

Joana Luz



ReNascer Mulher

© Joana Luz
Sesimbra 2022

De volta a casa

<https://www.renascermulher.pt>

Introdução	3
Capítulo 1	7
Feminino e Masculino	7
II Capítulo 2	17
Mãe, Mãe Terra, Grande Mãe	17
Capítulo 3	26
A roda do ano e os ciclos da vida	26
Capítulo 4	38
Lua	38
Capítulo 5	59
Ritualizar	59
Conclusões	72
Joana Luz	73



Introdução

“Eu tive que te fazer sentir desconfortável, de outra forma, nunca terias mudado.”

Uníverson

Este movimento que agora se encontra em grande difusão, O Sagrado Feminino, os Círculos de Mulheres, o Resgate da Mulher Selvagem, reclama, através de um trabalho pessoal de cada uma, apoiada por círculos femininos, a elevação da energia feminina no planeta e na nossa sociedade atual.

Não se trata de um movimento feminista, mas sim feminino.

Passámos de uma história pouco conhecida anterior às sociedades patriarcais, para uma história de homens, escrita por homens, onde a mulher tomou o papel de mãe, dona de casa, submissa e submetida, e desta, a para, desde o século passado, uma explosão de mulheres-homens, que colocam a maternidade num pequeno recipiente de espaço tempo nas suas vidas enquanto desbravam terreno como profissionais de sucesso ou de escravidão.

Nesta passagem abrupta, algumas mulheres e homens conseguem-se adaptar de forma flexível, outras e outros estão a entrar em curto-circuito, ansiedade, depressão, infelicidade, busca de propósito.

Não são somente as mulheres que sentem, mas possivelmente há mais mulheres que assim sentem.

A energia feminina é passiva e receptiva, é compreensiva e dilui-se no tempo, ao contrário da ação, resposta imediata, foco e produtividade que a sociedade patriarcal nos pede.

A minha visão, com este trabalho pessoal e em círculo, é a de reequilibrar esta energia. Sentir também os dias lentos e adormecidos, silenciar para ouvir a voz interior, perdoar a quem me tenha ofendido com a certeza de que assim é certo.

Inspiradas por autoras como Clarisse Pinkola Estés, Jean Shinoda Bole e muitas outras que exploram de formas diferentes o mesmo tema, eu e outras mulheres resgatam o seu poder pessoal, descobrindo recantos de si que estavam escuros e poeirentos.

Pela leitura, pela dança, pela sintonização com os ciclos da terra e da lua, pelo contacto com a natureza, existem inúmeras formas que convidam a este reencontro da mulher com a sua faceta primordial.

É uma trabalho de reconhecimento, mais do que uma descoberta.

O meu caminho de reencontro com esta energia feminina iniciou-se em 2012 e começou a revelar-se com a concretização de um desejo que há muito tinha: tirar um curso de Tarot.

O poder dos oráculos e o trabalho com a intuição sempre me despertou curiosidade e familiaridade. Do Tarot, comecei a tentar perceber a história e esbarrei, várias vezes, na inquisição. Anos de história do feminino apagados, queimados, ressignificados à imagem de uma história Católica, Romana, Grega, resumidamente, Patriarcal, que não só omitiu a história antiga, como se apropriou de tradições e costumes, trocando também uns sujeitos de Mulheres para Homens.

Tive que contornar a história, abrir-me à vida, seguindo as ideias que ía recebendo em mim no silêncio.

Eu e outras mulheres temos uma sensação de vazio por preencher que está associada a uma parte de nós que nos foi amputada ao longo da história. Estas e outras também carregam uma escuridão desproporcionada às suas experiências e existências, como se acumulassem as tristezas e dramas da humanidade desde há milhares de anos.

Reclamar as palavras intuitiva, curandeira, mulher selvagem, bruxa, no sentido de lhes atribuir um novo e verdadeiro significado: uma parte de nós mais ligada à natureza, à intuição, à sabedoria, aos poderes de cura, à visão.

Nós mulheres contemos a memória de tudo. Está em músicas, em livros, em escritas, em receitas, em lembranças e imagens que vão chegando uma a uma.

O que fazer?

Querer.

Estar atenta, meditar com intenção.

Fazer um lunário e nele registrar os ritmos dos nossos ciclos menstruais ou lunares, impressões e visões.

Celebrar as estações.

Criar um altar.

Fazer rituais.

Estar presente no corpo.

Dançar.

Recorrer a terapias que ressoem com a alma.

Tudo com a verdadeira intenção de despir camadas de formação para chegar a um coração, puro, selvagem, de mulher.

E preciso da vossa ajuda, porque me sinto só, porque quero acender um incenso para um grupo, tocar tambor e ouvir uma maraca, porque me quero sentar em círculo e ouvir as vossas histórias, e ver as vossas lágrimas. Quero que vocês também falem por mim. Me ajudem a dançar, a conversar. A partilhar este conhecimento e assim o consolidar em mim também.

Joana Luz, 2020



Capítulo 1

Feminino e Masculino

A história que nos contaram foi escrita por homens.

A história que nos chega com mais conhecimento e detalhe, inicia-se já com sociedades formadas tendo como pilares o patriarcado, isto é, uma estrutura na qual a energia masculina é dominante, o poder é exercido por homens, as regras e leis feitas por homens nas quais as mulheres pertença do homem, pai, irmão ou marido, eram submissas e omissas, putas ou bruxas.

Não quero usar este espaço para julgar acontecimentos, mas para levantar um véu que esconde e omite as mulheres da história. Omitindo as mulheres, omite um conhecimento que se perdeu e que pretendo com este espaço despertar.

Sabemos que havia o conhecimento das ervas para cura e que este se perdeu dando lugar à medicina e à farmacêutica, que havia algum poder de certas mulheres que era temido e que lhe chamaram de bruxaria, sabemos que a sexualidade da mulher vai muito mais longe do que as religiões do livro quiseram aceitar e que as mulheres que

vivem uma sexualidade livre, mesmo sem fazer disso profissão, foram, durante muito tempo (e ainda são) putas. Sabemos que as mulheres que usavam o seu poder foram perseguidas e mortas. Sabemos que hoje existe uma imagem negativa atribuída a essas mulheres, apesar de ninguém acreditar que elas existem.

O meu caminho nesta busca já vai longo, foi feito através de livros, cursos, partilhas e experiências dolorosas de vida. Poucas foram as respostas que me satisfizeram. Percebi que é um caminho que as mulheres terão de novo que desbravar, agora que temos liberdade de falar e de Ser quem nós quisermos.

Medos teremos, pois a ameaça ainda é real. É o medo que a história se repita, é o medo visceral que as nossas células e os nossos átomos guardaram. É o medo das nossas mães, das nossas avós, bisavós, trisavós, tetravós... é o medo de falar, de sentir, de sermos selvagens, é a ameaça de nos levarem os filhos, de nos cortarem a vós, de nos denunciarem loucas... porque sim, Mulher, ainda hoje resulta.

Então será um trabalho de descoberta feito entre portas e entre mulheres, que se entendam, que sintam aqui um espaço seguro de partilha, onde possam ser erradas, doidas, bruxas ou putas, porque aqui é seguro, porque aqui está tudo bem.

No meu caminho fui aprimorando a minha intuição e percebi que esta é a nossa maior ferramenta na vida. Sim, é mágica. Não deverá nunca ser usada como arma. Temos o poder do invisível, do sentir, do saber. Perdemos este poder ainda crianças em casa, na escola, no trabalho, nas rotinas, nos hábitos. Perdemos o hábito de nos reunirmos em círculo, de nos retirarmos na menstruação, de meditar, de

orar, de pedir, de focar. De perguntar e de esperar a resposta. Perdemos a calma de contemplar.

Se soubéssemos o nosso poder, não desesperávamos com injustiças e percebíamos que tudo vai e tudo volta. Que a vida é uma espiral e não uma linha. Que revivemos o que as nossas ancestrais deixaram por terminar. Que mais do que história devíamos procurar as nossas histórias.



As características femininas e masculinas estão presentes na mulher e no homem. As femininas reprimidas nos dois, as masculinas super-desenvolvidas nos dois.

Vivemos numa sociedade masculinizada. Pautada por um pensamento racional e linear, onde o sucesso material baseia a nossa vida e o nosso foco. A falta de confiança nos processos naturais leva-nos a viver no medo e numa busca louca por segurança e eficácia. Somos competitivos mesmo sem saber, usamos demais da comparação para nos nivelarmos, rebaixamos quem está por cima para nos sentirmos melhor, criticamos quem é diferente e ousa ser ela própria. Não respeitamos os ciclos, o cansaço e os sinais que o corpo nos dá, adoecemos e tememos a morte. Achamos que todos os problemas têm uma causa irregular que deve ser reparada. Quando não nos encaixamos, que é quase sempre, vivemos no auto-julgamento. Quando nos encaixamos é geralmente por adormecimento, um vício, uma vida rotineira, um serão a olhar para um ecrã.

A espiritualidade, ou seja, alguma fé num Eu Superior que é único e singular, que é cada pessoa, foi substituída por “religiões” falsas, mentirosas, machistas. Matou-se assim a ligação do Ser Humano a uma causa maior que se

chama vida, Eu, plenitude. Deixámos de sentir, ignoramos os sinais que a vida nos dá para mudar. Tememos o próximo, por ser melhor ou pior, esqueceram-se as relações de irmandade, vizinhança, comunidade.

