

Alma-Na-Ké y Poemario 2º 16

13 LUNAS

*Bendigo y honro el vientre
que engendró mi forma, y a la vasija
que acunó y dio vida a su existencia.*

*Bendigo a todas las mujeres
que vinieron antes que mis ancestras
y a las que han venido a través de sus aguas.*

*Abuelas, Madres, Hijas, Hermanas,
Sobrinas, Amigas reconciliándonos,
caminando juntas, floreciendo.*

¡Por Todas Ellas Gracias, Gracias...!

UCR

Así como en nuestras vidas, se recrean en este AlmaNake trece arquetipos de la Mujer Sagrada. Evocan aspectos, fases, rostros de mujeres concientes de la sacralidad de su cuerpo, la luna, sus aguas, la tierra, el fuego, la cocina y la familia. Éstas son sabias que despiertan la memoria de las mujeres que nos habitan desde siempre. Un susurro tras el suave viento nos invita a retomar nuestro linaje de mujeres medicina, santiguadoras y comadronas, mujeres de rezo, de canto, de danza y de silencio. ¡Mujeres de Paz!

Es tiempo de reconocernos y contener el Sagrado Femenino por nosotras mismas. Juntas tejaremos nuestras fibras ancestrales. Unidas compartiremos nuestras historias entre las que están y las que vendrán. Por todas nuestras relaciones . . .



Índice

Carta del abuelo	5
Introducción	9
Leyenda de la Luna Plateada	11
Princesa dormida - Cántico	12
Mandala de la Diosa	
<i>Primavera, Verano, Otoño, Invierno</i>	20, 42, 62, 86
El Regalo de la Doncella	22
Ofrenda de Siembra de la Luna	82
Arquetipos de Mujer Luna	84
Magnetismo Lunar	84
La Sabia en Ti	94
Biografía	112
Poemario	
<i>Luna de Enero ~ Febrero</i>	14
<i>Luna de Marzo</i>	24
<i>Luna de Abril</i>	30
<i>Luna de Mayo</i>	36
<i>Luna de Junio</i>	44
<i>Luna de Julio</i>	50
<i>Luna de Agosto</i>	56
<i>Luna de Septiembre</i>	64
<i>Luna de Octubre</i>	70
<i>Luna de Noviembre</i>	76
<i>Luna de Diciembre</i>	88
<i>Luna de Enero 2017</i>	98
<i>Luna de Febrero 2017</i>	104



Carta del Abuelo

Su poemario y sus palabras son claras, pero quien los lea, tiene que tener imaginación y profundidad. Son hilos de Ariadna para conducir en el laberinto del hombre, en su sensibilidad, en su fuerza de amar y soñar. Es fuente de inspiración que llega, que descubre todas las cosas y presenta las siluetas para penetrar en ellas. Fuerza que da movimiento, que hace remolino y se disuelve, que reposa, que deleita. Perfume es flor, porque todo florece, todo tiene aliento, producción, reproducción y transformación. Hoy somos, mañana no. Mañana seremos otra cosa, distinta de la que somos hoy. Que si tenemos forma, somos humo en un rayo de luz. Vemos cómo las volutas son serpientes, sedas transparentes tornasol en movimiento. Porque el vacío no es vacío, es río invisible de vida donde todo se mueve en multitud de siluetas en calidoscopio mágico. Esto es lo que llamamos universo, donde está todo y no se ve.

La calma es sueño y la música circunvolución de movimientos. Que si brotan del corazón son latidos y si esparcen amor son pasión, son unión, correspondencias. El deleite es ideal que se resuelve, es la comunión de almas que se sueña, pero que se cumple: es la razón de la vida. Las fantasmagorías que ilustran el poemario, son cejas, ojo en estrellas, figuras femeninas que se transforman en pájaros, hojas enlazadas, espirales, agua, fuego, flores, lunas de lecho y corazones en ying yang, enredaderas de pies, nenúfar de vientre, brazo de espigas, transformación vegetal de tronco femenino, siluetas sobre la luna, ave-mujer-mariposa, beso que cobra aliento en fuga femenina, capullo de lirio que oculta siluetas de mujer, y en hostia, dos fidelidades de aves hechas una, surrealismo egipcio de lagena y ánfora, gotas de lluvia en triángulo, chakra de mujer en mil pétalos de luz en éxtasis.

Las figuras son poemas en materia: cuerpos de la palabra que vibra en síntesis de bosquejos y siluetas ocultas. En esos bocetos está todo lo que uno quiere ser, lo que uno sueña ser y lo que es. Ese viento, esa nube, ese sol, esa luz, ese deleite y esas aves o mariposas, de ese volar en libertad, y de esa fuga a lo eterno en alas de Psiquis. Si somos dos en uno, nacemos para ser gemelos, y el encuentro y el abrazo con el beso, son la unión

y omega de la Grecia y “El Punto Uno de los Mayas”. El agua es la sangre que corre por las venas y la tinta que escribe de la pluma.

Cada obra humana es producto del momento, del entorno, de la etapa de la vida, la juventud, la muerte. En la naturaleza está todo. Sólo hay que penetrar en ella para decir su palabra. La energía solar es fuente de vida, el aire es el aliento, el espacio para volar, la tierra es para estampar la huella. El mar es la sal de la alegría; la miel, la dulzura. Todo lo amargo es recapitación, y lo picante es fuego. El caracol es recuerdo de vida, su vacío es el eco. Toda fuerza es remolino y su disolución reposo, principio. El futuro es la muerte, y la muerte lo pasado. Presente, es sólo parpadeo, mariposa en fuga.

