

M I R A N D A G R A Y



LUA VERMELHA

As Energias Criativas do Ciclo Menstrual
como Fonte de Empoderamento
Sexual, Espiritual e Emocional

Pensamento

Material com direitos autorais

Título do original: *Red Moon – Understanding and Using the Creative, Sexual and Spiritual Gifts of the Menstrual Cycle*.

Copyright © 1994 Miranda Gray e Richard Gray.

Publicado mediante acordo com Montse Cortazar Literary Agency (www.montsecortazar.com).

Copyright da edição brasileira © 2017 Editora Pensamento-Cultrix Ltda.

Texto de acordo com as novas regras ortográficas da língua portuguesa.

1ª edição 2017.

1ª reimpressão 2017.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida ou usada de qualquer forma ou por qualquer meio, eletrônico ou mecânico, inclusive fotocópias, gravações ou sistema de armazenamento em banco de dados, sem permissão por escrito, exceto nos casos de trechos curtos citados em resenhas críticas ou artigos de revista.

A Editora Pensamento não se responsabiliza por eventuais mudanças ocorridas nos endereços convencionais ou eletrônicos citados neste livro.

Ilustração da capa: “Soberania”, de Miranda Gray.

© Miranda Gray, Caitlín Matthews e John Matthews.

Editor: Adilson Silva Ramachandra

Editora de texto: Denise de Carvalho Rocha

Gerente editorial: Roseli de S. Ferraz

Preparação de originais: Luciana Soares da Silva

Produção editorial: Indiara Faria Kayo

Editoração eletrônica: Join Bureau

Revisão: Nilza Agua

Produção de ebook: S2 Books

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Gray, Miranda

Lua vermelha: as energias criativas do ciclo menstrual como fonte de empoderamento sexual, espiritual e emocional / Miranda Gray; tradução Larissa Lamas Pucci. – São Paulo: Editora Pensamento, 2017.

Título original: *Red moon: understanding and using the creative, sexual and spiritual gifts of the menstrual cycle*.

ISBN 978-85-315-1993-2

1. Esoterismo 2. Menstruação – Aspectos sociais 3. Menstruação – Folclore 4. Menstruação – Mitologia I. Pucci, Larissa Lamas. II. Título.

17-02202

CDD-305.42

Índice para catálogo sistemático:

1. Mulheres: Ciclo menstrual: empoderamento sexual,
espiritual e emocional: Ciências sociais 305.42

1ª Edição digital: 2018
eISBN: 978-85-315-1993-2

Direitos de tradução para a língua portuguesa adquiridos com exclusividade pela EDITORA PENSAMENTO-CULTRIX LTDA., que se reserva a propriedade literária desta tradução.

Rua Dr. Mário Vicente, 368 – 04270-000 – São Paulo – SP

Fone: (11) 2066-9000 – Fax: (11) 2066-9008

<http://www.editorapensamento.com.br>

E-mail: atendimento@editorapensamento.com.br

Elogios *Lua Vermelha*

Lua Vermelha me inspirou a compreender minha natureza cíclica. Agora eu posso acolher cada estágio único do meu ciclo e trabalhar em harmonia com meus ritmos naturais. Estou, enfim, trabalhando com meu potencial otimizado, em vez de lutar contra as correntes da vida cotidiana! Este livro é fantástico!”

– Natasha, Reino Unido.

Os Insights de Miranda sobre o ciclo menstrual contam a história de como as mulheres são maravilhosamente complexas – podemos passar de Donzelas a Feiticeiras a Mães a Anciãs, tudo em um único mês! Esses quatro momentos distintos do mês revelam possibilidades infinitas para podermos amar nosso pleno, fabuloso *eu*. *Lua Vermelha* não apenas me ajudou a me amar e me aceitar como mulher, mas me inspirou a ensinar outras mulheres a se apaixonarem pelos ritmos de nosso corpo. Foi por causa do seu trabalho, Miranda, que o Yoga da Deusa da Lua nasceu. Gratidão!”

– Zahra, Canadá.

“Às vezes só precisamos de alguém que nos explique o que está acontecendo. Gratidão, Miranda!”

– Tina, EUA.

“Minha professora de Chi Kung queria que falássemos sobre menstruação, mas eu tinha uma visão tão negativa a respeito que

Lua Vermelha recomendou

Li o livro e criei a Mandala

Lunar para meu ciclo, anotando todas as minhas experiências por três meses. Nesse tempo, eu me reconciliei com meu ciclo, compreendi as mudanças no meu temperamento, na minha energia e na minha criatividade e, acima de tudo, não me senti culpada por ser ~~como~~ *como* ~~Vermelha~~ *Algora* eu recomendo para todas as minhas amigas e também o releio de tempos em tempos.”

– Belén, Espanha.

“
parece um conto de fadas, mas na verdade é muito mais do que isso; trata-se de uma leitura essencial para todas as mulheres! Foi um alívio e uma revelação enorme dar-me conta de que não preciso ser exatamente a mesma pessoa no decorrer do meu ciclo. Acolher todos os diversos aspectos de mim mesma e conhecer cada um dos pontos fracos e fortes de cada aspecto tem sido incrivelmente empoderador.”

– Joanna, Reino Unido.

