

Conexão Ventre-Coração

7 passos para o resgate do poder feminino

Baseado na sabedoria ancestral do Sagrado
Feminino



Fernanda Brener

Sumário

Um pouco da minha história	3
Introdução	5
O chamado da Grande Mãe	11
7 passos para o resgate do poder feminino	12
1º passo	15
2º passo	19
3º passo	22
4º passo	27
5º passo	30
6º passo	35
7º passo	39
Palavras finais	43
Agradecimento	45

Me encontre no Facebook na página Conexão Ventre-Coração/Fernanda Brener e no Instagram conexaoventreacoracao



Um pouco da minha história...

Meu nome é Fernanda Brener, sou natural do Rio de Janeiro, sou casada, mãe da Gaya e do Davi e, em minha vida profissional, sou nutricionista e terapeuta holística. Há 11 anos, comecei a estudar as medicinas orientais que possuem uma visão de saúde holística, pois eu desejava conhecer o ser humano em sua multiplicidade, integrando todos os aspectos do Ser: o físico, o emocional, o mental, o energético e o espiritual. Entre os meus diversos estudos, realizei uma formação em Ayurveda (a Medicina Indiana), em Alinhamento Energético e também como Educadora da Alimentação Viva. Apesar de ser nutricionista, eu nunca fiquei satisfeita em apenas ajudar uma pessoa a se alimentar melhor (o que certamente já é muita coisa), eu queria saber mais da vida das pessoas e no que eu poderia auxiliá-la. Eu desejava não só alimentar o corpo, mas também todos os outros aspectos que constituem a totalidade do Ser.

Na mesma época, eu comecei uma caminhada espiritual que me guiou ao encontro da minha verdadeira essência e que transformou a minha vida. O meu amor pela natureza me levou à sabedoria das tradições ancestrais de povos e culturas muito antigos, de um tempo quando não havia a separação ente espírito e matéria, pois toda a vida sobre a Terra era sagrada. Comecei participando de cerimônias de tradições nativas da América do Sul e do Norte, o que me levou até a Floresta Amazônica conhecer a tribo indígena dos Huni Kuin (Kaxinawá). Esta experiência me fez rever tudo o que eu acreditava que era importante e essencial para se viver com felicidade e consciência. Depois comecei a participar de um círculo de mulheres, o Círculo da Lua Nova, que era coordenado pela Sílvia Rocha, no qual fui a Mulher do Fogo (responsável por cuidar do Fogo Sagrado de uma cerimônia). Eu fiquei muito impressionada e encantada com a força e a energia de cura que são gerados quando mulheres sentam em círculo para orar, cantar, dançar, celebrar, trocar experiências e compartilhar saberes. Nesta época, eu passava os meus finais de semana em cerimônias e círculos de mulheres xamânicos.

Um pouco da minha história...

Em 2011, eu me "reencontrei" com a Deusa Ísis no Círculo de mulheres Asas de Ísis, facilitado pela Aparecida Sauer. Este reencontro despertou as minhas memórias de um tempo muito antigo, antes do patriarcado, quando a força criadora da vida reverenciada pelos povos era uma força feminina, a Deusa. Meu estudo espiritual voltou-se então para as Deusas da antiguidade. O trabalho de autoconhecimento através das Deusas para a mulher é de uma beleza e riqueza extraordinárias, pois cada Deusa tem uma força específica e podemos ativar a força necessária para cada momento de nossa vida através do contato com estes vários arquétipos. Eu percebi que ter uma referência divina semelhante a mim foi essencial para eu enxergar e realizar o quanto eu sou sagrada e a sentir o sagrado dentro e fora de mim, pois a Deusa vive dentro de nós e em toda a natureza. A aulas de dança do ventre sagrado, ministradas também por Aparecida Sauer, me ajudaram ainda mais a sentir a Deusa e a libertar o meu corpo das feridas do feminino. Nesta caminhada, recebi a cura de uma síndrome dos ovários policísticos que eu tinha desde os meus 15 anos.

Em 2013, a Deusa realizou um grande sonho e me trouxe para viver na Serra, numa casa em meio à natureza, junto com o meu marido, minha filha e meu filho. Optamos conscientemente em sair do caos urbano do Rio de Janeiro e viver uma vida mais simples e natural com nossos filhos. Desde a nossa mudança, a minha caminhada espiritual se tornou mais solitária, pois estava longe dos círculos de mulheres. Este foi um momento de grande amadurecimento, pois tive que fazer sozinha meus próprios rituais, o que aprofundou a minha conexão e a minha intuição. Hoje, me sinto feliz, pois tenho uma vida que preenche a minha alma de sentido e propósito, o que me ajuda a ultrapassar com mais beleza e leveza os inúmeros desafios que a vida sempre nos traz. Após estes 10 anos, comecei a sentir um chamado muito forte para compartilhar esta sabedoria e minhas experiências com outras mulheres. Eu acredito que toda mulher tem um poder que se encontra adormecido em seu ventre e, ao entrar em contato com este poder, minha vida se preencheu e se transformou. Eu sonho que cada mulher possa acessar o seu próprio poder e transformar a sua vida em uma realidade com mais harmonia e amor. Este e-book foi escrito com muito carinho para ajudar no despertar e desabrochar de mais e mais mulheres.

Introdução



Introdução

Vivemos em uma sociedade que se encontra doente. Se você sente que não pertence a este mundo ou se acha muito diferente das pessoas, em sua forma de ver e sentir a vida, saiba que isto faz parte de um processo evolutivo de expansão da sua consciência, pois a sua essência, ou seja, quem você é de verdade, está começando a questionar os valores deste mundo. E como disse Krishnamurti: "Não é sinal de saúde estar bem adaptado a uma sociedade doente". Este processo pode ser um pouco doloroso e solitário à princípio, mas confie na transformação que está acontecendo, pois ela abrirá cada vez mais os portões que te levam ao seu verdadeiro Ser, sem dogmas e crenças ditadas por ninguém. Este é o caminho do seu coração, onde você faz as suas próprias escolhas de forma consciente. Este é o caminho do Sagrado Feminino: aos nos conectarmos com a sabedoria ancestral feminina, relembramos da nossa ligação com a Natureza, a Lua e a Grande Mãe, o que nos ajuda a abrir os antigos canais da nossa intuição e de comunicação com o nosso coração, despertando também o poder criativo do nosso ventre. Passamos a viver uma espiritualidade autêntica feminina, baseada na essência da mulher e que leva em consideração os nossos ciclos, nosso corpo, nossas forças e habilidades, nossas flutuações hormonais e tudo o que faz parte do universo feminino.

Para conhecermos o caminho do Sagrado Feminino, precisamos compreender primeiro como nós mulheres - e na verdade toda a humanidade - perdemos a conexão com a nossa essência e com a natureza. O Sagrado Feminino é um movimento de resgate de nossa sabedoria interna, perdida e esquecida pelos milênios de patriarcado. As antigas tradições da Deusa ressurgem na cultura ocidental em um cenário mundial no qual a mulher começa a buscar a sua independência perante o homem, porém ela percebe que tentar viver de acordo com o modelo masculino não traz plenitude, pelo contrário, traz desequilíbrio e insatisfação em se viver em um corpo de mulher. Para encontrar um modelo realmente feminino de ser e viver, muitas mulheres (e homens que também questionam os valores de nossa atual sociedade e as religiões patriarcais) voltaram-se para as tradições e práticas espirituais das antigas culturas

Introdução

matrifocais. Descobertas arqueológicas e inúmeras pesquisas realizadas principalmente por mulheres no último século estão reescrevendo a história. Devemos ter consciência que a história registrada que conhecemos foi escrita somente por homens e sob a ótica dos conquistadores, sendo desta forma parcial com o que de fato aconteceu e muitas vezes distorcida com a finalidade de manipulação e manutenção do poder.