Ayer, hoy y mañana, son etapas de generaciones: pasado, presente y futuro. El hombre, único ser que lo relata. Todo lo demás: “lo que existe y nada existe”. Sólo el hombre tiene la facultad de decirlo, de crearlo. Es testimonio de las obras de los dioses. Todos giramos en la danza cósmica, los pensamientos son las estrellas. La obscuridad es nido de gérmenes y los seres por nacer son las luciérnagas. Tierra, aire, y cosmos, espacios en que se mueven. Nada está muerto, todo está vivo. La antítesis de conceptos, sólo son guiños del universo. La verdad, sólo los hombres la determinamos y damos nombres a las cosas. Pero la verdad es que nada tiene su nombre, ni aquello que llamamos hombre.

Con todo respeto y cariño,

Manuel Jesús Ortiz Pacheco

Kuch Kaab Yétel J-Men Maaya' OB A. C.



Introducción

Desde tiempos inmemorables la presencia de la luna ha sido reconocida y honrada como símbolo del aspecto más sagrado de la mujer. Todos los años trece lunaciones se manifiestan en nuestro planeta y en nuestro útero. Somos hijas de la luna; ella habita en cada una. Su luz, reflejo del sol, influye en cada partícula y emoción de nuestro cuerpo. La luna rige las mareas, nuestras aguas internas, la siembra, cada estación y sistema del ser vivo. Ella nos comparte su ciclicidad y marca su ritmo en nosotras a través de sus cuatro fases. Con su luz, somos luminosas; nos hinchamos-expandimos y todo crece, hasta llegar a su máxima expresión. Entonces vamos menguando; lo visible se torna menos visible hasta llegar a la parte de oscuridad. Nos convertimos en espejos de obsidiana para comenzar un nuevo ciclo.

El ciclo lunar inicia con la luna nueva: espacio húmedo, fértil y oscuro, propicio para germinar y crear vida, ideas, sueños y proyectos. De paso su luz continúa creciendo hasta el cuarto creciente, momento oportuno para alimentar las intenciones sembradas desde el corazón. Al llegar a la luna llena, se ve iluminada en su totalidad: es tiempo de expansión, de rito, entrega y devoción. El cuarto menguante es momento de ir hacia adentro, de introspección, de mudar la piel hasta regresar a la luna nueva con nuevas vestiduras y así continuar el ciclo de la vida.

Aprender de la luna es conocernos a nosotras mismas. Es adentrarnos en los misterios de la vida, en los ritos de paso para aprender quiénes somos, de dónde venimos y hacia dónde nos movemos, concientes de lo valioso de ser mujer.

Este Alma-Na-Ké, (Na) casa, (Ké) tierra: en lenguaje original, es un reclamo de reconexión con nuestra divinidad. Es la casa del alma y la tierra, nuestro cuerpo-templo aquí plasmado con representaciones de siluetas femeninas pertenecientes a mundos oníricos, leyendas, mitologías y poesías que nos empoderan como mujeres y dan forma a nuestra espiritualidad. Registra aquí tus versos y rezos, atesorando tus secretos en este cofrecito de papel como manifiesto de tu vida lunar.



Leyenda de la Luna Plateada

*La princesa dormida que regenera
la vida sobre la sagrada tortuga.*

Un Balam-Abuelo de Borikén nos contó que hace mucho, cuando la Tierra estaba cubierta de agua, en el cielo vivía una princesa que deseaba mirar lo que pasaba debajo de las nubes. Con amor le pidió al Cacique de los cielos que con su aliento abriera una ventana escondida en los cielos para observar lo que ocurría en el vasto océano. Un día mientras observaba, la princesa se cayó desde su castillo de nubes. Mientras caía trataba de agarrarse de las ramas de una ceiba florecida.

Este árbol sagrado con raíces gigantescas conectaba la tierra con el cielo y por él subían y bajaban nuestros ancestros. La princesa desesperada seguía cayendo, bajaba y bajaba agarrándose de las quebradizas ramas de la ceiba sagrada. Algunos pájaros, al ver que la princesa no pertenecía a su reino, decidieron ayudarle. La tomaron suavemente por sus brazos, ayudándole a descender. Otros animales del océano: los peces, las ballenas, los delfines, llamaron a la gran tortuga y le pidieron que ascendiera de entre las aguas. Sobre este noble animal, los animales colocaron tierra del fondo del mar. Juntos trabajaron para suavizar la caída de la princesa. Cuando la princesa cayó sobre la tortuga, de sus manos salieron las semillas de la ceiba sagrada, generando con éstas la vida sobre la Tierra.

Así comenzaron a crecer los árboles, los bosques, los ríos, las montañas, los valles y los llanos; así nació la Isla de la Tortuga, hoy Borikén. De ahí nacieron las cuatro direcciones, las cuatro razas, los cuatro colores: rojo, amarillo, negro y blanco. Los animales, contentos y felices, le pidieron al Cacique que les permitiera que la princesa siempre les acompañara, así que el Cacique la convirtió en LUNA y les dijo: “un día los cuatro colores regresarán a la Isla de la Tortuga para ser un sólo color, una nueva humanidad”.



Princesa Dormida

*Princesa dormida que caes del cielo
sobre el agua sagrada,
sobre el agua sagrada. (2x)*

*Trajiste contigo semillas divinas
de la ceiba dorada,
de la ceiba dorada. (2x)*

*Sobre la tortuga engendraste vida,
nació la tierra amada,
nació la tierra amada. (2x)*

*Regresaste al cielo a iluminar vidas,
madre y luna plateada,
madre y luna plateada. (2x)*

Ella asomó su rostro desde el oasis del cielo
y cayó dulcemente en la tierra de las aguas.
Sus manos ofrendaron la semilla a la montaña
que nació para florecer todas la razas.
Ella regresó al cielo y se hizo luna.

2016

Enero 2016

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Febrero 2016

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

Marzo 2016

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Abril 2016

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Mayo 2016

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Junio 2016

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Julio 2016

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Agosto 2016

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Septiembre 2016

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Octubre 2016

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Noviembre 2016

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Diciembre 2016

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Luna de Enero ~ Febrero





Mujer que despiertas del letargo,
retoma tu fuerza, la que habita
en la penumbra del estanque,
santo aposento de tierra fértil,
origen del sagrado cáliz.
Vierte tu copa y engendra toda la vida
que nace desde tu vientre.

