



Las 7 Claves

para potenciar la energía del ciclo lunar a nuestro favor

Entra en sintonía con los ritmos celestes

Este es el momento del resurgimiento de la consciencia Femenina en la Tierra y en este libro encontrarás la llave de acceso a tu poder personal.

Virginia Sánchez Navarro

Las 7 Claves

para potenciar la energía del ciclo lunar a tu favor

Contenido

| | |
|------------------------------------|----|
| Introducción | 2 |
| Las claves | |
| 1ª Clave: Recuerda que eres Luz | 9 |
| 2ª Clave: Cultiva a tu Observadora | 10 |
| 3ª Clave: Aprecia y Escucha | 11 |
| 4ª Clave: Atiende tus 4D | 12 |
| 5ª Clave: Disfruta la Visión | 13 |
| 6ª Clave: Evoca la Emoción | 14 |
| 7ª Clave: Sostén tu Atención | 15 |
| Conclusión | 16 |
| Los 13 ciclos lunares del 2015 | 17 |
| Siguientes pasos | 19 |
| Sobre la autora | 20 |

Las 7 Claves

para potenciar la energía del ciclo lunar a tu favor

Hola querida amiga,

Bienvenida a este cuaderno, aprecio muchísimo tu interés por este planteamiento, porque la expansión de tu consciencia, embellece el Jardín de la Existencia.

Seguramente constatas que un modelo de sociedad se desmorona, mientras que otro está pidiendo nacer a través de ti, de mi, de tantos seres dispuestos a escuchar su sabiduría interior.

Si estás leyendo estas palabras, es porque tenemos una **cita para conversar** sobre este tema y **para cocrear algo nuevo**, mas complejo y exquisito.

Verás, estamos en el punto de la historia en que creencias como “sálvese quien pueda” o el “¿yo qué puedo hacer?” caducan, perdieron ya su vigencia, ante verdades más profundas que están al alcance de la que quiera encontrarlas.

Las nuevas ciencias, llegan con nuevos procedimientos científicos, a las mismas conclusiones, a las que han llegado los místicos de todos los tiempos, mediante un procedimiento distinto, llamado “**revelación**”. Estas verdades que la ciencia, recién confirma son: que **somos una misma energía con todo en la Existencia**; que todo es interdependiente y que **cada decisión que tomamos o que omitimos, impacta al Todo**.

En estas páginas vamos a reflexionar juntas, sobre dos ejes temáticos: siete sencillas claves que sirven para entrar en **sintonía con los ciclos celestes** y las razones por las cuales, esta sintonía es la **llave para recuperar tu poder personal**.

Descifrar la relevancia que tienen los ciclos celestes en la Tierra, parte de **entender la importancia del ciclo lunar**, tan satanizado por el sistema que agoniza. Le decimos “lunático” a alguien que consideramos que no tiene los pies en la tierra. La luna se asocia con inestabilidad, con cambios en los humores de las mujeres y en general, las personas sufren sus fases, en lugar de potenciar la posibilidad que representan.

Las 7 Claves

para potenciar la energía del ciclo lunar a tu favor

La mayoría de las mujeres crecimos con rechazo a nuestro ciclo menstrual, llamándole “la regla” o en inglés “the curse” que quiere decir la maldición. Millones de mujeres padecen síndrome premenstrual, no conciben cuando lo desean y se entregan a la cesárea por miedo y desinformación.



Vamos por partes:



La Luna es el satélite de la Tierra y llama la atención de todos los pueblos a lo largo de la Historia por su **tamaño**. Dada su cercanía a la Tierra, su presencia es lo mas grande en el cielo, es la reina de la noche.

También cautivan los **cambios constantes en su rostro**, la luz que refleja, va de menos a mas, hasta la plenitud, cuando la vemos como un disco plateado en el cielo oscuro y de ahí, va menguando paulatinamente cada noche, hasta desaparecer por completo, dejando el espacio libre para el brillo particular de las estrellas.

La Luna, las aguas, el origen de la Vida, las mujeres y el momento actual, encierran la clave para restablecer el equilibrio en el mundo.

