

POR HELENA BURBULETA

Feitiços

do céu e da terra

UM PEQUENO GUIA DE PRÁTICAS RITUAIS FEMININAS



MaterTerra

Feitiços

do céu e da terra

UM PEQUENO GUIA DE PRÁTICAS RITUAIS FEMININAS

Aviso Legal

Este ebook tem um caráter meramente informativo, não pretendendo substituir qualquer aconselhamento médico. Qualquer situação de doença deverá ser devidamente acompanhada por um profissional, tendo em consideração a condição e a história pessoal de cada mulher. A autora declina expressamente qualquer tipo de responsabilidade decorrente de quaisquer efeitos adversos resultantes do uso ou aplicação da informação contida neste ebook.

Cópia Interdita

O conteúdo deste ebook encontra-se protegido pelos direitos da autora. Não é permitida a cópia, reprodução, divulgação, venda, publicação ou qualquer outro uso de partes ou totalidade deste livro sem autorização escrita prévia da mesma.

2º Edição - 18 de Fevereiro 2023



Oh Caminho, Oh caminho!

Recebe o nosso caminhar,
Tu não te fazes sozinho
Fazes-te do nosso andar.
Caminhando vamos juntas,
caminhando te fazemos,
na Pedra e na Água,
de Terra nos Tecemos!

Caminhando, te cantando, te amando,
a nós nos percorremos e
a ti te agradecemos!

Poema dedicado às Mulheres da minha vida,
olhado e escrito na Bela e Mágica Serra de Sintra



Índice

- 05 Nota da Autora
- 06 O Altar
- 08 Mechas de Defumação
- 10 Banhos e Banhos de Assento
- 14 Mistérios do Sangue
- 16 Pão Alimento d' Alma
- 19 Canteiros de Ervas Medicinais
- 21 Infusões e Decocções
- 23 Livro de Feitiços
- 26 Bio



Nota da Autora

Este pequeno guia de práticas rituais femininas tem como caminho, revelar formas simples e belas de trazer magia às nossas vidas!

Tudo pode ser prática ritual desde que consigamos ver e sentir a magia dentro de nós, desde que nos cuidemos com amor e respeito, desde que tenhamos vontade de ser em comunhão e união.

Rejo-me pela Roda do Ano Celta e celebro a Natureza a cada ciclo que transita, se abre e se fecha.

Procuro viver em sintonia com o seu ritmo e aprender a cada dia tudo o que me revela. Celebrá-la é celebrar-me!

Partilho assim alguns passos da minha dança nesta grande Espiral Sagrada. Possa esta magia manifestar-se em Ti!

Helena Burbuleta





O Altar

Querida Mulher, em nosso
redor há tanta beleza!

É um privilégio poder sentir e observar toda a Criação Divina. A beleza primeira habita o nosso coração, e é a partir dele que nos podemos deslumbrar. Seguindo o meu Caminho comecei a ter necessidade de reverenciar a beleza de dentro e de fora de mim. Inspirei-me no majestoso Altar do Macrocosmos e perfumei a minha casa com pequenos altares. Toda ela tem lugares sagrados, onde intimamente posso orar, fazer oferendas, agradecer, meditar e contemplar a beleza do Universo e dos seres que o habitam.



Convido-te a reservares um lugar da tua casa para poderes criar o teu altar.

Que seja íntimo e o mais sossegado possível. Podes usar uma mesa, um móvel, um banquinho...o que sentires. Nele consagra as sagradas direcções e os seus elementos correspondentes. Ou seja, representa o Fogo, a Terra, a Água e o Ar.



Podes também colocar pequenas dádivas que encontras na Natureza, como folhas, pétalas ou flores caídas, pedrinhas, cristais, penas... de acordo com a Roda do ano. Ou objectos como, fotografias, orações, símbolos de divindades que te inspiram, orientam e guiam. Este lugar será uma parte de ti, uma parte tão íntima que a irás querer resguardar e privar de outros olhares. Esta é apenas uma sugestão, não há limites nem regras para o teu sentir e poder criador do teu altar sagrado.



Mechas de Defumação

Ao longo da minha vida sempre me senti ligada às plantas e um dos meus afazeres mais belos, era passar tempo com a minha avó a cuidar do jardim. Lembro-me como era bonito e cheio de canteirinhos arranjados. Recordo as calêndulas, os cravos túnicos e as rosas de uma forma muito especial, os seus aromas e delicadeza contribuíram tanto para a minha encarnação como ser da Terra. Deliciava-me com toda a sua beleza e cor, estas eram também um convite a toda uma panóplia de bichinhos que se juntavam ao festim.

