

LIMPIEZA ENERGETICA DE AJO
por
Jessica Maldonado

Medicina de la tierra para mujeres



Limpieza energética con ajo

Imagen de: Pamela De Girolamo

Bienvenida Mujer;

Celebro que este pequeño escrito haya llegado hasta tus manos.
Si logro volar hacia ti, un momento de sanación profunda ha comenzado.
Mi propósito es transmitirte aquello que voy recordando en el camino;
Es mi voz y la de muchas otras brujas que han encontrado la medicina en el cálido vientre de la Madre Tierra.

Con él pretendo desafiarte a ser tu propia *chamana*,
A re-encontrarte con el verdadero poder femenino,
Sanando linajes y patrones repetitivos.
Es tiempo de empoderarte!!

“La revolución empieza en el propio cuerpo”

Hay que romper las cadenas que el patriarcado nos dejó y recuperar nuestro útero;
El caldero donde se gesta la vida y se trasmutan los dolores.

La Sanación energética con Ajo es un poderoso ritual
que nos guiará hacia nuestros rincones más profundos,
allí donde habita la ***Diosa Lilith***, guardiana Oscura de tu espacio sagrado,
la “No Revelada”, fuerza salvaje, sangre de luna; lo añejo, la herida,
un laberinto complejo, un portal, una llave...

A ella invocamos para pedir claridad y protección en este viaje.

Deseo de todo corazón que estas páginas sean un aliado que te brinde las herramientas necesarias para que sanes tus heridas, transformes tus zonas quebradas en senderos de luz y comprensión, y transites hacia una vida más consciente y plena.

Con Amor y Respeto...

Jessi

Comencemos por el principio...

Para recuperar nuestro poder de mujeres primero tenemos que reconocer nuestras **zonas sagradas**: esos lugares físicos y energéticos donde realizamos la magia y se expresa la vida. **Nuestra utera, los pechos, la vagina**, son nuestros **canales** directos con el placer y la **abundancia** creativa. Todas enteritas somos mujeres sagradas, pero especialmente entre nuestras **caderas** se alojan los órganos que nos permiten conectarnos con **nuestro origen**, la esencia, el **fuego creativo y el deseo**.

Cuando estas “zonas sagradas” se encuentran enfermas, bloqueadas, dañadas, usurpadas por energías tóxicas, nuestra vida se empobrece, perdemos el contacto con nuestros sueños y poco a poco olvidamos quiénes somos y porque estamos en este mundo.

Este librito va dirigido a todas aquellas que tengan la valentía de mirarse a sí mismas con sinceridad y se atrevan a disolver las capas de ego que cristalizaron en su útero, ya sea por comodidad, costumbre, defensa o necesidad.

Especialmente dedicado a aquellas que están en el camino del auto-conocimiento y la búsqueda;

a las que están soltando y cambiando la piel, a las que quieren desterrar al depredador interno que las aprieta fuerte y no las deja vivir en paz, a las que han sido violadas y violentadas por el desamor y el patriarcado... En fin, a todas las hermagas que ya están listas para descubrir que son fuertes y que nada ni nadie puede ejercer dominio sobre su alma. Esta limpieza es un ritual poderoso de liberación y renacimiento donde una vieja forma de vida muere para darle paso a otra más fresca y expansiva. Recuerda... la verdadera magia está en la intención de tus palabras y en la calidad de tus acciones.

Buen viaje....

RECUPERANDO A LA BRUJA...

El ajo, debido a sus cualidades físicas y energéticas (y también míticas y místicas) ahuyenta a los malos espíritus que consumen nuestra vitalidad. Ya lo sabían nuestras abuelas que espantaban las energías negativas del hogar colgando una ristra de ajo.

El ajo combate a los “vampiros energéticos” y nos permite entrar en ese espacio de nuestro subconsciente para develar los contenidos reprimidos de lo femenino.

Nos ayuda a liberar las memorias grabadas en el inconsciente, “la sombra”.

Porque todo aquello que pueda estar interviniendo en nuestra sincera alma, se reprime en el inconsciente, en nuestro lado oscuro, logrando que una partecita nuestra quede sin movimiento o dirección.

Ese estancamiento, es lo que conocemos como enfermedad o bloqueo; una cristalización de energía. Siendo el cambio de mirada lo necesario para no volver a pararnos sobre el mismo punto que nos llevó a un desenlace limitante.

Desde estos conocimientos, podemos aliviar cualquier síntoma de enfermedad o disfunción, podemos potenciar la energía de los órganos y de nuestra vitalidad, pero no podremos liberar a esa cristalización o emoción inconsciente desde raíz hasta que no haber comprendido lo que nos llevo a esa actitud, sintiendo la necesidad de generar un cambio.

Porque se debe hacer consciente la causa para evitar su reaparición y comenzar a transitar el camino de vuelta hacia la salud natural. Recuperando el latir que nos distingue.

Todo lo aquí transmitido, no busca remplazar la medicina; pero sí evitar químicos recetados por una desconexión interna o falta de conocimiento sobre unx mismx. Porque lo que propongo, es ir nutriendonos y mantenernos en armonía con nuestro ser interior. Retomando la responsabilidad personal, y el cultivo del amor-respeto individual.

Cuanto la Mujer más pueda conocerse y comprender sus ritmos, no va a haber necesidad de recurrir al medicamento ni a la cirugía. Porque las causas más comunes de dolores o enfermedades, suelen ser la falta de reposo y/o la desconexión con el mundo interno y las emociones.

La perspectiva de cambio y sanación, tiene como herramienta principal a la **mirada nutritiva**. Aquella que no critica, pero que observa lo que le acontece.

Y utiliza todo a su favor. No hay bloqueo o enfermedad que la desgane, porque ella toma todo como un escalón que la lleva a la tranquilidad interior, a la paz de ser una misma.

Esta mirada nutritiva, está presente en todos nosotros, pero suele tener poco ejercicio y aplicación.

Cuando la mirada es en base a lo que aprendimos del estar bien o en base a “lo correcto”, no nutre. Porque actúa bajo el conocimiento antiguo y no del presente. Bajo el trabajo ajeno y no el interno. Y así, olvidamos que cada ser es distinto en sus experiencias y acontecimientos, si bien todos los humanos compartimos experiencias, el campo emocional y energético, son literalmente, mundos apartes.

Y cada alma debe mirarse por lo que se es, el cuerpo debe entenderse desde el abrazo interior que sabe distinguirse de quien tenga enfrente.

Y es así de sabia la naturaleza, que podemos junto a la fuerza de la Madre tierra, mirarnos y tener las manos amorosas con que modificar lo que estanca nuestra integridad y se nos enseña del presente.

Para que sea nutritiva la mirada debe ser completa y no abarcar solo los conceptos. Es decir, es una mirada del alma, del espíritu y del ser femenino.

La mirada nutritiva se distingue reconociendo 3 principios en el ser:

- Cuando se mira desde las fantasías creadas para escapar de la realidad y lo que le acontece, la mirada es infantil y no lleva a ningún puerto. La energía no está puesta en concretar y trascender, sino solo en escapar del lugar donde se halla.