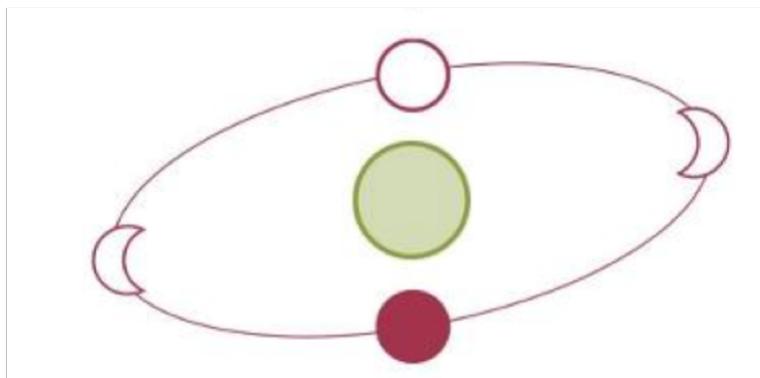
Las 7 Claves

para potenciar la energía del ciclo lunar a tu favor

Ciclo Lunar

El ciclo lunar mide el recorrido que hace la Luna al derredor de la Tierra, partiendo de Luna Nueva, hasta antes de comenzar la siguiente Luna Nueva y llamamos a esta medida “**Lunación**”. Mientras la Tierra gira al derredor del Sol, la Luna gira 13 veces al derredor de la Tierra, es decir en un año hay 13 lunaciones.

Para hablar de los distintos momentos en las órbitas, nos referimos a sus puntos cardinales. En el caso de la órbita Lunar, hablamos de sus 4 fases y en el caso de la Tierra girando en torno al Sol, hablamos de las 4 estaciones.



Impacto de la Luna en la Tierra

La Tierra orbita en torno al Sol, al igual que todos los demás planetas que conformamos el sistema solar, porque se nutre de la energía solar. De la misma manera, la Luna orbita en torno a la Tierra, porque se nutre de la energía de la Tierra.

En nuestro planeta, todo está compuesto por los cuatro elementos: tierra, agua, aire y fuego, distribuidos de manera desigual. La Tierra y sus criaturas somos predominantemente agua. De manera que la Luna se nutre de la energía de las aguas de la Tierra.

Las 7 Claves

para potenciar la energía del ciclo lunar a tu favor

La tierra y el agua son energía de polaridad femenina, es decir receptiva, creativa, intuitiva, mientras que el aire y el fuego son los elementos que asociamos a la polaridad masculina, es decir a la energía activa, ascendente y racional. Todos los seres contenemos ambas polaridades en proporciones propias.

Existe una correlación entre las energías físicas y las metafísicas. La correspondencia entre los 4 elementos físicos y su dimensión metafísica es la siguiente:

Elementos

Dimensiones

Fuego



Espiritual

Aire



Mental

Agua



Emocional

Tierra



Material

La importancia del agua

H₂O

De entre los elementos constitutivos de todo en la Tierra, el agua tiene un comportamiento insólito.

Ella es el origen de la vida biológica, Ella es la Mar, la Madre de donde procede nuestro cuerpo en la Tierra. El planeta que nos sustenta y lo que Ella nutre, somos $\frac{3}{4}$ partes agua.

Todos los procesos de gestación de la vida ocurren en sistemas acuosos.

Las 7 Claves

para potenciar la energía del ciclo lunar a tu favor

Si bien todos los seres humanos vivimos el ritmo lunar en nuestro sistema circulatorio y glandular, nosotras las mujeres lo vivimos además, en nuestro sistema reproductivo, que contiene las poderosas aguas necesarias para la concepción, gestación y nutrición de las nuevas criaturas humanas.

Al respecto hay excelentes volúmenes publicados en las últimas 4 décadas del despertar de la energía femenina. También puedes profundizar en este tema usando diariamente la “**Agenda Lunar**”, tomando el Taller “**Planeando en Lunaciones**” (4h) y cursando el Diplomado “**En Sintonía con lo Sagrado Femenino**”* (72h) que inicia anualmente.

