

Una guía de
Reflexión y Práctica para
Sincronizarnos con la

ENERGÍA LUNAR

Flavia Carrión

Cómo aprovechar al máximo esta
Guía de Reflexión y Práctica
de Flavia Carrión

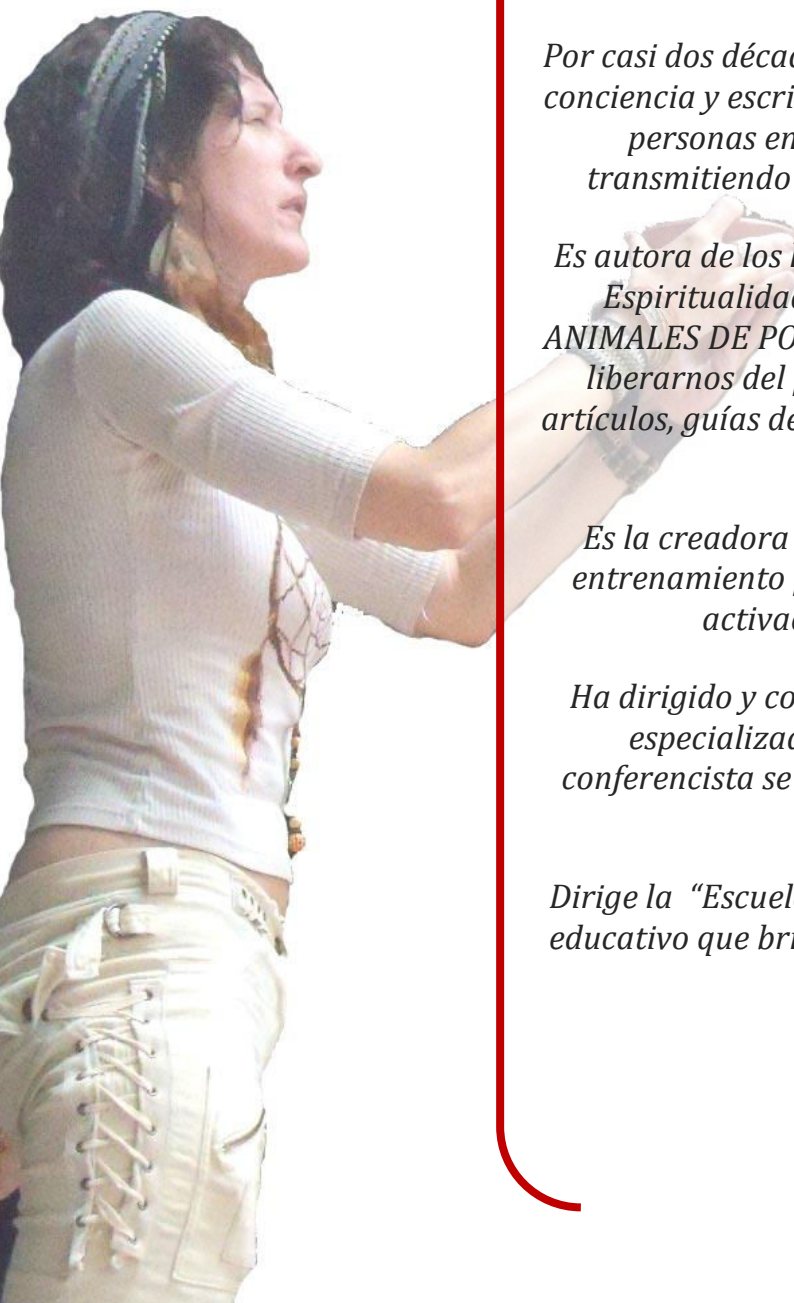
Intentaremos guiarte para que puedas sacar el mayor provecho de esta Guía de Reflexión y Práctica.

Lee con atención, encontrarás un abordaje del tema, expresado con lenguaje claro acerca de las energías de cada fase lunar.

