

Ciclo Menstrual y Ascesis



Marcela Latorre Robles

Parque de Estudios y Reflexión "Los Manantiales"

Interés

Observando que las hormonas definen mis estados de ánimo, mis respuestas, mi energía psicofísica y tiñen mi mirada, vi la necesidad de profundizar en mi ciclo y cuidar los diferentes momentos, respetándolos y reflexionando sobre cómo trabajar mi ascesis considerando estas etapas.




Resumen


Comencé observando lo que sucede en cada fase del ciclo menstrual para conocer lo que ocurre a nivel hormonal y de registros, luego hice una revisión de lo que pasa con la mirada interna y registré mis experiencias de ascesis en los diferentes momentos, para terminar poniéndome propósitos en cada etapa del ciclo.

Síntesis

Conocer el ciclo menstrual desde los registros, la mirada interna, las experiencias de ascesis y crear objetivos para ayudarme en cada fase del ciclo.

El Ciclo Mensual

Fase	Lo que sucede a nivel hormonal (Fuente: naturcup.com)	Lo que registro
<p>Menstruación</p> <p><i>Se relaciona con la luna nueva</i></p> 	<p>Se produce una bajada de los estrógenos, hormona que afecta a la excitabilidad, estimulación y tonificación del sistema nervioso. Cuando bajan los estrógenos también lo hacen las endorfinas, encefalinas y serotonina, sustancias que ayudan a sentirnos bien. La bajada de estrógenos también favorece el descenso del estradiol, principal hormona sexual, por lo que esto puede producir una disminución de la libido. También disminuyen los niveles de progesterona, una hormona que estimula la sedación y el sueño, y equilibra la eliminación de exceso de líquidos, de irritabilidad y la tensión nerviosa.</p>	<p>Sale lo que está adentro. Ando sensible. Necesito descansar más. La energía está concentrada en lo que sucede adentro. Ando más ansiosa con la comida.</p>
<p>Folicular (Pre ovulatoria)</p> <p><i>Se relaciona con la luna creciente</i></p> 	<p>Se inicia y completa el desarrollo folicular y culmina justo antes de liberar el óvulo, todo está lleno de nutrientes. En esta fase los niveles de estrógenos comienzan a elevarse, la progesterona está aún ausente y los niveles de testosterona son aún mínimos. Cuando el estradiol está en niveles más elevados hay más fuerza y energía.</p>	<p>Se forma todo de nuevo. Siento un poco de más energía y creatividad, más inspiración.</p>
<p>Ovulación</p> <p><i>Se relaciona con la luna llena</i></p> 	<p>El cuerpo se prepara para la concepción. La progesterona irá aumentando. El pico alto de estrógenos sumado a la influencia de la oxitocina hace que en esta fase se eleve la libido sexual. El incremento de estrógenos favorece la producción de serotonina, por lo que se tiene más energía y aumenta la capacidad en la toma de decisiones. Las altas concentraciones hormonales favorecen también el rendimiento intelectual.</p>	<p>Es el momento de la fertilidad y registro mucha energía, fortaleza y creatividad. Mi estado de ánimo es positivo.</p>

<p>Fase Lutea (Pre menstrual)</p> <p><i>Se relaciona con la luna menguante</i></p> 	<p>Los estrógenos y la progesterona disminuyen notablemente.</p>	<p>Siento ganas de aislarme. La energía está ambigua, es contradictoria, paso del amor al odio fácilmente. Tengo una necesidad de interiorización. Una alegoría es que quiero estar sola en una cabaña.</p>
---	--	---

El ciclo menstrual y la mirada interna

En la guía del camino interno, aparece el siguiente escrito: “Si dejas que tu ser se lance hacia regiones oscuras, tu cuerpo gana la batalla y él domina. Entonces brotarán sensaciones y apariencias de espíritus, de fuerzas, de recuerdos. Por allí se desciende más y más. Allí están el Odio, la Venganza, la Extrañeza, la Posesión, los Celos, el Deseo de Permanecer. Si descendes más aún, te invadirá la Frustración, el Resentimiento y todos aquellos ensueños y deseos que han provocado ruina y muerte a la humanidad”. Hay un momento en mi ciclo que experimento que el cuerpo gana la batalla, me domina, mi yo está totalmente identificado con la mirada, es una etapa muy contradictoria.

