



INDICE

| INDICE | Página |
|--|---------------|
| 1. INTRODUCCIÓN. Hay diosas en cada mujer. | 1 |
| 2. CÓMO USAR EL LIBRO. | 8 |
| 2.1. Estructura del libro. | 8 |
| 2.2. Cómo sacar provecho del libro. | 9 |
| 3. LAS DIOSAS DE CADA MUJER. | 11 |
| 3.1. Predisposición intrínseca. | 11 |
| 3.2. El entorno familiar y las diosas. | 11 |
| 3.3. El efecto de la cultura en las diosas. | 12 |
| 3.4. El efecto de las hormonas y las diosas. | 12 |
| 3.5. Las personas y los acontecimientos activan las diosas. | 13 |
| 3.6. Las diosas y las etapas de la vida. | 14 |
| 4. FISIOLÓGÍA Y EMOCIONES DEL CICLO FEMENINO. | 15 |
| 4.1. Hormonas y ciclo femenino. | 15 |
| 4.1.1. Ciclo ovárico. | 15 |
| 4.1.2. Ciclo menstrual. | 16 |
| 4.2. Cómo funcionan y afectan las hormonas al estado de ánimo. | 16 |
| 4.2.1. Los estrógenos. | 16 |
| 4.2.2. La progesterona. | 19 |
| 4.2.3. La serotonina. | 19 |
| 4.2.4. Hormonas del estrés. | 20 |
| 4.3. Las cuatro fases del ciclo mensual. | 20 |
| 4.4. Las cuatro edades hormonales. | 20 |
| 5. LAS DIOSAS DE LAS CUATRO FASES DE TU LUNA. | 24 |
| 5.1. La gran diosa cuatripartita. | 24 |
| 5.1.1. La luna afecta a nuestra energía. | 27 |
| 5.1.2. Sintonizamos nuestra creatividad con la luna. | 27 |
| 5.1.3. Tenemos once puntos lunares. | 28 |
| 5.1.4. Las cuatro fases de tu luna. | 29 |
| 5.1.5. Las cuatro fases de tu vida. | 31 |
| 5.1.6. Embriágate de la luna. | 32 |
| 5.2. Las cuatro facetas de la gran diosa. | 33 |
| 5.2.1. Diosa Virgen- Mujer Salvaje. | 33 |
| 5.2.2. Diosa Nutridora y Madre. | 37 |
| 5.2.3. La Destructor. Diosa Guerrera. | 40 |
| 5.2.4. La Diosa Hechicera. | 45 |
| 5.3. Las cuatro etapas de nuestra luna y las once diosas. | 51 |
| 6. LAS ONCE DIOSAS DEL CICLO LUNAR FEMENINO. | 52 |

| | |
|---|-----|
| 6.0. Numerología. Cómo saber qué diosas influncian tu vida. | 52 |
| 6.1. Shakti. La Fuente. | 55 |
| 6.2. Perséfone. La Hija De La Madre. | 71 |
| 6.3. Artemisa. Diosa De La Caza Y De La Luna. | 85 |
| 6.4. Atenea. La Princesa Estratega. | 105 |
| 6.5. Saraswati. La Maestra. | 125 |
| 6.6. María. La Guerrera De La Gracia. | 139 |
| 6.7. Durga. La Madre Heroica. | 151 |
| 6.8. Lakshmi. La Reina Madre. | 163 |
| 6.9. Hécate. Reina De Las Brujas. | 181 |
| 6.10. Gaia. La Estudiante. | 195 |
| 6.11. Naam. La Palabra. | 209 |

ESTRUCTURA DE CADA DIOSA

1. CONOCIEDO A LA DIOSA. Presentación y mito de la diosa.
2. LA NÚMEROLÓGIA DE LA DIOSA . Arquetipo y numerología.
3. ENCARNANDO A LA DIOSA. La mujer. El punto lunar.
4. RITUAL Y CUESTIONES PARA TRABAJAR LA DIOSA
5. SUPERANDO A LA DIOSA. Sugerencias y práctica yóguica.