Os homens “não choram”, adormecem-se com cervejas e futebol, ou com política, desporto e vida de super-herói de sofá. Não se permitem à fragilidade, à dúvida, são eternos filhos, mesmo das suas mulheres. Quando são pais sofrem a carga de terem que ser o sustento da família, saem de casa mais cedo e chegam mais tarde, trabalham para esquecer a sua falta de propósito na vida. O sexo é para eles antes de ser para dois, meramente genital sem admiração pelo corpo feminino, os seus modelos são de filmes pornográficos. As mulheres estão cada vez mais artificiais e moldadas a imagens utópicas de perfeição, os casais longe de viver uma plenitude familiar.

As mulheres tornaram-se masculinas, autênticos travestis, aberrações de plástico, unhas de gel e silicone, com atitudes masculinas. Também já não sentem, vivem uma liberdade sexual pela quantidade e não pela qualidade, são livres, auto-suficientes, mães solteiras, acham sempre que estão gordas ou despenteadas. Perderam as curvas, os movimentos ondulantes, já não sabem parir naturalmente, desligaram-se da maternidade total que um bebé exige, cedo depositam as crianças num berçário nas mão de desconhecidos, em compensação estende-se a maternidade por 50 ou mais anos de poder e influência sobre todas as escolhas dos meninos. É natural, a responsabilidade da qualidade de um indivíduo foi atribuída às mães.

Os ciclos menstruais são controlados por hormonas artificiais, a desconexão com o sagrado feminino de cada uma é total.

Faltam as artes, que não deviam pertencer somente a estrelas mas a cada um. Todos pintamos, todos dançamos, todos cantamos, todos tocamos.

Não devia haver hierarquias, um superior para muitos inferiores, mas um círculo onde todos são iguais, cada um na sua expressão pessoal.

A escola é feita para um padrão que não existe e as crianças desconsideradas da sua individualidade, aprendem inutilidades, cedo deixam de brincar.

Os horários de trabalhos não permitem uma vida saudável e equilibrada. O rendimento não é de certeza o desejado.

Come-se demais com pouca qualidade. Fala-se demais com qualidade nenhuma.

etc. etc. etc...

E como seria? Como seria essa sociedade utópica onde o masculino e o feminino se equilibrassem?

Onde houvesse aceitação nos processos naturais da vida, a começar pela confiança de um casal para trazer um filho à vida, para deixar a criança se desenvolver naturalmente, sem julgamentos e preconceitos, confiando na intuição da mãe, na firmeza do pai, no entendimento dos dois. Onde a intuição nos desse as respostas para as dúvidas mais difíceis. Em que a arte de cada um fosse explorada na escola e seguir um propósito fosse o lema maior da escola. Onde não se perdesse tanto em material e não se fizesse tanto desperdício.

Onde a sensibilidade nos levasse a perdoar, a aceitar as injustiças de quem age fora do seu centro. A sermos mais compreensivas a começar por nós mesmas. Deixando de levar os erros dos outros como ataques pessoais.

Como seria o desabrochar de uma sociedade que elevasse a energia feminina ao nível da masculina?

E como é que esse caminho se faz?

Não começa por uma revolução, nem por uma guerra, nem por uma desistência, mas por um despertar, um entender e acreditar.

Despertando a energia feminina, a começar por mim e por ti. E depois por ela, e ela, e certamente depois virá também ele.

Iniciando um caminho de descoberta, que se faz através de um olhar para dentro, de um partilhar, de um acreditar.

Faz-se em círculo, em confiança.

Começa-se por aqui, a trabalhar com o Sol e com a Lua, com os ritmos da terra, com o honrar Ser Mulher.

Porquê a mulher? Porque é a que está mais próximo da fonte, ela é a própria fonte de feminino. Porque é a que está mais longe de saber quem é, com tantos séculos, milénios de castração e submissão. Porque só de mulheres despertas poderão nascer homens despertos. Porque somos ainda as principais vítimas, quer porque vivemos em meios violentos, ou porque nos violentamos a ser quem não somos. Porque contam-se histórias de círculos de mulheres onde existia sororidade e desses círculos saíam mulheres plenas e a energia criadora é feminina, e porque nós conseguiremos irmãs. Porque a partilha é essencial, porque verbalizar as dores que desvalorizamos nos limpa, porque entre mulheres conseguimos encontrar um círculo

seguro para falar, expressar, sentir, amparar, envolver, proteger.



Não será difícil serem vocês a identificar, nas características que listo abaixo, quais as femininas e quais as masculinas, tiradas do livro “A Deus em cada Mulher” de Sophie Bashford.

- A lógica, a razão, a racionalidade.
- A estratégia, o planejamento, os objetivos futuros.
- A raciocínio orientado para a solução.
- A resolução de problemas.
- A tomada de decisões.
- O seguimento de um percurso linear.
- O raciocínio e o intelecto.
- O controlo e a persistência.
- A competição e a ambição.
- A singularidade do objetivo e da orientação.
- O vazio e o nada.

VS

- As emoções e os sentimentos.
- A consciência intuitiva e não racional.
- Os processos cíclicos contínuos e em espiral.
- A permissão e a aceitação.
- A confiança nos desfechos naturais.
- A quietude interior e do ser.
- O relacionamento e a ligação.

- A capacidade de ouvir os métodos subtis de comunicação como o coração, o espírito e a voz interior da verdade.
- O contacto com áreas não físicas da existência como os planos espirituais.
- A plenitude e a forma.
- A incorporação da fonte divina do amor.



Mulher

“Mulher

É uma força da natureza que não se deixa controlar e não pode ser controlada.

É Criadora, sonha, manifesta e faz magia.

É Oráculo, confia na sua intuição e vê todas as coisas.

É Curandeira, cura-se a si própria e cura o mundo.

É Feiticeira, é charmosa, perigosa e não tem medo da escuridão.”

Lisa Lister, 2017

Benvinda Mulher, se estas palavras são novas para ti, não te assustes. Lê e volta a ler, até o teu corpo vibrar. Não tenhas medo, aceites estas características em ti já não te coloca em perigo de vida, já é seguro.

Fizeram-te acreditar que nunca serias suficiente, tanto, nem melhor. Que o teu corpo, era sujo, que os teus pêlos eram feios, que o teu sangue era porco.

Fizeram-te escolher entre seres uma mulher séria ou uma puta, nunca as duas. Fizeram-te fria emocionalmente para não te tornares numa histérica. Fizeram-te engolir ofensas

e injustiças por não teres quem te apoiasse e te defendesse. Fizeram-te acreditar que não podias confiar nas tuas irmãs. Crer que atrás de qualquer porta estará sempre alguém pronto para denunciar as tuas quedas em vez de te ajudarem a levantar.

Não mulher, nada disso é verdade, está na hora de começarmos a mudança.

Não uma manifestação por direitos, nem uma guerra ao homem, nem um partido feminista.

É um acordar a mulher selvagem em ti, em mim, em nós. Uma mulher que de há tempo calada não sabe quem é. Não sabe que é santa e puta. Que tem voz e tem razão. Que tudo consegue e tudo aguenta. Que tudo sabe e tudo vê. Que tem a capacidade de apoiar, erguer e proteger as outras mulheres. Que não tem necessidade de cobiça por que é toda em si mesma. Não é histérica, simplesmente sente, tudo e não percebendo sofre de surtos de verdade em forma de explosão selvagem. É naturalmente mãe, sem precisar de pediatra ou pedagogo que lhe retire o poder de sentir e saber, que as lágrimas são só para limpar. Que é amiga de si, da outra e dos seus. Que no fundo do seu silêncio sabe o que está bem. Que tem no seu corpo a perfeição, a delicadeza, a ondulação, o movimento, a melodia, a agressividade e a força, o desejo e o prazer. A capacidade de envolver um homem, de o orientar, de o acolher. A confiança para cair, ser amparada e recomeçar.

No seu útero a sabedoria, nos seus ovários a história. Nos seus filhos a continuação. No seu Ser os ciclos de Vida-Morte-Renascimento que acompanham a natureza, sem drama, é regeneração.

Bem-vinda a esta jornada de despertar o feminino e resgatar o poder da Mulher.



πCapítulo 2

Mãe, Mãe Terra, Grande Mãe

Ser mãe é difícil e ninguém nos avisou

E se isto for tudo um erro? E se o papel de mãe está completamente adulterado da sua naturalidade? Não há nenhum ser vivo, podemos olhar somente para os mamíferos, que passe tanto tempo na dependência da mãe. Que tatue “Amor de mãe”, que sinta uma falta eterna da sua mãe. Que prive a sua liberdade em nome da mãe. Nenhum macho no mundo animal compara a sua parceira à mãe, esperando que ela cuide dele como das suas crias.

Como te sentes? Como mãe? Como filha? Como parceira? Como simples observadora?

O menino é mal educado, a culpa é da mãe. A menina não tem modos, a culpa é da mãe. Em caso de emergência, voltamos para casa da mãe. E a mãe acolhe, ampara e recebe, como se ao parir tivesse comprado uma dívida eterna.

A mim parece-me que esta falta de mãe, esta busca eterna por compreensão, nutrição, que buscamos mais tarde nos nossos parceiros, não é senão uma falta de confiança em nós próprios, na vida e na natureza.

Esta falta de confiança começa no próprio ato de parir, e dar de mamar. Há muito que a mulher foi condenada à dor. E ao invés de se praticarem as técnicas já conhecidas de humanização do parto continua-se a recorrer à medicina que nos trata... como vacas (desculpem, mas foi como me senti). A amamentação nos anos 70 foi considerada desadequada e substituída por leite em pó. A educação de uma criança passou a ser um castigo divino para os progenitores, mas claro, a pior para a mãe.

Comes de 3 em 3 horas, colo de mais cria manha, a partir do 4 meses sopa, dos 6 carne, na cama com a mãe não, ao colo também não. A partir de tal deve isto, senão é atrasado ou precoce. Andar até aos 12 meses, falar aos 24, dentes aos tal, xixi tal, cocó tal.