Luego, se señala: “Si impulsas a tu ser en dirección luminosa, encontrarás resistencia y fatiga a cada paso. Esta fatiga del ascenso tiene culpables. Tu vida pesa, tus recuerdos pesan, tus acciones anteriores impiden el ascenso. Esta escalada es difícil por acción de tu cuerpo que tiende a dominar”. Observo que en la fase premenstrual, el cuerpo domina.

En un estudio realizado por Dario Ergas, sobre la mirada y su profundidad, habla de tres momentos de la interioridad de la mirada: *la identificación*, donde la mirada y el yo están identificados (“yo soy solo yo” o “yo soy mi soledad”), *el balbuceo* o pestañeo, donde comienza a haber una intuición (“yo soy la mirada interna”) y, *el ser de la mirada interna*, donde se vive la trascendencia, el nosotros, salgo del yo (“la mirada interna es”). Habla de que la contradicción aleja la mirada de sí y se identifica con las creencias y ensueños, mientras que la fuerza, los afectos y las experiencias extraordinarias conectan con la mirada interna.

Llevando esto al ciclo menstrual, más mi experiencia, puedo observar que en la fase de la menstruación, estoy muy conectada con mi sensibilidad y he tenido experiencias de mucha luz y comprensiones, dada mi carga afectiva. En la fase preovulatoria empieza a haber más energía, pero al parecer, no la suficiente para cargar una experiencia. En la fase ovulatoria, que es la más energética, más conectada con la fuerza, los afectos y la luz, es más fácil conectar con la mirada interna, ya sea balbucendo, con una intuición de ella o una experiencia extraordinaria. Por último, en la fase lutea, hay contradicción, ya que la energía está ambigua, hay una total identificación con los ensueños y las creencias. Es muy difícil trabajar ascesis, no dan ganas de conectarse con nada ni con nadie.

En el mismo estudio, se menciona que tenemos la libertad de ir ganando en libertad, en una libertad desde adentro, entre posibilidades de respuesta. Para esto tiene que haber una intención, elegir una dirección que me libere del encierro del yo, o en este caso, del encierro de la fase lutea,

respuestas hacia un futuro ligado a los demás. Puedo observar según mis meditaciones simples, que cuando estoy en esta fase y me conecto con amigas, con otras mujeres, eso me regula, me siento protegida por una tribu, pero con mis hij@s, marido, mamá, papá, hermanos, en fin, el círculo más cercano, pierdo el control, tengo experiencias donde tengo la certeza de que no debo hablar, de que debo soltar, y teniendo la convicción, de todos modos exploto, digo lo que no tengo que decir y eso me deja un pésimo registro, pero es una fuerza que me impulsa muy fuerte hacia ello. Quizás tiene relación con que en esos días necesito que me protejan y no proteger yo, con las amigas siento que estoy contenida, con el círculo cercano estoy acostumbrada a contener, siempre soy “madre” de todos, es un emplazamiento que me quita libertad.

Entonces, en la fase lutea, se agrandan los resentimientos, no pongo bien los límites, me siento abusada, no me doy tiempo de respuesta, respondo como sale, se me olvidan mis comprensiones, los otros son “para mí” y expreso sin filtro.

Experiencias de ascesis en las diferentes fases

Menstruación: las experiencias realizadas en esta fase son de mucha conexión con la carga afectiva y por ende de mucha luz. He tenido importantes comprensiones. En la última que realicé en esta fase, conecté muy fuertemente con la necesidad de ir a mi esencia, me llené de luz, hubo concomitancia en los plexos, supe que era luz y que esto era fuerza y amor. Registré que los otros son lo mismo y sentí a todas las fuerzas adentro mío. Comprendí que al hacerle daño a los otros, se apaga esa luz, que nada es más importante que cuidar esa luz, que todo lo demás puede esperar. Me conecté con la necesidad de ayudar a hacer crecer la luz de todas y todos.