Nos períodos Paleolítico e Neolítico, antes da estrutura patriarcal que conhecemos hoje, todas as civilizações reverenciavam a Grande Mãe, a Deusa em seus milhares de nomes e formas, como a criadora e nutridora de toda a vida. Segundo Mirella Faur, a Deusa foi a suprema divindade do nosso planeta durante, pelo menos, 30.000 anos. As mulheres eram consideradas as suas representantes, por terem também o dom de gerar a vida em seu ventre. Nestas sociedades prevalecia a paz, a parceria, a colaboração e o respeito entre homens e mulheres, a distribuição igualitária de bens e tarefas e o cuidado das crianças e anciãos, sendo estes respeitados e ouvidos pela experiência e sabedoria que possuíam da vida. Estas culturas estão sendo chamadas pelos estudiosos de matrifocais (diferente de matriarcal, que nos dá a impressão de que a mulher tinha o poder sobre o homem), exatamente por ser um termo que transmite com mais exatidão o modo de vida e de organização destas sociedades, centradas na mãe e na mulher. Devido a sua profunda conexão com a Lua, principalmente através do seu ciclo menstrual, com a Terra e com os espíritos dos ancestrais e da natureza, as mulheres eram naturalmente as parteiras, as curandeiras, as sacerdotisas, as benzedoras e as profetizas.

Introdução

O divino masculino também era reverenciado, como companheiro e filho da Deusa e os homens não eram considerados inferiores e nem subordinados às mulheres. Nas cerimônias, haviam os sacerdotes e sacerdotisas, sendo que cabiam as mulheres a conexão direta com a Deusa e uma responsabilidade espiritual maior. Não é de se admirar que, hoje em dia, existe um número muito maior de mulheres que buscam a espiritualidade, pois este é um dom natural da mulher. As diferenças e características de cada sexo eram respeitadas, assim como a necessidade de terem também espaços separados para suas práticas espirituais. Em toda a arte e achados arqueológicos destes períodos não existem imagens de guerra, violência ou conquistas, pelo contrário, observa-se somente imagens que celebram a vida, a beleza, a união e a reverência às forças da natureza. Tanto a vida como a morte eram homenageados como processos naturais e inerentes da experiência humana. A Deusa era tanto aquela que dá e tira a vida, trazendo a alma de volta para o seu Ventre Cósmico após a jornada aqui na Terra. A natureza era considerada uma Mãe, a Mãe Terra, pois nos fornece tudo o que precisamos para o sustento e a manutenção da vida.

Por volta de 5000 a.C, povos bárbaros que cultuavam deuses masculinos e violentos e que seguiam um modelo patriarcal pautado na força e na conquista sobre o outro e, principalmente sobre a mulher, foram subjugando e destruindo as sociedades matrifocais. Surgiram as guerras, as castas, a hierarquia patriarcal e a escravidão. Sem nenhum preparo para defender-se, as culturas da Deusa foram dizimadas, seus templos e santuários destruídos e os mitos foram modificados a fim de estabelecer uma nova ordem, onde os deuses masculinos eram superiores e a Deusa(s) sua(s) subordinada(s), o que conferia a permissão aos homens de terem mulheres também como uma de suas posses. Mais tarde, com as religiões monoteístas, a Deusa sumiu completamente dos mitos, ficando somente um único Deus, que gerou toda a criação sozinho.

Introdução

Tudo que fosse relacionado ao universo feminino foi desprezado. A Terra, antes considerada sagrada, tornou-se uma propriedade a ser conquistada. Foram criadas regras e leis que deviam ser obedecidas pelas mulheres ou elas seriam gravemente punidas, muitas vezes com a própria vida. A fim de acabar com o poder da mulher e de fazê-la esquecer da sua origem, tudo relacionado ao corpo feminino, como o parto, a menstruação, a menopausa e a gravidez foram menosprezados e retiradas a sua essência divina. O sangue menstrual, a mais antiga oferenda da humanidade para a Terra, foi considerado impuro e perigoso. Nascer mulher nos últimos milênios foi sinônimo de sofrimento, terror, de vida submissa, sem o direito de se expressar e ter opinião. Milhares de mulheres foram humilhadas, desrespeitadas, abusadas, estupradas e queimadas na fogueira. O nosso poder foi impedido de brotar de dentro de nós. Fizeram-nos acreditar que não tínhamos valor, que somos inferiores e que devemos temer confiar uma nas outras.

Os resultados desta cultura patriarcal estão marcados em nossa alma, em nosso coração, no nosso ventre e em nossos corpos. Estas feridas estão em nossas células e em nosso DNA, trazidas através das dores vividas por gerações e gerações de nossa linhagem ancestral feminina. A ferida do feminino está em nosso planeta, nossa Mãe Terra, na destruição da natureza e biodiversidade, o que gerou um verdadeiro desastre ambiental. O profundo desequilíbrio entre as polaridades feminina e masculina, levaram a todos, homens e mulheres, ao sofrimento e transformou a nossa sociedade em uma sociedade doente, na qual a humanidade sofre de um vazio existencial e de uma vida sem sentido e sem felicidade.

Introdução

No entanto, a existência é cíclica e a Deusa está retornando através de mulheres e homens que estão despertando para o seu chamado. Após muito lutar pelos seus direitos, a mulher da atualidade conquistou a sua independência e agora é dona de sua própria vida. Mas ainda existe um vazio, que somente será preenchido quando a mulher tiver plena consciência do seu próprio poder e utilizá-lo para trazer amor, plenitude e beleza para a sua vida e para a vida daqueles que estão a sua volta.

Segundo Mirella Faur no livro *O Legado da Deusa*:

“O reconhecimento do Sagrado Feminino não é apenas um problema particular ou uma busca individual de algumas mulheres, mas sim de toda a humanidade. Trata-se da integração de todo o ser humano aos valores inerentes à natureza humana, unindo os princípios masculino e feminino, emoção e razão, Eros e Logos, amor e poder, para vencer a grande ilusão da separação e o dogma ultrapassado da dualidade.

Para que haja realmente uma nova era planetária, com uma nova mentalidade e consciência, é preciso usar a força feminina do amor para abrir mentes e corações. O amor à vida, ao próprio Eu, aos outros, aos animais e plantas, a todas as formas de vida, à Terra, à Grande Mãe.”

Que assim seja!