“Toda mulher deveria ler este livro! Ele abre portais para a nossa criatividade e entrar nesse mundo é a melhor coisa que podemos fazer por nós e pelo nosso planeta, agora mesmo!”

– Maria, Suécia.

“Ler
foi como explorar todas as partes de minha condição feminina, algo que eu sempre senti, mas que nunca havia sido capaz de expressar ou reconhecer. Foi uma revelação incrível e maravilhosa.”

– Cinzia, Itália.

“Miranda, você deu às mulheres um livro incrível, que fala ao nosso coração, liberta nosso espírito para sermos quem somos e nos dá liberdade para sermos mulheres inconstantes, selvagens, sensuais, confiantes, espirituais, realizadas e amorosas. Por meio de *Womb Wisdom*, eu consegui, enfim, aceitar meu eu cíclico.”

– Jasmine, Reino Unido.

Womb Wisdom toda mulher e todo homem deveriam ler este livro.

Womb Wisdom é uma dádiva para a compreensão do ciclo menstrual. De fato, por mais que eu o recomende, nunca será suficiente. E o recomendo não apenas às mulheres, mas aos homens também, a fim de que possam tentar entender nossa natureza cíclica.”

n.co.uk

– Resenha da

“Eu li *Womb Wisdom* há alguns anos e fiquei intrigada com a ideia de experimentar a Mandala Lunar em mim mesma. Após três meses, fiquei surpresa ao ver que ela de fato correspondia às ideias escritas no livro! Minha amiga e eu nos inspiramos na história do capítulo “O Despertar” e a propusemos a um projeto de teatro recreacional na comunidade onde vivíamos naquela época. Cerca de 15 pessoas (mulheres, homens e crianças) participaram do projeto e elaboraram todo o figurino, criaram o cenário, fizeram as danças coreografadas e selecionaram a trilha sonora. A performance foi exibida numa noite de Lua cheia, na clareira de uma pequena floresta, e o resultado foi simplesmente mágico!”

– Isabella, Itália.

Copyrighted image



Copyright: Isabella Bresci



Sumário

Capa

Folha de rosto

Créditos

Agradecimentos

Prefácio

Introdução

O propósito deste livro

Como a sociedade vê a menstruação

As energias menstruais

Rumo à conscientização

O Despertar

A Escuridão da Lua

A fêmea dual

A guardiã dos ritmos

A árvore do útero

A serpente

Animais lunares

A deusa escura

Soberania

As xamãs e sacerdotisas

Ao Encontro da Lua

O ciclo menstrual

A Mandala Lunar

Ciclo da Lua Branca e ciclo da Lua Vermelha

Em direção à autoconsciência

Use a sua consciência

A Mandala Lunar e a vida cotidiana

Expanda a Mandala Lunar

Aprofunde o seu trabalho com as energias

A Lua Criativa

A criatividade das mulheres

O despertar das energias criativas

Liberação das energias criativas

A Espiral da Lua

Tradições femininas

Resgate os arquétipos femininos ausentes

Como orientar e ensinar seus filhos

Ritos de passagem

Posfácio

Créditos das Ilustrações



Agradecimentos

MEUS AGRADECIMENTOS a todos aqueles que ajudaram no desenvolvimento inicial deste livro, seja discutindo experiências pessoais comigo, seja compartilhando sua própria compreensão *insights*. Um agradecimento especial à Naomi Ozaniec, pelo apoio e encorajamento inicial, e à Julia McCutchen, da Element Books, por ter confiado no conceito desta obra.

Eu também gostaria de agradecer a todas as mulheres que, no decorrer dos anos, desde a primeira publicação de *Claro e Escuro*, compartilharam suas experiências comigo e às que, inspiradas neste livro, usaram as ideias e os conceitos presentes nele em grupos e *Claro e Escuro* que tocou a vida das mulheres de uma forma positiva é uma honra.

Por fim, eu gostaria de agradecer a meu marido, Richard. Sem seu amor, sua ajuda, seu apoio e seu trabalho de edição, meus livros nunca teriam se tornado realidade. Eu sou uma mulher de sorte por ter um companheiro tão maravilhoso.

Copyrighted image



Prefácio

POUCO TEMPO ATRÁS me perguntaram sobre o que me levou a ~~Escrever~~ *Vermelha*, e achei que seria interessante compartilhar essa história com as minhas leitoras.

Depois de terminar a universidade com uma graduação em Ciências me matriculei num curso de ilustração científica. Era uma alegria ser criativa e, durante o curso, eu me dei conta de como minha criatividade mudava e fluía. Após completar o curso, comecei a trabalhar em casa como ~~freelancer~~ *ilustradora*, e passei a sentir muita pressão para ser criativa o tempo todo e cumprir os prazos editoriais.

Com os meses, ficou muito óbvio para mim que eu tinha dois estilos de arte muito diferentes: o estilo preciso e detalhado que os editores queriam, e outro mais livre, expressivo e ~~representativo~~ *representativo*, que eles queriam. Meu desafio era o fato de ser quase impossível conseguir o estilo detalhado durante a fase pré-menstrual e os dias iniciais da fase menstrual. Sem ter controle sobre os prazos, isso me causava, com frequência, enorme estresse, frustração e lágrimas.

