por outro lado, ter esse tipo de conversa pode ser inútil; o trabalho pode ser seu para fazer sozinho.

Ter limites com a família pode ser especialmente desafiador. Todos nós já sentamos no jantar de fim de ano, onde as discussões sobre política esquentam. Na minha família, a religião tem sido o assunto polêmico desde que eu era a criança peculiar que amava nada mais do que explorar a natureza com um esquadrão de companheiros imaginários, humanos ou não. Então me tornei a adolescente rebelde que só queria ser uma garota popular. Como mulher, continuei essa campanha de diferenciação da minha família de origem, casando-me com um católico e tornando-me psicóloga. Eu poderia continuar, mas isso é o suficiente para dar uma ideia de como sou diferente da minha família. Nos meus vinte e trinta anos, lutei para querer agradá-los enquanto permanecia fiel a quem eu era.

O que funcionou para mim foi ver a mim e meus filhos como residentes em uma ilha. Eu sou o porteiro. Se alguém, incluindo minha família, tem grande probabilidade de causar transtornos desnecessários em meu pequeno reino, eles não são admitidos ou removidos. Quando estou com alguém que tem potencial para ser intrusivo, digo a mim mesmo (às vezes muitas, muitas vezes) que essa pessoa não penetrará em meu círculo mágico.

Aprender a aceitar o que os outros dizem é outro componente-chave para estabelecer e manter limites saudáveis. Se você se sentir chamado a aprofundar seu trabalho de limites, recomendo *O Comportamento Dialético Manual de Habilidades de Terapia*.[4]

Uma ameaça insidiosa aos nossos limites vem das microagressões, aquelas cutucadas sutis que algumas pessoas têm o dom de fazer, especialmente para pessoas em um grupo tradicionalmente marginalizado.[5] Às vezes, eles são direcionados diretamente a uma pessoa, mas na maioria das vezes são realizados falando sobre os outros pelas costas. Se houvesse prêmios por isso, minha família estaria usando medalhas de ouro. Tento não dividir o pódio, mas ser real aqui é algo em que trabalho todos os dias. O condicionamento é forte. Talvez esteja no meu DNA. Essas calúnias podem vir de outras pessoas também - de supostos amigos, de colegas de trabalho

(chefes!) e até de estranhos. Todos eles são projetados para minar nossa soberania pessoal, porque as pessoas que os praticam se sentem sem poder.

Embora possamos aprender a compensar possíveis disputas de limites com aqueles que conhecemos, é quase impossível prever quando um ataque furtivo em nossos limites pode ocorrer. Eu estava em uma festa conversando com algumas pessoas que não conhecia bem. Do nada, um homem começou a chamar as adolescentes de vadias. Uma grande parte de mim queria explicar as coisas para ele, mas a mulher sábia dentro de mim disse para simplesmente me afastar. Eu me desculpei, dando-lhe um olhar severo. Todos os outros sabiam o que eu queria dizer. Desde então, tenho evitado qualquer contato com ele. Repreender ele teria sido bom, mas só teria drenado minha própria energia.

Energia e atenção

A energia flui para onde vai a atenção. Este é um dos meus cinco principais mantras pessoais. Tive um aluno que sempre tinha um determinado canal de notícias em segundo plano durante nossas videoaulas ao vivo. A TV foi montada atrás dela, de modo que todos vimos a tela. Achei isso muito perturbador, mas nunca disse nada a ela. Eu me perguntei por que alguém manteria um canal de notícias ligado enquanto participava de uma aula sobre espiritualidade. Isso me inspirou a desenvolver limites muito claros sobre como meus alunos podem se apresentar em uma reunião ao vivo. Mas eu nunca expliquei isso para a mulher com a TV.

Ficou claro que esta mulher estava completamente desinteressada em realmente fazer o*real*trabalho que ensino. Ela só queria atenção. Ela conseguiu meu número de telefone pessoal e me ligou com frequência. Outra violação de limite. Atendi uma vez para explicar que ela não poderia me ligar, mas ela ignorou. Eventualmente, por causa de seus e-mails, mensagens e ligações incessantes, tive que bloqueá-la completamente do meu trabalho público e da minha vida privada (ela encontrou minha mídia social pessoal). E pensar que eu provavelmente poderia ter evitado toda essa tolice se tivesse dito a ela na primeira vez que vi a TV atrás dela para desligá-la ou desligar a câmera. Recentemente, alguém tinha uma configuração de TV semelhante em uma videoconferência e eu simplesmente disse para desligá-la.

Se algo está incomodando você, como esta TV me incomoda, explore por que isso acontece. Preste atenção ao fator “ick” e suas reações instintivas. Essas sensações

acontecer porque seu corpo está lhe dizendo que seus limites foram ultrapassados. Em seguida, sente-se com esses sentimentos para revelar o porquê. Desenvolva uma estratégia para não reviver as reações negativas. Se isso acontecer, deixe bem claro que é inaceitável. Você pode simplesmente ir embora, como eu fiz na festa, ou pode explicar com gentileza que o comportamento precisa parar.

Aqui estão alguns exemplos de comportamentos que indicam que você tem limites fortes:

- Usando sua paixão para guiá-lo e inspirar os outros. Ser
- gentil com os outros.
- Demonstrar integridade consigo mesmo e com os outros. Ser
- cauteloso com os outros que vêm muito forte, muito rápido.
- Não buscando a validação de outro.
- Não tolerar ações ou palavras inaceitáveis.
- Perguntar a uma pessoa antes de tocá-la.
- Apreciando as verdades dos outros.
- Observar os limites dos outros e observar comportamentos e ações inadequadas.
- Respeitando os outros.
- Dizer “não” a atenção indesejada de todos os tipos.
- Confiando em suas decisões.
- Compreender que os outros têm suas próprias desvantagens e problemas.

Aqui estão alguns exemplos de comportamentos que indicam que você tem limites fracos:

- Confiar ou desconfiar sem motivo.
- Tocar as pessoas sem perguntar.
- Estar excessivamente envolvido (emaranhado) na vida dos outros. Estar envolvido
- em conversas ou ações ofensivas envolvendo outras pessoas. Definir-se pela
- forma como deseja que os outros o vejam e o tratem. Esperar que as pessoas
- leiam sua mente.
- Desrespeitar os outros.
- Tendo uma mentalidade rígida.
- Saltar rapidamente para relacionamentos ou situações. Ignorar
- ou minimizar as experiências e opiniões dos outros. Não ouvir
- sua própria voz interior.

- Revelar tudo sobre você para pessoas que você não conhece bem. Tolerar o
- comportamento dos outros que você considera inaceitável para evitar a rejeição.

Limites e Autoproteção

Uma maneira de proteger seus limites é através do trabalho energético. E talvez a maneira mais fácil de fazer isso seja lançar um círculo mágico - um espaço dentro do qual você está a salvo de invasões indesejadas em sua energia e mente. Um círculo mágico também pode ajudá-lo a evitar cruzar os limites dos outros.

Quando meu filho mais novo estava na pré-escola, ele tinha grandes problemas em respeitar os limites das outras crianças e era muito sensível às emoções dos outros. Começamos a trabalhar criando seu círculo mágico pessoal, treinando-o para visualizar um escudo branco protetor que cresceu dentro dele. Isso o ajudou a entender os limites dos outros e a reforçar os seus. Ele também dormiu com antigas divindades egípcias porque as estátuas e imagens o faziam se sentir seguro. Você não precisa fazer isso para reforçar seus limites e não absorver as energias dos outros, no entanto. Você pode confiar em quaisquer divindades ou imagens que o façam se sentir seguro em seu círculo pessoal. Quanto ao meu querido filho mais novo, ele é definitivamente um faraó reencarnado.

Quando sei que passarei tempo com pessoas que são vampiros de energia, eu me protejo, estabeleço intenções e faço uma lista de todas as coisas que não direi ou farei quando estiver com elas. Existem muitas pedras que você pode carregar com você para ajudar a reforçar seu círculo pessoal. A obsidiana e outras pedras pretas puras são ótimas para absorver energias nocivas. Gosto de ametista e rodocrosita para autoaceitação, o que encoraja limites fortes. Tenho um amuleto de citrino amarelo que carrego sempre para facilitar relacionamentos saudáveis. No passado, minhas fracas políticas pessoais resultaram em problemas com outras pessoas, especialmente envolvimentos românticos. Citrino é ótimo para aumentar meu trabalho nesta área. As pedras são aliadas incríveis quando nos aventuramos na caverna de Hekate.

A proteção faz parte da cura, mas fique atento para não se isolar. É fácil para mim me isolar completamente dos outros (exceto de meus filhos; não posso escapar deles). Quando faço isso, não me preocupo

Traduzido do Inglês para o Português - www.onlinedoctranslator.com

violando meus limites. Mas, ao fazer isso, me privo da riqueza das relações sociais. Talvez você possa se relacionar com isso. Para mim, entender meus próprios limites e os dos outros é um processo contínuo fascinante. Não existe um conjunto perfeito de práticas pessoais; eles mudam ao longo do tempo e variam entre os indivíduos. Apenas faça o que parece certo para você para mantê-lo em seu caminho.

Prática: Conheça seus limites

Explore os momentos em que alguém passou dos limites com você. O que os levou a violar seus limites? Faça uma lista de linhas absolutas que outros não podem cruzar sem consequências. Pegue essas definições de limites e transforme-as em afirmações. Por exemplo, se o discurso de ódio é um limite para você, escreva uma declaração como: Eu protegerei aqueles que são marginalizados. Isso move a energia do limite de ser dependente das ações dos outros para seus próprios princípios soberanos. É uma forma de magia de reversão.

Prática: Seu Círculo Mágico Pessoal

Pensar nos limites como nosso círculo mágico pessoal solidifica seu papel vital na proteção contra danos. Escrevi extensivamente sobre lançar círculos mágicos – que na verdade são apenas espaços sagrados – em meus livros anteriores. Um exercício simples, mas profundo, é explorar o que está dentro do seu círculo mágico pessoal e o que está fora dos limites. Este exercício usa a escrita automática intuitiva. A chave é seguir o fluxo, sem edição ou adivinhação. Ninguém verá seu talismã completo, a menos que você mostre.

Você precisará de uma vela, papel (tela, madeira, etc.) e material de arte/escrita. Utilizamos esta prática todos os anos na Covina, onde a elevamos a um verdadeiro talismã através de colagens, pinturas, etc. Forneci as etapas básicas abaixo. Amplifique isso da maneira que você se sentir guiado.

Antes de começar, desenhe um círculo em um pedaço de papel, criando um modelo. Adicione pedras de limpeza, proteção, orientação e inspiração, colocando-as ao redor de seu modelo para formar um espaço sagrado.

Acenda uma vela. Usando o protocolo discutido anteriormente, circule a chama no sentido anti-horário ao redor do papel, limpando o espaço e convocando todos

que você precisa manter fora do seu círculo, dizendo:

> Eu limpo este espaço, reivindicando-o como sagrado. Chama Sagrada, revele-me tudo o que preciso manter fora do meu círculo mágico pessoal.

Escreva, sem editar, tudo o que vier à sua mente e que você precisa manter fora do seu círculo mágico pessoal. Inclua coisas sérias como ódio e invalidação, pessoas tóxicas para você e itens mais leves. Quando fazemos isso como um exercício coletivo, sempre terminamos com as coisas engraçadas que não suportamos, desde sorvete de chocolate com menta até vincos na frente das calças. Isso acalma o peso dos itens anteriores. Quando terminar, pegue a vela e diga:

> Tudo isso está além do meu círculo; Não tenho espaço para isso dentro da minha vida.

Espiral a vela no sentido horário ao redor do papel, dizendo:

> Eu protejo meu espaço pessoal; meus limites são fortes. Chama Sagrada, lembre-me do que é sagrado para mim.

Agora escreva tudo o que vier à sua mente, desde músicas e filmes até pessoas e lugares. Inclua suas divindades, aliados, cartas etc. — tudo o que é sagrado para você. Faça isso em um estilo de fluxo de consciência.

Ao terminar, segure a vela sobre o papel, que agora se tornou um talismã, e recite algo como:

> Este é o meu círculo mágico pessoal. Tudo o que bloqueia e prende está fora. Tudo o que nutre está dentro do meu espaço sagrado. Como eu falo, assim se torna.

Apague a vela depois de contemplar seu talismã, que você deve ver como um documento de trabalho e um feitiço para manter seus limites.



Capítulo 8

Lampadios: A Iluminação



A cada passo que dou,
O peso insuportável da minha pele falsa, O peso das cicatrizes,
E a carga dos meus fardos é
derramada.
Deixo na escada,
Um a um,
Peça por peça,
Pisando para baixo,
Deixando cair o que precisa morrer
No meu rastro.
À medida que a escuridão se aproxima,

eu sou iluminado,
Vendo o brilho de suas tochas,
Iluminando a jornada.

Volte seu olhar para as tochas de Hekate, aquelas luzes guias que nos conduzem através de sua caverna. Este é Lampadios nos chamando para suas profundezas para que possamos nos curar.

Lampadios (também Lampadephoros) é um antigo epíteto que significa “portador de lâmpada”. Refere-se tanto a tochas quanto a lamparinas a óleo usadas em rituais. Embora sejam diferentes, eles compartilham o poder do fogo controlado. Eles insinuam que Hekate é a guardiã da chama primordial. Outros títulos que significam Portador da Tocha, incluindo Pyrphoros e Dadophoros, são epítetos associados ao papel mais amplo de Hekate como iluminadora - por exemplo, Phaesimbrotos (Portador da Luz) e Phosphoros (Portador da Luz).

Existem muitos títulos antigos atribuídos a Hekate que ilustram seu papel como uma deusa que ilumina o caminho. De fato, suas tochas gêmeas são um de seus símbolos mais icônicos. No registro histórico, quando Hekate chegou com sua tocha acesa, foi um presságio de que tudo ficaria bem no final. Às vezes, ela usava suas tochas em batalhas míticas, como a liderada por Zeus contra os Titãs. Em um conto, ela os usou para iluminar uma cidade antiga para que potenciais saqueadores fossem impedidos de atacar. Normalmente, no entanto, a aparência de Hekate com suas tochas acesas não estava ligada à batalha, mas sim como um sinal de seu papel como guia.

As tochas duplas de Hekate foram escritas e ilustradas por mais de 2.000 anos. Em The Chaldean Oracles, ela é chamada de Hieros Pyr, a fogo sagrado.[1] Ela também é descrita como Anima Mundi, a Alma do Mundo, nesses fragmentos antigos. É através do fogo sagrado de Hekate que todo o mundo material nasce e é sustentado. Em mitos, rituais antigos e até em peças teatrais, o fogo de Hekate é visto como todo-poderoso, como neste exemplo de Sófocles:

> Tu, fogo sagrado, arma de Hécate, a deusa da estrada, que ela carrega quando ministra no Olimpo nas alturas e em seus refúgios nas sagradas encruzilhadas da terra.*(fragmentos*, Vol. 2)

Em The Chaldean Oracles, Hekate é referido como o hieros pyr da criação usando diferentes epítetos, incluindo a Flor de Fogo (às vezes traduzido

como a Rosa de Fogo) e o Relâmpago. Estes são epítetos noéticos referindo-se ao seu papel como a Alma do Mundo cósmica. Escritores antigos menos filosóficos também evocaram sua natureza ígnea, como em The Greek Magical Papyri. Alguns estudiosos afirmam que a tocha é um símbolo fálico que representa um Grande Mãe que preside tanto o feminino quanto o masculino.[2]

A tocha representa a imanência divina em todas as coisas. Somos atraídos pela tocha de Hekate porque é uma alma gêmea da luz dentro de nós e da fosforescência inerente ao universo. Se você já se sentou sozinho em um quarto escuro com uma vela acesa, o que eu sinceramente encorajo a fazer, você pode ter tocado nesse tipo de energia. Amolecer na vela, permitindo que sua mente descanse, evoca um sentimento que você não consegue descrever, mas que você sente e conhece. Ao senti-lo, você está tocando a imanência divina da deusa.

Compare isso com acender uma vela em uma sala imersa em luz artificial. Não é a mesma coisa. Nos tempos modernos, não andamos com tochas para iluminar a noite, mas podemos voltar ao poder da chama de Hécate quando apagamos as luzes artificiais. Precisamos da cura da Mãe Sombria para ver nossa verdadeira luz interior. Não há como chegarmos à alma sem entrar na escuridão. O olho de tigre é a pedra a ser usada nesta parte de sua jornada. Coloque uma peça em seu altar ao lado da vela para ampliar seu impulso para a caverna e ajudar a aprimorar sua intuição.

A imanência divina da deusa foi negada em nossa cultura por centenas de anos. Aqueles que seguem a tocha de Hekate em sua verdade foram perseguidos, torturados e assassinados. Fomos rotulados como esquisitos e empurrados para as margens da sociedade por causa de nossa recusa em negar sua chama sagrada. E o que estamos experimentando no nível individual está acontecendo em escala global.

Quando nos voltamos para o fogo da nossa alma, iluminamos o mundo porque estamos nos conectando com a tocha de Hekate. Isso requer coragem. Estamos finalmente admitindo para nós mesmos que carregamos dentro de nós o poder curador de seu fogo. Estamos finalmente reconhecendo a necessidade de permanecer tanto no que às vezes é chamado de mundo da força quanto no mundo da forma. Jung ligou estes o “espírito das profundezas” e o “espírito dos tempos”.[3] As profundezas do mundo oculto, o mundo da força, é onde as tochas da deusa brilham mais intensamente. Lampadios vem até nós em sonhos, ao lembrar quem

somos, e em suas mensagens e visões inesperadas. Ela é o fogo que queima por dentro.



O fogo que arde por dentro

No mundo caótico de hoje, vimos a falsa luz das estruturas culturais e sociais dominantes se escancarar, permitindo que a escuridão de Hekate surgisse. Muito provavelmente, você encontrou a luz da deusa quando estava experimentando uma “noite escura da alma”. E é aqui que nos encontramos como planeta. Este é um ponto de inflexão - um *nyssa*. Mas se olharmos para a escuridão, veremos a tocha de Hekate acesa, esperando que entremos em sua caverna. Ao entrarmos, a tocha torna-se um espelho da centelha que arde dentro de cada um de nós. Estamos sendo abertos para nossa luz interior.

Lampadios é frequentemente retratada com duas tochas acesas para ilustrar sua conexão com o fogo primordial. Ela brilha a luz para aqueles que desejam entrar em sua caverna. Talvez a representação moderna mais impressionante disso seja a Estátua da Liberdade, que acena aos cansados para sua terra de aceitação e oportunidade. A deusa portadora da tocha brilha mais forte quando está mais escuro. Em nossas vidas pessoais, é somente quando ela se sente fora de alcance que ela vem até nós.

Virar-se para a tocha de Hekate inflama nossa coragem. Responder a sua reivindicação traz empoderamento e paz. Encontramos bases firmes que vibram com a essência da cura. Traz consigo um retorno ao útero, um despertar de

o sagrado feminino. É escuro e úmido, o antídoto perfeito para a secura estéril da vida moderna. A tocha ilumina e aquece, oferecendo proteção e orientação. À medida que nos curamos, o fogo de Hekate se torna mais forte dentro de nós. Ele se funde conosco. Assim como um ferreiro molda pedaços de metal em belos tesouros, ele molda nossos seres em nossa verdade única. O fogo floresce dentro de nós até que renasçamos dele. O que você pode estar experimentando agora é o brilho dessas tochas, iluminando padrões que o mantêm preso, lançando um brilho em torno de possibilidades há muito esquecidas e esclarecendo o caminho a seguir.

Quando você se volta para a tocha de Hekate, traz à consciência aquilo que precisa de atenção. Você preenche o receptáculo de sua mente, seu temenos interno, com o que é nutritivo enquanto continua a iluminar o que não serve mais. Você experimenta a clareza cristalina de estar dentro do seu centro e permitir que o que deseja se manifeste. Esta pode ser uma grande transição; ir fácil para este processo. Os símbolos de Hekate são muitas vezes como nossas mentes conscientes recebem sua cura. Aparece em sonhos, em nossa imaginação e em sincronicidades inesperadas. E embora esses símbolos tradicionais sejam importantes, também são aqueles que são exclusivos para nós.

Tochas são símbolos de esperança. Eles iluminam o caminho a seguir e o caminho para dentro. Lampadios é, portanto, a proverbial luz no fim do túnel. Mas ela também é muito mais do que isso. Ela é a luz do fogo da alma queimando por dentro. Quando nos voltamos para sua tocha, despertamos nossa própria luz. Hekate carrega nossa tocha da alma, iluminada por sua fonte primordial, até que sejamos capazes de recuperá-la para nós mesmos.

No coração da Roda de Hekate está uma estrela que representa o fogo da deusa. Assim, ao entrarmos na caverna de Hécate, embarcamos na viagem dentro desta Roda que conduz ao seu fogo primordial. Essa é a cura de suas tochas trazer. Eles são a alma feita material.[4] –

Um aspecto importante do poder simbólico das tochas de Hekate é como elas foram usadas na história para demonstrar seu governo sobre os Três Mundos - Superior, Inferior e Médio. A tocha ilumina o submundo, mas nasce do fogo primordial dos céus acima. O papel de Hekate como Enodia, a deusa das estradas e viagens, significa sua iluminação ao longo de nossa jornada terrena. Para os antigos, ela garantiu uma passagem segura pelas estradas e pelas encruzilhadas traiçoeiras, da mesma forma que ela nos guia em nossas vidas pessoais. Hekate Lampadios nos guia adiante

nos mistérios de sua sabedoria. Para acessar essa sabedoria, nos voltamos para o fogo da tocha dentro de nossas almas, apoiando-nos em nossa intuição e reservas. Hekate alimenta nosso fogo interior enquanto viajamos por sua estrada, curando-nos e fortalecendo-nos à medida que avançamos, protegendo-nos do brilho desagradável e das mentiras sórdidas que encontramos quando nos desviamos dos falsos becos sem saída do mundo civilizado.

> *Você é o chão em que eu viajo, E*
> *você é o caminho.*
> *Você é as sombras e a noite, E*
> *você é a luz nutridora.*
>
> *Fogo sagrado brilhante e brilhante que me atrai mais profundamente*
>
> *. Eterno como o próprio universo.*

Três Portadores da Tocha

Hécate, Perséfone e Deméter são todas retratadas como deusas portadoras de tochas, reforçando o papel de Hécate como a Deusa Tríplice e reconhecendo seus poderes individuais e combinados. Perséfone aprende a usar sua tocha para trazer luz ao submundo. Demeter usa o dela para iluminar seu caminho através de sua dor. Hekate usa a dela como uma tocha de orientação. Quando exploramos o significado histórico de suas tochas, vemos que elas foram associadas a seus diversos papéis. As tochas eram frequentemente associadas a divindades ctônicas, representando sua capacidade de “ver no escuro”. De fato, Perséfone em sua plenitude como rainha do submundo também foi representada com tochas, assim como sua mãe, Deméter, criando mais uma ligação entre essas três deusas.

As tochas de todas as três deusas significam vigilância; eles estão sempre atentos. Também vemos isso em alguns dos outros papéis de Hekate, incluindo seu eu autocontido de três cabeças que olha em três direções ao mesmo tempo. A busca incansável de Deméter para encontrar Perséfone simboliza nossa jornada interna para nossa própria verdade única. O poder da deusa para iluminar o que está oculto é demonstrado em vários momentos ao longo da história. Perto do início, quando Perséfone está perturbada e Deméter está de luto, Hekate aparentemente deixa a jovem cuidar de si mesma enquanto ela

sai em busca de Deméter. Isso simboliza o papel de Hekate como mediadora e unificador.[5]Demeter, que estava furiosa contra o noivado de sua filha, recusou-se a aceitar a realidade. Todos nós já passamos por experiências como esta, quando nossa insistência em nos apegar a uma situação que não podemos remediar leva a um grande transtorno. Em última análise, a maneira como curamos é trazer essa verdade para nossa consciência. Evitar a realidade raramente ajuda. A tocha de Hekate pode iluminar até as situações mais difíceis e pode nos ensinar a parar de evitar o que não pode ser desfeito. Através do perigo de Perséfone, podemos ver como nossa própria ingenuidade pode ter contribuído para nossos problemas. Caminhamos com Deméter em sua expressão externa de raiva porque nossa Perséfone interior está sofrendo.

A relação dessas três deusas é um testemunho de fidelidade - a si mesmas, umas às outras e às exigências insondáveis daquilo que não podemos controlar. Podem ser as maquinações de outros, às vezes até daqueles que existem apenas em nossas mentes, ou os caprichos do destino. Como Perséfone e Deméter, podemos acender nossa própria tocha para iluminar nosso próprio caminho e também permitir que a tocha de Hekate queime tão intensamente dentro de nós que fornecemos a mesma iluminação para outros que estão passando por suas próprias jornadas na caverna. Esta é a imanência divina da deusa em ação no mundo.

Individuação e Fogo Simpático

Acender o fogo da nossa alma nos permite, em última análise, iluminar os outros enquanto eles buscam sua própria integridade. Esse fogo simpático pode, portanto, ser uma cocriação que nos nutre como indivíduos enquanto apoia os outros. Contemple como Lampadios cria essa resposta emocional evocativa dentro de você. Ela o obriga a entrar em sua escuridão para que você possa alcançar sua própria luz no fim do túnel.

O objetivo do desenvolvimento pessoal dentro da psicologia profunda é conhecido como individuação.[6]Simplificando, este é o processo de viver do centro de nossos seres com limites saudáveis e abertura. Ser individualizado significa que abandonamos nossas dependências dos outros. Não vivemos mais de acordo com as expectativas, regras ou desejos de outra pessoa, ou o que eles pensam que somos ou deveríamos ser. Entrar na caverna faz parte desse processo, pois não há totalidade sem escuridão. Considere os “dois anos terríveis”, em que as birras dão início à independência de uma criança; considere adolescente

rebelião. As características de individuação adulta incluem deixar empregos, terminar relacionamentos e definir o que é significativo para nós. Todos vêm com grande agitação.

Embora isso possa soar como se a ênfase estivesse em nosso trabalho solitário, ao nos tornarmos completos, nos conectamos aos outros de maneiras profundamente significativas. Passamos por diferentes processos de individuação ao longo da vida. A criança individualiza-se a partir de um estado físico total dependência do cuidador principal para sobreviver.[7] Na adolescência, fazemos a transição de nossas relações de apego de nossos pais para amigos e parceiros românticos, e estabelecemos nossa própria jornada, separados de nossos famílias de origem.[8] Para Jung, a maior individuação ocorre quando nos tornamos totalmente o nosso próprio ser único, livre da família e da sociedade. expectativas.[9]

Experimentamos o fogo simpático quando somos inspirados pela luz que o outro emite. Pode ser um amigo, uma figura pública ou um personagem mítico. A luz de suas tochas reflete a nossa e amplifica o arquétipo subjacente do fogo fundamental. Quando estamos sendo guiados pela sombra, esse fogo pode nos queimar. Podemos nos encontrar em relacionamentos repetitivos com pessoas que cuidam das chamas da sombra. Mas Lampadios lança sua luz sobre esses relacionamentos, iluminando padrões disfuncionais.

Um fenômeno consistente que observei em meus alunos é que seus relacionamentos mudam dramaticamente à medida que eles se inclinam para a luz interior de suas tochas. Eles relatam o fim de alianças sombrias das quais não conseguiram escapar por anos. “Amigos de conveniência” – aqueles que talvez tenham acendido seu fogo em um ponto, mas certamente não o fazem mais – tendem a se afastar. A solidão temporária pode resultar, mas sem falta, os alunos rapidamente encontram relacionamentos nutritivos que fortalecem sua chama interior.

Sombra, Self e Alma

A grande Marion Woodman escreveu extensivamente sobre a interação entre os aspectos da sombra, do eu e da alma. Em *Dançando nas Chamas: A Deusa Negra na Transformação da Consciência* (em coautoria com Elinor Dickson), ela descreve o processo de recorrer à Mãe Negra para encontrar a tocha interna que nos permite ver a luz em todas as coisas,

inclusive nosso território interior. Somos sombra, eu e alma. Assumimos nossas personas, que são as projeções externas de nós mesmos — algumas alimentando, outras restringindo. Todos esses aspectos se misturam em uma construção interna às vezes chamada de ego.

O ego, por si só, não é destrutivo. Considere-o como o seu eu superficial. Se você viver puramente em sua superficialidade, no entanto, simplesmente não poderá ver sua luz interior, nem a tocha da deusa. É opaco na melhor das hipóteses, puro miasma turvo na pior das hipóteses. Embora o ego tenha um papel importante a desempenhar como interface entre você e a realidade externa, se ele for controlado pela sombra, você acabará sendo projeções dela, em vez de emanações de sua verdadeira luz. À medida que você ganha a clareza brilhante encontrada na caverna de Hekate, você ganha a habilidade de dialogar com a sombra, de ver a partir da alma e de criar intencionalmente o eu. (Este é um assunto difícil; talvez mantenha seu olho de tigre enquanto lê e faz anotações nesta seção.)

Pense em suas personas como papéis que você desempenha - mãe, filha, parceira, trabalhadora, estudante, amiga e assim por diante. Alguns desses papéis são fiéis à sua alma, outros simplesmente fazem parte da vida e alguns podem ser um fardo. Sua alma reserva espaço para as personas que nutrem, mas pode ser brutal para aquelas que não o são. Quando você se voltar para a tocha da deusa, ela o guiará em quais personas você deve manter e quais precisam ser abandonadas. Vemos isso na história de Perséfone, quando ela descobre que é filha e esposa. Da mesma forma, essas nossas personas muitas vezes precisam passar por uma revisão substancial até encontrarmos o equilíbrio certo. Essa é a iluminação da caverna. Como nos diz Woodman: “Hecate tem a sabedoria que permite a Perséfone ser filha de sua mãe e, ao mesmo tempo, esposa dela.
marido."[10]

Sempre que você se envolve com uma persona, você entra em um arquétipo subjacente - filha, mãe ou esposa, por exemplo. Mas esses arquétipos não precisam ser exclusivos. Você pode ser uma “esposa do trabalho”, por exemplo, ou uma adolescente rebelde tentando irritar a “mãe”.

Um dos meus títulos favoritos de Hekate é Pyriboulos, que se traduz como “ela de conselhos ardentes”. De fato, as mensagens de Hekate podem ser bastante acaloradas e podem até queimar um pouco. No entanto, eles são sempre conselhos sábios. Ela pede que troquemos nossa pele falsa, descascando as camadas de tudo o que não serve mais. O traje de sombra de certas personas não pode suportar o calor de suas tochas. No entanto, existem personas que ainda precisamos assumir, e algumas

destes estarão ansiosos para atender. Quando você vai trabalhar, você coloca a persona adequada para aquele ambiente. Você pode desempenhar o papel de boa filha para evitar conflitos, que podem se tornar restritivos à medida que você caminha para a sua própria totalidade.

Algumas de suas personas podem não se encaixar perfeitamente - como vestir um macacão de neve muito pequeno quando você era criança. Você fica lá rígido, incapaz de se mover, com medo de estourar as costuras. Mas quando você está diante das tochas de Hekate Lampadios, que revela toda falsidade, aquele macacão de neve se torna insuportável. Explore quais personas estão se sentindo muito "quentes" para você. Quais funcionam para alimentar sua sombra em vez de refletir seu eu autêntico?

O self (às vezes chamado de Self, com "S" maiúsculo) é amplamente entendido como a alma e também chamado de psique. A alma, residindo em grande parte fora de nossa consciência até que comecemos a deixar a tocha iluminá-la, tem uma vontade própria. Quantas vezes você acabou em uma situação difícil porque não ouviu sua intuição? Essa é a alma convidando você a ouvi-la. Se não. A alma chega até você com presentes - as visões e experiências que você tem de Hekate e do mundo profundo. Isso ocorre porque é o conector entre seu estado regular de ser e seu eu eterno e não nascido.

A alma é não racional e não linear. Ele fala por meio de símbolos, e é por isso que é útil explorar o que eles significam quando invadem sua consciência. A alma possui as chaves para o mundo mais profundo e o que está por vir. A alma vê a sombra e oferece compaixão e compreensão.

Podemos honrar a sombra por meio de vários talismãs e rituais. Um talismã antigo usado para esse fim é o*maskelli maskello*(Veja abaixo). Embora o significado exato do termo permaneça um mistério, ele aparece como parte do antigo*voces magicae*(nomes mágicos) em vários textos, incluindo The Greek Magical Papyri, onde é usado para evocar a presença de Hekate. Há evidências de que essas palavras de poder estão enraizadas na palavra hebraica*miskel*, que indica uma "canção de sabedoria". Certamente, contemplar nossa sombra é um esforço desses. Quando li pela primeira vez um dos feitiços antigos que continham essa expressão, fiquei encantado. Abriu uma porta dentro de mim que me chamou para as profundezas de Hekate e falou de memórias de vidas passadas. Foi um encontro transcendente; eu simplesmente sabia

aquele maskelli maskello era sobre escrever um hino à sombra. Trata-se de revelar a máscara interior.

A sombra pode ser vista como uma máscara que usamos para nos proteger – mas que simultaneamente nos aprisiona. Em ritos antigos que evocam Hécate e seus companheiros - como nos ritos dionisíacos e nos mistérios de Elêusis, os adoradores freqüentemente usavam máscaras. Nossa máscara de sombra é aquela que usamos involuntariamente por muito tempo. Chegou a hora de tirá-lo, com paixão, bondade e integridade. O ato de projetar a sombra na máscara remove seu poder sobre nós. Quando "nomeamos e reivindicamos" os pedaços de nossa sombra, começamos a ser tecidos na totalidade.

visão da alma

Todos nós temos dentro de nós a capacidade inata de estar em relação com Hekate, com a psique coletiva e com o mundo dos espíritos. Essa relacionalidade também contém nossos dons psíquicos. À medida que você se aprofunda na caverna — à medida que se liberta de personas vinculantes e se separa das vozes que não nutrem — sua intuição latente se eleva à consciência. Sua bússola interior fica mais forte e você pode receber mensagens e insights de manifestações de certos arquétipos. Em particular, o significado do seu oráculo diário se tornará mais aparente conforme você vê o mundo como arquetípico (veja capítulo 5). Você pode descobrir que recebe símbolos de Hekate e seus companheiros. A chama sagrada pode se transformar em imagens.

Você também pode começar a receber visitas de ancestrais e até mesmo de espíritos etéricos como anjos ou santos. Essa habilidade é conhecida por muitos nomes — comunicação psíquica, mediunidade e canalização, por exemplo —, mas a maioria dessas descrições não aborda a habilidade subjacente. Eu chamo essa habilidade *sibilika* em homenagem às antigas sibilas que profetizavam e ofereciam cura, refletindo sua capacidade de se comunicar com o mundo mais profundo.[11] Também o chamo simplesmente de "visão da alma", embora se manifeste em todos os nossos sentidos. Os contos de fadas nos oferecem uma maneira de ver a partir da alma, revelando seus significados mais profundos. O trabalho da grande Marie-Louise von Franz sobre esses contos é uma maneira fabulosa de entrar em seus mistérios. Sua citação sobre nossa capacidade inata de ver a partir da alma é uma de minhas favoritas:

> Todos nós poderíamos ser médiuns e todos ter conhecimento absoluto, se a luz brilhante da consciência do nosso ego não o ofuscasse.[12]

Quando trazemos nossa visão da alma para o primeiro plano, ela pode iluminar como estamos extraindo informações do mundo mais profundo, mesmo sem saber.

Um efeito colateral de deixar nossa visão da alma sem acender é que podemos acumular a energia dos outros. Hoje, isso às vezes é chamado de sobrecarga empática, que pode resultar em ser sobrecarregado pelas emanações de outras pessoas. Freqüentemente, nos tornamos tão acostumados a isso que não estamos conscientes do barulho de todas essas vozes em nossas cabeças. Embora possam ser profundamente nutritivos, também podem queimar cicatrizes em nossa psique. Essas cicatrizes nos tornam bonitos, mas podem ser muito sensíveis.

Quando seguimos a tocha de Hekate, inevitavelmente percebemos o tumulto em nossas cabeças que chamo de “voz dos outros”. Este é um vasto compêndio de todos aqueles que ocupam espaço dentro de nós - nossas famílias, amigos e colegas de trabalho, bem como a voz da consciência coletiva e os costumes e valores de nossa sociedade. Agora, isso não é inerentemente ruim. Existem vozes que nos apoiam e nos amam, animando-nos ao longo de nossa jornada rumo à plenitude. Quando estamos deprimidos, ter uma conversa imaginária com um deles pode ser muito útil. Além disso, Hekate habita profundamente em nossas almas e frequentemente aparece como uma dessas vozes. Pode ser assim que recebemos as mensagens dela.

Mas como nossa própria capacidade de nos conectar à energia em muitas formas é forte, podemos perceber essas vozes de uma forma que pode ser quase enlouquecedora. Você sabe que seu dial está muito alto quando você se sente desconfortável dentro do círculo da sociedade dominante. Mas a visão da alma sempre esteve em ação, afastando-nos do zeitgeist cultural e levando-nos para o meio-termo, onde a alma está mais satisfeita. Somos inerentemente diferentes daqueles que vivem apenas no que Jung chamou de “espírito da época”.

Pense assim. Existe um grupo, o coletivo da sociedade dominante, que tem uma atração energética tão grande que normalmente nos oprime. A maioria das pessoas desse coletivo está focada em coisas como a última moda da Internet, celebridades e assim por diante. Quando ficamos presos nesse ruído coletivo, adoecemos porque somos sensíveis às vozes – tanto o ruído que

percebe e sua energia subjacente. Simplificando, nos tornamos estranhos em uma terra estranha. Mas o lugar que queremos estar é à margem do coletivo, diminuindo assim esse ruído. Se você já esteve em uma sala barulhenta cheia de pessoas, saiu e voltou, você saberá o que quero dizer. Acostumamo-nos com o barulho enquanto lá estamos, mas quando tentamos voltar, damos por nós a questionar-nos quem aumentou o volume. Nem sabemos o quão barulhento é até nos afastarmos dele. Entrar na caverna de Hekate inicia o processo de nos distanciarmos dessa poluição sonora, no coletivo, nos grupos e nas relações.

Prática: Criando um Conselho Interior

Essa atividade ajuda você a distinguir as pessoas que estão ocupando espaço em seu espaço sagrado, mas não deveriam, daqueles que dão bons conselhos - seus portadores de tochas pessoais, seus conselheiros de confiança. Comece desenhando um círculo conforme descrito na atividade de limites emCapítulo 6 . Imagine uma mesa de conselho colocada no centro. Quem se senta à mesa? Quem precisa ser removido? Certamente, Hekate se sentará à frente deste conselho, mas talvez você tenha outras divindades e espíritos que também o aconselham. Existem ancestrais e arquétipos que deveriam receber um assento? Existem certas pessoas que você deseja que sejam representadas? Certifique-se de deixar um assento para si mesmo e também para a sombra.

Prática: A Tocha da Criação

Muitas vezes pensamos que a sombra contém apenas elementos negativos - dor, maus hábitos e coisas do gênero. No entanto, tudo o que está oculto ou reprimido dentro de nós também faz parte da sombra. A sombra abriga experiências, emoções e sentimentos que anseiam por tirá-los da escuridão e iluminá-los para que possam crescer em sua plenitude. Você pode contribuir para que isso aconteça criando sua própria tocha simbólica, seja um desenho ou uma vela especial, como fonte de iluminação. Esta tocha pode permitir que você veja o potencial dentro de si mesmo.

Sente-se com sua vela ou imagem e contemple o que está escondido em suas sombras que você precisa trazer para sua consciência. Podem ser talentos latentes, sonhos há muito abandonados, até hobbies e interesses. O que você esqueceu? O que foi apagado por aquelas vozes clamorosas dos outros? Consulte seu Conselho Interno para orientação. Considere isso o começo

de criar sua tocha única. Reserve um tempo a cada semana para uma “reunião” com seu Conselho Interno para discutir o que você está trazendo à tona.