O Chamado da Grande Mãe

*Eu te chamo, minha filha,
volte para os braços de sua Mãe
Que só querem abraçá-la e relembra-la
quem tu és e qual a tua força e poder
Quais são os seus dons e talentos
para que os use em tua missão
Espalhando o amor por onde passar
e lembrando a mais e mais irmãs
Que o corpo da mulher é sagrado
que o seu ventre é sagrado
E merece ser reverenciado e respeitado
pelo dom que tens de gerar a vida
A começar por ti
Ame a si mesma
ame o seu ventre
Ame ser mulher e afirme:
Eu Sou a Rainha da Minha Vida!
Eu Sou Filha da Grande Mãe, Criadora de Toda a Vida!
Eu lhes chamo irmãs,
para juntas se curarem
E assumirem o seu papel
e a sua missão sagrada
Pela cura do planeta e da humanidade*



7 passos para o resgate do poder feminino



7 passos para o resgate do poder feminino

Com a profunda intenção de ajudar mulheres nesta jornada, que, na verdade é uma caminhada de retorno a algo que já está dentro de nós, escolhi 7 passos que considero fundamentais para entrarmos em contato com o nosso poder pessoal feminino. Esta é uma jornada de autoconhecimento, onde as camadas de crenças limitantes e padrões negativos devem ser retirados um a um. Após a retirada daquilo que não somos, surge a nossa verdadeira essência. Por isso o estudo do autoconhecimento é tão importante, pois aos poucos vamos compreendendo quais pensamentos e sentimentos são nossos e quais não são. Aprendemos a olhar para dentro, a ouvir o coração e assim tomamos as nossas próprias decisões.

Eu recomendo que você dedique alguns dias para se conectar a cada um dos passos. Fique de 4 dias a 1 semana vivenciando cada passo. É muito importante que você se permita um tempo para entrar em contato consigo mesma e com a Deusa. Não precisa ser muito, se você conseguir 15 minutos por dia está bom, se conseguir meia hora, está ótimo. Nós mulheres temos uma tendência a nos doarmos o tempo todo e isso faz com que nos esqueçamos da importância de ter um tempo só para nós mesmas. Ainda mais importante é separarmos um momento de conexão com a nossa essência, para que possamos refletir e observar a nossa vida, somente assim seremos capazes de fazer escolhas e tomar decisões alinhadas com a nossa verdade.

7 passos para o resgate do poder feminino

Para começar o seu encontro sagrado com você mesma, primeiro é preciso aprender a serenar a mente, pois só no silêncio pode-se ouvir o coração, a voz da Deusa e dos nossos guias, que falam bem mansinho. Comece respirando profundamente e faça 10 respirações profundas concentrada apenas no ar que entra e no ar que sai das narinas. Você perceberá que a mente se acalma. Leia em voz alta o poema e o texto de cada passo. Sinta a força de cada palavra. Depois reflita nos pontos da sua vida que precisam ser ajustados para você conseguir vivenciar cada passo.

Eu recomendo que você compre um caderno para anotar estas reflexões e tenha sempre ele contigo, para ler a qualquer hora do dia. Antes de finalizar este momento, faça a seguinte afirmação em voz alta: Eu me amo, eu amo ser mulher, eu amo o meu ventre! Finalize agradecendo à Deusa por tudo o que possui em sua vida e a você mesma por ter se permitido este momento. Eu desejo, com todo o meu coração, uma linda caminhada de descobertas e revelações que tragam mais preenchimento e plenitude para a sua vida.

1º PASSO: Eu Sou Sagrada

Querida filha

Eu trago de volta a tua coroa

Mas para recebê-la no alto de tua cabeça

Antes você precisa afirmar:

Eu Sou Sagrada!

E não basta apenas dizer

É preciso sentir e viver

Cada dia com a consciência desperta

De que és filha da Grande Deusa

E assim, terás o teu reinado de volta:

O comando de tua própria vida.



Eu sou sagrada

O primeiro passo para resgatar o poder feminino é a realização de que nós somos sagradas. Nas sociedades matrifocais, as mulheres eram consideradas sagradas pelo "simples" fato de terem o dom de gerar a vida em seus ventres. Você consegue perceber como isto é poderoso? E o quanto foi menosprezado e banalizado a ponto de acharmos que é uma coisa casual? Reflita um pouco sobre isso. Naquele tempo, toda mulher já era sagrada desde o seu nascimento e assim era até a sua morte. Mesmo que a mulher escolha não ter filhos, este poder sempre estará em seu ventre esperando ser usado para criar projetos, ideias e o que mais a mulher desejar.

O que significa ser sagrada? Pense em algo que seja sagrado para você. Certamente é algo que possui muito valor na sua vida. Sentir-se sagrada é exatamente isso: relembrarmos o nosso valor. Ao relembrar a nossa própria sacralidade, nós desenvolvemos também o nosso amor próprio e a nossa autoestima. Talvez seja difícil para você sentir-se sagrada, este é um exercício diário de afirmação. Afinal, foram milênios de patriarcado que nos fizeram acreditar que nós mulheres éramos inferiores e sem valor. Talvez, agora venham lembranças em sua mente de coisas que você já fez e que se arrependeu, e por isso você considera que não mereça ser uma mulher sagrada. Talvez você pense que existem pensamentos e sentimentos dentro de você que considera impróprios para uma mulher sagrada. Precisamos urgentemente compreender que o primeiro passo para assumir o nosso próprio poder é nos amarmos completamente, do jeitinho que somos, com todas as nossas qualidades e imperfeições. Isto é ser sagrada: amar-se em sua totalidade! Ser sagrada não significa ser santa. Ser sagrada significa que "Eu tenho muito valor e amor por mim mesma, portanto Eu Sou o que existe de mais sagrado para mim mesma!".

Eu sou sagrada

Não importa o que você fez no seu passado, o importante agora são as escolhas que você fará daqui em diante. Se o passado te pesa muito, faça um exercício simples e poderoso chamado de Ho'oponopono. Esta é uma técnica de cura havaiana e a sua tradução significa "corrigir o erro". Esta técnica promove a limpeza de recordações que insistem em manter-se em nossas mentes. Basta apenas repetir 4 frases: Sinto muito, Me perdoe, Eu te amo, Sou grata. Você repetirá estas frases para todas as situações que ficaram mal resolvidas e para todas as pessoas que, de alguma forma, trouxeram sofrimento para você ou que você trouxe sofrimento a elas. Não importa se você considera não ser o culpado por determinada situação e, portanto, acha que não deve pedir desculpas. Esta técnica é poderosa exatamente por que nos leva à compreensão de que somos 100% responsáveis por tudo o que acontece conosco. Então, se eu atraí determinada situação para a minha vida, eu digo "Sinto muito e Me perdoe" para todas as pessoas envolvidas, porém, não podemos esquecer de dizer "Sinto muito e Me perdoe" para o nosso próprio Ser divino, a nossa essência, por termos atraído (mesmo que inconscientemente) tal situação. Depois, banhamos tudo com a força do amor ao dizer "Eu te amo", sem esquecer o amor por nós mesmos; e por último, agradecemos ao dizer "Eu sou grata" a todos os envolvidos por terem nos dado a oportunidade de crescer e amadurecer através desta experiência, agradecemos ao nosso Ser divino e à Deusa pela nova consciência que nos liberta. Faça o Ho'oponopono sempre e com o coração, tenho certeza que sentirá o coração mais leve em pouco tempo. (site do Ho'oponopono no Brasil: <http://www.hooponopono.ws/>)

Quando realizamos que somos sagradas, sabemos do nosso valor e, portanto, exigiremos sermos respeitadas. É claro que eu parto do princípio de que somos mulheres que respeitam a todas as pessoas que cruzam o nosso caminho, pois "não devemos fazer aos outros aquilo que

Eu sou sagrada

não desejamos para nós". Muitas mulheres se sentem desrespeitadas e desvalorizadas por seus companheiros, colegas de trabalho, familiares e etc. Como já disse, isto é fruto de milênios de patriarcado, mas já está na hora deste tipo de situação acabar. O primeiro passo para transformar este condicionamento é tomar consciência de que você é muito sagrada, você é uma filha muito querida da Grande Mãe Divina e você possui um imenso valor. Se ame muito por tudo o que você é. Eu acredito que toda mudança começa dentro de nós, isto já foi falado por diversos mestres que viveram neste planeta. Então, saiba que, quando você se amar mais e se respeitar mais, aprendendo a ouvir as suas próprias necessidades e aprendendo também a dizer um Não quando necessário (algo que geralmente é bem difícil para a mulher), as pessoas a sua volta irão mudar. E pode acontecer de duas formas: as pessoas mudarão o seu comportamento ou sumirão de sua vida. Simples assim. Então não perca mais tempo, comece agora a afirmar para você mesma todos os dias: Eu Sou Sagrada! Eu me amo! Eu tenho muito valor! Eu mereço ser respeitada!