Com meu trabalho, também tomei consciência do que eu achava fácil ou difícil durante o mês. Havia momentos em que eu não conseguia falar com as pessoas, momentos em que minha

confiança e autoestima estavam em alta, momentos em que minha concentração estava baixa, momentos em que escrever era fácil e momentos em que encontrar as palavras era uma luta. Suponho que foi a frustração com minha inconstância que me instigou a olhar para meu ciclo em busca de respostas. Notar minhas mudanças com base em meu ciclo, com a ajuda das informações compartilhadas no livro *Women Who Run*, de Penelope Shuttle e Peter Redgrove, permitiu-me reconhecer os padrões cíclicos na energia física, na força emocional e na sensibilidade, na concentração e nos processos mentais, na sensualidade e nas energias sexuais, bem como na criatividade e na espiritualidade.

Àquela altura, minha experiência e meu interesse estavam concentrados em mitos, lendas, contos folclóricos e na espiritualidade baseada na natureza e na divindade feminina, e eu trabalhava com alguns autores inspiradores no campo das tradições espirituais celtas e arthurianas. Eu queria encontrar referências para minhas experiências, encontrar arquétipos com os quais pudesse me identificar e que me proporcionassem uma conexão com a profunda espiritualidade feminina que sentia dentro de mim. Eu me volvei para a mitologia em busca desses arquétipos e os encontrei em histórias infantis e contos folclóricos. Encarei com relutância a interpretação moderna da divindade feminina expressa em três arquétipos – nas histórias, eu a encontrava em três arquétipos. Ela era as três fases luminosas da Lua e a quarta fase, oculta; e também as quatro estações da força da vida na Terra: as três fases da manifestação e a quarta, do retiro no inverno. Encontrar esses arquétipos me mostrou que essas experiências não eram exclusivamente minhas e que existia uma antiga tradição de sabedoria menstrual paralela ao meu entendimento e conectado ao passado obscuro e distante.

Depois de encontrar os arquétipos, quis então saber se outras mulheres compartilhavam de minhas experiências e comecei a perguntar a cada mulher que encontrava sobre seu ciclo. Foi um choque ouvir as mesmas experiências como resposta. Isso me inspirou a investigar a literatura existente sobre o ciclo menstrual, e enquanto fazia isso senti que tinha meu próprio livro a escrever.

Eu tenho um pensamento bastante visual; palavras eram e ainda são um meio difícil para mim, e ser escritora nunca havia sido uma aspiração. De qualquer forma, enquanto tentava escrever sobre algumas ideias, fiz uma descoberta sensacional: eu conseguia escrever em minha fase pré-menstrual. Nessa fase as ideias vinham com fluidez, e eu conseguia encontrar as palavras certas com facilidade, criar uma sentença que falasse ao meu coração e ter tudo fluido e ordenado; até minha gramática melhorava! Foi um verdadeiro momento de “eureka” e, como eu já havia produzido alguns trabalhos de ilustração para a Element Books, uma editora focada no estilo de vida alternativo e na espiritualidade, consultei os editores sobre minha proposta. Sou muito grata à Julia McCutchen por colocar a meu livro e a mim “a bordo”, mesmo não sabendo, àquela altura, que eu só conseguia escrever uma semana por mês!

Por ser uma pessoa que escreve com base em sentimentos e imagens, uma história era o meio mais direto e natural para eu apresentar as minhas ideias em . Assim, o livro começa com a história de uma jovem menina chamada Eva. Usar uma história me permitiu apresentar os arquétipos sem nenhuma definição, no intuito de que, dessa forma, eles pudessem ressoar no subconsciente e nos sentimentos dos leitores. Tendo sentido que os arquétipos são adequados, e talvez percebido uma inclinação para se reconectar a eles, o

restante do livro poderia então ser lido com o coração e a mente, em vez de apenas com a mente.

Escrever este livro me fez formalizar minhas experiências das quatro fases e as informações que eu havia recebido de outras mulheres, além de escrever as práticas que havia desenvolvido em minha própria vida a fim de entrar em sintonia com minha natureza cíclica. O livro começou com uma pilha de papéis soltos, com frases rabiscadas e parágrafos estranhos, a maioria escrita em minha fase pré-menstrual, mas sempre com a anotação da fase específica em que eu estava escrevendo. Eu queria escrever enquanto estivesse experimentando as energias e percepções de cada fase – ou melhor, queria escrever com a do arquétipo. Richard, meu marido, me ajudou muito com a criação do manuscrito final e disse que era óbvio para ele em qual fase eu me encontrava ao escrever cada trecho.

foi publicado em um momento no qual muitas mulheres exploravam a espiritualidade feminina e escreviam sobre ela. Minha esperança àquela altura era de que ele se tornasse parte de um movimento que visasse trazer o ciclo menstrual de volta a seu lugar de direito na sociedade e na cultura, como uma fonte incrível de criatividade, inspiração e sabedoria, capaz de apoiar e ajudar o crescimento social. Eu gostaria de ver o ciclo menstrual ser ensinado nas escolas como algo mais que um simples processo biológico e de ver as mulheres usarem seu ciclo natural e as energias de seu ciclo menstrual de forma ativa em sua vida cotidiana. Eu queria que o ciclo menstrual se tornasse um assunto popular.

