

LA MANDALA LUNA – CURSO ONLINE

Bienvenida al Programa de Tantra para Mujeres - **FREE WOMAN.**

Este es tu primer paso en el camino místico del **TANTRA.**

Despertar a tu esencia femenina y amar tu naturaleza cíclica.

LA MANDALA LUNA es una geometría sagrada creada para conocerte y amarte, sanarte y empoderarte como mujer.

Representa tu ciclo menstrual en todas sus expresiones y las cuatro diosas que eres en cada una de tus cuatro fases. Disfrútala y vive este fascinante viaje interior. Conócete y Enamórate de ti misma.

DESCUBRE QUE SIGNIFICA PARA TI SER MUJER. LIBRE Y AUTENTICA.

“Las mujeres somos cíclicas,
como la luna y sus fases,
como la madre tierra y sus estaciones,
como la vida y sus edades.

No podemos seguir viviendo en contra de nosotras mismas
porque nuestra naturaleza cíclica es divina y es sagrada
El tiempo de amarnos ha llegado.”

Anita Devi

INTRODUCCIÓN Y MEDITACIÓN

El día que empiezas a sangrar es el día que empiezas tu Mandala Luna. Y será tu día 1 de tu Fase de Menstruación. Recibe tu sangre con amor y agradecimiento.

Empieza a meditar cada día gracias a La Mandala Luna.

Encuentra un lugar íntimo, un espacio donde te sientas cómoda y relajada, si puede ser un espacio de soledad total y silencio. Cierra los ojos, siéntate recta en una silla o en el suelo con un cojín o en tu esterilla de yoga, abre ligeramente la boca y deja que el aire salga y entre solo, no hagas ningún esfuerzo, solo relaja la mandíbula y la lengua y respira por la boca.

Observa las sensaciones en tu cuerpo físico, puedes recorrerlo de pies a cabeza despacito como si estuvieras sanándolo, y sea lo que sea que sucede o encuentras, solo obsérvalo y no lo juzgues, quédate atestiguando eso que te pasa pero sin valorarlo, ni para bien, ni para mal. Solo observa y continúa.

Ahora que ya estás en un espacio meditativo te invito a llevar tu mano derecha al corazón y tu mano izquierda a tu útero, quédate con ellos respirando y relajando tu cuerpo aún más durante unos minutos. Sonríeles internamente y date amor a través de tu manos. Siente esa conexión entre tu útero y tu corazón. Tu hogar de Diosa.

Ahora vas a visualizarte a ti misma en este momento, como si pudieras verte desde fuera, y como si este día fuera una película que puedes volver a ver desde este momento hasta el momento que despertaste hoy. Obsérvate bien a ti misma, cómo te has sentido hoy en tu cuerpo, fíjate bien en las señales que te dio tu cuerpo, cómo estuvo tu mente, cuánta energía tuviste, cómo han estado tus emociones de presentes o intensas, cuáles emociones, cómo te has relacionado con los demás, cómo te has movido, comunicado, etc. Ahora selecciona palabras que definan y expresen bien esa autoobservación de tu día de hoy. Sé descriptiva, elige las más importantes para ti, lo que te parece más destacable. Estas serán las palabras con las que rellenes hoy los espacios de “la flor” y “tu rayo de luz” en tu Mandala Luna.

Una vez termines con las palabras imagina si el día de hoy tuviera un color cuál sería. Memorízalo. Y visualízate de nuevo a ti misma y imagina si fueras un color, cuál serías hoy. Recuerda estos dos colores. El tuyo y el del día. Y por último, asómate a la ventana, el balcón o sal fuera, si puedes, y observa la luna. Si es imposible búscala en internet o la prensa. Grábate su imagen.

Ahora ya lo tienes todo para colorear, dibujar y escribir tu Mandala Luna!

- Recuerda que tienes incluido un audio con esta Meditación Guiada -

MAS TIPS SOBRE TU MANDALA LUNA Y TU PROCESO PERSONAL

Disfruta el regalo de la comprensión de tu naturaleza cíclica en todas sus expresiones; física, energética, mental, emocional, espiritual y sexual.

Te acompañará toda tu vida como una guía maravillosa de ti misma y te ayudará a amarte y cuidarte mejor y también en tus relaciones con los demás. Además con toda esta información, podrás empezar a adaptar tu vida a ti misma y terminar esta pesadilla de vivir en contra de ti misma, esforzándote y luchando para adaptarte tú a ella, lo cual trae consecuencias a tu ciclo menstrual y a tu salud.

Para que esta comprensión suceda te invito a meditar y rellenar tu Mandala Luna durante un mínimo de 3 o 4 ciclos menstruales. O sea, los próximos 3 o 4 meses. Claro que puedes seguir usando tu Mandala Luna tantos meses como quieras, o años, pero lo mínimo que necesitas para ver claro tu patrón actual serán por lo menos 4 Mandala Luna rellenas. Será bellissimo y revelador verlas juntas delante de ti. La experiencia te sorprenderá!