Prática: Criando um talismã de máscara de sombra

Enfrentar a sombra é um ritual de aceitação. Entramos no temenos interior para explorar nossas feridas, nossos medos e as partes de nós mesmos que não gostamos. Mas a sombra também é a protetora da alma quando não é seguro para nosso verdadeiro eu interagir com o mundo. A sombra deve, portanto, ser honrada como parte de quem somos, mas é uma máscara que podemos escolher colocar ou tirar. Este exercício pode ajudá-lo a trazer à luz os fardos ocultos das sombras que todos carregamos involuntariamente. Vá com cuidado para este projeto. Acenda sua vela, conecte-se com seu olho de tigre, faça sua meditação e tire suas cartas diárias de antemão. Veja isso como uma tarefa sagrada, um verdadeiro ritual em si.

eu gosto de fazer um*mirari*, um espelho que vê a alma, antes de fazer esta atividade. Eu encorajo você a fazer o mesmo. Qualquer espelho adornado com símbolos que pareçam certos para você é maravilhoso. Use o espelho para ver sua aparência física e além, olhando em seus olhos para ver como você é muito maior do que seu corpo exterior. Quando você vê seu reflexo completo, você vê sua sombra em sua totalidade. Veja este corpo e a luz interior como um espaço sagrado.

> Com caneta e papel à mão, diga: Maskelli Maskello,
>
> revele minha sombra para mim.

Permita que sua imaginação se abra para as partes dentro de você que são a sombra. Anote todas as palavras que lhe ocorrerem ou esboce imagens, se desejar. Fique com o processo. Quando terminar, você pode adicionar floreios que abençoam o talismã com energia de cura - por exemplo, ungindo-o com óleo ou acrescentando flores. Deixe sua criatividade fluir.

Mantenha seu talismã de máscara em sua Cista Mystica quando terminar. Use-o como um ponto focal para se comunicar com sua sombra quando ela ameaçar se deixar levar. Enquanto você viaja pela caverna de Hekate, continue passando tempo com sua máscara de sombra pelo menos algumas vezes por mês. Com o passar do tempo, à medida que sua luz passa, você pode querer mudar ou substituir

algumas das palavras ou imagens com as novas palavras-chave e imagens da alma que vêm até você.



Capítulo 9

Borborophorba: A Catarse



Borborophorba.

Borborophorba.

Borborophorba.

Catarse.

Catarse.

Catarse.

Mãe da Caverna.

Devorador de Sujeira.

Deusa dos Ossos.

Mãe da Caverna.

Devorador de Sujeira.

Deusa dos Ossos.

Mãe da Caverna.

Devorador de Sujeira.

Deusa dos Ossos.

Borborophorba.

Borborophorba.

Borborophorba.

Catarse.

Catarse.

Catarse.

Borborophorba, um dos epítetos mais incomuns de Hekate, é encontrado em The Greek Magical Papyri. Isso se traduz em Filth Eater. Há alguns anos, quando comecei a dividir esse papel com os alunos, realmente causou comoção. Alguns ficaram imediatamente sintonizados com esse simbolismo, enquanto outros recusaram a ideia de que sua amada deusa comeria lixo. Simbolicamente, Borborophorba se alimenta das carnudas oferendas de nossas feridas e sombras, relacionando a jornada por sua caverna à experiência da catarse. Borborophorba nos encontra quando terminamos a descida. Ela nos diz que o preço da entrada na caverna é o nosso desabafo.

Além do epíteto, há outras evidências históricas que ligam Hécate ao desperdício. Notavelmente, o lixo doméstico e as sobras rituais dos sacrifícios feitos a ela eram oferecidos como parte de uma ceia na noite em que a lua estava escura. Ela, portanto, tinha o poder de descartar resíduos e excrementos, bem como o poder de jogá-los em nossos medos e inimigos. James Hilman, em *O sonho e o submundo*, viu seu poder de comer sujeira como representante da liberação de nosso lixo interno:

> O lixo da alma é primordialmente salvo pela bênção de Hekate, e até mesmo nossa destruição pode ser levada de volta a ela. A vida confusa é uma forma de entrar em seu domínio e se tornar uma “filha de Hekate”. A nossa parte é apenas reconhecer que há mito na bagunça para descartar os resíduos do dia no lugar certo, ou seja, colocá-los no altar de Hécate. Ritualmente, o lixo era colocado à noite em uma encruzilhada, para que cada sonho pudesse levar pelo menos três direções além daquela de onde viemos. Hécate, que tem

tradicionalmente representado com três cabeças, nos mantém olhando e ouvindo de várias maneiras ao mesmo tempo.

A jornada da caverna é, portanto, “fazer mito da bagunça”. Oferecemos a Borborophorba o que anseia morrer dentro de nós, mantendo a sabedoria adquirida com muito esforço.

Cada um de nossos mitos é único, começando com o que entregamos à morte e como percebemos o Devorador de Sujeiras. No cemitério da caverna de Hekate, deixamos nossos fardos, trazendo a morte para aquilo que nos oprimia. Permita-se o dom de seguir sua intuição. O intestino sabe. Com efeito, a palavra *borborigmo*refere-se a roncos no estômago, sinais de movimento dos intestinos. Em um nível espiritual, no entanto, isso pode ser “conhecimento visceral”.

Catarse e Cura

A palavra “catarse” vem da palavra grega para purificação. A ideia de que liberar traz cura é encontrada ao longo dos séculos, de Aristóteles a Freud. Acredita-se que o corpo, a mente e a alma se beneficiem de um limpeza completa do que está nos causando problemas.[1] A liberação de fardos antigos abre caminho para que emoções enterradas venham à tona. Quando expurgamos nossos traumas e nossas angústias, criamos um espaço no qual sentimentos mais benéficos podem florescer. Uma de minhas citações favoritas é tanto o título de uma obra semiautobiográfica de CS Lewis quanto o nome de um poema de William Wordsworth — “Surprised by Joy”. Para mim, esse é o presente da Borboroforba.

Sempre que penso em catarse, duas palavras de sabedoria das mulheres da minha família vêm à mente. A mãe de meu pai frequentemente arrotava alto e com orgulho, e então dizia: “Melhor fora do que dentro”. Quando eu ficava chateado quando criança, geralmente por causa de algum desrespeito social, minha própria mãe dizia: “Um bom choro é o que você precisa.” Essas duas mulheres sabiam intuitivamente da importância da purificação física e emocional.

Nossa catarse espiritual ao cruzarmos o primeiro portão da caverna de Hekate é essencial para a jornada à frente, porque estamos criando o espaço para permitir que a cura comece. Hekate como a Devoradora de Sujeiras é uma face da Grande Mãe que aceita nossos dejetos. A deusa asteca Tlazolteotl também comeu os resíduos de

humanos, então o defecaram como flores, simbolizando o poder transformador da deusa de transformar sujeira em ouro.[2]Ao nos depararmos com a Borboroforba, percebemos o quanto estamos sobrecarregados pela acúmulo de detritos sombrios, programação espiritual, impactos de pessoas tóxicas e assim por diante. Ela nos desafia a expurgar todas essas coisas. No entanto, ela também nos lembra que há um tesouro em todos os nossos resíduos. Podemos ir cavando para encontrá-lo, ou para extrapolar a flor da sabedoria. Se você já teve prisão de ventre grave, pode se relacionar com esse processo de maneira visceral. Considere este período de transição como uma recuperação da constipação psicológica e espiritual.

A deusa romana Cloacina, que está relacionada com Hekate por meio de seus papéis relacionados às estradas, governava os esgotos. No mundo de hoje, podemos nos concentrar demais nas estradas e ignorar os esgotos que correm por baixo delas nas áreas urbanas. Cloacina, a grande purificadora do mundo romano, livrou o império do desperdício, permitindo que as águas corressem limpas. E para cada cano de esgoto que remove resíduos, existe um conduto que traz água pura. Tudo isso está acontecendo sob nossos pés, na escuridão subterrânea. Em muitas culturas, as deusas do submundo estão associadas a esse tipo de libertação. Elas são governantas tanto do lixo quanto do tesouro.

Miasma

Cloacina, Tlazolteotl e Borborophorba são todos coletores do que os gregos chamavam *miasma*. Miasma não tem um equivalente preciso em inglês, mas podemos pensar nisso como poluição.[3]Em suas práticas religiosas, essas deusas removeram o miasma da casa e de seus ocupantes, muitas vezes em conexão com rituais dedicados a Hekate.[4]Alguns pensaram que doenças físicas foram causadas por miasma no corpo.[5]Por meio de várias práticas, esse contaminante era regularmente removido do corpo e da mente, dos prédios e do meio ambiente. Alguns achavam que os males culturais também eram causados pelo miasma. Acreditava-se que doenças infecciosas eram transmitidas por ele, por exemplo. Hoje usamos a palavra “tóxico” de maneira semelhante. O miasma é, portanto, como uma toxina que funciona tanto no nível arquetípico quanto no físico. Tem espírito e vontade própria e ativa o arquétipo do medo sobre o qual cavalga. Todo miasma é sustentado pelo medo.

Miasma é a força vital dos complexos, que são aglomerados disfuncionais de padrões de pensamento, comportamentos e emoções associadas. Os complexos são expressões de arquétipos.[6] Eles trabalham em nós, exigindo ocupação em nossas vidas. Os complexos costumam ser vistos como negativos, mas também carregam assinaturas positivas. Há muito tempo me identifico com a carta da rainha de espadas no tarô. Como um arquétipo, a iluminada Rainha de Espadas é decidida, motivada e no controle de sua mente poderosa. Quando ela se senta na sombra, no entanto, ela é de língua afiada e ditatorial. Como um complexo, ela pode ocupar minha personalidade em ambas as capacidades.

Complexos típicos giram em torno de nossas famílias. Alguns podem ter um "complexo materno", o que pode significar que sua angústia é motivada pelo relacionamento que eles têm com suas próprias mães ou que estão enredados no arquétipo materno. Aqueles com um "complexo de filha" podem continuar a se definir dentro desse papel na família e podem ser ocupados pelo arquétipo da mulher jovem e dependente. Complexos podem constelar em torno de auto-arquétipos, como o Guerreiro, o Místico ou o Curandeiro. Pessoalmente, tenho um "complexo de salvador" que me impulsiona a resgatar pessoas. Nenhuma delas é inerentemente problemática. Mas quando são ativados de forma inadequada, certamente podem causar grandes transtornos.

Quando nos libertamos do miasma, ele cria um espaço dentro de nós que podemos preencher com nutrição. Mas se não formos cuidadosos, o miasma, muitas vezes regurgitação do passado, pode voltar. Permitir que a alegria, o contentamento e a paz entrem em nós mesmos pode ser um enorme desafio se vivermos na imundície por muito tempo. Quando você está aliviado do que não serve mais, pode experimentar algo como o fenômeno do membro fantasma, no qual as pessoas que perderam um membro ainda o sentem (às vezes chamados de membros "fantasmas"). Esse processo inclui a liberação de pedaços de si mesmo, que você pode perder, mesmo que não tenham conserto ou estejam deixando você doente.

E esta também é uma descrição precisa de nossa morte psicoespiritual. Sentimos a atração de velhos complexos, relacionamentos passados e velhas feridas. Explorar nossos limites e colocá-los no lugar nos protege contra sermos consumidos, sendo preenchidos mais uma vez por esses fantasmas famintos. A única maneira desses fantasmas passarem por Borborophorba é se sairmos do temenos de sua caverna. Como Perséfone, temos uma obrigação

tempo no submundo. Se abandonarmos esta jornada, todo o equilíbrio de nossas vidas será desequilibrado.

Lidar com a nossa “sujeira” significa enfrentar a sombra. A sujeira é vista como “não divina” ou de alguma forma “pecaminosa” em nossa sociedade. Todos nós já ouvimos que “a limpeza está próxima da piedade”. Mas Borborophorba nos ensina que a “sujeira” é*de*A Deusa. Vemos evidências de negação da importância de explorar nossa sujeira em todos os lugares: como estamos longe de nosso próprio lixo; como o mundo se tornou higienizado. No entanto, o lixo faz parte da vida. Sem desperdício, há abundância? O feminino é inerentemente confuso. O ciclo menstrual ainda é visto como “profano” em muitas culturas. No entanto, sem essa bagunça, nenhuma nova vida pode ser criada. Onde está a bagunça em sua vida que você costumava ver como pecaminosa, mas que é verdadeiramente sagrada?

A cura é encontrada no miasma; está na sujeira do trauma, invalidação e sofrimento. Existe uma expressão de que o problema é a solução, e assim vai nessa jornada. A negação, a culpa e outras estratégias de evitação nos afastam do processo. Borborophorba nos ensina que, ao expulsarmos nossos fardos, extrapolamos a sabedoria. Encontramos o tesouro que emerge da bagunça. Nós o encontramos quando ficamos quietos - na quietude. Assim como quando tomamos um remédio, mas não sentimos seus efeitos até que nossas emoções se acalmem, esse tesouro, essa cura, chega até nós por meio de sonhos, sincronicidades e conhecimento interior.

Vergonha – A Infecção Oculta

Miasma aparece como vergonha. Isso nos diz que não somos suficientes e que não temos valor. A vergonha pode ser a infecção que geralmente está tão escondida que nem saiba que temos.[7]A vergonha como experiência imerecida de sentimentos profundos de indignidade costuma ser um problema não dito que fere profundamente. Outros podem causar grandes danos ao invalidar nossa verdadeira natureza. Esse miasma atravessa nosso âmago. Embora possamos estar cientes de nossas ansiedades e medos e das pessoas tóxicas em nossas vidas, expor a vergonha subjacente exige uma escavação séria. Mas Borborophorba é um consumidor voluntário dessa doença insidiosa. À medida que você se aprofunda na caverna, preste atenção onde a vergonha está erguendo sua cabecinha suja. Resista ao desejo da sombra de julgar a si mesmo por se sentir envergonhado, estúpido, preguiçoso, inadequado e todos os outros “primos da vergonha”. Se você perceber que está fazendo isso, mude sua atenção

para a bondade para a sua vergonha. Reconhecer sua existência e poder são os primeiros passos no caminho para liberar a vergonha.



Claro, a vergonha tem um lugar na vida daqueles que fizeram coisas verdadeiramente vergonhosas. O que estou falando aqui é o resto de nós que se sente envergonhado sem nenhum motivo legítimo. Não estou falando sobre cometer erros e depois me sentir arrependido. Meu foco é sentir vergonha crônica de quem somos e das coisas que nos fizeram. A vergonha é uma criatura tão sorrateira que é improvável que percebamos que ela nos mantém prisioneiros.

Sentimos vergonha não apenas pela invalidação pessoal, mas também por uma cultura que desvaloriza nossa identidade. Por baixo de tudo isso há sempre uma história de trauma. Temos muitos feridos entre nós que carregam muita vergonha. Embora a fuga inicial de organizações e indivíduos abusivos muitas vezes traga alívio, a menos que reconheçamos nossa vergonha, muitas vezes permanecemos controlados por ela. O que acontece no nível individual é, portanto, expresso em nossas comunidades como um todo. Precisamos confrontar a vergonha em ambos os níveis.

A vergonha nos mantém em silêncio. Tememos que todos pensem que somos idiotas ou loucos se falarmos. Ninguém vai acreditar em nós. Isso é vergonha de falar. A vergonha é um tipo específico de medo relacionado a ter nosso senso de identidade violado por outras pessoas. Mas esse medo também se espalha pelas visões sociais do que é aceitável.

Pense na vergonha como uma árvore infectada por uma doença que está sobrecarregada com uma variedade de frutas podres. No jardim da sua vida, esta árvore suga toda a sua energia e impede que você alimente tudo o que é belo. Quando você sacode a árvore da vergonha, o fruto estragado cai no chão. Quando isso acontecer, pode-se enviar para a composteira, que é uma espécie de templo da Borboroforba. Quando sacudo minha árvore genealógica, a vergonha cai. Os impactos da profunda vergonha que senti se espalharam por toda a minha vida. A vergonha muitas vezes me impediu de compartilhar quem eu sou com os outros. Levei séculos para trabalhar com isso.

E ainda sinto vergonha — por exemplo, quando ouvi uma mulher ridicularizar outra porque seus filhos tinham pais diferentes. Sendo a Rainha de Espadas que sou, tenho certeza de que meu rosto se transformou em uma máscara de mágoa e desgosto com suas palavras, fazendo-a parar no meio da frase e se desculpar comigo. Eu senti a vergonha que outros tentaram acumular em mim por ter sido casado duas vezes. Mas percebi que, quando os outros lançam uma vergonha imerecida sobre nós, geralmente é o fruto de sua própria árvore da vergonha que eles estão jogando fora. Eles são projeções - projéteis - de suas próprias inseguranças.

Quando permanecemos em qualquer tipo de relacionamento abusivo, a vergonha desempenha um grande papel em nos manter lá. Depois, há a vergonha de permanecer calado, quando somos vítimas ou ficamos em silêncio enquanto os outros o fazem. Se você é estimulado pela leitura de histórias de outras pessoas, recomendo que examine como a vergonha de suas próprias experiências pode estar envolvida.

Se você deseja ser capaz de falar a verdade em um ambiente seguro, preciso que saiba que pode e o fará. Comece pequeno, encontrando uma comunidade online de almas afins. Você tem muito a contribuir. Precisamos da sua voz. Neste momento, há muitos tagarelas obstruindo o diálogo e minimizando o poder de nossas conversas. Evidências de todos os tipos de disseminação da vergonha estão em toda parte hoje em dia. Falar é o primeiro passo. Se você não se sentir confortável fazendo isso, encontre maneiras de resistência silenciosa, como não apoiar indivíduos cujo comportamento induz a vergonha em outros.

Tornar-se real sobre a vergonha, em vez de continuar a negar que a sentimos, é o caminho. Dada a natureza profunda da vergonha, métodos energéticos como o Reiki também podem ajudar a remover sua toxicidade de nossas mentes e corpos. A vergonha entra direto em nossos tecidos. Também está em parte do nosso DNA. Ancestral

o trabalho de cura pode fazer parte de sua jornada. Comece reconhecendo sua vergonha. Siga isso com uma exploração profunda de suas raízes. Finalmente, entre na catarse. Rituais simples ativam sua cura da vergonha, como sentar-se em silêncio com uma vela acesa para ver como ela reflete sua própria centelha interna. Trabalhe com a energia da lua minguante para ajudar a banir sua vergonha.

O Portão da Catarse

Borborophorba nos traz aqui, onde nos descarregamos do que anseia morrer dentro de nós. Seja um trauma pessoal ou envolvimento com toxicidades sociais, tudo é liberado como uma oferenda a Hekate quando entramos em sua caverna sagrada. Enquanto sacudimos a árvore da vergonha, continuamos a explorar e impor esses limites. Fique com a sua prática diária. Leve o seu tempo antes deste primeiro portão, permitindo que seus fardos apareçam. Saiba que as emoções podem ser fortes durante o processo. Você pode sentir raiva, medo, angústia ou um pouco de ansiedade. Todos esses sentimentos são convites para explorar o que eles são para você. Trabalhe no desenvolvimento de um relacionamento com eles. Permita que eles tenham uma palavra a dizer. Até que você os ouça, eles continuarão a agir mal. Dê-lhes um lugar à mesa do seu Conselho Interno.

Lutar contra as emoções porque elas são desconfortáveis não vai fazer com que elas desapareçam. Um dos meus mantras preferidos quando minhas emoções estão fortes é: caia na real, sinta, lide e cure. Esses sentimentos intensos são positivos. Borborophorba está mastigando seu lixo pesado. Considere seu companheiro aviário como seu assistente em sua catarse, corroendo o que você está liberando - limpando você.

Depois dessa catarse vem uma fome. Essas dores são um convite para um bufê do que realmente alimenta sua alma. Você pode emergir faminto por nutrição física e “alimento da alma”. Você pode se sentir alegre e procurar ansiosamente por uma nutrição significativa. Depois de uma limpeza, no entanto, também podemos nos sentir exaustos. Não há reação certa ou errada à catarse. Ficar

com as emoções que surgem. A sensação de amplitude, aquela fome da alma, é um convite para que seu propósito percorra a superfície. Pode levar tempo para se ajustar ao espaço vazio, para aprender o que sua alma precisa

estar bem alimentado. É a partir desse espaço que você embarcará na grande jornada rumo à sua totalidade única.

Claro, a estrada que o levou até este momento faz parte do mapa da sua vida. É um pouco como a reforma de uma casa - a demolição cria uma grande bagunça, mas leva a um belo ambiente novo. Trauma e dor são partes importantes do seu “mito confuso”.

Um dos livros mais transformadores que li em minha jornada pessoal é*Aberto: como os tempos difíceis podem nos ajudar a crescer*por Elizabeth Lesser. Encontrei este livro quando fui totalmente derrotado após o fim de um relacionamento abusivo com um verdadeiro narcisista. Com o coração partido, fui a uma grande livraria com a intenção de evocar um livro que alimentasse minha alma faminta. Quando você experimenta a catarse, começa a desejar uma dieta espiritual saudável em vez da velha comida lixo. Velhos modos de ser, relacionamentos desgastados, empregos insatisfatórios e até mesmo seu ambiente físico podem se encontrar em sua lista de restrições alimentares enquanto você busca o que nutre o centro do seu ser. Vá com cuidado para fazer quaisquer mudanças importantes.

Depois de limpar o miasma, podemos nos tornar conscientes das toxicidades nos outros. Criando espaço em que a cura do mundo mais profundo nos nutre, nos tornamos sensíveis ao risco de contágio por pessoas tóxicas ao nosso redor. Todos nós temos miasma - não apenas as feridas dos outros, mas também nossas próprias sombras. Lembre-se de que, ao lidar com os outros, eles também estão feridos. Isso não quer dizer que você deva tolerar a sujeira deles. Apenas esteja ciente do fato de que eles também estão feridos.

Você pode ter relacionamentos íntimos com pessoas que são tóxicas. Explorar sua sombra inevitavelmente leva você a ficar mais sintonizado com os mesmos problemas nas pessoas que você conhece melhor. Em um sentido geral, as pessoas podem ser consideradas tóxicas se a presença delas for perturbadora para você, embora existam amplas categorias de personalidades que são particularmente contagiosas. Ao discernir se uma pessoa é realmente tóxica, tenha em mente que algumas pessoas são introvertidas, tímidas, deprimidas ou ansiosas. Todos esses problemas podem levar a apresentar características que podem ser confundidas com toxicidade.

A Sombra do Narcisismo

Narcisismo é um termo que descreve um espectro de comportamentos, pensamentos e emoções em personalidades que apresentam confiança e auto-foco.[8] Um pouco de narcisismo pode ser muito adaptativo. Precisamos ser nossos próprios líderes de torcida, e ser um tanto egocêntrico é saudável. O narcisismo torna-se problemático, no entanto, quando desce para uma falsa bravata combinada com a tendência de ser muito bombástico. Esses indivíduos parecem totalmente auto-absorvidos e são extremamente manipuladores. Infelizmente, eles também costumam ser muito encantadores. No extremo mais preocupante do espectro está o transtorno de personalidade narcisista, que é bastante raro.

Entender que um pouquinho de narcisismo é saudável e desadaptativo aprofunda nossa capacidade de explorar como esse traço se apresenta dentro de nós e dos outros. Uma distinção fundamental entre narcisismo saudável e prejudicial é como você se sente quando está com outras pessoas. Eles exigem sua admiração total? Você sente como se estivesse constantemente pisando em ovos ao redor deles?

Mas o narcisismo é mais do que um aspecto de personalidade ou distúrbio psicológico. É também um arquétipo profundo que é descrito por meio de mitos como a história original de Narciso, que estava fadado a olhar ansiosamente para seu próprio reflexo, mas nunca ver suas próprias profundezas interiores.

Quando Perséfone, como a donzela inocente - antes do grande trauma que a levou ao triunfo - é apresentada na obra homérica *Hino a Deméter*, ela está sendo atraída pelas flores de narciso, que são as últimas ela escolhe.[9] Isso indica que Perséfone, então ainda Kore, ficou encantada com a vida exterior. Ela se deleita em si mesma sem pensar em suas profundezas interiores. Mas se tudo o que fizermos for colher flores em um dia ensolarado com ninfas, nunca atenderemos ao chamado da alma. Nós nos tornamos essa versão jovem de Perséfone quando permanecemos presos a uma versão adolescente de nós mesmos. Esse narcisismo primário faz parte do desenvolvimento saudável.

Precisamos nos concentrar no eu exterior para entender quem somos em relação aos outros. Mas essa armadilha pode ser difícil de superar, especialmente diante das pressões sociais que nos impedem de amadurecer:

> O narcisismo é mais uma armadilha para algumas mulheres tipo Perséfone. Eles podem ficar tão ansiosamente fixados em si mesmos que perdem a capacidade de se relacionar com os outros. Seus pensamentos são dominados por autoquestionamentos: “Como estou?” “Eu sou espirituoso o suficiente?” “Eu pareço

> inteligente?" E a energia delas vai para maquiagem e roupas. Essas mulheres passam horas na frente de espelhos. As pessoas existem apenas para dar-lhes feedback, para fornecer-lhes superfícies refletoras nas quais ver a si mesmos.[10]

Enquanto o tipo primário de narcisista está preso na infância, o narcisista grandioso é a versão clássica que costumamos ver em celebridades e políticos. Estes são os tagarelas bombásticos que não param de nos dizer como são maravilhosos.

Comum aos narcisistas primários e grandiosos é a incapacidade (ou recusa) de entender os sentimentos dos outros. Eles também têm uma necessidade de demonstrar sua suposta grandeza devido a um autoconceito mal formado. É fácil distinguir os narcisistas primários dos grandiosos porque seu próprio comportamento nos diz tudo o que precisamos saber. Mas é mais difícil identificar um narcisista oculto. Essas personalidades costumam ser muito mais prejudiciais do que os narcisistas declarados, porque não conseguimos entender por que eles nos fazem sentir mal sobre nós mesmos. Todos os três tipos se alimentam da atenção dos outros, mas os narcisistas disfarçados obtêm sua correção criando dependência. Eles dependem fortemente de métodos passivo-agressivos e convencem os outros, especialmente crianças e parceiros românticos, de que precisam deles para sobreviver porque eles próprios são totalmente inúteis.

Os narcisistas declarados estão atrás de nós. Eles atacam, usam gaslight, mentem, manipulam e usam outras formas de abuso de maneiras que são óbvias por causa de sua natureza agressiva. A princípio, eles podem fingir uma natureza carinhosa, mas assim que violamos sua necessidade de controle, eles atacam. Compare isso com os narcisistas ocultos, cujos ataques são muito mais sutis, ainda mais prejudiciais porque usam todas as mesmas táticas, mas de uma maneira difícil de discernir. Os narcisistas malignos compartilham muitas características com os psicopatas - falta de empatia, traços vívidos de maldade e falta de moderação que desrespeita as convenções sociais.[11] Ambos podem ser excessivamente agressivos, fisicamente ou por meios psicológicos. Manipulação — convencer alguém de que está errado mesmo quando todas as evidências indicam o contrário — é uma tática tóxica muito comum.

Tanto os psicopatas quanto os narcisistas malignos são tipicamente bastante ousados. Eles se importam pouco com as normas sociais e são fundamentalmente incapazes de assumir a responsabilidade por suas ações. É incrivelmente difícil para aqueles com alta

níveis de narcisismo e psicopatia para mudar. Freqüentemente, eles não têm o discernimento pessoal para alimentar a ideia de que têm um problema. A coisa mais importante a saber se você tem esses tipos em sua vida é que não pode mudá-los. Tudo o que você pode fazer é gerenciar como você interage com eles.

Embora todos possamos agir um pouco narcisistas de vez em quando, os verdadeiros narcisistas demonstram continuamente essa característica em uma ampla variedade de situações e sempre nos fazem sentir da mesma maneira - envergonhados. À medida que você se aprofunda na caverna de Hekate, sua capacidade de discernir entre pessoas verdadeiramente tóxicas e aquelas que o nutrem aumenta. Isso pode resultar no corte de relacionamentos com aqueles que não oferecem nada além de uma dieta constante de toxicidade.

As chaves para uma vida com alma

Explorar como as pessoas podem ser tóxicas tem o potencial de nos enredar no arquétipo subjacente. Podemos nos contagiar com o espírito para vermos o mal em todos. Isso não é nossa culpa; estamos lidando com forças incrivelmente poderosas. Trazer à consciência que as personalidades tóxicas são impulsionadas por arquétipos mais profundos pode ajudá-lo a prevenir a infecção.

Olhe para os eventos do mundo nestes dias. É como se o espírito de Narciso estivesse em toda parte. No entanto, há muito mais acontecendo se você apenas olhar além desse reflexo sombrio. Ao realizar sua prática diária, trabalhando com sua máscara de sombra e continuando a explorar seus limites, você pode vacinar-se contra a poderosa força dos aspectos sombrios de Narciso e voltar-se para uma vida com alma.

A vida com alma depende de três princípios-chave: paixão, bondade e integridade.[12] Todos os três estão ausentes ou não funcionam nas sombras e nos tipos de personalidades tóxicas de que falei anteriormente. Paixão é a energia do entusiasmo, coragem, criatividade e curiosidade. A bondade inclui cuidar de nós mesmos, bem como considerar que os outros têm suas próprias experiências, fardos e desafios. Integridade é a promulgação de nossos limites, seguindo e vivendo do lado de fora o que sabemos ser verdadeiro em nosso centro. Viver esses princípios pode ser sutil ou audacioso.

Adicione a exploração desses princípios à sua prática diária. Faça um “Check-up PKI”, como dizemos na minha escola. Como você está permitindo que cada um deles viva através de você? Como você pode deixá-los trabalhar mais em você? Vendo esses princípios como forças arquetípicas e você mesmo como o canal através do qual eles são expressos, fornece a você uma dieta constante de nutrição real da alma. Contemple como seu aliado aviário os incorpora. Crie símbolos deles usando três chaves e guarde-os em seu Cista Mystica. Quando os tempos ficam difíceis, o que sempre acontecerá, “PKI it” para uma espécie de catarse rápida. Essa abordagem funciona bem até mesmo com as tarefas mais mundanas. Eu absolutamente detesto limpar a casa, então coloquei minha lista de reprodução Clean Sweep e PKI para arrumar tudo.

Prática: Ritual de Catarse

Este é um dos Rituais da Caverna Sagrada a que me referi noCapítulo 6 . Conduzi centenas de alunos através dele e o adaptei aqui para que você possa fazê-lo por conta própria. Se você está se sentindo um pouco intimidado pelo processo de um ritual formal, isso é perfeitamente normal. Os capítulos anteriores lançaram as bases para esse ritual, e os capítulos subsequentes o ajudarão no processo de integração após a catarse.

Para este ritual, você vai precisar de:

- Uma vela de liberação (de preferência uma vela preta para simbolizar o lixo sendo liberado).
- Uma das pedras de Hekate. O jaspe vermelho é excelente para liberar vergonha, especialmente para feridas associadas ao sexo e à sexualidade. É também uma pedra de equilíbrio e corporificação, trazendo vitalidade nos dias após o ritual.[13] A obsidiana negra é a pedra poderosa que pode absorver quase tudo. Passe algum tempo com todas as pedras antes do ritual.
- Uma oferenda do jardim de Hekate. Agrimônia, zimbro, musgo, sálvia e yarrow são excelentes acompanhamentos para este ritual.[14]
- Óleo sagrado. Em*Entrando no Jardim de Hekate*, compartilhei a fórmula para criar um Oleum Spirita, um óleo sagrado. Qualquer óleo que tenha assinaturas botânicas de catarse funcionará. Teste o óleo para garantir que é seguro para você.

Antes de começar, determine sua oferta. O ritual apresenta uma oferta simbólica do que você está liberando. Por exemplo, você pode oferecer um anel que representa um relacionamento anterior ou as chaves de uma antiga casa. Pode ser uma joia, uma foto, uma peça de roupa ou o que quer que represente o que você está divulgando.

Em seguida, crie um altar Borborophorba que usa imagens e símbolos que evocam a energia da deusa comedora de sujeira. Um pedaço de obsidiana negra é excelente para este altar, assim como o jaspe vermelho. Eu recomendo usar uma vela nova, que você pode reacender após o ritual para ajudar na liberação posterior. Certifique-se de ter seu aliado aviário presente no altar, pois ele será seu guia durante a jornada para dentro da caverna.

Quando seu altar estiver pronto e antes do ritual, purifique seu corpo com um banho ritual. Um eterno favorito meu e de meus alunos é um esfoliante de sal preto. Isso livra o corpo, a mente e o espírito do miasma, tornando o ritual muito mais significativo. Embora existam muitas maneiras de fazer a esfoliação, uma fórmula básica é misturar ¼ colher de chá de pó de carvão ativado de qualidade alimentar com uma xícara de sal marinho de alta qualidade. Cubra a mistura com azeite e misture. Você pode adicionar botânicos apropriados, como lavanda e alecrim. Aviso: você vai acabar coberto de lama preta, mas ela sai facilmente com sabão. Meus alunos que são corajosos o suficiente para fazer isso relatam consistentemente nunca terem se sentido tão limpos e se tornaram usuários recorrentes.

Após a limpeza, e cerca de trinta minutos a uma hora antes de realizar o ritual, unte o interior de seus tornozelos e pulsos com seu óleo sagrado e, em seguida, coloque algumas gotas nos três meridianos da raiz, coração e coroa. Você pode repetir o processo no início do ritual.

Aqui está um pequeno texto que você pode ler para o seu ritual. Adapte-o como funciona melhor para você.

> Acenda a vela, unte-a com o óleo e segure-a no centro do coração, dizendo:
>
> Estou na jornada através da escuridão para a totalidade.
>
> Esta luz acende o fogo em minha alma e me conecta às tochas eternas de Hekate.

Mova a vela em um círculo no sentido anti-horário três vezes enquanto diz:

> Através desta chama, tudo o que prejudica é banido.

Mova a vela três vezes em um círculo no sentido horário enquanto diz:

Estou protegido dentro deste espaço sagrado de tudo que

prejudica. Devolva a vela ao centro do coração e diga:

O Ritual da Catarse começou. Eu sou
abençoado com o poder da libertação.

Coloque a vela no altar. Unte a raiz, o coração e a coroa com o óleo (três vezes cada) no sentido horário. Segure o símbolo da ave aliada no centro do coração, unte-o com óleo e diga:

Eu invoco meu companheiro aviário, leve-me para a caverna de Hekate.

Devolva o símbolo ao altar, pegue a vela e segure-a no centro do coração e diga:

Eu chamo Hekate, conceda-me a entrada em sua caverna.

Recoloque a vela no altar e pegue a oferenda. Segurando-o no centro do coração, diga:

Eu te honro com este sacrifício, Borborophorba. Eu

voluntariamente trago a morte para este fardo que carrego.

Eu ofereço isso. . . (Descreva a oferta que você está dando a ela e por quê.)

Aceite minha oferta sincera,

Poderosa Deusa da Catarse.

Visualize o altar como um portal para a caverna de Borborophorba. Veja a chama da vela iluminando a entrada da caverna. Abra a visão da sua alma para se ver caminhando através da chama para dentro da caverna. A chama torna-se Borborophorba, consumindo o miasma em sua oferenda. Imagine o peso sendo levantado; sinta o espaço criado.

Fique com esse sentimento pelo tempo que precisar. Se surgirem emoções, coloque-as também na vela. Quando estiver se sentindo mais leve, veja a energia da vela mudando de consumista para uma efusão da sabedoria de Hekate. Preste atenção a quaisquer imagens, sensações ou sentimentos que vierem até você. Um símbolo se manifestará.

Após o ritual, passe algum tempo criando ou selecionando uma representação física do símbolo que você recebeu como lembrança de sua catarse. Guarde-o em sua Cista Mystica. Consulte as dicas para processar e integrar experiências do mundo mais profundo emCapítulo 6 . Você pode descartar a oferta da maneira que achar melhor. Alguns alunos guardam a oferenda em sua Cista Mystica, enquanto outros a enterram ou queimam.



Capítulo 10

Skótia: A Escuridão



Salve, Hekate, Senhora da Noite. Rainha
Ctônica Pálida, É para a sua escuridão que
eu me volto
Quando o mundo ameaça me consumir. Salve,
Hekate, Senhora da Noite. Deusa portadora de
tochas, Eu sigo livremente o seu caminho,

Enquanto você ilumina o caminho para a
verdade. Salve, Hekate, Senhora da Noite.
Guardião das Chaves, Eu pego aqueles que
você oferece E os reivindico como meu direito.

Salve, Hekate, Senhora da Noite. Eu
procuro seus mistérios da escuridão,
Revele a sua verdade e a minha. Salve,
Hekate, Senhora da Noite. guardião das
almas,
Desperte o que está dentro da minha escuridão.

Skotia é a essência da escuridão e das profundezas da obscuridade. No terreno pós-catarse da caverna, ela é a escuridão elementar que nos envolve e preenche o espaço que criamos. Mas esta escuridão não evoca os terrores da noite. Em vez disso, nos encontramos no útero úmido e escuro da deusa. É aqui na escuridão total que entramos no primeiro estágios de gestação do que estamos nos tornando.[1]

Perséfone, em seu desespero, recusou-se a comer, acreditando que negar a si mesma a alimentação a levaria à emancipação. Todos nós já estivemos lá com o coração partido, traídos e cheios de dor. Mas, eventualmente, ela convocou sua força para jantar na escuridão.

Considere o seu mundo interior, aquele que você nunca compartilha com ninguém. A escuridão de Skotia é como aqueles desejos e interesses secretos premiados. Penso nessa escuridão mais profunda como a sensação de estar aconchegado na cama com segurança, sabendo que estou protegido de todos os perigos. Trabalhar com essa profunda escuridão interior desperta uma sensação semelhante de contentamento. Também traz consigo a maravilha de nossos próprios mistérios - desde por que certas coisas nos iluminam até nossos sonhos mais íntimos. Na verdade, este é o mundo dos sonhos, nossas explorações noturnas do mundo mais profundo da deusa. Como Hillman escreveu, isso é onde encontramos o sentido de nossas vidas.[2] É onde reside o verdadeiro alimento.

Diodorus Siculus, em seus relatos históricos do antigo Mediterrâneo, menciona um templo perto de Memphis no Egito dedicado a Hekate Skótia.[3] Para mim, morando na Nova Escócia, fiquei encantado quando me deparei com esse epíteto obscuro. Como Scotia deixou de ser um título da minha amada deusa para ser o nome do lugar que chamo de lar? A resposta é mítica, naturalmente. Para os egípcios, o título era concedido às deusas da noite. Skotia me falou dos mistérios de Hekate,

de sua escuridão sagrada, do inconsciente e do caminho através da escuridão para a totalidade.

A colocação de Hekate no Egito começa com um breve desvio para possíveis conexões com a deusa de nome semelhante Heqet (Hekat) e também Heka, que era a deificação da magia. Ambos compartilham a responsabilidade de ajudando a trazer uma nova vida ao mundo.[4] Portanto, embora Heqet não seja um antecedente histórico de Hekate com base nas evidências disponíveis, ela está intimamente ligada a ela no significado espiritual. Além disso, Hekate, a deusa cujo culto se espalhou pela região, era muito conhecida no Egito durante a época do grande império dos gregos. A evidência mais marcante disso vem da coleção de fragmentos conhecida como The Greek Magical
Papiros que me inspiraram a escrever este livro.[5]

A Lenda da Scota

Skotia - também conhecido como Scotia, Scota e até mesmo Scoti por causa das diferentes traduções feitas ao longo dos séculos - era provavelmente uma figura mítica que teve origem na esposa humana de um faraó, talvez até o grande Tutancâmon. Na época do antigo templo para Skotia descrito acima, o título se referia à escuridão feminina e era tido em alta estima.

Diz a lenda que uma jovem princesa chamada Scota navegou para o norte com seu marido, conhecido pelos irlandeses como Gaodhal Glas, para a Ilha Esmeralda quando o O templo egípcio para Skotia estaria ativo.[6] Seus descendentes se tornaram os gaélicos da antiga Irlanda e, mais tarde, os escoceses. Talvez o jovem Scota tenha sido abençoado por Hekate em seu templo homônimo. Podemos imaginar a jovem Scota se aventurando corajosamente na escuridão do desconhecido ao pisar naquele antigo veleiro destinado a dar origem à Escócia e à Irlanda. Talvez ela estivesse na proa sob as estrelas, sentindo-se muito sozinha entre os marinheiros. Certamente, ela deixou para trás uma vida que conhecia em busca de uma promessa de dias melhores.

Scota era uma rainha soberana em uma terra estrangeira, indo para a morte em uma batalha épica com os Tuatha Dé Danann enquanto buscava vingança por sua morte. morte do marido.[7] Aqueles que conhecem o breu da dor podem entender o tipo de escuridão que pode acender a tocha da vingança. Scota evoluiu ao longo

tempo na figura da Mulher Sábia através de histórias compartilhadas ao redor da lareira. Ela é transformada na Cailleach em algumas lendas. A Escócia agora leva seu nome, possivelmente em referência aos valentes guerreiros conhecidos como o Escocês.[8] E minha casa se tornou a nova terra de Scota, Nova Escócia.