Infelizmente, não foi o caso. A necessidade de é tão grande agora como era na época em que foi publicado pela primeira vez, mesmo havendo muito mais livros disponíveis e mais mulheres promovendo cursos e comunidades na internet. Nos dias atuais, as mulheres estão começando a levar a

informação de seus ciclos à sua vida cotidiana, porém essa informação permanece encoberta. Ao olhar para o mundo dos negócios e do para a vida e do autodesenvolvimento e ao me perguntar “Se as mulheres sabem sobre suas energias cíclicas, onde está a evidência para isso?”, lancei o livro

A história desse livro fica para uma outra vez, mas esse é o próximo passo na jornada da mulher cíclica. Nossa natureza cíclica não é apenas para nossa vida pessoal ou para nossas práticas de crescimento espiritual, é para o escritório e o trabalho, para nossa comunidade e cultura, para nossos objetivos de vida e sonhos e para nossa habilidade de sermos felizes, de termos sucesso e atingirmos bem-estar e realização na vida. Como mulheres cíclicas, temos uma dádiva incrível e é hora de tomar conhecimento dela, propagá-la pelo mundo e fazer com que seja notada!

Durante esses anos todos, eu me senti muito tocada e honrada com as respostas das mulheres que leram e o receberam como uma inspiração e um impacto positivo em suas vidas. Sinceramente, espero que essa edição revisada continue a inspirar da mesma maneira.

UM



Introdução

O PROPÓSITO DESTE LIVRO

NA SOCIEDADE MODERNA, o ciclo menstrual é vivenciado como um evento passivo: reconhecemos que ele acontece, mas o ignoramos ou escondemos. Dizem às mulheres que elas precisam “enfrentar” qualquer sofrimento ou necessidade sem fazer muito alarde, pois isso é “parte do ser mulher”. Por causa disso, as mulheres muitas vezes escondem suas dificuldades, por medo de serem vistas como pessoas fracas ou acusadas de fazerem uma tempestade num copo d’água. Essa falta de comunicação e de reconhecimento social perpetua o isolamento do ciclo menstrual com *Lua Vermelha*furtivo. vem para mostrar que o ciclo menstrual é, na verdade, um evento dinâmico que, quando livre de condicionamentos e restrições sociais, pode afetar positivamente o crescimento físico, emocional, intelectual e espiritual de uma mulher, da sociedade e do ambiente no qual ela vive.

A mulher que menstrua vive numa sociedade de orientação masculina, o que influencia sua percepção do mundo e de si mesma. Essa sociedade não oferece nenhuma diretriz, estrutura ou conceito para os sentimentos e experiências características do ciclo menstrual, nem reconhecimento das expressões que podem surgir a partir dele.

oferece às mulheres maneiras pelas quais elas podem se tornar mais conscientes de seu ciclo menstrual e compreender melhor as energias associadas a ele. A experiência do ciclo é diferente para cada mulher, e as ideias de devem ser adaptadas de forma que se encaixem às necessidades de cada pessoa.

aborda a questão do ciclo menstrual de duas perspectivas diferentes. Apesar de serem escassos na sociedade moderna, muitos ensinamentos e ideias relacionadas ao ciclo menstrual podem ser encontrados em lendas, mitos, contos e histórias infantis.

oferece uma reinterpretação de algumas dessas histórias, algumas bem conhecidas, e utiliza os contos comuns e sua simbologia inerente numa nova história chamada “O Despertar” (Capítulo 2), como base para a mulher entender a natureza cíclica da sua feminilidade. Mesmo que conceitos e estruturas sejam importantes para auxiliar a compreensão, eles também precisam ser baseados na experiência pessoal; nesse sentido,

também sugere formas de a mulher se tornar mais consciente de seu próprio ciclo pessoal e de sua maneira de percebê-lo por meio da interação que tem com ele a cada mês.

Essas duas abordagens estão inter-relacionadas. As histórias e a mitologia que contêm imagens associadas ao ciclo menstrual vieram das experiências pessoais das mulheres e então se tornaram um meio para que as mulheres modernas compreendessem suas próprias experiências do ciclo menstrual. No decorrer de , a importância da consciência

peçoal é enfatizada com sugestões práticas e exercícios, e alguns deles, se não todos, podem ser incorporados à vida cotidiana com facilidade. Em _____, considera-se o ciclo menstrual por inteiro como “a experiência da menstruação”, e não apenas como um período de sangramento. Este livro oferece um guia e sugestões práticas sobre métodos de interação com as energias do ciclo menstrual. Além disso, mostra maneiras pelas quais as mulheres podem partilhar sua compreensão com suas filhas e outras mulheres.

COMO A SOCIEDADE VÊ A MENSTRUACÃO

Durante séculos, o ciclo menstrual tem sido visto com repulsa ou desprezo, como algo sujo, um sinal de pecado, e sua existência reforçou uma posição inferior para a mulher numa sociedade de dominação masculina. A menstruação ainda é vista atualmente como uma desvantagem biológica, que tornaria as mulheres profissionais emotivas demais e pouco racionais ou confiáveis.