Cresci acompanhada pela sua presença e hoje ela é essencial e fundamental na minha vida. Aprendi tanto sobre o seu poder purificador e de como podem contribuir para a comunicação com os Espíritos e comigo mesma. Como limpam pensamentos e energias densas, ao mesmo tempo que energizam e harmonizam pessoas e ambientes!

Dentro do meu ritmo e rotina, há aquele espaço em que com todo o respeito, peço permissão para colher as plantas e com todo o amor as junto num raminho, as envolvo num fio de algodão e as deixo ficar a secar alguns dias para que as possa utilizar para me defumar, para defumar a minha família, a minha casa e também para partilhar com mulheres que me pedem.



O uso de plantas para defumação existe há milhares de anos, espalhado um pouco por todo o mundo, com fins cerimoniais e medicinais.

☾ Como é que podes preparar a tua mecha?

- Colhe as plantas com respeito e reverência, pedindo permissão e agradecendo. Deixa uma oferenda; pode ser uma semente, fios do teu cabelo, saliva, o teu sangue menstrual;
- Junta as plantas escolhidas num raminho e cuidadosamente envolve-as num fio de algodão natural , sem químicos;
- Deixa a tua mecha secar alguns dias e de seguida podes usá-la nas tuas práticas rituais.



☾ Sugestões:

Plantas para uma mecha harmonia :
alfazema, rosa e gerânio;

Plantas para uma mecha limpeza:
alecrim, arruda, cedro, alfazema;

Plantas para uma mecha energia :
alecrim, hipericão, mirra.



Banhos

Purificação do Corpo e Banho Ritual

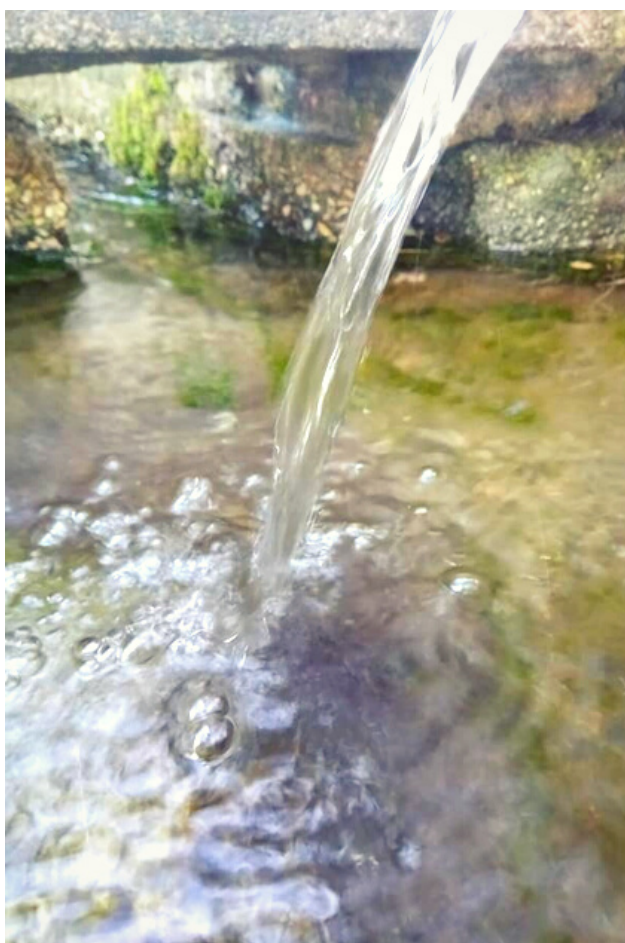
O banho é um ritual diário para mim. Não dispenso um banho antes de dormir, ajuda a purificar a minha aura, o meu corpo físico, e emocionalmente faz-me sentir muito relaxada e tranquila. A seguir ao banho defumo-me com uma mecha de plantas, que por sua vez, também me irá purificar e limpar de energias densas e pesadas. Estes rituais ajudam-me a dormir melhor e a aceder ao meu inconsciente, trazendo o sonho como mais uma ferramenta de comunicação entre mundos e a ter memória do que esse inconsciente me traz.