Pára tudo!! Mãe sabe! Mãe pode, mãe consegue, mas dêem-lhe espaço! Tempo! Calma! Confiança! Nos primeiros meses de vida só a mãe é que sabe, ninguém se mete! Depois há mãe e pai, e quem quiser ajudar é bem-vindo, de preferência para lavar a roupa e arrumar a cozinha e não para retirarem o bebé de sua casa ou dos braços da mãe, a não ser que ela queira, mas não dê palpites. Não há cá debes, devias, podias, que vezes 150 pessoas que olham para a criança (ou nem) é muito, é demais.

“Confia em ti mesmo, sabes mais do que julgas saber” é a primeira frase do livro do pediatra Spock e devia ser a primeira e a última em qualquer livro de puericultura.

Sinto que depois desta fase intensa de dependência entre mãe e filho, que dura dois a três anos, mais dois a três

a meio tempo a criança está preparada para ser educada pela comunidade. A mãe fez o seu trabalho, intenso, instintivo, total e essencialmente físico e amoroso. Depois, será mãe para sempre, mas os seus filhos em primeiro lugar são filhos da Terra.

Uma mãe segura gera um filho seguro, uma mãe confiante gera um filho confiante. Um pai que perceba isto ajuda muito uma mãe nas suas dúvidas e incertezas, uma comunidade que perceba isto abre portas a todas as crianças aceitando também a sua parte e o seu papel ativo. Não são as mães que não educam ou deseducam, é a sociedade onde o indivíduo se desenvolve.

Isto para dizer que o vácuo de mãe, que projectamos na nossa mãe biológica, não é senão uma falta de confiança em nós próprios, na Mãe Natureza, nos seus processos e ciclos e na Grande Mãe, energia cósmica que comanda isto tudo sem imaginarmos como. Se de uma grande explosão saímos tão perfeitos, o melhor é confiar que nada depende de nós, muito menos da nossa mãe.

Além disto tudo, sim, a toda a mulher é naturalmente mãe, criada à imagem da Mãe Natureza que tudo faz para provider para as suas crias. Estas crias não são somente os filhos biológicos, mas todas as criaturas, cada uma à sua maneira.

Este entendimento, na mulher, também permite exaltar as características de Amor, Perdão e Gratidão que acabariam com muitos conflitos e mal entendidos.

Ninguém é perfeito, todos erramos, todos nos vamos abaixo um dia, e não tem que haver julgamento mas sim compreensão. E esse é um dos atributos que a mulher tem no seu feminino. Esse amor que reconhecemos quando somos mães. Eles fazem asneiras sim, às vezes são

experiências mal sucedidas, às vezes são gritos de dor, às vezes choros de capricho, e Mãe aceita, entende, ampara, limpa, arruma, quando tem que ser. E também bate, e grita, e ralha, e ruge e grunhe, quando tem que ser. E não estejamos sempre a verificar se foi a mais ou a menos, confia mulher foi o que foi, é o que tem que ser. Se saiu um grito era porque tinha que ser um grito, viraste felina. Se saiu um perdão era porque tinha que ser um perdão, incorporaste a galinha. Assim é para os teus filhos e para os filhos das outras mães, porque o nosso papel de mãe começa no ser mulher.

Não é tanto ensinar o certo e o errado mas o limite e a reação, pessoal e própria de cada um. Chega de julgar dentro de uma norma estreita demais para a variedade que é Ser humano. A maldade não é natural, é aprendida, pela frustração, pela castração de não se poder ser quem se é, de não se ser amado como é, de não se amar a si mesmo.

Neste ponto, deixando mães e filhos de lado, mulher, tens que tomar conta de ti. Recuperares-te, fortaleceres-te, centrares-te para te poderes amar incondicionalmente como nenhuma mãe jamais o fará.

Segue o exercício que te proponho, lê, põe um música bonita e calma, fecha os olhos e visualiza a imagem, cria o teu filme e no fim escreve.

Que essas palavras e imagens te acompanhem sempre, tu és tua mãe e tua filha, completa em ti mesma.



Exercício

O que te conforta?

Imagina-te criança. Se tu fosses a tua filha, o que gostavas de ouvir em certos momentos de dúvida, de alegria, de conquistas, de receios?

Imagina-te mulher adulta. Se tu fosses a tua mãe, o que gostavas de te fazer no sentido de te dares mais conforto, apoio, segurança?

O convite é para te libertares da necessidade de que seja alguém de fora a fazer isto por ti, ganhares autonomia e perderes falsas expectativas. Libertares a tua mãe e a veres como uma semelhante.



Ancestralidade

A tua história é a história da tua mãe, avó, bisavó, tias,
madrinha...

Há sempre uma fase na nossa vida que recusamos as parecenças com a mãe e com o pai. Por rebeldia, por feridas abertas, por muitas razões com explicações mais ou menos profundas e ocultas que não conseguimos ver.

A verdade é, que quer queiramos quer não, nós somos 50% pai e 50% mãe. A fase de desenvolvimento desde a fecundação até aos 6-7 anos de idade são a formação do nosso tipo de corpo, de personalidade, de potenciais e dificuldades. Não poderá haver crescimento e evolução sem auto-conhecimento, sobretudo das nossas feridas, dores, crenças limitantes, sombras. E estas vêm maioritariamente desta fase da nossa infância, onde toda a nossa visão da vida se formou. Por essa razão, esta viagem pela energia feminina e este Renascimento tem que andar para trás, uma, quantas vezes fôr necessário.

Juntando à nossa história pessoal a história das mulheres da nossa linhagem, ajuda-nos a perceber que, ainda que não tenhamos sido criadas num ambiente patriarcal muito machista, as nossas ancestrais foram. E se aos 5 anos viste a tua avó a cozinhar para o teu avô, a arrumar a cozinha enquanto ele saía para se juntar aos

amigos no café e ela ficava a tricotar, sozinha em casa, só para dar um exemplo que pode parecer absurdo mas era bastante vulgar, alguma conclusão o teu ser em formação terá tirado sobre o papel do homem e da mulher.

A ferida de ser mulher, não é tua, é nossa. Não vem da nossa geração, vem de muitas gerações.

Não avances, sem iniciar o exercício que te vou lançar agora. Será um trabalho de pesquisa, que ficará contigo ao longo desta jornada e ao qual, sempre que possas irás acrescentar mais algum elemento. Para já, pega no teu caderno e começa a fazer a tua árvore genealógica e escreve o mais possível que souberes sobre cada mulher. Com tempo irás acrescentar e tentar saber o máximo de informação. Sugiro-te alguns temas de pesquisa:

O que é que esta mulher sonhava ser quando era pequena?

Até que idade é que esta mulher estudou?

Com que idade se casou?

Quantos filhos teve?

Quantos abortos teve ou fez?

Como foram os seus partos?

Como era a relação com o seu marido?

Se não era casada, isto era visto como uma opção, ou uma fraqueza?

Na sua velhice (no caso das avós já falecidas) quem tomou conta? Um filho? Uma filha?

Conduzia?

Apercebemos-nos que, com o virar dos tempos, muita coisa mudou. Hoje não existe tanto esta submissão da

mulher ao homem, à casa, aos filhos, até mesmo aos pais, na sua velhice ou doença.

Com o virar dos tempos, podemos em muitos casos seguir os nossos sonhos, os nossos parceiros, a nossa sexualidade, podemos optar por ter ou não filhos, estudamos, votamos, conduzimos, viajamos sozinhas, temos casa própria.

Em compensação, exigimos muito de nós, exigimos-nos super-mulheres, não deixando espaço à nossa vulnerabilidade. Temos que ter corpos perfeitos, cabelo, cuidado, corpo sem pêlos e sem celulite, unhas perfeitas, sermos umas estudantes e profissionais de sucesso, mães perfeitas e dedicadas, boas donas de casa, boas de cama, boas filhas, boas companheiras, boas condutoras... e pior, conseguimos. À custa da nossa saúde, sanidade mental, de anularmos a nossa ciclicidade. Tornámo-nos racionais, eficientes, perfeitas e perfeccionistas, carregamos culpas pelas nossas imperfeições face a tanta exigência. E atente-se, não são os homens que exigem isto de nós, somos nós a nós próprias e umas às outras. Apontamos o dedo, criticamos, falamos, comentamos ou simplesmente pensamos.

Vitimização, culpa, agressividade. São as características que as mulheres desenvolveram ao abafar a sua mulher selvagem e ao exigirem tanto de si.

Esta viagem de Renascer Mulher, tem que passar por esta reflexão: quem foram as nossas avós? quem somos nós? A história das mulheres amputadas das suas características menos socialmente aceites, reflete-se na rivalidade, comparação e não aceitação da mulher que

ousa, que desiste da competição, que segue um caminho diferente. Ao tirarmos a liberdade às outras mulheres para serem quem são, estamos a tirar a nossa própria liberdade de não sermos perfeitas.

Ser mulher é ser feminina e masculina. Ser mulher é ser meiga e agressiva, fraca e forte, calma e revoltada, recatada e selvagem, casta e devassa, estratégica e intuitiva. Ser mulher é ser cíclica, caos e ordem, morte e renascimento. Ser mulher é ser tudo, menos perfeita.



Capítulo 3

A roda do ano e os ciclos da vida

A Grande Mãe, criou isto da seguinte forma: tudo é cíclico, tudo se inicia, culmina, declina e morre, transforma e reinicia.

Assim é a Vida, assim é na natureza, assim é dia-a-dia, na roda do ano e das estações, assim é no ciclo da Lua, assim é no ciclo menstrual.

