

ACERCA DE ESTOS MATERIALES

El presente archivo forma parte de los recursos de distribución gratuita que llegan a usted a través de "Espiritualidad Natural", el newsletter de la web de Flavia Carrión www.flaviacarrion.com.ar

Puede compartirlo libremente si considera que puede resultar de utilidad para otra persona. Sugerimos mantener los datos de la fuente para permitir que los lectores se pongan en contacto con la autora en caso de dudas, comentarios o consultas sobre casos específicos.

Se reciben correos electrónicos en flaviacarrion@gmail.com

Otros materiales gratuitos que se encuentran a su disposición:

"Guía de trabajo con los Sueños"

"Meditación en cuatro pasos"

"Visualización guiada de relajación"

"Autocontrol emocional (video)"

Para recibir notificaciones sobre estos materiales directamente en su bandeja de entrada solicite por mail a flaviacarrion@gmail.com ser incluido en la lista de distribución.

((((((

LA LUNA EN LA ESPIRITUALIDAD NATURAL



Desde los comienzos del Tiempo, los seres humanos nos hemos sentido atraídos por la compañera luminosa de la noche, la luna. Bella, cautivante, misteriosa, generadora de una energía poderosa. Señora del cielo nocturno. Patrona de las mareas, los ciclos femeninos y el crecimiento de las plantas. Muchos animales le rendían tributo a través de sus voces. ¿Cómo no darnos cuenta, ya desde nuestros momentos más primitivos, que esa luminaria tenía una gran influencia en nuestras vidas?

Todas las culturas ancestrales tuvieron sus mitos relacionados con la Luna, sus ceremonias propiciatorias, sus rituales y celebraciones. La astrología de los más diversos orígenes la tuvo en cuenta. Intuitivamente, chamanes, poetas, enamorados y sabios la observaron en busca de respuestas.

MI PROPÓSITO

Lo que te acerco hoy aquí no es un tratado académico sobre el tema, que podría abarcar decenas de volúmenes. Mi propósito es acercarte un conjunto de pautas sencillas, prácticas, realizables en cualquier contexto, para que puedas aprovechar la energía de la luna en sus distintas fases, sincronizándote con su ciclo, para que de esa manera puedas co-crear tus proyectos.

LA MAGIA DEL CICLO LUNAR

La marea cambia según las distintas fases lunares, eso ya lo sabes. Ahora ¿nunca pensaste que al ser nosotros también cuerpos de agua debíamos estar influenciados por ellas de la misma manera?

Es simple instinto. Mis abuelos, algunos europeos, otros nativos de América, coincidían en hacerme observar ese detalle. Luego, mis maestros de espiritualidad natural me invitaron a experimentarlo en la práctica concreta.

Nuestra energía cambia según las fases, y junto con ella, nuestros pensamientos, nuestras emociones y –por supuesto- nuestra forma de afectar la realidad que nos circunda. Alguna vez habrás escuchado la frase “la luna llena enloquece a las personas” y esto es cierto hasta cierto punto, ya que en esa parte del ciclo –como veremos a continuación- todo se exalta... incluyendo nuestros desequilibrios.

LA LUNA Y EL CICLO FEMENINO

Una historia que me contaron mis maestros nativo americanos...

Hace mucho, mucho tiempo, cuando todavía habitábamos las verdes praderas y las personas no se habían enemistado aun con la Naturaleza, tuvo lugar el siguiente suceso.

Resulta que había una mujer, llamada Ahiyoka ("aquella que trae la felicidad"), que -como todas las mujeres- se encargaba de muchísimas cosas. Cuidaba que en su familia todo funcionara bien, atendía a sus hijos, a su marido y -a veces- a la familia de su marido, controlaba las cosechas, limpiaba su vivienda, se encargaba de las ceremonias e incluso ayudaba a las personas enfermas de la tribu cuando la necesitaban.



Ahiyoka era fuerte, pero las demandas de esta vida eran demasiado para ella, por lo que una noche, se escapó al bosque y se puso a llorar desconsoladamente.

Fue tan desesperado y agudo su llanto que la Abuela Océano, que se encontraba a kilómetros de allí, llegó a escucharla, y enternecida, le preguntó:

"¿Que sucede niña hermosa? ¿Por qué lloras?"