Valga decir que la Luna es central a las culturas pre--patriarcales, que todas las Diosas tienen una relación particular con la Luna por razones que bien vale la pena entender porque re--significan toda nuestra perspectiva histórica.

Baste por el momento, entender que la fuerza gravitacional de la Luna, orbitando entorno a la Tierra, mueve las aguas de los océanos, de los humanos, en particular de las mujeres; de las hembras de los mamíferos y la savia de las plantas.

Recordemos los descubrimientos de Masaro Emoto sobre la memoria del agua, compartidos en su libro “Los Misterios del Agua”.



El agua tomada del lago Fujiwara, **antes de la oración.**



Agua cristalina **después de la oración** del sacerdote budista Kato

Las 7 Claves

para potenciar la energía del ciclo lunar a tu favor

Las emociones



La importancia del **equivalente metafísico del agua**, es decir de la energía emocional, es que precipita la cohesión de la energía hacia la materia.

La etimología de emoción, tiene que ver con movimiento, con apurar un proceso.

El universo emocional se resume en una **sola vibración que es el amor**, que mas que una emoción es la energía que vincula las partes del todo. Aquello que no se expresa como amor, se puede englobar en la frecuencia del miedo, que es la sensación de estar separada de la Fuente.

La Luna Nueva



Luna Nueva es el momento en que la energía creativa de la Tierra está latente, es decir que no se expresa aun. Es el inicio de la Lunación, contiene todas las posibilidades y accedemos a ese campo desde el silencio.

Cuando desconocemos el lenguaje de la naturaleza y del cosmos, vivimos esta fase como depresión y confusión. Dado que la energía esta en su punto mas bajo, nos sentimos cansadas. Es importantísimo saber aprovechar el portal que representa este momento para potenciar la energía del ciclo a tu favor.

La frecuencia que nos pide la fuerza gravitacional de la Luna, cuando lleva nuestras emociones a ese punto, es **aquietarnos con la mayor humildad y la mayor apertura**. Agradecido, el cuerpo femenino joven, comienza a menstruar y revela sus secretos.

Las 7 Claves

para potenciar la energía del ciclo lunar a tu favor

**Practica estas 7 claves
al inicio de la Lunación, es decir en Luna Nueva**



Instala un **altar** para honrar que eres los **4 elementos**:

Una veladora para traer la presencia del Fuego



Un incienso para evocar la presencia del Aire



Un vaso de agua para la presencia de la Mar



Cristales o plantas para evocar la Tierra



Las 7 Claves

para potenciar la energía del ciclo lunar a tu favor

1ª Clave: Recuerda que eres Luz

Siéntate frente a tu altar, tienes una cita contigo, con tu esencia. En este momento de mayor oscuridad, recuerda que eres Luz. Enciende tu veladora invocando a los seres de Luz que tu consideres, pide protección y **agradece al Fuego** por recordarte la llama que palpita en tu corazón.

En este momento en que la energía que mueve las emociones, está en su punto mas bajo, lo que quiere de ti es que vayas hacia dentro.

Todo es energía, desde lo mas denso hasta lo mas sutil, pondera esta verdad y recuerda que causas tu realidad, desde la dimensión de la Luz, a partir de los pensamientos que atiendes y las emociones que despiertan.

Cada instante está habitado por la eternidad. Esta ceremonia es tuya para experimentar tu sintonía con todo en la naturaleza, que se encuentra en su **estado latente**.



Hacer el vacío es el primer paso para permitir que la **abundancia** fluya a través de nosotras.

Mis Notas:

Las 7 Claves

para potenciar la energía del ciclo lunar a tu favor

2ª Clave: Cultiva a la observadora

Estas frente a tu altar, has encendido tu veladora para recordar que eres Luz causando tu propia evolución, estás lista para cultivar la parte de ti que observa sin juzgar.