Mujer que despiertas del sueño,
dirige las enredaderas que yacen
en las profundidades de tus entrañas.
Que en espera del llamado de tu conciencia
han dormido, ansiando florecer.

18 LUNAS



Enero 2016

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
				1		3
4	5	6	7	8	9	
11	12	13	14	15	16	
18	19	20	21	22	23	
25	26	27	28	29	30	31

Legenda: ● Nueva ◐ Creciente ○ Llena ◑ Menguante

Febrero 2016

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
☾	2	3	4	5	6	7
●	9	10	11	12	13	14
☾	16	17	18	19	20	21
○	23	24	25	26	27	28
29						

Legenda: ● Nueva ☾ Creciente ○ Llena ☾ Menguante

Escribe tus intenciones...

Lined writing area with horizontal lines.

Mandala de la Diosa

Fases y Ritos de Paso

El Mandala de la Diosa es una guía poderosa que recupera el legado ancestral del Sagrado Femenino y nos permite tejer redes más solidarias, amorosas e intuitivas entre nosotras.

Como mujeres, cada mes transitamos las diferentes fases del ciclo menstrual (pre-ovulación/ovulación/pre-menstruación/menstruación). A lo largo de nuestra vida atravesamos los umbrales de los ritos de paso femeninos (menarquia, parto, menopausia y muerte).

Estas fases y ritos honran un arquetipo de la Cuaternidad Femenina en sus diferentes manifestaciones: la **Doncella**, la **Madre**, la **Sacerdotisa/Bruja** y la **Sabía**. Conectando con ellas activamos nuestra propia rueda y nos sincronizamos con el ciclo eterno del todo, en un constante fluir de vida-muerte-renacimiento.

Como la semilla que contiene dentro de sí misma todo su potencial, las mujeres florecemos, damos frutos, caen nuestras hojas y dejamos morir una parte de nosotras cada luna-mes (menstruación), renovándonos cíclicamente para la próxima luna.

Para alinearnos con la sabiduría de la Antigua Rueda Medicinal Femenina sincronizamos cada fase del ciclo menstrual con una estación del año, fase lunar, elemento, punto cardinal y rito de paso. Honramos a todas las mujeres que nos preceden y sirven de inspiración, en especial, reconocemos el trabajo de Myriam Wigutov, Miranda Gray, Mariana G. Legar y Sophia Style. El Mandala de la Diosa es una invitación a reconocer nuestra ciclicidad móvil en transformación constante.

Primavera

21 marzo - 21 junio

Doncella • Luna Creciente • Pre-ovulación • Este • Aire

La rueda del año se inicia con el sabbat del equinoccio primaveral, tiempo para florecer donde la Doncella nos ofrece el impulso de la iniciación.

La Doncella es "la que se pertenece a sí misma". Nuestra Doncella pone a germinar las semillas, con la determinación de fijar objetivos durante la luna creciente.

La energía de la pre-ovulación nos regala dinamismo en una fase expresiva llena de autoestima y libertad.

El rito de paso es la Menarquía, la primera menstruación. Un momento poderoso donde recibimos un don con nuestra primera sangre menstrual, atravesando el umbral de la niña a la joven doncella.

13 LUNAS

El Regalo de la Doncella

Eres como la primavera, que lleva la promesa de las flores que se convertirán en frutos y nuevas semillas.

Este es un aspecto muy valioso de nosotras, la necesidad intensa de iniciar algo nuevo. Y este deseo interno, cuando nos llega, es el que nos impulsa a hacer viajes excitantes y movidas atrevidas; nos infunde el valor para aventurarnos a lo desconocido, para emprender un proyecto o un negocio propio, nos llena de poder y seguridad.

Esta es la energía de la Doncella, y se manifiesta en nuestro ciclo femenino en la fase pre-ovulatoria. Es nuestra primavera, antes de la ovulación. Durante este tiempo que transcurre entre el final de la menstruación y la ovulación, la seguridad en nosotras generalmente aumenta. Es por eso que en esta fase del ciclo nos sentimos muy inclinadas a conectar con nuestras metas y sentimos ganas locas de comenzar a hacerlas realidad.

¿Qué nos ofrece la Doncella?

La doncella es una mujer Virgen. Y cabe aclarar que originalmente el significado de la palabra Virgen no estaba ligado a la sexualidad como en el mundo occidental actual. Una Virgen, es una mujer autónoma, independiente y libre. Un ejemplo de esto son las Diosas vírgenes Artemisa y Atenea de la mitología griega. Diosas libres y autónomas para quienes la vida giraba en torno al disfrute, a la defensa y protección de sus causas y pasiones. Es por eso que el arquetipo de la Guerrera está también íntimamente relacionado con esta fase. Estas Diosas vírgenes, poderosas y guerreras, sí disfrutaban su sexualidad, pero no eran seducidas por ningún hombre o dios masculino, manteniendo su libertad y autonomía intactas.

La Doncella y nuestra fase pre-ovulatoria nos regalan:

- el impulso y entusiasmo para iniciar cosas nuevas.
- el deseo inquieto de realizar nuestras metas y sueños.
- altos niveles de energía, poder y seguridad.
- ganas de disfrutar y compartir nuestra belleza radiante como una flor.

Cada una de las fases de tu ciclo irá aportando una parte esencial en el proceso de realizar. ¿Sabes por qué? Porque cada

fase de tu ciclo corresponde a una etapa de la manifestación. Así que tienes todas las herramientas para manifestar TODO lo que necesites dentro de tí. Una mujer que vive desconectada de su ciclo, suele experimentar dolores, pesados cambios de ánimo, depresión, tristeza, síndrome premenstrual, entre muchos otros síntomas que nos sirven como aviso de que algo no está en orden.