Experimenta con las prácticas, encontrarás que algunas tienen links para dirigirte a videos o artículos relacionados.

- Para seguir avanzando en tu camino de crecimiento y evolución, visita nuestra web: <http://www.espiritualidadnatural.com> donde encontrarás nuevas ideas, estrategias, artículos y recursos para seguir incorporando la sabiduría ancestral a tu vida y lograr éxito y plenitud en tus proyectos.
- Suscríbete a nuestro newsletter para estar al tanto de nuevas publicaciones y eventos haciendo click aquí: [ESPIRITUALIDAD NATURAL](#)
 - Si quieres formar parte de nuestros grupos, seguinos en Facebook

www.facebook.com/espiritualidadnatural



Acerca de la Autora

Por casi dos décadas –como instructora, conferencista, coach de conciencia y escritora– Flavia Carrión ha orientado a cientos de personas en el descubrimiento de su poder personal, transmitiendo una filosofía de vida expansiva y saludable.

Es autora de los libros “CHAMANES Y POETAS: El camino de la Espiritualidad Natural”, “DESCUBRE la sabiduría de los ANIMALES DE PODER” y “FUERA DE MI CABEZA: una guía para liberarnos del parásito mental” así como de innumerables artículos, guías de trabajo personal y programas de formación y capacitación.

Es la creadora de CHAMANISMO INTEGRAL, un sistema de entrenamiento para el descubrimiento del auténtico ser y la activación del propósito en la comunidad.

Ha dirigido y colaborado en diversos medios –radio, revistas especializadas, portales de difusión en la web. Como conferencista se ha presentado ante audiencias de Argentina, Chile, España y Uruguay.

Dirige la “Escuela de Espiritualidad Natural”, emprendimiento educativo que brinda formación y entrenamiento a alumnos de todo el mundo.



Flavia Carrión brinda conferencias y charlas de divulgación de la Sabiduría Natural aplicada a lo Cotidiano.

Para solicitar entrevista o coordinar una charla puede escribir a la siguiente dirección de correo electrónico:

escuela@espiritualidadnatural.com

La luna en la Espiritualidad Natural

Desde los comienzos del Tiempo, los seres humanos nos hemos sentido atraídos por la compañera luminosa de la noche, la luna. Bella, cautivante, misteriosa, generadora de una energía poderosa. Señora del cielo nocturno. Patrona de las mareas, los ciclos femeninos y el crecimiento de las plantas. Muchos animales le rendían tributo a través de sus voces. ¿Cómo no darnos cuenta, ya desde nuestros momentos más primitivos, que esa luminaria tenía una gran influencia en nuestras vidas?

Todas las culturas ancestrales tuvieron sus mitos relacionados con la Luna, sus ceremonias propiciatorias, sus rituales y celebraciones. La astrología la tuvo siempre en cuenta. Intuitivamente, chamanes, poetas, enamorados y sabios la observaron en busca de respuestas.

Esta **Guía de Reflexión y Práctica** no constituye un tratado académico sobre el tema, el cual podría abarcar decenas de volúmenes. Nuestro propósito es brindarte un conjunto de pautas sencillas, prácticas, realizables en cualquier contexto, para que puedas aprovechar la energía de la luna en sus distintas fases, sincronizándote con su ciclo, y de esta manera llevar adelante tus proyectos de una manera más consciente de tu lugar como creador de tu realidad.



Espiritualidad Natural es un término acuñado por Flavia Carrión en 2008, que refiere a una filosofía de vida y una perspectiva espiritual, inspiradas en las culturas ancestrales que fueron sus maestras a lo largo de los años y su conexión profunda con la Naturaleza.

Puedes conocer más acerca de la Espiritualidad Natural a través del libro "Chamanes y Poetas", de Flavia Carrión.



La magia del ciclo lunar

La marea cambia según las distintas fases lunares, eso ya lo sabes. Ahora, ¿nunca pensaste que, al ser nosotros también cuerpos de agua, debíamos estar influenciados por ellas de la misma manera?