Enjugándose las lágrimas con el borde de su blusa, la joven respondió: "Amo mucho a mi familia. Los amo más que a nada en el mundo. Pero las responsabilidades y tareas que se me presentan son tan desafiantes que ya no puedo más. No sé qué hacer."

Al notar que la Abuela Océano se quedaba callada, la joven continuó: "Todas las mujeres de esta tribu sentimos lo mismo. Necesitamos ayuda."

La Abuela Océano, reconociéndose mujer, y sintiéndose conmovida por esa fortaleza y esa modestia, le respondió:

"Vengan a mí. Yo lavaré su dolor."

Pero la joven mujer, recompuesta ya de su llanto, recordó que su tribu se encontraba a mucha distancia del mar..."¿cómo haremos, Abuelita, para llegar hasta tus aguas sanadoras?"

Entonces la Abuela Océano vio que entre las copas de los árboles asomaba su hermana, la Abuela Luna, grande, redonda y brillante como suele aparecerse cuando está en su fase Llena

"Hermanita Luna!", exclamó Abuela Océano, "¿Cómo podrías ayudar a las mujeres en esta situación?"

Entonces la Abuela Luna, con voz clara y contundente anunció:

"Yo soy el poder de lo femenino. Haré llegar a cada mujer, a cada una de mis hermanas, tus aguas sanadoras. Una vez por cada uno de mis ciclos ellas tendrán la oportunidad de lavar su dolor y nutrirse con mi poder. Que así sea."

Y así fue que las mujeres recibimos el ciclo menstrual. Y con él, la oportunidad de purificarnos y reconectarnos con lo sagrado.

LAS FASES Y SUS ENERGÍAS

El ciclo lunar dura 28 días. Durante ese periodo, la luna aparece en distintas formas de acuerdo al momento del ciclo en el que la estamos observando. Cada fase dura, aproximadamente 3 días y medio. Durante cada fase, se experimentan ciertas energías que te detallo en las siguientes páginas. Para orientarte con los nombres de las fases revisa los mapitas a continuación, teniendo en cuenta el hemisferio en el que vives. Puedes verificar los días y horarios de las fases lunares según tu lugar de residencia en estos links:

Hemisferio sur: <http://www.cielosur.com/fases.php>

Hemisferio norte: <http://www.tutiempo.net/luna/fases.htm>

HEMISFERIO SUR



HEMISFERIO NORTE



1. FASE LUNA NUEVA



Energía clave: Instinto

Durante esta fase se facilita el creer que todo es posible, dando lugar a nuevas ideas, es una oportunidad para generar nuevos proyectos, iniciar una actividad. Es una energía de impulso, nos puede conducir hacia donde elijamos ir. Imaginemos que estamos en un campo de infinitas posibilidades, en donde el único esfuerzo que se nos requiere es el de elegir lo que deseamos. Con esa energía comenzamos este ciclo.

Actividades recomendadas: plantar un árbol, o simplemente una semilla, comenzar un curso, hacer una visualización en donde te veas realizando lo que deseas, iniciar un nuevo emprendimiento, renovarse en cualquier aspecto. Lo fundamental es formular con claridad lo que se desea lograr: escríbelo, comenzando con la frase "He decidido...". Por ejemplo: "He decidido mejorar mi dieta"...o cualquier proyecto que se te ocurra. Tu instinto te guiará hacia lo que es mejor para ti en este momento evolutivo.

2. FASE NUEVA VISIBLE



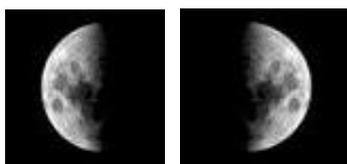
Hemisferio S Hemisferio N.

Energía clave: Perseverancia

El nuevo proyecto comienza a dar mostrar sus primeras señales de que crecerá, lo sentimos en el corazón, lo intuimos, sentimos una confianza inexorable. Los primeros días, por ejemplo, de una nueva práctica deportiva, nos sentimos energizados, inspirados. Nos preguntamos por qué no comenzamos antes..., pero ¿seremos capaces de mantener la energía a lo largo de todo el ciclo? Tenemos que desarrollar paciencia y persistencia, confiar en nosotros mismos y mantener con claridad el foco en lo que deseamos. Los días de esta fase nos proporcionan la energía que necesitamos para ello.