Pelo menos uma vez em cada luação gosto de tomar um banho de banheira, normalmente na Lua Cheia. A preparação é todo um ritual, pois gosto de o comungar com plantas e flores, gosto de sentir os seus aromas, e imaginar os dias de sol que brilharam sobre si, os pingos de chuva que as banharam, os insectos que as beijaram. Escolho intuitivamente as plantas, ou uso as que têm trabalhado comigo durante a luação. Preparo uma boa decocção e adiciono à água do banho, adiciono também um ou dois punhados de sal. Imersa nas águas e no poder da medicina das plantas e do sal, medito, relaxo, curo-me e curo quem está há minha volta. Na casa de banho a luz ténue de uma vela acesa. Mergulho profundamente em mim e respiro-me como um grande Bosque Selvagem.

Na preparação dos teus banhos podes também para além das plantas usar óleos essenciais, com moderação, pois são necessárias grandes quantidades de plantas para fazer apenas algumas gotinhas de óleo.

- ☾ **Dor de Cabeça** : Gerânio , Lavanda, Menta, Hortelã;
- ☾ **Alergias** : Camomila, Cidreira;
- ☾ **Reforço Sistema Imunitário** : Tomilho, Jasmim, Rosa, Hissopo;
- ☾ **Insónias** : Lavanda, Lúpulo, Passiflora, Salvia;
- ☾ **Constipações e Gripes** : Eucalipto, Lavanda, Pinheiro, Tomilho;
- ☾ **Fadiga** : Bergamota, Rosa, Flor de Laranjeira, Salvia;
- ☾ **Cólicas**: Milefólio , Tília.





Banho de assento

A prática do banho de assento é milenar e ocorre um pouco todo o mundo. Recordo-me de ver a minha avó preparar malvas para fazer estes banhos e de partilhar comigo sobre os seus benefícios para a saúde feminina.

Como é que podes preparar o teu banho?

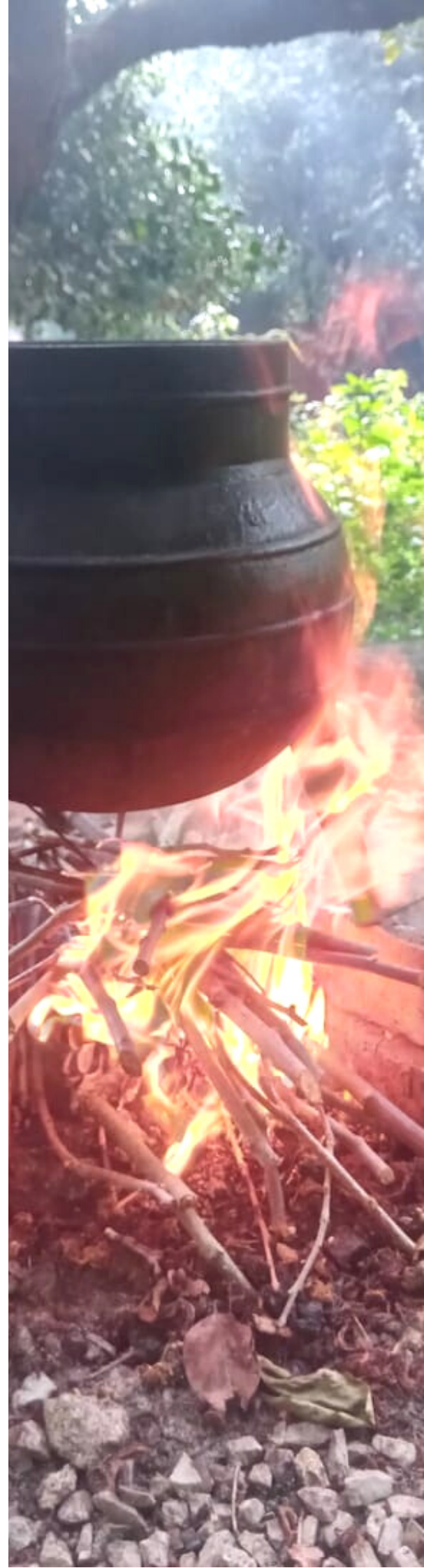
- ☞ Com infusões e decocções de ervas e também óleos essenciais.
- ☞ Deves sentar-te numa bacia com o preparado herbal, sendo que o líquido deve ficar num nível inferior ao do teu umbigo, a água deve estar morninha e deverás permanecer no teu banho de assento 10 a 20 minutos.

☾ Preparado Herbal

- **Ervas a usar para infecções :**
Alfazema, Rosmaninho, Malva, Arnica
- **Ervas a usar para inflamações :**
Framboeseiro, Hibisco, Calêndula
- **Ervas a usar em caso de irritação :**
Camomila

Podes adicionar 2 colheres de sopa de vinagre de cidra biológico, para um litro de água, em caso de infecção urinária.