2º passo: O meu corpo é sagrado.

Minha filha,

Quero que saibas que o teu corpo

Foi moldado à semelhança do meu

Em meu caldeirão mágico eu misturei

O barro da terra com o pó das estrelas

Por fim eu lhe dei o sopro da vida

Suave e carinhoso

Com muito amor eu criei o seu corpo

Ele é o templo sagrado do seu Espírito

Cuide muito bem dele

E ganharás ainda mais força

Para realizar a sua missão



O meu corpo é sagrado

O segundo passo para resgatarmos o poder do feminino é compreendermos que o nosso corpo, o corpo da mulher, é sagrado. Considero urgente que todas as mulheres olhem e sintam o seu próprio corpo como algo muito sagrado e de extremo valor. Uma das formas utilizadas pelo patriarcado para enfraquecer a mulher foi exatamente transformar o seu corpo em um objeto pertencente ao homem, que tinha como única função o da procriação. A sexualidade e a sensualidade feminina foram transformadas em pecado, algo que deveria ser contido e escondido. Os resultados deste tipo de mentalidade doentia, desumana e abominável, estão espalhados em todos os cantos, quando vemos a exibição de corpos femininos nus nos jornaleiros e na televisão, expostos como carne em açougue sob os olhares de cães famintos. Não existe reverência e respeito pelo corpo da mulher, o corpo criado pela Deusa com tanto amor e capaz de gerar uma nova vida. Dá para imaginar as consequências que isto trouxe para a psiquê feminina?

Para analisarmos isso, primeiro me responda: você conhece alguma mulher que goste do seu próprio corpo? Se você conhece uma única mulher que ame o seu corpo, inspire-se nela, pois isto é muito raro. O fato é que a maioria das mulheres se acha baixa demais, alta demais, gorda demais, magra demais, com nariz grande, com boca pequena....e por aí vai. A indústria de estética não pára de crescer e milhares de mulheres gastam rios de dinheiro para se sentirem mais bonitas. E não importa tudo o que elas façam, pois sempre continuarão sentindo-se insatisfeitas, pois só o amor verdadeiro por nós mesmas e pelo nosso próprio corpo é capaz de trazer a verdadeira satisfação, um sentimento constante de se sentir bem dentro de si. A verdade é que não sabemos amar o nosso próprio corpo e muito menos enxergar a beleza que existe nele.



Afrodite

O meu corpo é sagrado

Refleta um pouco sobre isso. Agora, lembre de algum lugar de muita beleza, em meio a natureza, que você conheça. Nossa Mãe Terra é o que há de mais belo neste planeta. Quando contemplamos a beleza que existe em nossa Mãe Terra e a sua rica biodiversidade, podemos perceber que cada ser desta criação é diferente do outro. Até mesmo animais ou plantas da mesma espécie, nunca um é igualzinho ao outro (com exceção dos gêmeos). Cada ser possui detalhes e características próprias, cada ser é único. E esta diversidade é a maior beleza que existe, pois reflete o poder criativo e infinito da Deusa. A nossa concepção de beleza precisa mudar. Não existe um padrão único de beleza, como a mídia nos faz acreditar. A beleza está na autenticidade, naquilo que é único em cada um. A partir do momento que a mulher começa a se amar do jeitinho que ela é, tanto a sua essência como o seu corpo, um brilho começa a irradiar de dentro dela. E este brilho e amor por si vai fazer com que a mulher encontre a sua beleza única, o seu próprio estilo, sem a necessidade de copiar modismos. E este amor vai ajudar a mulher a cuidar do seu corpo com mais carinho, escolhendo alimentos saudáveis, praticando uma atividade física, fazendo uma automassagem...A partir de agora, a sua missão é a de amar o seu corpo.

Vou lhe dar 2 tarefas para você implementar agora em sua vida. A primeira será a de escolher um alimento saudável para incluir em sua alimentação, eu sugiro 1 fruta. Toda vez que você comer esta fruta, você deve se lembrar de se conectar com o amor pelo seu corpo. Mastigue e mentalize que esta fruta te faz muito bem. A segunda tarefa será a de beber um copo de água com suco de $\frac{1}{2}$ limão em jejum todas as manhãs. Também beba mentalizando que esta água limpa todo o seu corpo das toxinas. Esta é uma prática que pode ser mantida sempre e é ótima para desintoxicar o organismo. E para finalizar este passo, faça constantemente as afirmativas: Eu amo o meu corpo. Eu cuido do meu corpo com amor e carinho. O meu corpo é saudável. Eu me amo muito.

3º passo: Honre os seus ciclos

*Querida filha,
Existe uma dança cósmica
Regida pela Lua
Que faz mover as marés
Num ritmo cíclico e constante
De expansão e contração
Esta dança sagrada
Acontece dentro de você
Movendo as suas águas internas
e o seu sangue menstrual.
Preste muita atenção ao ritmo,
Siga os influxos e encontrará
A sabedoria dos mistérios femininos*



3º passo: Honre os seus ciclos

O terceiro passo é honrar os seus ciclos. Ser mulher significa viver ciclos, esta é uma condição inerente do nosso gênero, manifestada através do nosso ciclo menstrual mensal. Um dos maiores problemas da mulher moderna é que não fomos educadas a compreender com profundidade os nossos ciclos, pois esta sabedoria foi rejeitada e difamada pelo patriarcado e, após milênios, esquecida pelas mulheres. Imagine se desde meninas nos ensinassem que a mulher, a Lua e a Terra possuem uma relação muito íntima e que as fases da Lua influenciam os nossos líquidos corporais e, desta forma, comandam a nossa menstruação. Imagine se nos ensinassem desde pequenas que um dia iremos menstruar e que este sangue vivo é muito sagrado, pois representa a força da vida dentro de nós. Após imaginar isso, como você acha que seria hoje a sua relação com os seus ciclos e a sua menstruação?