Accedes a esta parte de tu ser fijando tu atención en la respiración. Inhalando desde el vientre, dejando que se expanda plenamente y llevando, en segundo tiempo el aire hacia los pulmones. Haces una pequeña pausa y exhalas lentamente por la boca, soltando todo lo que te pudiera distraer de ser una con el Aire. Haces una pausa e inhalas de nuevo.

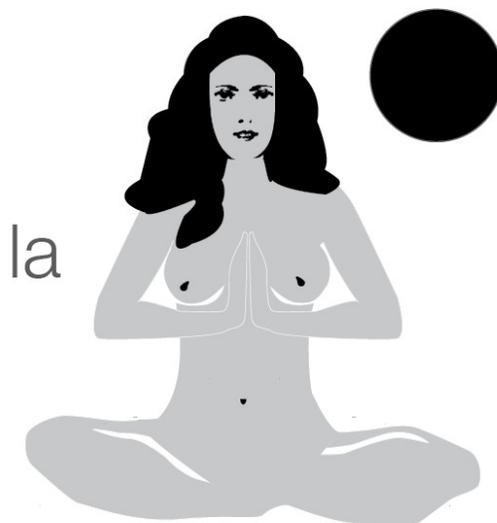
Respirar en consciencia te pone en tiempo presente. Observa como el Aliento Divino activa la vida en tu ser.

Notar los pensamientos y dejarlos pasar, sin dejarte llevar por ellos, con la atención fija en el milagro de la inhalación y la exhalación como diálogo íntimo con la Fuente de la Creación, te enfoca en lo esencial.

Soltar pensamientos, emociones, sensaciones regresando la atención al estado de presencia es el gran reto de la Meditación. La mente se va aquietando y paralelamente la parte profunda que llamamos la observadora, se va activando.

Entrégate al proceso de la Meditación, observa sin juzgar, permite la unidad con Todo.

Mis notas:



Las 7 Claves

para potenciar la energía del ciclo lunar a tu favor

3ª Clave: Apremiar y Escuchar

Dado que la atención está puesta en tiempo presente, gracias a que has activado a la parte del ser que observa, usando la respiración como punto focal, puedes empezar a distinguir entre la voz de los pensamientos y la voz de la sabiduría interior.

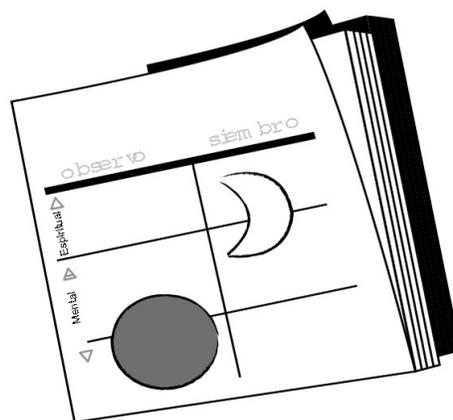
La voz de los primeros tiene cierto grado de obsesión y habla fuerte, mientras que la voz de tu ser superior apenas susurra. Es por eso que solamente en estado de quietud y auto observación, podrás distinguir esta última. Es la parte de ti que sabe lo que el consciente ha olvidado. Permite que la voz sutil, te muestre las claves al inicio de cada lunación, brindándole tu atención plena en cada Luna Nueva.

Tu alma expresándose a través de tu sabiduría interior, señalando de forma impecable, el punto de crecimiento, el verdadero anhelo del alma.

Aquello en lo que pongas tu atención, es lo que crecerá naturalmente.

El inconsciente programado socialmente, genera considerable cantidad de experiencias caducas, por lo que atraer a tu vida nuevas circunstancias, requiere de atender nuevas creencias.

En Luna Nueva, logrando estados meditativos, podemos ver en profundidad y diferenciar entre pensamientos e intuición, para reprogramarnos con verdades elegidas.



Mis notas:

Las 7 Claves

para potenciar la energía del ciclo lunar a tu favor

4ª Clave: Atender las 4 dimensiones

Pondera de nuevo el hecho de que todo en la Tierra, incluyéndote, contiene los cuatro elementos en el nivel físico, que a su vez corresponden a nivel metafísico con dimensiones. La energía está constantemente pasando de lo más sutil hasta lo más denso y viceversa.