Así que este curso dura un mínimo de 4 meses pero puede durar tanto como quieras, y también puedes usarla por unos meses y volver a usarla en los próximos años si sientes que hay cambios en tu ciclo menstrual o en el patrón personal que encontraste ahora.

Recuerda que estamos cambiando constantemente y lo que observes y concluyas ahora podría ser diferente en unos años, o incluso antes, por circunstancias especiales de la vida. La Mandala Luna ya está contigo para siempre y puedes volver a ella cuando quieras, o nunca dejarla, hay miles de mujeres que siguen meditando a diario y usando su Mandala Luna porque les encanta.

Puedes crear un ritual personal para tu momento con la Mandala Luna y disfrutarlo tanto como quieras o te permita tu rutina; incienso, velas, aromas, música, danza, más meditación...

La guía que encontrarás a continuación será muy útil para empezar a usarla, así como todos los videos y tutoriales que te entrego, sigue los pasos los primeros meses, y recuerda que puedes expandirte para recoger más información o mensajes importantes para ti en todos los espacios en blanco alrededor y detrás de la hoja en la que la imprimas, con el tiempo observarás que la Mandala Luna está viva porque tú estas viva! Deja que se transforme según vuestro fluir juntas...

Siéntete libre y creativa!

Bienvenida. Soy LA MANDALA LUNA. Una geometría sagrada creada para conocerte, amarte, sanarte y empoderarte como mujer.

GUIA DE LA MANDALA LUNA

PASO 1- LA MARIPOSA

Mi centro es una mariposa y mis 4 alas representan las 4 fases de tu ciclo menstrual. Como ya sabes, cada fase de tu ciclo menstrual se corresponde con una diosa/arquetipo femenino y una estación del año. Y todas se funden de forma natural con la siguiente gracias al flujo de energías que caracteriza al ciclo menstrual.

Este es tu primer paso creativo. Elige nombre y color para las cuatro diosas. No importa por cual empieces pero sí que recuerdes ponerlas bien en su orden. Escribe y pinta tu mariposa. Esta guía puede ayudarte:

Pre ovulación - Primavera

Niña, joven, doncella, virgen, atenea, diana, etc....

Blanco, Amarillo, Dorado, Naranja, Rosa. Colores claros y luminosos

Ovulación - Verano

Madre, reina, madre tierra, pachamama, diosa verde, diosa de fertilidad, Lakshmi...

Rojo, Verde. Colores intensos.

Premenstrual - Otoño

Maga, hechicera, bruja, sacerdotisa, hada, sirena. Mujer Mágica.

Morado, Granate, Añil, Turquesa, Colores oscuros.

Menstruación - Invierno

Abuela, anciana, sabia, bruja, chamana, Hécate, Perséfone

Negro o Colores oscuros.

PASO 2 - LA FLOR

De cada una de las alas de la mariposa brotan pétalos de flor. Una flor que la rodea.

Elige un color para el día y una palabra, la más importante para ti sobre lo que viviste hoy, y rellena tu pétalo de flor. Si hiciste tu meditación ya sabes qué color y palabra usar. Esta es una primera observación de la energía del día y su influencia.

PASO 3 - TU RAYO DE LUZ

Cada pétalo de la flor se funde con un rayo de luz que eres tú hoy. Tu rayo de Luz.

Pinta el color de tu luz del día. **Si fueras un color**, cuál serías hoy. Si no pudiste hacer tu meditación previa, cierra los ojos y visualízate desde tu despertar hasta este momento y observa tu energía, tu vibración, tu luz de hoy y pinta con ese color que te estás viendo a ti misma.

Ahora es el momento de encontrar esas **palabras sobre cómo te sentiste hoy**, desde lo físico hasta lo más sutil, tendrás que seleccionar las más importantes que vayan a ayudarte a conocerte y entender tu patrón cíclico. Cuando tengas esas palabras clave, escríbelas dentro de tu rayo de luz. Recuerda observarte en todas tus expresiones, aunque el día puede destacar por alguna en concreto y puedes darle más importancia.

Esta guía puede ayudarte:

Nivel de energía: obsérvate energéticamente y escribe una palabra. Tu patrón cíclico energético se manifestará muy rápido.

Salud y manifestaciones físicas: nuestro cuerpo nos regala señales cada día para reconocer el momento del ciclo en el que estamos y guiarnos en cada fase. Suceden días de bienestar y resistencia física o suceden días de cansancio y más sueño, suceden dolor o placer, tensión o relajación, sucede hambre o falta de apetito, etc. Recuerda cómo estuvo tu cuerpo físico hoy y anota lo más importante.