Os primeiros calendários feitos pela humanidade foram baseados nas fases da lua e no ciclo menstrual da mulher, pois o seu padrão rítmico oferecia uma forma fácil de contar o tempo. Logo, temos os 7 dias da semana, tempo que geralmente leva de uma fase da lua para a outra; e o mês lunar de 28 dias, semelhante ao ciclo menstrual da mulher. Os primeiros calendários seguiam esta contagem e por isso são chamamos de calendários lunares, diferente do nosso calendário atual, que é baseado na volta que o Sol dá na Terra (calendário solar). Esta foi uma das inúmeras mudanças feitas pelo patriarcado a fim de nos distanciar da Lua e dos mistérios dos nossos ciclos. As mulheres das sociedades matrifocais consideravam que as transformações e mudanças em nosso corpo eram equivalentes às fases da Lua. Naquele tempo, era comum todas as mulheres de uma tribo menstruarem juntas, geralmente na Lua minguante. Infelizmente, a vida atual da mulher moderna, distante da Natureza, com luzes artificiais, estresse, poluição, uso de anticoncepcionais, alimentação inadequada entre outros fatores, não

3º passo: Honre os seus ciclos

tem permitido esta sincronização, mesmo assim, é possível que você já tenha vivido a experiência de menstruar junto ou muito próximo de outra mulher com a qual está morando junto (mãe e filha, 2 amigas, etc). Observamos também, que muitos nascimentos acontecem na mudança de fases da Lua, principalmente na Lua cheia. Esta relação íntima entre a Lua, suas fases e a mulher transformou a Lua em um símbolo do feminino, sendo reverenciada pelos antigos como a própria Deusa.

Honrar os seus ciclos é um passo essencial para se aceitar como mulher e amar o seu corpo. É exatamente pelo fato da mulher moderna desconhecer a sua relação com as fases da Lua e como dançar no ritmo certo, que sofremos tanto com a nossa menstruação e com nossas flutuações hormonais. O alinhamento e a conexão com a nossa Avó Lua (como é chamada pelos nativos americanos) nos torna mais fortes e mais equilibradas para viver os desafios que a vida nos traz. Ao aproveitarmos as energias que cada fase da Lua nos dá, temos a possibilidade de alcançarmos o nosso potencial criativo e transformar a nossa realidade. Por isso, neste momento, honre o fato de você ser mulher e ser cíclica como a Lua, pois, na verdade, esta é uma grande oportunidade e uma grande benção. Pelo fato das mulheres terem o poder de gerar uma nova vida em seus ventres e pela sua estreita relação com a Lua e a Natureza, elas eram as representantes da Deusa na Terra. Nós temos muito poder e não sabemos. Este dom nos concede também o poder de criar a nossa realidade, para tanto, precisamos reconhecer e respeitar os nossos ciclos. Está mais que na hora de assumirmos o que é nosso e um passo fundamental é aprender sobre a influência da Lua em nós.

3º passo: Honre os seus ciclos

Então vamos entender melhor o que a Lua e suas fases podem nos ensinar. Ao observarmos a dança da Lua no céu, é nítido que metade do ciclo ela cresce, está em expansão, e a outra metade ela diminui, está em contração. Este movimento nos ensina que existe o momento em que o nosso fluxo de energia cresce e nos sentimos mais expansivas, com mais necessidade de realizar e fazer coisas, de sair mais, de ir pra fora, de nos comunicarmos mais com as pessoas, de desenvolvermos os nossos projetos, de celebrarmos mais e por aí vai. Mas não podemos esquecer que esta energia chega ao auge, que é a Lua cheia. Não há como crescer e brilhar mais, nossos projetos e metas chegaram ao máximo dentro deste ciclo. E então começa o declínio. E este é o ponto que mais precisamos aprender, pois não fomos ensinadas a fazer o movimento de ir pra dentro e de introspecção, tão importante para refletirmos e avaliarmos tudo o que deu certo e o que não deu. Ficar mais centrada em si, mais introspectiva, aproveitar para ficar mais em casa e consigo mesma (dentro do possível). Quando chega a Lua minguante e, principalmente em seus últimos dias, é o momento ideal para entrarmos em nosso silêncio interior, para meditar e nos purificar das toxinas físicas, mentais, emocionais e energéticas que acumulamos durante o ciclo. Assim, estaremos renovadas para a chegada da Lua Nova, quando um novo ciclo inicia. Você consegue perceber como este movimento é importante? Quando começamos a ficar atentas às fases da Lua e seguimos seus fluxos, aproveitamos o nosso potencial de energia e recebemos a força das energias cósmicas para alcançarmos e materializarmos os nossos projetos e intenções. Isto é magia! Este é o seu poder!

3º passo: Honre os seus ciclos

O exercício deste passo será você comprar um calendário lunar ou imprimir um da internet e colocar em um local da sua casa onde você sempre passa, para assim se conectar às mudanças da Lua. Ter um caderno para escrever as suas percepções também é maravilhoso para estudar o que acontece em você a cada fase, tanto a nível físico, como a nível energético, mental e emocional.



4º passo: honre a sua menstruação

Minha amada filha,
Quero que saibas
Que o sangue que escorre do seu ventre
É muito sagrado
Pois ele é o fluido da vida
Honre-o com amor
E o ofereça a Terra
Como forma de gratidão
Pela vida, por tudo o que tens
E pela grandeza que é ser mulher



4º passo: honre a sua menstruação

O quarto passo é honrar a sua menstruação. Quando eu dei este passo, a minha relação com o meu corpo e com o meu feminino mudou completamente. Existe um abismo entre a sabedoria dos mistérios do sangue, praticada e reverenciada pelas nossas ancestrais, e o que vivenciamos hoje com a nossa menstruação. A deturpação e a abominação criada pelo patriarcado com relação ao sangue menstrual, sendo a mulher considerada "suja" quando menstruada e proibida de fazer uma série de coisas, teve como consequências perturbações psíquicas e desequilíbrios fisiológicos. Nas sociedades matrifocais, o sangue menstrual era uma oferenda sagrada para a Terra e as mulheres se recolhiam em seus períodos de "Lua", pois a sua sensibilidade e percepção psíquica estavam ainda mais ativadas, o que facilitava as visões e a comunicação com os Espíritos. Agora, você consegue entender o tamanho do sofrimento que passamos quando, ao invés de nos recolher, precisamos trabalhar e fazer mil coisas durante a nossa Lua? Nós somos forçadas a fazer um movimento contrário à nossa própria fisiologia, é como se uma necessidade básica do nosso corpo (físico, mental, emocional, energético e espiritual) não fosse atendida.

A perda da conexão com a Lua e suas fases, junto com a impossibilidade de seguir as necessidades do próprio corpo, nos trouxeram uma série de doenças na região do ventre, desequilíbrios hormonais, estresse, TPM e dores. A maior parte das feridas do feminino, individual e coletiva, encontra-se em nosso ventre, justamente o nosso centro de poder. Este conjunto de fatores fez com que a mulher se tornasse fraca, desequilibrada, submissa, reprimida e deprimida por milênios na história da humanidade. O retorno do Sagrado Feminino vem nos recordar da sacralidade do nosso sangue e hoje temos o movimento chamado de Plante a sua Lua, que consiste em instruir mulheres a entregarem o seu sangue menstrual para a Terra, assim como faziam as

4º passo: honre a sua menstruação

nossas ancestrais. Se você mora em um apartamento, é importante adquirir, pelo menos, uma planta em um vaso. É importante também trocar os absorventes plásticos, cheios de química e anti-ecológicos (por gerarem ainda mais lixo para a nossa amada Mãe Terra) por coletores menstruais ou por absorventes de pano, que podem ficar de molho e assim, você aproveita a água que ficou misturada ao sangue. Eu uso o coletor menstrual, ele é fácil de usar, feito de silicone medicinal, hipoalergênico, econômico (dura cerca de 10 anos!), super seguro e você nem sente que está com ele. Você pode comprar e ler mais detalhes no site: <http://www.fernanda-vilela.com/coletor>

Se você optar pelo coletor, você pode colocar o sangue coletado em um vidro (eu comprei um vidro todo vermelho e decorado, mas você pode começar com qualquer vidro) e depois misturá-lo com água antes de colocar na Terra. Faça deste momento um momento de conexão, ofereça com amor para a Mãe Terra e peça que ela aprofunde a sua ligação com os mistérios do feminino. Eu também gosto muito de entregar as minhas dores e o que eu não desejo mais em minha vida junto com o sangue. Tenha certeza que a Mãe Terra irá purificá-la com muito carinho. Comece logo em sua próxima menstruação e perceba por si mesma a magia que existe em um ato tão simples, porém profundo e cheio de simbolismos.