- Cuando la mirada *solo* apunta a trascender karmas, vidas pasadas, la mirada se vuelve ajena y olvida lo cotidiano y concreto. Porque la sanación y crecimiento interior solo, nos sirve para volver al presente y confluir en infinitos sagrados. Estar disueltos en el presente sin otra cosa que uno mismo. Porque sino se vuelve al concepto anterior, donde tanta sanación y memoria ancestral, lleva a la no-acción y a la actitud pasiva. A estar en otro mundo, o en otro tiempo.

- La mirada de la falsa valentía es aquella que se mira solo para seguir adelante, porque internamente hay mucho miedo y viejas heridas, entonces se busca mirarse, solo para no aceptar lo que le acontece. He encontrado muchas mujeres que al momento de verse bloqueadas solo acceden a moverse porque en algún momento de su vida, asumieron una valentía nacida del sufrimiento y sacrificio, logrando así entrar en un círculo de retos cada vez más pesados y densos, que no buscan provocar la libertad sino desafiar al coraje. Por contrario en su simpleza e ilusionaría dificultad, la mirada nutritiva habla de la famosa aceptación de la sombra y de la luz. Por ello encontrar la sana mirada nutritiva en cada una de nosotros, apela al espíritu, abierto y predispuesto al juego de la vida. A la vida como propósito en si y no como puente de dificultad

La mirada nutritiva entonces

- No busca la comodidad, porque entiende que el cambio es un principio en la vida. Y seguirlo solo la mantiene en salud.
- Entiende los ciclos lunares y hormonales como factores primordiales en los sucesos que nos acontecen, porque se reconoce como vida y propone en vez de obviarlos, usarlos a su favor.
- Comprende que cada mujer está dotada de todo lo que necesita para hacerse cargo y así cambiar lo que es modificable.
- Mira con amor y respeto, y si así no sucediera, entiende que el ego toma partido para hacerse valer, reconociendo al fin y al cabo, al amor como fuente sagrada.
- Sabe reír porque todo es pasajero, y la vida, hay que disfrutarla, aunque la marea nos este atravesando.
- Nos enseña a valorar y a agradecer.
- Nunca se siente cansada, porque entiende que el cansancio es del ego, y la limitación parte por no concebirse infinita, creerse separada de todo y desprovista de fe.
- Propone resultados distintos y no la comodidad ante el riesgo
- Entiende que si a uno le sucede, es porque debe tener que observarse con cautela, y porque lo que le pasa a una, le pasa a otra. Y que si pulsamos cambiarlo, no es solo para la satisfacción personal, sino para quienes vienen después de nosotras o atraviesan lo mismo, al mismo tiempo.
- Sabe que todo lo que no le sirve, debe irse o transformarse.
- Reconoce que a veces, es distorsionada por el aprendizaje de la enseñanza de nuestros padres y la sociedad, que lograron vernos desde el miedo y no desde el amor.

- Se sabe hermosa, porque todas somos hermosas, y cuando así no lo sintamos, la mirada nutritiva nos enseña a sentir esa *belleza de ser*. Porque el ser no está impregnado de las calificaciones de la mente. Sino que simplemente es sagrado y bello.

La mirada nutritiva nos hace fértiles y siempre expande nuestra conciencia.

EL PODER DE NUESTRO VIENTRE

Las caderas son el centro de poder y equilibrio personal, allí habita la creación y el disfrute. Provisto de todo para crear experiencias saludables y propicias para cada individuo. Desde el vientre se controla la postura y el movimiento, desde las caderas damos la flexibilidad, al tronco para relacionarnos en el entorno y realizar todo los movimientos que necesitemos. En conjunto el cuerpo se mueve de acuerdo a sucesos intermitentes de pequeños movimientos de

distintas zonas del cuerpo. Y como un todo, cuando un movimiento se restringe otro parte se ve afectada, por su contrario cuando una parte se mueve, todo resiente y danza. Tanto el esqueleto como las emociones funcionan de igual manera. Si emocionalmente nos vemos limitadas en el accionar de construir nuestra vida, utilizando nuestro poder, corporalmente las caderas se ven restringidas de su accionar. Por su inversa, si la postura es incomoda y poco sana, las emociones debilitan al centro de poder, para no verse dañado.

Para que el esqueleto y los músculos de las piernas puedan sostenerse absorbemos, desde la plantas de los pies el alimento: la energía de la Tierra. Manteniendo los pies en el suelo, como comúnmente se dice. Enraizando nuestra presencia al lugar donde nos ubicamos.

Este alimento energético sube en dirección ascendente, a la cadera o 2 chakra, se encarga de transformar esa potencia en distintas sintonías que le den al cuerpo movimiento, buena postura, flexibilidad y apertura. No solo en el aspecto corporal, sino en el emocional y creativo, y, por consecuencia, en la forma en la que nos pensamos.

Por eso la rigidez en nuestras articulaciones de la cadera habla de nuestra rigidez y nuestra forma de experimentar la vida.

Las represiones que pudimos haber experimentado y la apertura hacia los otros. La propia expresión creativa y fértil es la semejanza de cómo se manifiesta en la Tierra nuestra absorción de energía y propia asimilación.

Tanto los océanos como la tierra, son afectados por los astros, el ritmo del sol y de la luna. Generando en un conjunto un ritmo propicio para mantener todo en funcionamiento.

Por eso, es llamado el centro de poder a las caderas porque al igual que la tierra que se nutre de todos los ciclos naturales, nosotros generamos la vida según los ciclos constantes, del sol, de la luna y de los astros, Y particularmente desde nuestras caderas. Nutriendo toda nuestra vida e impregnando nuestros actos del movimiento interno y por consecuencia, exteriorizando esa misma fuerza de vida que nos sucede a través de la transformación o acto creativo.

Si bien todo el cuerpo energético se encarga de asimilar energía, las caderas son el centro por excelencia de la asimilación, porque repiten una cualidad universal: La creación. El ser humano en si vive a través del acto creativo emocional, psicológico y corporal. Pero en las caderas yacen los órganos que biológicamente se encargan de este acto y así mismo energéticamente, se encargan de alimentar a los actos creativos que sucede en los otros planos (emocional y psicológico). Es decir, las caderas son el motor creativo del ser, porque absorben la energía primordial de fertilidad y creatividad, que es la Tierra.

Tanto la fertilidad, como la creatividad, responden al mismo principio que nos sucede como seres vivos, y en ambos residen el principio básico de la vida, la expansión, sucedida desde el movimiento integrador.

Por mucho tiempo las caderas han sido reprimidas y enseñadas como lugar del cual avergonzarse, especialmente en las mujeres, pero en realidad eso demuestra que la represión se ha generado para mantener el poder sobre pocas personas, logrando el maltrato psicológico y emocional suficiente para descreernos capaces de cambiar, disfrutar y crear nuestra vida.

Desde tiempos inmemoriales, se conocía al poder uterino y a sí mismo, la capacidad de la mujer para conectarse con lo sagrado y sanador del Universo. Es así, que ha sido víctima y ha propagado con el pasar el tiempo, la necesidad de mantener oculto el conocimiento y la naturaleza intrínseca para poder mantener su vida.