Separo aqui a roda do ano do ciclo da lua, se bem que podem ser entendidos da mesma forma. Irão existir repetições, propositadamente, para melhor perceberes que estamos nas mesmas fases equivalentes.

Farei o mais possível o paralelo com o ciclo menstrual da mulher, pois é, através da sua monitorização que te comesças a conhecer melhor, começarás a reconhecer estes ciclos naturais e a aceites estas quatro fases com maior conforto. Se não menstruas, por ausência de útero, gravidez, menopausa, segue-te pela Lua.

Vou-te falar dos Quatros, número estruturante do Universo, ou pelo menos da Terra e da percepção humana: quatro elementos, quatro pontos cardeais, quatro estações, quatro fases da Lua, quatro fases do ciclo menstrual.

O despertar para esta ciclicidade é o primeiro, é o grande passo para uma integração com a natureza e aceitação dos processos naturais, como o declínio e a morte, bastante difíceis de aceitar entre nós.



Primavera

Direção Este *Elemento Ar * Lua Crescente

É o nascer-do-sol, do dia, do ciclo.

O elemento é o Ar, uma energia masculina, representa a mente, o início, as ideias, os ventos de renovação, o raciocínio que nos permite elaborar, aprender, criar de forma mais complexa. A capacidade de criar, e com o avanço da racionalidade, a capacidade de julgar.

É a menina, a donzela, ainda antes de Ser mulher, antes da sua primeira menstruação. Cria, explora, cai, volta a casa, volta a sair. É inocente, é exploradora, é desengonçada, é desapegada, é criança.

A Primavera representa o Renascimento, o germinar, o nutrir, o embelezar, o florir. Parir, pôr ovos, chocar. A natureza renasce, delicada, a necessitar de cuidado e proteção. Os rebentos que germinam, as flores que desabrocham, os ovos nos ninhos... são frágeis, necessitam de cuidado e proteção, nesta estação os resilientes que se adaptam sobrevivem, os que não têm essas capacidades não vingam.

É a estação de semear e ver germinar, preparar, cuidar, arejar. Abrir as janelas, mudar as roupas.

A Primavera é a estação auspiciosa para iniciar os projetos que idealizamos no Inverno, para começar a reunir informação, pessoas, para comunicar. É a estação para nos olharmos ao espelho, do corpo e da alma e colocarmos as últimas intenções na semente do que queremos Ser neste ciclo anual. Limpam-se, arrumam-se e renovam-se as nossas casas: Terra, casa e corpo. Deixamos o Sol entrar, voltamos a entregar-nos aos meses mais prazerosos para os sentidos. Iniciamos o retorno à rua, à natureza e ao convívio.

A Primavera, o elemento Ar, a fase crescente da Lua, a fase pré-ovulatória relembra-nos da nossa capacidade de irmos além de nós mesmas, do espaço vazio dentro de nós e além de nós onde tanto é possível.

Orna o teu altar com flores que colhes no campo, está atenta a esta diversidade, inspira-te. Para representar o elemento Ar coloca incenso, penas ou folhas. O incenso limpa a tua aura, liberta-te de pensamentos repetitivos e abre-te à criatividade.



Verão

Sul * Fogo * Lua Cheia * Ovulação * Mulher

É meio-dia, o ponto cardeal é o Sul. O elemento é o Fogo. O espírito, o impulso, a força, o desejo. Energia masculina que faz mover, andar, que leva tudo à frente, que é incorruptível, é a diferença entre a vida e a morte. O elemento fogo relembra o teu poder pessoal, a força masculina, a capacidade de discernimento, a importância de tomar decisões, de definir um foco, ser objetiva, linear.

Corresponde à mulher, mãe. A que deseja, a que procria, a que abunda, a que cuida, a que sabe. O corpo que reproduz, que ondula, que cativa. A atitude que cura, que nutre, que tece.

A frutificação, o calor, o movimento, o rodopio dos animais. As saídas dos ninhos e das tocas dos nativos da Primavera, a independência da mãe, a liberdade, o prazer. É a estação da luz, do brilho, da comunicação, o ponto alto da abundância.

É a estação de trabalhos energicamente para terminar a germinação dos seus projetos e entraves de férias, não

para descansar mas para gozar, reencontrar, conviver, mergulhar, nadar. Mesmo em trabalho, dormes menos, vives mais na rua. Os dias são grandes e vividos mais intensamente. A atividade é muita.

No teu altar, para representar o elemento fogo coloca uma vela. Pode-lhe pedir que transmute, transforme tudo o que parece difícil em entendimento e facilidade.



Outono

Oeste * Água * Lua Minguante * Pré-Menstruação *
Maga

O Outono corresponde ao pôr-do-sol, ao poente, ao Oeste.

O elemento é Água e as emoções. A flutuação a adaptação, ser moldável, ser vulnerável, ser compreensivo, ser impaciente, Sentir. Ter prazer e desprazer. A água relembra a capacidade de entrega, de deixar ir e vir, e largar a necessidade de controlar. Transparência, capacidade de adaptação. Ajuda-nos a relacionar com o outro desenvolvendo empatia, compaixão, amor permite-nos sentir.

Na mulher corresponde ao arquétipo da Maga, que tudo sabe e tudo vê, a profetiza, a louca, a que já aprendeu com a vida e assim vive. Já sabe bem o que quer, defende os seus princípios, é intuitiva, visionária, profetiza. Confiar nas suas emoções, sente profundamente. É curandeira de si e do mundo.

A estação do Outono é o fim da colheita e o apodrecimento, é tempo de voltar à terra, de finalizar o ciclo, de fechar a Roda do Ano.

Colhem-se os frutos, acondicionam-se os alimentos, preparam-se as conservas, secam-se as ervas, separam-se as sementes, corta-se a lenha, apanham-se as pinhas. Prepara-se o Inverno para nele podermos descansar.

Na vida urbana, arruma-se a casa, preparam-se as marmitas, os horários, as aprendizagens, as leituras, as mochilas e aproveitam-se os últimos raios de Sol quente, os últimos banhos, as últimas noites quentes, já se sente o fresco a vir.

As cores mudam, para os tons quentes e secos, as folhas caem, os dias estão mais pequenos e as noites maiores.

No equinócio do Outono o dia e a noite igualam-se, equilibram-se as energias fora e dentro e assim também as nossas rotinas. Deixamos de estar tão na rua e recolhemos ao lar, à sala, ao quarto.

A energia da natureza é de descanso. O que germinou e floresceu na Primavera, frutificou. Quem nasceu na Primavera e se esforçou por vingar, vive e voa agora independente. É tempo de calma, de tranquilidade, de trabalho terminado, de missão cumprida. O Crescimento abrande, a seiva recolhe, as folhas caem, os animais prepara-se para diminuir a sua actividade, hibernar ou migrar.

A Morte dá-se a 1 de Novembro, antes do Inverno, a Terra (no hemisfério Norte) morre, entra no seu sono profundo e regenerador. Mundialmente celebra-se neste dia um culto aos entes queridos que já passaram, aos mortos, ao lado de lá. De forma mais sentida ou mais carnavalesca, o tema repete-se nos quatro cantos do mundo.

No teu altar coloca um recipiente com água, nela ficam as emoções estagnadas, as mágoas. A água limpa. Da água nascemos, de água são feitas as lágrimas, a saliva, o orgasmo.



Inverno

Norte * Terra * Lua Negra * Menstruação * Anciã

O Inverno representa a direção Norte, a Norte está o que já foi, quem já foi à nossa frente e é para lá que nos dirigimos. Representa o nosso rumo, o que queremos, o que somos, de onde vimos.

O elemento Terra, o corpo e a matéria, fria, dura, crua, seca, sem vida. Os ossos, as pedras, as estrelas. A capacidade de estar de pé sobre as próprias pernas, aqui e agora, o momento presente. Terra é o Eu, quem és tu no mundo, como te apresentas.

Representa a mulher Anciã, a sabedoria do fim da vida, a semente que contém toda a informação para a próxima geração.

É tempo de honrar a sabedoria e a vivência dos nossos anciãos, de compreendermos a nossa linhagem familiar, o que somos e as histórias que trazemos em nós através da nossa família e também a nossa história individual.

É a estação da quietude, da hibernação e de irmos em busca dos nossos recursos interiores.

No teu altar, coloca os elementos que para ti evocam o Inverno, deixa-te inundar por esta energia nem sempre desejada, mas tão boa para quem quer mudar, evoluir e expandir. Usa cores frias e claras, azul, lilás, branco, prateado.

O Solstício marca a noite mais longa no ano e se o sentirmos será também o dia mais escuro para nós e quando poderemos olhar para dentro e escutar a alma.

É o tempo do sonho. De sonhar acordada, de fazer visualizações criativas, de sonhar com a vida que queremos e também de começar a registrar os sonhos logo ao acordar, permitindo recolher a informação enviada pelo nosso subconsciente.

Este recolhimento, esta escuridão são para sentir sem desconforto. Só na escuridão se vêem as estrelas, só na escuridão de vê a lua e só na escuridão, na calma e no silêncio do Inverno nos vemos a nós nitidamente.

Aproveita a inércia para sentir, aproveita esta morte para fazer uma introspecção.

Se no Outono celebramos os mortos, no Inverno celebramos os vivos, logo após o solstício é o Natal e passada uma semana a festa de passagem de ano. Vamos celebrar, quem queremos bem, quem nos quer bem, as nossas raízes e os ramos que desenvolvemos. A árvore está despida mas ainda o é, nua, a sua estrutura não abala. É esta estrutura que deves celebrar. As ligações fortes que tens, que te suportaram e apoiaram durante o ano que passou. Celebra também seres raiz e ramos para alguém.