7. CITAS Y BIBLIOGRAFÍA. **224**

8. ANEXOS **232**

| | |
|--|-----|
| Anexo 1 - Las Once Diosas De Tu Ciclo Lunar. | 232 |
| Anexo 2 - Gráfico De Tu Ciclo Lunar. | 235 |
| Anexo 3 - Tus notas. | 239 |

Página en Blanco

LAS ONCE DIOSAS DE TU CICLO LUNAR

**" Cuando entiendes quién eres y lo que eres,
tu radiancia se proyecta en la radiancia universal,
todo a tu alrededor se vuelve creativo
y lleno de oportunidades."**

Yogi Bhajan

1. **SHAKTI.** La membrana de la vagina.

Cuando estás equilibrada la influencia de la diosa Shakti te permite que reconozcas tu unicidad e independencia. Esto te coloca en el foco de atención de tu entorno. Tienes un impulso primario, una energía sexual creativa.

En su aspecto negativo en este punto lunar te sientes vacía, cansada, abotargada. Necesitas concentrar tus recursos.

2. **PERSÉFONE.** La nuca.

Cuando estás equilibrada la influencia de la diosa Perséfone te lleva a relacionarte desde el corazón, creas vínculos.

Si no estás centrada, observarás como tu conciencia crítica te bloquea, te ves incapaz de comunicarte. Te sientes necesitada y un detalle de aprecio sentimental puede transformarte. Esto puede ponerte en situaciones en que eres utilizada o abusada.

3. **ARTEMISA.** Sobre la columna, detrás del ombligo.

En su aspecto positivo la influencia de Artemisa te da fortaleza física y estás llena de recursos para lograr lo que te propongas. Tu creatividad aflora.

En su aspecto negativo en este punto lunar necesitas reconocimiento y aprobación externa. Todos los retos de la vida te parecen demasiado difíciles. Te sientes víctima y como reacción a esta sensación de vulnerabilidad, puede surgir tu ira.

4. **ATENEA.** La parte interior de los muslos.

Cuando estás equilibrada, la influencia de la diosa Atenea te genera gran fuerza creativa. Tu mente está neutral. Asumes tu responsabilidad personal, no te apegas a los resultados de tus esfuerzos y estás sumamente presente en el ahora. Como consecuencia generas la confianza de tu entorno hacia ti.

En su aspecto negativo en este punto lunar Te sientes muy vinculada a lo que haces, piensas que tú sabes cuál es la mejor opción y no dejas que nadie tome responsabilidades. Tienes que controlarlo todo y eres muy vehemente.

5. **SARASWATI.** Los labios.

La influencia positiva de la diosa Saraswati te hace carismática, sabes comunicarte con los demás desde el nivel que ellos entienden. Tienes una excelente comunicación verbal para lograr tus metas más elevadas. Acercas conocimientos e ideas a las personas con las que te comunicas y estableces vínculos entre ideas creando nuevos puntos de vista.

En su aspecto negativo la diosa Saraswati te lleva a cuestionarte tu identidad. Te sientes descentrada. Tu necesidad de comunicarte puede llevarte a ser indiscreta, divulgar secretos. Lo que luego te causara pesar. Cuidate de usar palabras insultantes, o expresarte de forma agresiva.

6. **MARÍA.** La línea del cabello.

Si estás centrada en tu ser, la influencia de la diosa te da gran intuición. Eres casi clarividente. Mantienes tu visión y te sostiene una gran fé. Te sientes despejada y eres muy consciente, intuitiva y firme. Es cuando realmente actúas desde tu ser superior, nada te mueve.

Si no estás tan centrada, durante estos dos días y medio en que te influye esta diosa, un miedo excesivo te conduce a grandes preocupaciones.

7. **DURGA.** El clítoris.

Cuando estás equilibrada la influencia de la diosa Durga hace que la radiancia expansiva de tu aura te haga encantadora, muy sociable. Tu energía se dirige hacia afuera. Ejerces tu liderazgo. Te apetece conversar. No buscas consejos externos, porque estas llena de confianza en ti misma y sabes qué es lo que te conviene.

En su aspecto negativo en este punto lunar te sientes insegura. Un poco neurótica. Creas fantasías compensatorias para todo eso que sientes que te falta. Tramas estrategias y excluyes a algunas personas.

8. **LAKSHMI.** Las mejillas.

La influencia equilibrada de la diosa Lakshmi, hace que tu cuerpo pránico se una al infinito flujo de energía y atraiga hacia tí toda la abundancia que necesitas. Te relacionas de manera muy equilibrada con tu mundo. Sientes la pureza en tí y en lo que te rodea.