Recuerda que el útero es tu origen, ahí fuiste creada. Asimismo todas las cosas que deseas crear se inician en el útero. Hay todo un mundo maravilloso de posibilidades aguardando por tí. Y este es sólo el comienzo. ¡A iniciar, a crear!

13 LUNAS

Nuestro Calendario de Mujer Lunar comienza con la Primavera en sintonía con el cosmos y los astros, con el cielo, el sol y la tierra. ¡Bienvenida a la rueda sagrada!

Luna de Marzo

*Equinoccio de Primavera • Puerta del nuevo comienzo
Fase de la Niña-Joven-Doncella*






Tú eres vida que caminas destellando
el brillo de las estrellas.
Llevas la gracia en la risa que contagia
las olas doradas que acarician tus cuerpos sutiles.

Ninfa-Niña-Mujer que se transforma
buscando ser infinita como el mar transparente
que en silencio se une al cielo que se pierde
en las profundidades rojas de un bello atardecer
para encontrar en su alma desnuda el nuevo amanecer.

13 LUNAS



Marzo 2016

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	1		3	4	5	6
7	8		10	11	12	13
14		16	17	18	19	20
21	22		24	25	26	27
28	29	30				

Legenda: ● Nueva ◐ Creciente ○ Llena ◑ Menguante

Luna de Abril

Te hablo a ti, flor dormida,
flor pura y cristalina
de pétalos que en el agua gimen
en espera del sol que apacigüe
las noches sedientas de rocío.
Del néctar que hiele el frío
y encienda el calor serpentino.

Despierta arrastrándose ella va,
deslizándose por el árbol está,
enroscada a tu simiente siente
los latidos que aún viven,
de la vida que permea,
de la llama que no se extingue.
Es ella la semilla, la luz y el origen...

13 LUNAS



Abril 2016

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
				1	2	3
4	5	6	●	8	9	10
11	12	13	◐	15	16	17
18	19	20	21	○	23	24
25	26	27	28	29	◑	

Legenda: ● Nueva ◐ Creciente ○ Llena ◑ Menguante

Luna de Mayo

Cáliz mujer ...
de la vasija, la semilla;
de la pureza, el rocío;
de la entrega, un sólo corazón
del amor naciente, el nuevo ser.

En ti, la flor.
Eres gota virgen, luminosa esfera
en espera del néctar cielo,
de la tierra dulce florida,
del destello viento relámpago
que engendre su luz solar.

18 LUNAS



Mayo 2016

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
						1
2	3	4	5	●	7	8
9	10	11	12	◐	14	15
16	17	18	19	☾	○	22
23	24	25	26	27	28	◑
30	31					

Legenda: ● Nueva ◐ Creciente ○ Llena ◑ Menguante

Mandala de la Diosa

Verano

21 junio - 21 septiembre

Madre • Luna Llena • Ovulación • Sur • Agua

En el sabbat del solsticio de verano, los frutos maduran gracias al calor del sol y los nutrientes de la tierra. La Madre, en su plenitud, nutre y pare los frutos.

La madre o adulta plena y realizada es “la que se conecta con conciencia”. Ella nos recuerda nuestra capacidad para gestar vida, ideas, proyectos y nutrirlos con amor y pasión para después, parirlos -dar a luz- ofreciéndoselos al mundo.

La energía de la ovulación nos vincula amorosamente. En esta fase, ella sabe cuidar a otros sin descuidarse a ella misma, poniendo límites saludables.

El rito de paso es el Parto. En este viaje iniciático, la mujer adulta que somos pasa a ser madre.

13 LUNAS

Luna de Junio

*Solsticio de Verano • Puerta del Movimiento-Cambio
Fase de la Madre*

En la sinfónica vértebra
de tu poniente espalda
un canto húmedo espera
la tríada de un fuego lento
que ascienda las colinas
de nuestro cielo.

Mar de jade tus ojos,
sol rojizo tu sangre,
en ti la rosa se ofrenda.

Camino blanco, tu corazón;
de Cruz parlante, tu belleza.
En ti la copa se llena.

18 LUNAS



Junio 2016

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		1	2	3	4	●
6	7	8	9	10	11	◐
13	14	15	16	17	18	19
○	21	22	23	24	25	26
◑	28	29	30			

Legenda: ● Nueva ◐ Creciente ○ Llena ◑ Menguante

Luna de Julio

Luna llena de miel,
sol rojiza tu piel
de rosa, estrella y cincel.

Escuadra la entrada
a tu boca, jaguar.
Verde la esfera,
de púrpura y cristal paladar.

Compás de un cielo
tu piedra corazón,
jade, jade, copal,
cruz y pedernal
de un eterno suspirar.

18 LUNAS



Julio 2016

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
				1	2	3
●	5	6	7	8	9	10
11	☾	13	14	15	16	17
18	19	○	21	22	23	24
25	26	☾	28	29	30	31

Legenda: ● Nueva ○ Creciente ○ Llena ☾ Menguante

Luna de Agosto

Tu cuerpo tendido sobre un manto verde descansa.

Tus ojos sólo contemplan en el cielo:
el sol, la luna, las estrellas que te alumbran,
las aves que te cantan
y las nubes que te abrazan.

Tus pechos desnudos reciben la lluvia,
agua bendita que nutre tu vientre
con tus miles de raíces.

En ti crecen los árboles, nacen las flores,
las piedras se esconden, despiertan los amaneceres
y duermen las noches en el viento
que arropa todo tu silencio.
Toda tú eres vida, madre Atabeyra.

18 LUNAS



Agosto 2016

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	●	☾	4	5	6	7
8	9	☾	11	12	13	14
15	16	17	○	19	20	21
22	23	24	○	26	27	28
29	30	31				

Legenda: ● Nueva ○ Creciente ○ Llena ○ Menguante

Mandala de la Diosa

Otoño

21 de septiembre - 21 de diciembre

*Sacerdotisa - Bruja • Luna Menguante • Pre-menstruación
Oeste • Fuego*

Entramos al sabbat del equinoccio vernal que inicia el otoño. En esta fase la Sacerdotisa de la luna menguante representa el poder del cambio y de la transformación.

