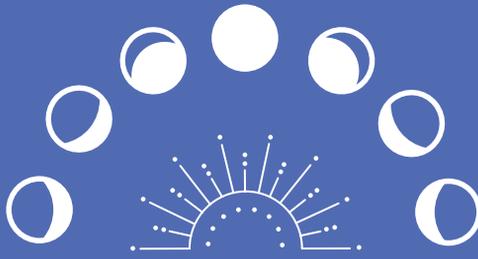




SINCRONÍA LUNAR

CAPÍTULO

1



**Fases lunares:
la danza del
yin y el *yang***

“Si a un huevo lo rompe una fuerza externa, se acaba la vida. Si lo rompe una fuerza interna, comienza la vida. Cambia desde tu interior”.

ALEJANDRO JODOROWSKY

Bienvenid@ a este libro. Nos pone muy contentas que vayas a comenzar este viaje a tu interior. Esta es una invitación a fluir con tu naturaleza cíclica, a conectar con tu polaridad *yin* y *yang*, con tus luces y sombras y a manifestar la vida que sueñas desde esa fuerza interior.

Recordemos que todos somos uno, y que no estamos solos en este camino. Mientras más nos atrevemos a navegar en las profundidades de nuestro ser, más conectadas vivimos con esa energía universal, que nos une a todos con el Todo y que nos abre infinitas posibilidades.

Podemos vivir de manera más fluida, con las aventuras que nos va trayendo la vida. Los momentos difíciles existen para permitirnos sentir, parar, ser vulnerables, reiniciar, transformar; y los momentos alegres para disfrutarlos, para agradecer, para amar, para vivirlos en su totalidad, para crear.

Este libro está dedicado a quienes quieran vivir una vida en equilibrio: lo terrenal con lo espiritual, lo intuitivo con lo racional, la reflexión con la acción. Sea cual sea tu profesión o tu trabajo actual, podrás encontrar una mirada cercana y realista sobre cómo sintonizar y utilizar las fases de la luna.

Como contamos antes, ambas trabajamos a tiempo completo, somos mamás, tenemos que pagar cuentas, etc. Estas herramientas nos han ayudado a completar lo que nuestros trabajos no tienen: un mayor sentido de consciencia y espiritualidad en nuestras vidas. Para aplicar este conocimiento no es necesario ser alguien que se dedica a la meditación o a terapias alternativas, y si lo eres, ¡genial! Te ayudará a conectar con el mundo espiritual de una manera diferente.

Este libro ha sido diseñado y estructurado en base a los ciclos lunares, a través de los cuales se van manifestando las energías femeninas y masculinas:

En la **luna menguante** está el mayor potencial para ponernos a tono con nuestro subconsciente, con nuestro lado más místico y con nuestro inframundo; es acá donde conectamos con nuestra esencia, y es un momento ideal para realizar una limpieza física, emocional y energética y prepararnos para el nuevo ciclo, que comienza con la luna nueva.

La **luna nueva** nos da la posibilidad de sembrar una semilla sobre los cambios que queremos realizar en nuestra vida. Para esto es necesaria la planificación consciente de nuestras intenciones. Estas dos fases están más cargadas de energía femenina, energía *yin*.

Luego comienza a aumentar la energía *yang*. En la **luna creciente** se nos recomienda planificar y tomar acción sobre aquello que queremos cambiar. Para esto es necesario no solo compromiso, sino también autoconfianza, empoderamiento. Incorporar nuevos hábitos para ir materializando ciertos cambios.

Y llegando al clímax energético de la **luna llena**, podemos ya ver y gozar de ciertas manifestaciones. Es una fase de agradecimiento, de celebración, de reconocer los aprendizajes, pero también de cierres, en donde podemos soltar y así finalizar un ciclo.

Dedicaremos un capítulo a cada uno de estos ciclos, entregándote herramientas concretas para aprovechar al máximo la energía de la naturaleza y para encaminarte hacia la vida que sueñas.

Cerraremos el libro con un capítulo especial de Rituales. Nos parece muy interesante poder entregarte este **BONUS**, ¡con *tips* para que le des la magia que amerita este tema!

¡Comencemos!

Luminares en Astrología

La luna es un luminar. Tiene su propio ciclo, al igual que todo en la naturaleza. Desde tiempos milenarios, nuestros ancestros y pueblos originarios se han guiado por estos ciclos para sembrar y cosechar.

“Sería un error pensar que se necesita ser un héroe endurecido para lograrlo. No es así. Se necesita un corazón que esté dispuesto a morir y nacer y morir y nacer una y otra vez”.

CLARISSA PINKOLA,
MUJERES QUE CORREN CON LOBOS

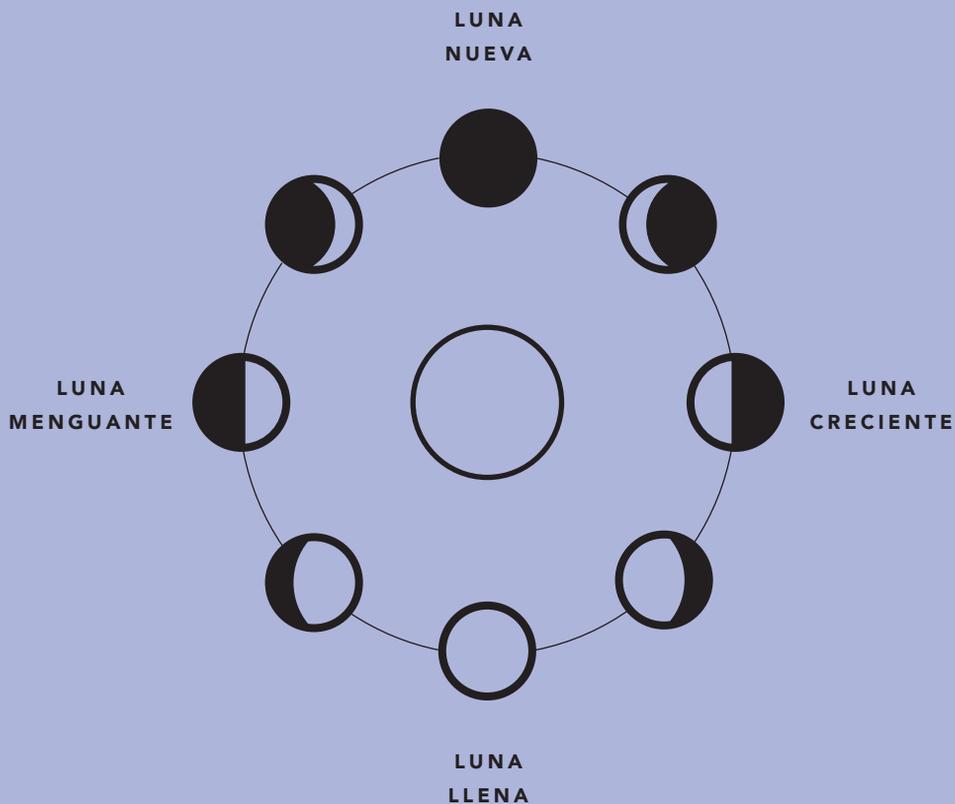
A medida que la ciencia y la tecnología adoptaron un rol más protagónico en la sociedad, como humanidad dimos un salto en cuanto a desarrollo y productividad. Empezamos a modificar nuestra relación con la naturaleza y sus ciclos. Un ejemplo de esto es la electricidad, un

invento que revolucionó el mundo: ya no estamos obligados a dormir o estar despiertos de acuerdo a la luz natural. Sin embargo, ello nos fue alejando de los ciclos de la naturaleza.