A Escuridão Primordial

O epíteto Skotia foi traduzido para o inglês como “negro”, “sombra”, “noite”, “sombrio” e “escuro”. Skotia pode, portanto, ser experimentado como uma escuridão enfumaçada criada pelo rastro das tochas de Hekate que nos obriga a ficar quietos - como o isolamento de estarmos sozinhos em nosso próprio navio, ou mesmo como o poço do desespero. É a sombra interior que podemos ver apenas quando começamos a nos aprofundar em nossa própria escuridão. Quando nossos complexos e modelos de trabalho se tornam iluminados, vemos os padrões de nossas vidas. A quietude absoluta nos permite perscrutar através de nosso inconsciente pessoal os fundamentos arquetípicos. Estes são os mistérios da Velha - Hekate plenamente realizada como aquela que pode conter toda a nossa escuridão porque ela é a própria escuridão. Você pode percebê-la como uma mulher idosa ou não. Sua aparência externa pode variar com base em como você precisa vê-la. No entanto, Skotia é o mais antigo. A escuridão existia muito antes de haver luz. E é a essa escuridão primordial que voltamos.

Skotia não é desesperador, no entanto, pois é quando ficamos sem absolutamente nada na noite mais escura que finalmente começamos a ver. O poder de Skotia é ver a partir da alma. Nesta escuridão sagrada, que é lunar e uterina, começamos a explorar nossas profundezas. Abrimo-nos à visão da nossa alma, que percebe as nossas profundezas interiores e vê além do tempo cronológico. Skotia nos abre para o *kairos*, o tempo cíclico eterno da deusa. Voltamos ao passado para curar velhas feridas. Nós olhamos para o futuro para nos orientarmos em direção ao renascimento predito. E ficamos muito quietos na escuridão até que nossos olhos se ajustem a ela em todas as formas que ela traz.

Skotia evoca a escuridão primordial de onde veio toda a vida. Ela é o Antes, o antigo, o atemporal. Ela é sabedoria e bondade. Seu ventre deu à luz o universo. Ela aparece para nós em muitas formas. A Grande Mãe, claro, é luz *e* escuridão. Ela é jovem *e* envelhecido. No entanto, quando nos voltamos para o que é antigo dentro, ela geralmente vem como a Velha,

com seus muitos rostos - que incluem o Cailleach. Eu pessoalmente me conectei com a Velha como a Cailleach, a quem Scota se tornou.



Salve a escuridão, fora e dentro. Saudações ao submundo, fora e dentro. Eu honro minha escuridão,
Eu valorizo meu tempo no submundo. Saudações a Hekate que está comigo no escuro, da minha jornada no submundo. À luz de suas tochas, Para o presente de suas chaves, Para o mundo mais profundo. Nossa jornada é da escuridão, E o submundo. Salve as profundezas emocionais Através das quais renascemos. Salve o ventre escuro e úmido De onde vem toda a vida.



Há uma história, contada em muitas versões diferentes, sobre uma jovem selkie que perdeu sua pele de foca e teve que viver em terra porque o homem que a queria como esposa escondeu dela sua preciosa pele. Ao longo dos anos, no entanto, cuidar de seu marido e filho não conseguiu extinguir seu anseio pela alegria natural que sentia em sua pele brilhante, que lhe permitiu nadar nas profundezas do oceano. Ela escolheu deixar a escuridão que não era

nutrindo-a para mergulhar de volta em seu verdadeiro eu para que ela pudesse nadar nas águas profundas que lhe deram vida. Ela fez isso sabendo que a viagem de volta seria difícil. Quando ela finalmente recuperou sua pele, no entanto, estava seca e quebradiça.

Com grande resistência e no espírito de desespero determinado, ela fez o seu caminho para o Cailleach, que lhe disse que a única maneira de ela se tornar inteira novamente era aventurando-se em uma caverna. Depois de ser restaurado pelo chá de Cailleach, o selkie partiu novamente. Uma vez dentro da caverna, ela ficou chocada ao descobrir que toda a sua família havia sido morta ali. Firme em sua determinação de consertar as coisas, ela novamente procurou o conselho de Cailleach e foi instruída a cantar uma música secreta. Um por um, seus entes queridos renasceram e sua pele - seu traje de alma - foi restaurado. Reunida, toda a família dançou ao redor do fogo na caverna e depois mergulhou nas profundezas do oceano.

O território de Skotia é o nosso inconsciente. Ela é a totalidade do mundo espiritual e o domínio da alma. Ela é a alma feminina do mundo. Podemos pensar que nossa sombra é o limite de nossa escuridão, mas ela reside à margem deste vasto reino. A sombra é sombria. É a projeção das partes de nós mesmos que não queremos admitir que existam, até que não tenhamos escolha a não ser fazê-lo. Quando começamos a curar a sombra, trazendo à luz o que esteve escondido por muito tempo e liberando o que nos mantinha presos, nos aproximamos cada vez mais do inconsciente. Esta pode ser uma passagem difícil.

Nossa tarefa aqui é dupla - trazer as partes sombrias de nós mesmos à consciência para que a cura possa ocorrer e, em seguida, nos voltarmos para a escuridão mais profunda da alma. Através de nosso trabalho, nascemos nossos dons como videntes. Entendemos nossos sonhos e nos conectamos aos espíritos para sua cura. O mundo tende a evitar os trabalhos de Skotia, preferindo os climas mais fáceis do mundo solar com suas rápidas explosões de gratificação instantânea, como aquelas fornecidas pelas mídias sociais e compras online. No entanto, esses trabalhos acabam nos levando a uma vida muito mais fácil. Podemos fazer as coisas difíceis, especialmente quando elas nos tiram da escuridão. Como nos diz Jung:

> [O] ne não se torna iluminado imaginando figuras de luz, mas tornando a escuridão consciente. Este último procedimento, no entanto, é desagradável e, portanto, não popular.[9] –

O processo é projetado para ser desafiador. O reencontro da selkie foi ainda mais doce porque teve um grande custo. A evolução de Scota para a Velha custou sua vida. Perséfone tornou-se a rainha que estava destinada a ser apenas porque foi para as profundezas do submundo.

Quando entramos na caverna, podemos nos perguntar o que vai acontecer. Talvez acreditemos que a viagem será rápida e breve. Mas uma vez na escuridão de Skotia, começamos a procurar a saída. Este não é o momento de se abandonar, no entanto. Este é o lugar onde você começa a ver quem você é e além. É o território não descoberto interior.

As regras para navegar nesta parte da caverna são encontradas em visões e sonhos. Os marcos são os momentos em que você percebe que está vivenciando sua vida do ponto de vista da alma, e não do ego. Estes são sinais misteriosos que não podem ser descritos com precisão, mas você os reconhecerá quando estiver na presença deles. Quando estamos aqui no mundo de Skotia, encontramos nossos corações abertos e costas fortes. Podemos ter sido feridos no passado quando éramos vulneráveis, então passamos a vida inteira erguendo barricadas ao nosso redor para proteger os tesouros de nossas profundezas. A alma nos chama para retornar à vulnerabilidade. Esta é Hekate nos sacudindo profundamente, nos chamando para dançar em suas profundezas.

Você pode ter sonhos assustadores enquanto passa por esta iniciação. Você tem construído seus temenos por meio de práticas e talismãs. Agora você começa a preenchê-lo com sonhos, visões, percepção consciente e muito mais. Um templo vazio anseia por ser preenchido.

Ao se inclinar para a cura de seus sonhos e explorar sua sombra, você inicia o processo de se abrir para os mistérios internos e para o fluxo da Grande Mãe. Eu comparo isso a um fogo negro purificador que bane o mal, nos protege e nos abençoa com clareza. Procure os símbolos de Hekate em seus sonhos. Assim que seus olhos se ajustarem, você a verá com mais clareza do que nunca. Você pode ficar impaciente com esse processo ou até rejeitar a necessidade de se abrir para o fogo negro dela. Essa essência alimenta seus sonhos e visões. Ele pulsa dentro de sua alma.

O Inconsciente

A escuridão mais profunda dentro de nós é o inconsciente.[10] À medida que avançamos na caverna, o inconsciente, até então inacessível, agora vem à tona. O inconsciente é o útero dentro de todos nós. É uma rica fonte de nutrição quando começamos o período gestacional aqui na caverna.

Sem surpresa, voltar-se para Skotia desperta nossa intuição e amplia nossa conexão com o mundo dos espíritos. É uma fuga do áspero mundo solar e um retorno ao útero regido pela lua. Pois a escuridão de Skotia é iluminada pela tocha lunar de Hekate. Os antigos entendiam a jornada lunar para dentro, e a tocha da deusa representava essa luz noturna. A luz interna nos guia para as profundezas do inconsciente quando descarregamos fardos e nos separamos da luz artificial da sociedade moderna.

Jung via o inconsciente como o recipiente de tudo o que não está presente em nossa paisagem mental. Assim, inclui coisas que esquecemos, bem como os complexos que temos dos quais podemos não ter consciência. Além disso, o inconsciente se estende em direção aos arquétipos que sustentam esses complexos. Podemos não estar cientes de que um certo complexo está vivendo através de nós até nos aventurarmos em nossa escuridão. O inconsciente contém os esquemas, ou padrões de pensamento, de como entendemos a nós mesmos e ao ambiente externo.[11] Modelos de trabalho são as formas de pensamento que moldam todas as nossas experiências e estados de ser.[12]

Os níveis mais profundos do inconsciente, por estarem próximos do mundo arquetípico, falam em símbolos e emoções. É nesse nível que nosso inconsciente pessoal se liga à teia universal que é o inconsciente coletivo. Considere os fios disso como os arquétipos. Os títulos de Hekate que uso aqui são evocações desses arquétipos; eles puxam os fios para dentro da nossa consciência. Hillman alertou que devemos resistir à tentação de forçar essa linguagem simbólica do inconsciente profundo a se adequar na literalidade da mente racional.[13]

Talvez o aspecto mais impressionante da exploração do inconsciente seja que nossa visão se adapta à penumbra. Vemos que nossos aspectos sombrios convivem com aquilo que nutre nossa alma. Há uma nítida falta de separação na escuridão de Skotia. Comparo isso ao início da integração do eu, da sombra e da alma. A capacidade de perceber formas encobertas na escuridão é um dom dos videntes da alma - aqueles que permitem que seus olhos se ajustem para que possam receber os dons do mundo mais profundo enquanto tecem as peças.

deles mesmos. Todas as noites, viajamos para o reino de Skotia, o mundo dos sonhos, onde sua cura chega até nós em símbolos, mensagens enigmáticas e enredos fantásticos. Há momentos em que nossos sonhos podem parecer fáceis de entender, mas sempre há muito mais a descobrir se nos permitirmos perscrutar através da névoa do sonho tornado consciente.

Precisamos do mistério de Skotia para nos aventurar em nosso inconsciente, para que possamos nos abrir para nossa alma e para a de Hekate. Os videntes recorrem aos sonhos em busca de profecias e do poder de revelar as profundezas da alma. As cartas os guiam no mundo desperto, abrindo seu campo de visão para permitir que eles teçam suas histórias em suas mentes. À noite, eles olham para os céus acima para entender a si mesmos e ao universo.

A vulnerabilidade é o verdadeiro dom do vidente, pois, se permanecermos fechados, não haverá fenda pela qual a gloriosa escuridão dos sonhos e a brilhante luz da verdade possam penetrar em nossa consciência. Uma aluna minha tomou medicamentos prescritos por anos para evitar os sonhos traumáticos que ela teve. Quando chegou a hora de parar de tomar a medicação, ela decidiu, em consulta com seus profissionais de saúde, entrar na escuridão. Seus sonhos retornaram, vívidos e crus, atraindo-a para a cura de Hekate. Ela sonhava com mulheres dançando, com mulheres guerreiras e celebrando a sensualidade do feminino. A cura veio.

Tornar-se aberto é um processo. Muito provavelmente, você teve que se envolver em uma armadura por décadas. Aprender a confiar em si mesmo para saber quando é hora de ser vulnerável e quando não é seguro é um esforço para toda a vida. Volte-se para a chama negra de Skotia para ver a verdade de qualquer situação externa e saber quando é a sua alma falando, e não a sombra. Estar em relação à resistência natural que ocorre. Afinal, a sombra está apenas procurando protegê-lo. Esses bloqueios que temos são resultado de feridas e programação. O coração fica entupido, a raiz fica emaranhada em sentimentos feridos e a mente é nublada pela dualidade da sombra e do ego.

Continue com suas práticas diárias. Entender como você adquiriu esses bloqueios – que na verdade são apenas escudos – ajuda você a curá-los. Claro O quartzo pode ajudar nisso. Tornar-se desbloqueado revela uma vulnerabilidade saudável que é, em sua essência, confiar em você e em sua deusa. Quando você está em sua escuridão mais profunda, o poder da vulnerabilidade - de abrir a mente e o coração - é onde está sua cura. A serpente da alma, com suas costas fortes e frente macia, perscruta Skotia com coragem e curiosidade.

o mundo dos sonhos

Quando me perguntam sobre começar um relacionamento com Hekate, minha resposta é sempre olhar para seus sonhos. Acredite em mim, ela está tentando chamar sua atenção a vida toda. Os sonhos podem oferecer iluminação em sua própria escuridão, desde aspectos que você precisa curar até desejos há muito abandonados. Eles também podem ser sobre o mundo externo, fornecendo informações sobre relacionamentos, situações e outros. Os sonhos são comunicações do inconsciente. Seus símbolos podem evocar fortes emoções. Quando entramos na escuridão do sono, entramos no mundo de Hekate. À medida que vagamos na paisagem onírica, nosso eu físico desaparece em algo mais. Caminhamos entre arquétipos, trilhamos a teia do universo e nos estendemos além de nossas limitações mortais. É uma situação triste que nossa cultura desvalorize a importância dos sonhos.



Sonhos com cobras são um excelente exemplo disso. Considere o sonho da serpente que compartilhei no início de nossa jornada na caverna. Sonhos com cobras podem ser perturbadores, mas oferecem uma forte percepção de nossa própria escuridão. Ou considere minha aluna que reprimiu seus sonhos por meio de medicamentos, em vez de receber apoio para a cura por meio da compreensão de seus pesadelos. Nossos sonhos certamente podem parecer como se estivéssemos “lutando com uma condenação luminosa”, mas dançar nessa escuridão é como encontramos as riquezas. Embora possamos praticar a sibylika acordada por meio da capnomancia (adivinhação por meio da fumaça), das cartas e de outras práticas, também temos acesso a apresentações de sonhos noturnos que aguardam nosso público. O sonhador dentro de você sabe o caminho a seguir.

A mãe de Hekate é identificada como Asteria em alguns mitos.[15] Asteria governava as estrelas e, como tal, governava os espíritos da noite, bem como a astrologia, os oráculos e os sonhos proféticos. Como a Mãe da Mãe, ela dá à luz todas as noites no mundo espiritual de nossa amada deusa. Asteria concedeu à filha o governo do reino dos sonhos. Hécate realiza assim as tarefas da noite atribuídas a sua mãe. Ela vem até nós em nossos sonhos, às vezes de forma óbvia, mas geralmente de forma mais simbólica. Ela tece os sonhos e o sonhador, puxando-nos mais profundamente em nossa totalidade à medida que expandimos nossa consciência das realidades do mundo invisível.

Os espíritos que querem nossa atenção vêm até nós no mundo dos sonhos. Eles assumem o rosto de pessoas que conhecemos, obrigando-nos a olhar além de sua personificação superficial. Embora possamos ansiar por um sonho de Hécate de forma tripla, é mais provável que ela apareça em outro disfarce, muitas vezes assumindo a forma de mulheres misteriosas que não são conhecidas por nós na vida desperta. Isso é verdade para todos os espíritos. A cura que Hekate nos traz à noite ilumina o que precisamos ver e tira de nós o que precisamos deixar ir. Ela acolhe as partes mais sombrias de nós, que muitas vezes surgem em sonhos, em seu próprio mundo. Nada dentro de nós é muito escuro para ela aceitar. Não há nenhum aspecto de nós que possa destruir a pureza de sua escuridão, onde todos os detritos de nossas vidas são bem-vindos e eventualmente renascem em uma forma nutritiva. Os sonhos são, portanto, em parte curativos, em parte adubo.

O excelente tratado de Hillman sobre sonhos descreve como Hekate reina supremo sobre nossas aventuras noturnas.[16] Além disso, ele argumenta que devemos resistir à tentação de racionalizar nossos sonhos. Seu forte argumento para permitir que os sonhos permaneçam místicos é convincente. Fomos programados para pensar que os sonhos são disparos neurais aleatórios, “lixo” ou experiências que devem ser reduzidas a interpretações específicas. Mas os sonhos existem com ou sem nossas tentativas de racionalizá-los. Exorto-vos a permitir que os vossos sonhos sejam o que são, pois é na sua forma pura que reside a verdadeira cura. Respeite o mistério do mundo dos sonhos e permita que ele atue em você.

Os sonhos falam a linguagem simbólica do mundo espiritual. Esta é a língua nativa de Hekate. Eles são arquetípicos e irracionais. Eles raramente são literais. Os sonhos são a maneira como nossa alma inconsciente fala conosco. O

O sonhador interior é um viajante estelar que tem grande sabedoria para compartilhar se apenas ouvirmos. Normalmente, os personagens de nossos sonhos são aspectos de nós mesmos, e não as figuras reais percebidas. Podemos reconhecer a diferença explorando se a pessoa, animal ou coisa é ou não sentida como "outro" ou como parte de nós. Uma figura comum nos sonhos é uma mulher assustadora fazendo coisas sexuais selvagens ou travando guerras. Essas imagens arquetípicas são destinadas a assustar a vida *em* nós. Todos eles representam aspectos dentro de nós que foram reprimidos, agora trazidos à luz na escuridão do mundo dos sonhos. O reino espiritual, do qual faz parte o mundo dos sonhos, não segue as leis da moralidade humana; tem suas próprias leis misteriosas. Hekate mantém seu próprio livro de regras, pesando as medidas de nossas vidas como ela considera adequadas. As leis do homem simplesmente não se aplicam na Escócia.

Os sonhos fazem mais do que apenas esclarecer o que estamos reprimindo ou mantendo fora da consciência. Eles também compensam o que nos falta. Por exemplo, podemos ter sonhos sexuais quando negamos esse aspecto de nós mesmos. A cura de Hekate sempre funcionará para alcançar nossa homeostase única, o verdadeiro equilíbrio que a alma deseja. Quando estamos acordados, muitas vezes nos recusamos a permitir que ela trabalhe em nós. Mas quando estamos dormindo, ela usa nosso estado vulnerável para defender seu ponto de vista.

A maioria dos nossos sonhos diz respeito ao que está acontecendo agora que é importante sabermos. Também temos "grandes" sonhos que são profecias do que está por vir para nós – e às vezes para o coletivo. Saber a diferença entre sonhos pessoais "aqui e agora" e aqueles que são proféticos geralmente está na perspectiva do sonhador. Muitas vezes somos observadores em vez de participantes de sonhos proféticos. Discernir a diferença pode ser desafiador - e, em última análise, não importa. Olhe para o sentimento com o qual você acordou para obter ajuda. Você se sente como se estivesse com essa pessoa ou se sente como normalmente quando está sozinho?

Nossos sonhos com a deusa, independentemente de como ela vem até nós, fazem parte tanto de nossa cura individual quanto da necessária para o planeta. É por isso que muitos de nós estamos sonhando com ela agora. Estamos em uma encruzilhada global. Quando trabalhamos para entender como ela fala conosco por meio de nossos sonhos, estamos ajudando a mudar o equilíbrio do mundo. Todos os sonhos têm relevância e são as mensagens sagradas de Hekate.

Livros de interpretação de sonhos podem ser úteis para decodificar essas mensagens, mas evite confiar totalmente neles. Eu raramente os uso, mas consulto *O*

*Dicionário de Interpretação dos Sonhos: Símbolos, Sinais e Significados*por JM DeBord na ocasião. Use livros de correspondências e símbolos para ajudá-lo a entender o conteúdo de seus sonhos. de Jung*O homem e seus símbolos* e*O homem moderno em busca de uma alma*também são imensamente úteis.*O Livro dos Símbolos*da Taschen também é um excelente recurso. e de Hillman*O sonho e o submundo*é uma leitura essencial para quem deseja entender o mundo dos sonhos e espíritos.

Emoções, Intelecto e Imaginação

Jung percebeu que existem três aspectos no processo de compreensão nossos sonhos: emoções, intelecto e imaginação.[17]As emoções com as quais você acorda são a pista mais importante sobre a mensagem de um sonho. Certifique-se de gravá-los imediatamente antes de entrar no conteúdo do sonho. Você acordou suando, pulso acelerado? Talvez você se sinta calmo. Recentemente, tive um sonho poderoso em que liderava mulheres em uma turnê mundial e menstruava em todo o mundo. Entretanto, todo esse derramamento de sangue parecia sem importância no sonho; era apenas parte do trabalho que precisava ser feito. Minhas emoções eram de calma aceitação e determinação. E tenha em mente que o mundo dos sonhos não se importa com sua moral e julgamentos. Se você acordar de um sonho sexual estridente e cheio de alegria, não banque o crítico. Observe as emoções, registre-as e depois trabalhe para entender os outros aspectos do sonho.

Embora Hillman nos adverte contra o uso de nosso intelecto — o que ele chamou de ego — para analisar os sonhos, ainda tentamos entendê-los. Isso leva a um ato de equilíbrio entre tentar transformar o sonho em algo que ele não quer ser e ser capaz de ser nutrido e curado por ele. Os sonhos usam nossas experiências e memórias como auxiliares para nos ajudar a entender sua mensagem. Eles também podem desenhar certos temas e cenários do coletivo. Explore as associações que vêm à mente. Use a associação livre para se perguntar o que um lugar, evento ou situação poderia significar. Conecte isso com o que está acontecendo atualmente em sua vida.

Tecer emoções e pensamentos é o trabalho da imaginação. Evite se deixar levar pela ideia de que, ao acordar, o sonho acaba. Reencene o sonho no palco da sua imaginação, permitindo que os detalhes sejam preenchidos, seguindo os fios das emoções e pensamentos para

pinte um quadro completo. Conecte seus sonhos à sua prática diária. Olhe para as imagens que surgem na meditação. Examine como as leituras do Oráculo de Enodia estão relacionadas aos seus sonhos (vejacapítulo 5). Sempre há fios para tecer juntos. Se você é um estudante de mitologia e contos de fadas, recorra a eles para ajudá-lo a entender os mistérios de sua própria vida.

mundo dos sonhos.[18]

Preste atenção aos símbolos do sonho, pois eles estão sempre presentes. Os símbolos podem ser altamente individualizados ou do coletivo. Observe as cores, números e outras pistas aparentes. Veja os personagens e características dos sonhos como símbolos de arquétipos mais profundos. Se uma casa ou outra construção for importante no sonho, reflita sobre como o tipo de construção é usado e o que isso significa para você. Os animais geralmente aparecem em sonhos e geralmente simbolizam seus poderes associados. Os corvos são mensageiros; cães são protetores; serpentes trazem cura. No entanto, você sempre precisa combinar essas qualidades conhecidas com o que o sonho significa para você. Pergunte a si mesmo o que um símbolo significa para você, bem como explore suas definições padrão. Explore sua memória do sonho com abertura e curiosidade. Os símbolos e personagens que você encontra ali são arquétipos vivos.

Prática: Trabalhando com Sonhos

Há muitas maneiras de tornar seus sonhos mais acessíveis e memoráveis. Definir a intenção na hora de dormir para ter um sonho que lhe traga a verdade, manter um diário por perto (ou seu telefone para gravação), posicionar seu quartzo transparente por perto e adicionar ervas associadas a sonhos a uma bebida ou sachê noturno pode ajudar a crie uma conexão entre seu eu consciente e o sonhador interior.

Vá suavemente em sua análise. Pode levar semanas, meses e até anos para entender completamente um sonho importante. Passar uma hora por dia contemplando seus sonhos pode ser muito mais interessante do que assistir TV. Sua prática diária, meditação e todas as outras práticas que apresentei aqui irão ajudá-lo a se abrir para a cura do sonho. Recomendo registrar os detalhes do sonho o mais rápido possível depois de acordar e, em seguida, abrir-se a eles depois de fazer a meditação.

Se você está trabalhando em suas habilidades de sibylika, peça ao sonho para lhe trazer um cartão que ajude com sua mensagem. Sente-se com o sonho por um tempo antes

lançar-se à pesquisa, pois o conhecimento externo pode interferir na mensagem. Muitas vezes colocamos nosso lado criativo na sombra, mas explorar seus sonhos é um ato criativo. E a criatividade é a magia de Hekate.

Representar um sonho também pode ajudar a entendê-lo. Se você sonha com gatos, aja como um para mudar para a energia deles. Traga o sonho para o seu corpo para vivificá-lo. Permita-se sentir as emoções do sonho. Se você parecia de uma certa maneira no sonho, vista-se assim.

Prática: Conhecendo o Cailleach

A Cailleach é uma expressão da Anciã, um espírito de cura que oferece pausa ao longo da jornada pela caverna.[19] Existem muitos contos sobre a Cailleach como a eterna mulher sábia e curadora. Às vezes denegrida como uma bruxa mesquinha, essa figura era vista de maneiras diferentes em vários locais. Por exemplo, a Cailleach Béara (também chamada de Cally Berra) eram deusas do inverno para os antigos celtas.[20] Na verdade, a importância do lugar é fundamental para os contos de Cailleach, e ela frequentemente aparece no registro histórico como baseada em um local específico. Essa conexão com o lugar significa o quão profundamente ela está conectada com a terra e seu povo. Ela é da própria terra, e isso fala de sua mensagem de reconexão com a terra, de tratar bem a terra para que possamos ser nutridos.

O Cailleach Béara é o ancestral de muitos povos da Irlanda. Para eles, ela é a rainha soberana que lembra o tempo antes do tempo e os primeiros eons quando a terra era água. Ela também representou o tempo anterior à perda da liberdade dos irlandeses. O Cailleach an Mhuilinn (“do moinho”) também aparece em muitos mitos. Ela é tanto ajudante quanto inimiga, vidente e metamorfa. Para os antigos que a reverenciavam, o moinho simbolizava o poder da criação por meio da roda que girava a água para criar o atrito necessário para a moagem. A associação com o moinho ilustra sua conexão com lagoas e lagos, e a pedra de munição representa a Roda do Tempo. Além disso, sua conexão com mós demonstra sua natureza primitiva. Ela existia antes do tempo e criou as pedras e a própria terra.

Esta prática leva você às profundezas da caverna para encontrar a Cailleach, a fim de acessar sua sábia cura. É melhor realizado no solstício de inverno após o Ritual da Catarse (vercapítulo 9). Para realizar isso por si mesmo, defina um altar que evoque a Anciã. As pedras, em particular, são oferendas

favorecido pelo Cailleach. Ela ficará curiosa sobre sua coleção crescente, então ofereça-os a ela e peça-lhe para abençoá-los enquanto você a contempla.

Convoque seu aliado aviário como companheiro enquanto você viaja profundamente na caverna para encontrar a mãe ancestral. Use sua vela do ritual de catarse para criar temenos como você fez então; banir três vezes, proteger três vezes e depois voltar ao centro do coração (consultecapítulo 9). Enquanto segura a vela, chame o Cailleach três vezes. Há muitas maneiras de dizer o nome dela e ela responderá ao choro do seu coração, e não à maneira como você o diz em voz alta. Eu digo "Cal-EE-ack".

Agora coloque a vela sobre o altar e amoleça em sua chama, novamente vendo-a como a entrada da caverna. Conforme você continua a dizer o nome da deusa, veja a chama se tornar um olho e perscrute a íris negra no meio. Quando você se sentir envolvido pela presença dela, ela pode apenas mostrar-lhe todo o rosto. Pergunte a ela que sabedoria ela daria a você.

Nesse ponto, você pode pedir que ela fale com você por meio dos cartões. Desenhe três - um para orientação em sua catarse contínua, um para assistência enquanto você se move em direção à próxima recuperação da alma e um último para seu eventual renascimento e saída da caverna.

Eu chamo a Mãe de Pedra, O
Criador de Montanhas, Mais
velho que o tempo. Cailleach.

Cailleach.
Cailleach.
Eu chamo a Mãe dos Ossos, Abrigando-se das
tempestades que se enfurecem, Reunindo-se
em torno de seu fogo. Cailleach.

Cailleach.
Cailleach.
Eu chamo a Mãe Antiga.
Compartilhando minha história,

Ouvindo sua sabedoria. A cura é
encontrada em sua caverna.
Cailleach.
Cailleach.
Cailleach.



Capítulo 11

Paionios: O Curandeiro



Nesta lua nova,

Ajude-me, Painios.

Nesta lua nova,

Eu escolho compaixão, coragem e sabedoria a partir de hoje.

Guia-me, Paionios, para que eu possa viver dentro da tua misericórdia.

Nesta lua nova,

Eu me comprometo a honrar a luz em mim e nos outros, e ver a escuridão nos outros e em mim. Mostre-me, Paionios, para que eu possa ver da alma.

Nesta lua nova,

Dedico-me à graça e à paz.
Revele-os em mim, Painios.
Torne-me um instrumento de amor e cura. Que
eu seja guiado por sua sabedoria,
Protegido por sua força, E
abençoado por seu amor feroz.
Estou livre de limitações.
Seguro, curado e inteiro.

Em um dos hinos mais convincentes dos Papiros Mágicos Gregos, o ritualista clama angustiado à deusa, implorando a Paionios, o Curandeiro, que intervenha. As palavras falam de toda a dor que nos atinge e de nosso desejo de corrigir os erros que nos foram cometidos. Eu me encontrei em um cenário semelhante, clamando por alívio para as dores do desgosto enquanto desejava que a causa do meu transtorno sentisse o peso de suas transgressões. Como a antiga oração, minhas palavras cheiravam a dor crua, com a qual todos nós certamente podemos nos identificar.

> *Surja, Deusa da Lua, Curadora Solar, Guardiã dos que Partiram*.
> *Oh, astuto, celestial, veloz e com crista*, *Corajoso, sacando suas espadas*.
> *Curandeiro, sábio, renomado, encorajador*,
> *De pés rápidos, corajoso, carmesim*.
> *Escuridão, Feroz, Imortal*.[1] –

Imaginando a história por trás do desespero do orador, fui inspirado a mergulhar no poder dos epítetos usados. Talvez seu amante a tivesse traído ou prejudicado seu filho. Embora haja muito sobre os papiros mágicos gregos que permanecerão para sempre um mistério, as emoções viscerais da oração reverberam profundamente dentro de qualquer um que já tenha sido consumido pelo desespero e pela raiva devido às ações de outro - alguém que antes confiava, agora revelado como traidor. . Na verdade, não há nada que implore mais alto por cura do que nossas feridas de relacionamento.

Paionios entende a dor que suportamos por causa de nossos laços com os outros. Ela é aquela que ajudou inúmeros sofredores a encontrar seu caminho através do abismo escuro do coração partido. Assim como ela cuidou de Perséfone, que estava sozinha em sua dor, ela vem até nós quando estamos nas profundezas do desespero. A energia de Paionios é a do sábio compassivo que restaura nosso bem-estar através da cura de nossas feridas. Ela cura com a energia do amor, confiança e apoio inabalável. Ela permanece durante nossos erros e espera até que estejamos prontos para ela trabalhar em nós. Eu comparo isso a uma piscina de cura no coração da caverna. A rodocrosita é o equivalente em pedra dessa piscina.

Curando Feridas de Relacionamento

Muitas das orações e rituais em The Greek Magical Papyri concentram-se no alívio do sofrimento das feridas que outros nos infligiram. À medida que viajamos para a caverna de Hekate, cuidamos dessas estruturas cicatrizadas embutidas no inconsciente sombrio, sussurrando que somos menos do que, ou indignos, ou que quem somos é inerentemente errado. Até este ponto em nossa jornada subterrânea, o foco tem sido o trabalho de raízes emocionais profundas. Agora direcionamos nossa energia para o coração, a encruzilhada entre nosso mundo interior e os outros.

O coração também é o epicentro da energia de nossos seres físicos. É ativo, construindo sobre as emoções da raiz, mas também descendo da coroa. Quando você está realizando a meditação Unificando os Três Eus dada em Capítulo 4 , observe as diferenças entre os três centros. A raiz sente; o coração faz; a coroa pensa. Considere como os três se misturam para formar a totalidade interior, trabalhando com a imagem da serpente. Imagine o Curandeiro segurando esta serpente, que é o antigo símbolo usado hoje para a profissão de saúde. A serpente se cura trocando de pele, muitas vezes enquanto se esconde em uma caverna. Podemos ser feridos cruelmente por veneno de cobra, mas também é usado em alguns tratamentos curativos. A serpente nos ensina que temos sombra e alma, maldição e bênção. Certamente, nossos relacionamentos ilustram isso.

A deusa hindu Akhilandeshwari incorpora o processo contínuo de cura.[2]Conhecida como a deusa de "Never Not Broken", ela está sempre se recuperando com amor enquanto desce um rio em um

réptil. O crocodilo que Akhilandeshwari monta, embora não seja uma cobra, simboliza tanto a poderosa alma interior, como Drakaina, quanto o potencial da sombra para nos morder de volta. Considere seu crocodilo como todos os outros que encontramos também. Eles nos ajudam a andar no rio e também têm o poder de causar danos.

Aqueles pedaços de nós mesmos que estamos juntando foram muitas vezes mordidos devido a questões do coração. Embora nossos relacionamentos possam ser uma fonte de grande conforto, eles também podem nos trazer um sofrimento insuportável. Relacionamentos são cocriações baseadas no que fazemos, pensamos e sentimos. Eles são *egrégoras*—formas de pensamento grupais que são sustentadas pela crença.[3] Eles são espíritos únicos em si mesmos que existem em um "terceiro espaço" que não é nem inteiramente de nós nem de nossos parceiros de relacionamento.[4] Como cada pessoa em um relacionamento percebe o "espírito" dele pode ser muito diferente. Um parceiro pode acreditar que está em uma parceria monogâmica e comprometida; o outro, quando questionado, pode responder: "Que relação?"

Os relacionamentos assumem muitas formas, desde aqueles que temos com nossos cuidadores primários na infância, até aqueles que construímos ao interagirmos com grupos e sociedade. Passei vários anos no início de minha carreira acadêmica estudando as ligações entre diferentes tipos de relacionamentos e bem-estar, com foco especial no processo de individuação adolescente, quando passamos de um vínculo mais estreito com nossas famílias de origem para nossos relacionamentos com amigos e parceiros românticos. O mundo dos relacionamentos é infinitamente variado e de fundamental importância para nossa jornada.

Aqui, porém, vamos nos concentrar nos relacionamentos que incluem amor romântico e sexo. Os estudiosos uma vez assumiram que o relacionamento adulto primário era um vínculo de casal comprometido que incluía intimidade sexual. A falta dessa intimidade era vista como um fracasso. Ainda vemos resquícios disso hoje. Eu não posso te dizer quantas vezes uma pessoa bem-intencionada me disse: "Você vai encontrar alguém" ou "Você precisa transar". Isso porque não tenho me envolvido em alianças românticas nos últimos anos. Minha resposta a essas declarações e às tentativas de "me acertar" com alguém é: "Na verdade, não. Estou perfeitamente feliz sozinha." Digo isso para que você saiba que, se você for como eu quando se trata de tais assuntos, você está bem. Por outro lado, se você estiver em uma parceria comprometida, isso é ótimo. Isso pode ser como um casal tradicional,

Há muita bagagem coletiva em torno dos relacionamentos. A heteronormatividade e os papéis tradicionais de gênero espreitam em toda parte em nossas psiques individuais e nas crenças sociais. O amor romântico e o sexo estão entrelaçados com esses preconceitos. Uma pesquisa na Internet sobre Perséfone revela rapidamente as diferentes maneiras pelas quais sua relação com Hades é compreendida. Parece haver um suprimento ilimitado de escritos, poesias, canções e memes interpretando sua parceria. Às vezes, ela é a vítima indefesa, como aparece na obra homérica*Hino a Deméter*. Por outro lado, muitos exames contemporâneos levantam o relacionamento amoroso que eles tiveram. E, claro, sempre há o fascínio do arquétipo do "homem perigoso". Mas o fato de sua história de amor durar milhares de anos nos mostra o poder da jornada do submundo e como os relacionamentos românticos são parte integrante de nossa integridade pessoal.

Ao explorar a união Perséfone-Hades, preste atenção aos ingredientes ativos que a levaram a se tornar não apenas a rainha do submundo, mas também aquela que torna possível a existência da vida. Ela é uma deusa da ação. Se ela nunca tivesse comido as sementes de romã, a história não teria o mesmo desfecho. Isso não quer dizer que tudo foi culpa dela, mas sim para apontar que os relacionamentos são resultado das coisas que fazemos.

O amor não correspondido é um exemplo que ilustra que os relacionamentos são uma criação da ação. Se tudo o que fazemos é pensar em nosso amado, nenhum relacionamento pode existir. Sexo e outras atividades compartilhadas contribuem para nossa experiência e para nossas construções de relacionamento. Assim, os relacionamentos são do coração, onde nossos pensamentos e sentimentos criam a cachoeira muitas vezes jorrando que nos impulsiona para a frente para formar novos. Se e como nos envolvemos em tais coisas é influenciado pelos modelos de relacionamentos que foram formados na primeira infância, que normalmente existem fora da consciência.

Eros e Ágape

Erototokos, outro epíteto que nos vem da antiga oração mencionada anteriormente, significa Portador do Amor. A antiga sacerdotisa chamou Erototokos para resolver seu coração partido. Mas a energia da cura é escolher o amor enquanto compreendemos nossas feridas, que estão enraizadas nas muitas faces do medo. Assim, todos nós podemos nos relacionar com seus gritos de medo para

Erotokos. Essa angústia do desgosto e esse poder curativo do amor são vividamente retratados no mito de Eros e Psique.[5]



O preço que Psique foi obrigada a pagar por sua beleza incomparável foi ser abandonada por seu pai. Embora ela estivesse destinada a ficar sozinha por todos os seus dias, foi-lhe prometido que um amante invisível viria a ela todas as noites. Embora ela não pudesse ver esse amante e tivesse ouvido que ele era algum tipo de monstro, Psique se apaixonou por ele. Ela superou seu medo do amante das sombras e acabou tentando o destino - como costumamos fazer quando as coisas são boas demais para ser verdade - revelando sua aparência com uma lâmpada. Eros fugiu, temendo a ira de sua mãe, Afrodite, que havia instigado toda a trama por ter ciúmes da beleza de Psique.

A pobre Psique, grávida e ainda inocente mesmo depois de tudo o que passou, tentou se afogar, mas foi rejeitada pela água. Ela ainda tinha trabalho a fazer. Depois de um tempo, ela encontrou Afrodite, que a colocou em uma série de tarefas árduas antes de reconectá-la com seu amado.[6] Essas tarefas incluíam uma descida ao submundo, onde ela foi tentada por uma caixa que prometia beleza. Acreditando que o que quer que estivesse na caixa poderia torná-la ainda mais atraente para Eros, ela espiou dentro. Como a Bela Adormecida e a Branca de Neve, sua curiosidade a forçou a um sono profundo. Eventualmente seu príncipe - neste caso Eros, o deus do desejo a libertou. O filho deles nasceu e recebeu o nome apropriado de Hedone, que significa “prazer” ou “alegria”, especificamente o tipo sensual, dependendo na tradução.[7] Eles viveram felizes para sempre.

Na psicologia junguiana, “eros” refere-se ao desejo, tanto em sua forma pura quanto nas profundezas sombrias da sombra.[8] Costumo me referir a eros como sentimentos eróticos, românticos e sexuais, e uso “ágape” para descrever o sentimento geral.

forças de bondade, compaixão e conexão.[9]Eros refere-se à chave da paixão e ágape à da bondade. Psyche significa alma e, em um dos meus duplos significados favoritos, também borboleta. A jornada da alma e do desejo está, portanto, no centro de todos os nossos relacionamentos. A progressão de Psique de donzela ingênua para esposa sábia exige provar sua dedicação a Eros. Ela deve descer ao submundo para enfrentar sua própria sombra - representada pela caixa que promete beleza - a fim de enfrentar os problemas que nos impedem de nos curarmos e sermos capazes de ter relacionamentos saudáveis.