Hoy día, todo está floreciendo a la par, para continuar con una revolución interna y despojar la piel del miedo y la vergüenza, con la cual, por muchos tiempos, habitamos. Logrando que en cada menstruación o ciclo de cambio, la mujer sea consciente de la necesidad de parirse a sí misma, y ser plenamente empoderada del propio espíritu de la vida.

Que debe saber toda mujer sobre su centro de poder:

*“En mi útero:
pasado, presente y futuro. La sonrisa de mi madre, de mi abuela, de todas las mujeres que han
sido en esta Tierra.*

*En mi útero:
todas las historias...". El amor, la conexión, las uniones, la vida que pasa como agua clara para
regar praderas y dar luz a nuevos capullos.*

Piso pélvico: “sistema de músculos y ligamentos que cierran el suelo del abdomen manteniendo en posición correcta y en suspensión la vejiga, el útero y el recto en contra de la fuerza de la gravedad. El debilitamiento del suelo pélvico provoca uno o varios de los siguientes trastornos: incontinencia urinaria de esfuerzo, prolapsos (caída de los órganos intrabdominales) y disfunciones sexuales.”* Crianza al Natural. Para ello, la práctica de ejercicios Kegel, demuestra grandes cambios en el funcionamiento del mismo sistema muscular. Estos ejercicios, puede practicar en cualquier momento del día aunque los cambios podrán notarlos, pasado los dos meses. Emocional tener ejercitados los músculos, nos hace consciente de la necesidad de la relajación de la zona pélvica y la importancia de no contraerlos cuando estamos ansiosas o estresadas. Al verse más fortalecido, el útero podrá sentirse con más claridad y ayudara a ejercitar el movimiento del palpito del mismo. Tener los músculos del suelo pélvico poco ejercitados puede estar hablando de pérdida de energía y desmotivación creativa, por el miedo o el temor.

Útero: El nido donde se gesta la vida, y reconocemos a la misma desde el placer. A través del torrente sanguíneo envía oxitóxina a todo el sistema sanguíneo, llenándonos de amor/placer. Además de poder sostener más de 12 kg, el útero es el nido de los deseos intenciones que plantamos, que según los ciclos que atravesamos, desde la menstruación o ciclo de transformación, vamos quitando de ese deseo anidado en el endometrio, todo lo que no nos es útil. Nos hablada de la intimidad y de nuestra relación con lo sagrado de nosotras mismas.

Vagina: Tiene la función de ser canal de parto, expulsar el endometrio (menstruación) no fecundado y recibir al pene y a los espermatozoides en las relaciones sexuales. Cuando hay una disfunción en esta zona, hablamos de una mujer que no puede darse a luz. Trascenderse y compartir al otro

Ovarios: Son el almacén de folículos, que gracias a la hormona FSH, maduran y se convierten en óvulos. Visto desde el lado holístico, los ovarios representan nuestras intenciones y deseos. Las semillas que plantamos a la tierra, y nuestro reconocimiento creativo personal.

Trompas de Falopio: Las trompas de Falopio, son un órgano que como parte de la matriz conduce al óvulo al útero para ser fecundado, este órgano tiene la forma de un pequeño tubo delgado y al final tienen unas como manitas que se llaman fimbrias que son las que “atrapan” el óvulo, para conducirlo al útero. Cualquier enfermedad que afecte la luz de este “tubo” ocasionará infertilidad Energéticamente tener una disfunción en esta zona, nos habla de la forma que aprendimos a relacionarnos y así la comprensión y energía que damos, para concretar nuestra creatividad y vivir en armonía. Las mujeres que tienen esta zona afectada les cuesta iniciar y sentirse dueñas de sus vidas.

Caderas : Se encargan de cobijar los órganos genitales, y ahí unido a la columna mediante el sacro, dar movimiento y flexibilidad al cuerpo entero.

“Los temores, los conflictos concernientes a nuestra seguridad emocional, de relación de pareja, de familia, social, con el exterior en general pueden localizarse en la pelvis.

Recordamos que los bloqueos en las piernas están en relación con los bloqueos del “a donde vamos y como vamos” Las piernas nos facilitan desplazarnos a la vez que enraizarnos. Los miedos y bloqueos de expresión de nuestras emociones más profundas, cuando nos lastran nuestro andar por el mundo, pueden fijarse en las caderas.

Por ejemplo, encontramos pacientes con serias dificultades para relajar sus nalgas.

Su expresión de temor o nerviosismo se manifiesta ahí. La tensión en esta zona tiene que ver con la propia insatisfacción, con la necesidad de crear una coraza que les proteja del dolor. De

protegerse del dolor y de olvidarse del dolor ya sufrido. En estos casos, la anamnesis y la investigación de las capas emocionales nos confirman procesos emocionales largos, intensos y dolorosos. Es una zona donde se “enquistan” emociones muy arraigadas.

Por último recordar que nuestra marcha manifiesta componentes importantes de nuestro carácter. Si nuestro andar es pesado o fugaz, disarmónico o simétrico, ágil o torpe, nos da Información de ciertas características intrínsecas. Desánimo o exaltación, congruencia o descentraje mental, capacidad de adaptación o repetición de los mismos patrones mentales frente situaciones diversas.

¿Quién es LILITH?



Lilith emerge como el primer espíritu independiente femenino. Es la primera mujer creada. Aparece en el Génesis de la tradición hebrea cuando Dios crea al hombre y a la mujer de la tierra y les brinda su aliento vital. La mujer que fue creada de la costilla de Adán no fue otra sino Eva.

La primera representación de Lilith que conocemos se encuentra en el museo británico y data del año 1950 a.C. y está representada en forma alada, desnuda, flanqueada a cada lado por dos lechuzas (símbolo usado posteriormente por Atenea) y sobre dos leones (la soberanía) o hienas, según otros (la depredación) portando ephap para medir el grano o bien anillos de Shen, que simbolizan lo que no tiene principio ni fin.

Cuenta la tradición que cansada de que Dios no escuchara sus peticiones, decidió renunciar al Paraíso en lugar de a sí misma. El conflicto surgió cuando ella considerándose igual a Adán, se negó a tener relaciones sexuales en la postura que conocemos como del misionero; no quería permanecer bajo el varón, sino montarlo como el también hacía con ella. Lilith llamó a Dios por su nombre secreto (secreto que comparte con Isis en mitología egipcia y que no fue dado ni a Moisés), como conociendo su esencia y consiguiendo más poder. De Dios consiguió unas alas y así dotada abandonó el Paraíso y se asentó en el Mar Rojo y vago deambulando por los desiertos. Cuando Adán se dio cuenta que la mujer faltaba, se desconsoló y comenzó a extrañarla y habló con Dios, que encomendó a tres ángeles que la buscaran y que la convenciesen para que retornase. Ella se negó a pesar de que la amenazaron con matar a cien de sus hijos sino volvía sobre sus pasos.

Una vez que Lilith se negó a volver, dios creó a Eva y posteriormente fue “La Caída” y el exilio del hombre.