Cada vez hay mayor interés en entender con profundidad las fases de la luna y sus efectos en nosotras, sin embargo, con el ritmo de vida de hoy, pocas personas realmente se dan cuenta de si afuera hay luna nueva, luna creciente, luna menguante o luna llena. Cosa que antiguamente hubiera sido impensada, ya que entonces la luz que tenían dependía directamente de la fase de la luna en que se encontraban, al igual que sus ceremonias y ritos.

El ciclo lunar nace de la relación entre el sol y la luna desde la óptica de la Tierra. La Tierra gira alrededor del sol y la luna a su vez gira alrededor de la Tierra. Desde la óptica de la Tierra, ambos, sol y luna, se van relacionando de tal manera que se generan los ciclos lunares. Así, observamos ciclos lunares que duran alrededor de 28-29 días. El ciclo lunar tiene 4 fases principales: luna nueva, luna creciente, luna llena y luna menguante, y cada una es el resultado de una relación específica entre sol y luna.

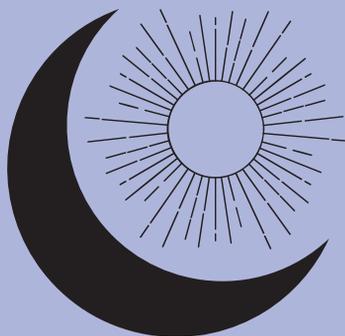
Sin duda, el sol y luna son dos de los elementos más importantes en la astrología. La posición de estos luminares en nuestra



LUNA

"Yo siento"

Emociones
Instintos
Estado de ánimo



SOL

"Yo soy"

Felicidad
Vitalidad
Personalidad
Ego

Carta natal habla sobre aspectos de nuestra personalidad que son importantes de analizar. Si bien una Carta astral se debe analizar como un todo, al conocer nuestro signo solar y signo lunar ya podremos tener buenas pistas sobre nuestra personalidad (o la del “dueño” de la Carta astral en cuestión).

¿Qué representan el sol y la luna como herramientas energéticas en nuestra vida?

Con esto en mente, es importante ir reconociendo que en cada fase lunar tendremos diferentes posibilidades a nivel energético. Por ejemplo: en la luna nueva, el sol y la luna desde nuestra óptica están juntos, y esto nos va a hablar de un muy buen momento para conectar desde lo más profundo de nosotras (“luna”) con aquello que nos hace felices (“sol”). Es una excelente instancia para ser sinceras con nosotras mismas, desde nuestra emoción y también desde nuestra razón, ser coherentes en ambos niveles para clarificar qué es lo que más anhelamos.

Impacto en la naturaleza

Todo en la naturaleza tiene sus propios ritmos, energías de la manifestación de creación. Generalmente son cíclicas, partiendo desde nuestro planeta Tierra, que gira sobre sí mismo, regalándonos el día y la noche, y que además recibe las influencias gravita-

“Sean cuales fueren las razones que te llevan a buscar el equilibrio, descubrirás que armonizarse con la energía de la naturaleza te ayuda a liberarte de los factores estresantes de la vida y a centrarte en el aquí y el ahora”.

LA BRUJA VERDE

torias de la luna. Por otro lado, nuestra madre Tierra también gira alrededor del sol, manifestando las estaciones del año, que van cambiando a medida que transitamos por su órbita.

Los seres humanos también manifestamos esta naturaleza rítmica, especialmente las mujeres, desde tiempos antiguos relacionadas con la energía lunar y sus ciclos. El hombre, en cambio, se suele asociar con la energía solar, más estable, aunque no por eso inmune a la influencia de la luna.

El día y la noche, las fases de la luna y las estaciones del año son procesos cíclicos, cada uno a su ritmo. Estos ciclos influyen y modifican al mundo elemental, vegetal, animal y humano. Los animales viajan o migran en ciertos periodos y se aparean en otros. Las plantas nacen, florecen y mueren en distintas fases, y eso corresponde a su naturaleza. Sin embargo, pareciera que nosotros como seres humanos nos creemos por sobre la ciclicidad que envuelve a todo lo que nos rodea.

Esto tiene varias implicancias prácticas. Por ejemplo, la filosofía Ayurveda nos habla de la relevancia de respetar los ritmos cíclicos de la naturaleza a la hora de comer, entendiendo que cada hora del día y cada estación del año está cargada de cierta energía (*doshas*) y por ende debemos equilibrarlas mediante la comida. Hace sentido comer, por ejemplo, frutas y verduras de la temporada, ojalá producidos localmente. O también ir reduciendo el consumo de carnes o alimentos ultraprocesados.

Ya más enfocados en los ciclos lunares propiamente tales, está la “biodinámica” (por Rudolf Steiner, padre de la Antroposofía), y el concepto de “agricultura biodinámica”, que entiende que los ciclos de la luna afectan a las plantas y por lo tanto se consideran

a la hora de la siembra, cultivo o cosecha. En este contexto ha surgido el término de “cocina biodinámica”, donde se destaca la importancia de consumir alimentos que sigan los ciclos lunares.

Arnols Lieber, autor del libro *Lunar Effect*, sostiene a través de experimentos científicos las relaciones entre el comportamiento humano y los ciclos de este luminar. Estudió la conducta de más de 1200 reclusos en las cárceles de Inglaterra, donde corroboró que eran más violentos en luna llena. Estudios en Nueva York también han concluido que aumenta la cantidad de robos y delitos en esa fase.

Como postula el reconocido astrólogo español, Juan Estedella, en su libro *Astrología a su alcance*, la luna afecta a los organismos

“Con nuestra insistencia en que el método científico es el único medio de conocer el mundo, mantenemos cerradas las puertas de la percepción; la sabiduría de Oriente nos es negada, y nuestro propio mundo interior queda limitado. Oriente y Occidente son dos mitades de un todo, representan los dos aspectos internos de cada individuo, hombre o mujer. La escisión psicológica puede curarse a través de una unión interior, que permita un flujo entre los hemisferios izquierdo y derecho, entre lo científico y lo espiritual, lo masculino y lo femenino, el yin y el yang”.

JEAN SHINODA BOLEN,
EL TAO DE LA PSICOLOGÍA

Tenemos infinitos ejemplos en nuestra naturaleza: polo norte y polo sur, agua y fuego, electrones y protones. En cada caso, ambos son igualmente importantes y contribuyen a que se mantenga un equilibrio.