La Sacerdotisa o Bruja es "la que sabe". Ella sabe cuándo recoger la cosecha e iniciar la poda de lo que ya no sirve. Conoce su poder interno y se deja guiar por su intuición libre y sanadora.

La energía de la fase premenstrual nos ofrece un momento sumamente creativo; aquí estamos muy conectadas con nuestro inconsciente.

El rito de paso es la Menopausa. Es un pasaje al poder y a la sabiduría. Tras muchas lunas practicando nuestra magia nos hemos convertido en ella.

13 LUNAS

Luna de Septiembre

*Equinoccio de Otoño • Puerta del Interno
Fase de la Sacerdotisa*

Nueva luna de alma desnuda,
de tierra fértil que se transforma
mudando como el cascabel,
dejando como el tiempo aquel
la noche oscura.

De crecientes soles cambiantes
son las marejadas de deseos
que acarician la ternura de los pechos
y los umbrales llenos de fuego.

Llena, plena eres en el regocijo de la sangre
que camina el espiral del vientre
para en él concebir o morir.

Menguantes velos silentes
se despojan sonrientes
en la llanura del ocaso donde se esconde
la fuerza, la virtud y la verdad; la luz y la oscuridad.

Luna nueva, creciente, llena, menguante
Eres tú, Mujer...

13 LUNAS



Septiembre 2016

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
			●	2	3	4
5	6	7	8	☾	10	11
12	13	14	15	○	17	18
19	20	21	22	☾	24	25
26	27	28	29	30		

Legenda: ● Nueva ○ Creciente ○ Llena ☾ Menguante

Luna de Octubre

En amor entregamos nuestro rezo
para que el viento viaje hasta tocar tus cabellos.

Unidas desde nuestros vientres
tejemos nuestros lazos y damos vida a la trenza:
símbolo que nos conecta al universo y a nuestras abuelas.

Que nuestras voces se unan
al canto de las Diosas y nuestros pies dancen
en belleza sobre la sagrada Madre Tierra.

13 LUNAS



Octubre 2016

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
					●	2
3	4	5	6	7	8	☾
10	11	12	13	14	15	☉
17	18	19	20	21	☾	23
24	25	26	27	28	29	●
31						

Legenda: ● Nueva ☾ Creciente ☉ Llena ☾ Menguante

Luna de Noviembre

Ofrendo mi sangre por
todas las mujeres que han sagrado antes que yo.
Por todas las mujeres que recuerdan
lo sagrado que habita en nosotras.

Por las que despiertan la fuerza de sus vientres
y las que se nutren del fuego y del sol.

Por todas las mujeres silentes y
durmientes, ¡que despierten!

Por las abuelas que nos cuidan
del otro lado de la luna,
¡que siempre nos guíen!

Que seamos todas sintientes
de la luna, de sus ciclos y la vida.

Luna en ti, Luna en mí,
en todas, Luna.

18 LUNAS



Noviembre 2016

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	1	2	3	4	5	6
☾	8	9	10	11	12	13
○	15	16	17	18	19	20
☾	22	23	24	25	26	27
28	●	30				

Legenda: ● Nueva ☾ Creciente ○ Llena ☾ Menguante

Ofrenda de Siembra de la Luna

*Soy mujer cíclica y cada mes realizo
un ritual con mi sangre menstrual...*

La sangre menstrual es sangre de vida, alimento y medicina. A través de ella despertamos la memoria individual, universal y planetaria. En este sangrado se custodia la historia genética de nuestro linaje. Con ella alimentamos vida en nuestro vientre. Sus células regenerativas son medicina. Las abuelas nos recuerdan que mientras más conoces tu luna más aprendes de los ciclos de la tierra, tus emociones y el potencial de tu energía creativa. Estas sabias maestras nos hacen un llamado a retomar este antiguo ritual. Cada 28 días cierro mi ciclo devolviéndole a la Madre Tierra lo que nos ha dado, honrando con este ritual, vida, crecimiento y muerte-regeneración.

Rituales:

- Cosecha el sangrado menstrual con una copa, una esponja marina o un tampón de algodón orgánico y luego de diluirlo en agua, riega la tierra de tus plantas y hortalizas. Este abono le devuelve a las plantas alimento de vida.
- Abre un hueco en la tierra como un ombligo decorado con tabaco y flores. En él depositamos la sangre con cánticos y oraciones.
- Disfruta de marcar tu pareja con tu sangre durante el acto de amor para juntos en conciencia de paz sanar la necesidad colectiva de la sangre de guerra, haciendo un llamado de paz.

Todos los meses tenemos la oportunidad de conectarnos con toda la creación con estos rituales donde la Madre Tierra y la Abuela Luna nos reconocen como mujer con fuerza transformadora. Somos creadoras, libres y sensibles. A través de nuestra sensibilidad nos conectamos con el todo, despertando la compasión y la empatía. Somos como flechas; destruimos las limitaciones y los miedos. Al destruir, transformamos y regeneramos. Esta es nuestra esencia, nuestro don femenino.

Registra tus días de luna-menstruación y observa los patrones y ritmos que dan vida a tus ciclos...