O Inverno vem também testar a nossa resiliência, persistência e capacidade de ir à luta e de nos adaptarmos, de relembrarmos os nossos compromissos, de sermos fiéis a nós próprias e à verdade da nossa alma. De não deixarmos conflitos por resolver ou, pelo menos, de fazer o que estiver ao nosso alcance para os solucionar. Assim como a importância e capacidade de perdoar.

É uma estação difícil, onde sentimos os limites do nosso corpo de humano, demonstrando-nos igualmente as nossas capacidades. Qualquer fase difícil vem também descobrir a nossa parte mais criativa, são esses os frutos da capacidade de adaptação.

No teu altar, para representar o elemento Terra coloca cristais, pedras, uma planta num vaso. Que estes elementos te lembrem quem tu és, na tua essência e unicidade.



Capítulo 4

Lua

A Lua tem uma face oculta que nunca é iluminada...

Astrologicamente, o Sol, masculino impulsiona-te para agir levando à frente a tua vontade, a Lua, feminina apela a tua reação, mesmo que não queiras respondes à vida.

A Lua representa o que ainda não és, a parte que te falta. As tuas necessidades mais profundas, os teus hábitos básicos adquiridos desde cedo e reações ao mundo que te rodeia, o teu inconsciente, as tuas carências. Ela carrega as experiências uterinas, o teu nascimento e os primeiros dias. Ela representa a tua mãe, a tua ideia de mãe, a tua experiência pessoal de mãe. São experiências que ficam no inconsciente e que marcam muito o desenvolvimento, a forma como sentes o mundo e molda a tua formação.

Aquilo que te confortou desde o início da tua existência será o que te conforta, as experiências dolorosas que tiveste nessa fase irão condicionar a tua expressão na vida. Inconscientemente.

A personalidade da tua Lua pode ser vista em exemplos de pessoas que maternalmente admiras, que te fazem sentir segura, que te aconchegam. Quem e como gostas de aconchegar.

Conhecer a tua Lua, é uma boa base para o teu auto-conhecimento, perceberes o que te apoia, onde sentes falta de apoio, quando e onde é que te sentes mais insegura, o que precisas para te sentires segura.

Não há uma Lua certa nem errada, há uma realidade que é a tua, uma experiência Natal que foi a tua e com a qual vives. Pode-te condicionar, representando uma fraqueza tua mas podes usá-la como força se a conheceres.

A Lua está associada à mãe e à energia feminina em geral. É tanto a criança como a mãe. É adequada, reflexiva, refletora. Revela as tuas reações espontâneas e instintivas. Como te proteges, te fazes sentir protegida, confortáveis e em segurança.

Cientificamente...

A Lua é um satélite que orbita em torno da Terra e a acompanha na sua volta anual ao redor do Sol.

A volta completa à terra dá-se em 27,5 dias, devido ao movimento da Terra a Lua só encontra o ponto inicial relativamente ao Sol em 29,5 dias.

O ciclo lunar inicia-se na Lua Nova, quando a Lua e o Sol se encontram exactamente na mesma posição quando vistos da Terra, neste dia nascem e põem -se juntos. A partir daqui, as velocidades desfasadas fazem com que a Lua, mas rápida, avance relativamente ao movimento aparente do Sol e comece a nascer antes de o Sol se pôr. O ciclo atinge o seu meio no 14 dia, na Lua Cheia, quando a Lua se põe quando o Sol nasce e nasce quando o Sol se

põe. Entre Nova e Cheia diz-se crescente, pois o facto de se desfasar do Sol permite que seja visível na escuridão. Entre Cheia e Nova diz-se minguante, pois vai estando menos iluminada devido à proximidade ao Sol.

A Lua tem uma face oculta que nunca é iluminada, daí ela representar o nosso inconsciente, a nossa sombra.

A Lua, pela força gravitacional que exerce sobre a Terra, influencia o movimento das águas que tendem a se aproximar da Lua. Normalmente ocorrem duas preias-mar e duas baixas-mar por dia já que, ao mesmo tempo que a lua eleva a água sobre a Terra no lado que está virado para ela, também separa a Terra da água no lado oposto.

O ciclo menstrual feminino é também regido pela Lua. Hoje em dia andamos desfasadas, seja porque muitos fatores externos nos influenciam, seja pela existência de iluminação artificial que altera o nosso biorritmo. O ciclo menstrual tem também a duração de 29 dias, a menstruação corresponde à Lua Nova como início do ciclo e a ovulação corresponde à fase Cheia.

*uma curiosidade... sabias que as mulheres, quando coabitam juntas tendem a sincronizar os seus ciclos menstruais e por conseguinte a menstruar na mesma altura? Pergunta à tua mãe, avó, amigas.



Os ciclos da Lua

Existe um paralelo entre o ciclo da Lua e o ciclo menstrual das mulheres: uma fase crescente e uma minguante, uma fase cheia e uma negra, um recomeço cíclico.

Esta é uma das formas de reconexão com os poderes invisíveis do feminino. Perceber em nós cada fase, cada energia e cada potencial. Aceitar que nem sempre somos umas formigas trabalhadoras, regulares e homogêneas.

Iniciamos um ciclo com uma hemorragia que nos limpa e regenera. Estamos na Lua negra, os dias que antecedem a Lua Nova. Nestes dias estamos fracas e frágeis. Emocionalmente reactivas e intuitivas. É uma fase de descanso. De silenciar para ouvir. De definir intenções para o novo ciclo.

Respeitar as dores, o desconforto, o sangue que nos escorre pelas pernas sem possibilidade de controlo. Recolher, descansar, dormir, aceitar a fragilidade.

Após os primeiros dias de menstruação, se nos permitimos a descansar e abrandar o ritmo, naturalmente recuperamos as forças e a vontade. Limpamos a casa, nutrimos o corpo, os projetos e as ideias, lavamos as lágrimas e enchemos-nos de esperança. Arregaçamos as

mangas para levar adiante as nossas intenções. No céu a Lua Cresce e nós saímos do casulo.

Ovulamos, a Lua está Cheia no céu. Ela ilumina, nós iluminamos. O desejo e a vontade ardem em nós. À lua cheia as intenções são vistas, na ovulação o nosso trabalho é posto na rua. Estamos mais para os outros. Somos da comunidade, sem perde o nosso centro.

Após a ovulação há uma morte, de um ovo que poderia ter gerado uma vida. A Lua Míngua no céu. A mulher prepara-se para recolher, tiram-se conclusões e aprendizagens, arruma-se a “casa”.



As fases da Lua e da Mulher

As fases da Lua transportam as mesmas energias das estações.

365 passam a 29. Em 29 dias de lunação o ciclo de nascimento, florescimento, frutificação e morte reflete também o nosso ciclo menstrual: menstruação, pré-ovulação, ovulação, pré-menstruação.

Deveremos, todos os dias manter a escrita e anotação dos nossos sonhos, emoções, alegrias, desafios. Devemos introduzir nas nossas rotinas breves momentos de conexão com este sentir Ser Mulher. Dez minutos diários diante do nosso altar, uma frase, relembrar as nossas intenções, registrar os avanços, obstáculos, aprendizagens ou retrocessos, no sentido de estarmos mais presentes, no nosso corpo, na Terra, na nossa visão, no nosso sentir.



Lua Nova

Donzela
Menstruação

O Sol e a Lua nascem juntos, por essa razão a Lua encontra-se ofuscada pela luz do Sol e deixa de ser visível. Na verdade, a Lua não se vê mas acompanha-nos de perto durante o dia, enquanto que na fase oposta, a Lua Cheia, a Lua nos acompanha durante a noite. Corresponde aos primeiros dias da Menstruação.

Simboliza a semente debaixo da terra, a escuridão e calma do Inverno, a sábia Anciã continua presente nos primeiros 2 a 3 dias da Lunação e do ciclo menstrual. O luto da morte de um ciclo. O nosso corpo pede descanso, calma e se for possível recolhimento. O elemento é a Terra, a ligação ao material e à sabedoria na natureza.

São dias para limpar e renovar o nosso corpo e também a nossa alma.

É nestes dias também que mais um óvulo se prepara para fazer a sua jornada de vida que pode gerar um Ser. Representa a semente que contém a informação, a sabedoria, a experiência já vivida.

O nosso óvulo, o que nos deu a vida foi criado no ventre da nossa avó materna, já pensaste nisso? Todos os nossos óvulos foram criados no ventre da nossa mãe antes de ela nascer.

Quando nascemos temos já nos nossos ovários todos os óvulos que nos acompanharão ao longo do nosso período fértil, uns poderão dar origem a outra vida, outros a outros projetos, outros ainda trarão simplesmente histórias da nossa jornada de mulher.

Esta fase da Lua é o momento para novos começos, novos projetos, novas direções, novas resoluções. E se estivermos atentas, este óvulo que se prepara para a fecundação, trará uma história que podemos ouvir.

Os primeiros dias da Lua Nova e da Menstruação são o melhor momento para invocar e expressar intenções, sobretudo depois de conscientemente nos apercebermos dos assuntos que nos invadiram nos dias precedentes à escuridão total.

Será um grande passo para a humanidade (mais do que a ida à Lua!) as mulheres voltarem a recolher durante estes dias se assim o sentirem. A intuição feminina, mais forte nestes dias, pode ajudar ao entendimento visionário de algumas situações na sua esfera íntima ou familiar, ou até mesmo da comunidade.

Aproveito o tema para abordar de forma consciente a questão dos pensos e tampões que usamos mensalmente durante mais de 30 anos da nossa vida.