Na industrializada cultura ocidental, que gosta de se considerar “esclarecida”, ainda é raro se falar de modo aberto sobre o ciclo menstrual, a não ser em termos médicos. Existem barreiras entre mães e filhas, esposas e maridos, irmãs e amigas. Muitas mulheres passam a vida odiando a si mesmas e se sentindo culpadas por se sentirem deprimidas, irritadas, inchadas e desajeitadas em certos períodos do mês. Quantas mulheres passaram adiante esse ódio e esse medo às suas filhas, verbalmente ou pelo modo como se comportavam? Para quantas mulheres a primeira menstruação não foi uma experiência assustadora porque elas não sabiam nada a respeito dela ou, no

melhor dos casos, conheciam apenas os detalhes clínicos, que não explicavam nada a respeito de como elas se sentiam? Na sociedade moderna, em que não existem mais ritos de passagem, quantas meninas puderam sentir a sua nova condição de mulher adulta como se recebessem uma dádiva e obter orientação sobre como crescer com essa experiência? Ao aprender sobre as dádivas do seu próprio ciclo menstrual e vê-los sob uma luz positiva, as mulheres serão mais uma vez capazes de orientar suas meninas para que acolham com alegria a sua condição de mulher e os ciclos inerentes a ela.

Muitas mulheres sofrem, mental e fisicamente, com a menstruação e, em geral, a ajuda oferecida se limita apenas a combater os sintomas. Com relação à causa, que é obviamente o fato de ser mulher, não há nada a se fazer. A síndrome pré-menstrual foi aceita como um fato na sociedade moderna, mas seus efeitos ainda são considerados negativos e destrutivos. Foi preciso muita luta para que a sociedade, as ciências médicas e a lei se conscientizassem de que a menstruação traz um estado de consciência alterado à mulher, mas não há mais nenhuma estrutura ou tradição que ajude as mulheres a compreender e usar essa consciência de maneira positiva.

Mulheres que menstruam são cíclicas por natureza, mas, com a visão linear que a sociedade tem do tempo e dos acontecimentos, com frequência é difícil que elas percebam essa natureza cíclica, que a reconheçam e façam uso dela em sua vida. Mesmo quando as mulheres registram as datas de seu ciclo todo mês num diário, pode ser difícil observar que essas datas compõem um ciclo de eventos, em vez de vê-las como um padrão linear repetitivo. O uso das Mandalas Lunares como método para registrar essa informação e vê-la de outra maneira será apresentado no Capítulo 4. Se as mulheres tomarem consciência de que são seres cíclicos durante o período da vida

em que menstruam, vão começar a se reconhecer como parte dos ritmos maiores do universo, aceitar mais sua verdadeira natureza e encontrar harmonia em sua vida.

O tabu da menstruação

O poder da menstruação era reconhecido por culturas do passado e ainda é por algumas poucas sociedades da atualidade, mas as práticas criadas pelas mulheres para ajudá-las com suas energias criativas foram extremamente reprimidas pelas sociedades patriarcais, que viam o poder menstrual como algo perigoso ao homem. A menstruação deixou de ser sagrada para tornar-se suja e contaminada. As mulheres menstruadas eram vistas como uma fonte viva de energia destrutiva, cuja feminilidade tinha um poder mágico imensurável que não poderia ser contido, a não ser que essas mulheres fossem banidas da comunidade ou mesmo do mapa. Acreditava-se que essa magia incontrolável contaminaria qualquer coisa que entrasse em contato com ela e que seria perigosa sobretudo para os homens, para seu estilo de vida, seus bens e animais de criação.

Ao primeiro sinal de sangramento, as mulheres eram muitas vezes apartadas da comunidade em que viviam. Em várias culturas, isso significava confiná-las a uma tenda afastada de sua aldeia e partilhada por todas as mulheres menstruadas da tribo. Nem sequer lhes permitiam tocar os utensílios da vida diária, e qualquer objeto com que viessem a ter contato ficaria “contaminado” e teria de ser destruído. As mulheres menstruadas eram proibidas de tocar, em especial, qualquer pertence masculino; os homens temiam que o objeto fosse possuído por um poder capaz de causar sua morte ou de fazê-los

perder a coragem na caça. Em algumas culturas, a pena por romper esse tabu era a morte. Outras mulheres podiam visitar as que estavam menstruadas, mas os homens da comunidade eram proibidos de vê-las ou de serem vistos por elas.

As limitações impostas às mulheres menstruadas não estavam relacionadas apenas aos locais que podiam frequentar, ao que podiam tocar ou a quem podiam ver, mas com frequência também ao que podiam comer. Em alguns casos, elas eram proibidas de comer carne ou beber leite, se acaso tivessem provocado uma caça ruim ou secado o leite das vacas. As mulheres menstruadas eram vistas como seres tão impuros que eram capazes de ofender a natureza e causar mudanças na ordem natural das coisas.

O momento mais “perigoso” para a comunidade era quando a menina moça tinha seu primeiro sangramento. As restrições à criança eram com frequência versões extremas das aplicadas às mulheres adultas. O confinamento poderia durar até sete anos, e a menina poderia ficar presa numa pequena jaula, proibida de caminhar pela terra ou ver o sol.