Nos banhos de assento também podes usar os óleos essenciais de Lavanda, Eucalipto e Tea Tree.





Mistérios do Sangue

A Minha Lua,
A Minha Alma

Entregar o meu sangue à Terra é uma das práticas mais belas do meu ciclo menstrual. O sangue menstrual é fértil e cheio de Mistérios femininos.

É tão precioso e sagrado que para mim só faz sentido se o entregar à Grande Mãe, para que possa continuar a fazer parte do todo. De Ventre para Ventre, para que seja, semente, flor e fruto novamente.

É uma prática primitiva que favorece a conexão da mulher com a Natureza Divina e com a sua própria natureza mais intuitiva e criativa.

É um momento devocional de agradecimento e purificação, de enraizamento e introspeção.

A cada luação uma oportunidade sagrada de renascer e agradecer!



Gostarias de entregar o teu sangue à Terra? Para que pudesse fertilizar, nutrir e curar os seres que o receberem, ao mesmo tempo que te cura a ti mesma?

Podes recolher o teu sangue de várias formas. Se escolheres um copo menstrual, a cada muda, guarda-o num lindo frasquinho que tenhas para o efeito. Podes até pintá-lo ou moldá-lo em argila. Se escolheres pensinhos de pano, coloca-os numa taça com água para que se dissolva.

Quando entregares o sangue à Terra debes diluí-lo sempre em água para que não tenha o efeito oposto ao do teu propósito.

Pintar com o teu sangue menstrual é igualmente poderoso e pode trazer-te formas comunicativas amplas e criativas para te expressares e te conectares com o mundo!

Se és uma Mulher que não já não menstrua e gostarias de trazer esta prática para os teus rituais, podes simbolicamente representar o teu sangue com Chá de Hibisco ou Vinho e oferecer à Grande Mãe
Sintoniza-te com a tua ciclicidade e devolve-te à Terra!

Pão o Alimento d' Alma

Um dos rituais mais sagrados da minha Alma é a fazedura do pão. Representa para mim toda a sacralidade da Vida e o que ela me conta todos os dias cantando, enfeitando:

“ Abrindo e fechando eu vou circulando!

Abrindo e fechando eu vou amando!

Abrindo e fechando eu vou tecendo!

Abrindo e fechando, morrendo e vivendo!

Abrindo e fechando eu vou Espiralando!”

Querida Mulher enquanto amassas o teu pão, amassas também a tua vida.

Amassas a poesia do teu interior e o teu sabor.



O Pão de Brighid

Candelária – Imbolc

Saí caminhando ao encontro da Terra e do aroma que emana quando é beijada pela Chuva!

Encontrei a carqueja despertando e amando o escorrer dos pingos no seu corpo, numa dança erótica balançada pelo vento!

Os meus passos sentiam-nos as pedras leitosas, fazendo caminho enterradas na Terra aguardando o Luar para cintilar e guiar as Almas dos mundos. Avançando como a luz que vai crescendo a cada dia, vi-me observando mantos verdes e floridos, de que a Terra se vai vestindo e despindo à medida do que nasce e morre. Senti um fervor queimar os meus pés, entranhar-se nos meus ossos, lembrando o Sol quente que em profundidade penetra a Terra e a fecunda. Dancei para não arder, à volta da erva-doce. Cheirei-a, saboreia-a!

O Vento cantava com os pássaros, sentia-se o perfume de quem vai procriar, as árvores esticavam os seus ramos revelando toda a sua Beleza. Os pinheiros soltando agulhas, clareando a escuridão, abrindo caminho, sendo caminho, fazendo caminho.

O Chão lembrando labaredas de Fogo, doadas em Amor pela Grande Guardiã Laranjeira. À sua volta desenhando Espirais infinitas e entrelaçadas no tempo, as Urtigas! As grandes mestras nutridoras e curandeiras. Colhendo e tecendo, colhendo e tecendo, colhendo e tecendo!

Amando e fazendo o Pão de Brighid que nasceu do esverdecer da Terra, do Fogo eterno que alimenta a forja, da nutrição que a todos cura, da magia poética da Alma!

Deslumbrando-me com cada acontecer!

Guardo o Fogo Sagrado Nascente que alimenta a gente e adormece no Poente!

Contigo danço sem me cansar para não parar de me encontrar!