Hoje em dia existem várias soluções que, ainda que não tão “frescas e seguras” podem ir lentamente entrando nos nossos hábitos, especialmente quando nos conseguirmos recolher durante os primeiros dias de menstruação em que o fluxo é mais intenso.

Os copos menstruais, com os quais nem todas se dão bem e os deliciosos paninhos, que hoje já estão a ser

produzidos por artesãs com mãos de fada, são duas soluções.

Exigem outros trabalhos e cuidados. Mas além de serem mais naturais para a nossa saúde, dão-nos um contacto muito consciente com o nosso sangue e permitem recolher o nosso sangue para Plantar a Lua.

Este sangue que tem que deixar de ser visto como sujo e passar a ser percebido como mágico.

O período menstrual pode também ser dividido em 4 fases:

Separação - Afastamento do quotidiano. Retirarmos-nos o mais possível. Escutarmos-nos

Entrega - e libertação, perda no nosso sangue e com ele a nossa dor. Já não somos a mesma mulher.

Renovação - do corpo, da alma, da energia.

Clareza e Direção - descansar ao máximo, protegendo-nos da exposição exterior e da estimulação sensorial e pedir À grande mãe direção, clareza, conselhos e orientação sobre qualquer assunto que nos preocupe. Escutar.



Lua Crescente

Donzela
Pré-ovulação

Nos quatorze dias de passagem da Lua Nova para a Lua Cheia o impulso da lua crescente convida-nos a cuidar e a nutrir.

Esta fase corresponde à Primavera, ao arquétipo da mulher Donzela. O elemento é o Ar, a mente, o pensamento, as ideias, a criatividade ainda mental.

Corresponde ao germinar da semente, ao enraizamento e saída das primeiras folhas. Assim poderá ser também com as nossas intenções da Lua Nova. Os dias que decorrem entre a menstruação e a ovulação, são os dias de maturação do óvulo e de aumento da energia física.

A Lua crescente abastece, planta, recolhe, cria, inala, armazena energias e repõe as forças necessárias para o cuidado e recuperação da saúde. Esta fase da Lua em crescimento é propícia à recolha e abastecimento de nutrientes. O que fazemos para o fortalecimento do corpo, poderemos também fazer para os projectos e as actividades em que nos queremos envolver, aspeto visual, detalhe, recolha de informação e inspiração, tomar iniciativas que despertem os resultados que queremos.

Podemos estar atentas às nossas carências, tanto físicas como emocionais e se nos estamos a dedicar a um projeto notar também o que lhe falta. Poderão ser dias desafiadores se a aprendizagem assim o pedir. É como a energia extra que a planta necessita para romper a casca e germinar.

Fisicamente começamos a ganhar mais energia, se nos recolhemos na fase anterior é natural que sintamos uma vontade natural para sair e agir.

Esta fase dura até um a dois dias antes da Lua cheia, aqui se dá todo o desenvolvimento da ideia, da planta, do projeto desde a intenção até à floração, comunicação, visualização.



Lua Cheia

Rainha - Mãe
Ovulação

Na fase de Lua Cheia esta nasce ao pôr-do-sol e põe-se ao nascer do Sol. Encontra-se luminosa durante a noite.

Corresponde ao Verão, à floração da planta, à apresentação dos projetos, à mulher plena, à Rainha, à Mãe.

O ponto cardeal é o Sul, o elemento é o Fogo, espírito, energia de Vida, de ação.

É tempo de celebração e expressão externa. Simbolizando a flor e o florescimento, esta Lua trás mudança, revelações, altas emoções, energia elevada e noites sem sono. Ilumina a luz e a sombra em nós. Flor que se abre para o exterior para ser fecundada e gerar um fruto.

Nos três dias antes e depois da Lua Cheia a energia é intensa. É a fase em que a Lua, que representa o nosso inconsciente, está iluminada. Esta iluminação pode ser reveladora se a isso estivermos abertas e predispostas, pode ser pesada se nos custar a encarar esta iluminação.

Inconsciente e lado sombra, todos temos. São acontecimentos passados e conhecimentos que existem em cada um e que não nos são perceptíveis, mas que influenciam as nossas reações.

“Onde o Sol age, a Lua reage.” São por vezes reações imprevisíveis e incontrolláveis. Estados emocionais que nos levam a sentir diferente independentemente dos acontecimentos, reações agressivas, impaciência. São facetas do nosso inconsciente que pedem para serem vistas e que se relacionam com as nossas intenções da Lua Nova. Partes de nós que necessitam ser amparadas para que consigamos sentir plenamente a concretização dos nossos propósitos.

Na Lua Cheia, fazemos o Ritual de Perdão e Gratidão. Perdoamos-nos por algo que criticamos e não aceitamos em nós. Geralmente somos mais perspicazes a ver estas imperfeições espelhadas nos outros. Podes fazer as perguntas: “Quem me incomoda? Porque me incomoda?” E reverter a resposta em teu nome.

“Ela é cruel.”... “Eu sou cruel comigo própria”.

“Ele é injusto.” “Eu sou injusta comigo própria.”

“Ela está-me sempre a criticar.” “Eu estou-me sempre a criticar.”

Custa, mas resulta.

Podemos, conseguir conscientemente pedir perdão e perdoar alguém a quem desejamos querer bem. Podemos fazê-lo para nos libertarmos de relacionamentos passados ou tumultuosos. Para cortar ligações energéticas negativas que ficam com parceiros com quem nos relacionámos ou relacionamos. Devemos fazê-lo para limpar o nosso coração de mágoas e angustias passadas. E devemos também aproveitar a energia da Lua Cheia para agradecer tudo o que temos de bom na vida, ou pelo menos tudo o que nesta lunação temos a agradecer. Desde a simples gratidão por estarmos vivas e termos a oportunidade de estar aqui, agora, com saúde, com presença. Se nos

sentirmos abundantes, a gratidão honra esse lugar. Se estamos em fases de escassez em alguma área da nossa vida, devemos agradecer tudo o resto. A gratidão é um sentimento que enche o coração, apazigua sentimentos negativos e deve ser “forçada” se não estiver presente. Ajuda-nos a não focar demais na falta de algo e a perceber como a vida é grande e vasta.

Se vivemos momentos de negatividade intensa, podemos “descarregar” tudo numa folha de papel, em forma de escrita fluida, mesmo sem sentido, indo fundo nas emoções, sem culpas nem vergonhas e por fim queimar a folha, pedindo ao elemento fogo para purificar estas emoções.

Sem culpa e sem vergonha. O Ser humano foi dotado da capacidade de sentir intensamente as mais altas frequências de amor, paz e contentamento que geram compaixão e gratidão, assim como as mais baixas frequências de culpa, vergonha e apatia que geram raiva e revolta. É necessário reconhecer esta existência de sentimentos em nós para os podermos ver de frente, sem culpa, nem vergonha. A aceitação da nossa vulnerabilidade, dos nossos fracassos e fraquezas, é um grande passo para a aceitação da nossa simples humanidade e verdade. Aceitar-mos estes sentimentos são um grande passo para os largarmos. Se pudermos partilhar melhor, pois abrimos um campo de partilha, entendimento e compaixão e quando somos ouvidas, num ambiente seguro sem julgamento libertamos. Porque somos todos iguais, e todos trilhamos caminhos semelhantes e imperfeitos.

Se estamos em fase de fluidez na nossa vida, devemos também fazer este ritual, pois a verificação, a tomada de

consciência, a gratidão, ampliam este estado. Não devemos passar ao lado.



Lua Minguante

Maga
Pré-menstruação

A Lua Minguante é a fase que se inicia dois a três dias após a Lua Cheia quando esta começa a diminuir a sua luminosidade e termina dois a três dias antes da Lua Negra. A Lua começa a nascer durante a noite e a pôr-se durante o dia.

Corresponde ao Oeste, Poente, ao elemento Água, às emoções.

É a Maga, a mulher que após a sua fase luminosa de Mãe e Rainha, se vira mais para si e para a sua intuição e voz interior. É a altura de reconhecer o que se aprendeu, o que se sente, e que a verdade vem do nosso interior e não do exterior. Não se é jovem para sempre, o caminho continua para outros prazeres.

É uma altura de virar para dentro e reduzir a atividade. Cuidar da casa, da mente, limpar, meditar, refletir, digerir os acontecimentos da fase luminosa e crescente da Lua.

Simbolizando o fruto esta Lua é símbolo de maturação e maturidade. Traz auto-avaliação, introspecção, sabedoria e experiência.

Ao longo desta fase o fruto amadurece, seguindo-se a colheita do fruto maduro, pronto a ser alimento para a vida, caminhamos novamente para a morte.

Nos últimos dias da fase Minguante quando o último sorriso da Lua se apresenta estamos na Lua Balsâmica simbolizando o composto, nesta Lua é tempo de transformação. Traz sabedoria, conhecimento interior e mistérios. Momento ideal para rituais de expulsão, para banir o que já não te ajuda nem te serve e para quebrar elos psíquicos. A decomposição do fruto, libertar das camadas até ficar só com a semente! O retorno ao que é essencial verdadeiro em nós. A decomposição é um processo fundamental.

Esta interiorização, se respeitada trás soluções e informações. Podem ser simplesmente sensações que tocam a nossa verdade e fazem sentido.

Este ciclo, dá-se ao longo do ano, enquanto a Terra gira em torno do Sol e se inclina sobre o seu eixo, com ele dão-se os processos naturais nos reinos dos animais e das plantas, e também dos Seres Humanos. Este ciclo repete-se com o ciclo da Lua e com o ciclo menstrual da mulher.

É um ciclo de Vida-Morte.Renascimento, muito diferente do ciclo contínuo diário que a sociedade nos impõem.