O tabu menstrual, no entanto, não se limita apenas às sociedades primitivas ou do passado. Até hoje, em muitas religiões, são impostas restrições, físicas ou mentais, às mulheres menstruadas. Na cultura islâmica, por exemplo, uma mulher menstruada ainda é proibida de entrar na mesquita; no passado, a pena para essa transgressão era a morte. Em algumas culturas cristãs, por sua vez, a menstruação representa o pecado original de Eva, um pecado com o qual toda menina nasce. Acredita-se que as mulheres cristãs não serão jamais libertadas desse pecado e terão de pagar por ele a vida toda se quiserem entrar no Paraíso. Isso assegura que nenhuma mulher seja sagrada o bastante para tomar parte da religião de forma ativa.

As mulheres precisam saber até que ponto sua postura em relação à menstruação foi moldada pela história da sociedade. Quando tiverem se dado conta disso, poderão romper com esse condicionamento social, encarar com novos olhos a menstruação e descobrir o que ela significa para si mesmas, independentemente da visão de qualquer outra pessoa ou grupo.

AS ENERGIAS MENSTRUAIS

Neste livro, o termo “menstrual” é usado para tratar questões pertinentes a todo o ciclo mensal, não só para indicar o período de sangramento. As energias criativas ligadas ao ciclo menstrual têm diferentes orientações e aspectos, e estão ligadas ao ciclo uterino. Se um óvulo liberado por um dos ovários é fecundado, essas energias se expressarão na formação da nova vida; se ele não for fecundado, a energia ganhará forma na vida da mulher de algum outro modo.

Não se podem limitar ou controlar as energias do ciclo menstrual; essas energias, quando bloqueadas ou restringidas, podem aparecer de forma destrutiva. A energia precisa ser aceita como um fluxo que se expressará de um jeito próprio. Lutar contra esse fluxo pode causar sofrimento físico e mental, porque a mulher resistente a ele combate sua própria natureza, e com frequência o resultado pode ser agressividade, raiva e frustração.

Retirar-se da sociedade no período de sangramento era uma forma natural de expressão das energias da menstruação. Era o momento de ensinar e aprender e o momento de usar as energias coletivas de todo o grupo de mulheres menstruadas. O

confinamento na puberdade, originalmente, não era um conceito negativo, mas a maneira pela qual as mulheres sábias ensinavam às meninas sobre a natureza de seu corpo, as energias de que tomavam consciência e as tradições espirituais que as acompanhavam. Isso significava que, depois da puberdade, a mulher podia desabrochar em equilíbrio e harmonia com sua natureza e usar suas energias em favor da comunidade e da terra.

RUMO À CONSCIENTIZAÇÃO

Exercício

Na correria da vida cotidiana, é muito difícil encontrar tempo para levar adiante mais um projeto. Até mesmo encontrar quinze minutos para escrever um diário pode ser um problema, quando passar esses minutos a mais na cama pode ser vital! No entanto, para entender as energias de seu próprio ciclo menstrual e fazer um registro dos exercícios sugeridos neste livro, você precisará manter uma espécie de agenda ou diário. Logo depois do primeiro mês, você já poderá ter uma ideia de como seu ciclo se apresenta, mas, para obter uma representação razoável dele nos diagramas lunares, vai precisar manter um registro detalhado, conforme explicado a seguir, por no mínimo três meses.

Uma boa sugestão é continuar anotando impressões, ideias e sonhos depois de passados os três meses, como forma de registrar seus *insights* e experiências. As anotações não precisam ser longas, mas devem incluir alguns detalhes:

ANOTAÇÃO

DATA

DIA DO CICLO

Considere o primeiro dia de sangramento como o número um. Se você não sabe em que dia está, continue com as anotações até o início do seu próximo sangramento.

FASE DA LUA

A maioria dos jornais e calendários informa a fase na qual a Lua se encontra. Faça um desenho que demonstre se ela está cheia, escura [L], minguante ou crescente.

SONHOS

Caso você se recorde de um sonho, anote dele o essencial ou qualquer tema ou imagem forte que ele traga. Talvez você perceba que consegue se lembrar dos sonhos logo ao despertar e, depois de alguns minutos, já os esqueceu. Tente conservar essa lembrança, descrevendo o sonho por escrito assim que acordar ou recapitulando-o mentalmente em detalhes, para deixar impresso em sua mente o que você quer lembrar. Então, registre-o em seu diário assim que tiver tempo.

SENTIMENTOS

Tente lembrar como você se sentiu durante o dia. Feliz, desanimada, cansada, sociável, alheia ao resto do mundo, intuitiva, em paz? Sente inclinação para certas atividades ou estilos de roupa? Observe sua sexualidade: você se sente sensual, amorosa,

generosa, espiritual, criativa, erótica, selvagem, carente, voluptuosa, agressiva, vazia? Não é importante anotar a frequência de suas relações sexuais, caso tenha um parceiro, mas sim perceber como se sente com a energia sexual e os sentimentos que ela provoca em você.

SAÚDE

Registre qualquer dor ou indisposição menstrual, desejos intensos por algum tipo de alimento e também os momentos em que você se sente estressada.

É necessário que você fique consciente de seu ciclo e da maneira como ele a afeta, mas você também precisa examinar o seu passado menstrual e considerar os relacionamentos e influências à sua volta, sejam eles atuais ou não. Passe um tempo tentando se lembrar de como foi a sua primeira menstruação. O que você sabia sobre a menstruação naquela época? Foi uma experiência assustadora ou constrangedora? Qual foi a reação de sua mãe, de sua família, de seus amigos da escola ou professores? Pense também sobre como sua mãe e outras mulheres ou parentes próximas viam a própria menstruação. Você teve alguma conversa com elas a respeito de sua primeira menstruação? Se tem filhas, como você as ensinou ou ensinará sobre seu ciclo e sobre o ciclo delas?