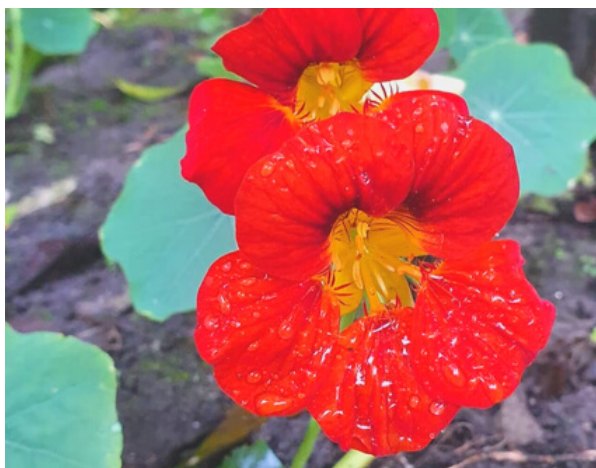
Receita do Pão de Brighid

Mistura todos os Elementos começando por misturar a Neve da Loba com o Verde da Cabra.

Abençoa, coloca intenções, ora, tem Esperança que assim seja!

- **1 Ovo** - Semente do Advir
- **1 Ramo de urtigas, desidratadas e reduzidas a farinha** (mesmo secas picam) – O Vestido da Terra
- **500ml de decoção de Bagas de Zimbro, Pau de Canela, Casca de Tangerina, 1 Raminho de Alecrim** – O Sangue da Terra
- **1 Quilo de Farinha de Espelta e 300gr de Farinha de Milho** – O Sol dos Céus
- **Sal** – O Ouro do MAR
- **Azeite** - O Ouro da Terra
- **Fermento ou Massa Mãe** – O Composto

Canteiros de Ervas Medicinais



Acompanhar o ciclo da semente é absolutamente mágico e poderoso. É firmar em mim que tudo o acontece fora, também acontece dentro. É viver plena os ciclos da Terra. É viver num infinito de possibilidades e probabilidades criadoras e criativas. É contemplar toda a força criadora do Universo e da grande Mãe Cósmica.



Gosto de semear as minhas sementes e de plantar as minhas plantas. São oportunidades únicas de ser ainda mais Terra, de ser ainda mais uma, de contribuir para a Beleza e Harmonia da vida na Terra.

Dedicar-me à Terra com Devoção e Amor é Poesia e alimento para a minha Alma.



Fazer os meus preparados herbais e medicinais com as plantas que planto e cuido, é algo absolutamente Mágico. Convido-te a trazeres esta prática ritual para a tua Vida. Mesmo que não tenhas um quintal ou horta, podes fazer as tuas sementeiras em vasos! É tão nutridor e belo.

☾ As essenciais do espaço sagrado da minha Terra:

- Salsa
- Sálvia
- Tomilho
- Rosmaninho
- Alecrim
- Lavanda
- Hortelã
- Menta
- Cidreira
- Lúcia-Lima
- Erva Príncipe
- Borragem
- Capuchinhas





Infusões e Decocções

Existem várias formas de extrair as propriedades das plantas duas delas são a decocção e a infusão.

Uma decocção pressupõe que as plantas, ou partes delas fervam na água durante pelo menos 7 minutos. Este processo é mais indicado para raízes e sementes.

Uma infusão pressupõe que as plantas, ou partes delas infundam na água depois de ela ferver e com o fogo apagado, durante pelo menos 7 minutos. Este processo é mais indicado para flores e folhas.

Estes preparados quentinhos são alento e colo para a Alma.

Todos os dias os preparo, fazem parte da minha prática ritual diária.

Deixo-te uma fórmula que eu criei e adoro beber em Beltane, a festividade Celta que celebra a união do Sagrado Feminino e do Sagrado Masculino e toda a exuberância e fertilidade da Terra.

☾ Chá de Beltane

Momentos de amor e nutrição.

Em minha casa o serão gira à volta de um bule de chá.

É momento de miminho e colo tão doce e especial.

Preparo este chá como uma poção Beltânica de fogo e paixão!

Mistura a gosto:

- Rosa
- Hibisco
- Raíz fresca de Curcuma
- Raíz fresca Gengibre
- Canela de Ceilão

Deixa ferver em decocção por 7 minutos as raízes, de seguida adiciona as flores e a canela já com o fogo apagado. Deixa em infusão por mais 5 minutos e serve com amor e carinho.

Bênçãos de Amor e Criação.





