

# Luna Menguante

## Rituales



En esta Lección aprenderás algunos rituales prácticos para hacer en Luna Menguante para apoyarte a cambiar de vibración. Todas tenemos actitudes y malos hábitos que tenemos que cambiar para poder obtener la vibración ideal de nuestros deseos. Entonces durante esta semana de Luna Menguante podemos hacer las actividades descritas para lograrlo.

Recuerda que toda actividad diaria se puede convertir en un ritual con atención, presencia e intención, entonces te sugiero que la lista que hiciste en la hoja de trabajo de la lección anterior la tengas presente, para que cada vez al realizar estas actividades los hagas con la intensidad adecuada.

## Ritual #1: Organiza tu casa

La Luna Menguante es el mejor momento para, re-organizar la casa, cambiar muebles de lugar, re-decorar y hacerle una limpieza profunda. Recuerda que una de las leyes espirituales más conocidas es: “Cómo es por fuera es por dentro”, y esta es igual de válida con nuestro hogar. Entonces, te hago una pregunta, ¿cuál es el lugar de tu hogar que más desordenado está?

Así que si quieres mover la energía en tu vida, es bueno que empieces a mover la energía de tu hogar. Cada espacio de nuestro hogar tiene un significado, y cuando tenemos desordenes y zonas de nuestro hogar estancadas, dice mucho de nuestros aspectos emocionales, mentales y espirituales.

- La cocina: La acumulación excesiva o el desorden está directamente relacionado con la forma en que tú de nutres a ti misma y te llenas de energía vital.
- El comedor: Cuando usamos el comedor para trabajar y dejamos nuestro desorden ahí, es importante ver si en nuestras vidas el trabajo tiene mayor prioridad que las relaciones y el cuidar de mi alimentación.
- La sala: El desorden constante en este lugar representa problemas en las relaciones de amistad o incluso la incapacidad de compartir momentos a solas con nosotras mismas.
- Los cuartos de los hijos: Nos muestra la falta de atención en nuestro legado y misión de vida. Los hijos son nuestro principal legado pues ellos absorben y copian todo lo que los

padres hacen.

- La habitación principal: está relacionada con la intimidad, tanto con mi pareja como la relación conmigo misma. También simboliza el respeto por el espacio personal y el compartir de ese espacio personal con la pareja.



- El closet: Representa nuestra imagen personal, la cual debe reflejar a otros lo que somos en el interior. El desorden o el exceso de ropa significa que no tengo claro lo que quiero proyectar a los demás. Cuando la ropa está muy

vieja y con huecos denota una falta de autoestima generalizada. Cuando la ropa interior no está en buen estado, se relaciona con la falta de autoestima en nuestra intimidad y feminidad.

- El baño: Representa la forma en que nos limpiamos y nos embellecemos, está directamente relacionada con nuestra autoestima, pues es una zona de empoderamiento. El desorden en esta área está relacionado con nuestro amor propio.
- La terraza: Es nuestro contacto con el mundo exterior, si la usamos poco y la mantenemos desordenada o llena de cosas,

significa que somos más introspectivas y evitamos el contacto con el mundo exterior.

- El deposito: Representa todo aquello que no queremos lidiar, por eso lo encerramos donde no lo veamos. Este representa nuestro inconsciente, los traumas y los apegos.
- El carro: Representa la libertad de desplazarnos, los viajes y la aventuras. Cuando este está constantemente sucio y con basura acumulada, significa que muchas veces no integramos correctamente los aprendizajes de los viajes.
- La oficina: Cuando tenemos desorden en esta área significa que no tenemos claridad mental y que no hemos cerrado adecuadamente los ciclos de cada meta que hemos cumplido. El desorden de los archivos del computador significa lo mismo.

Al limpiar y despejar la energía de nuestro hogar, comenzamos a hacer lo mismo con nuestra energía interna y empezamos a cerrar capítulos. Recuerda poner una intención clara de lo que quieres dejar atrás cuando estés limpiando tu casa. A continuación, van algunos tips que te ayudarán con la limpieza.

- \* Cada 3 meses en los solsticios y equinoccios, haz una limpieza profunda de tu hogar. Limpia el polvo, mueve los muebles, lava los cojines, tapetes y sofás. Cuando quiero que la energía se

mueva, hago un té con Ruda y limpio los baños, pisos y algunos muebles con el té. Eso limpia la energía estancada.