5º passo – Aprenda a ouvir o seu coração e
a sua intuição

Minha filha,
Sempre que precisar de mim
Saiba que eu vivo dentro de ti
E a minha morada se encontra
Em seu coração
Quando você silenciar
E ouvir o tambor do seu coração
Encontrará as respostas
Das suas perguntas
E receberá mais força
Para seguir o seu caminho sagrado



5º passo – Aprenda a ouvir o seu coração e a sua intuição

O quinto passo é aprender a ouvir a voz do coração. Este é um dom natural do feminino, mas como vivemos em uma sociedade patriarcal que enfatizar os aspectos masculinos da razão e do intelecto, deixamos de confiar nesta voz mansa que tudo sabe e começamos a tomar as nossas decisões através do raciocínio lógico. Uma vez ouvi de um xamã: O coração diz o que deve ser feito e a mente é quem deve pensar como fazer. Toda decisão nossa deve vir do coração e a mente deve estar a serviço das decisões do coração. Quantas vezes você ouviu esta voz, mas não deu atenção à ela, e depois se perguntou: eu sabia que não ia dar certo...Esta voz é a nossa intuição, o nosso coração nos mostrando o caminho. Como mulheres, nós devemos voltar a valorizar e a usar o nosso conhecimento intuitivo e a nossa percepção sutil, que não perpassa pelo raciocínio. Já aconteceu contigo de você ter certeza sobre alguma coisa, mas que não era possível explicar o por quê?

Pare um momento para refletir sobre a sua vida e as escolhas que você fez para ela. Foi você que decidiu conscientemente o que faz na vida? Muitas vezes, o que atrapalha demais a tomarmos as nossas próprias decisões é ouvirmos os conselhos e sugestões dos outros. Quantas vezes não ouvimos a história de alguém que escolheu ser médico ou advogado por que os pais queriam? Ou que se casaram por que as pessoas falavam que tinham que se casar? Mais uma vez, não fomos ensinados a silenciar e ouvir o nosso coração, pelo contrário, sempre fomos muito estimuladas a fazer e fazer coisas. Isto se deve também por tentarmos seguir o modelo masculino de ser, que é mais ativo e para fora (mais yang), enquanto ignoramos o movimento de introspecção, de ir para dentro, que é mais feminino (mais ying). Para ouvir o coração e a voz da intuição, é fundamental aprendermos a silenciar. E não basta silenciar a boca e a mente estar a 1000 por hora. Precisamos aprender a aquietar a mente, para abrirmos espaço para a intuição. A voz da intuição e do coração costuma ser suave, serena e sutil. Como você vai ouvi-la em meio a um turbilhão de vozes dentro de você?

5º passo – Aprenda a ouvir o seu coração e a sua intuição

Se você seguiu todos os passos até aqui, então já sabe do ensinamento existente nas fases da Lua. Agora, você vai aproveitar o ciclo decrescente da Lua para interiorizar mais. Mas eu sugiro, como já sugeri no início deste e-book, que você comece a ter um tempinho só seu em sua rotina constantemente, e tire um tempo ainda maior quando iniciar a Lua minguante até o fim da Lua Nova. Conforme você se permitir ter este tempo para si mesma, perceberá que, no dia que não for possível, vai sentir muita falta. Eu fico enlouquecida se passar muitos dias sem ter o meu tempinho. Me desequilibra mesmo. E como mãe de crianças pequenas, que requerem a nossa atenção o tempo todo, a necessidade do meu tempo de silêncio é ainda maior.

Agora, vamos fazer um exercício que vai te ajudar a entrar em contato com o seu coração. Você precisa fazê-lo em um momento que possa ficar sozinha. Para acalmar a mente, primeiro precisamos relaxar o corpo ficando em uma posição confortável, de preferência sentada para não dormir. Utilize um travesseiro ou almofada para encostar, mas procure ficar o mais ereta possível. Cruze as pernas (postura do índio) e deixe as mãos repousarem sobre as pernas. É importante sentir-se confortável. Comece respirando profundamente, inspire pelo nariz e solte pela boca, sem fazer esforço. Faça 10 respirações profundas e imagine que entrega as tensões do seu corpo para a Terra, uma a uma. Para entrarmos em um estado meditativo, precisamos aprender a ser o observador dos nossos pensamentos. Simplesmente observe os seus pensamentos e perceba que você não é o seu pensamento, mas sim um observador deles. Agora vamos utilizar a imaginação: veja-se sentada na beira de um rio. Primeiro, entregue para as águas do rio tudo o que te chateou e te estressou neste dia. Feito isto, você se senta de frente para o rio e todos os pensamentos que passam em sua mente, estão nas **aguas** deste rio. Você só os observa passar, sem se apegar em nenhum deles. Sempre que perceber que se apegou a algum pensamento, você o libera de volta no rio e retorna ao seu centro. Quando

5º passo – Aprenda a ouvir o seu coração e a sua intuição

sentir que a sua mente está mais calma, coloque a sua mão esquerda no coração e leve a sua atenção até ele. Sinta o seu coração, como uma observadora novamente. O que tem dentro dele? Você sente mais dor, sofrimento, mágoas, rancores? Ou sente mais alegria, amor, felicidade? Não se julgue por nada, apenas observe. Mais uma vez, vamos usar o poder da nossa imaginação e imaginar que o nosso coração está se preenchendo com uma luz verde (a cor da cura e deste chakra) maravilhosa. Lembre-se do verde das matas, árvores e plantas. Esta luz verde está cheia de amor e você começa a sentir o coração mais leve e se preenchendo de amor. Fique assim por quanto tempo achar necessário. Quando sentir que terminou, fale 3 vezes em voz alta as 4 frases do Hooponono (sinto muito, me perdoe, eu te amo, sou grata) para o seu coração. Agradeça à Deusa pela oportunidade de começar este contato com o seu coração. Volte a sua atenção novamente para a sua respiração e para o seu corpo e, devagar, abra os seus olhos.

Se você teve dificuldades com este exercício, saiba que é assim mesmo. Começar a aquietar a mente não é uma tarefa fácil. Mas com perseverança e constância a mente vai se acalmando. Você pode ter tido dificuldades para visualizar, isto também é normal. Eu levei um tempo até conseguir visualizar. Lembre-se que foram milênios de patriarcado sem a mulher utilizar as suas habilidades psíquicas e espirituais, logo, não abriremos os nossos canais perceptivos de uma hora para a outra. É preciso treinamento mesmo. Talvez, tenham surgido uma série de julgamentos em sua mente, como: isso não vai dar certo, isso não é pra mim, isso é ridículo, etc. Saiba que também é normal. Deixe estes julgamentos seguirem o fluxo do rio e irem embora. Tenha certeza de uma coisa: se você é mulher, você tem o poder inato de ouvir a voz do seu coração, porém os canais desta comunicação estão cheios de sujeira, bloqueios e dores. Cabe a nós limparmos aos poucos estes canais e abraçar com muito amor todas as nossas dores. Se ame ainda mais por ter a coragem de começar esta faxina interior.