El equilibrio entre el yin y el yang

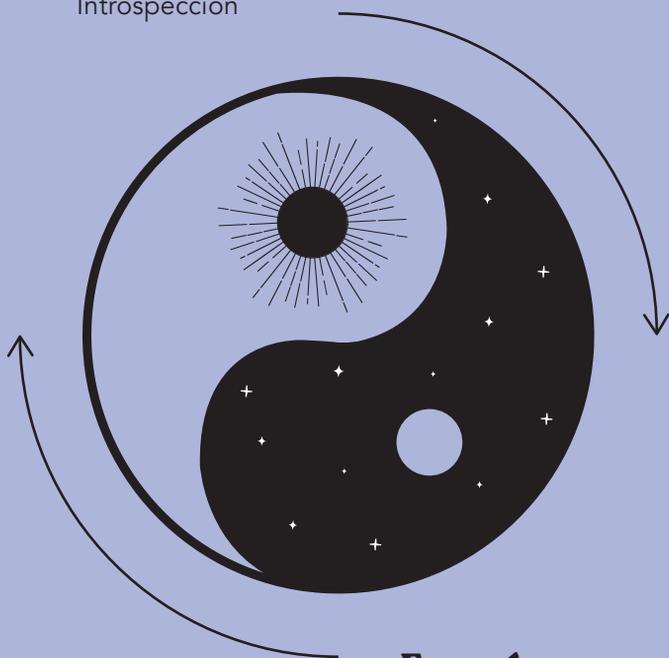
Se nos hace muy relevante enfatizar que los ciclos lunares nos invitan a equilibrar las energías femeninas y masculinas dentro

vivos y tiene un papel protagónico en la historia de la astrología. De hecho, se han encontrado huesos prehistóricos tallados con los ciclos de la luna. El ser humano prehistórico reconocía el efecto del ritmo lunar en los animales, el comportamiento humano y la menstruación femenina.

En la naturaleza, todo funciona según el concepto oriental del *yin-yang*, o un “Yanantin”, como se denominó en la cultura andina: dos polos que trabajan en conjunto por un mismo fin. Un dualismo complementario.

Energía Femenina

Luna
Yin
Emocionalidad
Tranquilidad
Introspección



Energía Masculina

Sol
Yang
Racionalidad
Movimiento
Extroversión

de nosotros y en nuestra expresión en esta vida. Todos tenemos un lado femenino y un lado masculino, independientemente de nuestra identificación con un género. El ciclo lunar nos invita a darle el espacio que se merece a cada una de estas energías.

En la sociedad occidental valoramos mucho y tenemos muy interiorizada la energía *yang*, que se asocia a impulsar, hacer, lanzar, trabajar, iniciar, concretar, materializar. Esto ha creado un círculo vicioso que se traduce en las altas tasas de *burn out* (literalmente, estar quemadas de cansancio), estrés y depresión presentes en la sociedad actual. Estamos perdiendo una parte importante de nosotras, estamos castrando y frustrando algo que debería aflorar a la luz del mundo. Menos mal que cada vez se está entendiendo y valorando más la energía *yin*, de reposar, descansar, relajarse, dedicarse sin culpa al ocio, conectar con el Ser y el inconsciente.

Al igual que un átomo no puede funcionar solo con protones, es clave entender que una energía no es mejor ni peor que la otra. Son complementarias. Es la unión de opuestos trabajando coordinadamente para un bien común.

“Nuestra naturaleza cíclica se manifiesta a nivel cuerpo-mente-alma. Cada una de estas tres dimensiones experimenta una fase oscura y otra luminosa, ambas necesarias en nuestro proceso evolutivo”.

@CASASIETE_

Nosotras también experimentamos ambos tipos de energía: momentos en que estamos muy motivadas, con todas las pi-

las y ganas de hacer cosas. Y momentos en que queremos y necesitamos recuperarnos y descansar. En nuestra experiencia personal, siendo ambas Ingenieras Comerciales, acostumbramos movernos en un mundo en donde se valora lo “masculino” por sobre lo “femenino”. El razonamiento lógico, ser eficientes, lograr metas, hacer, hacer, hacer... y pocas veces nos damos los espacios que necesitamos para sentir, para conectar con nuestra propia intuición, para fluir con nuestros ciclos femeninos.

Más allá de nuestro propio círculo, vemos en la sociedad mujeres que luchan por ser tratadas de igual a igual con los hombres, buscando lograr posiciones laborales y un estatus a la par. En esta búsqueda, muchas veces lo que se enfatiza es la naturaleza masculina de la mujer y la sensibilidad es mirada como una debilidad.

Y no hemos visto con la misma intensidad (AÚN) a la mujer luchando para que lo “femenino” recupere el valor que tenía para nuestros ancestros. O bien, a los hombres luchando para poder darse el espacio para explorar su lado más femenino.

Hombres y mujeres tenemos un lado masculino y femenino. Y cada persona naturalmente se carga para un lado u otro. Más que priorizar, creemos que ambos lados son necesarios y aportan de forma complementaria. Si nuestra tendencia es a vivir más desde lo masculino, sería recomendable crear espacios para conectar con nuestra naturaleza femenina, por ejemplo, desarrollar alguna actividad artística, meditar, cocinar, pasar tiempo a solas, escribir lo que sentimos, anotar los sueños, darnos espacios de descanso, entre muchas otras cosas. Y viceversa: si nuestra tendencia es a vivir desde lo femenino, también será importante que nos demos espacios para potenciar nuestro lado masculino, por ejemplo, desarrollando un pensamiento lógico, organizando nuestras tareas para lograr metas, hacer ejercicio físico, salir a correr, sociabilizar más, dentro de otras.

Necesitamos el balance: entre trabajar y jugar, entre la acción y el descanso, entre la seriedad y la risa. Muchas veces es esta falta de equilibrio la que nos lleva al agotamiento o “colapso” en algún ámbito de nuestras vidas. Esto se puede manifestar a través del cuerpo, como falta de energía, fatiga, cansancio, o si se mantiene por más tiempo, puede aparecer incluso en la forma de una enfermedad o síntomas de ansiedad o depresión.

“Date permiso para descansar si estás en un momento que lo necesitas y date permiso para actuar si estás en un momento de oportunidad. Cada cual lleva su ritmo pero es importante saber descansar y coger fuerzas. No hacerlo cuando más lo necesitamos implica perder nuestras fuerzas y cometer irresponsabilidades que acabarán en arrepentimiento”.

DALAI LAMA

En la búsqueda del equilibrio entre el movimiento y el descanso, el concepto de “ciclos ultradianos” recomienda intercalar fases de actividad física o mental de máximo 90 minutos, con una pausa de 20 minutos; de esta manera podemos funcionar óptimamente. Será importante que cada persona encuentre su justo equilibrio durante el día, pero también durante el mes lunar.

Como veremos más adelante, las fases de la luna menguante y luna nueva nos van a invitar a tener días más tranquilos, de

introspección; mientras que durante las fases Creciente y Llena el aumento de energía nos incita a activar el movimiento.

Sincronización con ciclos femeninos, fertilidad y creación*

El cuerpo de la mujer y el ciclo femenino están conectados con la luna y la Tierra. La luna gira alrededor de la Tierra en un ciclo de 28 días, con distintos tipos de energía según el periodo del mes, al igual que el ciclo menstrual femenino. Al mismo tiempo, se relaciona con las estaciones del planeta Tierra.