Não será fácil, sair do ritmo diário para honrar os nossos tempos, mas é possível estarmos cada vez mais atentas às nossas mudanças e caminharmos passo a passo, sem grandes pressas mas com ganhos de consciência. Sobretudo é possível aceitarmos estas alterações em nós e mostrarmos ao mundo que elas existem e que assim são. É possível ensinarmos as nossas filhas, cada vez mais cedo a

respeitarem estes ciclos em si e os nossos filhos a verem as mulheres como elas são na verdade.

Em passos de bebê, é possível reclamarmos as nossa flutuações e inconstâncias, largarmos as nossas lágrimas e impaciências, fecharmos-nos no silêncio quando sentimos necessidade. Largarmos as hormonas artificiais que nos tornam insensíveis. Reconhecemos a nossa fertilidade e ensinarmos os homens sobre isso.



Lua Negra

Anciã

TPM *Tempo para Mim

Período de três dias que antecedem a Lua Nova, quando não se vê a Lua no céu corresponde aos dias que antecedem a menstruação e aos dias que antecedem o Inverno (Samhain). Simbolizando a morte, o vazio, total, a sabedoria da Anciã.

O óvulo que não foi fecundado e todo o conforto criado para receber uma nova vida vão agora ser expulsos em resultado que uma quebra hormonal intensa. Esta fase final da Lua chama-se Balsâmica, e pode, de facto, servir como um bálsamo regenerador e purificador se o aceitarmos assim.

A Tensão Pré-Menstrual, pode ser renomeada de Tempo Para Mim. Caracteriza-se, para muitas mulheres como uns dias emocionalmente intensos, em que uma diversa paleta de emoções nos assolam. Torna-se desconfortável manter os ritmos do Sol, de trabalho e de sociabilização iguais aos outros dias. Por curiosidade, sabias que a palavra histeria deriva da palavra grega *hystéra* que significa útero?

Se nos mantivermos recolhidas, se aproveitarmos para meditar e para escrever, poderemos perceber que estes dias

servem para preparar o próximo ciclo e não somente para nos “incomodar”.

Durante esta Lua Balsâmica é tempo de comunicar com os guias, de exalar o nosso lado intuitivo e de compreender e assimilar a sabedoria interior. A escuridão possibilita o negro onde se vêem as estrelas e um mar de possibilidades onde vamos captar o nosso próximo foco, a nova ideia a desenvolver. Aparece o ADN da semente que contém a informação da planta que irá ser, o próximo ciclo.



Estas descrições das fases, não são necessariamente o que vais sentir quando começares a seguir o teu ciclo. Como falei no início, este é um conhecimento do qual estamos desconectadas. É como se tivéssemos que durante algum tempo dar espaço de observação ao nosso Ser para ele Ser. Complicado?

Aceita que a Mulher Selvagem, conectada com os ritmos, plena de sabedoria interior está dentro de ti. Ao longo dos teus anos de existência, esta mulher não foi vista nem ouvida, está num lugar seguro, só dela.

Ela és Tu. Tens que procurar esse lugar, tens que te conectar com ela tantas vezes quantas conseguires até se tornar um hábito. Tens que ouvir o que ela tem para de dizer sobre ti, sobre as tuas flutuações, sobre os teus poderes, sobre a tua intuição.

Quando lhe deres espaço suficiente, vais torná-la tua companheira e ela vai poder começar a expressar-se.

Vais perceber que és uma mulher, muito além do que imaginas. Que o teu poder de criar, de mudar, de fazer, de perdoar, de nutrir, de... é imenso. Que durante a tua vida

vais cair, tantas vezes quanto aquelas que precisares para dares ouvidos a ti e não aos outros. Vais aprender que quando caís, caís para perto de ti própria. Que por muitas mãos que tenhas do lado de fora de ti, só quando deres a mão a ti própria é que vais ser livre para seres a mulher total que tens em ti.

É trabalho mulher. É trabalho de mulher. É trabalho pela Terra, pelos filhos da Terra que aqui estão e que por aí virão.

É uma trabalho que te vai mostrar o teu poder. É lento, é suave, fala baixinho, persiste.



Capítulo 5

Ritualizar

A informação de nada serviria se não fosse para colocar
em prática

Perdemos o hábito de rezar, de celebrar passagens, de honrar rituais. Sobrou o baptismo e o casamento, dos quais o significado foi sendo substituído pela importância da decoração, dos vestidos e do serviço de *catering*.

Os rituais e as cerimónias não devem ser guardados para quando houver certeza, dinheiro ou tempo, mas sim, para honrar a passagem do tempo e a nossa passagem por esta vida tão breve.

Deixo-te aqui umas simples sugestões de rituais que poderás fazer à Lua.

Marca o recomeço, o apogeu e o fim de cada lunação. Segue os teus passos, marca o tempo, toma decisões, observa as mudanças, chama as energias, os elementos, celebra a vida em ti.

Podes começar sozinha, podes-te juntar a um grupo de amigas, a um círculo de mulheres.

Além das Luas, deveremos começar a honrar os nascimentos (com ou sem baptismo), o trazer uma criança à vida, o tornares-te mãe, a primeira menstruação, a primeira relação sexual, a primavera, verão, outono e inverno, o início de uma relação, o fim de uma relação.

Em cada fase, em cada ritual, estar presente, no tempo e no espaço presente.

Anotar as bênçãos, pedir os desejos, abençoar as relações. São formas simples de valorizarmos a vida que temos e o que temos na vida. Largar a escassez do que é material e chamar a abundância de cada inspiração, cada batimento do coração, cada nascer o pôr-do-sol.

Com tempo o ritual estende-se a um círculo, se lhe junta uma fogueira, um tambor uma canção, uma dança, uma comunidade e assim se faz a mudança de conectar a humanidade com a energia feminina em falta.



Ritual de Lua Nova

Arranja um espaço silencioso e seguro, onde não sejas interrompida.

Leva para junto de ti o teu Lunário.

Acende uma vela e um incenso no teu altar. Coloca uma música se assim o sentires.

Deitada, numa posição confortável, fecha os olhos, coloca uma mão no peito, coração, fonte de vida. Outra no ventre, útero, fonte de mulher.

Inspira e expira três vezes conscientemente, inspirando pelo nariz, expirando pela boca e sentindo a ligação entre o coração e o útero.

Estás sentada numa arriba por cima do mar, à tua frente o Sol prepara-se para nascer.

Há silêncio, os animais da manhã ainda não acordaram, os da noite já recolheram. Um brisa leve passa-te na cara.

O dia vai começar. Assim como o mar se estende à tua frente até ao horizonte, também este novo dia guarda em si uma imensidão de possibilidades. Vais iniciar mais um ciclo. Neste lugar de paz, sente qual o desejo mais forte que pedirias, para se realizar neste novo ciclo.

É uma situação de trabalho, de relacionamento, de casa, de sonho mesmo sonho?

Vê esse desejo já realizado, já estás no dia em que isso acontece.

Vê-te, o teu corpo, a tua postura, as tuas emoções. A tua confiança. Os teus talentos., o teu caminhar, a tua atitude. Olha à tua volta, onde estás, como está a temperatura, que horas serão? Move-te nessa imagem durante um momento.

Qual a energia que tomarias em forma de poção para concretizar esse desejo? Sabendo que a sua materialização depende de ti e só de ti?

Seria resiliência? Coragem? Auto-confiança? Capacidade de comunicação? Amor?

Volta para ti, vê o preto imenso onde habitas quando fechas os olhos. A tua imensidão interior é maior do que o mar à tua frente. Acredita que tu és capaz.

Coloca uma música, se quiseres danças deitada, sem te moveres, de olhos fechados, se quiseres moves-te, levantas-te e danças, o que sentires. Dança a tua dificuldade, dança o teu empoderamento para a ultrapassares, dança a tua alegria. Com movimentos simples que te façam sobretudo sentir todo o teu corpo.

Regressa com calma. Senta-te, coloca uma mão no peito, a outra no ventre.

Observa a chama da tua vela. Agradece-te este momento. Agradece ao teu corpo este sentir. Aponta no teu Lunário as impressões mais fortes que sentiste neste ritual.

Assim seja.



Ritual de Lua Cheia

Arranja um espaço silencioso e seguro, onde não sejas interrompida.

Leva para junto de ti o teu Lunário.

Acende uma vela e um incenso no teu altar. Coloca uma música se assim o sentires.

Deitada, numa posição confortável, fecha os olhos, coloca uma mão no peito, coração, fonte de vida. Outra no ventre, útero, fonte de mulher.

Inspira e expira três vezes conscientemente, inspirando pelo nariz, expirando pela boca e sentindo a ligação entre o coração e o útero.

É de noite, à tua frente a Lua começa a nascer, grande e luminosa. O teu corpo é preenchido por esta luz, da cabeça aos pés e tu sentes-te una com a Terra e com a Lua. Percorre o teu corpo. Desde o topo da cabeça, couro cabeludo, nuca, face, garganta, pescoço, ombros, braços, mãos, peito, barriga, costas, ventre, pernas, pés. Alguma parte do corpo chama a tua atenção? Alguma parte sentes mais? Mais quente, mais presente, mais fluida, mais fresca, mais arejada. Foca a tua atenção nessa parte do corpo mais desperta.

O que é que essa sensação te diz?

Que estás mais perdida nos teus pensamentos e preocupações? Que te sentes empoderada? Que carregas o

mundo nos ombros ou nas costas? Que os teus braços estão preparados para a Arte? Que as tuas pernas têm energia para te levar onde queres?

Sem saíres desse estado de imersão, pega no teu lunário e aponta de forma corrida, os pensamentos que te vêm à cabeça. Mágoas, esperanças, dores, vontades.

