

CUADERNOS **ESI**

NUMERO 10



Escuela de
Sabiduría Interior

La Luna como Guía Interior

Por Estrella C. Monroy



La Luna es quien marca el tiempo, el ciclo y guía nuestro mundo interno.

La Luna, esa imagen brillante en el cielo nocturno que ha sido inspiración de bellos poemas, profundas canciones, musa de artistas y protagonista de misteriosas leyendas. Y es que ella ha sido la compañera de nuestro viaje a lo largo de la historia, y lo sigue siendo, aunque a veces se nos olvide.

Diosa del ciclo y el tiempo

El ciclo lunar ha sido usado desde la antigüedad para **medir el paso del tiempo**, de hecho, muchos calendarios usaban su ciclo para marcar un mes (el mes lunar dura entre 29 y 30 días). Ha sido, y es, quien marca los mejores tiempos de siembra, cosecha y poda. Quien afecta al cuerpo, las emociones y deja su huella en el ciclo femenino. La naturaleza vive un gran ciclo regido por el sol, pero este está formado por **ciclos más pequeños y más profundos que son regidos por ella, la Luna.**

Las emociones y los miedos

En astrología, la luna gobierna nuestro mundo más emocional, nuestra necesidad de nutrición y seguridad, el arquetipo materno, la zona de confort y también los miedos. La luna no es racional, **se guía por las emociones más profundas.** Está fuertemente conectada a nuestra infancia y al niño interior. Y por si te lo estás preguntando, sí, la fase lunar y el signo en que estuviera en tu momento de nacimiento afecta en cómo es tu mundo más sensible.

Es por ello por lo que a veces nos sentimos más eufóricos o sentimentales en luna llena, más enérgicos en su fase creciente o más introspectivos en su momento oscuro. Al igual que en la naturaleza, *ella mece nuestras mareas internas y, si sabemos entenderla, aprendemos a bailar su danza en espiral.*

¿Qué me aporta trabajar con la Luna?

Seguro que muchas de las personas que estáis leyendo este cuaderno, sentís fascinación por la reina de la noche, probablemente desde que erais aún pequeños. Es como si algo “te llamara” y fascinara al mismo tiempo. Y aunque no es una ley absoluta, es muy común que ocurra en personas con inclinaciones espirituales o sensibles, ya que **ella también rige la intuición y el mundo sutil**. Es por este motivo (entre otros aspectos astrológicos, pero no te quiero aburrir), que hay a personas que les afecta más a las emociones, que sienten más los cambios de fase o se ven agitados en las temporadas de eclipses.

Cuando trabajamos con la luna, aprendemos a conectarnos con ella y podemos organizar tanto nuestra práctica espiritual, como nuestro crecimiento personal y terrenal aprovechando su energía.

Y de verdad, entiendo que suene muy místico, pero es algo que recomiendo probar y experimentar durante un tiempo. Al menos para mí fue algo muy profundo, que no esperaba que tuviera tanto impacto en mi vida, pero hizo que me enamorara

más de ella.

La gran mayoría vivimos en un ritmo de vida frenético, de estrés, prisas y desconexión. Por eso parar a respirar, a valorar el momento presente, a entender que no todo ocurre “ya” y que a veces, es la propia espera la que pone todo en su lugar, es necesario. Si eres de las personas que piensa que “por qué esperar a que llegue una fase lunar en concreto para, por ejemplo, comenzar una terapia pudiendo hacerlo mañana mismo”, te recomiendo probar la “medicina lunar”. El tiempo vuelve a ser aliado, no una carrera en la que es imposible ganar.

Luna Nueva, donde todo inicia.

Esta semana, concretamente la noche del 16 al 17 de mayo, **comienza el mes lunar**. Eso quiere decir que el domingo sería nuestro día 1 del mes.

¿Y qué podemos hacer aquí? Pues como su propio nombre indica, **abrir una ventana a lo nuevo**. Esta fase es el útero de la madre, la tierra oscura preparada para la semilla. Es el momento de sembrar un nuevo propósito, comenzar un nuevo proyecto o iniciar un nuevo camino. Esta fase dura 7 días aproximadamente (hasta el cuarto creciente) y es una de las fases más potentes a mi parecer. **Es la gestación**, aquello que adquiere forma. La luna nueva es un momento en el que el inconsciente nos revela una nueva senda. En esta fase nuestro **mundo interno** está

más vivo y es por ello por lo que es la fase perfecta para conectar con él. Desde un aspecto más terreno como es el de manifestar, dar forma a proyectos, empezar nuevos hábitos... hasta el más espiritual, siendo el momento idóneo para consultas de tarot, psicología, de regresión, hipnosis, astrología o trabajo onírico. Todo lo que suponga dejar nuestro consciente a un lado.

