

Luna Menguante

Diosa del Desapego



La Luna Menguante es la Luna que está asociada con el otoño, es por eso que es una Luna excelente para hacer los rituales de soltar y dejar atrás todo lo que ya no queremos en nuestras vidas.

Es el momento ideal para tomar decisiones radicales, quitarnos pesos de encima y sobre todo eliminar máscaras para empezar a mostrarnos tal cual y como realmente somos. Es decir, desnudarnos al igual que lo hacen los árboles en esta estación.

Esta Luna está asociada la Mujer Salvaje, pues es una Luna con una energía dinámica y fuerte, pero no para crear sino lo contrario para soltar, destruir o dejar atrás. A veces se asocia con una bruja mala, por lo que es la energía de la destrucción y de la muerte.

Pero tenemos que aprender a ver esta energía como una energía necesaria en la vida que marca los cierres de ciclo y nos enseña que todo lo que nace, un día muere.

Aunque le tengamos miedo a la muerte, es importante a veces celebrar e invitar esta energía a nuestras vidas, pues en realidad hay cosas que no deben quedarse con nosotras.

La mejor forma de explicar este concepto es con los mismos procesos del cuerpo. Por ejemplo, la respiración. No podemos estar toda nuestra vida inhalando aire y llenarnos constantemente como globos porque explotaríamos. Cuando inhalamos nos llenamos de oxígeno, tomamos de él lo que podemos aprovechar y luego exhalamos, botando lo que no necesitamos, el dióxido de carbono. Es lo mismo con la comida, comemos, tomamos los nutrientes y luego eliminamos lo que no nos aporta por la orina o las heces.

Al comprender estos procesos y meditamos en ellos comprendemos que este movimiento de soltar y dejar ir lo que no necesitamos o que ya aprovechamos es un movimiento natural. Y si vamos un poco más profundo, podemos comprender que también es natural que las empresas, la relaciones y otras las etapas de nuestras vidas comiencen, lleguen a su punto máximo donde nos llenamos, aprendemos con ellas, y luego en algún momento mueran.

La Luna Menguante es entonces la Diosa del desapego, y por eso nos da la oportunidad de cambiar de vibración. Pues nos invita a transformarnos y a dejar atrás lo que ya no nos sirve. Ella de la Diosa del cambio, que nos invita a cerrar un ciclo para que otro pueda comenzar.

Para mí en lo personal la Luna Menguante es una de la Lunas que más empodera a la Mujer, cuando comprendemos bien su

energía. Como ella es una Luna para desapegarse, necesitamos de mucho valor y coraje para hacerlo. Aquí es cuando tomamos las grandes decisiones de nuestras vidas, pues es cuando sacamos nuestra espada y estamos dispuestas a cortar con las ataduras y con los patrones que ya no necesitamos o que no nos dejan avanzar en nuestras vidas.



Recuerda que esta Luna está asociada con nuestro ciclo premenstrual, que es cuando emocionalmente estamos más inestables, esa fase tiene el nombre de Síndrome premenstrual.

Comprendamos que en la fase anterior estuvimos en la ovulación estábamos listas para ser fecundadas y dar la vida, pero cuando ese

óvulo no se fecundo, muere y lo desechamos. Eso genera una pequeña depresión en nosotras, y obtenemos todos los síntomas del síndrome prémenstrual.

Por eso, una de las mejores formas de aprender a equilibrar los síntomas emocionales y físicos de esta etapa menstrual es aceptando que todo en la vida tiene un final o cierre de ciclo. Entonces, es normal que tengamos emociones fuertes como tristezas o rabias, pues

son las emociones que surgen cada vez que algo termina. Estas deben surgir en nosotras, ser expresadas y liberadas, no nos podemos quedar con ellas ni reprimirlas.

En resumen, la Luna Menguante nos invita a expresar, soltar y a entregarle a universo y a la vida todas las toxinas físicas, emociones, pensamientos y creencias que ya no nos pertenecen, no nos aportan o que nos estén haciendo daño. Esta fase nos da la oportunidad de soltar, entregar y simplificar nuestra vida.

Entonces cuando integramos la información anterior, comprendemos que la Luna Menguante es el mejor momento para cerrar capítulos en la vida como relaciones emocionales o profesionales.

Para hacer más práctica esta lección, te recomiendo que escribas en el siguiente espacio, todos esos capítulos de tu vida que sientas necesarios que se cierren, y todo lo que quieres eliminar en tu vida, tanto actitudes internas como objetos o situaciones externas. Puedes apoyarte con la siguiente e guía.

Situaciones externas: (relaciones, trabajo, financiero, bienes materiales, estudios...)

Cambios físicos (Salud, energía vital, pereza, flexibilidad, fuerza...)

Actitudes (pensamientos, creencias, emociones, sensaciones, traumas...)