Isso também se aplica a outros tipos de relacionamento. Quando caminhamos com Paionios pela caverna, curamos nosso eros para que nossos desejos fiquem sintonizados com nossa alma. A mensagem mais profunda das uniões românticas — como Eros e Psique, ou Perséfone e Hades — é que a totalidade vem da integração da sombra com a alma. No tarô, a carta dos Amantes no nível superficial refere-se a relacionamentos externos, mas subjacente a ela está a jornada para a totalidade interior. Existe um vínculo inquebrantável entre nossos relacionamentos externos e nosso eu interior.

A angústia causada pela traição que sentimos em alguns relacionamentos revela os laços que nos prendem aos outros. Embora esse apego possa resultar em amor, também pode destruir. Quando considero meus relacionamentos mais nutritivos, o vínculo parece bidirecional - um fluxo contínuo de apoio e afeto mútuos. Há uma alma que sabe que sou segura e ouvida e que faço o melhor que posso para retribuir. Os arquétipos subjacentes em ação aqui são eros — o desejo pelo relacionamento, seja ele sexual ou não — e ágape — o fluxo universal do amor. Quando carecemos disso, como demonstra o escritor da antiga oração, podemos nos voltar para a deusa como fonte de apoio e compreensão de que precisamos.

A mensagem de Paionios é que a energia do amor - o tipo forte e seguro - leva à cura de nossos arquétipos de relacionamentos disfuncionais e alivia a dor enquanto o desejo por tal estado de ser está igualmente envolvido. Inclinar-se para o arquétipo do Curandeiro, seja como for que possamos percebê-lo, nos ajuda a remover aquelas camadas de desconfiança e desgosto. Podemos ficar confusos com as crenças errôneas da sociedade sobre o amor ser fraco quando o oposto é realmente verdadeiro. Quando perdemos o poder, ficamos possuídos pelo medo, não pelo amor. Quando temos arquétipos de relacionamento doentios, permanecemos com medo. Transmutar a raiz de volta ao seu estado sagrado de pureza invoca o amor.

Podemos pensar no amor de muitas maneiras diferentes. Na história de Psique e Eros, o amor é inicialmente equiparado ao desejo sexual. Mas o arquétipo de Eros pode ser expandido para a energia de qualquer desejo, tanto saudável quanto sombrio. Ágape, por outro lado, refere-se à pura energia de amor de Paionios, caracterizada por confiança, afeto mútuo e apoio adequado. Quando entramos na presença de Paionios, estamos despertando para o ágape. Eros é o amor forte e emocional que sentimos pelo outro, enquanto ágape se refere a um sentimento de benevolência voluntária. É ideal quando ambos estão presentes, tanto dentro de nós quanto em um relacionamento. Vemos isso no casamento maduro de Perséfone e Hades, caracterizado pela fidelidade e respeito. Também é demonstrado na relação entre Perséfone e Deméter depois que ela se tornou a rainha do submundo. Esse vínculo retratava uma proximidade, um senso de confiança e independência e interdependência. Nenhum dos dois era mais totalmente definido pelo outro. Era uma relação de iguais.

Escolher amar enquanto procura entender o medo é uma característica fundamental da cura. Na caverna de Hekate, habitamos o reino dos opostos. Este é o espaço entre todas as coisas, onde descobrimos que os relacionamentos são espíritos em si mesmos. Eles têm uma vitalidade que vai além dos indivíduos envolvidos. Ninguém negaria que tanto no relacionamento de Psique quanto no de Perséfone havia sérios problemas. No entanto, eles alcançaram a totalidade ao abraçar essa tensão. Agora, não estou dizendo que devemos nos envolver em relacionamentos incapacitantes ou abusivos. Mas estou defendendo a compreensão de que os problemas que encontramos nos relacionamentos podem ser enriquecedores. E quando reduzimos esses problemas à sua raiz, eles sempre se baseiam no medo.

Dano de Raiz

Compreender como nossos traumas da primeira infância prejudicam nossa capacidade de formar relacionamentos saudáveis nos permite ver como o passado molda o futuro - como nossos medos nos possuem. Temos uma relação difícil com ágape e eros. Mas quando nos apoiamos em Hekate Paionios, permitimos que ela trabalhe em nossas raízes mais profundas, que muitas vezes são experiências traumáticas sentidas no início da vida. Costuma-se dizer que os psicólogos entram em sua linha de trabalho para se curar. Aventurei-me em meu foco de pesquisa sobre apego e saúde sem compreensão consciente de por que eu estava fazendo isso.[10] Minha mentalidade quando jovem,

mãe solteira era criar uma vida melhor para meu filho, e me tornar uma psicóloga era meu meio para esse fim. Involuntariamente, eu estava me envolvendo com o arquétipo do Curandeiro. Que coincidência que um novo professor assistente que estudava relações humanas me aceitou como estagiário! A única coisa que me causou mais dor até aquele ponto foi onde eu havia pousado.

Os arquétipos sempre funcionam em nós dessa maneira. Paionios, a Curandeira, teve o que quis comigo. Sempre me senti indesejado em minha família de origem. Assim que terminei o ensino médio, fugi com um homem muito danificado que descontava suas feridas em mim. Mas quando me voltei para a pesquisa psicológica, dei o primeiro passo para me curar. Por meio de minha pesquisa inicial sobre apego, aprendi o quão vital era um cuidador primário consistente e solidário.
ao longo da vida.[11]Fiquei ob~~b~~cecado em entender e, posteriormente, desenvolver os impactos desse relacionamento inicial, tanto como uma forma de ajudar os outros quanto para evitar prejudicar meu filho.

O que ficou claro ao longo dos anos é que a melhor abordagem para evitar que esse tipo de “dano à raiz” aconteça é por meio de programas de intervenção pre~~cc~~oce.[12]Aprendi que, embora seja possível transmutar a raiz disfuncional, isso não é tão fácil quanto a prevenção. Ao longo dos anos, observei como, em minha pesquisa explorando o que essa raiz consiste, encontrei um padrão consistente de experiências adversas na primeira infância. Conhecidos como “crises de apego”, esses eventos ocorrem quando os cuidadores falham em fornecer o ambiente seguro e de apoio necessário para facilitar o desenvolvimento saudável. Já que estamos aqui agora como adultos, o que fazemos a respeito? Antes de continuar com a resposta, preciso que você saiba que ter um estilo de apego inseguro não é sua culpa nem é incomum. Enquanto cerca de 50% dos entrevistados relatam ter o que chamamos de estilo de apego seguro - caracterizado por confiança, apoio e um autoconceito positivo - a outra metade relata ter uma orientação de apego inseguro,

É como se todos os nossos esforços de cura fossem como cortar a parte visível de um dente-de-leão. Mas esta erva é verdadeiramente tóxica. Por baixo, a raiz persiste quando as condições são adequadas e a flor reaparece. E cultivamos a mesma maldita flor disfuncional de novo e de novo. Essa raiz é muitas vezes experiências traumáticas da primeira infância. A flor responderá apenas às mesmas condições em que criou raízes. Se nunca pudéssemos confiar em nosso

cuidadores, então nossa raiz será atraída apenas para parceiros não confiáveis. A boa notícia é que podemos transmutar a raiz. Com isso, quero dizer que podemos reconfigurar a estrutura dessa raiz para que ela floresça apenas em resposta às condições que nos nutrem. Ao desenvolver e viver nossos limites, escolhemos quando a flor do nosso amor florescerá. Os limites são um meio altamente eficaz de transmutar a raiz.

Mas os dentes-de-leão claramente não têm grandes limites. Eles crescerão em qualquer lugar. Eles são muito fáceis de pegar, cortar e destruir no nível da superfície, mas continuam voltando. Considere uma planta diferente, como verbasco. É exigente sobre onde cresce e suas flores são incrivelmente resistentes. Enquanto os dentes-de-leão são indiscriminados na construção de relacionamentos, o verbasco é específico sobre o ambiente que escolhe. Por causa dos primeiros traumas, o dente-de-leão não conhece nada diferente. Não tem noção do quanto é belo e do quanto oferece ao mundo. O trauma no início da vida influencia todos os aspectos de nossas vidas. Mas você pode começar a descobrir essas raízes iniciais ao se envolver com Paionios.

E lembre-se. Enquanto os dentes-de-leão tendem a ter uma má reputação, eles também podem ser incrivelmente curativos. São fantásticos para banhos rituais. Basta preparar um bule de chá de dente-de-leão e adicioná-lo à água do banho enquanto ela escorre.

Arquétipos de Apego

Venho estudando relacionamentos íntimos há mais de duas décadas. Na minha abordagem, a raiz é conhecida como nossa orientação de apego, às vezes chamada de “estilo”. Mas esses estilos são muito mais do que meras descrições de personalidade; eles são realmente arquétipos. Esses arquétipos de apego funcionam em grande parte fora da consciência e têm vida própria. Quantas vezes decidimos abordar um relacionamento de uma determinada maneira e então alguma força inconsciente parece debandar sobre nossas melhores intenções?

Compreender os arquétipos de apego, trazendo-os à consciência, nos ajuda a reconstruir problemas de raiz e curar danos de raiz. Existem arquétipos da alma e da sombra, e o arquétipo do apego que mais nos pressiona se manifesta em todos os nossos relacionamentos. Geralmente, esse arquétipo flui para nós de nossos cuidadores primários no início da infância.

Uma vez que esta energia está em nós, ela influencia todos os nossos outros relacionamentos e como nos vemos. A mãe que tem uma conexão saudável com o arquétipo do apego desde sua própria infância se baseia nisso ao criar seu próprio filho. Ela não é uma Deméter pairando, nem uma mãe egocêntrica que negligencia seus filhos.

O principal arquétipo da alma é fundamentado em ágape e eros positivo. O arquétipo do apego ágape é constelado com um autoconceito positivo, sentimentos de eficácia no mundo e uma perspectiva otimista. É a orientação natural da alma. Podemos ver o arquétipo do apego seguro aninhado no agape e no eros positivo - embora, é claro, haja momentos em que o medo é sentido. Cerca de 50 por cento de nós estão naturalmente neste arquétipo. O resto de nós tem a oportunidade de se curar.

As orientações do anexo da sombra estão situadas no arquétipo de Phoberos e existem três expressões diferentes. O arquétipo preocupado concentra-se na aprovação dos outros enquanto nega as necessidades pessoais. Aqueles envolvidos com este arquétipo mudam suas personas em resposta ao que eles acreditam que os outros querem que eles sejam. Por outro lado, aqueles que estão ligados ao arquétipo evitativo fazem tudo o que podem para ficar longe de ligações íntimas. Ambos os tipos são movidos por inseguranças sobre como os outros os tratarão, aprendidas nas primeiras interações com seus cuidadores principais. Dividir o arquétipo evitativo em dois tipos, evitante medroso e evitante rejeitador, esclarece as maneiras pelas quais ele se orienta em relação aos outros. O arquétipo medroso e evitativo tem a mesma orientação eros que o tipo preocupado - o desejo de se fundir tão completamente com um parceiro que o eu evapora - mas evita tentar fazê-lo, ao contrário do estilo preocupado. Aqueles atraídos pelo arquétipo de evitação e rejeição são medrosos e não desejam relacionamentos porque encerraram sua necessidade básica de conexão.

Geralmente, temos um estilo arquetípico dominante, embora possa variar. À medida que nos curamos em nossa jornada pela caverna, o arquétipo Ágape se torna mais presente e os arquétipos Phoberos ficam adormecidos. Lembre-se também de que fatores como introversão e extroversão podem influenciar a arquétipos.[13] Se você estiver mais relacionado a um dos arquétipos de Phoberos, a energia de Paionios pode ajudar a restaurar sua confiança em si mesmo e nos outros.

Você pode usar o inventário de estilos de apego abaixo para ajudá-lo a entender qual arquétipo de apego é dominante em você.[14] Sem

pensando demais, escolha o arquétipo que melhor descreve sua orientação geral em relação aos outros:

- Geralmente me sinto confortável dependendo de mim mesmo e tendo os outros dependendo de mim. Não me preocupo muito com os outros não me aceitando.
- Quero ser completamente íntimo emocionalmente dos outros, mas muitas vezes descubro que os outros relutam em chegar tão perto quanto eu gostaria. Às vezes me preocupo que os outros não me valorizem tanto quanto eu os valorizo. É importante
- para mim sentir-me independente e autossuficiente, e prefiro não depender dos outros ou que outros dependam de mim.
- Eu gostaria de estar perto dos outros, mas sei que eles vão me decepcionar. Não gosto de ser autossuficiente.

A primeira afirmação descreve a orientação da alma, o arquétipo do apego ágape. Se você escolheu esse arquétipo, veja-o como uma Estrela Polar guiando-o até ele. Os outros três se inclinam para o território da sombra. Se você escolheu um desses, eu o parabenizo por ter a coragem de ser honesto. Reconhecer que estamos operando a partir da sombra é o passo mais importante para a cura. Você está bem no seu caminho para a totalidade. Pense em sua escolha como um reflexo de como você está conectado ao arquétipo subjacente e como essa associação influencia os laços que você tem ou não com os outros.

Este é um processo. Não julgue seu arquétipo dominante nem escolha um que realmente não mapeie você. Esta é uma prática poderosa de auto-revelação. Recomendo usar esse inventário em conjunto com sua prática diária, após a meditação, mas antes da leitura, que você pode fazer depois para encontrar orientação para trabalhar com seu arquétipo de apego.

As cordas que ligam

Dependendo do relacionamento, podemos precisar trabalhar para reparar os laços que nos unem aos outros, ou mesmo cortá-los. Esses cordões podem ficar amarrados em nós apertados que podem nos prender em feridas passadas e prejudicar relacionamentos presentes. Quando trabalhamos na cura do cordão, reparando-o ou cortando-o, ele afrouxa os nós que o prendem. Tendo em mente que

relacionamentos tornam-se espíritos para si mesmos, podemos trabalhar no cordão de nós para ele para continuar nossa jornada de cura. Quando retificamos nosso vínculo com o relacionamento, há potencial para uma cura profunda.

Sempre que as pessoas dão energia umas às outras durante um período de tempo, um espírito de relacionamento é formado. Trabalhamos em nossa conexão com esse espírito. Às vezes, nenhum espírito de relacionamento é formado - por exemplo, se formos vítimas de violência por parte de um estranho. Na maioria das vezes, no entanto, nossas feridas são infligidas por pessoas de quem nos importamos profundamente. Essas formas-pensamento funcionam principalmente fora da consciência, quer se relacionem a um relacionamento ou a um evento. Se você tem vários relacionamentos para trabalhar, como muitos de nós, comece com aquele que é mais complexo. Às vezes, não há como salvar o relacionamento. Nesses casos, você pode realizar uma cerimônia de corte do cordão (veja abaixo).

Existem duas abordagens para a cura do cordão umbilical. A primeira é cortar seu vínculo com o relacionamento. Isso impede que o suprimento de energia vá de você para o espírito relacional. Com o tempo, o espírito murcha e morre porque, mesmo que a outra pessoa esteja mandando energia para o relacionamento, o espírito só consegue sobreviver se ambos (ou todos) os parceiros o estiverem alimentando. O segundo método é cortar o vínculo com uma memória dolorosa. Memórias fortes de traição, perda e trauma podem se tornar vívidas se muita energia for dedicada a elas. Pense nessas memórias como espíritos. A primeira técnica é recomendada em situações complexas e em um relacionamento tóxico; o último é recomendado para experiências isoladas - para um relacionamento com alguém a quem você não era apegado ou algo que aconteceu em um relacionamento saudável.

Aqui está um exemplo pessoal intenso de um vínculo vinculante que já tive. Eu estava em um relacionamento romântico há apenas alguns meses quando meu parceiro terminou as coisas. Tinha sido um daqueles apegos turbulentos em que nenhum de nós estava sendo honesto - conosco mesmos, um com o outro ou com muito mais. Eu estava saindo de um divórcio e estava incrivelmente sozinho. Este foi um “rebote” clássico, se é que houve algum. Fiquei insuportavelmente chateado com o fim do relacionamento e me senti preso em algo muito maior do que eu, como se estivéssemos destinados a nos unir e depois nos separar.

Quando meu parceiro literalmente partiu para o pôr do sol, fiquei desolado. Com o passar dos dias, senti-me fisicamente em pedaços. Era como se o vínculo entre nós fosse uma âncora que estava sendo puxada cada vez mais longe,

e eu era impotente para quebrar sua corrente, embora continuasse tentando. Certa noite, tive um sonho horrível em que meu ex-companheiro corria grande perigo, pois seu barco enfrentava uma terrível tempestade. Acordei assustada, descobrindo que a janela trancada do meu quarto havia estourado. Alguns dias depois, recebi um e-mail dele perguntando se eu havia colocado uma maldição sobre ele, porque exatamente o que eu havia sonhado havia acontecido. FYI: Eu não tinha. Essa é a força do cordão entre nós.

Com o tempo, com muitas cerimônias repetidas e trabalho profundo da alma, o cordão murchou e acabou morrendo. Mas fiquei tão perturbado que procurei um médium de confiança para me aconselhar. Assim que entrei em seu salão, sem que eu dissesse uma única palavra, ela disse que eu estava preso em algum ciclo cármico de vida passada que finalmente seria resolvido. Desabei, soluçando, em sua adorável mesinha. Cordões podem se ligar ao longo da vida.

Fique dentro de seus limites ao curar ou cortar um cordão. Cortar um relacionamento disfuncional leva tempo. Sua prática diária pode ajudar.

Arquétipos e Relacionamentos

Nossos arquétipos de apego representam nossa orientação geral sobre nós mesmos em relação aos outros. Os relacionamentos, como espíritos cocriados, também estão inseridos nos arquétipos. Abordar os relacionamentos como arquétipos nos permite conscientizar que eles são muito mais do que meros constructos. Eles são entidades vivas e respirantes aninhadas dentro do arquétipo agregado muito maior. Os arquétipos de “casamento” ou “amizade” são exemplos de arquétipos de relacionamento abrangentes. Embora possam ter expressões muito diferentes no nível individual, fazem parte de algo muito maior. Os arquétipos pessoais aos quais estamos conectados influenciam muito nossos relacionamentos. O arquétipo do curador, por exemplo, pode nos levar a acreditar que podemos curar os outros.

Também podemos estar incorporando vários outros arquétipos, como a Criança Ferida.[15]Ao estudar o mito de Perséfone, vemos como seu arquétipo pessoal se transforma. Ela deixa de ser a filha sem nome (Kore) para ser Perséfone (a Destruidora). Porém, mais importante, ela se torna Anassa Eneroi, a terrível rainha que é uma monarca benevolente, mas feroz. Dentro da história, Deméter apresenta uma

arquétipo. Podemos chamá-la de mãe “helicóptero” hoje. Ela simplesmente não pode deixar ir. Além disso, ela assume a dor da filha como sua, algo que é conhecido como codependência na linguagem contemporânea de recuperação. No entanto, sua devoção “cavalga ou morre” a Kore é admirável, representando um aspecto saudável do arquétipo da Mãe.

Mitos, lendas e outras histórias também são arquetípicas.[16] Quando estamos presos a um relacionamento, podemos nos conectar ao arquétipo e aos mitos que o habitam. Considere seus relacionamentos românticos. Você foi pego no mito de Psyche-Eros e ficou cego para a beleza de um amante até que essa pessoa o deixou? Você fez de tudo para reconquistar a pessoa? Você foi Kore obstinado, cuja rebelião contra a figura materna levou a grandes transtornos? O mito de Semele, a mãe de Dionísio, tem trabalhado em mim no ano passado, enquanto meu filho mais novo faz a transição para a idade adulta. Enquanto me envolvia nessa história, o mito de Perséfone-Hécate-Deméter esteve igualmente presente em mim. Não é de surpreender que isso tenha começado logo quando comecei a escrever este livro. Uma aluna querida, a quem chamei de Kore, tinha viajado para ficar com outra aluna, uma em quem Deméter estava trabalhando seriamente. Eu me vi fazendo o papel de Hekate, a mediadora da cura, entre eles. Aprender mitos e contos de fadas nos dá um contexto para entender nossa própria vida mítica, dando-lhe significado e ilustrando que fazemos parte dessa grande teia arquetípica que é a alma
Do universo.[17]

Cura Incorporada

O que sabemos da pesquisa é que o trauma inicial e as feridas posteriores podem nos forçar a um estado de desconexão crônica de nosso eu físico. Mas lembre-se de que o coração tem a ver com o corpo, não apenas com as emoções e pensamentos subjacentes. Isso pode se apresentar como um mecanismo de defesa que invocamos quando estamos tentando desaparecer energeticamente para não atrair a atenção daqueles que nos machucam.[18] Fisiologicamente, nossos corpos se tornam os depositários da dor. Bessel van der Kolk, em seu livro seminal, *O corpo mantém a pontuação*, descreveu como nosso eu físico guarda a dor do trauma para nós. O presente de Painios é que podemos melhorar muito nossa saúde física e psicológica fazendo o trabalho da alma. É por isso que a cura relacional, a recuperação do trauma e a mudança da energia de

os relacionamentos atuais estão situados no coração. É o resultado de interações com os outros, mas também reside em nossos seres físicos.

Um dos aspectos mais exigentes do trauma são os efeitos que ele tem sobre o corpo, incluindo muitas doenças crônicas.[19] Até que trabalhemos na cura do corpo, nossa jornada para a totalidade fica estagnada. Além disso, quando nos desconectamos de nossos corpos, que são templos de dor, nos colocamos em um estado crônico de hiperexcitação, sempre alerta para o próximo ataque.[20] — Embora o trabalho mental que fazemos para curar seja vital - incluindo aprender a confiar novamente - também precisamos voltar aos nossos corpos. O que é interessante para mim é que, enquanto negamos nossos corpos, muitas vezes entorpecendo-os por meio de vícios e assim por diante, esses corpos continuam a fazer tudo o que podem para chamar nossa atenção. Isso é muito parecido com a forma como nossos arquétipos de relacionamento disfuncional continuam a funcionar até que cuidemos deles. Não importa qual seja a dor, aprender a estar em relação a ela, em vez de cair na negação e em outras formas de oposição, é o caminho para a cura.

Pense em quando foi a última vez que você teve uma experiência prazerosa com seu corpo. Até mesmo voltar sua atenção para isso começa a puxá-lo de volta para o seu eu físico. Foi quando você foi passear na floresta? Quando você teve sexo fabuloso? Talvez dançar sozinho lhe traga alegria. Faça uma pausa todos os dias enquanto viaja pela caverna para ter e refletir sobre a alegria corporal. Como alguém que vive com dor crônica, posso testemunhar que a incorporação diária não apenas cura o eu físico, mas também reconfigura essa raiz disfuncional.

Prática: Banho de Cura

Este banho de cura lhe dá um novo começo. Recomendo acender uma nova vela para simbolizar esse novo começo. A cura através da purificação era uma prática central das antigas sacerdotisas de Hekate e daqueles sob seus cuidados. Quando vemos nossas feridas relacionais acumuladas como uma espécie de miasma, o banho se torna o vaso sagrado de remoção. Adicione ao ritual invocando a energia da fase da lua, permitindo que os poderes lunares fluam para a água.

Eu recomendo fazer um altar em cima ou perto de sua banheira ou chuveiro, incluindo pedras como rodocrosita, quartzo rosa e ametista.[21] Entre nas águas curativas de Paionios para sentir prazer físico enquanto desintoxica espiritualmente a raiz. Experimente adicionar chá de dente-de-leão à água. Você pode

adicione também uma colher de chá de yarrow quando você infundir o chá. Crie uma luxuosa experiência de banho, seja na banheira ou no chuveiro. Você pode amplificar o poder de limpeza usando meu (in)famoso esfoliante de sal preto (vejacapítulo 9).

Prática: A toalha de rosto do nunca mais

Você pode querer criar ou escolher um talismã para ampliar seu trabalho com Painios. Aqui está uma história cômica sobre o talismã que criei na última vez que entrei em um relacionamento disfuncional. Eu chamo isso de Never Again Facecloth.

Depois que me divorciei, fomos morar com meu namorado e seus dois filhos. Esse era um daqueles relacionamentos que pareciam muito melhores por fora do que por dentro. Depois de apenas seis meses, cancelamos mutuamente nossa tentativa de formar uma família mesclada. Para mim, uma grande percepção foi que meu eros para ter uma família mesclada foi impulsionado pela sombra, não pela alma. Sou uma mulher independente que sempre se sente enjaulada quando moro com um parceiro. Eu havia sucumbido à demanda social por acasalamento. Quando nos separamos, dividimos o conteúdo doméstico que havíamos comprado juntos. Foi tudo muito civilizado. Exceto por esta toalha de rosto.

Depois que nos separamos, meu ex-parceiro relatou a um amigo em comum que eu havia usado muitas toalhas de rosto. Ele ficou bastante chateado com esse desrespeito. Talvez eu tenha tomado um a mais do que deveria. Quando soube de sua reclamação, peguei uma dessas toalhas de rosto e coloquei na prateleira de cima do armário de roupas de cama, dizendo: “Nunca mais”. Eu quis dizer que nunca mais me veria lidando com uma separação de uma situação de coabitação. Mas também significou muito mais. Nunca mais negaria minha verdade por estar em um relacionamento romântico. Até hoje, mais de sete anos depois, o Never Again Facecloth permanece como um talismã na prateleira de cima do armário de linho. Funcionou perfeitamente. Talvez você tenha um talismã igualmente único de uma ferida de relacionamento que pode se tornar seu próprio Never Again Facecloth para colocar em sua Cista Mystica.

Practica: Cerimônia de Corte do Cordão

Essa cerimônia pode ajudá-lo a cortar os laços que podem prendê-lo a relacionamentos fracassados ou disfuncionais. Seja qual for a origem de sua situação de cordão tóxico, esta cerimônia invocará o corte do vínculo. Eu recomendo que você faça isso durante a lua minguante, se possível. Para adicionar algum suporte astrológico, execute-o enquanto a lua minguante estiver em um dos

os signos de fogo (ou seja, Áries, Leão, Sagitário). Faça isso após sua meditação diária e, em seguida, puxe seus cartões Enodia Oracle para fornecer orientação.

Para a cerimônia, você vai precisar de:

- Um pedaço de rodocrosita para manter a energia nutritiva. Um
- pedaço de obsidiana preta para pegar qualquer resíduo.
- Uma imagem da pessoa (ou situação) de quem você está se separando.
- Alguma corda.
- Uma vela vermelha fresca para simbolizar o coração.

Escreva uma intenção na imagem em vermelho – por exemplo: “Estou completamente liberto do vínculo que tenho com este X (pessoa, evento, etc.). Não tem nenhuma ligação comigo.” Acenda a vela e recite sua intenção, depois amarre o barbante em volta da imagem e enrole a outra ponta em volta do pulso esquerdo.

Chame Paionios para cortar este apego até sentir sua presença, dizendo algo como: “Paionios, Hekate the Healer, corte este laço.”

Sente-se com a energia do relacionamento ou a memória dolorosa enquanto Hekate envolve você em sua cura. Quando estiver pronto, use a chama da vela para queimar a corda e cortar o acessório. Sinta a energia libertadora. À medida que esse vínculo é rompido, Hekate apresentará imagens de cura que substituem esse vínculo tóxico. Desenhe seus cartões Enodia Oracle para orientação.

Quando terminar, agradeça à deusa e apague a vela. Remova o cordão com a imagem anexada de sua casa - por exemplo, você pode enterrá-lo ou descartá-lo em uma lixeira pública.

Prática: Cerimônia de Limpeza do Cordão

Essa cerimônia limpa uma conexão que lhe serve bem, mas que talvez esteja um pouco “turva” por mágoas, conflitos e problemas de comunicação do passado. Esta é uma grande cerimônia para realizar para as pessoas com quem você está preso - alguém como um ex com quem você compartilha um filho ou um colega de trabalho irritante. Observe que isso não foi projetado para uso em relacionamentos em que uma pessoa está em guerra com a outra. Cabe a você decidir qual relacionamento pode se beneficiar disso. A energia é de purificação ao invés de corte.

Para esta cerimônia, você vai precisar de:

- Um pedaço de rodocrosita para manter a energia nutritiva. Um
- pedaço de obsidiana preta para pegar qualquer resíduo.
- Uma imagem da pessoa (ou situação).
- Alguma corda.
- Uma vela vermelha fresca para simbolizar o
- coração. Alguns khernips e alguns zimbro.
- Uma tigela de água sagrada.

Basicamente, esta cerimônia envolve acender um banimento botânico como o zimbro com a chama da vela vermelha e, em seguida, mergulhá-lo na tigela de água sagrada - por exemplo, água que absorveu a energia da lua cheia (para maior clareza). A água torna-se infundida com banimento e clareza. Siga os passos da cerimônia de corte do cordão acima, mas limpe o cordão e as imagens e onde eles se conectam a você, em vez de cortá-los.

Para criar um talismã duradouro, use imagens ou símbolos seus e do(s) outro(s). Limpe o cordão com a água sagrada criada após a imersão do espírito da planta. Em vez de descartar o cordão, guarde o talismã em seu altar ou no local onde vocês dois costumam se encontrar.

> *Salve, Hécate. deusa da lua. Governante invencível da terra, mar e céu. Eu te invoco agora.*
> *Salve, Hécate. Deusa de Três Formas. Refletida nas três faces da lua. Salve, Hécate! Porta-chaves dos mistérios, Os segredos da lua são seus. Libere para mim a energia da lua.*
> *Eu atraio a energia de sua lua gloriosa; Eu busco o seu favor para este trabalho. Minha intenção é verdadeira, E minha vontade é forte.*



Capítulo 12

Psychopomp: O guia da alma



Nesta encruzilhada,

O fim de uma longa jornada.

Não sou mais seduzido pelo passado.

Nem sou enganado pela promessa oca do caminho bem iluminado.

É a escuridão mais profunda que procuro.

Guiado apenas pela distante luz de tochas.

A Senhora das Almas, minha única companheira. Cada passo foi meu.

Estou aqui para reclamar o que é meu.

Pedaços de mim que encontraram refúgio em seu ventre escuro.

Depois da crueldade e da violência,

Daqueles que se aproveitavam da minha fraqueza.

Eles estão mortos para mim agora.

Morto pela minha vontade de curar.

Como sua Roda girou. Agora eu

mantenho minhas próprias chaves.

Eu voltei para casa.

Na escuridão acolhedora eu caminho. O

coração do reino de Hekate. Onde ela abrigou

meus fragmentos de alma. Eu os chamo de

volta para mim.

Tão doce reencontro.

A verdade percorre meu ser, E eu

estou mais uma vez completo.

Um dos papéis mais antigos de Hekate é como Psychopomp, que se traduz como "guia da alma".[1] De acordo com os gregos, o Psychopomp guiava os que partiram para a vida após a morte, fosse o pesadelo do Tártaro ou o Elísio celestial.[2] Certas divindades como Hekate e Hermes, seu companheiro frequente, tinham a habilidade especial de viajar à vontade entre o submundo, o mundo da vida cotidiana e as alturas do Olimpo, para que pudessem atravessar facilmente o território da vida após a morte.[3]

Hekate, em particular, era responsável por supervisionar os mortos inquietos e por guiar as almas para o outro lado. Existe uma relação especial entre Hekate e aqueles que sofreram grande perda de alma nas mãos de outros. Ela manteve perto de si os mortos que foram marginalizados pela sociedade, especialmente mulheres e meninas que morreram devido à violência sexual ou durante o parto. Em termos modernos, Hekate é uma especialista em trauma cuja escuridão acolhe nossos fragmentos de alma em fuga que encontram refúgio em sua caverna. Ela cuida deles até que estejamos prontos para nos reunirmos.

Hekate Psychopomp é muito mais do que aquele que ajuda os mortos terrenos a atravessar o rio para o outro lado, no entanto. Ela é a parteira que assiste as novas almas que nascem na carne e nos reúne com os fragmentos de nós mesmos que perdemos ao longo do caminho. Ela nos chama para levar

cuidar de nossas próprias almas e ver a alma em todas as coisas. Quando cuidamos de nossas próprias almas e procuramos entender a alma em todas as coisas, isso nos aproxima da teia arquetípica, da própria alma do mundo. A prática xamânica e psicológica da recuperação da alma é o processo de chamar de volta pedaços de nossa alma que foram perdidos devido a traumas individuais e culturais.[4] Em meu próprio trabalho, atuo como um Psychopomp, iluminando o caminho para a totalidade conhecida apenas pelo retorno à alma.

Às vezes há confusão sobre as intenções de um Psychopomp. Alguns veem Hekate e outros nesta função como nefastos quando seu trabalho é verdadeiramente benevolente. Alguns temem essas figuras que caminham entre os vivos e os mortos, especialmente dentro de certas religiões nas quais o controle da alma está firmemente nas mãos de um Deus e seus emissários. Mas mesmo nessas tradições, pode haver Psicopompos em ação. O Anjo da Morte, às vezes chamado de Azrael, consulta seu livro de nomes e então guia o partiram ao longo de sua jornada.[5] Nosso profundo medo da morte contribui para nossa tendência de ver os psicopompos como indesejáveis. Quando encontramos Hekate pela primeira vez nesse papel, começamos a encarar nossa própria alma preciosa de uma forma que ainda não tínhamos feito. É natural sentir-se vulnerável ao iniciar o processo de preparação para o resgate da alma. Mas Hekate é um Psychopomp benevolente. Ela não quer sugar sua alma, mas guiá-lo gentilmente de volta a ela.

No entanto, existem muitos contos de comedores de almas nefastos que são confundidos com esses psicopomps mais benevolentes. Nós os encontramos nas culturas africanas, em filmes e livros populares de vampiros e em mitologia - por exemplo, na deusa egípcia Ammit.[6] Nas tradições africanas e na cultura popular de hoje, essas criaturas pegam as almas de suas vítimas, transformando-as em sombras de seus antigos eus. Ammit e outras divindades, no entanto, comem apenas as almas do mal. Existem sugadores de almas humanas, verdadeiros “vampiros psíquicos”, que parecem roubar a própria essência de nós. Aqueles de nós que são empáticos naturais correm um risco maior porque nossas almas brilham intensamente. Assim, é vital para nossa saúde espiritual que trabalhemos em nossos limites e permaneçamos com nossa prática diária enquanto entramos na energia do Psychopomp.

Horda de Hekate

Durante toda a minha infância, fui atormentado por pesadelos com uma figura que chamo de “o homem em chamas”. Mesmo agora, escrever sobre esse personagem envia um arrepio por todo o meu ser. Ele nunca fez nada comigo, mas apareceu em um esplendor aterrorizante, cercado por chamas na orla de uma floresta em um antiquado uniforme preto e branco de prisioneiro. Ocasionalmente, senti uma presença semelhante tarde da noite em espaços onde me sentia vulnerável a danos. Agora acredito que esta figura é um membro protetor da horda de Hekate — a coleção de almas inquietas que se associaram ao seu papel como Psychopomp. Na Grécia antiga, essa horda era uma coleção de mortos inquietos e outros espíritos que não encontravam descanso na vida após a morte. Sem surpresa, Hekate e sua horda evocaram grande medo.

O registro histórico revela uma correlação entre a representação de Hekate como uma “rainha dos impuros” e a diminuição do poder do arquétipo da deusa da Grande Mãe. A mudança mítica para representações de Hekate como um espectro aterrorizante é paralela à mudança cultural de ver a caverna como sagrada. Isso foi substituído por uma crença em um Deus monoteísta que governava dos céus acima. À medida que os antigos escritos gregos foram sendo traduzidos para o inglês durante o século 19, essa visão de Hekate ganhou força até ofuscar todas as outras descrições dela como uma Grande Mãe. figura.[7]Ainda hoje, esta versão do Hekate persiste.

A horda de espíritos de Hekate foi creditada por infligir doenças à mente e ao corpo, espalhando suas toxinas no vento para aqueles que não eram. protegido.[8]De acordo com um mito, Lamia se tornou um monstro comedor de crianças depois que sua prole foi destruída por Hera como vingança. O*lâmina* ficaram conhecidos como espíritos que se banqueteavam com crianças. Intimamente associados a eles estavam os*empousai*, espíritos femininos que se banqueteavam com os rapazes. Estes estavam particularmente ligados a Hekate, dando alguma credibilidade à sua reputação como a mãe dos vampiros.

Compare isso com seu papel anterior bem estabelecido como Kourotrophos, “guardiã das crianças”. Isso marcou uma mudança no Zeitgeist da sociedade e na compreensão localizada de Hekate. Ela também foi ligada por alguns ao *mórmones*, espíritos geralmente usados para assustar crianças, e com Mormolyka (Mãe Lobo Assustadora), que era a ama de leite de Acheron. Todos esses personagens horríveis passaram a ser associados a Hekate. Para mim, porém, esses espíritos não são infernais. Em vez disso, eles foram mal interpretados na percepção pública como um meio de controlar qualquer um.

fora da estrutura de poder. Eles serviram ao propósito de impedir que as almas daqueles que resistiram ao mainstream encontrassem validação.

Em particular, os chamados mortos inquietos eram tipicamente negados a um enterro convencional porque não se conformavam com os costumes sociais das mulheres que tiveram filhos fora do casamento, por exemplo. As histórias de Hekate e sua horda nefasta foram contadas para assustar as pessoas e fazê-las manter o status quo. Contos da horda de Hekate são encontrados em todo o folclore, influenciando o entendimento comum de "mulheres perigosas" e outros resistentes até tempos recentes. A rainha má em Branca de Neve não está muito longe da antiga horda de Hekate.

Desde que Hesíodo descreveu Hécate há cerca de 3.000 anos, nossa energia cultural tem estado obcecada com a luz do dia, negando as maravilhas da escuridão.[9] Um fenômeno verdadeiramente fascinante que observei ao longo dos anos é o aparecimento de figuras misteriosas em sonhos semelhantes aos meus, muitos dos quais se identificam com personagens como Malévola. Minha teoria é que essas figuras nos ajudam a nos conectar com nossas próprias almas. Eles são rebeldes porque vivem nas trevas. Eles são lunares, em vez de solares. Esses personagens vêm até nós em sonhos para nos mostrar nossos próprios medos. Podemos até sentir a presença deles às vezes. Eles são psicopompos que podem nos ajudar a enfrentar nossos medos mais íntimos e demônios pessoais para que possamos viajar através da escuridão para a totalidade.

Você também pode se sentir atraído por livros, filmes e outras mídias assustadoras. Este é um tipo de atração no sentido de permitir que uma entidade temível seja seu protetor. Esses espíritos podem ter uma aparência assustadora, mas nunca nos fazem sentir ameaçados. Se você encontrar um ser assim, observe sua reação emocional intuitiva. Se você tem medo porque eles são assustadores, mas não sente que eles vão prejudicá-lo, esta é provavelmente uma das hordas úteis de Hekate, oferecendo proteção e guiando você em direção à sua própria alma.



Salve, Hécate,

Ela que está no limiar Entre os mundos. Eu trago uma boa refeição Sabendo que isso te honra, E alimenta as criaturas deste lugar. Eles, como eu, são seus. Eu sinto os espíritos reunidos neste lugar. Eles, como eu, são seus.

Eu sou abraçado pela noite mais escura,
Pois a lua cobriu seu rosto em respeito a você. Eles, como eu, são seus. Aqui na sua encruzilhada, eu nunca estou sozinho, nem estou com medo.

Estou cercado por meus parentes
Aqueles que buscam seus mistérios,
E aqueles a quem você protege. Nós somos sua horda. Salve, Hécate,

Ela que está no limiar Entre os mundos.



alma do mundo

Os contos de Hekate Psychopomp liderando uma horda arrepiante são uma parte do registro histórico. Mas há muito mais em sua história do que isso

perspectiva limitada. Hesíodo via Hekate firmemente como a Grande Mãe que governava os Três Mundos - uma deusa a quem até Zeus aquiescia. A maneira como Hécate e outras como Perséfone, Deméter, Ártemis e Cibele foram compreendidas deveu-se, pelo menos em parte, à geografia e também ao espírito da época. Nos registros históricos anteriores, a Grande Mãe era vista como aquela de quem toda a vida fluía, às vezes acompanhada por uma figura do Grande Pai como consorte.