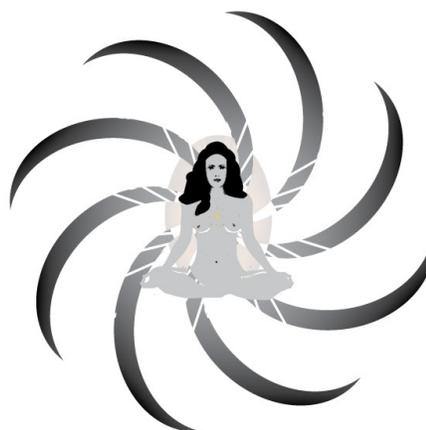
Habiendo distinguido entre el ruido del ego y la voz de la sabia, consulta con esta última, pregúntale **¿cuál es el punto evolutivo?** para ti en cada una de las dimensiones de tu ser: en el terreno físico, emocional, mental y espiritual.

Cada dimensión merece que dediques energía para cultivar el **desarrollo integral** de tu ser.

Es desde la conciencia enfocada en la Luz, recordando que eres espíritu, teniendo una experiencia humana, observando y distinguiendo entre *pensamientos automáticos* y las intuiciones que cuentas con la oportunidad de elegir nuevas creencias y mejores hábitos para evolucionar.

Concibe en Luna Nueva lo que decides cosechar en la Llena, dentro de cada dimensión de tu ser.

Obsérvate serena y escucha la respuesta de tu sabia, a la pregunta sobre **lo que quiere crecer en ti en el campo espiritual, mental, emocional y material.**



Mis notas:

Las 7 Claves

para potenciar la energía del ciclo lunar a tu favor

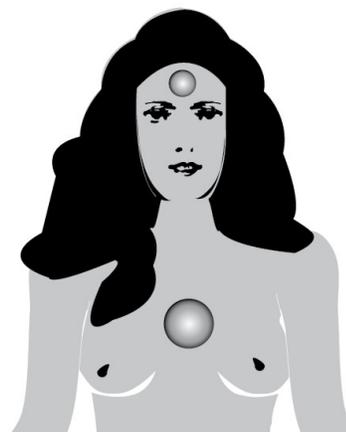
5ª Clave: Disfruta la Visión

Joseph Campbell el famoso mitólogo, es autor de una gran obra y de la frase legendaria inspiración de algunas generaciones que dice: **“Follow your bliss”** es decir, sigue tu vocación, aquello que provoca tu éxtasis. Esta clave se refiere al poder de enfocar tu atención en la visión que logras para cada dimensión de tu ser, ya que el éxtasis, resulta del flujo energético pleno entre ellas.

Como emoción es, energía en movimiento y dado que atraemos desde la vibración que emitimos, si permitimos que nos habite el miedo en cualquiera de sus variantes, incluyendo confusión, atraemos precisamente aquello de lo que nos queremos esconder.

Es por esto que el reto para manifestar lo que quieres, radica en ser capaz de sostener tu atención en el gozo, la dicha, el sentido de merecer y así **poder, vibracionalmente atraer lo que implique evolución para ti.**

Así que, siente con claridad la satisfacción de convertirte en aquello que la sabia te indica y conecta el centro de la visión con el centro de la emoción, permitiendo que fluya la energía entre ambos. Observa la sensación en tu cuerpo y déjala crecer.



Mis notas:

Las 7 Claves

para potenciar la energía del ciclo lunar a tu favor

6ª Clave: Registra para evocar la emoción

Vas expandiendo la capacidad de gozo y de merecimiento de lo bueno. Has establecido la conexión entre intuición y emoción. Ahora, para fijar este paso conviene asegurar otra conexión, la que ocurre entre los dos hemisferios. Intuir es una habilidad del hemisferio derecho y la de anotar, es facultad del derecho.