Paremos aquí un momento y seamos conscientes de una cosa: antes de esta caída, Lilith ya no estaba en el Paraíso, quedando pues exenta del “castigo de la Divinidad”. Dicen las leyendas medievales que es un demonio femenino, hermoso que seduce a los hombres y toma su energía por medio del sexo; que se alimentaría de la energía sexual apareciéndose frecuentemente en sueños. Así la primera mujer creada acabó siendo vista como una ramera! Y cómo no, enemiga de los Padres de la Iglesia, que convinieron que Eva era un mejor modelo a seguir. De dónde no pudo ser eliminada fue del Talmud y del Midrash judío. Pero si analizamos hoy por hoy el arquetipo de Lilith, podemos verla desde otro prisma.

Ella representa la negativa femenina a someterse y la energía ancestral femenina, la primordial y desconocida. Es ella quien decide abandonar a Adán por su trato, abandona a su dominador y se queda sola, aprendiendo los misterios, morando los desiertos. Y es en ese ir y venir, deambulando, donde aprende a hacerse aún más fuerte, buscando su camino vital.

Es dueña de su sexualidad e incluso de su fecundidad: recordad que Eva corresponde a la primera parte del ciclo lunar, el de la creación y Lilith en cambio pertenece a la Luna Menguante, vinculada a la menstruación y por tanto a la expulsión. Por otro lado no quiere ceder su maternidad a un tirano, representado la negativa a ser madre cautiva. Por lo tanto teniendo en cuenta el arquetipo, Lilith aparece cuando somos oprimidas y lucha por salir; es insumisa, rebelde y discute su propio rol, revelando nuestros lados reprimidos de la personalidad, los deseos ocultos. Otro aspecto muy interesante es la relación de esta Diosa con la Luna Negra, pues en Astrología no es un cuerpo celeste, sino un plano y un punto que se puede identificar mediante los cálculos adecuados; es el segundo foco de la órbita de la Luna. Su posición nos obliga a enfrentarnos a lo que escondemos para poder liberarlo o expresarlo una vez que lo hemos canalizado convenientemente. Actualmente Lilith es un arquetipo usado por los movimientos feministas, pero no debemos olvidar que lo primero que cómo tal reivindicó fue ser “Ella” misma sin llegar a masculinizarse.

Es una guardiana de misterios, sus colores son lila, púrpura, escarlata, negro y en cuanto a correspondencias con animales, además de los anteriormente mencionados, se le atribuye también la pantera. Su planeta es Saturno y su día es el Viernes. Arcano del Tarot: La Sacerdotisa (Sophia). Herramientas mágicas: cuchillas, dagas, bisturís, hoz (como Saturno). La Lilith babilónica era tal y como la vemos en la cerámica que os comenté, también se la representaba como a una mujer con una vagina en la frente, en ocasiones estando esa vagina dentada. Guardiana y dispensadora de los misterios del templo.

La Luna Oscura

La luna oscura ocurre 3 días antes del novilunio. Bajo esta energía es que realizaremos este ritual. En nuestra psique, la luna oscura representa la sombra, es lo oscuro, lo oculto dentro de la mente. Contiene todas las cualidades, que influenciados por los valores de nuestra cultura, no sentimos deseable o aceptable de expresar como parte de nuestra personalidad. Contiene lo que no nos gusta de nosotros, lo vergonzoso e inadecuado.

Lo oscuro simboliza lo enfermo, lo feo, falto de amor, envejecimiento, desintegración, muerte. Secretos dolorosos y vergonzosos. Lo oscuro mantiene secreto los miedos enterrados en lo profundo del inconsciente.

La luna oscura es un Momento ideal de reflexión para dejar ir las actitudes que no nos benefician ni nos ayudan a concretar nuestros deseos mas profundos.

En luna oscura emerge la Diosa LILITH de entre los huesos, para que le cantemos a la muerte y aprendamos a morir para poder renacer mas integras, sabias, sanas y en armonía con el TODO.



Entonces....

¿Por qué para esta limpieza energética invocamos a LILITH en días de LUNA OSCURA?

Las trampas del patriarcado son muchas, cuando nos divide, reina sobre nosotras. Necesitamos ser francas, estar atentas y despiertas para evitar la fragmentación.

Para reparar los tejidos rasgados y curar las zonas lastimadas necesitamos volver a tejer, hilando conscientemente nuestra luz y nuestra sombra, atravesando el temor y conociéndonos cada vez en mayor profundidad, comprometiéndonos con un camino genuino de autoconocimiento, aprendiendo a ser soberanas de nuestros pasos, eligiendo ser co-creadoras de nuestro destino, transformando, transmutando, convirtiendo las heridas en portales.

LILITH representa nuestro lado oscuro, lo rechazado desde el comienzo, lo prohibido, lo temido, lo demonizado por el discurso patriarcal, pero también representa nuestra libertad, nuestra

poderosa sexualidad y nuestras alas coloridas.

A través de ella, la señora del viento, podemos decir NO cuando es necesario para rechazar y denunciar toda forma de maltrato violencia y sometimiento, para recuperar nuestro vuelo chamanico, para peregrinar hacia la diosa a nuestro propio ritmo, lejos de creencias limitantes y también para encender en nuestro corazones las llamas del verdadero amor, aquel que no manipula ni posee, el amor indómito que posibilita la entrega sincera y nos permite construir vínculos pacíficos de confianza y apoyo mutuo.

LILITH es estandarte de igualdad entre los sexos, integración de los polos opuestos que genera éxtasis, salud, vitalidad, poder creativo.

LILITH nos trae buenas noticias, anuncios gozosos sobre nosotras mismas.

La invocamos a ella para que con su fuerza y salvajismo rompa todas las cadenas que nos aprisionan y nos atan a una vida sin amor y sin vida.

Abrí tu corazón y escucha su mensaje....

RECOMENDACIONES PARA EL VIAJE

¿Qué se necesita para hacer este ritual?

Primero que nada mucho coraje y madurez para afrontar los desafíos que se nos presenten en el camino... También capacidad de persistencia para mantenerse firme en el proceso hasta finalizarlo por completo. Visión elevada para poder atar cabos sueltos e intuición para seguir las pistas que nuestra alma nos va revelando.

Este rito no tiene nada de peligroso, aunque es necesario advertirte que puede llevarte a los lugares más pantanosos de vos misma... y que sin una previa preparación y guía podrías perderte en el pantano de tus emociones mas toxicas sin saber cómo salir de ellas...

La idea es que cada mujer pueda conectarse con la fuente de su sabiduría interior de la manera más clara posible y sin salir lastimada....Sin embargo, con esta limpieza muchas veces salen a flote antiguas emociones, como la ira, el rencor, la culpa o la tristeza acumulada en los rincones más olvidados de nuestra psique.

Tras mi experiencia personal y también la que me brinda el haber compartido varios círculos de sanación con otras hembras, puedo asegurar que este es un viaje de ida... Luego de ciertos descubrimientos ya no podemos ignorar el despertar que se produce en nosotras... ya no podemos vivir ajenas a este nuevo aprendizaje que nos proporciona la toma de consciencia...

Así que para este ritual vamos a necesitar más que nada grandes dosis de amor propio,

aceptación y paciencia...

“Cuando el alumno está preparado, aparece el maestro...” Dicen...