En su aspecto desequilibrado la diosa Lakshmi te hace impredecible. Puedes estar soñadora escapando de la realidad y coqueteando con el mundo sin asumir tu responsabilidad personal, ni valorar las consecuencias de tus acciones. O podrías explotar emocionalmente totalmente fuera de control. Intentando abusar de tu autoridad sin querer reconocer la autoridad natural de otros.

9. **HÉCATE.** Los lóbulos de las orejas.

Si estás en tu centro la intervención de la diosa Hécate sobre tu luna te

LAS ONCE DIOSAS DE TU CICLO LUNAR

induce a meditar y hablar sobre valores: Dios, el mundo, la sociedad, la educación etc. Eres altruista, maestra con tu simplicidad y capacidad de sentirte satisfecha con las cosas sencillas. Actuas como una buena amiga, acompañando, aconsejando y ayudando a otros a encontrar su camino. Te autoanalizas, reconstruyes tu mundo, tienes gran capacidad de discernimiento.

En su faceta descentrada Hécate te lleva al perfeccionismo. Esto sumado a tu tendencia a la dispersión te llevan a un agotamiento infructuoso. Discutes por discutir sin establecer previamente cuál es el objetivo de tu comunicación.

10. GAIA. Las cejas.

La ascendencia positiva de la diosa Gaia durante estos dos días y medio te llena de valor. Crees que todo es posible. Vislumbras claramente, eres intuitiva, puedes tener sueños sanadores.

En su aspecto negativo Gaia te infundirá un sentimiento de impotencia, de que no lograrás nada. Te dispersas en multitud de ideas y construyes castillos en el aire.

11. NAAM. Los pezones.

Cuando estás centrada la influencia de la diosa Naam sobre tu luna te hace muy dadora y compasiva, ofreces amor incondicional neutral.

En su lado desequilibrado por influencia de la diosa Naam puedes elegir jugar el papel de víctima. Estas en un mal momento para tomar decisiones, porque eres capaz de regalar, ofrecer ayuda, etcétera de la que te arrepentirás en cuanto cambie la diosa que influye a tu luna.

Página en Blanco



LAS ONCE DIOSAS DE UNA MUJER

Los arquetipos de las diosas son como el código genético de una bellota de un roble. Esa bellota plantada en buena tierra profunda y rica, con buenas condiciones climáticas dará lugar con el paso de los años a un maravilloso roble frondoso. Esa misma semilla si no goza de las condiciones ideales puede dar lugar a un individuo escualido que a duras penas sobrevive.

Cada una de nosotras tiene potencialmente activas en su psique a todas las diosas. Qué una diosa u otra se active manifestándose en una mujer y en una etapa concreta de su vida depende de muchos factores y su interrelación: predisposición de la mujer, familia y cultura, hormonas, otras personas, circunstancias no elegidas, actividades escogidas y fases de la vida.

- **La predisposición intrínseca**

Ya de bebés se aprecian en nosotras rasgos de nuestra futura personalidad que tienen más que ver con una determinada diosa. Hay niñas voluntariosas, curiosas y activas que ya manifiestan a una pequeña Artemisa. Hay pequeñas plácidas, capaces de jugar y entretenerse solas, que se sienten felices siguiendo las indicaciones de sus madres, como haría una Perséfone-Coré.

- **El entorno familiar y las diosas**

Las expectativas y proyección de los padres y familiares de una niña condicionan qué diosa podrá manifestarse. Familias que refuerzan el papel conciliador, obediente y nutritivo de las niñas fomentan la influencia de Naam, Perséfone-Coré y de Deméter. Una hija con arraigado sentido de justicia que peleará, será considerada testaruda y difícil e incluso será castigada por defender las causas ajenas que considera justas está simplemente expresando a Durga en ella.

Una niña pequeña puede encontrarse en un patrón inverso de aprobación-desaprobación. Es posible que cuando ella desea quedarse en casa jugando a las mamás y a las casitas, sus padres consideren que será más beneficioso para ella jugar al fútbol como actividad extraescolar.