Antiguamente, cuando era mayor la conexión con la naturaleza, los períodos menstruales iban a la par con el ciclo lunar,

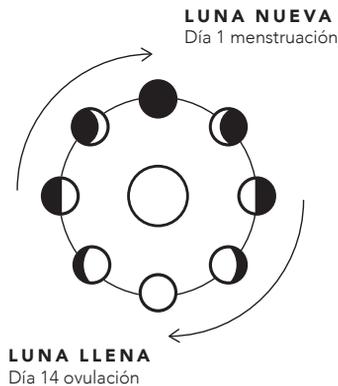
“La psique y el alma de las mujeres también tienen sus propios ciclos y estaciones de actividad y soledad, de correr y quedarse en un sitio, de participación y exclusión, de búsqueda y descanso, de creación e incubación, de pertenencia al mundo y de regreso al lugar del alma”.

DRA. CLARISSA PINKOLA

“La mujer es la totalidad de su ciclo; es tanto su luz como su oscuridad, pero solo se la puede ver en un momento en particular de acuerdo con la fase en la que se encuentre; por eso es necesario que se identifique mentalmente con su ciclo, equilibre las diferentes fases y energías, y utilice los momentos propicios de cada mes para llevar a cabo determinadas tareas y cumplir así con las obligaciones de la vida cotidiana”.

MIRANDA GRAY

ovulando el mismo día de luna llena y menstruando el día de luna nueva. La mujer, a través de su ciclo menstrual, transita por las diferentes energías lunares (creciente, llena, menguante y oscura). Estas, a su vez, se conectan con las diferentes estaciones (primavera, verano, otoño e invierno). No es coincidencia que un embarazo coincida con 10 ciclos lunares.



* NOTA: Este capítulo va dedicado a las mujeres y sus ciclos femeninos, pero también a los hombres, para que puedan sintonizar y empatizar con las mujeres que los rodean desde su naturaleza.

Existen creencias populares que provienen de la antigüedad, en las que se relaciona el calendario lunar al embarazo. En estas, se atribuye que las posibilidades de dar a luz aumentan en los momentos de cambio en las fases lunares. La explicación que se da a esto es que el cuerpo humano está compuesto de una gran cantidad de agua, por lo que al igual que la luna tiene un efecto gravitatorio sobre el mar y mareas, afecta de la misma forma al cuerpo humano, sobre todo si consideramos que en el cuerpo de una embarazada, los niveles de agua son aún más elevados que en una persona promedio, debido a la presencia del líquido amniótico. Antiguamente, en la cultura y costumbres se le daba gran importancia a este vínculo de la mujer con la naturaleza. Se realizaban ritos y se contaban historias explicando esta relación. Así, desde niñas tenían una mejor comprensión de sí mismas, de su cuerpo y de su menstruación. La entendían como “sagrada” y no como algo “sucio” o “molesto” que debían esconder.

“Las mujeres somos por naturaleza brujas, chamanas y sanadoras”.

PROVERBIO CHUKCHI

Si uno lo piensa, la sangre de la menstruación es la más pura y con más vitaminas y minerales de nuestro cuerpo, ya que se desprende de la preparación del cuerpo para crear una nueva vida. Por ende, era sagrada, y se utilizaba para fertilizar cultivos, hacer ritos y sembrar una intención. Cada vez hay más mujeres conectando con esta filosofía, usando la copita menstrual y volviendo la sangre a la tierra para fomentar la vida.

En distintas civilizaciones antiguas existían espacios llamados “*Red Tents*” (literalmente, carpas rojas), donde las mujeres que estaban menstruando descansaban del trabajo físico y compartían entre ellas, conversaban y conectaban con su intuición.

“Sanar es un arte y la creatividad femenina comienza en el útero, que no solo es capaz de traer vida humana al mundo, es el lugar donde las mujeres sueñan, envisionan, crean revelaciones y revoluciones”.

LISA LISTAR, WITCH

Largo ha sido el camino que hemos transitado las mujeres en un mundo patriarcal, que muchas veces nos ha hecho ignorar o tratar con indiferencia nuestra propia singularidad. En un mundo liderado por hombres, desde la política hasta el mundo

corporativo, la mujer ha tenido que hacerse espacio y competir con el hombre como igual, en muchos casos reprimiendo o negando su propia naturaleza. Un claro ejemplo son los estados de ánimo, fluctuaciones hormonales y de energía que se viven durante un ciclo. Ya que, a diferencia de la antigüedad, hoy es considerado un “problema” que nos limita en momentos donde se espera que funcionemos igual que cualquier otro día, donde el sentirse mal no es una excusa válida y vemos mujeres llenándose de paracetamol y otros remedios para anular el dolor, haciendo caso omiso de las fases de la naturaleza y de nosotras como parte de esta. Principalmente en los países occidentales, las mujeres no suelen poner mucha atención a los cambios emocionales y energéticos que experimentan durante el ciclo. Intentan vivir como si no estuviesen afectadas por sus fases, y esto supone una GRAN pérdida de bienestar y un desaprovechamiento de todas sus potencialidades.

Vemos en la televisión comerciales que nos incentivan a vivir los días de menstruación como si nada pasara, con mensajes tipo: “tu vida no para” o “puedes seguir haciendo deporte como siempre”, etc., con productos pensados para casi no enterarnos de que estamos menstruando y así fácilmente nos desconectamos de nuestro ciclo. Para qué hablar de la cantidad de mujeres que toman pastillas anticonceptivas, que afectan e incluso interrumpen el ciclo, y que además tienen efectos secundarios científicamente comprobados a nivel de la libido sexual y la fertilidad.

“Cualquier mujer que permanezca demasiado tiempo alejada de su hogar espiritual, se cansa. Tal como debe ser. Entonces busca de nuevo su piel para recuperar el sentido del yo y del alma y restaurar su perspicaz y oceánica sabiduría. Este gran ciclo de ir y volver, ir y volver, posee en el interior de la naturaleza instintiva femenina un carácter reflejo y es innato en todas las mujeres a lo largo de toda la vida, desde la infancia, la adolescencia y la edad adulta, pasando por el amor, la maternidad, el arte y la sabiduría hasta llegar a la vejez y más allá de esta”.

DR. CLARISSA PINKOLA ESTÉS

la química del cuerpo, a través de un mix de hormonas que son liberadas para permitirlo (estrógenos, progesterona, hormona luteinizante y hormona foliculoestimulante), contribuyendo a que

El cuerpo femenino desde la primera luna-menstruación se prepara mes a mes para gestar y crear una nueva vida. En este proceso, se ve involucrada toda

se manifiesten cambios físicos y emocionales en la mujer. Por esto es muy importante que la mujer reconozca y valore su naturaleza rítmica y conozca las fases de su propio ciclo, para así planificar sus actividades de acuerdo a sus propias energías y no a las exigencias externas.