- \* Bota toda la comida y los medicamentos que estén vencidos.
- \* Dona la ropa que hace rato no usas.
- \* Regala los libros que ya no consultas, o de los temas que ya no te interesan.
- \* Ensáñale a tus hijos a no acumular tantos juguetes y que aprendan a regalarlos y a donarlos al igual que con su ropa.
- \* Revisa periódicamente los objetos que tengas en el depósito, vende o regala lo que hace rato no uses o que no vas a arreglar.

Tu hogar es un templo sagrado, debe ser un lugar de descanso, y de empoderamiento, donde te cargues de energía. Muchas veces llegamos del trabajo, y dejamos ahí nuestra mala energía, sin limpiarla ni reciclarla. Entonces nuestro hogar pierde poder. Por eso hacer estos rituales de organización y limpieza son tan importantes.

### Ritual #2 Córdete el pelo

Para nosotras las mujeres, el pelo es muy importante, pues representa nuestra individualidad y es una forma de expresarnos como individuos. Al estar en nuestra cabeza, este tiende a acumular energía de nuestros pensamientos y creencias. Es por eso que hacerle un cambio de vez en cuando y cortarlo, nos apoya a deshacernos de estos pensamientos o creencias, y a darnos una nueva energía.

Como mujeres podemos jugar mucho con nuestro pelo, y los cambios en este tienen diferentes significados. El pelo largo se relaciona con la feminidad y lo ancestral, lo puedes usar para conectarte en mayor profundidad con el misterio, lo sutil, la energía pasiva y la contención y la nutrición. Mientras que el pelo corto representa la masculinidad y lo moderno, entonces lo puedes utilizar para despertar la fuerza guerrera que hay dentro de ti.

La naturaleza es muy sabia, cuando las mujeres quedamos en embarazo, perdemos pelo y luego nos vuelve a salir, significando que hay un ciclo que se cierra y otro nuevo con comienzo. Los monjes tibetanos se rapan, como símbolo de renuncia y desapego, es como si constantemente se renovaran. Si algún día se te pasa por la cabeza raparte, por favor hazlo con un gran ritual de purificación y renovación. (Yo lo hice cuando tenía 16 años, pero lo hice por rebeldía, no con consciencia de todo este significado)

De pronto eres una de esas mujeres que no está lista para realizar cambios radicales, pero por ejemplo simplemente despuntarte el pelo en esta Luna con el propósito de hacer un cambio en tu vida es igual de válido.

### Ritual #3 Haz una desintoxicación

Si estás planeando hacer un Detox desde hace rato, te recomiendo que lo hagas en esta Luna y que le pongas una intención bien clara de lo que quieres limpiar dentro de ti a nivel, físico, emocional, mental e incluso espiritual.

Los Detox apoyan al cuerpo a eliminar las toxinas que tenemos acumuladas en nuestro intestino y también en algunos órganos como el hígado. Ya está más que comprobado que cuando le damos un respiro a nuestro colon y lo limpiamos, nuestras

emociones y pensamientos se limpian y se desintoxican también. Nos sentimos más livianas y nos llenamos de energía vital al finalizarlo. Nuestro cuerpo nos lo agradece, e incluso nuestra piel se pone más suave y brillante.

Recomiendo mucho que cuando hagas este tipo de limpiezas, por favor contrata un profesional que te apoye durante todo el proceso. Pues estos procesos tienen varias contraindicaciones. Por ejemplo, están prohibidos para mujeres embarazadas, y es bueno que consultes al profesional dependiendo si eres diabética o tengas alguna otra situación en particular.



Existen Detox que puedes hacer en tu casa con batidos por 3 días, o por 7 días con alimentación vegana y hay otros programas que incluyen yoga. Yo he hecho de todo tipo de Detox, el que más recomiendo, bajo supervisión de un profesional, es el de la limpieza hepática que te permite limpiar el hígado y la vesícula de cálculos, éste va acompañado de limpiezas de colon.

Hacer un Detox es la mejor forma de apoyarte a cambiar de vibración y eliminar toxinas de tu cuerpo. Vas a ver que después de hacerlo te sentirás mejor física, mental y emocional mente e incluso más conectada con el cielo.

### Ritual #4: Haz baños con hierbas amargas

Este ya es un ritual más chamánico. Puedes ir donde un experto en baños con hierbas para que éste te los haga acompañado de limpiezas energéticas, o puedes hacértelos en tu casa.

Si vas a asesorarte de un experto, es muy importante que sientas buena energía con la persona y que confíes en él. Por lo general yo me hago muchas limpiezas energéticas con un Lama que conozco hace ya varios años.