Actividades recomendadas: trabajo corporal, ejercicios de desarrollo de la confianza, afirmaciones o frases de poder, pintar mandalas, elaborar un dibujo que represente el logro deseado.

3. FASE CUARTO CRECIENTE



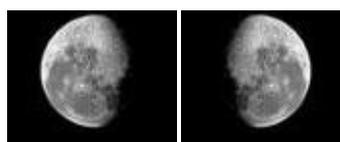
Hemisferio S Hemisferio N.

Energía clave: Consolidación

Es momento de darle una estructura al proyecto para que pueda superar la crisis. ¿Cuál crisis? La crisis de crecimiento que se produce habitualmente cuando un proyecto se encuentra en desarrollo. Es natural, es esperable y sobre todo...es muy saludable! Ya que sin estas tensiones no podría continuar. La mejor manera de trabajar esta fase es organizando, planificando y poniendo orden en el proyecto. Se espera que durante estos días te enfrentes a alguna circunstancia que parezca bloquear el fluir del proyecto. Todo parece detenerse. No te preocupes, no lo tomes como una señal de alarma. Es una oportunidad para dedicarse a pulir el plan.

Actividades recomendadas: cuadros sinópticos, esquemas de planificación, listas con los objetivos o metas, hacer orden en cualquier área de la vida (incluso en asuntos cotidianos, domésticos), construir algo sólido que represente el sueño (por ejemplo, modelándolo en arcilla)

4. FASE CRECIENTE GIBOSA



Hemisferio S Hemisferio N.

Energía clave: Reflexión

Después de las fases iniciales suele sentirse desilusión o dejadez, como si quisiéramos abandonarlo todo. Es simple cansancio. No intentes ir contra esta fuerza, aplícala en la reflexión. Solo estas tomando impulso para el gran salto de la siguiente fase. Es entonces tiempo de detenerse, mirar objetivamente lo realizado hasta aquí y preguntarse: ¿Es este proyecto lo más adecuado para mi crecimiento? ¿Es lo que quiero? ¿Podría hacer ajustes que lo volvieran mas autentico, mas sincronizado con mi verdadera esencia? ¿Estoy aplicando en el toda mi fuerza, todas mis ganas? ¿Existe autentica pasión en él? El resultado de estas preguntas nos conducirá a perfeccionar el proyecto.

Actividades recomendadas: meditaciones, viajes con tambores, búsqueda de información en sueños, consulta de augurios (por ejemplo, runas), trabajo energético con cristales para encontrar información extra.

5. FASE DE LUNA LLENA



Energía clave: Expansión

Brillo, exuberancia, los resultados de los pasos iniciales se vuelven ahora concretos, materiales, podemos verlos y tocarlos. Claro, dependiendo de cómo hayan sido nuestros pensamientos, emociones, acciones y propósitos en los días anteriores del ciclo, serán nuestros resultados. Todo puede crecer con esta energía, no solo las cosas maravillosas que soñamos, sino también nuestros miedos. Aquí descubriremos quien ganó la pulseada, si nuestro ser luminoso o nuestro parásito mental.

Actividades: danzas, cantos ceremoniales, cualquier actividad que implique celebración, sonidos, alegría, disfrute. Prácticas de agradecimiento.

6. FASE MENGUANTE GIBOSA



Hemisferio S Hemisferio N.

Energía clave: Comunicación

Es tiempo de transferir nuestros resultados a la comunidad. Si el proyecto se convirtió en una empresa floreciente, distribuiremos sus frutos. Si el proyecto terminó sin resultados visibles, habrá una enseñanza que podamos extraer. Tanto lo uno como lo otro puede ser de gran utilidad para nuestros hermanos de tribu. En esta fase se cosechan los resultados. Es hora de compartir la experiencia, de contarle al mundo lo que somos y lo que hemos logrado.

Actividades recomendadas: todas las que impliquen comunicación, charlas, intercambio con otras personas, escribir, diseñar un blog, transmitir lo aprendido.

7. FASE CUARTO MENGUANTE



Hemisferio S Hemisferio N.