Ahora bien, si el tipo de consulta que necesitamos es más emocional, hay otras fases más acertadas para ello.

Consejos para esta Luna Nueva en Tauro.

Este mes lunar está dedicado a la energía taurina, uno de los signos más fuertes y estables del zodiaco. **Tauro rige la economía, la estabilidad, los recursos...** pero tiene una enseñanza que, a mi parecer, es esencial en estos tiempos en el que el consumo está tan presente.

Utilizo mis recursos materiales para garantizar mi seguridad y poder disfrutar de los placeres de la vida. Confío en mis herramientas para avanzar de manera constante, tengo paciencia y confío en el proceso.

Este aprendizaje clave nos recuerda que nuestros recursos personales y materiales, no son para construir una prisión donde cada vez necesito más cosas, donde siempre tengo que trabajar más, o ganar más... Es una energía de avance constante, de perseverancia, pero que **sabe que ese esfuerzo es para poder disfrutar**. Que tras una jornada dura de trabajo toca salir a pasear por la naturaleza y acabar en una buena

terraza disfrutando de una buena cena.

Es un buen mes para: revisar tu economía, activar proyectos que te puedan dar un beneficio económico, revisar tus recursos... pero también lo es para disfrutar del campo, los animales, para salir por tu zona y conectar con el territorio, para darte un masaje relajante o ir a un spa. Tauro está regido por Venus, así que todo lo que tenga que ver con la belleza y el autocuidado es bien recibido.

Pero sobre todo, es mes para trabajar la autoestima. Tauro es el YO TENGO, pero también habla del **YO VALORO** (tanto lo que tengo, como quién soy). Así que una buena práctica es trabajar con nuestra autoestima, cómo nos percibimos, nuestra relación con el cuerpo y también nuestra relación con el dinero. Te dejo aquí algunas **preguntas que hacerte en esta fase de luna nueva para indagar en el inconsciente:**

- ¿Qué es lo que más valoro de mi forma de ser?
- ¿Me siento realizado en mi vida?
- ¿Cómo es la relación con mi cuerpo?
- Si me miro fijamente en un espejo ¿me siento incómodo o relajado?
- ¿Qué aspectos de mí no me gustan? ¿Cómo puedo mejorar?
- ¿Hasta qué punto mis complejos son reales o condicionados por el entorno?
- ¿Qué opino del dinero? ¿Y de la gente que tiene mucho?
- ¿Siento que merezco abundancia?
- ¿Hay algún patrón familiar respecto al dinero?
- ¿Tengo sensación de carencia?

- ¿Siento que tengo que trabajar mucho o sacrificarme para justificar que lo que tengo es merecido?
- ¿Me siento seguro a nivel material? ¿Qué podría mejorar?
- ¿Cuándo fue la última vez que hice un plan solo por disfrute?
- ¿Qué me apetecería hacer si pudiera pasar un día perfecto yo solo?
- ¿Qué mimos necesita tu cuerpo en este momento?

A veces apagamos el diálogo interno y vamos en automático, pero la Luna nos recuerda que cada cierto tiempo, tenemos que mirar lo que ocurre en corrientes más profundas de nosotros mismos, porque **lo externo es un reflejo de lo que ocurre a nivel interno.**

Por ello el ciclo lunar tiene esa magia tan especial, porque nos conecta con nuestra vibración más profunda; no con lo que creemos ser, si no con lo que somos en esencia. Cada fase es una llave, un portal que nos habla de arquetipos y da la clave para sintonizarnos con la energía del momento.

A nivel personal siempre me ha encantado, su luz me atrapaba las noches de luna llena y hace bastantes años que empecé a trabajar con su energía y sus ritmos. Tanto me gustó que es algo que forma parte de mi práctica, de mi estilo de vida y mi forma de organizar mi tiempo. Y entre nosotras, el **curso de Ciclo Lunar** es uno de mis favoritos y de los que más disfruto impartiendo. Porque nació desde esa pasión y conexión con la Luna y con la intención de resumir todo lo que abarca (fases lunares, arquetipos, correspondencias con minerales y plantas, mitos, espiritualidad, organización del día a día, meses lunares según signos...) y crear **una llave para abrir la puerta de la magia lunar.** Así

que, si no has trabajado nunca con ella, siempre es buen momento para empezar.

Baja el ritmo, déjate guiar por su luz en la noche, conecta con tu esencia y permite que las emociones bailen al ritmo de la Luna.

Feliz mes lunar, Estrella C. Monroy