Uma das peças mais fascinantes da história de Hekate é encontrada em uma coleção de fragmentos conhecida como The Chaldean Oracles, que explorou a estrutura do universo e o sentido da vida.[10] Uma das minhas passagens favoritas desses oráculos explica que Hekate é o fogo da criação:

> . . . de lá, um raio, varrendo, obscurece a flor de fogo enquanto ela salta para as cavidades dos mundos. Pois a partir daí todos as coisas começam a estender raios maravilhosos lá embaixo.[11]

Esta é uma versão muito diferente de Hekate daquela em que ela patrulha a noite com um esquadrão fantasmagórico. Em sua tese de doutorado, Sarah Iles Johnston examinou como Hekate foi apresentada neste tratado filosófico, oferecendo contexto erudito e interpretação para ajudar a entender o oráculos.[12]

Aqui, Hekate é retratada como Anima Mundi, a Alma do Mundo. Ela é a fonte primordial da qual flui todo o universo. Simbolizada pelo fogo, ela é o acendedor de todo o mundo. Em contrapartida, a Grande Mãe é apresentada como uma espécie de camada externa que envolve o Anima Mundi, posicionando Hécate como a mediadora entre a imanência divina e a humanidade. Esse papel é semelhante ao de Enodia e se reflete na história de Perséfone. Além disso, ela pode ser interpretada como um Psychopomp cósmico cujo trabalho é ajudar os humanos a ascender à totalidade. A Alma do Mundo é aquela a quem nos voltamos para a reunificação com nossas próprias almas. Embora os Oráculos Caldeus e os escritos sobre eles sejam quase impenetráveis em sua complexidade, eles identificam a essência de Hekate como uma manifestação da Alma do Mundo.

Nossa jornada pela caverna é um retorno ao Anima Mundi, sua escuridão protetora, símbolo do útero de Hekate, do qual flui toda a vida. Para Jung, Hillman e outros como Joseph Campbell, a única maneira de alcançarmos a totalidade é através desta aventura épica.[13] No livro de Paulo Coelho *O Alquimista*, o herói empreende esta viagem de volta à alma, que é sempre aquela que atrai

nos mistérios do mundo mais profundo.[14] Minha passagem favorita deste livro captura a essência do Anima Mundi:

> Ouça o seu coração. Ele sabe de todas as coisas, porque veio da Alma do Mundo, e um dia voltará para lá.

Nossa busca individual para retornar à alma não apenas nos beneficia; também muda a energia do coletivo:

> Este é um trabalho interno individual e, no entanto, nos leva além de nosso eu individual para o mundo arquetípico, onde os símbolos que pertencem a toda a humanidade também mudam e se transformam. Aqui podemos descobrir que estamos trabalhando não apenas com a substância de nossa própria alma, mas com o Anima Mundi, a alma do mundo. A luz que descobrimos em nossas próprias profundezas é uma centelha da Alma do Mundo, e o mundo precisa dessa luz para evoluir. Quando fazemos essa conexão dentro de nossa consciência e dentro de nossa imaginação, começamos a mudar o tecido da vida.[15]

Assim, o verdadeiro trabalho de nossas vidas é esta viagem de volta à alma, percorrendo o caminho da Anima Mundi, a Grande Mãe. Embora esse espírito seja conhecido por muitos nomes, a própria convocação de Hécate à mente evoca imagens do mundo mais profundo onde a alma habita.

Quando nos dedicamos ao cuidado da alma, nos tornamos nosso próprio Psicopompo, guiando o eu superficial de volta à alma. Este é um dos construtos-chave na psicologia junguiana.[16] Jung via esse processo de unificação como central para a cura na totalidade. Assim, o Psicopompo é aquele que busca resgatar a alma e trazê-la à consciência, conduzindo a psique (alma) à luz. Este é, portanto, o trabalho de tirar o inconsciente das sombras. Quando exploramos nossos sonhos, estamos agindo como um psicopompo.

Jung via todas as coisas como compostas de seus princípios de anima e animus. Para simplificar o que é intensamente complexo, anima — o princípio feminino primordial — é a alma, e animus — o princípio masculino — é o eu exterior. Ele ainda os dividiu em eros - amor e desejo - e logos - pensamento racional.[17] Assim, o resgate de nossa alma é a unificação tanto de nossa raiz emocional e intuitiva quanto de nossa coroa intelectual e lógica.

Embora a classificação binária de Jung se torne problemática no nível individual – somos todos combinações do que ele chamou de feminino e masculino – é útil explorar a reunião do eu externo e do mundo interno como o trabalho do Psicopompo.[18] A alma não é uma "coisa". Pelo contrário, é uma forma de estar em conexão com a verdade de quem somos, nossas vidas passadas, nossas experiências e nossos anseios mais profundos. É o lugar que ocupamos no reino ilimitado de Hekate do mundo profundo. Não é encontrado dentro de nós, mas através de nós. Mas também está fora de nós. No entanto, tendemos a ele como se fosse um objeto, porque isso nos permite dar sentido (logos) ao que é essencialmente numinoso. Nossa alma é nosso temenos e merece ser bem cuidada.

O grande psicólogo James Hillman dedicou sua vida à compreensão da alma, e seus escritos sobre Hekate foram profundamente influentes em meus ensinamentos. Hillman nos pede para ver a alma como uma forma de estar no mundo, uma lente através da qual nosso campo de visão, tanto físico quanto espiritual, se expande imensamente:

> Por alma quero dizer, antes de tudo, uma perspectiva em vez de uma substância, um ponto de vista em relação às coisas em vez de uma coisa em si. Essa perspectiva é reflexiva; ela medeia os acontecimentos e faz diferenças entre nós e tudo o que acontece. Entre nós e os eventos, entre o agente e a ação, há um momento reflexivo - e fazer alma significa diferenciar esse meio-termo.[19]

Infelizmente, hoje existe um grande medo da alma em nossa sociedade. Para nós, abraçar o cuidado de nossas próprias almas, das almas dos outros e do Anima Mundi envolve rebelar-se contra a cultura dominante. Ver com a alma requer coragem.

Durante séculos, a alma, junto com a deusa, foi expulsa pela estrutura de poder predominante. O trabalho do Psychopomp é, portanto, frequentemente visto com suspeita ou difamação total, e podemos ter sido doutrinados a esse medo de nossas próprias almas. Certamente, o inconsciente com seus estranhos sonhos pode ser visto como um território estrangeiro onde não compreendemos a cultura. No entanto, o caminho de volta à alma leva profundamente a esse território. E é aí que ocorre a recuperação da alma.

Quando nos engajamos neste trabalho da alma, nossa habilidade como guias de alma para os outros muitas vezes vem muito claramente à consciência. Isso pode assumir a forma de trabalho de cura, mediunidade e nosso relacionamento com os espíritos. Nós vemos o

perda de alma em nossa cultura de muitas maneiras - desde o consumismo descontrolado até uma estrutura de poder que enfatiza o ego. A diminuição dos sonhos e da imaginação é uma das armas pessoalmente mais devastadoras da guerra cultural contra a alma. Mas quando aprendemos que essas são as manifestações sagradas da alma, nos restauramos. Não consigo contar as vezes que me perguntaram se algo é “apenas minha imaginação”. Minha querida, a imaginação é o mais importante. Marion Woodman resumiu bem:

> Mate a imaginação e você mata a alma. Mate a alma e você ficará com uma criatura apática e apática que pode se tornar desesperada ou brutal ou ambos.[20]

Perda de alma

Toda a jornada pela caverna é uma recuperação de fragmentos perdidos da alma. A recuperação da alma é uma prática antiga encontrada em muitas tradições, mas está ausente de nossa cultura contemporânea. Psicólogos da profundidade, místicos, xamãs e outras tradições compartilham uma visão semelhante - que o retorno à alma é a chave para a totalidade.[21] Aqui vamos nos concentrar nos fragmentos de alma que foram perdidos, separados do todo pelo condicionamento tóxico do mundo de hoje.

Nossa sociedade, em sua determinação de impedir que a alma venha à tona, traumatiza a todos nós. Dado que a alma é anima, o sagrado feminino, vemos a correlação entre a marginalização das mulheres e a negação da alma. A sociedade diz para se concentrar na aparência e no materialismo e permanecer no modo ego. Hekate canta sua canção para nos despertar para o mundo interior mais profundo. Ela nos chama para rejeitar o falso eu que reside no medo, na fofoca e na mesquinhez.

Todos nós fizemos essas coisas para preencher o vazio quando a alma está ausente, e elas sempre são características de funcionar a partir das energias mais tóxicas do eu superficial, também chamado de ego. Mas quando fazemos o trabalho de recuperação da alma, recuamos tanto da mania da sociedade quanto dos velhos hábitos do ego, pois eles sempre trabalham em conjunto. Esse é o processo natural de recuperação da alma.

Muitos de nós perdemos pedaços de nossas almas devido a traumas. Como Perséfone, podemos ter nossa inocência tirada de nós. Agora nós

recupere-o através do processo de recuperação da alma. Vemos o problema da fragmentação da alma induzida por trauma de maneiras diferentes. Desconectar-se das emoções, desencarnar e manter relacionamentos com vampiros psíquicos são todos sintomas. Sentimentos de ansiedade, depressão e angústia generalizada sempre acompanham a perda da alma. Lamentamos o que nem sabemos que perdemos até trazermos a alma à luz, iluminando os lugares que ainda estão na escuridão. Talvez haja um evento específico que vem à mente enquanto você lê esta passagem. Foi aí que ocorreu a perda de sua alma. Viaje antes disso para ver o que anseia pela reunificação.

Uma das características mais debilitantes da perda da alma é vista no surgimento do que é conhecido como “complexo de inocência”. Por termos perdido um pedaço de nossa alma, estamos perpetuamente ocupando a sombra do arquétipo da criança. Em vez de nos identificarmos com a criança brincalhona, curiosa e enérgica, nos tornamos a criança órfã, buscando constantemente a aprovação dos outros. Esse complexo é caracterizado por acreditar que, se formos bons ou bons o suficiente, se reprimirmos nossos desejos e fingirmos interesse por coisas de que não gostamos, se colocarmos as necessidades dos outros acima das nossas, algum dia nosso príncipe virá e nos salvará. Todos nós já vimos crianças - geralmente meninas - que literalmente dão cambalhotas na tentativa de buscar validação. Se a ginástica alimenta sua alma, faça-a. Mas se você está fazendo esse tipo de contorção por causa do que acha que os outros esperam, ir para uma caminhada em vez disso. Quando nos voltamos para Hécate, desistimos dessas buscas fúteis. Perséfone caminhou direto para o trono que a esperava quando estava pronta e o reivindicou para si. Ela abandonou o complexo de inocência.

Outra característica da perda da alma, especialmente a perda devido a crises na primeira infância, é uma definição incompleta do verdadeiro eu, que muitas vezes experimentamos como um vazio apático. Simplificando, aqueles que sofrem deste carecem de uma visão forte de quem são.[22] Seus gostos e desgostos são baseados nas idéias dos outros, e não nas suas próprias, enquanto tentam preencher o espaço vazio deixado por seus fragmentos de alma perdidos. Isso geralmente se reflete em ter uma orientação geral de apego Phoberos. Como partes de seu núcleo estão faltando, eles se tornam voláteis em vez de estáveis. Eles podem recorrer a maneiras equivocadas de preencher o vazio, como práticas de automutilação, corte ou vício. Todos esses são sintomas do que é conhecido como transtorno de personalidade limítrofe e também estão associados ao TEPT. Embora esses diagnósticos possam ser necessários às vezes - para tratamento clínico ou para seguro

propósitos - eles são problemáticos porque não abordam a questão subjacente, que é a perda da alma. É por isso que tratamentos como a terapia cognitivo-comportamental podem nos ajudar a lidar, mas nunca resolver a raiz do problema. problema.[23] Os produtos farmacêuticos podem nos ajudar a controlar os sintomas, mas também não tratam a raiz. O único remédio é o reencontro com as peças que faltam. É assim que o vazio é preenchido.

Resgate da Alma

Agora estamos no portão de recuperação - o segundo portão da caverna de Hekate. Este portão oferece a oportunidade de chamar intencionalmente a alma de volta por meio de um ritual transcendente. Você viajou muito, com graça e coragem. Entre na mercê de Psychopomp, que está cuidando dos fragmentos perdidos.

A sombra merece misericórdia, não criminalização. Essa ideia errônea é perpetrada por aqueles que não têm uma compreensão profunda da cura pela sombra. A sombra protege em tempos difíceis. Ele libera os fragmentos de alma na caverna de Hekate, pois sabe quando eles precisam ser protegidos. As lacunas resultantes em nossa identidade pessoal e eu mais profundo são preenchidas pela sombra. Embora isso muitas vezes salve nossas próprias almas, também pode resultar em vazio, vícios, angústia, ansiedade, depressão, relacionamentos tóxicos e incapacidade de permanecer em nosso próprio poder.

Veja-se como o Psychopomp fazendo o trabalho de chamar de volta pedaços de si mesmo enquanto Hekate lidera o caminho. Quando você entra no resgate da alma, entra no kairos, o tempo não linear do numinoso. Em minhas próprias experiências de recuperação da alma, senti como se tivesse estado lá por semanas. Mas quando voltei, apenas alguns minutos haviam se passado.

É natural sentir emoções intensas ao se preparar para o resgate da alma. Tenha certeza de que adaptei o ritual dado abaixo para que seja seguro e eficaz. Você não está sozinho. Hekate e seus companheiros estão lá. Seu aliado aviário é especialmente importante durante esta jornada. Criaturas aladas há muito são associadas à recuperação da alma e são mais habilidosas como companheiras para esse trabalho.

À medida que você passa pelo processo de recuperação da alma, suas peças devolvidas trazem consigo suas experiências, sonhos e desejos. Essas memórias,

ideias e modos de ser podem ser bem diferentes da pessoa que você é hoje. Conversar com eles com aceitação e curiosidade enquanto oferece apoio é a chave para um reencontro bem-sucedido. Geralmente, há muitas emoções que imediatamente se infiltram na superfície após a reunião da alma. Você pode se sentir feliz, junto com as emoções que estava sentindo no momento da fragmentação. Fale com seu eu retornado como faria com um velho amigo. Eu o encorajo a se envolver nessas sessões de alma após realizar sua meditação diária e pedir às cartas que revelem orientação durante o Oráculo de Enodia.

A integração de nossos fragmentos de alma devolvidos ocorre em nossos sonhos e imaginação. Estes podem ser profundamente perturbadores, mas são convites à totalidade. Ontem à noite, enquanto me preparava para um próximo ritual, tive um sonho muito angustiante em que tentava reconquistar meu namorado do colégio, em quem não pensava há anos. No sonho, eu estava fazendo todo tipo de coisa para impressionar ele e sua família sem sucesso. Quando terminei esse relacionamento, estava passando por uma grande reviravolta familiar. Minha mãe tinha ido para a cadeia por fraude grave e peculato. A família do meu namorado, por outro lado, era o epítome de uma família feliz e bem-sucedida. Em vez de me rejeitar por causa do que minha mãe havia feito, eles aumentaram seus cuidados e apoio. Simplificando, eu não conseguia lidar com a visão deles de mim como digno, então terminei as coisas.

Isso deu início a uma espiral horrível para mim que durou mais de uma década, embora a brilhante bênção de meu filho mais velho tenha ocorrido durante esse período de minha vida. Ter tudo isso voltando para mim em um sonho foi significativo. Minhas primeiras feridas de apego abriram caminho para traumas sexuais crônicos na adolescência e uma série de escolhas de vida extremamente ruins. Recuperar os pedaços de mim que fugiram durante esse período da minha vida me mostrou que estava pronto para a cura integrativa de outro pedaço que Hekate tem cuidado de mim.

É importante quando nos reunimos com essas versões anteriores de nós mesmos para que eles saibam que estão seguros. Sempre que os aspectos difíceis que levaram à perda da alma vêm à tona, pode ajudar muito dizer: “Estou seguro. Você está seguro. Estamos juntos agora.” Estaremos explorando esse processo de integração no próximo capítulo com mais profundidade.

Empatia e Resgate da Alma

Cuidar de nossas próprias almas geralmente nos chama a cuidar das almas dos outros. A recuperação da alma desperta nossa empatia à medida que aprendemos que todas as coisas têm almas. Passamos da inconsciência da alma em tudo, inclusive de nós mesmos, para a consciência dela. A forma como representamos essa consciência assume muitas formas diferentes, todas honrando o Anima Mundi. Quando interagimos com plantas medicinais ou espíritos de pedra, entramos em relação com suas almas e não com suas qualidades superficiais. A "alma" dos objetos e lugares entra em foco, buscando compreender.

Ver com a alma é saber que todo o mundo está encantado com um significado mais profundo. Isso atrai alguns para o trabalho ambiental, ajudando a nutrir a alma do nosso planeta. Outros usam sua criatividade sagrada para se conectar com suas próprias almas e inspirar outros a fazerem o mesmo. Alguns trabalham como médiuns, conectando os vivos com os que partiram. Alguns são habilidosos na psicopomperia tradicional, que é o guiamento das almas entre o mundo espiritual e a vida corporificada.

À medida que construímos um relacionamento com nossos fragmentos de alma recuperados, a empatia se torna muito importante. Por empatia, quero dizer contemplar intencionalmente como nossos eus recuperados se sentem. Entramos nisso com o espírito de compreensão, tendo costas fortes e frente suave. Prossiga com curiosidade e compaixão. Aprenda os princípios-chave de paixão, gentileza e integridade para despertar sua empatia.

A empatia surge quando nos colocamos no lugar do outro, e podemos fazer isso também internamente, pois construímos relacionamentos com nossos diferentes eus.[24] A empatia nos pede para imaginar temporariamente o que o outro está vivenciando. Isso nos encoraja a deixar de lado nossos julgamentos precipitados por um momento para que possamos tentar entender os outros. A verdadeira empatia começa com bondade, paixão e integridade por nós mesmos. Empatia não é dar conselhos ou resolver os problemas de outra pessoa. Não é uma característica do complexo de salvador. O principal pesquisador de empatia e vergonha, Brené Brown, descreve assim:

> [E]mpatia não é consertar, é a escolha corajosa de estar com alguém em sua escuridão - não correr para acender a luz para que possamos
>
> sentir-se melhor.[25]

A empatia na idade adulta tem uma relação complexa com o trauma na infância. Alguns estudos relatam que adultos com trauma grave no início da vida são mais empáticos do que participantes de controle,[26] enquanto outros relatam exatamente o oposto.[27] À medida que você caminha pelo processo de integração de seus fragmentos de alma perdidos, seu trauma passado pode influenciar o quanto você pode apoiar os fragmentos devolvidos. Incline-se para a imagem de Hekate como o guia da alma benevolente e veja a empatia fluindo dela para todos vocês.

A empatia saudável procura compreender em vez de se fundir com o outro. A empatia doentia, por outro lado, está correlacionada com limites fracos. Em nossos esforços genuínos para nos conectar com os outros, podemos involuntariamente assumir suas emoções e feridas. Isso nos é prejudicial porque acabamos evitando nossa vida interior, adotando os sentimentos e pensamentos dos outros. Isso é fácil para aqueles de nós que são pessoas altamente sensíveis e atenciosas. Mas se fomos profundamente feridos quando crianças, podemos lutar para estabelecer e manter limites, com base em instintos saudáveis que nos dizem quando precisamos fugir ou lutar. Isso é prejudicial porque é absolutamente exaustivo. Assumir a energia dos outros esgota a nossa própria. Quando trazemos nossas peças perdidas de volta para casa sem dialogar intencionalmente a partir de um lugar de empatia, podemos nos cansar.

Ter costas fortes e frente suave nos permite ter empatia pelos outros sem nos deixarmos envolver por sua energia. Isso nos lembra que os sentimentos, experiências e feridas dos outros não são nossos para suportar. A empatia não inclui violar nossos próprios limites porque tememos a rejeição. A empatia diz: “Eu vejo você. Eu te escuto. Aqui está o que posso oferecer a você.” Às vezes, a empatia por nós mesmos exige que nos afastemos de outras pessoas e situações. Se alguém é negativo, ofensivo e ignorante, podemos tentar entender por que eles podem ser assim, mas não somos obrigados a corrigi-los. Isso não é empatia. Isso está demonstrando nossa necessidade de estar certo.

Além disso, podemos desenvolver PTSD se assumirmos as feridas dos outros. Isso resulta de algo conhecido como “estresse traumático secundário”, que é frequentemente associado ao cuidado. Minha própria pesquisa mostrou que o estresse traumático secundário estava associado a muitos resultados negativos, incluindo aumento da depressão e problemas de saúde física. Simplesmente não é útil para ninguém assumir o estresse do outro.

A verdadeira empatia tem limites firmes através dos quais podemos entender e reservar espaço para os outros.[28] Somente nos responsabilizando, com apreciação por nossa dor e fraqueza, podemos nos tornar inteiros.

Aqui estão algumas dicas para ajudá-lo a desenvolver e gerenciar a empatia com o seu eu recuperado e com os outros.

- Responda aos outros com comentários específicos e deixe o orador saber que você está ouvindo ativamente.[29]
- Repita o que uma pessoa diz: "Então, se entendi, é isso que você está dizendo . . ."
- Evite a correspondência de histórias. Quando os outros abrirem seus corações, deixe-os saber que você aprecia a confiança deles em você, em vez de lançar sua narrativa pessoal. Peça-lhes que digam mais.
- Afirme: "Posso imaginar que foi muito emocionante/difícil. . ." Ao interagir
- pessoalmente, use seus olhos para demonstrar que você está focado no que os outros estão dizendo.
- Saiba quem você pode ajudar *e* quem você não pode. É mais do que suficiente dizer: "Isso parece difícil. Eu gostaria de poder oferecer mais ajuda, mas não sei nada sobre_. Fico feliz em ouvir."

Prática: Jornada de Resgate da Alma

Ao se preparar para esta jornada, mantenha sua prática diária. Recomendo trabalhar com shungite na semana que antecede o ritual, mantendo-o junto à pele, pois é fortemente purificador e ativador para a transcendência. Uma ametista também pode ser carregada em seu corpo, pois é uma grande ajuda para a recuperação da alma. Continue a trabalhar com essas pedras por vários dias após o ritual. Arrume todas as pedras no altar antes da viagem.

A lua crescente é a fase ideal para esta jornada porque carrega a assinatura da atração. Crie um altar que evoque Hekate como Psychopomp. Se você conhece os fragmentos de alma específicos que estão faltando, adicione símbolos deles ao altar. Recomendo a purificação completa do corpo e da mente imediatamente antes do ritual. Um banho de cura com ametista e shungita e sua vela ritual podem ajudar.

Enfeite sua vela ritual com símbolos apropriados, como tochas ou imagens evocativas do Psychopomp. Você pode continuar a usar esta vela durante a fase de integração que se segue ao ritual. Começando uma semana

antes de seu ritual, acenda a vela todos os dias antes de dormir para ativar seus poderes como um Psychopomp, alcançando seus fragmentos perdidos e enviando-lhes a mensagem de que seu reencontro está se aproximando. Você pode usar palavras como: “Psicopomp, Psychopomp, desperte em mim. Eu chamo minha alma de volta para mim.” Fazer isso na hora de dormir estimulará os sonhos sobre esses fragmentos perdidos. Você pode ter sonhos intensos durante esta semana. Escrever um diário sobre eles será extremamente útil.

Para este ritual, você vai precisar de:

- Pedaços de shungita e ametista.
- Uma seleção de ervas de Hekate. Damiana, dedaleira, papoula e tomilho são perfeitamente adequados para a recuperação da alma.[30]
- Oleum Spirita ou outro óleo intensificador de transe ou substância apropriada.
- Uma vela nova para iniciar o processo de recuperação - de preferência vermelha - além da de sua prática diária.

Uma oferenda não é necessária para este ritual, pois o próprio processo de recuperação da alma é uma grande bênção para Hekate.

Sente-se confortavelmente diante do seu altar. Acenda a vela e segure suas pedras. Chame seu companheiro aviário. Veja-o descansando suavemente em seu ombro. Desloque seu peso para a coluna, para baixo, para os ísquios. Relaxe os ombros e coloque as mãos em uma posição confortável, mas não as cruze nem as pernas.

Você pode usar a visualização a seguir como um guia para sua jornada de recuperação da alma. Pode ser útil gravá-lo para que você possa tocá-lo durante a cerimônia.

Imagine um conjunto de treze degraus dentro de você. Com cada número, você desce um degrau, com seu companheiro aviário voando um pouco à frente.

- No décimo terceiro passo, puxe o ar para dentro, enchendo os pulmões lentamente e deixando o peito expandir. Então expire.
- No décimo segundo passo, puxe uma respiração lenta profundamente em sua barriga.
- Expire. No décimo primeiro passo, repita a respiração lenta e profunda, observando qualquer retorno de pensamentos ou imagens do mundo material. Expire.
- No décimo passo, descarte esses pensamentos e imagens. Expire.

- No nono passo, puxe a respiração profundamente para a parte inferior do tronco. Ao expirar, libere toda a tensão ali.
- No oitavo passo, sua respiração desce pelas pernas até a ponta dos dedos dos pés, desconectando você do mundo externo, envolvendo-o em uma mortalha protetora. Expire qualquer tensão que esteja sentindo.
- Na sétima etapa, retorne a respiração ao tronco, envolvendo-o em proteção - segura e protegida. Expire.
- No sexto passo, sua respiração envolve o peito e o centro do coração em uma concha. Expire.
- No quinto passo, puxe essa respiração poderosa para o braço direito, até a ponta dos dedos. Expire.
- Na quarta etapa, repita isso para o braço esquerdo. Expire.
- No terceiro passo, leve a respiração até os ombros e o pescoço. Seus pensamentos estão completamente parados. Expire.
- No segundo passo, sinta sua respiração ativar sua mente para abrir o portão para o mundo mais profundo. Expire.
- No primeiro passo, entre na caverna de Hekate. Completamente separado do mundo da forma, você é um ser energético. Expire.

Sinta seu corpo físico descansando confortavelmente. O ar é elétrico, carregado de incenso. A cada respiração você se torna mais sintonizado com a caverna. Abaixo de seus pés, o caminho é negro como a noite. Ao seu redor, o vermelho da força vital brilha. Aqui só há paz. Seguro. Seguro. Alerta.

Você vê um incêndio. Caminhe até o fogo. Ao olhar para cima do fogo, observe que seu companheiro aviário está pairando na frente de um conjunto de portas duplas, acenando para você entrar. Você o faz, observando os belos símbolos esculpidos nas portas. Você sabe que está destinado a abrir essas portas, e você o faz. Você entra em uma pequena câmara iluminada por velas. A presença de Hekate permeia este espaço. Uma determinação constante preenche você. Seu companheiro aviário descansa por perto, mas nunca fora de vista.

Você é guiado para o centro da câmara, percebendo que abaixo de seus pés está a Roda de Hekate, uma grande espiral da qual você é o centro. Ao seu redor, as paredes são cobertas com símbolos semelhantes, girando, se misturando. Um zumbido suave vem deles. Concentre sua atenção na razão pela qual você está aqui - para recuperar pedaços perdidos de si mesmo. Libere essa intenção na câmara.

Você percebe que partes da Roda sob seus pés não estão acesas. Ao olhar ao seu redor, você vê que partes das Rodas nas paredes brilham mais. Algumas surgem como belos fragmentos, como chaves. Seu companheiro aviário os coleta, um de cada vez, e os traz para você. À medida que forem apresentadas, alcance essas chaves, chamando-as de volta para você. Conforme você os segura, as partes escuras da Roda sob seus pés se iluminam. A energia das chaves e da Roda surge através de você. Você vê a Roda dentro de você; esse é o seu ser puro dando as boas-vindas às peças de volta. Neste momento, seu aliado pássaro traz para você um presente que é um símbolo da reunificação. Permita que este símbolo seja o que deve ser.

Reserve algum tempo aqui enquanto a reunião ocorre. Uma sensação pura o preenche. Bênção. Contentamento. Alegria. Faça uma pausa aqui neste momento enquanto suas peças perdidas são reunidas. Todas as suas chaves, seus fragmentos de alma, estão juntos. Você é o guardião de suas próprias chaves. Você é o Psychopomp, o guia da alma.

Agora chegou a hora de sair da câmara. Seu companheiro agora está voando mais uma vez, levando você de volta à consciência normal. Faça uma pausa aqui para expressar gratidão a Hekate e seu companheiro. Quando estiver pronto, comece sua jornada de volta à consciência regular, ao seu ser físico. Conte de um a doze, com cada número subindo os degraus até o Mundo Médio.

- No primeiro passo, você percebe seus pés se reconectando à sua forma física.
- Na segunda etapa, sua respiração começa a retornar ao mundo material, assim como suas pernas, liberando sua casca protetora.
- No terceiro passo, sua respiração libera o escudo e sobe pelo tronco.
- No quarto passo, seu braço esquerdo retorna ao mundo material. No
- quinto passo, seu braço direito faz o mesmo.
- No sexto passo, seu peito se reconecta ao seu coração e pulmões físicos. O fogo eterno de seu Templo Interior aquece a ambos.
- No sétimo passo, sua respiração sobe até sua garganta. Sua voz volta ao seu eu corporificado.
- No oitavo passo, você libera sua coroa. No nono
- passo, seus pensamentos começam a retornar.
- No décimo passo, você começa a ouvir o mundo material novamente.

- No décimo primeiro passo, sua respiração está completamente de volta ao Mundo Médio, absorvendo os cheiros.
- No décimo segundo passo, você abre os olhos.

Desenhe seus cartões Enodia Oracle para obter mais orientações sobre a integração das peças devolvidas.

O símbolo da alma que você recebeu ao sair da caverna de Hekate é seu objeto de poder para ativar suas habilidades de guia da alma. Você ganhou isso completando a recuperação de sua própria alma. Crie ou adquira uma representação material deste símbolo, conectando você às suas habilidades Psychopomp e a Hekate (e talvez sua companheira aviária). Guarde este talismã em sua Cista Mystica. Use-o ou segure-o sempre que desejar ativar suas habilidades Psychopomp, incluindo aquelas para recuperação de alma e dobra do tempo.

Prática: Carta Recupero

Você pode criar um mapa para ajudar a guiar suas peças devolvidas para o aqui e agora e, em seguida, adicionar seu destino imaginado. Isso é conhecido como um *carta recuperada*.

Aqui estão algumas perguntas para guiá-lo ao criar seu mapa:

- Peça às peças devolvidas que descrevam de onde vieram e como estavam as coisas enquanto esperavam pelo reencontro. Ouça com aceitação e curiosidade. Ofereça seu apoio incondicional.
- Guie seus fragmentos perdidos para onde você está agora, discutindo sua jornada desde que eles partiram. Compartilhe suas experiências, realizações, desgostos, coisas favoritas, relacionamentos e assim por diante.

- Diálogo sobre aonde esse mapa leva. Informe-se sobre seus desejos, objetivos e sonhos e, em seguida, compartilhe os seus. Encontre o terreno comum no destino.



Capítulo 13

Rixipyle: O Quebra-Correntes



Girar e agitar,
Afrouxar e tremer.
Pisar e pisar,
Fale e cante.
Liberdade interior,
Liberdade sem.
Movendo-se em direção à totalidade,
a Liberação começa.
Juntos,
Permanecendo forte.
Rixipyle.

Rixipyle.

Rixipyle.

O antigo título de Rixipyle foi concedido a Hekate em The Greek Magical Papyri, traduzido por Hans Dieter Betz como “aquela que derruba portões”. Este significado vai além da queda dos portões para a própria reviravolta do status quo. Na linguagem moderna, Rixipyle refere-se às correntes que nos prendem - das normas sociais às algemas da sombra. Nós nos libertamos do que nos impediu de transcender em nossa própria sacralidade. Este é o retorno à nossa selvageria - não um abandono irresponsável, mas a conexão natural com nossa própria alma. Esta é Hekate e seu mundo mais profundo sendo restaurado.

Rixipyle nos sacode para acordar. Nossas correntes não escorregam como um manto de cetim; eles precisam ser eliminados por meio de nossa própria vontade e ações. A própria noção de uma deusa que quebra portões, quebra correntes e causa revolta pode evocar fortes emoções. Libertar a alma selvagem sempre exige que dancemos fora das correntes. Frenesi, resistência e êxtase são experimentados. Vamos dançar? O Chain Breaker vem com seu dragão, queimando os velhos hábitos e criando uma nova paisagem. Lembro-me de Daenerys Targaryen de*A Guerra dos Tronos*. De fato, Hekate também era chamada de Drakaina, e essa mítica serpente voadora pode ser uma aliada à medida que nos libertamos. Nossos companheiros aviários nos lembram que é hora de voar livre.

a libertação

Toda vez que exploramos Rixipyle, meus alunos relatam grandes reviravoltas em suas vidas pessoais. Eles terminam relacionamentos que não os servem mais. Eles se afastam de situações abusivas. Eles largaram seus empregos diurnos. Eles até se movem por todo o país. Esta é a energia da deusa como a força que quebra correntes e quebra portões. Quando chamamos Rixipyle, é porque estamos mais do que prontos para nos libertar e romper. Talvez antes de entrar na caverna não tivéssemos consciência de nossas algemas. Nossa carga diminui; talvez nossas costas se endireitem; estamos abrindo. Isso muda as correntes, trazendo-as para nossa percepção consciente. O que antes estava fora da consciência agora está na frente e no centro.

Rixipyle simboliza tanto a quebra de correntes quanto a quebra de portões. Esse duplo papel é algo que podemos aplicar em nossas próprias vidas. Como porteiros, cuidamos de nossos temenos pessoais, cuidando de quem deixamos entrar e cuidando de nutrir o que e quem está dentro. No entanto, também nos envolvemos no processo de nos libertar das correntes que os outros nos envolvem, bem como daquelas de nosso próprio projeto. As correntes às quais estávamos dormentes agora chocalham em nossos ouvidos e cavam fundo. Não ignorável. Esse é o despertar de Hekate Rixipyle, quebradora de correntes e destruidora de portões.

Rixipyle não funciona apenas na alma; ela também trabalha em nosso eu físico. Coceira, dores e dores e sentimentos de inquietação podem surgir quando ela vem até nós. Quando eu estava nos estágios finais de um relacionamento em que nunca deveria ter me metido, comecei a ter uma coceira insuportável sem sintomas físicos como uma erupção cutânea. Meu único alívio era tomar banhos escaldantes sempre que possível. O banheiro era minha fuga das discussões intermináveis e chateação. Sim, muitas vezes usei o que ficou conhecido como Never Again Facecloth nesses banhos.

Rixipyle não serpenteia; ela se esforça. Ela queima; ela anseia. Ela vira suas chaves flamejantes para nós, refletindo tudo o que somos e tudo o que é possível. Podemos ficar atordoados com a presença dela. Para onde foi a gentil deusa? Em vez disso, estamos diante daquele que queima brilhante. Refletido em sua imagem, nós acendemos. Ela é a rápida portadora da verdade. Ela fala por meio de suas ações, que são decisivas e contundentes. Ela pode ser uma deusa raivosa — podemos chamá-la de Brimo, a Feroz, outro título de Hécate, Perséfone e Ártemis — e pode ser alguém que induz ao frenesi sagrado. Ela é Hekate preparando uma Perséfone mais sábia para voltar à luz do dia.

Um efeito colateral comum disso são mudanças radicais em nosso comportamento. Não damos mais a mínima para o que os outros pensam sobre o que vestimos. Ao nos desfazermos de toda a programação que nos acontece no início da adolescência, voltamos a ser a pessoa que éramos antes de a sociedade colocar suas correntes em nós. Lembro-me de ter lido o agora clássico *Revivendo Ofélia: salvando o eu de meninas adolescentes* por Mary Pipher em meus trinta e poucos anos e sentindo indignação e libertação. Neste livro, Pipher descreve o processo pelo qual as almas das meninas são enjauladas e como elas podem se recuperar disso. Esta é a cura do Chain Breaker.

Rixipyle não está brincando. Mantenha-se centrado fazendo sua prática diária; incline-se para as mensagens que o oráculo traz. Romper essas cadeias de condicionamento social é um processo. Nos anos que se seguiram ao trabalho seminal de Pipher, muitos outros autores escreveram sobre a necessidade de sentir esses sentimentos o tempo todo para acessar a cura que nos aproxima do renascimento em nossa totalidade única. Como Pipher escreveu:

> Autenticidade é uma "posse" de toda experiência, incluindo emoções e pensamentos que não são socialmente aceitáveis.

Rixipyle não está no negócio de nos proteger de sentimentos fortes nesta fase da jornada, porque ela olhou em nossas almas e nos encontrou prontos.

Desvinculando as Emoções

Uma vez que invocamos Rixipyle, saímos da dormência e entramos em nosso poder. A eletricidade foi ligada novamente. Ser capaz de se envolver totalmente com nossas emoções fortes é uma parte essencial da cura. As emoções residem no corpo; gire, agite e dance-os.

Isso traz fúria e frenesi, e nossa velha amiga, a sombra, pode tentar reprimir a ruína gritando mais alto do que nunca. Muitas emoções podem estar em jogo. O frenesi, que se manifesta em comportamentos sombrios como superfuncionamento e hiperentusiasmo, em seu aspecto iluminado é um convite ao redirecionamento do fluxo para expressões corporificadas. São aventuras no mundo mais profundo que permitem que as emoções fluam livremente enquanto mantemos o impulso físico – com dança ou movimento rítmico, por exemplo.

Se você já teve suas mãos amarradas fisicamente, a sensação de liberação que vem quando você está solto traz à tona emoções puras. A sensação de libertação é inigualável. Nesta fase da jornada, você pode se pegar na onda Rixipyle, cheio de entusiasmo e altamente motivado para sacudir sua vida. Os sonhos que você escondeu por tanto tempo agora exigem atenção.

Nossa capacidade de reconhecer nossas próprias emoções e as dos outros surge de nosso apego inicial com nosso principal cuidador. Arquétipos de apego são formados com base nessas interações emocionais, que contribuem para nossa

orientação geral em relação a nós mesmos e aos outros. Se você tem dificuldades para identificar seu arquétipo, isso pode estar relacionado a um déficit de vocabulário, uma condição às vezes chamada *alexitimia*.[1] Essa condição problemática está associada à falta do que os neurocientistas chamam de "espelho oportunidades" e é frequentemente associado a traumas.[2] Certamente, o entorpecimento quando estamos presos com muita força amortece as emoções e também causa um efeito de ricochete avassalador quando as sentimos.

Em *A Dança da Raiva: Um Guia para a Mulher Mudar os Padrões de Relacionamentos Íntimos*, Harriet Learner atribui a dificuldade que muitas mulheres têm com sua raiva às normas de gênero sobre quais emoções são aceitáveis para as mulheres. Rixipyle pode trazer muita raiva. Podemos nos enfurecer contra aqueles que nos amarraram, desde nossa família de origem até nosso chefe atual. O problema é que muitas vezes estamos tão condicionados a não sentir raiva que direcionamos essa ira contra nós mesmos. Acho que é por isso que muitos de nós estamos presos, deprimidos e ansiosos. Precisamos sentir nossa raiva o tempo todo e canalizá-la de maneira produtiva. Quero que pare de questionar sua raiva. Em vez disso, ouça. Dê-lhe o respeito que merece. A raiva pode ser dirigida pela alma ou pela sombra. A raiva em si não é o problema, mas sim como ela está trabalhando dentro de nós.

Artemis não gostava das amarras que os outros tentavam colocar nela. Até mesmo seu pai, Zeus, sabia que não deveria infligir a ela os tipos de algemas que ele gostava de usar, desde a gravidez até a transformação em animal. Um dia, Artemis estava celebrando seu eu selvagem em um lago quando um homem a encontrou. Indignada - e com razão, porque ele estava invadindo seu ritual privado - ela o transformou em um cervo e depois transformou seus próprios cães de caça. nele.[3] E considere a raiva de Circe pelos homens que invadiram sua ilha, ou a fúria de Medea quando ela foi traída.[4] Nesses mitos e em inúmeras outras histórias, a raiva justificável dessas mulheres era vista como desprezível. Mas pergunte a si mesmo: se um homem tivesse feito essas coisas, ele teria sido visto como mau? Muito provavelmente, ele teria sido rotulado como um herói.

As algemas que carregamos sobre nossas emoções têm ganchos profundos e afiados por causa dessa programação cultural. O processo de aprender a dar à nossa raiva o espaço que ela merece começa com a conscientização desses costumes sociais. Isso muitas vezes nos deixa com raiva, criando um altar sobre o qual toda a fúria reprimida em nossos corpos pode se posicionar. Pense nisso como um sacramento para Rixipyle.