2016

Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
1 V	1 L	1 C	1 V	1 D	1 C	1 V	1 L	1 A	1 S	1 C	1 A
2 S	2 C	2 M	2 V	2 L	2 A	2 S	2 C	2 V	2 D	2 M	2 V
3 D	3 M	3 J	3 D	3 V	3 D	3 C	3 M	3 S	3 L	3 J	3 S
4 L	4 A	4 V	4 L	4 S	4 C	4 V	4 A	4 D	4 M	4 V	4 D
5 M	5 V	5 J	5 M	5 A	5 D	5 C	5 V	5 L	5 M	5 J	5 L
6 M	6 S	6 D	6 C	6 V	6 L	6 S	6 M	6 A	6 D	6 J	6 C
7 A	7 D	7 L	7 A	7 S	7 M	7 V	7 D	7 C	7 V	7 L	7 M
8 V	8 L	8 C	8 V	8 D	8 M	8 A	8 L	8 S	8 J	8 M	8 A
9 S	9 C	9 J	9 S	9 A	9 D	9 C	9 V	9 L	9 D	9 M	9 V
10 D	10 M	10 J	10 D	10 V	10 C	10 A	10 M	10 S	10 L	10 J	10 S
11 L	11 A	11 V	11 L	11 S	11 C	11 V	11 A	11 D	11 M	11 V	11 D
12 V	12 V	12 S	12 C	12 V	12 D	12 M	12 A	12 L	12 C	12 J	12 L
13 A	13 S	13 D	13 M	13 V	13 L	13 S	13 M	13 A	13 D	13 J	13 M
14 D	14 L	14 C	14 A	14 S	14 M	14 V	14 D	14 C	14 L	14 L	14 C
15 V	15 L	15 J	15 V	15 D	15 C	15 A	15 L	15 S	15 J	15 M	15 A
16 S	16 C	16 J	16 S	16 V	16 L	16 S	16 M	16 A	16 D	16 J	16 V
17 D	17 C	17 A	17 D	17 V	17 C	17 D	17 M	17 S	17 L	17 A	17 D
18 L	18 A	18 V	18 L	18 S	18 C	18 V	18 A	18 D	18 M	18 V	18 S
19 V	19 C	19 J	19 M	19 A	19 D	19 C	19 V	19 L	19 M	19 S	19 L
20 A	20 D	20 S	20 C	20 V	20 L	20 S	20 M	20 A	20 D	20 J	20 C
21 D	21 L	21 C	21 A	21 S	21 M	21 V	21 D	21 C	21 L	21 L	21 M
22 V	22 C	22 J	22 V	22 D	22 C	22 A	22 L	22 S	22 J	22 M	22 A
23 A	23 M	23 J	23 S	23 V	23 L	23 S	23 M	23 A	23 D	23 C	23 V
24 D	24 C	24 J	24 D	24 V	24 C	24 A	24 M	24 S	24 L	24 J	24 S
25 L	25 S	25 D	25 L	25 S	25 C	25 V	25 A	25 D	25 M	25 J	25 D
26 M	26 V	26 S	26 C	26 V	26 L	26 S	26 M	26 A	26 D	26 J	26 C
27 V	27 A	27 D	27 M	27 V	27 L	27 S	27 M	27 A	27 D	27 J	27 M
28 A	28 D	28 L	28 C	28 S	28 M	28 V	28 A	28 D	28 M	28 V	28 C
29 V	29 L	29 C	29 V	29 D	29 M	29 A	29 L	29 S	29 J	29 M	29 V
30 S	30 M	30 J	30 S	30 V	30 L	30 S	30 M	30 A	30 D	30 J	30 C
31 D	31 A	31 V	31 L	31 S	31 C	31 V	31 D	31 C	31 L	31 S	31 S

Arquetipos de Mujer Luna

Cuarto Creciente~Primavera

◐ Joven Doncella
(pre-ovulación)

- energía renovada, pensamientos claros, independencia, inspiración, salud, júbilo, comunicación, virginidad
- momento para nuevos proyectos

Luna Llena~Verano

◯ Madre
(ovulación)

- vida, amor, armonía, fortaleza, compasión, protección, seguridad, autoestima, sexualidad, energías creativas fuertes
- traslado de las energías al exterior, misterio interior

Magnetismo Lunar

Cuarto Creciente



LÍQUIDOS SUBIENDO

14 días



- el flujo comienza a ascender
- savia en tallos y ramos
- bueno para sembrar hortalizas de hojas y plantas de frutos
- hojas

Luna Llena



LÍQUIDOS ARRIBA

hasta 3 días antes, durante y 3 días después



- savia se concentra en copa de árboles; ramas, hojas, frutas y flores
- flores

Cuarto Menguante~Otoño

◐ Hechicera Sacerdotisa
(pre-menstruación)

- introspección, mundo interior, intuitiva, magia, seductora, sexualidad creativa, cambios, (fortaleza decrece conforme avanza la fase)

Luna Nueva~Invierno

● Anciana Sabia
(menstruación)

- oscuridad, introspección, intuición, sabiduría, energía creativa visionaria
- cuerpo se hincha, menos energía física, necesidad de expresar y recibir sentimientos
- menopausia; nivel más profundo de conciencia

Cuarto Menguante



LÍQUIDOS BAJANDO

14 días



- el flujo comienza a descender
- savia en tallos ramas
- bueno para trasplante y siembra de plantas de raíz
- raíz

Luna Nueva



LÍQUIDOS ABAJO

hasta 3 días antes, durante
y 3 días después



- la savia se concentra en la raíz
- cosechar plantas de raíz, abono orgánico, poda, desyerbe
- semilla

Mandala de la Diosa

Invierno

21 de diciembre - 21 de marzo

Sabía • Luna Nueva • Menstruación • Norte • Tierra

Completamos la rueda, recibiendo al sabbat del solsticio de invierno. La Diosa Oscura o Diosa Origen de la luna nueva muestra el aspecto inmanente que está por detrás de la trinidad. Ella manifiesta un poder transpersonal más hondo que sostiene todas esas cualidades de la Triple Diosa.

La Sabía es “la que se transforma”. Es tiempo para hibernar y estar a solas. Los frutos caídos sobre la tierra esperan con quietud que la semilla enterrada germine nuevamente. Ella sabe escuchar; no tiene apegos; es visionaria.