Volta a fechar os olhos. Volta a sentir a luz branca da Lua a entrar pela tua cabeça até aos pés.

O teu Ser é divino, vieste cá para Ser tu. Se algum sentimento negativo de abala é porque está a Ser um obstáculo à tua grandeza. Empodera-te da tua capacidade de superar as dificuldades, de aliviar as cargas, de transmutar os sentimentos negativos e de leares a tua vida para a frente.

Coloca uma música inspiradora, que te eleve, que te devolva o poder, que te faça sentir grande. Sente o teu corpo como o templo onde te moves nesta vida.

Dança se assim o sentires.

Quando a música terminar, coloca uma mão no peito, outra no ventre. Respira fundo, sente o teu corpo firme. Agradece as bênçãos que tens na vida neste momento, sem “ses”.

Assim seja!



Ritual de Lua Negra

Arranja um espaço silencioso e seguro, onde não sejas interrompida.

Leva para junto de ti o teu Lunário.

Acende uma vela e um incenso no teu altar. Coloca uma música se assim o sentires.

Deitada, numa posição confortável, fecha os olhos, coloca uma mão no peito, coração, fonte de vida. Outra no ventre, útero, fonte de mulher.

Inspira e expira três vezes conscientemente, inspirando pelo nariz, expirando pela boca e sentindo a ligação entre o coração e o útero.

Imagina-te a caminhar num bosque, de noite. Levas uma candeia que te permite ver o caminho. Observa a vegetação, o chão, ouve os animais noturnos, sente-te segura, pois é o teu bosque. Estás bem agasalhada, sabe-te bem o fresco da noite. Entras um pequeno rochedo, com uma reentrância, onde está o teu recanto seguro, um tapete e almofadas para te sentares, o fogo que te alimenta, o ar que te move, a água que sentes e a terra que pisas, os quatro elementos estão presentes nesse recanto, lembrando-te a tua pertença a este lugar. Deita-te, apaga a tua candeia e observa o escuro da noite onde somente se vêem as estrelas entre as copas das árvores.

Revê o mês anterior, desde o primeiro dia do ciclo.
Que momentos bons recordas neste ciclo que passou?
Que momentos difíceis passaste?
Que desafios enfrentaste?
Que provas superaste?
O que criaste?

Nos teus relacionamentos, com quem viveste bons momentos?

Com quem tiveste dificuldades?

O que podes aprender sobre ti olhando agora para o ciclo que passou?

Sente a capacidade do teu corpo de guardar em si todas estas memórias, sente que o ciclo acabou e que podes largar tudo o que aconteceu, permite que esta próxima menstruação, ou este início de ciclo leve tudo aquilo de que já não precisas em ti. Agradece e todas as conquistas, criações e bons momentos e toda a aprendizagem.

Visualiza de novo a maior dificuldade que viveste neste ciclo. Sente, de novo, essa emoção no teu corpo. Onde é que ela está? No peito? Na garganta? Nos ombros? Na base da coluna? Sente.

Pede à terra que leve essa emoção, sente-a a dissipar-se pelo teu corpo e a sair pelas mãos e pelos pés.

Agora pede, de todo o coração, e com todo o direito, o super poder que te faria atravessar esse momento de uma forma mais fácil e ligeira. Calma? Paciência? Compreensão? Segurança? Confiança em ti própria?

Visualiza a maior benção que viveste neste ciclo. Sente essa emoção mais uma vez. Agarra essa emoção e leva-a para as tuas tarefas mais rotineiras, visualiza, o teu acordar,

a tua higiene, as tuas refeições, o teu caminhar, o teu labor. Como seria se essa emoção estivesse mais presente, mais vezes, mais tempo. Sem necessitates de uma razão especial.

Vou por uma música, se quiseres danças deitada, sem te moveres, de olhos fechados, se quiseres moves-te, levantas-te e danças, o que sentires. Dança a tua dificuldade, dança o teu empoderamento para a ultrapassares, dança a tua alegria. Com movimentos simples que te façam sobretudo sentir todo o teu corpo.

Regressa com calma. Senta-te, coloca uma mão no peito, a outra no ventre.

Observa a chama da tua vela. Agradece-te este momento. Agradece ao teu corpo este sentir. Aponta no teu Lunário as impressões mais fortes que sentiste neste ritual.

Assim seja.



Plantar a Lua

Este nome encantado é o que se dá ao Ritual de honrar a nossa menstruação, a Mãe Terra e a Grande Mãe, devolvendo, entregando, o sangue à terra.

Pode ser feito nos dias da menstruação ou depois se o conservarmos no frigorífico. Pode ser feito em todas as menstruações ou somente quando sentirem. Pode ser todo, pode ser só uma pequena parte. Podes fazer sozinha ou com outras mulheres. Pode ser diluído em água. Pode ser entregue num vaso, na horta (é O Adubo!), na floresta, no mar, no rio. Para utilizar em vasos convém diluir em água e não ser em grandes quantidades.

Como qualquer Ritual pode ser acompanhado de uma intenção, nem que seja somente um pedido à Mãe para transmutar todas as questões da nossa vida que são derramadas com o nosso sangue menstrual.

Só a prática te irá mostrar o poder deste ato. Julgamentos e pré-conceitos à parte, pois é sobre esses julgamentos que estamos aqui a trabalhar. Esta é uma prática indígena, de mulheres que não foram amputadas pelo patriarcado, é um grande ato de conexão com o nosso feminino sagrado.

Se não menstruas e queres fazer este Ritual, podes usar simbolicamente qualquer líquido vermelho, vinho! e pões a tua intenção no ato.

O sangue pode ser recolhido, num copo menstrual, ou simplesmente usar um pano, ou um absorvente de pano reutilizável e colocar em água, deixando o sangue diluir. É importante ritualizar esse momento de entrega do sangue como que a dizer "Grande mãe, estou aqui, de volta ao meu corpo de mulher." Podemos pedir à Terra para transmutar as dores que esse sangue carrega. Como mulheres carregamos a nossas dores, as dos nosso filhos, família, comunidade. E temos esse poder de transmutar e encaminhar as dores e pedir leveza na jornada.



Rítual de Encerramento

(do ano, de uma relação, formação, temporada...)

No teu espaço sagrado, junto ao teu altar, acende uma vela e queima as tuas ervas.

Contempla a chama da vela, enquanto revês o teu encerramento. O que foi positivo o que foi negativo. Sem julgamento, agradece-te.

Pede à Deusa, à Terra, a Ti ou a qualquer divindade ou entidade que sentires que te ajude a despojar de tudo o que não te serve, de tudo o que está a mais na tua vida. Agradece todas as experiências e aprendizagens.

Que te ajude a recolher os ossos daquilo que sentes que morreu em ti mas que gostarias de voltar a dar vida: a tua coragem, alegria, confiança nos processos naturais da vida, criatividade, ousadia, espírito de aventura. Ou algum projeto que tenhas deixado pelo caminho e que queiras retomar.

Como sacerdotisa do tempo atual, sente em ti a possibilidade de seres, cada vez mais, instrumento de uma mudança para um sistema mais justo e consentâneo com a preservação da vida no planeta, a começar por ti e pelos teus.

Com forma de aprofundar a tua espiritualidade sente, por momentos as seguintes palavras:

Autenticidade, sensibilidade, coragem, criatividade, curiosidade, beleza, empatia, compaixão, justiça, conexão, gratidão, perdão.

Permite-te sentir este recomeço, hoje que os dias se começam a tornar maiores. A silenciar para receber aquilo que não se escuta, só se sente.

Que assim seja!

Conclusões

Vivemos adormecidas e apressadas, conhecemos o bom e o mau. Mas há muito mais, que não tem que ser muito bom ou melhor ainda. A vida terá sempre os seus dias mais agradáveis em que sentirás que tudo flui como desejas, mas haverão outros mais difíceis, de dor, de doença, de dúvida, de injustiça. Mas entre uns e outros existem muitos dias assim-assim. Nesses dias assim haverão milhares de pequenos momentos, de segundos, em que te podes sentir mais viva. Esta lista que te dou é de emoções, energias, características que podes começar a sentir mais na tua vida. E perceber que não há só bom e mau.

Faz do teu corpo o teu templo e dos teus dias o livro da tua vida. Ninguém te vai servir fidelidade, abundância ou intuição numa bandeja com uma foto para o Insta. Tens que ser tu a sentir essas emoções. Fidelidade só é reconhecida na traição, abundância na escassez e intuição quando o azar acontece. Não irmã, ritualiza a tua vida, logo pela manhã, sente o teu corpo, cheira o teu café, sente o sol na pele, a água, a música, os passos que dás, a roupa limpa que vestes, fidelidade vem de todos os que existem e que te querem bem, abundância tens em tudo o que comes, intuição foi o que te trouxe até aqui. Tudo é sagrado, sem precisares de religiões que o digam. Está em ti, tudo. Sente!

Joana Luz



Nascida em Lisboa em 1975, formada em Arquitetura Paisagista, atividade que desenvolveu a tempo integral até ser mãe e fazer curto circuito entre a sua energia feminina emergente e a sua energia masculina que era mais forte até então.

Mulher, mãe, terapeuta, taróloga, dançarina, guardiã de círculos de mulheres, toca tambor e é mulher medicina ao serviço das medicinas da floresta e do cacau.

A vida deu-lhe muitos limões e ela aprendeu a adoçar a limonada, percebeu que os seus desafios eram os desafios de muitas mulheres, que mulheres se curam com mulheres e que quanto mais mulheres se curarem, mais homens se curarão, pois a força feminina é a força mãe.