Nossa raiva justa é um chamado. Freqüentemente, a fúria desperta leva a uma cura profunda no mundo dos sonhos. Também abre o portão para os mistérios mais profundos, como experiências extáticas e nosso próximo renascimento. Precisamos sentir o poder do eu físico para nos conectarmos com o ilimitado do mundo mais profundo. Dionísio, um antigo deus associado a emoções e expressões de corporificação (entre muitas outras coisas), às vezes aparece em nosso campo de visão como um homem misterioso, talvez até com chifres. Visto que, como mulheres, fomos programadas para evitar sentimentos fortes e presumir que estar presente com nosso eu físico está fora dos limites, faz sentido que uma figura masculina apareça para nos guiar.

No entanto, antes de Dioniso existir, havia sua mãe mortal, Semele, que transmitiu abundância emocional e corporificação a seu filho.[5] Nesse mito, Sêmele, que é incrivelmente bela, é derrubada pela esposa de Zeus, Hera, depois que ele a engravida. Hera representa a mulher civilizada, uma agente involuntária do patriarcado. Eventualmente, Semele renasce como uma deusa através dos esforços de seu filho. Em ritos antigos, ela era chamada para trazer êxtase espiritual às mulheres, que a chamavam de Semele Thyone, Inspiradora do Frenesi. E o frenesi nos chama para nos libertarmos do perfeccionismo e das inibições. Sem a sabedoria da alma para nos guiar, no entanto, isso pode levar a problemas.

Uma mudança ocorre com a liberação dessas correntes, e é assim que a alma agora pode manter presença em nossa consciência. Nossa raiva e êxtase tornam-se impulso para a mudança. Deste ponto de vista, temos emoções em vez de elas nos terem. Mesmo quando a onda de raiva ou entusiasmo parece prestes a nos afogar, a alma permanece. A prática da meditação diária desperta a alma enquanto fortalece o polivagal sistema, que é a base fisiológica da serpente interior.[6] Quando vemos o corpo sintonizado com a alma e o mundo mais profundo de Hekate, podemos ver como nossos traumas passados e dores atuais são na verdade portais, em vez de bloqueios para este reino, como podemos ser programados para acreditar. Rixipyle transforma esse portão em pó.

O corpo é a expressão da alma e as emoções são o combustível que liga os dois. Podemos pensar que toda essa energia vai nos queimar, mas na verdade ela nos revitaliza, pois vem da alma e não da sombra. Muitas vezes, quando vivemos na sombra, estamos preocupados em não sentir emoções, o que leva a uma amplificação de nossa angústia.[7] Libertação, como

excitante como é, também pode levar a sombra a ter um ataque de chiado sem precedentes. Pode gritar de medo que simplesmente não possamos fazer as coisas que nossas almas e nossa deusa nos incitam a fazer. Mas a raiva e o êxtase se combinam no superpoder da coragem. A ousadia da libertação nos compele a recuperar nossas almas selvagens.

Rixipyle oferece a chave da soberania pessoal. Quando tomamos dela a chave da libertação, escolhemos nos tornar os arquitetos de nossas próprias jornadas. Chega de culpar os outros, por mais que eles mereçam. Convido você a dialogar, tanto com o poder de Rixipyle quanto com a sombra. Essa liberação pode levá-lo a muitas primeiras vezes, incluindo (talvez) permitir-se sentir seus sentimentos pela primeira vez.



Renaturalização

O grito rebelde de Rixipyle reverbera enquanto ela solta nossas correntes. Ela oferece uma chave que guardou para nós até que estivéssemos prontos - a coragem de retornar à nossa selva sagrada. Chegou a hora de se libertar dos grilhões da autonegligência, negação, dúvida e restrição. Rewilding é uma prática intencional que é impulsionada pelo impulso do Chain Breaker. É dança, jornada xamânica, realização de rituais na praia para amarrar uma pessoa tóxica. E é profundamente impulsionado pela emoção. Não é sentar no seu quarto esperando que as cartas lhe digam o seu próximo passo. É colocá-los no bolso enquanto você avança. Se você ainda não leu*mulheres que correm*

*com os Lobos: Mitos e Histórias do Arquétipo da Mulher Selvagem*por Clarissa Pinkola Estés, recomendo fortemente como uma exploração de renaturalização, junto com*indomável*por Glennon Doyle.

Parte do processo de renaturalização é abraçar uma espiritualidade que muitas vezes é contraditória àquela com a qual fomos criados. Liberar os grilhões que cercam nossa espiritualidade faz parte do despertar. Embora eu não esteja aqui para difamar nenhuma religião, não se pode negar que a maioria prega um dogma baseado em nossa pecaminosidade essencial. As mulheres, em particular, são frequentemente vilipendiadas. Além disso, as religiões mais populares veem Deus como masculino. Isso cria um coquetel inebriante de programação.

A liberdade espiritual ocorre quando percebemos que temos uma escolha no que acreditamos e praticamos. Isso geralmente traz raiva e êxtase. Você vê que seus pais, parceiros e outros talvez vejam sua jornada espiritual com desconfiança. Você pode tentar justificar suas práticas para eles porque está cheio de entusiasmo, mas isso raramente funciona. A melhor alternativa é usar sua raiva como uma lente esclarecedora para explorar a programação espiritual e reservar seu êxtase para aqueles que o apreciam.

Uma das minhas primeiras lembranças é de estar sentada em um banco da igreja em uma manhã de domingo com meu vestido curto de verão. A madeira embaixo de mim grudava nas minhas pernas nuas. Quando criança, eu não conseguia articular como aquela sensação dolorosa de pegajosidade permeava minha alma, mas sabia que meu desconforto era muito mais do que minhas pernas doloridas. Eu não pertencia ali, apesar de estar cercada pela minha família. Minha alma selvagem estava completamente acorrentada. Eu ansiava pela liberdade de minha amada floresta, onde minha imaginação me levava para o mundo mais profundo.

Avance dez anos ou mais e estou devorando todos os livros sobre espiritualidade que consigo. Mas embora eu amasse muitos deles, e ainda amo, tive aquela sensação de pernas pegajosas novamente. Os sistemas oferecidos nesses livros não me agradaram. Avance mais uma década e estou envolvido com um grupo que, embora bonito em muitos aspectos, parecia apenas mais um banco de igreja desconfortável. Algo dentro de mim disse para continuar procurando, então eu continuei. Depois de explorar a ioga, o budismo e outros caminhos espirituais, descobri o que fazia sentido para mim e deixei o resto para os outros. Cada vez que eu começava a me sentir pegajoso, desocupava aquele banco em busca da libertação da minha alma.

A programação espiritual mostra-se desacreditadora — tanto que o que sabemos ser verdade acaba precisando de algum tipo de validação externa. Tornar-se consciente de quantas vezes fazemos isso para nós mesmos é um processo. Se você está hesitante sobre as práticas e rituais deste livro, porque acha que os outros vão pensar que são estranhos ou até mesmo pecaminosos, pode ser sua sombra impedindo-o de liberar sua alma selvagem.



Minhas deusas são selvagens e livres.

Inconveniente, independente.

Rebelde.

Resistores.

vingadores.

Minhas deusas são selvagens e livres. Caçando os perversos.

Conquistando monstros.

Transformando tolos em porcos.

Dirigindo carruagens de dragão através do sol.

Brilhando pálidos raios de luar, *Tochas ardentes*.

Todas as estrelas acima, *E as*

profundezas mais profundas.

Minhas deusas são selvagens e livres.

Muitos rostos, muitos humores. *Eles*

assustam a vida em mim. *Misturadores.*

Mudanças. disjuntores. *caçadores de*

sonhos.

Sussurros gritando,

Silêncio mortal.

Resistir, mudar.

Traduzido do Inglês para o Português - www.onlinedoctranslator.com

Fugindo, permanecendo.

Meus desejos mais sombrios,

Meus sonhos mais brilhantes.

Minhas deusas são selvagens e livres.

caminhantes da morte.

faladores da verdade.

encrenqueiros.

Impaciente com falsificadores.

Reivindicando aqueles que desejam,

Lançando os outros no fogo. Minhas deusas são selvagens e livres. Atendendo minha chamada, Aparecer sem ser convidado. Para sempre viajando em sua estrada, Deixando para trás um rastro que escolhi seguir.

Minhas deusas são selvagens e livres.



Prática: BE-ing Check-In

Essa prática envolve simplesmente fazer uma pausa sempre que seu dial de estresse começar a subir e fazer o check-in BE-ing que se originou nos programas de doze etapas. Explore o que está acontecendo em seu corpo fazendo as perguntas HALT usadas na recuperação de vícios: Estou com fome? Estou com raiva? Estou sozinho? Estou cansado? Procure sensações também. Onde estou segurando a dor em meu corpo? Onde há tensão? Em uma escala de 1 a 10, quanto de contentamento estou sentindo? Quanta raiva?

Você pode estabelecer isso como uma prática regular adicionando essas perguntas à sua prática diária, para que seja muito mais fácil de fazer ao longo do dia. Esse

a prática traz você de volta ao seu corpo. Com o tempo, você ficará sintonizado com isso e começará a fazê-lo no piloto automático. Use a abordagem BE-ing para aterramento quando estiver experimentando uma abundância de sentimentos, esteja você exausto ou empolgado. Pergunte a si mesmo: o que é uma coisa que eu posso tocar? Ver? Ouvir? Cheiro? Que emoções cada uma dessas coisas traz à tona? Segure-se em sua pedra granada para ajudar a equilibrá-lo durante o abalo.

Prática: Criando uma Religião Pessoal

Tente criar sua própria religião pessoal e incluir nela o que parece certo para você. Explore como você entende o sagrado feminino, seja Hécate, Perséfone, Deméter ou uma das outras deusas. Comemore suas pedras e seu aliado aviário. Talvez você se conecte ao sagrado apenas por meio de pedras, plantas ou animais. Talvez seu aliado aviário seja seu principal companheiro do mundo profundo. Se as cartas ou outras ferramentas oraculares falam do sagrado para você, faça um altar para elas. Permita que o que anseia por expressão dentro de você saia, quebrando as correntes de sua programação espiritual.

Recomendo o adorável livro de Thomas Moore, *Uma religião própria: um guia para criar uma espiritualidade pessoal em um mundo secular*, como um guia útil para a libertação. Livro de Sue Monk Kidd *Dança da Filha Dissidente* me inspirou a criar minha própria espiritualidade pessoal. De certo modo, estamos aqui juntos nas páginas deste livro por causa dessa religião.

Seguem dicas de como proceder:

- Faça um inventário de suas práticas espirituais. Quais deles parecem verdadeiros para você? Você executa alguns só porque alguém lhe disse para fazer? Quais você faz com base no medo? Quais te trazem liberdade?
- Desconecte-se da matriz espiritual - talvez por um dia, talvez por um ano. Enquanto você estiver digerindo as opiniões dos outros, terá dificuldade em se conectar com o que já sabe ser verdade.
- Crie espaço para o novo em sua vida. Desista de alguém de quem você não gosta, mas com quem fica porque não quer ficar sozinho. Você nunca fará novos amigos até liberar aqueles que você superou.
- Colecione objetos que falem a verdade para você, seja um lindo cristal ou algumas pedrinhas encontradas na praia. Não há maneiras certas ou erradas

para criar altares, organize esses objetos em sua própria expressão pessoal de espiritualidade.

- Desapegue-se do consumismo espiritual. Adote uma política de não comprar nada em seu próximo ritual. Ou, melhor ainda, faça um sem absolutamente nenhum objeto externo. Você é o único ingrediente necessário na magia.
- Leia perspectivas diferentes das suas. Isso também se aplica a podcasts e vídeos. Experimente novas ideias, como novas roupas; se não couber, devolva.
- Expresse sua espiritualidade por meio da criatividade, seja fazendo um bolo ou pintando as unhas dos pés. Crie um altar que seja uma manifestação externa de como você vê o sagrado em sua alma. Faça o que parece espiritual para você. Criatividade e programação não podem coexistir.



Capítulo 14

Anassa Eneroi: A Rainha da Morte



Salve, Hécate,
Anassa Eneroi, Rainha dos Mortos. Ela
que comanda todos os espíritos, E
guarda as chaves das almas. Venha,
eu te invoco.
Salve, Hécate,
A Imperatriz Suprema,
Portador da morte,
E doador da vida.
Venha para mim agora.
Revele-se para mim.

Você que conhece os segredos de todos os vivos e mortos,
Poderosa Anassa Eneroi.
Venho buscar seus mistérios De
morte e renascimento.
Com você como testemunha,
Eu trago a morte para aquilo que não serve mais.
Abençoe-o com seu poder eterno,
Pegue meu fardo agora. Minhas
palavras são minha oferenda,
E minha alma limpa em sua presença.
Sou seu seguidor e testemunha de seu poder. O
renascimento ocorrerá; isso não pode ser negado. Eu
imploro a você nesta mesma noite.
Salve, Hécate,
Anassa Eneroi, Rainha dos Mortos.
Conforme eu falo, torna-se assim.

— Inspirado no Hino à Lua Minguante no Papiro Mágico Grego (IV. 2241–2358).

Anassa Eneroi é o conforto calmo da quietude após um período de grande sofrimento. Mas ela também é o caos, a energia vibrante da Roda. Ela é tanto a Moirai, que conhece os mistérios da Roda, quanto as Fúrias*(Erinys)*, que pode ser visto como corrigindo as coisas quando o destino é interrompido por malfeitores.[1]Ela controla o guardião do submundo, Cerberus, mantendo-o na linha. Coberta pelas serpentes simbólicas da Grande Mãe, ela representa a serpente da alma interior e o ciclo interminável da ouroboros.[2]Ela oferece socorro às almas inquietas.

A voz furiosa de Anassa Eneroi grita para aqueles que causam dor. Mas também chama os feridos para sua horda protetora. Sua voz causa grande desconforto, sacudindo-nos de nossa morte em vida. Este chamado dela nos faz vibrar profundamente, levando-nos a ganhar vida e dançar até o fim

seu caminho em direção a seu grande caldeirão de renascimento que espera ao lado de seu trono de ossos.

Nos antigos ritos de Elêusis, o estágio final da jornada pela caverna era o renascimento.[3] Tem havido muita especulação sobre os detalhes desta cerimônia e todos os rituais relacionados a ela.[4] Qual foi o significado último da vida e da morte que foi revelado aos participantes? Aqueles que viajaram pela caverna enfrentaram Anassa Eneroi, a Rainha da Morte, onde aprenderam a resposta para esta pergunta. Suspeito que tenha sido a própria jornada que revelou a resposta — assim como a nossa ao longo dos capítulos anteriores, levando-nos do ritual inicial de catarse, passando pela recuperação da alma, até o estágio final do renascimento.

Perséfone, como consorte de Hades, tinha o título de Anassa Eneroi, assim como sua companheira íntima, Hekate. O epíteto foi aplicado a Hekate na história de Jason, quando Medea, cheia de amor pelo soldado, viajou ao templo para criar um feitiço para torná-lo invencível. Ela chamou sua mãe para abençoar seu talismã, criado usando o poder de Prometeu, clamando por "Brimo, Kourotrophos, Nyktipolis, Chthonia, Anassa Eneroi."[5] Essas denominações se traduzem em "Fierce, Guardian of Children, Night Wanderer, Deusa do Submundo, Rainha dos Mortos."[6]

Sabemos, como Medéia sabia, que Hekate é doadora da vida e aquela que governa os que partiram. Ela é benevolente e aterrorizante. Pode ser difícil para nós envolver nossas mentes em torno do aspecto destrutivo da deusa, no entanto, devido ao nosso condicionamento social. Podemos ter sido treinados desde o nascimento que as mulheres são apenas nutridoras e que o poder sobre a vida e a morte reside exclusivamente em um Deus masculino remoto que é puramente "da luz". Nesta construção, os mistérios da escuridão, incluindo a morte, devem ser evitados a todo custo.

Muitos escreveram sobre a conexão entre a escuridão e o medo do sagrado feminino.[7] Vivemos em uma época em que a deusa está emergindo de sua caverna, trazendo consigo os mistérios da morte. Que a vida é grande, roda eterna que marca os ciclos perpétuos de gestação, nascimento, declínio, morte e renascimento pode ter sido o que os iniciados em Elêusis perceberam. Ao ensinar os mistérios do renascimento, descobri que alguns alunos antecipam ansiosamente o processo, enquanto outros ficam compreensivelmente intimidados com a perspectiva. Anassa Eneroi, como aquela que detém o poder sobre os mortos enquanto cuida de suas almas, pode ter um forte fascínio sobre nós. Isto é um

poderoso arquétipo que ativa nosso medo natural da morte física enquanto oferece a possibilidade de renascer em uma encarnação.

> *Eu sou aquele a quem chamam de Vida, e você chamou de Morte.*[8] –

A dualidade da deusa como vida e morte atinge seu ápice aqui. Suas tochas iluminantes nos guiaram através de lágrimas e alegria. Agora estamos ao pé de seu trono. Tendo ido além de vê-la apenas como criadora, sabemos que ela é a Mãe de Todos, incluindo os mortos. Uma das minhas descrições favoritas de Hekate foi escrita quando a força da Grande Mãe estava despertando há várias décadas:

> Na escuridão da lua, pequenos covens esperavam por ela perto de salgueiros caídos. Ela apareceu de repente diante deles com sua tocha e seus cães. Um ninho de cobras se contorcia em Seus cabelos, às vezes se desfazendo, às vezes se renovando. Até que a lua nova cortasse o céu, Hecate compartilhou pistas de seus segredos. Quem acreditou entendeu. Eles viram que a forma não era fixa, observaram o humano se tornar animal se tornar árvore se tornar humano. Eles testemunharam o poder de Suas ervas favoritas: papoula negra, smilax, mandrágora, acônito. Impressionantes eram suas habilidades, mas sempre Hecate ensinou a mesma lição: sem
> morte não há vida.[9] –

Morte, noite, magia e mistério. Eles são todos iluminados pela tocha de Hekate enquanto a abordamos bravamente como Anassa Eneroi.

Estas são as chaves que estendemos para agarrar, mas que estão sempre fora de alcance. Lutamos para compreender a natureza cíclica de seu universo, onde o mundo mais profundo está a apenas um passo do nosso mundano. Inclinar-se para os mistérios de sua morte é buscar seus dons do mundo espiritual - tornar-se um oráculo e um Psychopomp, e domar nossos próprios fantasmas famintos.

A Rainha da Morte

Para os antigos, seu papel como Enodia, deusa da estrada, estava entrelaçado com sua associação com os mortos, pois eles acreditavam que os mortos inquietos vagavam à noite. Ter o favor dela era uma garantia contra ser vítima dos terrores da noite. Hekate guiou os que partiram para o

pós-vida e cuidava daqueles que não conseguiam descansar bem. Ela não ocupa o trono do Submundo, domínio de Perséfone, mas atua como intermediária.

Começando no auge da Grécia antiga, ampliada durante o Império Romano e crescendo ao longo dos séculos até agora, as feições de Hekate foram contorcidas até que ela se tornou uma figura puramente "escura". Ela foi descrita como a devoradora do coração dos homens e como a bebedora de sangue. Nas culturas antigas, essas características correspondiam originalmente ao ritmo natural da vida e da morte. Mas em um mundo cada vez mais obcecado com energia solar perseguições, eles foram vilipendiados.~~10~~Quando encaramos Hekate como Anassa Eneroi, no entanto, vemos que seus aspectos aterrorizantes desempenham um papel importante no ciclo natural. Seus chifres de touro são símbolos do útero. Ela bebe sangue para que possa regenerá-lo em energia de cura. Ela fende a terra para permitir que sua escuridão sagrada retorne, libertando-nos de sermos possuídos pela luz artificial. Isso é restaurar o sagrado feminino ao status de Grande Mãe – ela é tanto iluminada quanto sombra. Vida e morte. Criação e destruição.

Essas imagens assustadoras de Hekate podem assustar a vida de volta*em*nós. Nossa jornada pela caverna sufocou os fantasmas famintos que nos possuíam, curou as feridas e memórias de traumas, liberou o domínio da sombra sobre nós. Fantasmas famintos como esses exigem constantemente ser alimentados, mas são nunca satisfeito.~~11~~Eles são os mortos inquietos dentro de nós, sempre vagando pela noite. No trono de Anassa Eneroi, nós os colocamos para descansar uma última vez em preparação para nossa saída da caverna. A tristeza, o desespero e o desgosto não parecem tesouros quando pesam sobre nós. Além disso, a alegria que acompanha o trabalho profundo da caverna é igualmente importante. A verdadeira iniciação - pois é isso que é o renascimento - vem apenas quando aprendemos que as mágoas coexistem com os triunfos.

Encontramos grande contentamento quando entramos nos mistérios da Rainha da Morte. Sempre que nos conectamos com nossas cartas, realizamos nossas meditações e nos envolvemos em rituais profundos, estamos nos aproximando dos mistérios de Anassa Eneroi. As bruxas há muito são associadas à morte, ao feminino, à cura e ao liminar. A própria vassoura de bruxa está associada à comunhão com fantasmas e espíritos e é um símbolo do Deus da Morte.

dess.~~12~~Alguns de nós são chamados para trabalhar diretamente com os falecidos através da mediunidade, mas todos nós temos encontros com os mortos. As vezes eles

chegam até nós em nossos sonhos, a morte noturna, onde falam em sua linguagem simbólica e emocional. Carregamos o DNA dos mortos, lembrando-nos que a morte sempre faz parte de nós. Para alguns, essa herança é problemática. Podemos sofrer de feridas ancestrais que nunca nos foram infligidas diretamente. No entanto, todos esses são presentes da Rainha da Morte.

Quando olhamos para a Grande Mãe como aquela que preside a morte e os mortos, temos a oportunidade de ver a possibilidade de uma nova vida. Lembro-me bem de ouvir do meu pai, quando estava grávida do meu filho mais velho, que uma mulher nunca está tão perto da morte como quando está grávida. Honestamente, isso não ajudou. Eu era muito jovem e já morria de medo da gravidez, do parto e de ser mãe. Eu era assombrado por pesadelos de que algo daria terrivelmente errado. No entanto, meu pai estava certo. Nascimento e morte formam uma encruzilhada, uma espécie de portal por onde uma nova vida pode surgir – ou não. Quantas vezes sentimos crescer dentro de nós algo que anseia por nascer, mas negamos-lhe o alimento de que necessita para vir ao mundo?

Vejo os paralelos entre a observação de meu pai e a estrutura mais profunda do universo. Também entendo como neguei à grandeza dentro de mim o cuidado amoroso que ela merece. Durante anos, senti uma força maior do que eu gestando dentro de mim - uma força que, ocasionalmente, nutri por meio de práticas espirituais. Mas passei mais tempo tentando abortar esse espírito dentro de mim do que dando a ele o cuidado que ele merecia. Eu tendia a desistir de tudo o que estava envolvido na tentativa de “parecer normal”. Há uma foto minha particularmente triste no batismo de meu filho mais novo. Estou usando um terno em um certo tom de marrom que definitivamente não combina com a minha tez. Lembro que, ao abrir as fotos do fotógrafo, simplesmente encarei essa mulher e perguntei quem era. O dia em que parei de me vestir de uma maneira que acreditava que me faria passar por “normal” certamente foi uma cerimônia informal de renascimento. Minha alma se expressa vestindo preto, e assim eu faço. A Rainha da Morte pode agir sobre nós de maneiras aparentemente pequenas, se apenas permitirmos.

Anassa Eneroi é a força regeneradora que pulsa pelo universo. Ela habita nos espaços entre a vida e a morte enquanto governa os Três Mundos. Ela é a respiração e a falta dela. Sua tutela especial sobre crianças como Kourotrophos - especialmente meninas e mulheres - ilustra a conexão do feminino com a totalidade do ciclo natural. Desde que nós

vivemos em uma cultura que nega a escuridão, a morte e o feminino, sofremos de uma ilusão de separação entre a vida e a morte. No entanto, os que partiram muitas vezes estão muito vivos para nós. Esta contradição entre o que o nosso a cultura dita e o que sabemos ser verdade cria uma tensão dentro de nós.[13] Essa tensão pode ser sentida profundamente enquanto estamos na jornada da caverna. Ao enfrentarmos Anassa Eneroi, fica claro que é hora de abandonar as regras sociais sobre espíritos, morte, morrer e assim por diante. Em vez disso, nos voltamos para a verdade sobre a Rainha da Morte.

> Em sua dissertação de mestrado, Angela Hurley aponta que:
>
> Hécate sempre foi associada à morte, mas como um estágio natural da vida, não como uma oposição negativa à vida. Esses estágios também estão intimamente ligados aos estágios da colheita porque na sociedade grega primitiva a colheita e a vegetação em geral significavam vida e carregavam uma veneração. Ao longo do tempo, há uma correlação entre uma diminuição da reverência pelas colheitas e os ciclos de vida associados a ela, e Hécate.[14]

Ver o tempo como cíclico, saber que a morte é tanto o fim quanto o começo: este é o estágio final antes de trazermos a morte para nosso antigo eu e nossa bagagem onerosa.

Tornar-se aquele que encara a Rainha da Morte de frente, buscando seus mistérios, é descarado. É saber que é hora de a grandeza dentro de você vir ao mundo.

Perséfone, Orfeu e Eurídice

no homérico*Hino a Deméter*, Perséfone é a rainha do submundo, pelo menos durante parte do ano. Hekate não é retratada governando o domínio de Hades, mas ocupando sua própria caverna. Vemos aqui a separação de Hekate do vasto terreno do reino subterrâneo dos mortos. Ela ocupa um espaço ctônico que é exclusivamente dela. Quando Hekate guia Perséfone de seu trono do submundo para lançar a primavera, Perséfone volta para Kore. Ela renasceu.

A história de Perséfone começa como uma catarse, abandonando sua imaturidade e talvez até sua vaidade. Hekate a ajuda a navegar pelo

transição para a rainha do submundo e, em seguida, a devolve à terra dos vivos. Perséfone não definhou durante seu tempo como rainha de Hades. Em vez disso, ela se tornou Anassa Eneroi, governando com paixão, bondade e integridade as almas em seu domínio. Sua perda tornou-se seu poder. Ela foi vitoriosa sobre as mortes que sofreu. Com o conselho sábio de Hekate, ela aceitou seu destino e se inclinou para ele.



Como Anassa Eneroi, Perséfone é uma ditadora benevolente sempre justa, mas muito firme. Uma lenda em particular conta como ela concedeu uma bênção a Orfeu, o talentoso poeta-músico.[15] Nesta história, descobrimos que confiar na Rainha da Morte é necessário. A simpatia de Perséfone por Orfeu por ter perdido um ente querido é parte do que permite que ela lhe dê permissão para recuperar sua noiva. Orfeu apaixonou-se perdidamente pela bela ninfa Eurídice. Pouco depois de se casarem, Eurídice foi morta por uma víbora venenosa enquanto fugia de um pastor, Aristeu, que a perseguia. Com o coração partido, Orfeu usou seus talentos musicais para cantar seu caminho através do Submundo até ficar diante dos tronos de Hades e Perséfone.

Sem dúvida, Perséfone simpatiza com a situação de Orfeu e Eurídice por causa de seu profundo luto por sua vida anterior. Todos ficaram profundamente comovidos com a dor de Orfeu; até Cerberus, o cão feroz de três cabeças que guarda os portões do submundo, foi subjugado. Perséfone e Hades garantem a liberdade de Eurídice do submundo com uma condição: Orfeu não pode olhar para trás enquanto a leva de volta à superfície. Mas Orfeu não se conteve. Ele olhou para ela assim como eles estavam

prestes a emergir do submundo. Eurydice foi imediatamente sugada de volta, perdida para sempre na terra dos vivos.

Uma questão que me atormenta é: Por que Orfeu olhou para trás no último minuto? Não havia razão para ele fazer isso. Ao contrário da maioria dos outros deuses, Perséfone e Hades eram conhecidos por serem confiáveis. Eles permitiram que Orfeu entrasse na vida após a morte e permitiram que ele partisse novamente, o que era proibido aos vivos. Foi seu desejo por Eurydice que o levou a se virar? Ou era dúvida?

Você já se encontrou em uma posição semelhante? Durante uma meditação, você recuou antes de se aventurar muito longe de seu corpo físico? Às vezes podemos sentir como se estivéssemos entrando nos mistérios, como Orfeu fez - pisando onde os mortais temem ir. E às vezes podemos questionar a cura do mundo dos sonhos, desfazer as sincronicidades e evitar nossa prática diária. E tudo isso pode ser expressão do demônio da dúvida. Toda uma indústria multimilionária focada em provar "cientificamente" a existência desses fenômenos prospera porque nos permitimos duvidar do que sabemos ser verdade.

Os gregos usavam o termo *daimon* para se referir ao espírito, diferenciado de *psique*, a alma. Todas as coisas têm daimons, de pessoas a plantas. Palavras e sentimentos podem assumir seus próprios daimons. Eles são entidades vivas que parecem ter vontade própria. Pode haver momentos em que, agindo como seu próprio Anassa Eneroi, você precise trazer a morte para esses espíritos perturbadores, que podem incluir relacionamentos e situações. Temos que lidar com nossos próprios espíritos inquietos que muitas vezes nos atormentam com desconfiança. Esses são todos os nossos demônios para suportar até que decidamos causar sua morte.

Cura Ancestral

Somos a personificação de mil sonhos e estamos no topo de uma eterna pilha de ossos. De certa forma, funcionamos como Anassa Eneroi sobre nossa própria linhagem. O que está chocantemente ausente da cultura dominante é a veneração dos que partiram. Até mesmo o Halloween, outrora uma época de conexão com os ancestrais, foi totalmente comercializado. Ainda assim, há a presença da morte em muitas de nossas festividades de Halloween - desde crianças em fantasias fofas de fantasmas até decorações de esqueletos. Temos vontade de nos conectar

com a morte. Honrar intencionalmente os que partiram pode ser bonito.[16] Também podemos nos conectar com “ancestrais de espírito”, aqueles com quem sentimos um vínculo de parentesco, apesar da falta de laços de sangue. Isso pode incluir escritores, celebridades e outras figuras. Quaisquer que sejam as memórias que temos daqueles de nossa carne que partiram deste mundo - sejam perturbadoras ou bonitas, ou mais provavelmente ambos - somos o resultado de suas vidas.

Há cada vez mais evidências científicas para apoiar o quão profundamente somos moldados pela vida de nossos ancestrais.[17] Os descendentes de vítimas de atrocidades muitas vezes têm lembranças dos crimes perpetrados contra seus antepassados, mesmo quando não têm absolutamente nenhum conhecimento consciente desses eventos.[18] A pesquisa epigenética tem consistentemente mostrado que as crianças das vítimas de trauma alteraram os sistemas de estresse e aumentaram a probabilidade de uma vasta gama de problemas de saúde, mesmo quando não foram diretamente exposto a traumas.[19] A chave para curar esse trauma é nos reconectarmos com nossos ancestrais por meio de técnicas práticas e espirituais, como honrar eles com rituais, aprendendo suas histórias e explorando nossos sonhos.[20] Os mortos estão sempre conosco. Os ancestrais são aliados poderosos, vindo até nós em nossos sonhos e nos enviando sinais. Podemos até sentir sua presença física. E isso é verdade não apenas para nossos antepassados biológicos, mas também para aqueles com quem compartilhamos uma linhagem espiritual.

Estudos revelaram uma notável correlação entre os problemas dos descendentes e as experiências de seus ancestrais.[21] De queixas extremamente específicas, como um braço com dor crônica, a distúrbios generalizados, como fibromialgia, o trauma de nossos antepassados tem impactos profundos em nossas vidas além de suas contribuições genéticas. Com Hekate como nosso guia, podemos explorar a vida de nossos ancestrais aprendendo sobre suas jornadas usando meios cotidianos e místicos.

A vergonha e outras emoções associadas, como raiva e medo, também são transmitidas por laços de sangue. Embora eu tenha ensinado por muito tempo sobre os impactos do trauma ancestral, foi apenas alguns anos atrás que aprendi o quão precisas podem ser as feridas através das gerações. Parte da minha cura de meus ancestrais maternos foi pesquisar os pais de minha mãe. Minha mãe foi criada por sua avó materna e tia. Quase nada nunca foi falado da mãe da minha mãe. Eu tinha apenas uma vaga lembrança de sua morte quando eu tinha quatro anos. Minha lembrança é que minha tia, que criou minha mãe, me disse que ela morreu por beber “muita Pepsi”. Quando

Fiquei curioso quando adolescente, minhas investigações foram encerradas. Após anos de insistência, minha tia-avó finalmente revelou o nome do pai de minha mãe.

Há alguns anos, convenci minha irmã a fazer uma viagem de volta à nossa região ancestral. Eu havia feito algumas pesquisas sobre o nome do meu avô, então sabia que ele havia morrido durante a Segunda Guerra Mundial. Em uma tarde chuvosa de agosto, tropeçamos no minúsculo porão que abrigava o museu local em busca de respostas. Descobrimos bastante sobre a família de nossa mãe e também conseguimos uma boa pista sobre a família de nosso avô. Mas apenas becos sem saída resultaram quando tentamos nos conectar com meus parentes paternos. Fiquei muito desapontado porque a identidade do meu avô permaneceu um mistério.

Alguns meses depois disso, sonhei com um homem misterioso que havia sido ferido em batalha do lado esquerdo. Meu filho mais velho nasceu com uma marca de nascença excepcionalmente grande no lado esquerdo que me lembra uma coleção de ilhas. Desde a infância, ele sofre de dores intensas nesta área. Procuramos todos os tipos de cura, desde remédios alopáticos até curas tradicionais, sem sucesso. Se meu sonho foi ancestral, pode ser uma explicação para a condição inexplicável de meu filho. Quer o sonho fosse ancestral ou não, certamente foi uma mensagem do mundo mais profundo que criou um canal para ajudar meu filho. Eu criei um talismã de cura para ele e estabeleci a intenção de trazer-lhe alívio para se manifestar. Na manhã seguinte, sem premeditação, peguei um certo analgésico de venda livre que não havíamos experimentado antes. Era como se eu fosse conduzido até lá pelo espírito de meu ancestral desconhecido. Isso finalmente lhe trouxe algum alívio. Preste atenção a esses sonhos ancestrais e permita que eles o guiem para a cura.

Os mortos inquietos por dentro e por fora costumam ser incrivelmente ressentidos. Isso se deve em parte aos negócios inacabados que fazem esses espíritos vagarem. Tanto pessoalmente como na minha vida profissional, tenho observado que esta o ressentimento pode ser absolutamente mortal.[22] É também um dos “fantasmas famintos” mais difíceis de enterrar. O ressentimento é insidioso. Podemos acreditar que progredimos em nossa cura, mas ainda guardamos rancores profundos. É inteiramente possível que o ressentimento persista por muito tempo depois que a catarse e o resgate da alma ocorreram. Eu sei que em minha própria vida, o ressentimento foi o último fardo que larguei em minha jornada em direção à totalidade. O ressentimento requer uma abordagem “de uma vez por todas”. É como uma pedra gigante bloqueando a saída da caverna. Isso é ressentimento.

Reclamar que a vida não é justa e focar em como nossa educação defeituosa arruinou nossas vidas são sintomas de ressentimento. A mudança desse estado, que acredito ser a última posição da sombra, ocorre com o tempo. Quando trazemos ressentimentos à luz do dia, queimamos seu poder. Explorar como o ressentimento ainda pode estar trabalhando em nós começa com a pergunta a nós mesmos se estamos sentindo que a vida é injusta. Sonhos recorrentes com temas de ser deixado de lado, perdido ou incapaz de encontrar coisas também são sinais de possível ressentimento persistente. Discutir essas questões com seu Conselho Interno pode ajudar muito a resolvê-las (veja capítulo 8).

O quartzo claro é excelente para liberar o ressentimento.[23] Como o ressentimento é um "fantasma faminto" específico para mim, tenho dois belos espécimes bem no parapeito da janela da minha cozinha. Um é um ponto clássico e o outro é um geodo aberto, semelhante a uma caverna. Eu imagino o ponto como penetrando nas armadilhas de pensamento em que posso cair quando me sinto ressentido com alguém que me decepcionou. Peço à pedra que me ajude a entender como o ressentimento está envolvido. Então eu uso o geode como um recipiente para liberar o ressentimento. Outra técnica mais curativa é conversar com a pessoa por quem você guarda ressentimento. Essa prática também pode ser usada quando você deseja entrar em contato com o falecido para outros fins. Também há muito tempo associo a pedra da lua do arco-íris aos mistérios mais profundos do sagrado feminino, particularmente seu papel como Rainha da Morte.

Kalos Thanatos

Para os antigos gregos, *kalos thanatos* era a bela personificação de uma boa morte. Thanatos e seu irmão Hypnos, deus do sono - nascido de Nyx na maioria dos contos - juntos representavam a saída noturna do corpo físico. no mundo dos sonhos e até mesmo na morte permanente.[24] Thanatos poderia trazer uma bela morte - uma com paz e honra. Isso era importante porque, se a morte não fosse honrosa, a alma poderia ficar gravemente perturbada e acabar assombrando os outros.[25] A jornada da caverna é um longo e belo adeus à pessoa que costumávamos ser. É muito honroso escolher honrar a alma.

No entanto, uma bela morte não é aquela sem sujeira, dor e sofrimento. Muitas vezes pensamos que a melhor maneira de morrer é dormir tranquilamente,

evitando essas coisas. No entanto, como Hekate nos ensina, é nos estágios indesejáveis do desmembramento que encontramos o maior tesouro. Aprendemos sobre nossa compaixão, nossa coragem e nossa resistência. Sem sofrimento, não há necessidade de colocar para descansar o que deseja morrer.

Hekate é a grande inquietação que encontramos na quietude absoluta da calada da noite. Esse silêncio grita para que paremos de viver como se já estivéssemos no além, enquanto introduzimos uma multidão de fantasmas famintos. Ela é *psychais nekuōn meta bakcheuousa*— "furiosa entre as almas dos mortos".[26] Responder ao grito da Rainha da Morte traz a percepção de que somos muito mais do que esta personificação particular.

Você atendeu ao chamado da deusa quando entrou em sua caverna. Agora a aventura está no fim. É aqui que você fica diante de Hekate em seu trono de ossos e encontra humildade e orgulho. O amplo campo de visão que a jornada pela caverna traz se aplica não apenas às nossas vidas, mas também à misteriosa ordem do universo. Somos pequenas engrenagens na Grande Roda de Hekate, mas temos um papel vital a desempenhar em seu grande esquema. Parabéns pelo seu progresso; orgulhe-se deste momento.

Como seu guia nesta jornada, tomei muito cuidado para não exaltar a necessidade de desmembramento espiritual, morte e renascimento. Mas esta tem sido uma jornada desafiadora e confusa. Velhos modos de ser são as oferendas que colocamos diante da Rainha da Morte. Hábitos, relacionamentos e até estilos de vida inteiros são colocados no altar sacrificial. O preço de ser uma alma liberada, banhada na verdade e refletindo o fogo iluminador de Hekate, é sacrificar tudo o que nos prende. Há liberdade na morte e há a promessa de uma nova vida. A morte nos traz grande desconforto. Todos nós perdemos entes queridos. Talvez você tenha testemunhado alguém próximo a você que teve uma morte horrível. E nossos corações foram despedaçados de inúmeras outras maneiras.

Na psicologia psicodinâmica, "thanatos" refere-se ao instinto de morte, enquanto "eros" está associado à força criativa da vida.[27] Mas esse desejo de morte pode ser usado como uma justificativa para o comportamento de risco, desde o vício até o envolvimento em ousadia. Proponho que thanatos - ou Thanategos, para usar o título preciso dado a Hekate - seja invocado dessa maneira apenas quando esse instinto é negado, tornando-se assim associado à sombra em vez da iluminação. Podemos empurrar a inevitabilidade da morte tão profundamente em nosso

consciência de que ela só vaza de maneiras que prejudicam a jornada de nossa alma.

Começamos com o Ritual da Catarse para abordar tanto nossa própria morte final desta vida quanto a necessidade de permitir que o passado descanse em paz porque atrai o medo da morte para fora da escuridão (consultecapítulo 9). É irônico que vejamos essas coisas claramente na escuridão da caverna de Hekate apenas se nos recusarmos a ver as sombras nas paredes - os espectros do passado, os fantasmas de quem fomos um dia, as sombras daqueles que nos feriram, e, sim, ancestrais e outros espíritos. Da perspectiva da alma, a morte é tanto o fim quanto o começo. Embora seja natural temer nossa própria morte iminente desta encarnação, enquanto estamos diante de Hekate Thanategos, vemos além desta vida. Quando vislumbramos a Grande Roda na qual habitamos, vemos os fios que nos conectam às encarnações passadas e futuras. Fica evidente que Freud e seus seguidores perderam uma parte importante do desejo de morte, que é saber o que está além desta vida. Por mais equivocado que seja, temos um impulso tão forte quanto a fome de buscar o transcendente.