Así que en tu “**Agenda Lunar**”[©] o en un cuaderno para este propósito, escribe aquello que pueda evocar la emoción del disfrute al estar logrando lo que visualizas.

Esta clave consiste en establecer la comunicación directa entre tu sabia y el papel que puedas leer diariamente.

Captura las palabras que te lleven a sentir, pueden ser en forma de decretos cortos, en 1ª persona y en presente, o bien pueden ser frases de aprecio como “Estoy tan contenta y agradecida ahora que ...”

Tu vida es tu obra, Luna Nueva es el tiempo y el lugar es, frente a lo que te provoque reverencia para escuchar a la sabia en ti, anunciarte lo que sigue y para caminar en dirección clara hacia los objetivos que hagan de tu vida un gran arte.

El momento para compartir cocreación es ahora.

Mis notas:



Las 7 Claves

para potenciar la energía del ciclo lunar a tu favor

7ª Clave: Sostén la atención en la expansión

Integra todo lo aprendido: hacer un alto en Luna Nueva, honrar los cuatro elementos en ti; recordar que eres Luz eterna aprendiendo a manejar el poder creador que contienes como fractal de la Fuente; enfocar tu atención en la respiración prolongada para activar a la observadora en ti; dejar pasar todas las otras voces, las de los pensamientos, emociones y sensaciones, para distinguir la voz de la sabia interior; aprender a consultarla y a confiar en su guía; identificar el punto evolutivo para cada dimensión y gozar el logro conectando visión y corazón.

Esta 7ª clave consiste en **fijar toda la práctica con respiraciones profundas**, inhalando la enseñanza y exhalando gratitud.

Al expandir tu Luz serena en cada inhalación y exhalación, te será revelado por qué la sintonía con el TODO, en Luna Nueva, es clave para recuperar tu poder cocreador con la Fuente.

Al estar saneándote como canal de la corriente Sagrada que anima Todo, soltando bloqueos y nudos, enfocada en tu apertura creciente a la capacidad de merecer en tus 4D, el río de la Abundancia que la Divinidad dispone para ti, puede fluir, para el bien de Todo.



Mis notas:

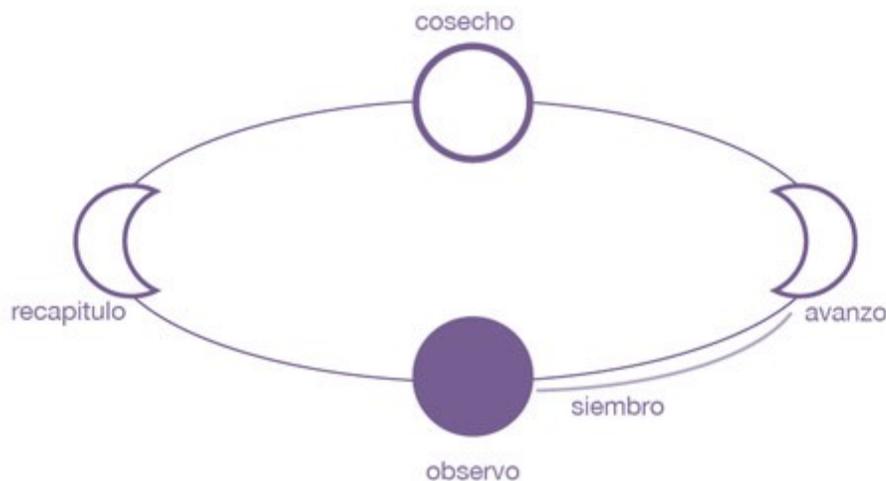
Las 7 Claves

para potenciar la energía del ciclo lunar a tu favor

Conclusión

Incorporar la información de la introducción y practicar estas 7 Claves en cada Luna nueva, te premiará con la expansión de tu centro, de tu soberanía personal y del poder de cocrear la vida que anhelas. Si estás en edad de menstruar observarás la respuesta de tu cuerpo al quietarse como pide la Naturaleza, recobrarás sintonía con el Todo y menstruarás en Luna Nueva.