Observe a relação que seu companheiro, seus colegas de trabalho e seus amigos têm com a menstruação. Ela é ignorada, tratada como “problema de mulher”, transformada em piada ou mencionada de modo depreciativo? Você ou seu parceiro não gostam de fazer amor quando você está no período de sangramento? Por quê? Resuma seus pensamentos nesse diário.

O capítulo a seguir apresenta conceitos e ideias ligados ao ciclo menstrual, vindos de diferentes culturas e lendas e combinados numa única história chamada “O Despertar”. Os assuntos, imagens e conceitos apresentados serão expandidos nos capítulos seguintes.

O objetivo de usar uma história assim é incentivar você a se identificar com certas personagens e imagens ligadas ao ciclo menstrual. Essa identificação desencadeará o processo tradicional de iniciação, que é a obtenção de conhecimento por meio da visualização e da composição imagética. A participação nessa história, seja escutando-a ou lendo-a, propicia compreensão e inspiração por meio de emoções e sentimentos, ligando os conceitos apresentados à natureza da mente, não ao intelecto.

“O Despertar” contém muitos níveis de significado, o que permite que você participe em seu próprio nível de entendimento. Não se preocupe se sentir que não compreende todos os significados da história; muitos se tornarão mais evidentes à medida que você fizer os exercícios de conscientização apresentados.

Depois de ler e fazer os exercícios, convém voltar à história “O Despertar” e ao capítulo seguinte, para comparar com a sua primeira leitura e reforçar a sua compreensão de seu próprio ciclo com as imagens presentes na mitologia e nos contos folclóricos.

DOIS



O Despertar

DEITADA EM SUA CAMA, NO ESCURO, Eva soltou um profundo suspiro. Por algum motivo, o dia tinha sido muito ruim; tudo tinha dado errado e agora a haviam mandado para o quarto, porque tinha brigado com o irmão. Com raiva e frustrada, ela atirou o travesseiro contra a porta e enfiou a cabeça sob o cobertor. Podia escutar a mãe falando do alto da escada, enquanto o irmão, choroso, se lamentava.

Eva rolou na cama e ficou de lado. Sua atenção se voltou para a luz prateada e brilhante que se derramava pela janela do quarto. Por um instante, o tempo pareceu parar e os murmúrios da televisão e de sua família ficaram distantes. Lentamente, Eva saiu da cama e atravessou o quarto, que já não lhe parecia tão familiar, banhado com aquela luz prateada. Diante da janela, ela se ajoelhou numa cadeira velha sobre a qual havia uma grande pilha de roupas e, abrindo o trinco, debruçou-se no parapeito, sentindo a noite quente e mágica. Uma brisa suave brincava com as pontas de seus longos cabelos. A cidade parecia tomada por uma calma estranha e, ao fundo, o barulho do trânsito de fim

de noite era um rumor distante. A janela do quarto era voltada para o sul e, dali, Eva podia ter uma boa visão dos telhados.

Bem à sua frente, no céu de um azul-marinho profundo, pairava a Lua cheia, acompanhada de uma única estrela. Em silêncio, Eva fez um pedido. A Lua parecia estranha flutuando sobre a cidade pulsante, e Eva pôde sentir sua magia alcançá-la e tocar gentilmente seu centro mais profundo. O corpo de Eva parecia se fundir e fluir, unindo-se à luz da Lua e à terra sob a casa, e ela soube que, ali mesmo, a mesma Lua brilhara por milhões de anos. Numa compreensão repentina, o tempo ficou visível: um fio prateado brilhante que fluía de Eva até a escuridão do passado. Com os pés ancorados na terra, o tempo tocou sua consciência e uma cidade mais jovem se revelou diante dela, iluminada pelos incêndios provocados pelas bombas de guerra. O tempo a tocou outra vez, e ela viu um pequeno povoado entre dois rios ser atacado por invasores, que ancoravam seus barcos às margens pedregosas. As imagens se transformavam numa rápida sucessão: um pequeno grupo de pessoas cavando uma vala com picaretas feitas de chifre, florestas desalojando pessoas e gelo em ondas brancas varrendo a terra nua. Florestas, rios, oceanos e desertos avançavam e retrocediam, sempre com a mesma Lua prateada brilhando no alto. A terra emergiu dos mares primevos e, por um instante, Eva passou de uma consciência pequena e limitada ao entendimento da imensidão da idade da Lua e de sua companhia silenciosa a tudo o que havia vivido.

Do pivô da criação, o tempo se desenrolou em direção ao futuro e carregou a consciência de Eva com ele. Diante de seu olhar, sob a luz da Lua cheia, as primeiras criaturas da Terra surgiam das águas de onde haviam nascido; uma fêmea de macaco, sentada nos galhos altos de uma árvore, levantava as mãos querendo tocar a face da Lua; e uma mulher das cavernas

tatuada agachava-se nua e oferecia ao alto o filho recém-nascido. Eva também assistiu a uma sacerdotisa vestida de branco espalhar incenso num braseiro dourado, diante de um espelho de prata, e uma menininha de cabelos negros se inclinar à janela e contemplar a Lua.