Debemos ir a favor de la corriente interna, y no en contra, como generalmente se da en este mundo tan orientado a lo exterior. Así, vivimos cada uno de nuestros aspectos en armonía y profundizamos en la sabiduría del alma.

Por ejemplo, en el Ashtanga Yoga, tradicionalmente se dice que la práctica de *asanas* (las diferentes posturas) debe realizarse 6 de los 7 días de la semana, EXCEPTO durante la luna nueva y luna llena, y también durante los 3 primeros días del ciclo femenino, en donde debemos darle al cuerpo un espacio de descanso por la alta intensidad energética de estos días.

Las mujeres adquirimos una gran herramienta de autoconocimiento y de sabiduría interna al ser conscientes de nuestro ciclo. Puede potenciar nuestro desarrollo personal y bienestar, somos cocreadoras de nuestra vida, de nuestra realidad y del Universo.

Queremos cambiar la concepción lineal en la que vivimos día a día e invitar a vivir este ciclo de conexión con el todo. A escuchar nuestro cuerpo y lo que nos pide.

“Yo les digo a las mujeres embarazadas que no deberían leer libros acerca del embarazo y el parto. Su tiempo es demasiado preciado. Deberían en vez, mirar la luna y cantarle al bebé dentro de su vientre”.

MICHEL ODENT

Es esa fuerza instintiva e intuitiva la que más nos va a ayudar, por ejemplo, durante el embarazo, parto y en la maternidad misma. Vemos hoy en día mujeres desconectadas de sus partos, entregadas totalmente a lo que diga un doctor quien, mu-

chas veces, puede actuar guiado por su propia conveniencia y sentido práctico. Como consecuencia, los partos pueden terminar en intervenciones médicas innecesarias, como inducciones o cesáreas anticipadas, por nombrar un par. Pero la realidad es que nuestro cuerpo tiene toda la sabiduría ancestral, el potencial de guiarnos y desencadenar partos de manera totalmente natural, dejando que las hormonas fluyan y beneficiando finalmente a nuestros hijos. Entendemos que hay casos en que estas intervenciones son de

fuerza mayor y en ningún caso querríamos poner en riesgo a esa criatura, pero sí promover la consciencia y conexión con la etapa de gestación y maternidad.

Las mujeres somos muy poderosas: somos capaces de crear vida. Esto, para nosotras, se hizo más visible durante el proceso de maternidad, y en el momento del parto. Cuando ves que esa personita que adoras salió de ti, de tu cuerpo, y que estás conectada a ella de por vida, de una forma que hasta el día de hoy no se ha podido explicar científicamente, cuando ves sus manos, sus dedos, sus pies, uñitas y piensas “se gestó dentro de mí” de forma tan mágica que una no hace ningún esfuerzo consciente o de atención, del estilo: “me voy a esforzar para que ahora se le forme el estómago”.

Este poder de gestar y dar a luz es visto de una forma más mecánica o transaccional en la sociedad de hoy. Como se sabe que en las mujeres en edad fértil hay más posibilidades de embarazo, y de que tengan un pre y postnatal de cierta cantidad de meses (dependiendo del país), se simplifica y minimiza este poder de creación a un aspecto meramente productivo-económico, poniéndonos en desventaja en el mercado laboral frente a los hombres.

El mismo poder en la conexión que vemos en nuestros ciclos femeninos, también aplica para el embarazo, el parto y el postparto, en donde nuestro potencial creador está en su máxima expresión. Este es un proceso que requiere de preparación física, mental y espiritual. Pero no nos referimos exclusivamente a estudiar y leer libros, sino a un entrenamiento interno para dejar a un lado la actividad mental y lógica, para conectar de mejor manera con nuestra naturaleza instintiva, nuestra “mujer salvaje” como dice Clarissa Pinkola en *Mujeres que corren con lobos*.

Cuando había menos conocimientos científicos y genéticos sobre cómo se “creaba” un ser humano, solo se evaluaba lo que se veía a simple vista. Quienes creaban a los seres humanos eran las mujeres, y por ello se les daba un rol clave dentro de la sociedad, el más trascendente e importante para la especie. Esto originó muchas civilizaciones matriarcales, sobre todo en lugares más cálidos y menos agresivos donde la guerra, la subsistencia y la protección, tomaban un rol más secundario. Este es el caso, por ejemplo, de América Central, donde los sistemas que

predominaban eran matriarcales, se promovía la cooperación y se veneraba la madre Tierra que crea y da vida a los alimentos; el ser mujer y la maternidad tenían un valor central que se protegía, cuidaba y valoraba como sociedad. Es necesario conectar con este poder creador y así utilizarlo a nuestro favor. No solo lo aplicaremos

“Perdemos la piel del alma cuando nos dejamos arrastrar demasiado por el ego, cuando somos demasiado exigentes y perfeccionistas, cuando nos dejamos martirizar innecesariamente, nos dejamos arrastrar por la ciega ambición, nos sentimos insatisfechas a causa de nuestro yo, de la familia, de la comunidad, la cultura, el mundo— y no decimos ni hacemos nada al respecto, cuando fingimos ser una fuente inagotable para los demás o cuando no hacemos todo lo que podemos para ayudarnos”.

DR. CLARISSA PINKOLA

Una forma de fluir de mejor manera con tus propios ciclos femeninos es a través de un diagrama lunar. Con la práctica de este ejercicio podría ocurrir que tus ciclos finalmente terminen sincronizándose con los ciclos lunares. Como hemos comenta-

“Una mujer que toma consciencia de su ciclo y las energías inherentes a él también aprende a percibir un nivel de vida que va más allá de lo visible; mantiene un vínculo intuitivo con las energías de la vida, el nacimiento y la muerte, y siente la divinidad dentro de la tierra y de sí misma”.

MIRANDA GRAY

do, se dice que en la antigüedad lo habitual era que el ciclo femenino comenzara en luna nueva o en luna llena. Si bien esto puede sonar “mágico” o “esotérico”, hemos visto desde nuestra propia experiencia que esto ocurre, y que solo con hacernos conscientes de los ciclos lunares, nuestro ciclo femenino puede ir organizándose de manera tal que la menstruación ocurra durante la luna nueva o luna llena. Si tienes un ciclo relativamente regular, usas métodos anticonceptivos

mos a la creación de un ser humano, sino también a proyectos creativos y todo a lo que queramos dar vida.