6º passo: conecte-se com o seu ventre

Querida filha,
Quero que saibas que o teu corpo
Foi moldado à semelhança do meu
Assim como o meu ventre criou a todas as coisas
O seu ventre também tem o poder de criar
Ele é o portal da vida
E deve ser honrado e respeitado
No teu ventre está guardado
O mistério do teu poder



6º passo: conecte-se com o seu ventre

O 6º passo é se conectar com o seu ventre. Segundo Mirella Faur: "O ventre da mulher é o portal da vida: se for honrado e respeitado, ele se torna um centro de poder, criatividade, sabedoria e beleza; caso contrário, transforma-se em um reservatório de dores, disfunções e doenças." Diante desta afirmação, podemos compreender melhor por que tantas mulheres estão sofrendo de moléstias no seu ventre. Foram milênios de massacre, abuso e estupro de mulheres, de submissão e deturpação dos poderes e qualidades do feminino. O ato mais divino e sagrado que existe, que é a concepção de uma nova vida, foi banalizado e retirado a sua sacralidade. A menstruação foi considerada suja. Tudo o que tivesse relação com o nosso ventre foi ridicularizado e humilhado. Mulheres que utilizavam dos seus dons de cura e conhecimento das ervas foram queimadas na fogueira da Inquisição. Fomos impedidas de nos expressar e utilizar os nossos dons no mundo. A energia criativa que nasce em nosso ventre foi impedida de circular, provocando estagnações que trouxeram doenças. São muitas feridas que carregamos, tanto de traumas desta vida, de vidas passadas e oriundas também das dores de nossas ancestrais que viveram em épocas ainda mais sombrias e terríveis.

Precisamos começar agora a entrar em contato com o nosso ventre para curá-lo de tantas feridas. A cura e o fortalecimento do nosso ventre são fundamentais para o resgate do poder feminino. Esta é uma caminhada longa, onde cada vez mais camadas de dor e sofrimento são retiradas. O importante é começar. Eu ainda estou em processo de cura do meu ventre. Minha avó materna faleceu de câncer do ovário e com 15 anos, eu parei de menstruar. Levou um tempo até acharem o diagnóstico certo: síndrome do ovário policístico. Na época, o tratamento era usar pílula anticoncepcional. Comecei a usar antes mesmo de ter relações sexuais. Usei por 10 anos e sempre que tirava um tempo para ficar sem usar, a menstruação não vinha ou atrasava muito. No início de minha

6º passo: conecte-se com o seu ventre

caminhada espiritual, comecei a me incomodar e a questionar este método. Minhas tendências naturebas estavam aflorando e eu não queria mais usar pílula, eu queria que o meu corpo funcionasse bem por si mesmo. Eu comecei a participar de círculos de mulheres e fui aprendendo a me conectar com o meu ventre e a honrar a minha menstruação. Eu pedi a Deusa pela minha cura. Participei de diversas cerimônias sagradas de cura e, aos poucos, fui deixando de usar pílula e a minha menstruação foi regularizando. Lembro-me do último cisto que tinha em um ovário, que simplesmente sumiu! A prática de dança do ventre, dança ancestral feminina, também foi fundamental para este processo, pois ela atua desfazendo o enrijecimento do nosso quadril, trazendo mobilidade, fluidez e ampliando o contato com o nosso ventre. Após alguns anos, eu me curei desta síndrome e, desde então, nunca mais tive cistos e minha menstruação voltou a ser regular. Eu acredito muito no poder da sabedoria do Sagrado Feminino para nos trazer a consciência necessária para a nossa cura ou melhora dos sintomas.



6º passo: conecte-se com o seu ventre

Vamos então fazer uma oração de consagração do ventre. Faça esta oração sempre, principalmente quando estiver menstruada. Procure tirar um tempinho para você, siga os passos que descrevi para relaxar o corpo e aquietar a mente. Agora coloque as duas mãos sobre o seu ventre e diga em voz alta:

Eu sou filha da Deusa
E resgato o meu poder
Neste momento,
Eu me liberto das dores do passado
Eu me liberto das dores ancestrais
Eu liberto o meu ventre de todo o sofrimento somatizado
Agora,
O meu ventre é purificado e limpo totalmente
E está livre para amar
O amor por mim mesma
O amor pela vida
O amor pela Grande Mãe
O meu ventre é sagrado, livre, saudável e harmonioso.
Eu amo o meu ventre
Eu amo ser mulher
Eu conecto o meu ventre ao ventre da Grande Mãe
Peço luz, orientação e sabedoria
Para seguir o meu caminho sagrado
E espalhar as suas sementes,
compartilhando dos teus mistérios com as minhas irmãs
Nos ajude a lembrar
Que o nosso ventre é sagrado
Que somos sagradas
E unidas podemos mudar o mundo.

7º passo – Junte-se a mais mulheres para consagrar o feminino

Minhas filhas amadas

Eu lhes chamo

Para se unirem

Se o poder de uma única mulher é grande

O de mulheres unidas é incrível

Saibam que eu lhes abençoo

Toda vez que se apoiam mutuamente

A cura de cada uma é exponencialmente maior

Quando juntas em círculo

Nunca duvidem deste poder milagroso

Que eu lhes dei

Do ventre de cada mulher nasce a luz

Capaz de irradiar o amor para todo o planeta



7º passo - Junte-se a mais mulheres para consagrar o feminino

O 7º passo é juntar-se a mulheres para consagrar o feminino. Desde o início dos tempos, nas mais antigas civilizações, as mulheres sempre tiveram um laço de irmandade (ou melhor, laço de sororidade, que é o termo certo para "irmandade entre mulheres") muito forte. Este laço que nos une é representado por algo que acontece a todas nós, todos os meses: nossa menstruação. Assim, em todos os povos, as mulheres sempre se juntaram em círculo para orar, cantar, dançar, celebrar, compartilhar suas dores e alegrias, fazer rituais e trocar saberes e experiências. Sempre foi a força do feminino a responsável por agregar e unir as pessoas, a família e os membros de uma sociedade, não é a toa que dizemos: coração de mãe sempre cabe mais um!

As mulheres, em geral, têm uma facilidade maior para se abrir e falar sobre seus segredos e sentimentos mais profundos, o que não é comum entre homens. Esta facilidade de abertura faz com que, em um círculo de mulheres, a energia de cura seja ainda mais profunda e eficaz. O que mais me encantou quando comecei a frequentar os círculos foi sentir a força incrível que é gerada quando mulheres se entregam de coração e confiam uma nas outras. Como eu aprendo com cada palavra, lágrima, experiência e sorriso que são compartilhados dentro de um círculo. Como este espaço de confiança e troca sem julgamentos é importante. Fomos educadas a desconfiar uma das outras. Essa inversão na mentalidade das mulheres tornou as nossas relações muito superficiais, cheia de melindres e baseadas em interesses. Estamos o tempo todo julgando as outras mulheres no seu modo de vestir, de falar, de ser, de se comportar e por aí vai. O patriarcado colocou a competição entre nós, nos trouxe o medo de perder os nossos homens para outras mulheres, o que nos levou a desconfiança e ao afastamento uma das outras. Os encontros de mulheres para fazer seus rituais foram proibidos e com isso, os seus dons e habilidades foram esquecidos. Nós nos esquecemos como somos fortes juntas!