Também temos medo de atender às demandas da psique, que é a vontade de Hekate para cada um de nós. Pense em como você se sentiu antes de começar a jornada na caverna. Você estava realmente vivo? Ser o ousado que vive de alma é renascer todos os dias. Muitos andam nesta terra já mortos. Eles cobrem os ouvidos aos gritos de Hekate, ignoram o barulho de suas chaves e ficam em suas gaiolas. Mas como James Hollis nos diz: “A morte é apenas uma maneira de morrer; viver parcialmente, viver com medo, é o nosso mais conluio comum e diário com a morte”.[28] Essa morte acordada é um sintoma de uma cultura que nega a Grande Mãe ou a reduz a uma caricatura puramente melosa. Estamos vivendo as consequências desse desastre individual e coletivo. Woodman descreve as consequências:

> Em nossa neurose coletiva, estupramos a terra, perturbamos o delicado equilíbrio da natureza e criamos mísseis fálicos de destruição em massa. Ironicamente, em nossa tentativa desesperada de manter a morte afastada (ou prevenir a dissolução, do ponto de vista do ego), chegamos à beira da extinção. Enquanto negarmos a Grande Mãe e nos recusarmos a integrá-la como Deusa em nosso desenvolvimento psíquico, continuaremos a realizar fantasias neuróticas e colocar em risco nossa própria sobrevivência como espécie.[29]

Ao completar sua jornada na caverna, você não apenas se cura, mas também contribui para o despertar da Grande Mãe em todo o mundo. Você está trabalhando para restaurar o planeta.

Existem casos bem documentados de pessoas que literalmente morreram de medo - mortificadas - pelo trauma. A nível fisiológico, podemos ficar preso em um "estado de congelamento" devido ao trauma.[30] Em um nível psicológico, podemos nos tornar fantasmagóricos de nós mesmos, presos na resposta crônica ao estresse provocada por sermos vítimas de traumas inescapáveis, espíritos verdadeiramente inquietos que estão acorrentados ao passado e incapazes de viver no presente. Hekate grita para nós, chacoalhando suas chaves, até que despertemos dessa falsa morte. Sem dúvida, seus apelos furiosos trazem à tona todas as nossas emoções, inclusive a raiva. Por meio de nossa fúria, podemos retificar as injustiças cortando cordões e tendo conversas difíceis sempre que possível, e deixando o resto de lado. Com nossa raiva transmutada em ágape e nosso eros positivo restaurado, podemos marchar mais fundo na caverna até chegarmos ao trono, atrás do qual o caminho iluminado nos aguarda. Ao curar os fantasmas famintos que éramos, nós os colocamos para descansar com amor. Isso é kalos thanatos.

A Dança dos Ossos

Há momentos em que caminhamos calmamente pela Estrada Mãe, cuidando da nossa vida aqui na caverna. E depois há a dança que Anassa Eneroi desperta em nós quando ela grita seu chamado de morte. Nesta dança, somos sacudidos em rodas giratórias que desintegram nosso antigo eu. A própria Hekate é a líder dessa dança - gritando e furiosa, comendo corações para reabastecer seus poderes e liderando a horda de almas. A imagem da morte como um espectro dançante que pode chegar a qualquer momento e sem aviso prévio é encontrada ao longo do tempo e das culturas.[31] Entrelaçados nessa dança estão os Psychopomps, os curandeiros e os oradores espirituais que voluntariamente dão dois passos com os espíritos associados à morte. Mas esta Dança dos Ossos - esta *dança macabra*, como costuma ser chamado - foi insultado por nossa sociedade.

A obsessão patriarcal por Deus Pai, que oferece a promessa do céu em vez do frio abraço do submundo, pune aqueles que entram nos mistérios do além. Nesta tradição, comunicar-se com os mortos é, na melhor das hipóteses, desaprovado e, na pior, um crime. Mas Anassa

Eneroi nos oferece a chave que abre as portas deste salão de dança espiritual. Nós a honramos quando nos juntamos à Dança dos Ossos. É primordial e eterno. Selvagem além das restrições do homem. Ele nos convida a deixar para trás nosso antigo eu, nossos egos e nossas perspectivas limitadas. Mas também nos encoraja a ver que, sendo nossos próprios psicopompos, podemos escancarar as portas de todo o salão de dança. Sonhos com os que partiram, sentindo uma presença e se comunicando com os mortos são consequências naturais de nossa jornada na caverna.

Enquanto dançamos ao som da selvagem canção de Hekate, podemos experimentar um desmembramento espiritual espontâneo. É muito civilizado se preparar para o Ritual de Renascimento (veja abaixo), mas acredito piamente que os rituais performativos são apenas o reconhecimento formal das iniciações inexplicáveis que temos sem qualquer aviso. Houve pelo menos três vezes em que fui completamente desmembrado no mundo dos sonhos. Se eu tivesse que escolher aquela que fosse a cura mais pessoal, escolheria aquela que ocorreu enquanto eu falava em uma conferência sobre a saúde da mulher. Após minha palestra sobre os impactos de cuidar de alguém com TEPT para uma grande audiência de mulheres das Primeiras Nações, eu estava na fila do bufê na hora do almoço. Uma linda mulher me pediu para segurar um pedaço de pau que ela tinha para pegar uma lata de refrigerante. Assim que meus dedos tocaram seu bastão, Senti um arrepio percorrer todo o meu ser. Enquanto tomava seu refrigerante, a mulher olhou para mim com cumplicidade.

Mais tarde naquele dia, eu estava tentando entender o endereço de um médium que eu deveria visitar. Esta mulher apareceu novamente, perguntando qual era o meu problema. Respondi que tinha um encontro marcado com uma médium e estava tendo problemas para entender o endereço dela. Ela me informou que a vidente morava em Vancouver, Washington, e eu em Vancouver, British Columbia. Os dois locais estão separados por várias horas de carro. A mulher disse que poderia me ajudar, e combinamos de nos encontrar ao nascer do sol do dia seguinte. Naquela noite, tive um sonho horrível no qual um grande demônio foi arrancado do centro do meu coração por uma mulher bondosa. Assustado ao acordar, notei que a parede de cortinas que escondia as janelas soprava de um vento inexistente. Fui ao saguão em busca dessa curandeira.

Ela nunca apareceu pessoalmente e nunca consegui localizá-la usando o nome ou número de telefone que ela me deu.

Em outro sonho, um falcão feroz me despedaçou a noite toda. Acordei me sentindo como se tivesse sofrido um acidente de carro e estivesse completamente desligado da vida cotidiana por horas. Quando saí para o convés para tentar me endireitar, encontrei um pequeno animal que havia sido dilacerado. Depois de cada um desses sonhos, emergia abatido, mas renascido.

Hekate parece observar esses rituais de uma distância segura. Isso me lembra a jornada de Perséfone. Ela deve entrar em sua própria caverna, perseguindo seu ganso de alma ou por causa do esquema de Hades. Não anseio pelo renascimento profundo da morte e do desmembramento, mas me encontro desejando a dança mais confortável com os espíritos, deixando morrer intencionalmente o que não serve mais. Estas são as verdadeiras iniciações de Anassa Eneroi.

Hekate não nos desencaminha. Ela nos chama para fora de nosso estupor de morte em vida por meios que são ao mesmo tempo mortificantes e vivificantes. Confiar nela é aprender a confiar em nós mesmos. Esta é uma grande recuperação de nossas feridas iniciais, que nos ensinaram que éramos indignos e que não podíamos confiar nos encarregados de cuidar de nós. A cada passo que damos ao longo da Estrada Mãe, a cada nova chave que reivindicamos, estamos nos curando dessas feridas. Estamos aprendendo a enfrentar Hekate Thanategos.

Transcender os limites terciários da consciência egoica é obrigatório para a cura na totalidade. Enfrentar Hekate Thanategos é admitir que desejamos colher seus mistérios. Sem essa confiança, nosso trabalho no mundo mais profundo sempre será, na melhor das hipóteses, superficial. Nossas meditações nos aborrecerão, as cartas não falarão a verdade para nós e nossa criatividade sagrada será sem brilho. Se clamarmos à deusa, como imagino as feiticeiras do grego Magical Papyri fez, sentimos como se nossos esforços caíssem em ouvidos surdos.[32] Mas quando confiamos em nossa capacidade de ir mais fundo e nas forças com as quais trabalhamos, e na própria Hekate, podemos alcançar a transcendência.

Salve, Anassa Eneroi. Salve, Kore.
Morte. Vida.
Ela que gira a Roda.
Guardião do tempo,
Senhora da lua,
Que nasce e se põe em sua caverna.
Mãe Sombria, conceda-me a entrada

Em seu covil secreto.
Acenda sua lanterna
Para a câmara interna Onde
reside seu eterno caldeirão De
renascimento.
Eu venho, como tem sido desde antes, *Para*
ser desfeito,
Reduzido ao fogo da minha alma,
Para ser reconstruído na verdade.

Practica.: Ritual de Renascimento

Eu comparo esse processo de despertar a um caldeirão gigante que fica bem na frente da própria Rainha da Morte. A lua nasce e se põe nele, e é guardado por seus poderosos companheiros. Nesta fase de sua jornada, você pode estar se sentindo pronto para dar à luz o novo você. a grandeza dentro de você pode estar pronto para explodir.[33]Este ritual pode ajudá-lo a abandonar sua antiga vida e renascer.

Este ritual é melhor realizado durante a lua cheia. Recomendo enfeitar-se com uma chave para simbolizar a abertura do portão para sua nova vida. Se você criar um cordão sagrado como parte da prática dada emcapítulo 15 , você pode adicionar sua chave a ele. Limpe seu corpo seguindo as recomendações dadas nos dois rituais anteriores (vercapítulos 9 e12).

Antes de começar, crie um altar de renascimento que reflita trazendo a morte e iniciando uma nova fase. Inclua símbolos de ambos. Você pode querer criar um santuário especial para seu companheiro aviário em homenagem ao seu apoio diligente durante sua jornada. Defina o altar com todas as treze pedras de Hekate. A obsidiana é uma excelente aliada para o renascimento, e recomendo colocá-la no centro do arranjo, ao lado de um pedaço de selenita, que ajudará revigore sua nova vida após o ritual.[34]Moonstone é uma pedra de iniciação e totalidade, e você pode adornar-se com ela para significar a conclusão de sua jornada.

Comece com sua prática diária enquanto se prepara para este ritual para se manter ancorado e centrado. Você pode querer olhar para trás em seu registro

dos rituais e práticas que você experimentou ao longo de sua jornada na caverna e passe algum tempo com os símbolos em sua Cista Mystica.

Para realizar este ritual, você precisará de:

- Todas as treze pedras de Hekate.
- Botânicos do renascimento como áster, bétula, lavanda, artemísia, carvalho, romã e rosa.
- Oleum Spirita ou outro óleo sagrado que abre o caminho para o transcendente.
- Uma vela de "vida nova"*(fos vita nova*)—uma vela branca adornada com símbolos apropriados para o renascimento. Eu recomendo não acendê-lo até o ritual.

- Uma oferta para Hekate como uma expressão de gratidão por guiá-lo através de sua caverna.[35]

De pé diante do altar, chame seu companheiro aviário para acompanhá-lo até a caverna nesta última vez. Uma vez empoleirado em seu ombro, peça a Hekate, dizendo:

Salve, Hekate, portadora da morte e criadora da vida.
Eu acendo esta vela sagrada para significar minha intenção de renascer.

Acenda a vela e execute o processo de três etapas de purificação, proteção e bênção que você usou nos rituais anteriores. Então diga:

Eu me unjo com este óleo para me abrir ao ritual.

Unja-se com o óleo e levante a oferta, dizendo:

Eu ofereço isso (diga o que é) como um sinal de gratidão por me guiar através de sua caverna sagrada.

Chame os arquétipos, usando seus nomes completos. Ao falar cada nome, pegue a pedra que corresponde ao arquétipo e retorne-a ao seu lugar no altar:

Triformis, o Transformer.
Drakaina, o Despertador.
Enodia, o Guia.

Propylaia, o Guardião.
Chthonia, a Guardiã.
Borborophorba, a Catarse.
Lampadios, a Luz,
Skotia, a Escuridão.
Psicopompo, a Alma.
Paionios, o Curandeiro.
Rixipyle, o Libertador.
Anassa Eneroi, a Portadora do Renascimento.

Quando terminar de invocar os arquétipos, diga:

Guie-me para o seu caldeirão para que eu nasça de novo. Minha intenção é pura, minha vontade forte e meu coração verdadeiro.

Suavize seu olhar para a vela, permitindo que ela se torne a entrada da caverna. Aventure-se, sentindo-se animado, confiante e pronto para o que está por vir. Visualize Hekate no topo de seu trono, cercada por seus companheiros. Permita que eles sejam quem eles precisam ser para você.

Sinta o encorajamento e a segurança. Veja Hekate e seus companheiros guiando você em direção ao caldeirão. Aproxime-se do caldeirão e adicione as ervas, depois suba. A água, cheia de ervas, está fumegando, mas não muito quente. Ele lava suavemente a pele, esfregando até os ossos. À medida que esse processo ocorre, em vez de se sentir reduzido, você se sente maior, mais você mesmo. Tudo o que não faz mais parte de você está sendo removido.

Conforme você sai do caldeirão, os companheiros de Hekate o recebem de volta e o tecem de novo a partir da essência de sua alma. Não se apresse com isso. Sinta o processo ao renascer. Cada célula, músculo, órgão, cabelo. Tudo criado a partir da sua verdadeira essência. Permita que o processo progrida suavemente, apoiado por seus aliados que o estão tecendo por inteiro.

Quando você terminar, Hekate desce de seu trono para abençoá-lo, beijando-o no topo da cabeça e entregando-lhe um símbolo que é a chave para sua nova vida. Ela abre o caminho para fora da caverna. Caminhe pela abertura que ela cria, retornando ao seu corpo físico.

Leve o seu tempo com este processo. Ao retornar, observe as sensações físicas. Mova-se lentamente para cima, dos pés à coroa, desconectando-se do mundo mais profundo. Reconecte-se ao físico sentindo o chão abaixo de você, abrindo o centro do coração para o ambiente material e estique a coroa de volta em direção à Estrada Estrelada. Gentilmente, quando estiver pronto, registre suas impressões.

Prática: A cadeira vazia

A técnica da Cadeira Vazia é uma prática eficaz da psicologia clínica que também é encontrada nas práticas mediúnicas.[36] A diferença é um ponto bastante delicado para distinguir entre imaginação pura e diálogo com um espírito. Não se prenda a essa distinção. Os espíritos falam através da sua imaginação na maioria das vezes, embora você também possa ter sensações de uma presença ou ver uma aparição.

Se houver um antepassado, vivo ou morto, com quem você tem negócios inacabados que o levaram ao ressentimento, essa técnica pode ajudar a afrouxar o rancor. Se você quiser conversar com algum antepassado, independentemente de haver ou não uma cura intencional a ser feita, é útil criar um altar em uma mesa ao lado da cadeira da pessoa, incluindo objetos simbólicos dele ou dela e aqueles que o acolhem. espíritos. Certifique-se de incluir uma vela nova.

Existem dois métodos básicos para ter essa conversa. Uma delas é escrever uma carta com antecedência ou preparar o que você vai dizer. A outra é definir a intenção de trazer à tona o espírito da pessoa. Arrume duas cadeiras e coloque o altar ao lado do seu convidado.

- Defina um cronômetro para quinze a vinte minutos. Às vezes, os espíritos podem demorar demais em suas boas-vindas. Limites firmes funcionam melhor com eles. Crie um espaço
- sagrado conforme descrito em Capítulo 7 para garantir que você esteja livre de danos e protegido contra invasões. Yarrow é excelente para o componente de fumaça sagrada.

- Quando estiver pronto, acenda a vela e acione o cronômetro. Fique
- confortável em sua cadeira e desperte sua alma serpente.
- Veja com os olhos da alma, voltando sua atenção para o seu convidado. Visualize a pessoa o melhor que puder. Cheire a pessoa; sinta o seu

presença. Você pode manter os olhos fechados durante a prática, se desejar. Isso pode ser imensamente útil.

- Dê as boas-vindas ao seu convidado em seu temenos e explique seu
- objetivo. Leia sua carta ou faça perguntas para iniciar a discussão.
- Quando for a vez de seu convidado falar, não resista ao que vier à sua tela mental. É o seu convidado falando, não você. Ouça sem recriminação. Use o princípio da bondade para filtrar suas reações.

- Quando a conversa terminar, registre suas experiências. Veja como sua opinião sobre a pessoa foi transformada ao permitir que ela fale em vez de ouvir os velhos pensamentos que você tinha antes.

Se você deseja repetir a conversa ou usar a técnica com outros ancestrais, recomendo não tratar isso como um encontro rápido. Espace as sessões, especialmente se você é novo nas práticas mediúnicas.

A técnica da Cadeira Vazia é uma maneira fabulosa de aprimorar suas habilidades mediúnicas. Você pode já tê-los desenvolvido se estiver trabalhando com o Enodia Oracle diário emcapítulo 5 . A cartomancia costuma ser a porta de entrada para a comunicação com o falecido. O que pode estar faltando é conectar conscientemente as mensagens que surgem na leitura com seus sonhos e sincronicidades durante as horas de vigília. Buscar essas conexões aumenta o nível de suas habilidades mediúnicas. Quanto mais você vê como tudo faz parte da teia infinita, melhor você se torna em viajar nesta Roda do mundo mais profundo.



Capítulo 15

Core: O Renascido



Kore.

Kore.

Um sem nome.

Infinito.

Voltando.

Emergindo.

Spinner das estações.

Portador do Tornar-se.

Abertura.

Crescente.

O criador.

O destruidor.

Pegue minha mão.

Mostre-me o caminho.

Kore.

Kore.

Assim como Perséfone emergiu após seu tempo no submundo, nós também. Terminada a jornada pela escuridão para a totalidade, agora saímos para a luz de um novo dia. Como Perséfone, podemos não ter escolha sobre o que nos levou às profundezas, mas também como ela, escolhemos aprender como reinar sobre nossa dor. Saímos da caverna mudados e inteiros. Mais sábio, mais forte, melhor. Situada no limiar de uma nova forma de viver desde o centro do nosso ser.

Isso marca nosso retorno ao jardim de Hekate - o reino solar, onde a magia e o mistério abundam nas plantas, pedras e animais que são nossos aliados. O jardim da deusa também é o lar de nossos amados. É um lugar para nutrir relacionamentos e cultivar uma vida enraizada na sabedoria da deusa. Aqui em seu jardim, cultivamos uma vida que tem um significado profundo, desde nosso trabalho remunerado até nossas práticas sagradas diárias.

Nos contos de Perséfone, pouco se fala sobre o tempo entre sua entrada no submundo e sua ascensão. Podemos imaginar que Hekate a puxou para dentro da caverna para que ela pudesse se adaptar ao seu chamado. Durante esse período, ela se transformou de donzela ingênua em rainha soberana. Ela se tornou totalmente/santa. E aqui estamos nós, milhares de anos depois, ainda nos beneficiando de sua jornada e usando-a como modelo para entender a nossa.

Como Perséfone, emergimos de volta à vibração do Mundo Médio. Nosso retorno de nossos trabalhos abaixo ilumina a vida dos outros. Nós nos tornamos aqueles que espalham vitalidade. Não mais aqueles que vivem sem intenção, aplicamos a sabedoria subterrânea em como nos relacionamos com o mundo físico. Caminhando pelo mundo com costas fortes e frente suave, demonstramos nossos princípios de bondade, paixão e integridade.

Somos Perséfone — a soberana benevolente que emerge da caverna cheia de alegria e entusiasmo para uma nova jornada. Como ela, podemos estender a auto-nutrição que aprendemos no mundo subterrâneo para os outros, mantendo limites fortes. O mundo físico nos oferece amor,

responsabilidade, realização e satisfação. A exuberância de Perséfone em retornar ao mundo dos mortais pode se tornar nossa própria curiosidade e entusiasmo. Ela ganhou sua alegria durante seu tempo no submundo, e nós também. É nosso direito encontrar contentamento, ter prazer nas dádivas do mundo e amar ferozmente.

Moderando a efervescência de nosso retorno está Deméter, que nos lembra que há muito trabalho a fazer. Estamos plantando as sementes que nos foram dadas na caverna, porque elas acabarão por produzir a totalidade de nossas almas. É assim que crescemos o jardim que nos rodeia nesta nova jornada. A Selenita é a nossa "varinha mágica", ajudando-nos a trazer ao mundo tudo o que esperamos trazer.

A Rainha Renascida

No curso que levou a este livro, exploramos o significado da "donzela iniciada" à medida que emergimos para a totalidade. Considere como a jovem Perséfone foi apanhada na teia do destino e então tomou decisões que pareciam ruins na época. Ela desceu como consorte do Senhor dos Mortos. Ela sofreu muito e fez tudo o que pôde para evitar ter que descer para "Hadestown."[1] Mas foi em sua difícil espiral descendente que ela encontrou seu poder.

Uma das lições mais fortes de nossa jornada na caverna é que aprendemos a manter a riqueza de nosso passado doloroso enquanto liberamos os fardos. Comparo isso a tornar-se um "Kore iniciado", alguém esperançoso, mas sábio. Kore não é um nome próprio, mas simplesmente um substantivo que significa "menina".[2] Assim, antes de Perséfone descer, ela não tinha identidade própria. O mesmo é verdade para nós quando forjamos nossas próprias identidades quando examinamos nosso mundo interior, desde a prática da magia natural até a exploração de nossos sonhos, passando pela experiência dos rituais. Ao tecer essas peças em seu manto único de totalidade, permita que o otimismo natural de se tornar a "donzela iniciada" se enraíze.

O epíteto Kore era frequentemente atribuído a Hekate e a outras deusas além da jovem Perséfone, incluindo a amada Artemis. Em *O Hino Órfico a Hekate*, ela é chamada de Kore, e outros textos, como The Greek Magical Papyri, reforçam esse título:

> Desci à caverna e fui iniciado.
> Eu vi as coisas lá embaixo - Kore, Anassa Eneroi e todo o resto.[3]

Esta passagem vem do encantamento projetado para proteger o orador de danos. Começa fazendo com que o praticante diga que ela é Ereskigal e que ela não está aceitando nenhuma besteira. Esta figura fala como a Kore iniciada que cumpriu sua pena no submundo e não está prestes a ser vitimada novamente. Essa é a sabedoria dos iniciados.

A esperança flui por toda a jornada da caverna - esperança de um dia melhor, de cura, de poder viver do centro de nossos seres. Esta não é a ignorância de Perséfone antes de ser iniciada; é a escolha intencional de ser esperançoso.

esperança e a lua

Quando considero minha própria integridade pessoal, tanto a esperança quanto a lua aparecem como um cordão trançado que entrelaça todas as peças. A lua sempre foi minha companheira, aquela a quem revelei todos os meus segredos. Quando ninguém mais estava lá, a lua ouviu meus problemas e me ofereceu consolo. Falo com a lua todas as noites, mesmo quando ela está escondida atrás das nuvens. A esperança e a lua estão entrelaçadas nas memórias que tenho de ambos os momentos alegres, como nadar pelado à meia-noite na lua azul
- a terceira lua cheia em uma estação que tem quatro - e algumas que são profundamente dolorosas.

Quando considero a esperança de plenitude, lembro-me de uma noite em que me enfureci contra esse sentimento. Com lágrimas escorrendo, levantei o punho para a lua e gritei: “Maldita esperança!” Mas não importa o quão ruim as coisas tenham sido, sempre houve uma centelha de esperança dentro de mim que simplesmente se recusou a sair. Na época, percebi que, mais uma vez, acabei no relacionamento romântico errado. Eu havia buscado a integridade do relacionamento, em vez de ter coragem de encontrá-la dentro de mim. Eu mantenho a Cyndi que colocou suas esperanças em fontes externas na mesa do meu Conselho Interno e pergunto a ela o que ela pensa de vez em quando. Mas agora penduro meu chapéu da esperança nas coisas que refletem o que sei ser verdade no centro do meu ser.

Os iniciados sabem que a esperança, o contentamento, a felicidade - como você quiser chamá-los - vêm de cuidar do fogo interno da alma. Para mim, esse fogo está ligado à lua. Encontrei maior alegria em dialogar com a lua do que em qualquer experiência feita pelo homem. Perséfone, Hekate e outras deusas que empunhavam tochas também eram identificadas com a lua.

Na mitologia, a Donzela é frequentemente ligada à lua, particularmente em sua fase crescente. Ela é potencialidade. No entanto, o crescente crescente tem mais escuridão do que luz. A jornada para a plenitude, simbolizada pela lua cheia, ilumina o que está na escuridão. Ao sair da caverna, caminhe para a luz da lua crescente, vendo-a como um talismã que o guiará adiante. Sempre ouça a sabedoria dela, pois é a de sua própria alma.

As deusas lunares eram frequentemente vistas como figuras solitárias vagando pela noite. Além disso, às vezes eram retratadas como virgens. Para os antigos, porém, a virgem feminina era aquela que era virtuosa em todos os aspectos. Podemos interpretar isso como viver as chaves da bondade, paixão e integridade. Ártemis era uma virgem que manteve sua independência.[4] Até mesmo seu pai, Zeus, sabia que não deveria tentar controlá-la. Evocar Artemis neste último capítulo traz sua liberdade sexual para o primeiro plano. Você pode ser chamado por ela para se libertar de ideias restritivas sobre gênero e sexualidade. De fato, na visão antiga da virgindade, ter relações sexuais, especialmente com outras pessoas do mesmo sexo, não estava fora dos limites. Assim, Artemis tem razão tornou-se um ícone queer por sua queda no papel de gênero e liberdade sexual.[5]

O que quer que pareça esperançoso e certo para você, corra em direção a ele conforme a lua fica mais brilhante. Anos atrás, escrevi um artigo sobre Hekate como guardiã dos marginalizados, citando a evidência histórica de que ela havia sido uma deusa associados aos párias da sociedade.[6] Desde então, o artigo ajudou muitos a encontrar seu caminho dentro da horda de Hekate. Imagino que todos nós no “ônibus Hekate” estamos dirigindo em direção ao nosso destino comum de totalidade e cantando uma canção muito esperançosa. Sempre haverá aqueles que nos atacam porque gostariam de ter nossa esperança, nossa audácia e nossa coragem de espírito. Se o seu otimismo estiver acabando, olhe para a lua. Ela dirá para você ser mais você, seja lá o que isso pareça para você. E ela dirá para você não perder tempo com aqueles que são movidos pelo medo de causar transtornos. Um dos meus gráficos favoritos de todos os tempos que criei é a lua cheia refletida no oceano. Traz a legenda: a energia flui para onde vai a atenção.



Autenticidade e doce liberdade

Uma famosa estátua antiga que os estudiosos acreditam ser Hekate é conhecida como a Donzela Corredora de Elêusis.[7] Neste trabalho, a deusa está se movendo em uma direção, mas olhando na outra. Esta peça foi interpretada de muitas maneiras diferentes. Alguns postulam que retrata a Donzela escapando do Hades; outros dizem que representa uma ninfa iluminando o caminho. Acredito que seja Hekate guiando a jornada pelos mistérios. Ela precisa olhar para trás para ter certeza de que estamos seguindo suas tochas enquanto ela ilumina o caminho a seguir.

Outra maneira de ver isso é examinando a dicotomia entre ser aquele criado por outros e ser aquele que se faz por si mesmo. Quando seguimos as tochas de Hekate para a luz, estamos permitindo que ela nos mostre que o código da nossa alma foi escrito muito antes de entrarmos nesta vida.[8] Mesmo que o Moirai possa ter tecido nosso fio para nós, é nossa escolha como seguimos esse fio. Quando entramos na caverna, escolhemos tecer no escuro e depois na luz. Quando saímos da caverna, abraçamos nosso eu autêntico - escuro, claro e todo o resto. Nós nos tornamos os tecelões de nossa própria narrativa mítica, em sintonia com a trama mais profunda dos Destinos.

A definição de autenticidade que melhor se encaixa para mim é a dada por Brené Brown:

> Autenticidade é uma coleção de escolhas que temos que fazer todos os dias. É sobre a escolha de aparecer e ser real. A escolha de ser honesto. A escolha de deixar nosso verdadeiro eu ser visto.[9]

Ser autêntico não significa que nos forçamos aos outros ou que andamos por aí contando nossos segredos mais profundos a estranhos. Autenticidade é passar pela vida com costas fortes e frente suave. É saber quem é digno da nossa verdade e quem é perda de tempo. A autenticidade real flui de vivermos nossas vidas como sagradas; nos vendo como templos e honrando a alma da maneira que nos parece certa.

A verdadeira autenticidade tem uma relação difícil com a vergonha. Uma abordagem simplista diria que eles não podem ocupar o mesmo espaço, mas acho que podem. Parte do problema com a positividade tóxica é que muitos dos "especialistas" fazem parecer que fazemos uma coisa – escrevemos uma entrada no diário, carregamos uma pedra, fazemos uma meditação – e então, como mágica, nossa vergonha desaparece. . Quando isso não acontece (e nunca acontece), acabamos sendo envergonhados por nossos esforços não funcionarem, sejam eles quais forem. Mas a verdadeira autenticidade é um processo de separação consciente da vergonha com gentileza, paixão e integridade.

A vergonha é a moeda da sombra. Eu consulto a minha de vez em quando porque ela é a especialista em vergonha e meus medos subjacentes. Falar com sua sombra quando você se sente estimulado por alguém ou algo é uma excelente prática de autenticidade. Pergunte ao seu o que é tão ativador para que você possa ajudar a diminuir o sofrimento. Aqueles que estão fora da estrutura de poder muitas vezes se sentem envergonhados por simplesmente aparecerem nos espaços onde presidem. O autoquestionamento natural, falando com a sombra interior, é retratado por quem está no poder como evidência da "síndrome do impostor".
que é um rótulo tão difamatório.[10] Mas você não está errado se não se sentir ouvido e indesejado nessas circunstâncias. Eles são o problema. Você tem muito a trazer para esses lugares, embora certamente seja compreensível se você achar assustador. Somente descobrindo e falando a partir de nossa verdade, podemos trazer mudanças a este mundo. Nossa autenticidade nos fortalece enquanto caminhamos pela incerteza da paisagem cultural de hoje. Tornar-se quem você é por dentro cria uma sensação de segurança interior
- uma sensação de que, não importa o que aconteça, você pode sobreviver.[11] Porque o curioso da autenticidade é que ela nos dá o poder de superar qualquer coisa e inspirar os outros a se tornarem melhores.

Perséfone e o Touro

Era uma vez um touro selvagem chamado Cerus que aterrorizou as boas pessoas da terra. Seus ataques chamaram a atenção de Perséfone, que havia retornado recentemente ao mundo dos vivos para iniciar a primavera. Ela acalmou Cerus, tornando-o uma criatura dócil que estava completamente sujeita aos seus encantos. Montada em suas costas, ela trouxe recompensas para todo o mundo. Quando ela voltou ao submundo, Cerus se tornou a constelação de Touro.

O nome deste touro pode estar relacionado com a personificação da sorte, que chamava-se Cerus.[12] O nome também está relacionado ao conceito de kairos, o tempo eterno dos deuses. Isso dá algum contexto à história. Perséfone emerge do submundo e literalmente cavalga nas costas da oportunidade, em vez de deixar o destino permanecer totalmente fora de controle. Sorte ocorre, afinal, quando a preparação encontra a oportunidade.[13] Enquanto os touros míticos costumam devastar as mulheres, aqui a deusa doma a criatura.

No contexto do mundo agrícola na época em que esse mito foi criado, isso simbolizava o poder de Perséfone de conceder bênçãos inclinando-se para a ordem natural do kairos, ou destino. Este mito fala de como cultivamos nossa selvageria interior para que ela se torne uma fonte de poder em vez de um obstáculo. O ciclo do mito de Perséfone fala, acima de tudo, de nossa necessidade de reconciliar nossa selvageria, o que podemos ver como aspectos da sombra, com nossos eus civilizados. O touro de Perséfone passou a incorporar as características mais associadas aos benefícios do signo de Touro, cuidado, fertilidade, estrutura e estabilidade. Touro é um símbolo de confiabilidade e estabilidade.

A pergunta que podemos fazer a nós mesmos é: como treino meu touro-sombra interior para se tornar um aliado assim? Esta história demonstra como a donzela iniciada usa sua força criativa para navegar na vida com sucesso. Por meio da sabedoria que adquiriu no submundo, ela entende como usar seu poder para controlar tanto sua fera interior quanto as que encontramos ao longo da jornada. Quão diferente Perséfone se tornou depois de seu tempo lá embaixo!

Perséfone perde sua inocência nas mãos de falsos profetas e príncipes traiçoeiros. Recuperamos seus dons quando saímos da caverna. As crianças são cheias de curiosidade e criatividade. Cheio de admiração. Eles têm uma noção de onde querem ir, seja para tomar um sorvete ou grandes planos de quem eles se tornarão. Talvez Perséfone tivesse grandes sonhos para sua vida antes de começar sua jornada no submundo. Talvez

nós também fizemos. Agora é a hora de começar de novo, de perseguir esses sonhos da mesma forma que Perséfone vitaliza o mundo a cada primavera. Tirar energia da juventude nos revigora. É a energia estimulante da autenticidade que dá impulso à nossa jornada pela estrada de Enodia. Nós nos inclinamos para a nossa grandeza, permitindo-nos florescer enquanto nutrimos a terra para os outros.

A sociedade sente tanto fascínio quanto repulsa pela energia feminina que Perséfone incorpora como Kore, a Criança Eterna. Nossa cultura celebra a beleza das mulheres jovens – seios grandes, pele perfeita e um corpo incrivelmente esguio – e há uma enorme pressão para manter uma aparência jovem. A ascensão da mídia social apenas tornou esse estereótipo mais poderoso, e nossa sociedade patriarcal certamente não fez nada para diminuir esse poder. Esse estereótipo forçou muitas mulheres jovens a permanecerem presas à imaturidade e a se entregarem a um comportamento infantil. Por outro lado, vemos como algumas jovens reagiram contra as normas sociais e trabalharam para mudar o mundo por meio de sua coragem e entusiasmo, continuando a incorporar a curiosidade, a determinação e a alegria de Perséfone quando ela assume seu próprio poder.[14]

Como disse James Hillman, “crescer” é a chave do iluminado jornada.[15] Ser muito adulto nos rouba nossa alegria e criatividade, mas ser encantado por estereótipos juvenis nos nega as “costas fortes” da disciplina. Nossa tarefa, agora que atravessamos a caverna, é nos tornarmos o Kore renascido. Como podemos trazer sua energia para a jornada à frente? Ao manter o espaço dentro de nós para ser e se tornar, tanto Kore quanto Crone (e todas as faces arquetípicas da deusa), enquanto cuidamos de nossas próprias vidas e das vidas daqueles que são importantes para nós com o amor feroz que Perséfone concedeu de seu trono.

Amar como a Perséfone emergida é reivindicar as chaves da bondade, paixão e integridade. Perséfone é aquela que remendou seu coração depois que ele foi dilacerado. Seu amor é o mais feroz de todos porque conhece tanto as alturas crescentes do êxtase quanto as profundezas da perda. Ela sabe dançar a espiral com os pés descalços na terra, celebrando a totalidade do amor. Ela se tornou completa viajando pela escuridão e agora emerge para a luz do sol. Ela se abriu aos mistérios do mundo natural e é uma amante de tudo o que nasce do grande caldeirão de Hekate. Ela vive no estado de despertar que a viagem lhe trouxe.

Esta passagem fala sobre como nossa prática diária nos conecta com a energia ágape que ferve dentro de nós e emana de todo o universo. Perséfone agora está desperta para seus próprios desejos, perseguindo-os com o vigor da juventude, mas com limites saudáveis. Como moças não iniciadas, podemos ser seduzidas por falsos profetas que prometem muito, mas cumprem pouco. Sem uma consciência de como manifestar a missão de nossa alma, podemos cair na paixão, pensando que é amor verdadeiro.

Agora é a hora de aceitar, com o amor iniciado que é íntegro e verdadeiro, os momentos em que fomos ingênuos, imprudentes ou mesmo ignorantes. O passado está realmente no passado agora. Podemos olhar para ela com carinho, talvez até rir de nossos erros. Temos a compreensão que vem de ampliar nosso olhar para ver que estamos vivendo os muitos mitos que compartilhei ao longo deste livro. A perspectiva é um presente da caverna — para ver que fizemos o melhor que pudemos e que os outros estavam fazendo o mesmo. Isso não quer dizer que não somos responsáveis, nem infere que aqueles que nos feriram saem impunes. Como o sábio Kore, podemos ver o outro lado da história. Sabemos que estamos trilhando um caminho traçado para nós pela grande Hécate e suas filhas. Confiar no mistério da vida é a mais poderosa bênção do caldeirão de Hekate. A confiança é o caminho para a transcendência. Essa é a jornada do Renascido.

Prática: Criando um Talismã REAL

Um verdadeiro talismã é aquele que atribui palavras a cada uma dessas letras como correspondências com o que você está trabalhando. Eu o encorajo a criar um ao embarcar nesta nova vida e a fazer um sempre que se sentir chamado a fazê-lo. Se você está manifestando um trabalho que está alinhado com sua autenticidade, o acróstico pode incluir: Confiável, Emprego, Autêntico e Local (se você não quiser se mudar). Se seu desejo é iniciar seu próprio empreendimento espiritual, pode ser algo como: Realizar um empreendimento que seja abundante e amoroso. Você entendeu a ideia. Em seguida, escolha símbolos que representem cada palavra do acrônimo - um coração para amor, cifrões para qualquer coisa relacionada a dinheiro, um olho para clareza e visão e assim por diante. Você pode fazer isso em uma cor cujas assinaturas correspondam ao significado da palavra. Procure inspiração em seus livros sobre símbolos.

Em seguida, escolha seus discos - podem ser de tudo, desde tampas de potes ou latas até ladrilhos artesanais. Certifique-se de que você pode colocar um buraco em cada um

através do qual você pode tecer o “fio do Moirai”. Coloque o símbolo de um lado e a letra correspondente do outro e, em seguida, passe um pedaço de barbante pelo orifício. Eu gosto de adicionar pedaços de plantas também. As folhas de louro são sempre uma boa adição a qualquer manifestação mágica.

Junte os amuletos com fio em um e amarre-os com três nós ao redor dos cordões agrupados. Ao dar o primeiro nó, diga:

Por nó de um, este trabalho começou.

Passe para a segunda, dizendo:

Por nó de dois, isso deve ser verdade.

Termine com um nó final, dizendo:

Por nó de três, a verdade é gratuita.

Mude o encantamento para atender às suas necessidades.

Enquanto estiver criando o talismã, considere como esse processo é diferente em comparação com as cerimônias anteriores de corte e limpeza do cordão. Mantenha seu talismã por perto. Tenho o original que fiz há sete anos pendurado ao lado da minha mesa. Sempre que começo a cair na vergonha, me conecto com ela. Eu faço um novo para projetos específicos e quando me sinto em uma encruzilhada.



Caldeirão do Renascimento de Hekate

Tão profundamente me aventurei na caverna de Hekate Que encontrei seu caldeirão, De onde a lua nasce e se põe. Cuidada por suas companheiras mais próximas, Aquelas parteiras me chamando para este lugar. Vou entrar no caldeirão?

Já está decidido,
Quando comecei esta jornada mortal. Meu
caminho de transformação em Totalidade.
Aqui é o destino final.
Ela que é o verdadeiro eu Emerge,
Pegando a mão da minha sombra. Não
tema, amado.
A cura é encontrada no caldeirão de
Hekate. Pela fumaça purificada,
Chamas queimando toda dor. Lavado na
verdade da essência da lua. Nascido de
novo.
Os sussurros de seus companheiros me cercam agora, assim como a pálida horda de Hekate.
Perséfone os silencia. Ela sabe que o trabalho é meu. Ártemis me protege com suas flechas ferozes, Enquanto a Mãe das Trevas assiste de seu trono, Aqui em sua câmara sagrada.