Folicular: al parecer no ando con la carga afectiva necesaria, registro luz, energía, pero no la suficiente fuerza como para tener una experiencia extraordinaria. Siento cansancio si lo intento muchas veces.

Ovulatoria: en esta fase, cierro los ojos y ya veo la luz, puedo conectar con mi entrada con facilidad, experimentando ternura y cariño. En la última experiencia, mi mente fue a buscar a dónde quería ir y me apareció fuertemente ir hacia el amor profundo. Descubrí que necesito “aprender a amar”, más allá de la frase, vislumbré que tiene relación con dar, sin esperar realmente nada de vuelta, comprendí que eso me va a liberar de mis cadenas y vi claramente que amar es ver al otro, sin cuestionarlo, ya que el otro hace lo que puede hacer. Comencé a hacer un pedido para aprender a amar, me cargué mucho y pedí para que cada ser humano de este mundo aprenda a amar. Me conmocioné. Sentí a mi abuelita y vi cómo ella amaba sin límites, le pedí que estuviera conmigo en este aprendizaje. Tuve más certeza sobre lo que hace años descubrí en relación a l@s niñ@s, registré que quiero llevar al mundo experiencias de amor hacia ellos, para aportar en sus paisajes de formación y por ende, a la humanización de la Tierra. Con ellos me sale muy fácil, puesto que de verdad, no espero nada a cambio y me emociona ver cómo abren su corazón tan libremente.

Fase lutea: No me dan ganas de hacer experiencias, ni de reflexionar mucho, estoy tomada por las contradicciones. Me sirve hacer pedidos y estar atenta. Sin embargo, en un intento para poder estudiar lo que ocurre, pude ver luz adentro de mis ojos, pero no había suficiente carga afectiva ni energética, me distraje fácilmente. No obstante, desde que tengo presente este trabajo, he logrado mantener una actitud más amable conmigo y los demás, aunque a veces me descontrolo igual, pero es menos, he permanecido más en tema, más atenta.

Propósitos para cada fase

Menstruación: Aprovechar la sensibilidad para los trabajos de ascesis y para relacionarme con los demás desde el cariño. Sentir la conexión especial de esos días, hacer ritos.

Folicular: Conectar con la disponibilidad energética. Hacer trabajos de ascesis según necesidad, sin forzar.

Ovulación: Desplegar la energía y la creatividad, conectar con la inspiración para los trabajos de ascesis. Compartir con mis cercanos desde la alegría. Tomar decisiones con tranquilidad.

Lutea: Trabajar la atención dirigida hacia la autoobservación, sin tensar y sin culparme, ejercitando la conciencia de sí. Si vienen ruidos, llevarlos al máximo hasta que se fatiguen. Tomarme tiempos para dar respuestas, en la medida de lo posible. Propiciar compartir más con amigas. Comunicar al círculo cercano en qué estoy y aceptar la contención si surge. Ir a mi cabaña interna, observarme frente a la chimenea, tapada con mantas de lana, buscar internamente la calidez. Darme espacios para estar sola y tratarme bien.

Conclusión

El conocimiento de lo que ocurre con nuestro cuerpo es fundamental para buscar el momento propicio para trabajar nuestra ascesis. Si bien, con esta práctica buscamos “suspenderlo”, no sentir los estímulos externos e internos, para conectar con otros espacios, hay momentos en que simplemente no se cuenta con la carga energética o afectiva suficientes y respetarlo, nos puede ayudar a avanzar con más encaje.

Estar atenta a mi ciclo me ha ayudado a tratarme mejor, comprenderme, darme el espacio que necesito, no forzar los trabajos de ascesis, profundizar la mirada cuando se puede y reconciliarme con mis fases hormonales.