La invitación es a trabajar con nosotras mismas en este inacabable proceso de autodescubrimiento, aceptarnos en cada fase de la luna tal como en cada una de nuestras facetas, valorando nuestra ciclicidad y honrándola en lo más profundo de nuestro corazón, y nuestro útero. Puedes vivir tu potencial conectando con la naturaleza y en especial con la energía de la luna.

do, se dice que en la antigüedad lo habitual era que el ciclo femenino comenzara en luna nueva o en luna llena. Si bien esto puede sonar “mágico” o “esotérico”, hemos visto desde nuestra propia experiencia que esto ocurre, y que solo con hacernos conscientes de los ciclos lunares, nuestro ciclo femenino puede ir organizándose de manera tal que la menstruación ocurra durante la luna nueva o luna llena. Si tienes un ciclo relativamente regular, usas métodos anticonceptivos

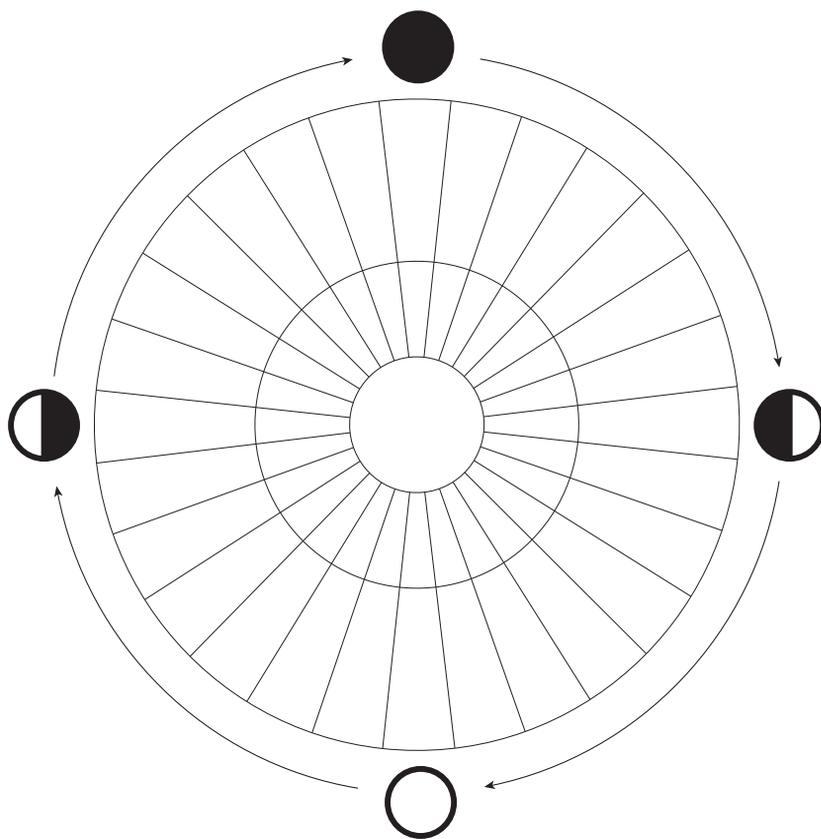
naturales y no tienes ninguna enfermedad crónica, puedes intentarlo y, con paciencia y tiempo, tendrás una alta probabilidad de que ambos ciclos se sincronicen. Sin embargo, sabemos que hoy en día es poco probable encontrar mujeres que puedan decir “sí” a las 3 indicaciones anteriores, aunque el ejercicio puede ayudar también a sanar tu relación con tus ciclos femeninos.

El objetivo final no es lograr esta sincronización o generar presión si es que tu ciclo no está sintonizado con la luna, sino que conectes con tu naturaleza cíclica y te des espacios para poder sentirla.

Utiliza tu diagrama lunar cada día que lo sientas necesario, de la siguiente manera: escribe en el primer círculo el día del mes, y en el segundo círculo anota qué sucede durante cada uno de estos días. Por ejemplo, si la luna nueva se da en el día 11 del mes, entonces escribe un “11” bajo el círculo negro que representa la luna nueva (puedes también anotar el signo en el cual está ocurriendo) y en el aro exterior puedes anotar qué está pasando por tu cuerpo ese día; por ejemplo, puedes estar ovulando, o puedes estar menstruando. Además, puedes anotar algunos síntomas como hinchazón, dolor de senos o emociones que vayan surgiendo esos días: alegría, entusiasmo, cansancio, pena, entre otros. También es interesante que vayas anotando qué ocurre en relación a tu poder creativo: ideas, sueños, etc.

Descarga tu diagrama lunar en el código QR que encontrarás al final de este libro.

Diagrama lunar



Luna nueva



FASE: 2 o 3 días

PALABRAS CLAVE:

Sembrar
 Crear intenciones
 Visualizar
 Conexión interior
 Introspección
 Menstruación

DESCRIPCIÓN:

Es cuando la luna está en conjunción con el sol en el mismo grado matemático, por lo tanto no se ve en el cielo.

ES UN BUEN MOMENTO PARA:

- ✘ Comenzar algo nuevo y hacer cambios en la vida personal o profesional.
- ✘ Ir hacia adentro, pensar y sentir qué es lo que queremos empezar a ver en nuestras vidas.
- ✘ Dormir, descansar y recuperarnos de un exceso de trabajo.
- ✘ Desintoxicar el organismo.
- ✘ Hacer ayuno o comenzar una dieta.
- ✘ Eliminar malos hábitos y adicciones, como por ejemplo dejar de fumar. También para cortar el pelo para fortalecerlo, podar plantas, hacer meditación o ir a un retiro.
- ✘ Cargar nuestras piedras o amuletos con intenciones.

Luna creciente



FASE: alrededor de 12-13 días

PALABRAS CLAVE:

Vitalidad
 Alegría
 Entusiasmo
 Crecimiento
 Abundancia
 Nutrición
 Florecimiento

DESCRIPCIÓN:

Es cuando la luna va creciendo de nueva hacia llena, y vemos que cada noche hay más luz en el cielo. Se caracteriza porque tiene forma de "C".

ES UN BUEN MOMENTO PARA:

- ✘ Atraer la abundancia económica.
- ✘ Iniciar una alimentación saludable rica en vitaminas y minerales.
- ✘ Empezar negociaciones de trabajo.
- ✘ Cortarse el pelo o uñas para que crezcan más rápido. Realizar tratamientos de belleza nutriendo la piel.
- ✘ Buscar trabajo o financiamiento.
- ✘ Fortalecer nuestra autoestima o comenzar terapia.
- ✘ Abrir una cuenta de ahorro que queremos que crezca.
- ✘ Desarrollar actividades intelectuales.
- ✘ Ideal para tonificar y fortalecer el organismo.
- ✘ Iniciar tratamientos contra la fatiga y el cansancio.
- ✘ Tener en cuenta que sean acciones que queremos que crezcan o se fortalezcan en el tiempo. Por ejemplo, no sería buen momento para podar una planta si no queremos que crezca, pero sí es buen momento si queremos que crezca más rápido y fuerte.

Luna llena



FASE: 6 horas anteriores y posteriores de la luna llena.

PALABRAS CLAVE:

Claridad
Cosecha
Gratitud
Dejar ir
Celebración
Fuerza
Sociabilización
Plenitud
Expansión
Ovulación

DESCRIPCIÓN:

Máxima iluminación nocturna del ciclo lunar. La Luna se ve entera, grande y circular.

ES UN BUEN MOMENTO PARA:

- ❖ Lanzamiento de proyectos, comunicar, hacer publicidad, lograr que un mensaje se amplifique y acelere.
- ❖ Hacer celebraciones y fiestas, ya que todo se magnifica.
- ❖ Resolver problemas complejos o asuntos legales.
- ❖ Cerrar ciclos, etapas, dejar ir y perdonar. Agradecer la experiencias y aprendizajes.
- ❖ Para concebir o iniciar proyectos artísticos de intensidad emocional.
- ❖ Recolectar plantas medicinales (raíces), limpiar y cargar piedras o cristales con la energía de la luna.
- ❖ Se pueden dar dolores de cabeza, insomnio y ansiedad por el exceso de actividad mental. Aumentan las crisis nerviosas y los ataques de ansiedad. El cuerpo retiene más líquidos y tiende a hincharse, no se recomienda realizar cirugías durante la luna llena.