Mente y emociones: pensamientos positivos, vulnerabilidad, paz interior, compasión, amor, ansiedad, paciencia, concentración, sociabilidad, introspección, creatividad, alegría, tristeza, ira, irritabilidad, pensamientos tóxicos, inquietud, fortaleza, negatividad, optimismo, fragilidad, entusiasmo...

Observa con especial cuidado y atención a tu mente y tus emociones, su relación con tu ciclo se revelará tras unos meses y conocer esto cambiara tu vida.

Espiritualidad: conectada, paz interior, enraizada, estar aquí y ahora, estar en amor, sentirse una con el todo, corazón abierto, relajación, expansión, éxtasis...

Sexualidad y energía sexual: Durante el ciclo experimentas diferentes energías sexuales con matices y tendencias, también el placer sucede en zonas de tu cuerpo y con prácticas diferentes y cambia su intensidad, y tus orgasmos son de mil formas y colores distintos. Si viviste hoy algo destacable ya sea contigo misma o compartido con otra persona, elige una palabra que lo exprese. Si no es muy importante, puedes omitirlo porque más adelante habrá otra parte de tu Mandala Luna donde elegirás un color para tu energía sexual.

Manifestaciones externas: Muchas mujeres muestran su fase del ciclo externamente sin darse cuenta a través de su manera de vestirse, los colores elegidos, su decoración y otros detalles. También en expresiones creativas a través del arte. Ponle atención. Si hoy hubo algo especial o diferente en ti, escríbelo.

Sueños: mensajes de tus sueños, claves, animales, elementos, paisajes, etc. Durante la menstruación te invito a poner especial atención a tus sueños.

PASO 4 - LA LUNA

Tus rayos de luz terminan en un doble círculo. El círculo interior es la Luna.

Sal afuera si puedes, o asómate al balcón o jardín y mira el cielo, **busca la luna y píntala tal cual esta hoy en blanco y negro**, usando el blanco del papel. La luna llena será entonces blanca total, y no pintarás nada. La luna nueva la rellenarás completa con color negro y así también para las menguantes y crecientes.

Si no tienes la posibilidad de verla y conectar con ella, averigua como esta hoy en internet o el periódico diario.

PASO 5 - TU SEXUALIDAD

El círculo que envuelve la Luna simboliza tu energía sexual.

Siempre dispones de energía sexual, estás viva y es tu fuerza vital básica, no depende de si tuviste sexo hoy ni sola ni acompañada. Siéntete viva y sexual.

Te invito a **escoger una escala de colores** para usar este mes, tres o cuatro colores serán suficiente. Puedes elegir como ejemplo, el rojo intenso para expresar tu energía sexual más alta y activa, y dos rosa diferentes para cuando tu energía sexual es inestable, o cambiante, o tiene una cualidad específica. Y por ultimo un blanco para cuando la sientes muy bajita. Házte lo fácil y entendible, es para ti.

PASO 6 – TU FERTILIDAD

Si estas usando la **Mandala Luna de 28** partes, tu fertilidad la representa el **pequeño círculo exterior** que hay entre los doble círculos de la Luna, y **entre cada dos rayos de luz**.

Si estas usando la **Mandala Luna de 32** partes, tu fertilidad la representa el **pequeño círculo** que esta **dentro de tu rayo de luz**.

En ambos casos, este círculo no lo rellenarás día por día, sino **todos a la vez el primer día** que empieces tu Mandala Luna. Tu día 1 de sangrado.

Elegirás el día donde empezar y escribirás el numero 1 en este día y seguirás rellenando todos los círculos hasta el 28 o 32, según tu mandala.

Recuerda que el día 1 tiene que coincidir con la fase de Menstruación de tu mariposa, será tu primer día de sangrado.

Una vez tengas tus 28 o 32 circulitos con su **número escrito** dentro, escogerás otra **escala de colores**, con tres colores. Imagina como ejemplo: Verde intenso, Verde claro y Blanco. El Verde intenso representará tu fertilidad máxima, o sea tu ovulación, el verde claro te servirá para tus fases preovulatoria y premenstrual, y en blanco para tu fase menstrual, tus días de sangrado y menos fértiles.

La idea es colorearlos todos el primer día para que mientras avanzas en tu Mandala Luna te sirva como guía y alerta de cuando estas mas fértil y podrías quedar embarazada.

La ovulación sucede generalmente entre los días 11 y 16 según cada mujer y dura tres días. Aunque dura unos 3 días, somos muy fértiles también antes y después así que te recomiendo usar el color verde más intenso por lo menos 9 días, tres antes y tres después de tu ovulación, para que te alerte a ser más cuidadosa.

Y muy importante, si no quieres quedar embarazada, usa métodos anticonceptivos. Y si quieres quedar embarazada, la observación de tu flujo vaginal y temperatura, el método sintotérmico y otras herramientas serán un gran complemento a tu Mandala Luna para averiguar cuándo es exactamente tu ovulación y mayor fertilidad del ciclo.