Sim.
Eu subo no caldeirão.
Lavando as feridas,
Tirando a pele do passado.
Limpando meu corpo dolorido, Até
que finalmente tudo o que resta É
minha alma.
Perséfone levanta um dedo. A horda leva tudo que eu descartei. Perséfone e Deméter, inúmeras outras Avancem,

Eles trabalham rapidamente,
Tecendo-me de volta à forma

Usando o fio da minha alma.
Eu renasci de seus trabalhos,
Aqui na caverna de Hekate.
Fora do caldeirão, eu me
levanto. Perséfone sorri,
Deméter está vigilante.
As parteiras prendem a respiração,
E a horda está quieta.
Eis que renasci.
A rainha Hekate acena para que eu venha,
enquanto caminho em direção a ela,
A lua me adorna, Lançando
sobre o meu ser
Um manto de pura luz e da noite mais escura,
Ungindo-me com o fogo vermelho de suas tochas.
Eles me queimam com poder,
E minhas mãos agora seguram As
chaves de minha própria alma.
Sabedoria e verdade,
Soberania,
Paz.
Totalidade.
Hekate saúda meu renascimento Enquanto
abre o caminho para mim. Eu corajosamente
me aventuro na luz.

Conclusão

Não é importante como você entende Hekate, ou quais podem ser suas crenças espirituais. Hekate é o espírito da vida interior. Enquanto eu a chamo por este nome, o espírito feminino do mundo profundo tem milhares de nomes e milhares de manifestações, de santas a deusas. Hekate transcende todos os nomes e mitologias. Ela é a essência da anima, a alma feminina do mundo que vive dentro de cada um de nós.

Acima de tudo, saiba que há momentos em que simplesmente concordamos com o destino. Em nosso mundo moderno, fixado no indivíduo como todo-poderoso, não conseguimos compreender que estamos em uma dança sem fim com Hekate e seu mundo mais profundo. É nossa missão nos inclinarmos para a totalidade dessa dança. Obrigado por confiar em mim para guiá-lo através da escuridão para a totalidade. Se alguma vez for demais, você sempre será bem-vindo no porto seguro da caverna.

Vamos terminar com as sábias palavras de uma das minhas alunas mais queridas e perspicazes, que se tornou uma verdadeira "irmã de alma" para mim:

> Demorou anos e uma jornada completa no submundo para entender o que significava a jornada de Perséfone. Primeiro, deixei a empresa que abri e uma indústria da qual cuidava. De repente, não havia nada a fazer a não ser refletir. Considerei como tudo o que fiz foi impulsionado pelas forças do mercado ou por outras pessoas. O que eu faria sozinho? Eu escrevi um livro. Comecei a pós-graduação. Até forjei uma faca, saboreando as cicatrizes que recebi enquanto trabalhava. Com tudo isso veio muita destruição. Deixei meu parceiro de dez anos, atrapalhando nossas vidas, e garanti meu primeiro apartamento solo desde a faculdade. Investiguei meus desejos, conectando-me a desejos maiores na vida. Comecei a priorizar o tempo sobre o dinheiro nas decisões de carreira. Perdi amigos. Aprendi onde eu começo e os outros terminam. Diante do caos do meu novo cosmos, senti medo. Mas quando passei de Coré para Perséfone,

transgredir. Às vezes você deve comer a fruta. Este é o meu presente do submundo. O custo foi alto. A recompensa foi o meu poder.

Apêndice A

Lista de Práticas e Rituais

Capítulo 1

Ritual Tríplice

Encantamento Ritual

Trabalhando com pedras

Cerimônia das Velas Quotidia

Capítulo 2

Auto-reflexão

Capítulo 3

Altar da Deusa Tripla

Capítulo 4

Meditação da Unificação dos Três Eus

capítulo 5

Criando um Altar da Encruzilhada

O Oráculo de Enodia

Capítulo 6

Encontros de processamento

Capítulo 7

Conheça seus limites
Seu Círculo Mágico Pessoal

Capítulo 8
Criando um Conselho Interno A Tocha da Criação Criando um Talismã de Máscara Sombria

Capítulo 9
ritual de catarse

Capítulo 10
Trabalhando com sonhos
Conhecendo o Cailleach

Capítulo 11
Banho de Cura
A Cerimônia de Corte do Cordão da Toalha Nunca Mais
Cerimônia de Limpeza do Cordão

Capítulo 12
Jornada de Resgate da Alma
Carta Recupera

Capítulo 13
ESTAR fazendo check-in
Criando uma Religião Pessoal

Capítulo 14
Ritual de Renascimento
A Cadeira Vazia

Capítulo 15

Criando um Talismã REAL

Notas finais

Introdução

1. Para uma discussão detalhada sobre as diferenças entre as jornadas do Herói e da Heroína, leia*A Heroína com 1001 Faces*por Maria Tártaro.
2. de Susan Cain*Agridoce: como a tristeza e a saudade nos completam* explora os benefícios de não ser feliz o tempo todo.
3. Hans Dieter Betz (ed.),*Os papiros mágicos gregos na tradução: incluindo os feitiços demóticos*, Vol. 1 (1997).
4. Do Hino à Lua Minguante, The Greek Magical Papyri, IV, 2280–2285.

Capítulo 1

1. *Os Arquétipos e o Inconsciente Coletivo* em *Trabalhos Colecionados de CG Jung*, Vol. 9, Parte 1. Ver também *Obras completas de CG Jung* (48) e *O homem e seus símbolos*.
2. Apostolos N. Athanassakis e Benjamin M. Wolkow (tradução, introdução e notas), *Os Hinos Órficos*.
3. Você pode explorar como Hekate pode ser conectado aos meses e estações em *Guardando as Chaves*.
4. Recomendo vivamente o livro de exercícios de Douglas Bloch e Demetra George, *Astrologia para você mesmo: como entender e interpretar seu próprio mapa astral*, para começar seus estudos dos céus.
5. Use livros de correspondências e símbolos como os oferecidos por Llewellyn para ajudar a entender os símbolos. de Jung *O homem e seus símbolos* e *O homem moderno em busca de uma alma* também são muito úteis. *O Livro dos Símbolos* da Taschen é excelente, assim como os livros Esoterica da mesma editora. eu também recomendo *O Dicionário Feminino de Símbolos e Objetos Sagrados* por Barbara G. Walker, embora possa parecer um pouco datado.
6. casa de Judika Illes *Enciclopédia dos Espíritos: O Guia Definitivo para a Magia das Fadas, Gênios, Demônios, Fantasmas, Deuses e Deusas* (2009) é um maravilhoso compêndio de espíritos.
7. *Setenta e oito graus de sabedoria: uma jornada de tarô para a autoconsciência (uma nova edição do clássico do tarô)* de Rachel Pollack é um texto maravilhoso sobre as cartas.
8. *Magia de proteção de Blackthorn: um guia de bruxa para autodefesa mental e física* (2022) é um ótimo recurso se você estiver preocupado com todas as formas de segurança pessoal.
9. Recomendo o texto clássico de Ted Andrews, *linguagem animal*, para saber mais sobre as características padrão e a possível cura de seus companheiros aviários, junto com o fabuloso Taschen's *Livro dos Símbolos*.

10. CG Jung e C. Kerényi, traduzido por RFC Hull, *Ensaios sobre uma ciência da mitologia: o mito da criança divina e os mistérios de Elêusis* (1941).

11. Jan N. Bremmer, *Iniciação nos Mistérios do Mundo Antigo* Em Münchner Vorlesungen Zu Antiken Welten (2014).

12. Você pode encontrar orações para Hekate em *Guardando as Chaves*, e há um capítulo inteiro dedicado ao hieros pyr em *Entrando no Jardim de Hekate*.

Capítulo 2

1. Para uma discussão detalhada de Hekate como Keeper of Keys, veja Sarah Iles Johnston's *Hécate Soteira*.
2. Joseph Campbell, Safron Rossi e David Kudler, *Deusas: Mistérios do Divino Feminino (As Obras Completas de Joseph Campbell)*.
3. Julia Ustinova, *Cavernas e a Mente Grega Antiga: Descendo ao Subterrâneo em Busca da Verdade Suprema* (2009).
4. Barbette Stanley Spaeth (ed.), *O Companheiro de Cambridge para as antigas religiões mediterrâneas* (2013). Daniel Ogden, *Magia, feitiçaria e fantasmas nos mundos grego e romano: um livro de referência* (2002).
5. Johanna Best May, "Religion of the Roadways: Roadside Sacred Spaces in Attica," Bryn Mawr College, Dissertação de Doutorado (2015).
6. "Cultos misteriosos no mundo grego e romano" de Kiki Karoglou é um ótimo resumo.
7. Para aprofundar a exploração da consciência, recomendo o livro de Rupert Spira *A Natureza da Consciência: Ensaios sobre a Unidade da Mente e da Matéria*.
8. Marion Woodman, *A virgem grávida: um processo de transformação psicológica*.
9. Erin Woo, "Garotas adolescentes dizem que os impactos do Instagram na saúde mental não são surpresa" *nytimes.com* .

Capítulo 3

1. Por exemplo, Erich Neumann,*a grande mãe*, e Marija Gimbutas,*A Linguagem da Deusa*.
2. “A Deusa Tríplice e a Rainha”,*medusacoils.blogspot.com* .
3. Adaptado de The Greek Magical Papyri, IV, 2441–2621.
4. *O Alfabeto versus a Deusa: O Conflito entre Palavra e Imagem*por Leonard Shlain é um estudo fascinante sobre a relação entre a deusa e o mundo, natural e civilizado.
5. Sorita d'Este,*Círculo para Hekate—Volume 1: História e Mitologia* Avalônia; (Londres: Avalonia, 2016).
6. Por exemplo, Imagem XVI-XVII: Hecate como uma deusa de três cabeças, com suas três cabeças como um cachorro, um javali e um cavalo. *jstor.org/stable/community.11674120* .
7. Por exemplo, Jean Shinoda Bolen, MD,*Deusas em mulheres mais velhas: arquétipos em mulheres com mais de cinquenta anos*.
8. *jstor.org/stable/community.11674120* .
9. *Jornada Xamânica: Um Guia para Iniciantes*por Sandra Ingerman é um ótimo lugar para começar a explorar o xamanismo moderno.
10. Mais sobre isso pode ser encontrado em*Deméter e Perséfone: Lições de um Mito*, de Tamara Agha-Jaffar (2002).
11. Stephen Ronan (ed.),*A Deusa Hécate*. (Hastings, Reino Unido: Chthonios Books, 1992).
12. Eckhart Tolle,*O poder do agora: um guia para a iluminação espiritual*.
13. “O que significa quando dizem que o universo está se expandindo,” Mistérios do cotidiano,*www.loc.gov* .
14. James Hollis,*O que mais importa: viver uma vida mais ponderada*.
15. John H. Lee,*Crescendo de volta: entendendo a regressão emocional*(2010).

16. Aprofunde-se no modelo terapêutico em que se baseia o Conselho de Pyriboulos em *Manual de Treinamento de Habilidades de Sistemas Familiares Internos: Tratamento Informado sobre Trauma para Ansiedade, Depressão, TEPT e Abuso de Substâncias* por Frank Anderson, Richard Schwartz e Martha Sweezy.

17. Thomas Moore,*Noites escuras da alma: um guia para encontrar seu caminho nas provações da vida*(2005).

Capítulo 4

1. Drakaina vem do Papiro Mágico Grego, “Mare, Kore, dragão, lâmpada, relâmpago, estrela, leão, loba”.
2. Glenys Livingstone (ed.),*Revisando a Medusa: do monstro à sabedoria divina*(2017) é um belo compêndio de insights e arte para explorar a Medusa.
3. Leia Chanel Miller*sabe meu nome*para uma excelente narrativa sobre a cura da violência sexual e ser “medusaed”.
4. Tarana Burke,*Unbound: Minha história de libertação e o nascimento do movimento Me Too*(2021).
5. Gurmukh Kaur Khalsa, Dorothy Walters, Andrew Newberg, MD, Sivananda Radha, Ken Wilber e John Selby,*A ascensão da Kundalini: explorando a energia do despertar*(2007).
6. Kevin J. Tierney e Maeve K. Connolly, “A Review of the Evidence for a Biological Basis for Snake Fears in Humans,”*link.springer.com*
7. “A Neurociência Cognitiva da Tomada de Decisão Humana,” *citeseerx.ist.psu.edu* .
8. Pedro Gay,*Freud: uma vida para o nosso tempo*(Londres: WW Norton and Company, 2006).
9. Marianne Williamson,*Um Retorno ao Amor: Reflexões sobre os Princípios de “Um Curso em Milagres”.*
10. Joan Halifax,*Estar com a morte: cultivando a compaixão e o destemor na presença da morte*(2009).

capítulo 5

1. Sarah Iles Johnston, *Mortos Inquietos: Encontros entre os Vivos e os Mortos na Grécia Antiga*.
2. Maria Mili, *Religião e Sociedade na Antiga Tessália*. Ver também Myrina Kalaitzi, Paschalis Paschidis, Claudia Antonetti, Anne-Marie Guimier-Sorbets (eds.), Βορειοελλαδικ: *Contos das Terras do Ethne. Ensaios em homenagem a Miltíades B. Hatzopoulos*.
3. Sofia Petrogianni, "O Culto das Divindades de Origem Oriental na Região do Mar Negro." Tese de Mestrado, International Hellenic University.
4. Sófocles, *fragmentos*, trans. Hugh Lloyd-Jones (Loeb Classical Library No. 483).
5. Daniel Ogden, *Magia, feitiçaria e fantasmas nos mundos grego e romano: um livro de referência* (2002).
6. Homero, *A odisseia*, trans. Emily Wilson. Veja também Ovídio *Metamorfoses: uma nova tradução de Charles Martin* e a releitura moderna de Madeline Miller *Circe*.
7. Escrevi mais sobre essas pedras no meu livro *Guardando as Chaves*.

Capítulo 6

1. Ver Sorita' d'Este*Círculo para Hekate: Volume 1*para uma lista de fontes de Hekate como Propylaia.

2. Aynur-Michèle-Sara Karatas,"*Portadores das chaves dos templos gregos: a chave do templo como símbolo da autoridade sacerdotal*" (2019).

3. Para saber mais sobre Hekate como Propylaia, leia A. Zografou,*Chemins d'Hécate: Portes, Routes, Carrefours et Autres Figures de l'Entre-Deux*, Kernos Supplement 24 (2010).

4. A. Seiffert (2006), “Der sakrale Schutz von Grenzen im antiken Griechenland—Formen und Ikonographie,” Dissertação, Julius-Maximilians-Universität Würzburg (2006).

5. AMS Karatas,*Portadores de chaves dos templos gregos*.

6. Sarah Iles Johnston,*Hekate Soteira: Um Estudo dos Papéis de Hekate nos Oráculos Caldeus e Literatura Relacionada*(1990).

7. Eu exploro a mitologia e o simbolismo de Circe e Medea extensivamente em*Entrando no Jardim de Hekate*.

Capítulo 7

1. Um dos livros que mais influenciou minha maneira de pensar sobre o eu é*Anatomia do Espírito: Os Sete Estágios de Poder e Cura*por Caroline Myss.

2. Simon Hornblower e Antony Spawforth (eds.),*O Oxford Classical Dictionary*

3. Douglas Stone, Bruce Patton e Sheila Heen,*Conversas difíceis: como discutir o que é mais importante*(2010).

4. Matthew McKay, PhD, Jeffrey C. Wood, PsyD, e Jeffrey Brantley, MD,*Manual de habilidades da terapia comportamental dialética: exercícios práticos de DBT para aprender atenção plena, eficácia interpessoal, regulação emocional e tolerância ao sofrimento*(2019).

5. Oxford English Dictionary Online.

Capítulo 8

1. “Hieros pyr” é um epíteto masculino, insinuando Hekate como Anima Mundi transcendendo os limites do gênero.
2. Por exemplo, Erich Neumann, *a grande mãe*.
3. Esses dois termos são explorados em profundidade em *O Livro Vermelho: Liber Novus* por CG Jung, com encaminhamento de Sonu Shamdasani (ed.).
4. *Noites escuras da alma: um guia para encontrar seu caminho nas provações da vida* por Thomas Moore explora isso em detalhes fabulosos.
5. Jean Shinoda Bolen, MD, *Deusas em mulheres mais velhas: arquétipos em mulheres com mais de cinquenta anos*.
6. A individuação é um princípio central da psicologia analítica. Veja “As Relações entre o Ego e o Inconsciente” de CG Jung em *Obras Completas, vol. 7*.
7. Margaret S. Mahler.
8. Minha pesquisa inicial explorou a transição da adolescência para a idade adulta. Veja, por exemplo, “Estilos de vinculação, habilidades sociais e solidão em jovens adultos”, em coautoria com Enrico DiTommaso, Lynda Ross e Melissa Burgess em *Personalidade e Diferenças Individuais*, Volume 35, Edição 2.
9. Roger Brooke, *Jung e a Fenomenologia: Edição Clássica*.
10. Marion Woodman e Elinor Dickson, *Dançando nas Chamas: A Deusa Negra na Transformação da Consciência*.
11. A conexão desse arquétipo com o feminino divino foi explorada por Toni Wolff e desde então tem sido articulada por muitos outros, embora muitas vezes o chamemos por outro nome.
12. Marie-Louise von Franz em *Sobre adivinhação e sincronicidade*.

Capítulo 9

1. “Catarse na psicologia e além”, *primal-page.com/cathar.htm* .
2. “Tlazolteotl,” *pt.wikipedia.org* .
3. *Oxford English Dictionary*.
4. Stephen Ronan (ed.), *A Deusa Hécate*. (Hastings, Reino Unido: Chthonios Books, 1992).
5. Carl S. Sterner, “Uma Breve História da Teoria Miasmática,” *www.carlsterner.com*
6. Marcus West “Complexos e Arquétipos,” *thesap.org.uk* .
7. Consulte o excelente trabalho de Brené Brown sobre vergonha, como seu TED Talk “Listening to Shame” em *ted.com* .
8. Dra. Susan Schwartz, “Como amar um narcisista”.
9. Diane J. Rayor, *Os hinos homéricos: uma tradução, com introdução e notas, edição atualizada*.
10. De *Deusas em todas as mulheres: arquétipos poderosos na vida das mulheres*, por Jean Shinoda Bolen, MD.
11. Christopher Patrick e alguns de seus colegas publicaram uma extensa revisão da literatura na qual argumentavam que os psicopatas eram pessoas que expressavam níveis elevados de três traços básicos: mesquinhez, desinibição e ousadia.
12. Explore a bondade neste livro incrível: *Ouse ser gentil: como a compaixão extraordinária pode transformar nosso mundo* por Lizzie Velásquez. Quando considero líderes de pensamento apaixonados, penso em Elizabeth Gilbert. O livro dela *Grande Magia: Vida Criativa Além do Medo* foi absolutamente fundamental para que eu pudesse aceitar minha “grande magia” única e poder compartilhá-la com outras pessoas. Um excelente guia para viver com integridade é *O caminho da integridade: encontrando o caminho para o seu verdadeiro eu* por Martha Beck.
13. jaspe vermelho de *O Livro das Pedras: quem são e o que ensinam*, edição revisada por Robert Simmons e Naisha Ahsian.

14. Saiba mais sobre botânicos de lançamento em *Entrando no Jardim de Hekate*.

Capítulo 10

1. O livro de Michelle Obama, *Tornando-se*, é um grande companheiro nesta etapa da jornada da caverna.

2. James Hillman, *O Código da Alma: Em Busca de Caráter e Chamado* (1996).

3. The Britsh Critic and Quarterly Theological Review, vol. 4. *play.google.com* .

4. Há algum debate sobre quaisquer conexões possíveis entre Hekate e Heka. Mergulhe na discussão em *quora.com* . “A deusa grega da bruxaria Hecate está relacionada com a antiga magia egípcia Heka?”

5. Hans Dieter Betz (ed.), *Os papiros mágicos gregos na tradução, incluindo os feitiços demóticos, volume um* (1997).

6. “Scota: Mãe da Escócia e Filha de um Faraó,” *Ancientorigins.net* .

7. “Tuatha Dé Danann,” *pt.wikipedia.org* .

8. “A filha do faraó que era a mãe de todos os escoceses,” *scotsman.com* .

9. CG Jung, *estudos alquímicos*, par. 335.

10. CG Jung, *Psicologia do Inconsciente* (brochura, 2003).

11. Jeffrey E. Young, Janet S. Klosko e Marjorie E. Weishaar, *Terapia do Esquema: Guia do Praticante (1ª Edição)* (2006).

12. John Bowlby, *Uma Base Segura* (brochura, 1988).

13. James Hillman, *O Código da Alma: Em Busca de Caráter e Chamado* (1996).

14. de Michael Singer *A Alma Livre: A Jornada Além de Si Mesmo é* maravilhoso para explorar como se tornar desbloqueado.

15. “Astería”, *theoi.com* .

16. James Hillman, *O sonho e o submundo*.

17. CG Jung, *sonhos* (dos volumes 4, 8, 12 e 16 de *As Obras Completas de CG Jung*) prefácio de Sonu Shamdasani, traduzido por RFC Hull (2010).

18. Erich Fromm, *A linguagem esquecida: uma introdução à compreensão dos sonhos, contos de fadas e mitos*.

19. Sorita d'Este e David Rankine, *Visões de Cailleach: Explorando os mitos, o folclore e as lendas da preeminente Deusa Bruxa Celta* (2009).

20. Leanne O'Sullivan, *Cailleach: A Bruxa de Beara* (2009).

Capítulo 11

1. Adaptado de The Greek Magical Papyri, IV, 2241-2358, Hino à Lua Minguante.

2. Axel Michaels, Cornelia Vogelsanger e Annette Wilke, *Deusas Selvagens na Índia e no Nepal*, anais de um simpósio internacional, Berna e Zurique, novembro de 1994.

3. Egrégora, *theosophy.wiki*.

4. Karin Ikas e Gerhard Wagner (eds.), *Comunicando no Terceiro Espaço* (2009).

5. Jean Shinoda Bolen, MD, "Transitions as Liminal and Archetypal Situations," *mythicjourneys.org/passages/july2005/transitions_bolen.pdf*

6. "Mito da Semana: Psique e Eros," *madelinemiller.com* .

7. "Ele fez," *theoi.com* .

8. "Eros é um sujeito questionável e sempre permanecerá assim. . . . Ele pertence, de um lado, à natureza animal primordial do homem, que perdurará enquanto o homem tiver um corpo animal. Por outro lado, ele está relacionado com as formas mais elevadas do espírito. Mas ele prospera apenas quando o espírito e o instinto estão em perfeita harmonia." De "A Teoria de Eros", *Trabalhos Colecionados* 7, par. 32.

   "Onde reina o amor, não há vontade de poder; e onde impera a vontade de poder, falta o amor. Um é apenas a sombra do outro: o homem que adota o ponto de vista de Eros encontra seu oposto compensatório na vontade de poder, e aquele do homem que põe a ênfase no poder é Eros". De "The Problem of the Attitude-Type," ibid., par. 78.

   "Um Eros inconsciente sempre se expressa como vontade de poder." De "Aspectos psicológicos do arquétipo da mãe", *Trabalhos Colecionados* 9i, par. 167.

9. "Ágape junguiano", *feelingmywayalong.blogspot.com* , setembro de 2009.

10. Cyndi Brannen, *academic.google.ca* .

11. “Estilos de Apego, Habilidades Sociais e Solidão em Jovens Adultos,” *semanticscholar.org* .

12. Cyndi Brannen Cuidador, “Uma estrutura alternativa para entender o estresse do cuidado das mulheres,” *academic.google.ca* .

13. Daryl Sharp, *Tipos de personalidade* de *Estudos em psicologia junguiana por analistas junguianos* (1987).

14. Kim Bartholomew e Phillip R. Shaver, “Métodos de avaliação do apego adulto: eles convergem,” *academic.google.ca*

15. Embora não concorde com tudo o que ela diz, acho útil o trabalho de Caroline Myss sobre arquétipos. *Arquétipos: um guia para iniciantes sobre sua rede interna* (2013) pode ser muito útil para explorar os arquétipos que atuam em nós.

16. James Hollis, PhD, *A imaginação arquetípica* prefácio de David H. Rosen (2002).

17. Volume 1 das Obras Completas de Marie-Louise von Franz: *Símbolos arquetípicos em contos de fadas: os mundos profano e mágico* (2021).

18. Bessel van der Kolk, “Superando o trauma – o corpo mantém o placar,” *medium.com* .

19. Gabor Mate, MD, *Quando o corpo diz não: explorando a conexão estresse-doença* (2011).

20. James S. Gordon, MD, *A Transformação: Descobrindo a Totalidade e a Cura após o Trauma*.

21. Veja Nicholas Pearson *Fundamentos do cristal: o poder energético, curativo e espiritual de 200 pedras preciosas* para obter detalhes sobre essas pedras.

Capítulo 12

1. *Noites escuras da alma: um guia para encontrar seu caminho nas provações da vida*por Thomas Moore contém uma excelente discussão sobre Hekate e a alma.

2. Para um breve resumo das ideias gregas sobre a vida após a morte, consulte "The Concepts of Heaven and Hell in Ancient Greece,"*greekreporter.com* .

3. Sarah Iles Johnston,*Mortos Inquietos: Encontros entre os Vivos e os Mortos na Grécia Antiga*(1999).

4. Para saber mais sobre a recuperação da alma, leia o livro de Sandra Ingerman*Resgate da Alma: Consertando o Eu Fragmentado*.

5. Azrael,*britannica.com* .

6. Ammit,*Ancientegyptonline.co.uk* .

7. Por exemplo,*Um Novo Dicionário Clássico de Biografia, Mitologia e Geografia Grega e Romana*(1884) por Charles Anthon. Disponível em:*archive.org* .

8. Johnston,*Mortos Inquietos*(1999).

9. Hugh G. Evelyn White (trad.),*Hesíodo, os Hinos Homéricos e Homerica*, (Londres: William Heinemann Ltd., 1941).

10. Mead, GRS, The Chaldean Oracles; (Sociedade Editora Teosófica, 1908).

11. Oráculos Caldeus, Fragmento 34.

12. Sarah Iles Johnston,*Hécate Soteira*.

13. José Campbell,*Caminhos para a Felicidade: Mitologia e Transformação Pessoal*(The Collected Works of Joseph Campbell) prefácio de David Kudler (ed.) (2018).

14. Paulo Coelho,*O Alquimista*(edição do 25º aniversário) (2015).

15. De*O Retorno do Feminino e da Alma do Mundo*por Llewellyn Vaughan-Lee.

16. *As Obras Completas de CG Jung*, Volume 9, Parte 1.

17. Para uma discussão sobre anima e animus, ouça *Esta vida junguiana* podcast, Episódio 076—"Animus and Anima," *open.spotify.com* .

18. Para uma grande discussão crítica sobre a abordagem de gênero de Jung, ouça *Caminho da Medicina* com Brian James, MPP57 "Thomas Moore: Care of the Soul," *open.spotify.com* .

19. De *Revisando a Psicologia* por James Hillman.

20. Marion Woodman, *Osso: morrendo para a vida*.

21. "Conhecimento indígena e caminhos xamânicos: jornadas internas e recuperação da alma," *psychospiritual.org* .

22. Ver *O mundo interior do trauma: defesas arquetípicas do espírito pessoal* por Donald Kalsched.

23. *Noites escuras da alma: um guia para encontrar seu caminho nas provações da vida* por Thomas Moore discute os problemas com a psicologia dominante.

24. Roman Krznaric, *Empatia: por que é importante e como obtê-la* (2014).

25. Brene Brown, *Ouse Liderar: Trabalho Corajoso. Conversas Difíceis. corações inteiros*. (2018).

26. "Empatia elevada em adultos após trauma na infância," *ncbi.nlm.nih.gov* .

Brooke Nawrocki, "A correlação entre o trauma infantil complexo e os resultados da empatia adulta," *csustan.edu* .

27. *A guerra pela bondade: construindo empatia em um mundo fraturado* de Jamil Zaki (2019) é uma excelente exploração da empatia.

28. "Ouvir Ativamente: Conecte-se com um Parceiro por meio da Empatia e da Compreensão", The Pathway to Happiness Program, *ggia.berkeley.edu* .

29. Saiba mais sobre plantas e recuperação de almas em *Entrando no Jardim de Hekate*.

Capítulo 13

1. Susan David,*Agilidade emocional: solte-se, aceite a mudança e prospere no trabalho e na vida*.

2. Para saber mais sobre neurônios-espelho, consulte “Mirror Neurons, Embody Emotions, and Empathy” de Ferrari e Coudé, *https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780128053973000061* .

3. Leia mais sobre a ira de Artemis em *press.rebus.community/mythologyunbound/chapter/artemis*.

4. Cyndi Brannen,*Entrando no Jardim de Hekate: Nós Magick, Medicina e Mistério*.

5. Para saber mais sobre Semele, consulte*travellingtothegoddess.wordpress.com* .

6. Stephen W. Porges,*A Teoria Polivagal: Fundamentos Neurofisiológicos das Emoções, Apego, Comunicação e Auto-regulação*(Norton Series em Neurobiologia Interpessoal).

7. *Burnout: o segredo para desbloquear o ciclo de estresse*por Emily Nagoski e Amelia Nagoski está cheio de conselhos fantásticos para lidar com os estressores do dia a dia.

Capítulo 14

1. Andrew Delahunty e Sheila Dignen, *Adonis to Zorro: Oxford Dictionary of Reference and Allusion*.
2. Erich Neumann, *a grande mãe*.
3. R. Gordon Wasson, Albert Hofmann e Carl AP Ruck, *O caminho para Elêusis: revelando o segredo dos mistérios* (2008).
4. Por exemplo, *A chave da imortalidade: a história secreta da religião sem nome* de Brian C. Muraresku com Graham Hancock (2020) explora em profundidade o papel dos psicodélicos nos rituais de Elêusis.
5. Discuto a maternidade mitológica de Medeia em *Entrando no Jardim de Hekate*. Veja também *Prometeu: Deuses e Heróis do Mundo Antigo*, 1ª Edição, por Carol Dougherty (2005).
6. Apolônio Ródio, *A Argonautica* Livro 3, trad. Rieu, em *theoi.com* .
7. Por exemplo, Demetra George, *Mistérios da Lua Negra: O Poder de Cura da Deusa Negra*; Tamara Agha-Jaffar, *Deméter e Perséfone: Lições de um Mito*; Marion Woodman, *Osso: morrendo para a vida*.
8. George W. MacRae (trans.), *A Biblioteca de Nag Hammadi — O Trovão, Mente Perfeita*.
9. De *Deusas Perdidas da Grécia Antiga*, de Charlene Spretnak (1978).
10. Demetra Jorge, *Mistérios da Lua Negra*.
11. eu recomendo *No Reino dos Fantasmas Famintos: Encontros Imediatos com o Vício* pelo Dr. Gabor Maté por entender como eles podem nos consumir.
12. Maria Gimbutas, *A Linguagem da Deusa* (Londres: Thames and Hudson, 2001).
13. Mergulhe fundo na história e no mistério de como a cultura vê a morte em *Mortos Inquietos: Encontros entre os Vivos e os Mortos na Antiguidade*

Grécia por Sarah Iles Johnston. Inclui uma seção detalhada sobre Hekate e os mortos.

14. Angela Hurley, "An Examination of the Maleable Representation of Medea", dissertação de mestrado apresentada ao corpo docente da Graduate School of Arts and Sciences, Brandeis University Graduate Program in Ancient Greek and Roman Studies (2018).

15. Christine Scarfuto, "O Mito de Orfeu e Eurídice," *wiki.uiowa.edu* .

16. Mallorie Vaudoise, *Honrando seus ancestrais: um guia para a veneração ancestral*.

17. *Não começou com você: como o trauma familiar herdado molda quem somos e como encerrar o ciclo* pelo Dr. Mark Wolynn é um excelente guia para entender a transmissão intergeracional do trauma.

18. Por exemplo, "O Trauma Intergeracional da Escravidão e Suas Consequências", de Gilda Graff, *O Jornal da Psico-história*; Inverno 2014; 41, 3.

19. Martha Henriques, "O legado do trauma pode ser passado de geração em geração?" *bbc.com* .

20. Wolynn, *Não começou com você*.

21. Wolynn, *Não começou com você*.

22. Uma excelente discussão sobre os impactos do ressentimento pode ser encontrada em um episódio de *Esta vida junguiana*, Episódio 153 - "Raiva Crônica: Presa no Ressentimento" em *open.spotify.com* .

23. Nicolau Pearson, *Noções básicas de cristal: o poder energético, curativo e espiritual de 200 pedras preciosas*.

24. EM Berens, *Mitos e Lendas da Grécia e Roma Antigas*.

25. Eu recomendo *Mortos Inquietos* por Sarah Iles Johnston para uma exploração aprofundada das práticas de morte na Grécia Antiga.

26. Veja Johnston, *Mortos Inquietos*.

27. Danielle Star, "A pulsão de morte na psicanálise: decodificando três teorias proeminentes de Spielrein, Freud e Klein." Universidade Carleton (2018).

28. James Hollis, *O que mais importa: viver uma vida mais ponderada*.

29. Marion Woodman e Elinor Dickson, *Dançando nas Chamas: A Deusa Negra na Transformação da Consciência*.

30. Stephen W. Porges, *O guia de bolso para a teoria polivagal: o poder transformador de se sentir seguro*.

31. Ver *Mortos Inquietos* por Sarah Iles Johnston.

32. Há alguma evidência de mulheres envolvidas em The Greek Magical Papyri; ver *As mulheres e a transmissão do conhecimento mágico no mundo greco-romano: redescobrindo as bruxas antigas* por Miriam Blanco Cesteros (2017). Em *Magikê Technê. Formação e consideração social do mago no Mundo Antigo.* researchgate.net .

33. Com gratidão ao incrível romance de Sue Monk Kidd, *O livro das saudades*, por plantar a semente da grandeza dentro de mim.

34. Robert Simmons e Naisha Ahsian, *O Livro das Pedras: quem são e o que ensinam*, Edição Revisada, (2015).

35. Você pode ler minhas recomendações para ofertas em *Guardando as Chaves*.

36. "Negócios Inacabados: Terapia Focada na Emoção e 'Trabalho da Cadeira Vazia'" para uma visão geral da técnica da Cadeira Vazia na terapia focada na emoção, incluindo uma planilha útil que você pode adaptar, *goodmedicine.org.uk* .

Capítulo 15

1. Se você ainda não ouviu ou assistiu “Hadestown”, eu recomendo fortemente.

2. Aynur-Michèle-Sara Karatas (2019). “Key-Bearers of Greek Temples: The Temple Key as a Symbol of Priestly Authority,” Klei-douchoi nei santuari greci: la chiave del tempio come simbolo dell'autorità Sacerdotale por Aynur-Michèle-Sara Karatas em Rivista di Storia delle Religioni, 13, (2019).

3. Adaptado de The Greek Magical Papyri (LXX, 4–25).

4. Jean Shinoda Bolen, *Deusas em cada mulher*, Edição do 30º Aniversário (2014).

5. “Artemis é a deusa queer BFF dos seus sonhos,” *autostraddle.com* .

6. “Hekate, Guardiã dos Marginalizados,” *academia.edu* .

7. Charles M. Edwards, “The Running Maiden from Eleusis and the Early Classical Image of Hekate,” *jstor.org* .

8. James Hillman, *O Código da Alma: Em Busca de Caráter e Chamado*.

9. Brene Brown, *Os Dons da Imperfeição*.

10. Ruchika Tulshyan e Jodi-Ann Burey, “Pare de dizer às mulheres que elas têm a síndrome do impostor,” *hbr.org* .

11. Se você não leu *A busca do homem por significado* por Viktor E. Frankl, exorto você a fazê-lo.

12. O Mito de Touro, *deuses-e-monstros.com* .

13. Atribuído ao escritor romano Sêneca, mas Oprah Winfrey também disse isso.

14. A história de Malala, *malala.org* .

15. Hillman, *O código da alma* (1996).

Sobre o autor



Photo by Willow Mandy

A psicóloga social Cyndi Brannen ensina e escreve a partir da encruzilhada da vida moderna e do mundo mais profundo de sua casa costeira na zona rural de Nova Escócia, onde mora com seus dois filhos. Depois de uma carreira de sucesso na academia e na área da saúde, ela passou a se concentrar na recuperação do sagrado feminino depois de se convencer de que a psicologia convencional não era suficiente para levar à integridade pessoal. Seu trabalho se concentra na cura pessoal por meio da psicologia profunda, fitoterapia, rituais, meditações e exploração do eu mais profundo. Ela fundou o Covina Institute, uma escola de alma dedicada à busca da totalidade por meio de programas estruturados de estudo e experiências transcendentes. Seus livros incluem *Entrando no jardim de Hekate, mantendo suas chaves*, e *Verdadeira Magia*.

A Dra. Brannen se descreve como uma buscadora do divino interior e dos mistérios do mundo mais profundo. Sua busca para entender ambos a levou

através de anos de estudos em psicologia profunda, religião comparada, mitologia, análise de gênero e estudos feministas. Ao longo do caminho, ela estudou muitos ensinamentos esotéricos, incluindo astrologia, fitoterapia, cura energética, técnicas xamânicas, adivinhação, misticismo e mediunidade.

A carreira anterior de Brannen em pesquisa em saúde e na academia traz para ela o ensino e a escrita de uma experiência em programas de autoajuda baseados em evidências em depressão materna, PTSD e várias vulnerabilidades infantis. Seu treinamento de doutorado explorou características de personalidade, relacionamentos interpessoais e bem-estar. Sua experiência em áreas de bem-estar inclui solidão, apego, relacionamentos românticos, habilidades sociais e habilidades de enfrentamento. Ela traz todas essas práticas para sua interpretação dos arquétipos da bruxa e da deusa para buscadores contemporâneos na jornada da cura para a totalidade.

Saiba mais em*mantendoherkeys.com* .

Aos nossos leitores

A Weiser Books, uma marca da Red Wheel/Weiser, publica livros em todo o espectro de assuntos ocultos, esotéricos, especulativos e da Nova Era. Nossa missão é publicar livros de qualidade que farão a diferença na vida das pessoas sem defender nenhum caminho ou campo de estudo em particular. Valorizamos a integridade, originalidade e profundidade de conhecimento de nossos autores.

Nossos leitores são nosso recurso mais importante e agradecemos suas contribuições, sugestões e ideias sobre o que você gostaria de ver publicado.

Visite nosso site em *www.redwheelweiser.com* , onde você pode saber mais sobre nossos próximos livros e downloads gratuitos, além de encontrar links para se inscrever em nosso boletim informativo e ofertas exclusivas.

Você também pode nos contatar em *info@rwwbooks.com* ou

na Red Wheel/Weiser, LLC

65 Parker Street, Suite 7

Newburyport, MA 01950

"Cyndi Brannen's best book yet, *Entering Hekate's Cave,* blends the practical and psychological with the transcendent and magical to help you journey to the deepest part of the psyche and truly know thyself. With rising interest in shadow work, this is just the book we need—timely, sensitive, well researched, and rooted in lived experience."
—**Nicholas Pearson,** author of *Stones of the Goddess*

"With *Entering Hekate's Cave,* Dr. Brannen has firmly placed herself among the great psychospiritual researchers and teachers of our time . . . With this work, she secures her place—and Hekate's—among the best resources for trauma-sensitive and spiritually oriented healing for our times."
—**Carmen Spagnola, RCH,** somatic trauma recovery practitioner and author of *The Spirited Kitchen*

To the ancients, the goddess Hekate symbolized the inner journey back to the soul. Philosophers identified her as *Anima Mundi,* the "soul of the world." As such, she connects many archetypes associated with the cycle of life, death, and rebirth. From her role as protector of roadways to her power as the bringer of death, she offers us keys for healing.

Incorporating her own personal experiences with those of her students, Cyndi Brannen weaves a supporting circle around the reader as they start their path toward soulful living, culminating in rebirth. Blending symbolism, transcendent experiences, dreams, and natural magic with sound psychological theories and practices, *Entering Hekate's Cave* is an in-depth spiritual journey through the truths and traumas of one's past to a rebirth and renewal of personal wholeness.



Cyndi Brannen, PhD, is a spiritual teacher, trained energetic healer, psychic, and herbalist. Merging her training in shamanism, Tarot, past-life work, meditation, and psychology, she teaches and writes about better living through witchcraft. Find her at *keepingherkeys.com.*

www.redwheelweiser.com
ISBN 978-1-57863-791-1
52495
9 781578 637911