El patrón de la diosa intrínseca a la niña interactúa con las esperanzas familiares. No porque la familia desaprobe a la diosa en cuestión, la niña dejará de sentir como siente, aunque puede que aprenda a no actuar de manera natural y que su autoestima sufra por ello²².

Si la familia refuerza a la diosa intrínseca de una niña también pueden producirse fuertes descompensaciones en su carácter, su evolución se vuelve unilateral. Un ejemplo de esto puede ser la niña Saraswati con grandes dotes de persuasión y zalamería que le permiten

zafarse de sus obligaciones o la pequeña Atenea, alumna de altas capacidades que pasa a un curso superior, sacrificando su desarrollo emocional conforme a su edad al ser separada de las compañeras de su edad.

Si la familia recompensa y alienta a la niña para que desarrolle lo que viene de manera natural, ésta se siente bien consigo misma a medida que hace lo que realmente le importa. Lo contrario le ocurre a la niña cuyo patrón de diosa se encuentra con la desaprobación de su familia. La oposición no cambia el patrón intrínseco, sino que simplemente hace que la niña se encuentre mal consigo misma por tener los rasgos e intereses que tiene. Y la hace sentirse falsa si aparenta ser distinta de lo que es²².

- **El efecto de la cultura en las diosas**

La cultura en la que una mujer vive condiciona su desarrollo personal por medio de los *estereotipos*, imagen estandarizada, de lo que una mujer puede o debe ser. Tradicionalmente en las sociedades patriarcales se potencian los roles de esposa (Hera) y la madre (Deméter); negando con vehemencia toda expresión de independencia (Artemisa), inteligencia (Atenea) o sexualidad (la puta o la tentadora, Afrodita) en las mujeres.

Estos estereotipos influyen tanto en nuestra cultura que hasta han logrado teñir la imagen de Demeter, Hera y Afrodita. Más o menos inconscientemente, una mujer occidental que conozca la mitología clásica percibirá en estas diosas rasgos limitantes respecto a quién puede ser ella y qué puede hacer de su vida. Intencionadamente he seleccionado en su lugar diosas (Lakshmi, Durga, Saraswati) que integran la condición de casada y madre con rasgos de carácter que priman sobre su estado "civil". Ya que el propósito de este libro es la interpretación de la psicología femenina, para nuestro entendimiento propio y de las demás mujeres.

- **El efecto de las hormonas en las diosas**

Como se analiza en el capítulo IV FISIOLÓGICA Y EMOCIONES DEL CICLO MENSTRUAL, en la pubertad, durante el embarazo y con la menopausia nuestras hormonas cambian de manera radical, reforzando unos arquetipos a expensas de otros.

Durante la **pubertad**, los **estrógenos** pueden estimular la sensualidad y la sexualidad que son características de la diosa Shakti. Otras chicas se desarrollan físicamente y comienzan a menstruar, pero no centran su interés en los chicos. El comportamiento no está determinado únicamente por las hormonas, sino por la interacción de éstas con los arquetipos de las diosas.

El **embarazo** es sostenido fisiológicamente por un aumento masivo de la hormona **progesterona**. Nosotras reaccionamos de manera diferente a estos niveles hormonales en función de el elenco de diosas que tenemos en estado latente. Algunas nos identificamos emocionalmente con la diosa Naam y nos sentimos madre de todo ser humano. Otras permanecen enfocadas en el trabajo, e incluso pretenden avanzar lo que no podrán hacer tras dar a luz.

La **menopausia**, el final de nuestro periodo vital fértil, se produce por una reducción en los niveles de las hormonas sexuales estrógeno y progesterona. La manera en que reacciona al mismo tiempo una mujer depende, de nuevo, de la diosa que esté activa en ella. Las mujeres

que han basado su autoestima en su belleza y fortaleza física por influencia de Lakshmi y Artemisa necesitan ahora recibir la sabiduría de Hécate para profundizar en su valor como mujer. Mujeres centradas en la protección y cuidado de los hijos por tener a las diosas Durga o Gaia activas, se beneficiarán de la invocar a María para vivir con confianza y actuar desde su Ser Superior.