Bueno... Ese maestro es tu propia alma que te guió hacia estas páginas para que despiertes a tu sacerdotisa sagrada, la LILITH que habita en vos animándote a que seas una mujer libre y salvaje... porque ese es tu estado natural.

LA MEDICINA DE LA TIERRA ES TODO LO QUE NECESITAMOS

¿quién mejor que nuestra gran Madre para acompañarnos en este proceso de sanación y autoconocimiento....?

Ella nos conoce como nadie y puede decodificarnos con certeza y claridad porque estamos sustancialmente conectados a su pulso. Somos sus hijas.

Nuestro latido también es el suyo... y con cada respiración estamos penetrando en su existencia...

Es esta conexión tan íntima la que hace la verdadera magia. Ella tiene el poder de proveernos lo que realmente necesitamos para sanar....

A veces queremos tantas cosas.... Deseamos estar mejor, avanzar, y creemos que si no me hubiera pasado esto o si tendríamos esto otro podríamos estar mejor y seguir adelante...pero muchas veces no podemos percibir que todo aquello que nos acontece, incluso las personas que tanto daño nos hacen, están en nuestro camino por una razón: llevarnos a este momento presente para despertar.

Acudir a la Madre Tierra en busca de respuestas, es tan natural como ver a un niño herido correr hacia el regazo de su madre... el niño sabe que ahí encontrará el amor y la contención necesaria para que los dolores pasen. El niño confía en que su madre sabrá como aliviar el ardor de su herida para que luego, con más calma, pueda volver al juego nuevamente.

Al igual que nosotras, ya adultas, buscamos la contención y la guía de nuestra Gran Madre porque confiamos en que ella SABE de que manera transmitirnos el aprendizaje para que podamos asimilarlo de la mejor manera.

Por eso esta sanación tiene como principal herramienta el fruto de sus entrañas...

El ajo, por ser un bulbo subterráneo posee la sabiduría del inframundo y tiene el poder de ahuyentar los fantasmas de nuestro vientre....confía en el poder de la gran madre...



PREPARANDO EL RITUAL...

Recomiendo preparar este ritual con algunos días de anticipación, sabiendo que vamos a sumergirnos en un espacio de No-Tiempo donde probablemente necesitemos momentos de descanso, retiro, soledad y reflexión.

Una vez que hayas organizado tu agenda reservando los días previos a la luna nueva, (es decir los tres días de luna oscura) prepará tu espacio sagrado, embellece tu altar, regalate un baño relajante y brindate el tiempo necesario para que puedas entrar en tu propio templo sagrado y te conectes con la calma y la introspección necesarias para este ritual.

Una vez llegado el momento, preferentemente por la noche, bajo el manto oscuro de la Diosa, prepara un círculo sagrado (una manta, flores o velas dispuestas en forma de círculo) encendé una vela, un incienso o palo santo y coloca en el centro tres dientes de ajo en un pequeño cuenco. Alrededor también puedes poner otros objetos de poder representando los elementos de la

naturaleza, ya sean piedras, plumas, caracolas, sahumerios, símbolos, figuras o aquello que te conecte con tu sacralidad y represente la figura de la Diosa. Si usas Oráculos, también puedes tener tu mazo cerca. Si conectas con la música puedes escuchar alguna canción que te transporte a otra dimensión más sensorial.

Prepara tu cuaderno y un lápiz y Tomate un momento para respirar profundo, consciente y reflexionar acerca del propósito de este viaje... Este es un momento muy importante, yo diría clave, ya que esta primera intención que le demos al ritual va a marcarnos el rumbo de lo que después vendrá.

El propósito puede ser; superar antiguas relaciones, reconstruir la sexualidad, conectar con la fuente creativa que esta en el interior, sanar las heridas del patriarcado, despertar la conexión con el deleite y el placer de vivir, comprender la relación con la madre, vincularse de otra forma con la maternidad, entre muchas....

Para cada mujer el propósito es distinto, y en el hunde sus raíces esta sanación...

La pregunta sería... ¿que estoy dispuesta a sanar a través de este ritual?

El ajo visibiliza la herida, la saca para afuera, para que podamos ver con claridad aquellas creencias y heridas limitantes que nos impiden conectar con nuestro propósito.

Una vez que hayas escrito en tu cuaderno de viaje el propósito de la limpieza, estas preparada para consagrar los ajitos...

CONSAGRANDO LA MEDICINA...

Los ajitos se consagran con la intención... Es nuestro rezo lo que los vuelve herramienta sagrada. Es el poder de nuestra voz la que despierta a la medicina. Es nuestro aliento el que los infunda del Gran Espíritu.

Para esto, los tomaremos en nuestras manos y le rezaremos nuestro propósito, agradeciéndoles la asistencia en este viaje y pidiéndoles claridad y sanación con nuestras palabras.

Una vez hecho esto, les damos tres soplos... (no por nada los magos acostumbran pedirles a sus espectadores que soplen la galera para que se produzca la magia y aparezca el conejo) de esta forma le infundamos nuestro aliento, vientito sagrado impregnado de todo lo que somos...

Este paso es muy importante, ya que la planta de esta forma decodificara lo que verdaderamente necesitamos trabajar. Y listo...la consagración esta hecha...

Ya solo nos resta colocarnos el ajo en la vagina en forma de ovulo antes de ir a dormir.

BASTA DE TEORIA!!! ES HORA DE IR A LA PRACTICA

Durante el proceso todo debe ser manipulado con mucho respeto y las manos *muy limpias*; el ajo debe **pelarse** y con un hilo de algodón atravesado en uno de sus extremos, se introduce en forma de ovulo dentro de la vagina durante **tres noches seguidas. un diente de ajo distinto cada noche**. Se hace de esta forma ya que buscamos sanar y limpiar las memorias allí guardadas.

Es importante realmente colocar los hilos a los óvulos de ajo ya que de colocarlo solo puede atascarse entre las paredes del útero y el cuello uterino (existe un espacio llamado SACO DE DOUGLAS, justo en ese lugar) por lo que insisto en la colocación del hilo con aguja y hacer un tampon con el.

De quedar en el fondo vaginal es fácil sacarlo si se hacen cuclillas y a la vez que tosemos introducimos un dedo en busca de él.

El útero es como una esponja, que además de contener nuestras emociones también absorbe la de nuestros compañeros sexuales, es por eso que a veces aunque pasen y pasen los años si no limpiamos nuestro espacio de intercambio con el otro no podemos soltar del todo aquellas relaciones y esto nos termina produciendo apegos dañinos, frustración y enfermedad.

A algunas mujeres les impresiona usar ovulos de ajo o sienten miedo o asco. Pero es tarea de cada una desterrar los miedos infundados por la desinformación. Como hermanas debemos respetar el proceso de cada una y atravesar nosotras mismas la experiencia para poder decidir.

El ajo no lastima, no irrita, no debería arder, no se queda atorado para siempre, no se desintegra, no se pudre ni deja la vagina oliendo a ajo.

Esta medicina ha sido usada a través del tiempo por cientos de mujeres para sanar espiritualmente y también para el tratamiento de hongos como la candida.

El ritual aquí compartido tiene como finalidad la sanación energética, pero si padeces algún desequilibrio físico en la zona también lo estarás trabajando.