Livro de Feitiços

Escrever é mesmo uma das coisas que mais gosto de fazer. Tenho vários cadernos onde faço anotações. Neles escrevo sobre a minha ciclicidade ao longo da luação, quais os momentos em que sou mais criativa ou mais introspectiva. Anoto receitas e fórmulas de preparados que não quero esquecer e que perfumaram todo o meu ser enquanto os fui parindo. A poesia alimenta-me a Alma, escrevo muitos poemas inspirados em tudo o que a Mãe Terra tem para oferecer, tão benevolamente e cheia de Amor.



Escrever é criar, e é uma das minhas formas de estar no mundo e comunicar entre mundos.

Convido-te a trazeres esta prática ritual à tua vida.

Escrever o nosso próprio livro, é escrever-nos a nós mesmas, é podermos levar-nos a todo o lado, é recordar que o que foi já não é, e o que é já está a deixar de ser.

Possas encontrar este momento criador para ti e para o mundo.





Vestidos de Hera

Vi-te dançar de vestido de Hera,
tão sublime a tua devoção.

Olhei-te por dentro, não eras quimera
mas guardiã do meu Coração.

Meus pés caminham debaixo da Terra,
meus braços se elevavam rodopiando.

Já toda eu, era vestido de Hera
e contigo me vi dançando !

Árvore Semente, frágil pequena,

Árvore Flor, perfume criação.

Árvore Fruto, sou eu Helena

Árvore Raíz, meus pés por baixo do Chão.

(- Sintra -)



MaterTerra

Guardiã dos Caminhos



Sou a *Helena*

Mulher, Mãe, Filha, Irmã,
Sou Educadora de Fertilidade Consciente e de Medicina Menstrual, Mulher Medicina, Formadora, Professora de Yoga, Professora de Educação Especial, Contadora de histórias, Educadora Waldorf, Ecologista, Autora.

O Bosque é a minha Casa, gosto de escrever, tecer, caminhar, criar!

Aprendo o que escuto e sinto da Natureza, ela é a minha Medicina.

Estudei Educação de Infância na Universidade de Aveiro, terminei os estudos em 2002. Durante 13 anos trabalhei como Educadora de Infância ao mesmo tempo que criei projectos relacionados com os contos para público infantil e familiar.

Em 2015 fiz uma pausa e iniciei um ano de Especialização em Educação Especial na Escola Superior de Educação de Coimbra. Paralelamente iniciei uma Pós- Graduação em pedagogia Waldorf durante três anos, na Harpa – Associação Recriar para Aprender em Vila Franca de Xira.

Em 2016 concluí a Formação de Professora de Yoga para Bébes e Crianças na Escola Sunshine Yoga em Lisboa. Em 2017 Certifiquei-me como Professora de Lu Jong Yoga Terapêutico Tibetano na Alemanha.

Em 2017 e para alimentar o meu desejo e necessidade de retorno à minha essência iniciei os estudos e formação com a Iris Lican. Comecei pela formação em Medicina Menstrual, seguida do Curso de Wild Medicine Dance Trainings em Glastonbury Goddess Temple. Entretanto já estava a estudar o Calendário Lunar Celtibérico e surgiu de seguida a formação Via Selvagem – Danças Rituais Femininas.

Em 2019 fiz a formação de Educadoras de Fertilidade Consciente em Sintra com Iris Lican e Lila Nuit.

Em 2019 criei o projeto a MaterTerra-Guardiã dos Caminhos.

Sou co-criadora do Projecto Magic

Medicine Woods – Madeira Ritual com Arlindo Gomes, meu Amado Artesão.

Na minha prática pessoal estudo Herbalismo Ancestral e faço parte de um grupo de práticas de Yogaterapia e Geo-Medicina Feminina. Sou Círculo com outras Mulheres-Irmãs e juntas mantemos activo o estudo da Via Selvagem – Danças Rituais Femininas.

Enquanto Mulher Medicina apoio e oriento mulheres na sua saúde e em qualquer fase da sua vida, facilito círculos apoiados pela tradição xamânica e pagã europeia.

No momento presente sou terapeuta especializada em Saúde Feminina e educadora de infância Waldorf num Jardim de Infância da Rede Pública.

Sou guardiã de Sonhos, da Chama das crianças, do Nascente e do Poente.

Vou plantar um Bosque Sagrado, e já posso tocar o seu Chão. Sou!



Fica a par das novidades

Aulas de Yoga para Mulheres, Sessões Individuais, Cerimónias e Rituais, Círculos e Workshops

www.materterra.pt



Criação e Composição de Textos
Helena Burbuleta

Design e Paginação
E-Quartz Digital