Si quieres hacerlos en tu casa te puedo apoyar con las siguientes indicaciones:

- 1- No hacer baños de hierbas amargas si estás en embarazo o lactando.
- 2- Asegúrate que no eres alérgica a ninguna de las hierbas que te vas a aplicar.

Hierbas amargas recomendadas: ruda, eucalipto, salvia, abrecaminos, romero. La mayoría de estas plantas se consiguen en el supermercado. Huélelas y siente con cual vibras mejor.

**Agradécele** a las plantas por apoyarte en el ritual y pídeles que te apoyen con tu intensión. Ponlas en una olla con agua, espera a que hierva y déjalas ahí por 10 minutos hasta que suelte bastante.



Si tienes tina, llena la tina y hecha el té en la tina. Sumérgete el tiempo que sientas necesario y **visualiza** constantemente como el baño de hierbas te limpia a nivel físico, emocional, mental y espiritual.

Si no tienes bañera, mezcla el agua del té de hierbas con agua fría hasta dar una temperatura que tu cuerpo soporte y la sientas agradable. Báñate en tu ducha, cuando termines y cierras la llave, traes la olla con el té y pones tu intención, pidiéndole apoyo a al té de hierbas en tu intención, les dices lo que quieres dejar atrás. Con un tarro pequeño, te vas aplicando el té de hierbas por todo tu cuerpo, siente como con la gravedad, el agua escurre por tu cuerpo y te va limpiando hasta irse por el sifón. Agradece, sécate y acuéstate a dormir.

Puedes hacer estos baños una noche cuando sientas que tuviste un día muy pesado. Para obtener mejores resultados, puedes hacer este ritual por 7 días seguidos, con la misma hierba y la misma intención cada día. Verás que obtendrás muy buenos resultados.

### Actividad #5: Haz terapia

Todas tenemos heridas emocionales que debemos dejar atrás, sobre todo cuando nos divorciamos, perdemos a algún ser querido o nos sentimos traicionadas. Siempre es bueno hacer procesos terapéuticos cuando vivimos momentos fuertes en nuestras vidas, o simplemente para comprendernos mejor y crecer como personas.

Así que si sientes que es el momento de sanar alguna herida o patrón, recomiendo que hagas procesos catarsis, constelaciones familiares, vayas donde un psicólogo transpersonal y que esas

citadas las puedes programar idealmente en la Luna Menguante. Si no es posible no importa, sólo recuerda que si comienzas cualquier proceso terapéutico en esta Luna, su energía te va a apoyar.



Otra actividad que sirve mucho, es por ejemplo meterte a una clase de **Kick Boxing** y golpear el saco liberando la rabia que tienes acumular. Es un ejercicio para expresar libremente tus emociones y no herir a nadie.

Existen otro tipo de terapias como el **Watsu**, que consisten en flotar en agua tibia acompañada de una persona

que te contiene, y que apoyan mucho a eliminar tristezas acumuladas.

Otro ejercicio terapéutico es la **Danza Terapia**, ésta te apoya a liberar todo tipo de emociones y te permite expresarlas a través de la danza.

Sea cual sea la actividad o terapia que elijas, recuerda que lo más importante es la intensión, y si te ayudas de la energía de la Luna Menguante, mucho mejor.

### Actividad #6: Reúnete con tus amigas

Siempre es buen momento para reunirnos con amigas, pero cuando lo hacemos el Luna Menguante, nos puede apoyar a desahogarnos y liberarnos de emociones no habíamos sido capaz

de expresar. Puedes reunirte en un café o en algún lugar un poco más ceremonial y hacer un círculo de Mujeres. El propósito de esta reunión es tener momento donde expresarse, desahogarse sin juicios y sin concejos, simplemente ser escuchada y contenida por otras mujeres.

## **Conclusión**

En esta lección aprendiste varios rituales y actividades que puedes hacer en Luna Menguante. Te recomiendo que no hagas todos estos rituales en la misma fase Menguante, más bien elige un ritual y una intención por Luna Menguante. Esto te permitirá concentrarte en una intención a la vez y así obtendrás mejores resultados.

Recuerda que a lo largo del año hay 13 Lunas Menguantes, así que tienes muchos momentos para hacer diferentes rituales y poner tus intenciones. ¡Y lo más importante de todo, disfruta de tus rituales!

## **Ejercicio**

Elige 1 de los 6 rituales sugeridos y comparte en el grupo de Facebook cual es el que deseas realizar esta semana.