

## Mil razones para amar la menstruación

*La verdad es que hay muchas más razones para amarla que para odiarla y cualquier cosa que pueda decir en este artículo, es insuficiente para describir la sensación de una mujer que menstrua con placer y felicidad.*



Sé que somos bastantes las mujeres que amamos nuestra menstruación, y me atrevo a decir que ésta es una de las nuevas revoluciones de la era de sanación de la energía femenina que nos encontramos transitando actualmente.

Muchas mujeres que desde su menarquía han pasado diversos problemas ginecológicos, hoy ya de adultas se han embarcado a buscar el camino consciente hacia su desarrollo personal, descubriendo en carne propia los dones del sangrado femenino; fuente inagotable de células madre, sistema de auto-limpieza del organismo, elixir sagrado de curanderos y chamanes desde el inicio de los tiempos.

Nuestra sangre nos permite cada mes disfrutar de días de profunda conexión con nosotras mismas, además de momentos de espiritualidad y crecimiento. Pues es un punto visionario en que somos capaces de recibir y procesar información que en otras fases de nuestro ciclo pasa inadvertida. Y esto es porque es el símil de la última etapa de la vida de la mujer- la ancianidad- aquella fase en que ya hemos realizado un largo camino de recorrido para llegar a este punto en que nos encontramos rebosantes y ávidas de sabiduría. Lo mismo ocurre con el sangrado, es el momento culmine del ciclo, por lo que podemos realizar una síntesis de todo lo experimentado desde el fin del último sangrado. De esta manera, vamos llevando a cabo un proceso constante de autoconocimiento y trabajo personal, para así mes a mes rescatar aprendizajes trascendentales para nuestra vida.

Por otro lado, las mujeres que se encuentran disfrutando de su etapa de anciana sabia son las más adecuadas para guiar y enseñar a las más jóvenes. Es por esto que la menstruación nos enseña a valorar a las mujeres de todas las edades, pues al comprender su sabiduría nos damos cuenta del fluir continuo e infinito del espiral del ciclo de la vida, donde las que ya tienen más años son aquellas que portan la experiencia y sabiduría del universo, por lo que debemos honrarlas, observarlas y escuchar atentamente lo que tienen para decirnos. De esta forma, quienes estamos en la energía de la menstruación consciente, admiramos con enorme belleza a aquellas mujeres que ya están transitando la etapa de la anciana sabia, no tememos a las arrugas, a las canas, o a los pechos caídos ya que representan para nosotras el símbolo de la experiencia vivida escrita sobre el cuerpo.

*Con el tiempo me he podido dar cuenta que el valorar y amar la menstruación es parte de una consciencia más amplia en la que también honramos los hombres, los padres, los hijos, las demás mujeres, el embarazo, la sexualidad, la menopausia, la vejez y por sobre todo a nosotras mismas. Por lo que es un signo de amor por la vida y los tesoros que este transitar nos va entregando. En esta sintonía perdemos los miedos y recuperamos la magia que siempre ha estado disponible para nosotras. Nuestra sangre y nuestros ciclos son la clara evidencia del encanto de ser mujer.*

*Espero que en los próximos años, este despertar llegue a límites maravillosos e inimaginables, que cada día sean más los hombres que entienden y apoyan este fluir rápido y veloz, que funciona al mismo ritmo de la luna. Espero cada día sean más las mujeres que aman cada célula de su cuerpo, que pierdan el miedo a hablar de sus procesos y descubran que lo siempre han buscado fuera, siempre lo han llevado dentro, evidentemente en su corazón y en su útero.*

**Con mucho amor a todos los seres**

***Ximena Noemí Ávila Hernández***

***Psicóloga clínica, Terapeuta dedicada al desarrollo femenino***

***www.cantarosagrado.cl***

La inspiración de las mujeres:

*La amo porque es mía, porque es natural, porque es la luna hablándome, porque me permite conocerme y conectarme con mi ser mujer, porque puedo continuar el ciclo que culmina en mi ofreciéndoselo a la Pachamama. Canela*

*La amo porque a través de mi ciclo veo la perfección de la vida nacer crecer reproducirse y morir. Soy cíclica tengo altos y bajos y lo dejo fluir y me conozco bajo distintos aspectos somos cuatro mujeres en un solo cuerpo. Estrella*

*La amo porque me renueva las energías, porque me hace poderosa y me da la oportunidad de parirme a mí misma, porque me conecta con la sabiduría, con la quietud de mis ancestras que me sostienen, porque mi sangre porta las memorias de mi linaje materno y al ofrecerla a la Tierra sano, sanamos todas, porque es sangre de vida, porque es mi momento de re-encontrarme, elegir que asuntos quiero cortar y decidir que deseo sembrar. Alondra*

*La amo porque es sanación, no es estar indispuesta, es estar dispuesta a habitar mi cuerpo con sus ciclos lunares, es venerar mi sagrada sangre y mi templo de creación. luna a luna develar los mensajes de mis sueños, abrazar a mis ancestras y sanar mi futuro linaje y mi Pachamama. Luna*

*Creo que lo grandioso de esto es sentirte que sos la naturaleza, que cada una es tierra, es agua, es fuego, es aire, lo cíclico, el fluir, el dejar ir y el abrirse a lo nuevo, la vida misma, es un entramado que da para hablar largo y tendido. Es hermoso. Alhelí*

*La amo porque me ayuda a conocerme. Antes de reconocer mi menstruación sufría mucho, ahora poco a poco me dejó ir más, lo que me ayuda como mujer, ya no es terrible, ahora es un momento más de la vida que trato de entender, la menstruación al igual que la vida es un cambio continuo. Ana*

*Ser mujer es un gran regalo divino, y menstruar es una gran bendición por que a través de mi sangre puedo empoderarme de mi diosa, ya que somos reflejo de la diosa viviente, con mi sangrado tengo la oportunidad de limpiar y sanar a todo mi árbol genealógico ofrendándola a la Madre Tierra, podemos cortar lazos energéticos con parejas pasadas y limpiar también el ADN de ellos. Es nuestra propia medicina por estas y más razones es una bendición menstruar. Lila*

*La amo porque me hace ser una con la naturaleza, cíclica, dinámica, en cambio constante, permite que me empodere de la fuerzas arquetípicas de mis ancestras, me hace ser fuerte, parirme a mi misma y fluir. Rosa*