Energía clave: Evaluación

En todo proyecto llega un momento en que debemos ser honestos con nosotros mismos y preguntarnos ¿Qué falló aquí? ¿Qué faltó? ¿Qué hubo en demasía? ¿En qué aspectos no puede equilibrarme? ¿De qué manera me influyeron antiguas creencias, una imagen desvalorizada de mi o pautas de comportamiento automático destructivo? El propósito de esta fase no es atacarnos cruelmente sino obtener un conocimiento esencial para nuestro desarrollo, no solo en este proyecto sino en todos los órdenes de la vida. No han sido errores, han sido oportunidades de aprender algo más.

Actividades recomendadas: recapitulaciones, balances, consultas a la Naturaleza (por ejemplo, meditación del árbol o meditación de la pluma), cualquier ejercicio que permita responder a las preguntas citadas desde un lugar de juego y serenidad.

8. FASE BALSÁMICA (MENGUANTE)



Hemisferio S Hemisferio N.

Energía clave: Desapego

Entramos en la “zona oscura de la luna”. En estos días, la parte visible, brillante de la luna irá reduciéndose paulatinamente. Es como si nos hundiéramos en la profundidad. Retornamos al punto cero, al campo de infinitas posibilidades. Pero para hacerlo de una manera mas autentica, para comenzar un nuevo ciclo de la mejor manera posible, podemos aprovechar esta fase para “dejar atrás”. Basándonos en lo que aprendimos en las fases anteriores, sabemos ahora bien cual es “nuestra carga”, ya sea un pensamiento recurrente, una actitud o cualquier otra “sombra”. En esta fase renunciamos definitivamente a seguir cargando ese lastre, liberándonos y permitiéndonos un comienzo más limpio, un nuevo inicio, un nuevo despertar....en los siguientes días....con una nueva “Luna Nueva”

Actividades recomendadas: ritual del fuego, cartas de despedida, elaboración de un dibujo con símbolos que representen lo antiguo a descartarse para luego destruir ese dibujo, cortar o dejar de hacer algo que hacemos en piloto automático, abandonar pequeños hábitos que drenan energía.

(Para rituales y ceremonias específicas que se pueden aplicar consulte el libro “Chamanes y Poetas: el camino de la Espiritualidad Natural”, de Flavia Carrión o consulte sobre nuestros Talleres a flaviacarrion@gmail.com)



UN PASO MAS ALLÁ

Si te interesa seguir profundizando la experiencia de tu conexión con la Luna puedes experimentar lo siguiente:

- **Agua lunar.** Es posible purificar agua utilizando el poder de la Luna. Prueba dejar una jarra de agua (tapada con un paño o papel suave) a la luz de la luna. Al probar su sabor al otro día podrás comprobar que su sabor es más fresco y cristalino.
- **Tambores y energía lunar.** En círculos de práctica espiritual chamánica, hemos comprobado que el sonido de los tambores –ejecutados grupalmente- acentúa la sincronización con la fase lunar correspondiente. Literalmente, el sonido de los tambores permite que la energía lunar penetre en nuestro campo de energía e incluso genere cambios a nivel celular.
- **Drenando emociones tóxicas.** La luna y la emoción están muy conectados, tal como lo demuestran miles de canciones de amor. Busca un lugar desde donde puedas observar la luna sin que nadie te interrumpa (por ejemplo, la ventana de tu cuarto). Obsérvala fijamente. Respira como si respiraras su brillo, su color. Comienza entonces a generar un sonido natural, el que proceda del centro de tu ser, de tu corazón. No te preocupes si los sonidos no resultan agradables al oído, se trata de expresar lo que el corazón tenga ganas de decir. Puede que te sientas sensibilizado con este ejercicio, es natural y mucho más saludable que reprimir o negar los sentimientos. La luna se convierte así en una llave que abre el canal de expresión de tus emociones. Luego permite que su luz te bañe, aliviando tus penas. Coloca tus manos en el suelo para que la Madre Tierra se lleve los restos tóxicos de emociones densas del pasado. Escribe el resultado del ejercicio y luego, durante la fase menguante, busca un lugar seguro y quémalo.

Para más información y actualización sobre Talleres, Retiros en la Naturaleza y Formación para Terapeutas visita www.flaviacarrion.com.ar

Lee los artículos anteriores en <http://www.flaviacarrion.com.ar/espiritualidadnatural/>

Infinitas gracias a todos por compartir estos mensajes. Trabajamos para que cada ser humano pueda recuperar su conexión con lo sagrado y su dignidad espiritual.