Una vez que los tres dientes de ajo han sido consagrados, no es necesario volver a abrir el círculo ritual cada noche pero si, tomarlos con mucho respeto y repetir en voz alta nuestro propósito antes de colocarlo. Luego de finalizado el proceso, pasadas las tres noches de tratamiento, se debe abrir el círculo nuevamente para cerrar el ritual y hacer el análisis del proceso ya con la energía de la luna nueva.

¿QUE ES LO QUE VA A PASARME?

Recordemos que todos los cuerpos son distintos, por lo que no reaccionan de igual manera ante la medicina. Si compartís este ritual con alguna bruja amiga y a una le pasa algo que a la otra no, no te preocupes! Cada una estará respondiendo a su propio proceso de aprendizaje. No te compares! Sos única y ahí radica tu belleza!

Es bueno recordar que son varias las situaciones, procesos que pueden acontecer durante dicha limpieza.

Cuando comenzamos a contactar profundamente con el nuestro útero, podemos tomar contacto también con situaciones pasadas que necesitan limpiarse, tal vez, dolores pasados producto de relaciones, niños no nacidos, situaciones que trajeron un cierre energético ¿pero que significa esto?

Significa que las mujeres, en general no nos hemos tratado como SAGRADAS, porque nadie nos lo enseñó, por lo tanto, cada útero carga con su propia historia de dolor (y la de nuestras madres) En el primer caso la mujer "se cierra" para no sufrir, se va endureciendo, se hace "fuerte" se masculiniza "para poder competir" en un mundo masculinizado, etc, en el otro extremo, la mujer le da rienda suelta su femenino "como si nada importara" dándole entrada "a la supuesta vida loca" y dejando pasar por ella a quien desee hacerlo, sin mucho miramiento.

Ambas conductas traen consecuencias en los femeninos, los cuales quedan guardados en el cofre uterino.

Todas estas formas del maltrato extremo, sumados a la falta de contacto, de mirada amorosa, de MIMOS GRANDES Y PROFUNDOS por el hecho de ser mujeres, hacen que las heridas internas sangren, a través de nuestro útero.

Cuando se decide limpiar, lo hacemos también en las formas de maltrato que hemos tenido hacia nosotras mismas y es esperable que durante los procesos de limpiezas aparezcan dolores, llantos, sueños intensos, molestias en el cuerpo físico, etc., cada mujer responderá de forma distinta, dependiendo su particularidad, pero, al limpiar, saldrá todo aquello guardado, para ser transmutado, lo importante es OBSERVAR EL PROCESO y aprender a auto-contenerse y continuar, poco a poco, tanto los flujos desequilibrados como los dolores de heridas pasadas irán mermando hasta desaparecer y la mujer encontrarse de cara con ella misma y su útero sano y disponible para el PLACER.

La paciencia y perseverancia son importantes para sostener el proceso, siempre unidas al AMOR más profundo por lo que cada una ES.

Para expresarlo con mayor claridad he aquí una lista de manifestaciones posibles que se les podría presentar (o no):

- ✓ Mayor cantidad de Flujo, espeso y de color. Esta reacción se deberá al sistema natural de limpieza del propio cuerpo. El ajo trabaja sobre los desequilibrios físicos, alterando el Ph, limpiando los microorganismos que atentan contra nuestra salud vaginal. Si el flujo repentinamente presenta cambios en su olor (como a podrido, estancado, apestoso) al comenzar la limpieza, posiblemente haya memorias muy antiguas que están siendo liberadas. No temas! Bañitos tibios con flores de malva pueden complementar esta limpieza.
- ✓ Algunas mujeres durante el proceso sienten un fuerte olor y/o sabor a ajo. Tranquila! Que solo son unos pocos días y generalmente lo sentimos solo nosotras mismas. El espíritu

- del ajo trabaja dentro de nosotras y nos recorre limpiando las memorias por todo nuestro interior.
- ✓ Es probable (aunque no necesariamente) que tu cuerpo se manifieste con alguno de estos síntomas como respuesta al trabajo de limpieza activado; dolor de cabeza, mareos, vómitos, dolor de panza, malestar general, confusión, llanto, bostezos, cansancio súbito, fiebre, erupciones en la piel... Esto no es más que un mecanismo de resistencia que posee nuestro cuerpo. Nuestra psique trata desesperadamente de escapar al cambio a toda costa y nos pone obstáculos que deberemos aprender a sobrellevar con madurez y consciencia. Seamos pacientes y no acallemos los síntomas con pastillas. Por el contrario acompañemos nuestro malestar con descanso, amor y cuidados naturales.
 - ✓ Los sueños generalmente se vuelven más precisos y reveladores durante las noches de tratamiento. He sido testigo de sueños muy fuertes y significativos, que han revelado datos importantes para la sanación de las mujeres que han realizado este ritual. Sueños conectados a vidas pasadas, a nuestras ancestros, a situaciones contaminantes, experiencias de bloqueo, etc. todos ellos llenos de símbolos y claves, materia prima con la que trabajar para la sanación del aquí y ahora. Anota cada uno de ellos en tu diario de viaje. Puede que estén relacionados con el propósito y con la herida.
 - ✓ Durante este proceso puede que retornen memorias del pasado, quizás aparezcan de repente personas que hace mucho tiempo no veías, o te encuentres haciendo o actuando de alguna manera que ya viviste en el pasado. Puede que atraigas amigos que están atravesando momentos de crisis y cambios como vos... Esto también es materia prima... estas situaciones y o personas son guías y maestros que vienen a asistirte en tu viaje en forma de espejos. Se amable y comprensiva, practicando el arte de la escucha.
 - ✓ La mayoría de las mujeres experimenta algún tipo de revelación. Un sueño, una aparición, un animal, una persona, una situación... Pero no todas atravesamos lo mismo. Es fundamental que no te frustres si en una primera impresión "no pasa nada". Estate atenta a percibir. Afina la intuición. A veces la medicina es tan simple que ni siquiera reparamos en ella. Tenemos la creencia que deben pasar cosas extraordinarias y trascendentales en los rituales de magia. Sin embargo las cosas más maravillosas suceden de manera espontánea y simple. No te esfuerces ni te sobrecargues! Flui con lo que te va pasando.
 - ✓ Puede también que sintamos emociones negativas que nos invaden repentinamente. Tristeza, cólera, ira, culpa. La ira es una reacción de protección de la integridad ante la invasión de nuestras fronteras personales. Es un "no" a un daño, a una violación. Pone límites y levanta barricadas. La ira cabal es filosa como un cuchillo. Es rápida, clara y no necesita explicación. Son los dientes que muestra la perra que defiende a sus cachorros, el lomo arqueado y el siseo del gato amenazado por un perro. No hay nada más limpio y efectivo que la ira auténtica, específica y justificada. Su expresión franca pone al descubierto la incorrección y defiende la integridad en beneficio de todos. Los signos corporales que reflejan ira reprimida son visibles en todas partes: mandíbulas apretadas, puños cerrados, espaldas rígidas, barbillas prominentes, voces elevadas, ojos desafiantes. Las malas semillas de la ira contenida eclosionan todos los días de mil maneras, destructivas para uno mismo y para los demás. Si tan sólo aprendiéramos a enojarnos correctamente en el momento oportuno, protegiendo nuestro territorio personal de las verdaderas invasiones, la ira se convertiría en una reacción adecuada, una resolución justa de los desafíos, un tratamiento sin efectos colaterales negativos, en vez de una enfermedad crónica cuya impotencia acaba en destrucción. La auténtica liberación de la ira suele conducir a un sentimiento de compasión, porque pasamos del enojo ante la violación a una valoración comprensiva de las causas que llevaron a la otra persona a invadir fronteras. La propia ira puede ser una forma oportuna de compasión

EL AJO EN EL EMBARAZO Y LA LACTANCIA

Vale aclarar que de por sí, el embarazo, la lactancia y el puerperio son experiencias tremendamente movilizadoras y si a esto le sumamos un trabajo de sanación energética y espiritual, podemos obtener como resultado; o una toma de consciencia transformadora o un

caos abrumador que nos deje mas confundidas y perdidas de lo que estábamos.