Es simple instinto. Mis abuelos –algunos eran europeos, otros nativos de América– coincidían en hacerme observar ese detalle. Luego, mis maestros de sabiduría ancestral me invitaron a experimentarlo en la práctica concreta.

Nuestra energía cambia según las fases y, junto con ella, nuestros pensamientos, nuestras emociones y –por supuesto– nuestra forma de afectar la realidad que nos circunda. Alguna vez habrás escuchado la frase “la luna llena enloquece a las personas”, y esto es válido hasta cierto punto, ya que en esa parte del ciclo –como veremos a continuación– todo se exalta... incluyendo nuestros desequilibrios.

Las fases y sus energías

El ciclo lunar dura 28 días. Durante ese periodo, la luna aparece en distintas formas, de acuerdo al momento del ciclo en el que la estamos observando. Cada fase dura, aproximadamente, 3 días y medio. Durante cada fase, se experimentan ciertas energías que te detallo en las siguientes páginas. Para orientarte con los nombres de las fases revisa los mapitas a continuación, teniendo en cuenta el hemisferio en el que vives.

Para verificar los días y horarios de las fases lunares según tu lugar de residencia te recomendamos los siguientes sitios web:

Hemisferio sur: <http://www.cielosur.com/fases.php>

Hemisferio norte: <http://www.tutiempo.net/luna/fases.htm>

Hemisferio Sur



Hemisferio Norte



1. Fase de Luna Nueva



Energía clave: Instinto

Durante esta fase se facilita el creer que todo es posible, dando lugar a nuevas ideas. Es una oportunidad para generar nuevos proyectos, iniciar una actividad. Es una energía de impulso, nos puede conducir hacia donde elijamos ir. Imaginemos que estamos en un campo de infinitas posibilidades, en donde el único esfuerzo que se nos requiere es el de elegir lo que deseamos. Con esa energía comenzamos este ciclo.

Actividades recomendadas: plantar un árbol –o simplemente una semilla–, comenzar un curso, hacer una visualización en donde te veas realizando lo que deseas, iniciar un nuevo emprendimiento, renovarse en cualquier aspecto. Lo fundamental es formular con claridad lo que se desea lograr: escríbelo, comenzando con la frase: “He decidido...”. Por ejemplo: “He decidido mejorar mi dieta” o cualquier proyecto que se te ocurra. Tu instinto te guiará hacia lo que es mejor para ti en este momento evolutivo.

2. Fase Nueva Visible



Hemisferio Sur



Hemisferio Norte

Energía clave: Perseverancia

El nuevo proyecto comienza a dar mostrar sus primeras señales de que crecerá, lo sentimos en el corazón, lo intuimos, sentimos una confianza inexorable. Los primeros días, por ejemplo, de una nueva práctica deportiva, nos sentimos energizados, inspirados. Nos preguntamos por qué no comenzamos antes..., pero ¿seremos capaces de mantener la energía a lo largo de todo el ciclo? Tenemos que desarrollar paciencia y persistencia, confiar en nosotros mismos y mantener con claridad el foco en lo que deseamos. Los días de esta fase nos proporcionan la energía que necesitamos para ello.

Actividades recomendadas: trabajo corporal, [ejercicios de desarrollo de la presencia](#), afirmaciones o frases de poder, pintar mandalas, elaborar un dibujo que represente el logro deseado.

3. Fase Cuarto Creciente



Hemisferio Sur



Hemisferio Norte

Energía clave: Consolidación

Es momento de darle una estructura al proyecto para que pueda superar la crisis. ¿Cuál crisis? La crisis de crecimiento que se produce habitualmente cuando un proyecto se encuentra en desarrollo. Es natural, es esperable y sobre todo... ¡es muy saludable! Ya que sin estas tensiones no podría continuar. La mejor manera de trabajar esta fase es organizando, planificando y poniendo orden en el proyecto. Se espera que durante estos días te enfrentes a alguna circunstancia que parezca bloquear el fluir del proyecto. Todo parece detenerse. No te preocupes, no lo tomes como una señal de alarma. Es una oportunidad para dedicarse a pulir el plan.