Luna menguante



FASE: 12-13 días

PALABRAS CLAVE:

Limpieza
Detox
Creatividad
Trabajo espiritual
Intuición
Sabiduría

DESCRIPCIÓN:

Ocurre lo contrario del cuarto creciente, es decir, todo mengua y decrece. Desde la luna llena hasta la luna nueva. En el cielo se ve como un "C" invertida.

ES UN BUEN MOMENTO PARA:

- ❖ Escribir, dejar fluir ideas, realizar trabajo artístico, ya que florece la creatividad.
- ❖ Tener tiempo recreativo.
- ❖ El cuerpo se deshincha, se desinflama y se reduce la retención de líquidos. Buen momento para hacer dieta o un detox.
- ❖ Terminar relaciones tóxicas.
- ❖ Operaciones y cicatrizaciones. Recuperarse de una enfermedad, convalecencia.
- ❖ Que el cuerpo elimine todo aquello que no necesita.
- ❖ Comenzar tratamientos para eliminar el acné o manchas en la cara.
- ❖ Modificar hábitos perjudiciales para la salud física o mental.

Eclipses y nodos: intensificando la energía de las lunas nuevas y llenas

Antes de pasar a nuestro próximo capítulo, no podemos dejar de mencionar la tremenda relevancia de los eclipses en los ciclos lunares. En nuestras clases recibimos muchas preguntas respecto a los eclipses, qué hacer y qué no hacer, sus efectos, sobre todo consi-

“El objetivo, la misión, es que aprendamos a lograr lo mismo que ya sabemos hacer con las cualidades del Nodo Sur, pero esta vez con las cualidades del Nodo Norte, las cuales se refuerzan cuando tienen la buena base de la vibración más alta del Nodo Sur”.

MIA ASTRAL, ADN CÓSMICO

derando que son lunas nuevas o lunas llenas intensificadas.

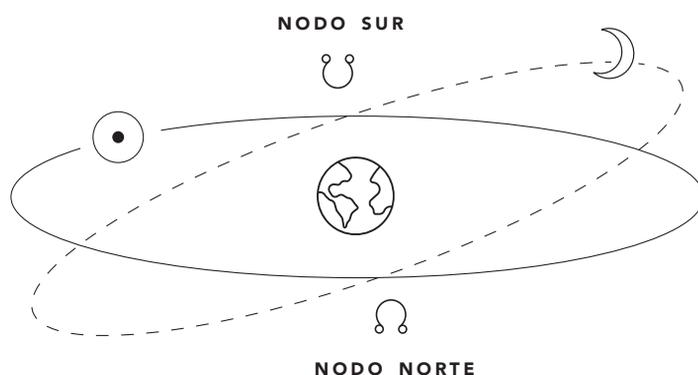
¿Qué es un eclipse? Según la NASA, un **eclipse** se produce cuando un planeta o una luna se interpone en el camino de la luz del sol.

Los eclipses son eventos astrológicos que nos invitan a conectar con nuestro propósito de vida, y así realizar los cambios o procesos necesarios para avanzar en nuestro proceso evolutivo, soltar eso que ya no necesitamos para abrir espacio, físico y energético, a nuevas posibilidades en sintonía con lo que vinimos a hacer en esta vida.

Los eclipses coinciden con las lunas nuevas o lunas llenas, pero lo que los hace diferentes y más potentes es la presencia de los nodos. Por eso se dice que son “aceleradores del destino”.

Pero, ¿qué son los nodos? Los **nodos** representan puntos matemáticos donde la órbita de la luna alrededor de la Tierra interseca con la órbita de la Tierra alrededor del sol. De esta manera, los nodos no son planetas, aunque para la interpretación astrológica se les considera como parte de este grupo.

El nodo norte y el nodo sur son dos puntos matemáticos que se encuentran, desde la óptica de la Tierra, a 180°, es decir, en oposición. De esta manera, siempre los nodos estarán indicando un eje (o axis) de dos signos que son opuestos complementarios. Por ejemplo, si el nodo norte de una persona se encuentra en el signo Cáncer, el nodo sur estará en Capricornio, y este axis Cáncer-Capricornio será un axis de gran relevancia en su vida.



En la Carta natal, los nodos se asocian a nuestro propósito de vida. El nodo sur es lo que debemos dejar ir, aquella energía que aprendimos en un pasado y con la que nos sentimos cómodos en su momento, pero que sin embargo debemos dejar ir para poder avanzar en nuestro proceso evolutivo. Para aquellos que creen en la reencarnación, el nodo sur se asocia a la acumulación de experiencias de vidas pasadas.

El nodo norte se asocia a aquello que vinimos a trabajar en esta vida, representa un “llamado de atención” de la Carta sobre hacia dónde debiéramos dirigir nuestro foco para poder llevar una vida en plenitud. Si el nodo sur tiene el foco en el pasado, el nodo norte enfoca el futuro, nuestro propósito último.

De esta manera, al analizar la posición del nodo norte y nodo sur en la carta, el axis en que caiga en términos de Casa astrológica y signos, nos va a dar las directrices de dónde poner el foco en esta vida.

A nivel de tránsitos, los nodos representan focos de atención en un período de aproximadamente un año y medio, que es el tiempo que se demora el nodo en cambiar de signo. Es decir, si en un momento dado, el nodo norte se encuentra en Géminis, entonces la invitación a nivel colectivo sería dejar ir y soltar los temas relacionados con Sagitario (ya que si el nodo norte está en Géminis, el nodo sur estará en su opuesto complementario, es decir, en Sagitario): soltar creencias limitantes respecto a cómo vemos el mundo; incorporar temas relacionados con la energía de Géminis; adquirir nuevos conocimientos, crear nuevas redes

de contactos, abrírnos a formas de entender el mundo. Además, es importante que la persona pueda averiguar en cuál Casa astrológica está la zona Géminis-Sagitario de su Carta, ya que esto hablará de los temas en los que debiese centrarse en ese período de la vida.

Si todo esto suena un poco complicado, ¡no te preocupes! Más adelante contaremos en detalle de qué se trata cada Casa y cómo puedes ver esto en tu Carta. Por ahora, ten en cuenta que, al ser los eclipses una conjunción del sol/luna con alguno de los nodos, serán una invitación a abrir un ciclo kármico: una puerta a nivel energético para alinearnos con nuestro propósito de vida.