7º passo - Junte-se a mais mulheres para consagrar o feminino

É claro que não podemos sair por aí confiando e abrindo o nosso coração para qualquer mulher. O nível de entrega e abertura depende da existência de uma relação de confiança, que requer um certo tempo. Por isso eu considero os círculos de mulheres algo tão maravilhoso e precioso. Pelo fato de criar-se um ambiente sagrado, onde cada participante se compromete em manter segredo acerca de tudo o que é compartilhado, é facilitada a abertura dos corações, mesmo com a presença de mulheres que não conhecemos. Se você nunca foi a um círculo de mulheres, comece a procurar por um em que se sinta à vontade. Ou, junte algumas amigas que tenham interesse e comecem a fazer o seu próprio círculo, que pode ser voltado para o desenvolvimento da espiritualidade, quando possui um ritual; ou pode ter uma finalidade terapêutica, como juntar mulheres para dançar ou fazer arte, ou ainda unir estes dois tipos, o que potencializa ainda mais a força de cura e conexão. Recomendo a leitura do livro *Círculos Sagrados para Mulheres Contemporâneas* de Mirella Faur, que tem muito bem explicado os detalhes para a realização de rituais e de como criar um círculo. Existem também outras formas de consagrar o feminino em grupo, como fazer parte de um movimento que busca cuidar da Mãe Terra, promovendo atitudes ecológicas; ou participando de movimentos sociais que auxiliam mulheres em desigualdade social. Estes movimentos são de suma importância, no entanto, não possuem a magia que é possível sentir nos rituais dentro de um círculo. Considero-os complementares.

Quero ressaltar também que o trabalho de autoconhecimento e amadurecimento espiritual precisa ser praticado todos os dias, principalmente fora dos círculos. E requer que fiquemos muito vigilantes e atentas aos julgamentos que fazemos com relação a outras mulheres. Ao observar a minha mente com mais cuidado, percebi que os julgamentos vinham antes mesmo que eu pudesse pará-los. Comecei a

7º passo – Junte-se a mais mulheres para consagrar o feminino

pedir perdão internamente à pessoa que eu havia julgado e aplicava o hoponono (detalhes no 1º passo). Aos poucos, os julgamentos vão perdendo a força dentro de nós. E somente sem julgar é que podemos perceber o brilho da essência divina que existe dentro de cada um.

O exercício deste passo, além de juntar-se a mulheres em círculo, é observar os julgamentos que sua mente faz com relação a outras mulheres. Precisamos urgentemente remover as barreiras colocadas entre nós para nos unirmos à serviço de propósitos mais elevados, a fim de transformarmos a realidade do nosso planeta e das futuras gerações



Palavras Finais

Ao escrever este e-book, eu me comprometi comigo mesma e com a Deusa a tentar transmitir palavras que tivessem como essência semear a tolerância e a união ao máximo. Acho imprescindível que todas as mulheres compreendam os motivos que levaram a nossa sociedade a estar gravemente doente e o porquê da desigualdade entre homens e mulheres. Compreender a origem da ferida do feminino é fundamental para as mulheres compreenderem as suas próprias feridas e assim curá-las. Ter conhecimento dos abusos, crueldades e horrores que milhares de mulheres passaram nos últimos milênios é muito importante, para termos consciência do tanto que precisamos curar, no plano individual e coletivo. Mas, em hipótese nenhuma, este conhecimento deve transformar-se em mais raiva e ódio com relação aos homens e ao patriarcado. Isso significaria se enredar ainda mais no ciclo de sofrimento, ao invés de libertar, curar e transcender a dor. É preciso perdoar e a capacidade de perdoar é um dom do feminino, então, cabe a nós mulheres começarmos primeiro a criar esta energia do perdão dentro de nós e levar esta energia para todas as nossas relações, para que também os homens aprendam a perdoar. Perdoar é libertar o coração das mágoas, o que não tem nada a ver com ficarmos passivas diante das injustiças perante os nossos olhos, pelo contrário, devemos chamar as Deusas guerreiras e da justiça para pedir força em nossa luta diária contra o machismo e a desigualdade neste mundo. Mas sempre com o coração cheio de amor.

Fortalecemos a energia do perdão e da humildade quando compreendemos que já vivemos muitas vidas. Já fomos homens e mulheres, já fomos as vítimas, mas também os algozes. Em 2016, tive a revelação de 2 vidas passadas, uma em que fui uma vítima mulher e sofri horrores e outra na qual eu fui homem e fiz mal a muita gente. Isso me ensinou muito. Eu abracei estas duas vidas, integrei-as em meu Ser, e

Palavras Finais

Este ato me trouxe mais completude e mais preenchimento. A vida em que fui vítima me ensinou a ser forte e a assumir a responsabilidade pela minha vida. A encarnação em que fui um algoz me trouxe um comprometimento ainda maior com esta missão de levar o conhecimento ancestral do Sagrado Feminino a cada vez mais mulheres e a humildade com que devo realizar este serviço, sabendo é meu dever ajudar aos outros para libertar-me de meus karmas. Aprendi também a perdoar com mais facilidade, pois como diz a oração de São Francisco: "é perdoando que se é perdoado".

Acredito muito que só conseguiremos mudar a realidade e elevar a vibração na qual vivemos em nosso planeta quando realizarmos a integração das polaridades dentro de nós, realizando o casamento do sagrado feminino e do sagrado masculino em nosso interior, que se amam, se respeitam e se complementam. Precisamos primeiro compreender o nosso valor para que os homens nos valorizem. Está em nossas mãos nos unirmos para reativar no coração da humanidade os antigos valores de amizade, lealdade, amor, respeito e companheirismo. Como mães da futura geração temos o poder de educar os nossos filhos nestes valores e ensiná-los sobre igualdade de direitos e deveres entre homens e mulheres, amor ao próximo e amor pela Natureza. O machismo se aprende em casa, precisamos reinventar a educação de nossos filhos. Eu finalizo este e-book com o desejo profundo e sincero de que a Deusa, o princípio criador feminino, acenda a chama da centelha divina que existe dentro de ti para que o seu brilho possa iluminar a sua vida e de todas as suas relações. Eu espero que este e-book tenha sido de grande ajuda no despertar da sua essência feminina e no resgate do seu poder pessoal, único e luminoso.

Namastê, a Deusa que habita em mim
saúda a Deusa que habita em você.



Agradecimentos

Agradeço à Grande Mãe, a Deusa Ísis, por cuidar de mim e me recordar da minha verdadeira essência e da minha missão. Agradeço à Aparecida Sauer por todos os ensinamentos transmitidos oralmente e diretamente, de corpo a corpo, através das aulas de dança do ventre sagrado e no círculo Asas de Ísis. Agradeço à Mirella Faur por ter sido uma grande fonte de inspiração com seus livros maravilhosos sobre o Sagrado Feminino, que fizeram-me sentir em círculo, mesmo quando sozinha.



Salve a Deusa, Rainha do Céu e da Terra, que tua memória possa renascer no coração de todas as mulheres.