Conviene hacer un alto completo en cada fase de la Luna con el fin de poder enfocar con claridad la dirección que corresponde.



Llevar a cabo esta práctica en grupo

Potenciamos esta práctica en grupo, porque cuando las partes de un colectivo se enfocan en un mismo propósito, se genera un campo energético que resulta muy superior a la suma de las partes, lo que permite compartir mayores “revelaciones”.

Juntas, estamos accediendo a una nueva identidad colectiva como creadoras de la sociedad armónica con lo Femenino, la Naturaleza y todas nuestras relaciones.

Las 7 Claves

para potenciar la energía del ciclo lunar a tu favor

Siguientes pasos

Recuerda que el trato que das a los demás es un reflejo del trato que te brindas, que no puedes dar lo que no tienes, ni esperar de los demás lo que no te das a ti misma. ¡Cuida de tu ser, honra tu Divinidad, modela lo que buscas!

Aparta ahora mismo todas las fechas de Luna Nueva del año para darte el espacio y el tiempo para entrar en sintonía con el Cosmos, yendo hacia dentro, escuchándote en la intimidad y proveyendo a tu ser lo que anhela.



Aprovecha el paquete de **“Mis Ciclos en 2015”**, ¡escribeme!
Regístrate en www.sintoniadosa.com



“Mis Ciclos en 2015”

Invita a otras compañeras a participar en las **“Meditaciones de Luna Nueva”** para crecer el tapiz de conciencia y armonía para que juntas logremos elevar la conversación social, desde nuestro centro luminoso, en complicidad.

Las 7 Claves

para potenciar la energía del ciclo lunar a tu favor

Profundiza en ti mediante lo siguiente:



Agenda Lunar

En ella, aprendes a tomar tus decisiones en armonía con los ciclos que nos rigen. Mides tus proyectos profesionales y tu crecimiento personal, en "lunaciones", los cuatro niveles de la existencia: la dimensión física, emocional, mental y espiritual.

[+Mas Informacion](#)



Meditaciones de Luna Nueva

La Luna Nueva es el tiempo ideal para la introspección, la energía se encuentra en su punto más bajo. Procurar quietamiento, nos permite auto observarnos y entrar en contacto con la sabiduría interior, la que nos susurra hacia dónde hemos de crecer en el ciclo que comienza. Ven a meditar en grupo y a compartir tus intuiciones.

[+Mas Informacion](#)



Sagrado Femenino

Después de un ciclo de hegemonía masculina, surge el Principio Femenino en la Tierra para reestablecer equilibrio dinámico en las relaciones humanas y para iniciar una Era de corresponsabilidad. Si tu corazón vibra con este enunciado y estás dispuesta a dar lo mejor de tí para que ello ocurra, esta formación es para tí.

[+Mas Informacion](#)



Consulta Astrológica

El mapa astrológico del momento en que naciste, contiene las principales claves para el autoconocimiento profundo y para asumir plena autoría de tu existencia. En sesiones de 90 minutos, accedes a niveles progresivos de información sobre el propósito de tu alma, así como sobre los retos y oportunidades en curso.

[+Mas informacion](#)

Las 7 Claves

para potenciar la energía del ciclo lunar a tu favor



Sobre la autora

Virginia ha dedicado su vida al auto conocimiento siguiendo la máxima “Conócete y conocerás al Universo”. Ha estudiado y practicado las principales corrientes terapéuticas. Encontró en la Astrología la manera mas directa de acceder a los acuerdos establecidos por el alma antes de nacer para evolucionar de forma deliberada.

Llama a su trabajo **SintoníaDiosa**, porque considera que todos los seres somos fractales de la Fuente, recordando esto y buscando ser mejores diapasones de la frecuencia Divina. Virginia comparte su sistema, visión, perspectiva, método, infinidad de prácticas que contribuyen a la transformación personal y a la co-creación del nuevo tejido social, desde el corazón.