La gestación es un momento de transformación muy poderoso, nuestro cuerpo se modifica, los sentimientos cambian de un momento a otro y nuestro corazón late al compás de otro aun más pequeño que va creciendo dentro de nosotras.

Personalmente recomiendo NO realizar el ritual de sanación energética durante el embarazo, aunque he oído casos de madres que han utilizado el ajo en la gestación pero solo como tratamiento para la candida vaginal...sin ningún propósito espiritual.

La lactancia pone en funcionamiento un movimiento hormonal impresionante. Se activan canales y conductos energéticos que despiertan memorias antiguas... Nuestro lado salvaje se pone de manifiesto, las emociones están a flor de piel y la Diosa subterránea nos habita la carne.

El bebe con cada succión hace latir a nuestro útero...despertando...removiendo...reconstruyendo...

Es un momento de intercambio sagrado donde nosotras le brindamos seguridad y alimento y ellos nos dan la oportunidad de renacer; ya que junto a la cría renace también nuestra niña interna.

Una sanación con ajo durante la lactancia y el puerperio puede ayudarnos a trabajar bloqueos de la infancia, heridas del linaje abuela/madre/hija, la propia identidad.

Recomiendo a las madres puérperas y lactantes que si han de hacer esta limpieza lo hagan con prudencia y recuerden que pueden ver a través de sus hijos algunas de las manifestaciones antes mencionadas.

Incluso si sus hijos ya son grandes y la etapa del puerperio ha terminado.

Ellos muchas veces son nuestro espejo y nos acompañan en los momentos de crecimiento.

EL AJO Y LA MENSTRUACION

Muchas mujeres me preguntan cómo pueden hacer el ritual de limpieza si justo en los días de luna oscura comenzaron a menstruar.

Mi respuesta es: Bendiciones!! Ya ha comenzado el proceso!

Menstruar en luna oscura representa un momento de gran purificación. Corresponde al ciclo de luna blanca y señala un periodo de gran conexión con el interior y la bruja sabia.

Si te disponías a hacer el ritual y justo llego tu luna, bendecí esta hermosa sincronía! Tu cuerpo sabio actuó en consecuencia de tus necesidades y te regaló este maravilloso momento de reconexión.

En algunos círculos de sanación con mujeres menstruantes, comenzamos el ritual de la misma forma solo que quienes estaban con su luna, omitieron el paso de introducir el ajo en su vagina y en vez de esto, lo comieron cada día. Vale aclarar que el ajo no interfiere en tu ciclo lunar ni corta la menstruación.

En estos casos, los resultados de la limpieza han sido igual de efectivos y reveladores que si hubieran usado óvulos.

EL AJO Y NUESTRA ALIMENTACION

Durante la limpieza (y en nuestra vida diaria, por que no?) sugiero llevar una alimentación más liviana y natural mientras dura el proceso. Beber mucha agua, bajar el consumo de sal, azúcar y harinas refinadas, evitar el consumo de carnes rojas, embutidos y lácteos, priorizar los alimentos ricos en potasio, como legumbres, maní, palta, sésamo, nueces. Consumir alimentos ricos en hierro combinados con alimentos ricos en vitamina c, como cereales integrales, frutos secos mas jugo de naranjas.

Comer alimentos diuréticos como la sandía y el pepino para ayudar a tu producción de orina. Y comer regularmente vegetales de color verde.

EL AJO Y LOS ANIMALES DE PODER

Puede suceder que durante los días de limpieza, soñemos o se nos presente la energía de arquetipos animales. Esto puede ser una herramienta muy interesante, ya que los animales como guía pueden brindarnos información reveladora para nuestro proceso de sanación.

Los animales de poder son asistentes de nuestro crecimiento personal. En la antigüedad, los guerreros se nutrían con su energía y los chamanes acudían a ellos como ayudantes en el proceso de sanación.

Ellos nos brindan los atributos energéticos característicos de su especie. Estos atributos puede que no se encuentren directamente accesibles a nosotros, por lo que necesitamos incorporarlos, aprenderlos, imitarlos para llegar a desarrollar la mejor versión de nosotros mismos.

Los animales de poder actúan como instructores en aquellas artes o maestrías que nos estaría costando encontrar de forma natural en nosotras mismas.

En cuanto a su significado, los símbolos animales no son universales...Las asociaciones son relativas según cada ser y la cultura con la que haya sido criado.

Una aparición sorpresiva, un vuelo o incluso una mordedura, dependen de la historia de la persona involucrada en el encuentro animal, su contexto, las cuestiones específicas que tenía en su mente en el momento del encuentro y otros factores.

Los encuentros animales no pueden interpretarse obedeciendo a alguna clase de gran libro de significados.

Encontrarse frente a frente con un escorpión no significa lo mismo para un granjero que para un habitante de ciudad, o para una persona que admira los escorpiones que para una que le teme, para alguien nacido bajo el signo de escorpio que para otro que no...

Los animales significan en tanto y en cuanto podamos ver reflejados en ellos y sus comportamientos, nuestra propia situación actual.

Es nuestra interpretación la que crea la realidad y no al revés. Nosotros elegimos como interpretar y a partir de allí se derivan encadenadas las situaciones que responden a esa interpretación.

Los animales con sus apariciones sorpresivas o encuentros cercanos que tienen con nosotros, sencillamente nos llaman la atención sobre el momento presente, recordándonos que estamos siempre en condiciones de tomar el mando de nuestras vidas para trazar el rumbo de nuestro futuro.

EL AJO Y LOS SUEÑOS

“Un sueño es una manifestación de imágenes y a veces sonidos que muestran interrelaciones

comunes y no comunes. Es un espejo que refleja algún aspecto de la vida o del inconsciente, un escenario para ensayar posibilidades de expresión externas, una ventana de oportunidad para el autoconocimiento”

Llamamos sueños a las imágenes o escenas asociadas a distintas sensaciones y sentimientos que recordamos al despertar, pero exactamente, ¿Qué son? Nadie lo sabe con certeza. Sin embargo, sean lo que sean, esos recuerdos oníricos tienen cierto grado de influencia en nuestra vida y en ocasiones afectan considerablemente nuestro ánimo.