Actividades recomendadas: cuadros sinópticos, esquemas de planificación, listas con los objetivos o metas, hacer orden en cualquier área de la vida (incluso en asuntos cotidianos, domésticos), construir algo sólido que represente el sueño (por ejemplo, modelándolo en arcilla).

4. Fase Creciente Gibosa



Hemisferio Sur



Hemisferio Norte

Energía clave: Reflexión

Después de las fases iniciales suele sentirse desilusión o dejadez, como si quisiéramos abandonarlo todo. Es simple cansancio. No intentes ir contra esta fuerza, aplícala en la reflexión. Sólo estás tomando impulso para el gran salto de la siguiente fase. Es entonces tiempo de detenerse, mirar objetivamente lo realizado hasta aquí y preguntarse: ¿Es este proyecto lo más adecuado para mi crecimiento? ¿Es lo que quiero? ¿Podría hacer ajustes que lo volvieran más auténtico, más sincronizado con mi verdadera esencia? ¿Estoy aplicando en él toda mi fuerza, todas mis ganas? ¿Existe auténtica pasión en él? El resultado de estas preguntas nos conducirá a perfeccionar el proyecto.

Actividades recomendadas: meditaciones, viajes con tambores, [búsqueda de información en sueños](#), consulta de augurios (por ejemplo, runas), trabajo energético con cristales para encontrar información extra.

5. Fase de Luna Llena



Energía clave: Expansión

Brillo, exuberancia, los resultados de los pasos iniciales se vuelven ahora concretos, materiales, podemos verlos y tocarlos. Claro, dependiendo de cómo hayan sido nuestros pensamientos, emociones, acciones y propósitos en los días anteriores del ciclo, así serán nuestros resultados. Todo puede crecer con esta energía, no sólo las cosas maravillosas que soñamos, sino también nuestros miedos. Aquí descubriremos quién ganó la pulseada: si nuestro ser luminoso o nuestro parásito mental.

Actividades recomendadas: danzas, cantos ceremoniales, cualquier actividad que implique celebración, sonidos, alegría, disfrute. [Prácticas de agradecimiento.](#)

6. Fase Menguante Gibosa



Hemisferio Sur



Hemisferio Norte

Energía clave: Comunicación

Es tiempo de transferir nuestros resultados a la comunidad. Si el proyecto se convirtió en una empresa floreciente, distribuiremos sus frutos. Si el proyecto terminó sin resultados visibles, habrá una enseñanza que podamos extraer. Tanto lo uno como lo otro puede ser de gran utilidad para nuestros hermanos de tribu. En esta fase se cosechan los resultados. Es hora de compartir la experiencia, de contarle al mundo lo que somos y lo que hemos logrado.

Actividades recomendadas: todas las que impliquen comunicación, intercambio con otras personas, escribir un blog, transmitir lo aprendido. Puede ser tan simple como charlar de tu proyecto con un amigo.

Fase Cuarto Menguante



Hemisferio Sur



Hemisferio Norte

Energía clave: Evaluación

En todo proyecto llega un momento en que debemos ser honestos con nosotros mismos y preguntarnos: ¿Qué falló aquí? ¿Qué faltó? ¿Qué hubo en demasía? ¿En qué aspectos no pude equilibrarme? ¿De qué

manera me influyeron antiguas creencias, una imagen desvalorizada de mí o pautas de comportamiento automático destructivo o limitante? El propósito de esta fase no es atacarnos cruelmente sino obtener un conocimiento esencial para nuestro desarrollo, no sólo en este proyecto sino en todos los órdenes de la vida. No han sido errores: han sido oportunidades de aprender algo más.

Actividades recomendadas: recapitulaciones, balances, consultas a la Naturaleza (por ejemplo, meditación de la pluma, [meditación de la vela](#)), cualquier ejercicio que permita responder a las preguntas citadas desde un lugar de juego y serenidad.