Copyrighted image

Ainda na névoa da luz prateada, Eva sentiu as espirais do tempo deixarem sua consciência, mas a corrente de vida, capaz de conectá-la com todos os outros que já haviam contemplado a Lua, permaneceu. Ela tinha parentesco com todas aquelas mulheres, parte de uma irmandade que também tinha sido tocada pela Lua e muitas vezes respondia a esse corpo celeste. Ao redor do mundo, a região, a língua e a cultura podiam ter mudado, mas todas haviam observado a mesma Lua, cuja luz e cujas fases conectavam a todas.

Ainda que a visão da Lua tenha feito Eva se sentir pequena e insignificante diante da passagem do tempo, agora ela se sentia parte de algo especial, que ia além de sua vida cotidiana. Eva estendeu as mãos como se fosse tocar aquele corpo celeste e sussurrou com doçura:

– Companheira das mulheres, olhe por mim!

Ela não sabia bem por que havia dito aquilo, mas sentira uma estranha necessidade de expressar o repentino elo estabelecido com a Lua. Atrás dela, como se estivesse em outro mundo, Eva escutou os pais desligarem a televisão e viu as luzes de sua casa se apagarem. Mesmo desejando permanecer com a Lua por toda a noite, o sono fez com que ela se afastasse relutante da janela. Sob as cobertas, observou a Lua com olhos que se fechavam, até suas pálpebras pesarem a ponto de não conseguir mais mantê-las abertas.

Copyrighted image

O medo latejou em sua mente adormecida. Na escuridão, algo maldoso a perseguia. Eva correu às cegas por entre formas escuras, com um terror crescente e um grito estrangulado na garganta. Não sabia do que estava fugindo, nem se aquilo tinha forma ou se era um fantasma ou espírito, mas sabia que o medo brotara das profundezas de seu ser. Galhos e ramos arranhavam seu rosto e suas mãos enquanto ela lutava para abrir caminho por entre os galhos emaranhados de uma densa floresta. Aquilo se aproximava, e Eva podia sentir sua presença repulsiva em seu encalço.

Enquanto Eva fugia, a nota urgente de uma trompa de caça rompeu o silêncio da noite e, por um instante, ela parou, arfando, incerta sobre que direção seguir. De canto de olho, viu uma sombra se mover rapidamente em sua direção. “Tarde demais!”, sua mente gritou enquanto ela se virava e se enfiava no meio da vegetação. Espinhos rasgavam suas roupas e pernas enquanto ela se forçava a seguir em frente. Com um pânico selvagem, Eva olhou para trás e viu que duas outras formas horríveis haviam se unido à primeira.

A garota se agarrou desesperada aos arbustos, porém, quanto mais tentava avançar, mais difícil era se desvencilhar dos espinhos. Presa, viu o terror tomar conta dela e se agachou, chorando. Ela cobriu o rosto com as mãos e começou a rezar com fervor para que não a encontrassem. No entanto, por entre os dedos, ainda via as sombras se movendo na sua direção. Ela fechou os olhos com mais força ainda e chorou.

De repente, uma luz brilhante pareceu irromper diante dela, fazendo-a ver uma parede vermelha contra suas pálpebras. Ela começou a abrir os olhos e divisou a forma de uma mulher em meio à luz. De costas para Eva e de frente para as sombras, a mulher ergueu os braços e pronunciou um único comando, fazendo com que as formas aterrorizantes se esgueirassem

furtivamente de volta às trevas. A mulher inclinou a cabeça como se tentasse escutar algo, e Eva pôde distinguir apenas o som evanescente de uma trompa soar em retirada, já bem longe dali. Quando a mulher se virou para Eva, sua aura brilhante foi se dissipando e revelando sua silhueta, alta e brilhante, sob a luz prateada da Lua. O medo deu lugar ao deslumbramento. Eva se livrou com cuidado dos espinhos e esticou os dedos para tocar a mão estendida da Dama da Lua.

A Dama da Lua sorriu:

– Bem-vinda, criança! – Parecia que aquelas palavras haviam ecoado na mente de Eva com a voz de milhões de mulheres. Ela pensou jamais ter visto uma mulher tão linda, com aquela pele de um branco prateado suave sob a luz da Lua e aqueles olhos cintilando com o reflexo do corpo celeste. A mulher usava um vestido longo, de um azul pálido, e um xale de tecido cobria seus ombros, preso por um broche de prata. Seu cabelo descia solto pelas costas, longo e claro, e uma mecha solitária caía sobre a testa. Eva sentiu-se segura em sua presença e foi tomada pela estranha sensação de que já conhecia aquela mulher por toda a sua vida. A Dama da Lua conduziu-a para fora dos arbustos e, enquanto andavam por entre as árvores banhadas de luz prateada, com uma voz musical e suave, como uma fonte borbulhante, ela falou:

– Esta noite é muito especial para você. Ela marca a passagem da roda da vida, da infância à maturidade. Minhas irmãs e eu a conduziremos esta noite e, ainda que não compreenda tudo que vai ver ou sentir enquanto se torna mulher, você poderá ao menos começar a compreender.

Copyrighted image