La energía de la menstruación nos invita a estar adentro, a conectar con nosotras para que desde lo más profundo de nuestras entrañas, lleguen nuevas visiones.

El rito de paso es la Muerte. Un tiempo donde comprendemos la totalidad del ciclo de la vida.

13 LUNAS

Luna de Diciembre

*Solsticio de Invierno • Puerta de la Sabiduría
Fase de la Sabia-Abuela*

Al estrechar mis brazos en ti,
recibo el amor de una anciana araña,
tejedora de sueños y de alquimia poesía.

Al llevar la mirada a ti,
siento la melodía silenciosa
que arrulla el latir de un corazón pleno,
hinchado de recuerdos y crisoles puros.

Al besar con mis manos su rostro
percibo la fragancia y el hilo de Ariadna que nos une.

Al escuchar su voz temblorosa
añoro ese tiempo sin formas, de siluetas distintas,
siendo sólo la esencia, siendo la poesía misma.

18 LUNAS



Diciembre 2016

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
			1	2	3	4
5	6	☾	8	9	10	11
12	13	☉	15	16	17	18
19	20	☾	22	23	24	25
26	27	28	●	30	31	

Legenda: ● Nueva ○ Creciente ○ Llena ○ Menguante



La Sabia en tí

HAY una ABUELA,
HAY una SABIA MUJER SALVAJE dentro de MÍ.
HAY una ABUELA,
HAY una SABIA MUJER SALVAJE dentro de MÍ.
VA CRECIENDO dentro de MÍ.



Soy la ABUELA que VIVE EN TI.
Soy la ABUELA que VIVE EN TI.
Traigo medicina de tu batey, verde espejo de tu valor.
Sueño desde el vientre de la Madre.
Memoria, las células de todas tus vidas.

Soy la ABUELA que VIVE EN TI.
Soy la ABUELA que VIVE EN TI.
Palo santo e hinojo, sabina y ñame brujo:
¡árbol, yerbas y alimento!
Bajo el cielo infinito, abierto,
¡Bébemel! ¡Hazme parte de tí!
Bajo el techo que cobija amores,
¡cómeme! ¡Seamos sangre y aliento!

Soy la ABUELA que VIVE EN TI.
Soy la ABUELA que VIVE EN TI.
Camina hasta el río, que el agua te refresque.
Duerme la siesta en la hamaca de la tarde.
Ríete y llora, guía y recibe.
Recuerda que sólo el amor lo sana todo.

Soy la ABUELA que VIVE EN TI.
Soy la ABUELA que VIVE EN TI.
La sabia es más que la meno-pausada.
¡Más que luna menguante, somos vida saboreada!
Entendimiento y libertad. ¡Ven conmigo y a volar!
Entendimiento y libertad. ¡Ven conmigo y a volar!
Soy la abuela que vive en ti. Soy la abuela que vive en ti.

Sabrosas hojas silvestres ricas en calcio y otros minerales: el blero, bledo (*Amaranthus dubius*, *Amaranthus viridis*), la mostaza (*Brassica wildenovii*), la verdolaga (*Portulaca oleraceae*), la margarita silvestre, alfilerillo, piquete, pequeque (*Bidens spp.*), las ortigas boba (*Laportea aestuans*) y brava (*Urera baccifera*).

Míticas hojas tan ricas en calcio y otras piedras-minerales fáciles de cultivar y disponibles de nuestros amigos agricultores: las coles o la berza (*Brassica acephala* y *Brassica spp.*), el perejil (*Petroselinum crispum*), el berro (*Nasturtium officinale*), el orégano brujo (*Coleus amboinicus*), las albahacas (*Ocimum spp.*) y tantas otras plantas de la familia de la menta.

En los suelos llenos de vida, las plantas tienen acceso a los micronutrientes que actúan como precursores hormonales, que le brindan al cuerpo-alma justo lo que hace falta para producir las hormonas que comienzan a escasear. Es de sabias experimentar estas transformaciones que cambian la textura del amor. Es de sabias entender cómo levantar ese ánimo erótico en nuestro ser.

Desde Añasco hasta Naguabo, el palo santo (*Vitex agnus castus*) boricua es la famosa Vitex que nos ofrece precursores de progesterona. Este arbolito aromático de flores lilas concentra su medicina en los frutos, que se preparan en tinturas. Sus efectos equilibradores se notan dentro de 21 días.

Hermoso como encaje, dulce como anís, el hinojo (*Foeniculum vulgare*) es alimento, tesito, jugo verde. Nos fortalece los huesos y nos apoya energéticamente. Levemente laxante y diurética, nos ayuda a botar toxinas de manera suave. Balancea el peso y a través del tiempo, nos levanta el ánimo erótico a las mujeres.

La agripalma, rabo de león o sabina (*Leonorus sibiricus*) es nuestra "motherwort". Serena el sistema nervioso mientras equilibra las hormonas. Le encantan los establos y otros lugares con suelos ricos y húmedos bajo el sol montuno. Le encanta ser preparada en tinturas a base del nutritivo brandy, concentrado de buenas uvas.

Nuestro ñame brujo (*Dioscorea spp.*) cosechado en suelos ricos cubiertos en hojarrasca, dinamizados por lombrices de tierra y microvida. A través del tiempo, el consumo del humilde

ñame de monte nos ayuda a equilibrarnos hormonalmente. Nos estabiliza las temperaturas y fortalece los huesos.

Y recordemos siempre que además de los brebajes y alimentos, para la fuerza de nuestros huesos: el ejercicio es nuestro aliado más poderoso. Las caminatas en áreas inclinadas, el bicicletear, los cuidados del huerto, el baile y el *chi-gong* son algunas posibles maneras de apoyar y aumentar la masa de nuestros huesos.

Medicina preventiva desde nuestros patios,
barrios y áreas silvestres.

Medicina que nos apodera y nos conecta con
la naturaleza que nos rodea.

Medicina que nos conecta con los agricultores
y vecinas abuelas de nuestra región.