La antropóloga Margaret Mead²³ expresó públicamente en 1959 a través de la revista Life, lo que muchas mujeres experimentan tras la menopausia y que ella denominó P.M.Z. (*postmenopausal zest*), entusiasmo **posmenopáusico**. El aumento de energía que puede experimentar una mujer cuando una nueva diosa puede expresarse en ella después de tanto tiempo dedicado a sostener el hogar en la mediana edad. Una vitalidad y alegría que contradicen al estereotipo de mujer postmenopausica como mujer que ha dejado atrás lo mejor y más importante de su vida.

Como se explica en el capítulo IV, los juegos hormonales que determinan nuestras cuatro etapas vitales se reproducen a pequeña escala en nuestros períodos menstruales. Por eso podemos observar cuatro diferenciadas etapas en cada ciclo. Si sumamos la inegable influencia de la luna en la mujer, de la mano de las enseñanzas de Yogui Bhajan sobre humanología (ver capítulo V), observaremos que las mujeres experimentan un cambio de diosa cada dos días y medio, conforme hormonas, luna y arquetipos interactúan, produciendo un impacto en sus psiques.

- **Las personas y los acontecimientos activan las diosas**

Una diosa puede volverse activa y expresarse en nuestra vida debido a una persona o un acontecimiento. El nacimiento de un hijo activa a la diosa nutridora Naam en nosotras. Sentir que una persona querida sufre una injusticia puede activar a Durga, incluso en su aspecto Kali, y llevarnos a acciones violentas. Una mujer puede descubrir que sentir la hermandad y descubrir su propia fuerza, tras frecuentar círculos de mujeres, la transforma en una Artemisa llena de nobles metas.

No todos los acontecimientos tienen que ser sobrevenidos, nosotras podemos **hacer que ocurran** los hechos que activarán ciertas diosas en nuestra psique. Comenzar una carrera universitaria puede convertir a una joven despreocupada y orientada hacia las relaciones personales, en una Atenea que se esfuerza por adquirir conocimientos y labrarse una reputación en círculos intelectuales. Tocar un instrumento musical puede fortalecer en tí, a Saraswati, la diosa diosa de la música y la comunicación, de manera que desarrolles tus habilidades como comunicadora.

Entre las cosas que podemos hacer para activar a la diosa cuyos atributos necesitamos en nosotras está invocar a la diosa. Recrear la imagen de la diosa en nuestra mente, su apariencia, atributos y hazañas mediante técnicas de visualización. Invitarla a hacerse presente en la circunstancia que le presentamos, a darnos un consejo o la cualidad requerida. Las culturas de la antigüedad tienen algo que enseñarnos: las diosas pueden ser imaginadas e invocadas.

- **Las diosas y las etapas de la vida**

A lo largo de su vida una mujer atraviesa distintas fases en las que puede haber una o más diosas influyendo simultáneamente. O puede tener una diosa principal que evoluciona a lo largo de sus etapas personales. Cuando miramos a nuestros pasados podemos reconocer en que momentos eran más importantes unas diosas que otras en nosotras.

Como joven, una mujer ha podido dedicar sus esfuerzos a su educación. El arquetipo de Artemisa la mantiene centrada en su meta. Mientras tanto, invoca las capacidades de Atenea para aprender procedimientos y contenidos. Las mujeres que se casan jóvenes y tienen hijos, están invocando a Laksmi, a Gaia y a Naam.

Hacia la mitad de la vida suele haber un cambio de diosa dominante. Podemos ver el fruto del esfuerzo puesto hasta el momento en su pareja e hijos, profesión, obra creativa o todo ello combinado. Entonces la mujer siente la influencia de otras diosas que la motivan a hacer aquello que no hizo respondiendo a una urgencia interna, un "ahora o nunca" que tiene que ver con los ciclos energéticos vitales.

Hay otra transición tardía en la vida en la postmenopausia ocasionado por la viudedad, el cese de la actividad laboral o el decaimiento físico. Enfocarlo en positivo o en negativo dependerá de la diosa que sea activada en la psique, las realidades de su situación y las elecciones que haga.

CITAS BIBLIOGRÁFICAS:

22. Jean Shinoda Bolen " Las Diosas de la Mujer Madura" Editorial Kairós. 2001. p.50
23. Nancy Lutkehaus "Margaret Mead: The Making of an American Icon" Princeton University Press 2008. p.73
- 24 Jean Shinoda Bolen " Las Diosas de la Mujer Madura" Editorial Kairós. 2001. p.57

Página en Blanco