Existen dos tipos de eclipses: eclipse solar y eclipse lunar. Para que te hagas una idea, como mencionamos recién, los nodos se demoran aproximadamente un año y medio en cambiar de signo. Por lo tanto, durante ese período de tiempo, los eclipses se darán en el mismo par de signos. Lo que ocurre habitualmente es que al comenzar la temporada de eclipses, tenemos un eclipse solar y dos semanas después un eclipse lunar en el mismo signo (o viceversa, dependiendo del año). Pasados 6 meses, volveremos a tener una temporada de eclipses en el mismo axis, cuando el sol ya ha transitado por los signos subsiguientes y ha llegado al opuesto del axis. Entonces, tendremos nuevamente un eclipse solar y dos semanas después un eclipse lunar (o viceversa).

Observemos lo ocurrido en 2021 y lo que ocurrirá a futuro:

- ✧ 26 de mayo · eclipse lunar (luna llena) · Sagitario
- ✧ 10 de junio · eclipse solar (luna nueva) · Géminis
- ✧ 19 de noviembre · eclipse lunar (luna llena) · Géminis
- ✧ 4 de diciembre · eclipse solar (luna nueva) · Sagitario

Y lo que viene para el próximo año:

- ✧ 30 de abril de 2022 · eclipse solar (luna nueva) · Tauro
- ✧ 16 de mayo de 2022 · eclipse lunar (luna llena) · Escorpio
- ✧ 25 de octubre de 2022 · eclipse solar (luna nueva) · Escorpio
- ✧ 8 de noviembre de 2022 · eclipse lunar (luna llena) · Tauro

Si bien los eclipses se sienten energéticamente en todo el mundo, en los lugares donde se presencia su efecto es aún mayor.

Generalmente vemos que se da en un axis, hace un año vimos destacado el Capricornio-Cáncer, que trataba nuestra estabilidad y ambiciones versus lo familiar o nuestra sensación de hogar. Aquí justo tuvo a lugar la pandemia que nos hizo repriorizar, revalorizar y adaptarnos. Posteriormente vino el axis Sagitario-Géminis que tiene foco en las comunicaciones, nuestras creencias y filosofía de vida, dificultando viajes al extranjero y acercándonos más a nuestro entorno más cercano y a comunidades a través de la tecnología. Ya el 2022 veremos a los nodos en el axis Escorpio-Tauro donde el foco estará en una nueva estabilidad y sensación de seguridad, en conectar con nuestros recursos utilizando las herramientas desarrolladas en la transformación personal y renovación a la que nos invita Escorpio.

De esta manera, es importante ver que durante todo el 2021 es el eje Géminis-Sagitario el que está siendo activado por los eclipses, con el nodo norte en Géminis y nodo sur en Sagitario.

Decimos “habitualmente”, ya que a veces alcanza a haber 3 eclipses en el mismo mes. Sea cual sea el caso, será un mes de activación del axis y un buen momento para abrir espacios energéticos a nuevas posibilidades. La energía disponible va a variar dependiendo de si es eclipse solar o eclipse lunar.

Energía de eclipse solar

El eclipse solar coincide con la luna nueva, y por lo tanto es un evento astronómico que ocurre cuando la luna oculta al sol desde la óptica de la Tierra. Es decir, sol, luna y Tierra están perfectamente

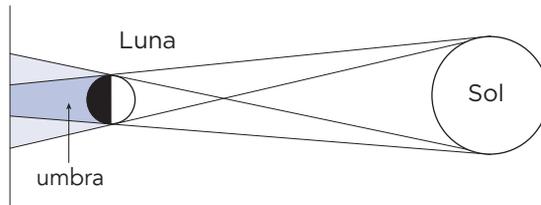
“Y todo lo que hay bajo el Sol está en armonía. Pero el Sol está eclipsado por la luna. No hay un lado oscuro de la luna realmente. Realmente todo es oscuro”.

PINK FLOYD, *ECLIPSE*

alineados. No solamente están en el mismo grado matemático (como ocurre en toda luna nueva), sino que también están en la misma órbita, y es por esto que están también en conjunción con alguno de los nodos.

Los eclipses solares podrán ser observados durante el día. Si es un eclipse total, el sol será ocultado en un 100% por la luna y por lo tanto se oscurecerá totalmente el día durante algunos

minutos. Un eclipse solar será eclipse total solo en algunas partes de la Tierra, mientras que en otras se observará de manera parcial. Mientras más cerca estés del punto en donde el eclipse será total, más fuerte será la energía percibida.

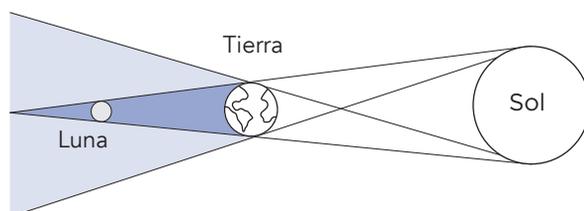


La oscuridad que provocan los eclipses solares impacta en la naturaleza. En primer lugar, no se recomienda mirar directamente un eclipse, ya que puede producir daños importantes a la vista. Además, se experimenta una baja en la temperatura. Se ha observado también que animales y plantas cambian su comportamiento durante los eclipses, pensando que ha llegado la noche. Hay animales que se esconden o se refugian durante este período.

Desde un punto de vista astrológico, la recomendación es bastante similar. Como dice el astrólogo Álvaro Norambuena: “Se podría decir que es como una luna nueva amplificada”. Y como toda luna nueva, es un momento de INTROSPECCIÓN, para conectar con nuestras necesidades más profundas, nuestras motivaciones y nuestro propósito. Permitir que las ideas y visualizaciones vayan apareciendo durante el eclipse y los días posteriores. Es decir, intentar dejar la razón de lado y conectar con nuestro ser más intuitivo. Es por esto que, a diferencia de una luna nueva, NO se recomienda realizar un listado de intenciones.

Energía de eclipse lunar

Un eclipse lunar, en cambio, se produce cuando la Tierra se interpone entre el sol y la luna. Es decir, luna, Tierra y sol están completamente alineados (en ese orden, a diferencia del eclipse solar en donde la posición es: Tierra, luna y sol). De esta manera, el eclipse lunar solo puede ser observado durante la noche y lo que se percibirá es que la luna se muestra en su totalidad, pero un poco más oscura/anaranjada.



Como toda luna llena, el eclipse lunar es un momento de cierres y de agradecimientos. Será importante remontarse a 6 meses antes del eclipse, a la luna nueva del signo correspondiente, para recordar qué es lo que más deseábamos manifestar en esos momentos. Observar qué ha ocurrido durante ese tiempo, sin juicios, agradeciendo lo ocurrido y abrazando todas las experiencias, celebrando y dándonos cuenta de que cada una fue importante en el proceso evolutivo. De esta manera, en eclipses lunares la recomendación es soltar lo pasado y abrirnos a las nuevas posibilidades.

Para los capítulos siguientes, ten en cuenta la importancia de los eclipses a la hora de avanzar en tu proceso evolutivo; la importancia de poner el foco en el axis que se está viendo afectado durante el período de un año y medio, así como también la importancia de parar y pausar durante estos eventos. Ten en cuenta que **NO** recomendamos hacer un listado de intenciones para los eclipses solares en luna nueva. Recomendamos vivirlos tranquilas, descansar y aprovechar de recuperar energías.