Ha participado en infinidad de movimientos sociales por los derechos de las mujeres, de la Tierra, de grupos indígenas, ciudadanos y considera que la transformación social ocurre desde seres auto transformados, conscientes de la historia, de la encrucijada actual y de la trascendencia del poder personal enfocado en el salto evolutivo que ocurre a través de nuestra constante gratitud.

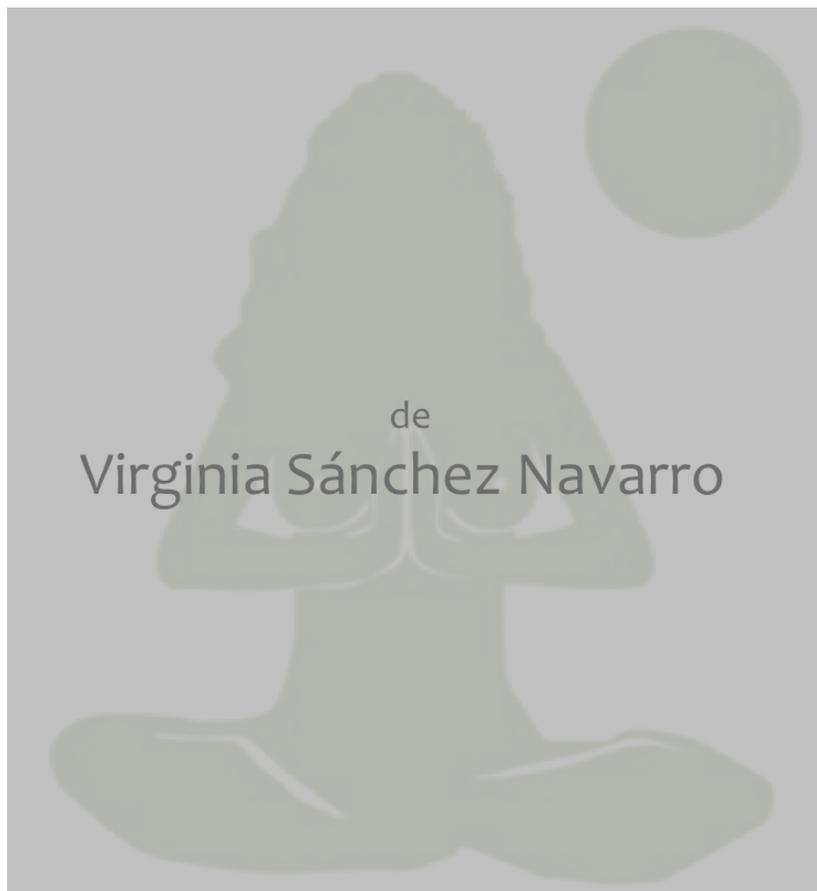


“El libre albedrío es el regalo divino mas poderoso con el que cuenta todo ser humano. La misión que me inspira, es: ofrecerte contexto actualizado que fortalezca de forma sostenida, el proceso de toma de decisiones para tu evolución consciente”.

Virginia Sanchez Navarro

Las 7 Claves

para potenciar la energía del ciclo lunar a tu favor



Estas 7 claves y el planteamiento introductorio son resultado de la investigación y experiencia práctica de la autora. Pruébalas como harías con una prenda de vestir y si sientes que son para ti, entonces practícalas a lo largo de tres lunaciones rigurosamente para permitir que ocurran los cambios en tu cuerpo que se generan. El aquietamiento inicial, traerá beneficios inmediatos.

Aviso Legal

Todo el contenido de las “Las 7 Claves para potenciarla energía del ciclo lunar a tu favor” está registrado ante Derechos de autor © 2014. Los textos y las imágenes (salvo las fotos de las moléculas del agua y del útero) son creadas por la autora y la mayoría provienen de su obra “**Agenda Lunar**” ©.

Todo el material pertenece a la autora. Reproducir o copiarlo sin su permiso quedan fuera de la ley. Recibiste la liga para descargar el cuaderno en agradecimiento por dejar tus datos en la página de SintoníaDiosa y puedes hacer una copia para tu uso personal. Gracias por honrar este acuerdo para la abundancia mutua.