Todos los personajes que aparecen dentro de nuestros sueños representan diversas tendencias existentes en nuestra psique. Cuantos más familiares nos resultan los personajes, significa que dichas tendencias están más cercanas a nuestro consciente. Y cuanto más desconocidos nos parezcan, esto indica que se encuentran más soterradas en nuestro inconsciente.

Las actuaciones de los personajes masculinos y femeninos diagnostican el estado de armonía o desarmonía entre ambas partes de nuestra psique en un momento dado. Por ejemplo, si los personajes violentos de nuestros sueños son hombres, tu parte masculina podría estar en conflicto con tu lado femenino.

Las imágenes que aparecen en nuestros sueños, ya sean simbólicas o literales, expresan o sustituyen las emociones o ideas que asociamos a ellas. Por ejemplo, si sueñas con un doctor y durante tu infancia un doctor te opero y sufriste mucho; tu asociación con doctor será la de algo que provoca dolor antes de sanar, aunque para otra persona pueda representar simplemente sanación.

En nuestra psique existe un mecanismo de defensa que nos impide entrar o profundizar en las experiencias que más nos duelen. Se trata del mismo mecanismo reflejo que nos lleva a cerrar una mano herida para resguardarla de sufrir un daño mayor si seguimos exponiéndola al contacto. Aunque lo oportuno sería más bien limpiarla y desinfectarla para que sane cuanto antes, si queremos hacerlo, tendremos que ir en contra del mecanismo reflejo de autoprotección y abrir voluntariamente la mano herida, soportando el dolor que nos provoque el proceso de higienización. Del mismo modo, al trabajar con nuestros sueños podemos toparnos con alguna resistencia que puede manifestarse como una distracción, un cansancio súbito, deseos de dormir, dolor de cabeza o cualquier otro síntoma físico.

El propósito de estas manifestaciones es escapar de cualquier forma del trabajo de limpieza que estamos haciendo. Por eso es importante estar alerta, percatarnos del momento justo en que aparece la resistencia y encontrar la manera de vencerla poniendo en práctica nuestra paciencia y perseverancia.

Para reflexionar a cerca de algún sueño en particular que hayas tenido durante los días de limpieza, te comparto una listado de preguntas que pueden servirte de aliado para beneficiarte y nutrirte en tu proceso de sanación:

(Podes elegir dos o más, por ejemplo, la que más te atraiga y la que más rechazo te provoque):

¿Por qué he soñado precisamente esto ahora?

¿Puede que mis guías aparezcan disfrazados en este sueño?

¿Estoy conforme con mi actuación en esta experiencia onírica?

¿Por qué necesito este sueño?

¿Cómo resumiría el tema de este sueño en una palabra?

¿En qué escenarios tuvo lugar esta experiencia onírica y que representan para mí?

¿Qué símbolos aparecen en este sueño y cuál es mi relación con ellos?

¿Qué relación tiene este sueño, si la hay, con lo que está sucediendo ahora en mi vida o con algo de mi futuro?

¿Me está mostrando este sueño un rasgo de mi personalidad?

¿Cuál es el significado que tiene para mí este sueño?

¿Qué relación tiene este sueño con otros sueños que he tenido?

¿Qué es lo que está siendo aceptado en este sueño?

¿Qué sentimientos experimente y porque?

¿Qué sentimientos estuvieron inexplicablemente ausentes?

¿Qué me recuerda este sueño?

¿Por qué estoy enfrentándome de este modo a la situación que me plantea esta experiencia onírica?

- ¿Por qué no estoy haciendo en mi vida algo que si hago en este sueño?
- ¿Quién o qué es mi adversario en esta experiencia onírica?
- ¿Qué se siente herido en este sueño?
- ¿Qué me gustaría evitar en esta experiencia onírica?
- ¿Porque le tengo miedo a veces a los personajes oníricos?
- ¿Qué está siendo curado en este sueño?
- ¿Qué fuerza de este sueño me ayuda o me sana?
- ¿Qué acciones sugiere este sueño que debería considerar?
- ¿Por qué quise reflexionar acerca de este sueño en particular?
- ¿Qué puede suceder si continuo trabajando sobre este sueño?
- ¿Qué pasa si no hago caso de este sueño?
- ¿Puedo cambiar mi futuro a raíz de esta advertencia onírica?
- ¿Puedo cambiar o descubrir algo con las claves de este sueño?

A raíz de las respuestas que vayan surgiendo, formula una aplicación práctica y enuncia las decisiones que tomaras en tu vida o las acciones que emprenderás a partir de haber trabajado con este sueño.

PARA FINALIZAR

Aprovecho para expresar mi profunda gratitud hacia todos los seres que me han brindado sus experiencias para que hoy yo pueda transmitir este mensaje. Aquí en este librito comparto las enseñanzas de grandes mujeres que expanden su voz al mundo para despertar lo dormido.

A las brujas: Monica Glusman, quien fue mi iniciadora en el camino de la Mujer Sagrada; a Sajeeva Hurtado que me enseñó a respirar con el útero y los ovarios, despertando la gran fuente de poder que habitaba entre mis caderas; a Liliana Pogliani quien difunde sus saberes con tanta generosidad para facilitar una ginecología al alcance de todas; a Athalia que durante su taller de sabiduría femenina en Bs.As me transmitió las primeras herramientas para despertar hacia una salud autogestiva y natural; a la abuela margarita, que con tanta ternura y sencillez me transformó la mirada y la sonrisa aquella primavera de 2011; ellas son mis referentes y con su inspiración y belleza me han animado a acompañar a otras mujeres en su camino de sanación.

El mayor de los respetos a las grandes mujeres que con sus magníficas obras me han despertado del letargo, a mi y a tantas de nosotras; Clarissa Pinkola, Jean Shinoda Bolen, Miranda Gray, Nina Rissim, Casilda, Gabrielle Roth, Karina Malpika, Sandra Roman, Flavia Carrion, Tatiana, Elfa Vanya, Pabla Perez, por nombrar algunas pocas. Ellas también son agua fresca, un oasis del que me gusta beber cuando la sed aprieta y la duda desconcierta. Pueden apreciar parte de sus enseñanzas reflejadas en este pequeño librito.

Y por supuesto, todo mi amor infinito a mi hermoso circulo de mujeres luminosas de HURLINGHAM, quienes me acompañan siempre y confían en mi incondicionalmente para acompañarlas en la búsqueda. Muchas veces han sido ellas mi brújula y mi conexión con la Diosa que habita en mi.

Gratitud a mi madre, a mi hermana, a mi hija... Son ellas quienes también me van mostrando las respuestas y me van ayudando a sanar mi propia herida, que es la de todas, para que nunca más volvamos a repetir los patrones que destruyen a nuestro clan.

Gratitud a mi padre y a los compañeros que me van acompañando en el camino, porque son

espejos de mi aspecto masculino y a través de ellos conecto con mis luces y mis sombras.
Y gratitud hacia la vida misma, que me regala la maravillosa posibilidad de vivir esta experiencia humana y divina en este cuerpo, de ser canal en esta tierra y compartir la dicha de la existencia.
Aho!