7. Fase Menguante (o Balsámica)



Hemisferio Sur



Hemisferio Norte

Energía clave: Desapego

Entramos en la “zona oscura de la luna”. En estos días, la parte visible y brillante de la luna irá reduciéndose paulatinamente. Es como si nos hundiéramos en la profundidad. Retornamos al punto cero, al campo de infinitas posibilidades. Pero para hacerlo de una manera más auténtica, para comenzar un nuevo ciclo de la mejor manera posible, podemos aprovechar esta fase para “dejar atrás”. Basándonos en lo que aprendimos en las fases anteriores, sabemos ahora bien cuál es nuestra “carga”, ya sea un pensamiento recurrente, una actitud o cualquier otra “sombra”. En esta fase renunciamos definitivamente a seguir cargando ese lastre, liberándonos y permitiéndonos un comienzo más limpio, un nuevo inicio, un nuevo despertar... en los siguientes días, con una nueva “Luna Nueva”.

Actividades recomendadas: [ritual del fuego](#), cartas de despedida, elaboración de un dibujo con símbolos que representen lo antiguo a descartarse para luego destruir ese dibujo, cortar o dejar de hacer algo que hacemos en piloto automático, abandonar pequeños hábitos que drenan energía.

Un paso más allá...

Si te interesa seguir profundizando la experiencia de tu conexión con la energía lunar puedes experimentar lo siguiente:

- ☾ **Agua lunar.** Es posible purificar agua utilizando el poder de la luna. Prueba dejar una jarra de agua (tapada con un paño o papel suave) a la luz de la luna. Al probar su sabor al otro día podrás comprobar que es más fresco y cristalino.



- ☾ **Tambores y energía lunar.** En círculos de práctica espiritual chamánica, hemos comprobado que el sonido de los tambores –ejecutados grupalmente– acentúa la sincronización con la fase lunar correspondiente. Literalmente, el sonido de los tambores permite que la energía lunar penetre en nuestro campo de energía e incluso genere cambios a nivel celular.
- ☾ **Drenando emociones tóxicas.** La luna y la emoción están muy conectadas, tal como lo demuestran miles de canciones de amor.
 - Busca un lugar desde donde puedas observar la luna sin que nadie te interrumpa (por ejemplo, la ventana de tu cuarto). Obsérvala fijamente. Respira como si respiraras su brillo, su color.
 - Comienza entonces a generar un sonido natural, el que proceda del centro de tu ser, de tu corazón. No te preocupes si los sonidos no resultan agradables al oído, se trata de expresar lo que el corazón tenga ganas de decir. Puede que te sientas sensibilizado con este ejercicio, es natural y mucho más saludable que reprimir o negar los sentimientos. La luna se convierte así en una llave que abre el canal de expresión de tus emociones. Luego permite que su luz te bañe, aliviando tus penas.
 - Coloca tus manos en el suelo para que la Madre Tierra se lleve los restos tóxicos de emociones densas del pasado.
 - Escribe el resultado del ejercicio y luego, durante la fase menguante, busca un lugar seguro y quémalo.

Más allá del contenido de estas páginas, si deseas entrenar tu atención, purificar tus emociones y reconectarte con las energías de la Naturaleza para una vida más plena, te invito a conocer nuestro modelo de trabajo [Chamanismo Integral](#) e integrarte a alguno de nuestros cursos presenciales o a distancia.

Con afecto y dedicación a la tarea sagrada,

Flavia Carrión



escuela@espiritualidadnatural.com



<http://www.facebook.com/espiritualidadnatural>



[espiritualidad.natural](https://www.instagram.com/espiritualidad.natural)

©Flavia Carrión, 2014 – Todos nuestros materiales se encuentran protegidos por la Dirección Nacional de Derechos de Autor. Se permite reproducir este texto en forma completa y citando la fuente para facilitar las consultas del lector con la autora.