Nos fortalecemos con los minerales y micronutrientes
encontrados sólo en suelos felices, tierras vivas.

¡Sí!

13 LUNAS

Luna de Enero 2º 17

Medicina blanca, néctar de nieve,
maestra sabia de cuarzo cristal,
de hielo ancestral, custodia del fuego invernal.

En tu sueño profundo de luna vacía,
húmeda y oscura,
el poder se disipa
en el arte de ensoñar.

Luces, astros se originan
del aliento cálido, lento y sagrado
de las raíces del fresno cósmico,
árbol de vida, eje del universo,
del mundo visible e invisible,
centro uno del mundo vientre de Freyja.

18 LUNAS



Enero 2017

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
						1
2	3	4	☾	6	7	8
9	10	11	☉	13	14	15
16	17	18	☾	20	21	22
23	24	25	26	27	●	29
30	31					

Legenda: ● Nueva ☾ Creciente ☉ Llena ☾ Menguante

Luna de Febrero 2017

En tu rostro semilla mi niña,
veo la esperanza de un mundo posible.

Al besar tus rosadas mejillas
siento la inocencia del sueño alado
donde viajas mientras duermes.

Es tu pureza la estrella
que viste tus rizos cabellos.

Alma de luna plateada
así serás mientras floreces.

A la nueva semilla que ha de florecer
hemos de enseñar
la vida simple, sencilla y pura.

18 LUNAS



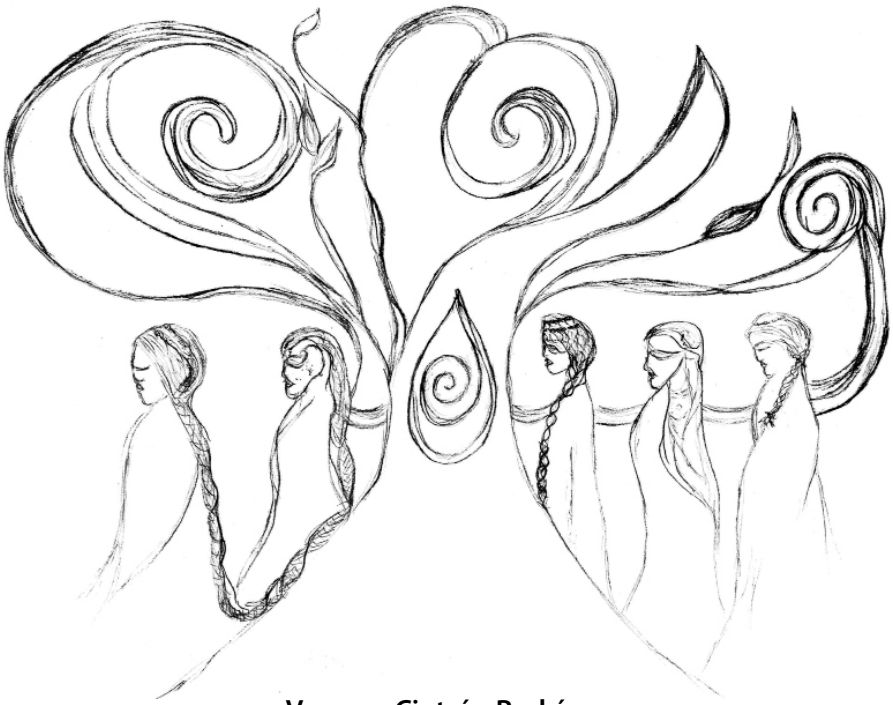
Febrero 2017

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		1	2	3	☾	5
6	7	8	9	10	☉	12
13	14	15	16	17	☾	19
20	21	22	23	24	25	●
27	28					

Legenda: ● Nueva ☾ Creciente ☉ Llena ☾ Menguante

13 LUNAS





Vanessa Cintrón Rodríguez

Poesías • Dibujos de Arquetipos Femeninos

Tras el Árbol del Cielo llevo mis trazos.
Arraigada a sus raíces invisibles
hilvano la cuerda que nos une.
Cincelo los matices de estrellas
en la piedra que abre brecha
al camino del sol y la luna.

Alma-Na-Ké y Poemario 2º 18

13 LUNAS

13 Lunas: Arte Sagrado Femenino
Danzante de la Luna
Co-Fundadora de Tierra de Luna

Hermanas Guariches se suman a esta telaraña para compartir su sabiduría, su caminar por la vida. Celebrando juntas el milagro de ser Mujer y vernos juntas florecer.

Vanessa Raquel Arjona *El Mandala de la Diosa*



PachaMama Bebé
Ecología de la Vida • Nacimiento • Crianza
Ciclicidad Femenina
www.pachamabebe.blogspot.com

Samantha López *El Regalo de la Doncella*



Libertad Femenina
Ciclo Menstrual • Emprendimiento Creativo
Productividad Femenina
www.amoralutero.wordpress.com

Alyn Bermúdez *Princesa Dormida • Ofrenda de siembre de la Luna*



Representante de la Danza de Luna, Borikén
Eco-Psicología • Custodia Finca La Ceiba
Co-Fundadora de Tierra de Luna
www.tierradeluna.net

Roselynn Méndez *Arquetipos de Mujer Luna • Magnetismo Lunar*



Creadora del Calendario Karaya
Cooperadora de CEPPA
www.ceppa-pr.blogspot.com

María Benedetti *La Sabia en Ti*



BotaniCultura
Talleres, conferencias, cursos, caminatas de reconocimiento
Canciones y meditaciones con las plantas
Construcción de mandalas sanadoras
www.botanicultura.com

Carmen Lebrón *Diseño • Diagramación • Estampado de Arquetipos Femeninos*

Diseñadora Gráfica • Artista Plástica
Tallerista *Sanando A Tráves del Arte*
Reiki • Adamantino • Raindrop
939.358.5548 • CRLAdesignpr3@gmail.com



