

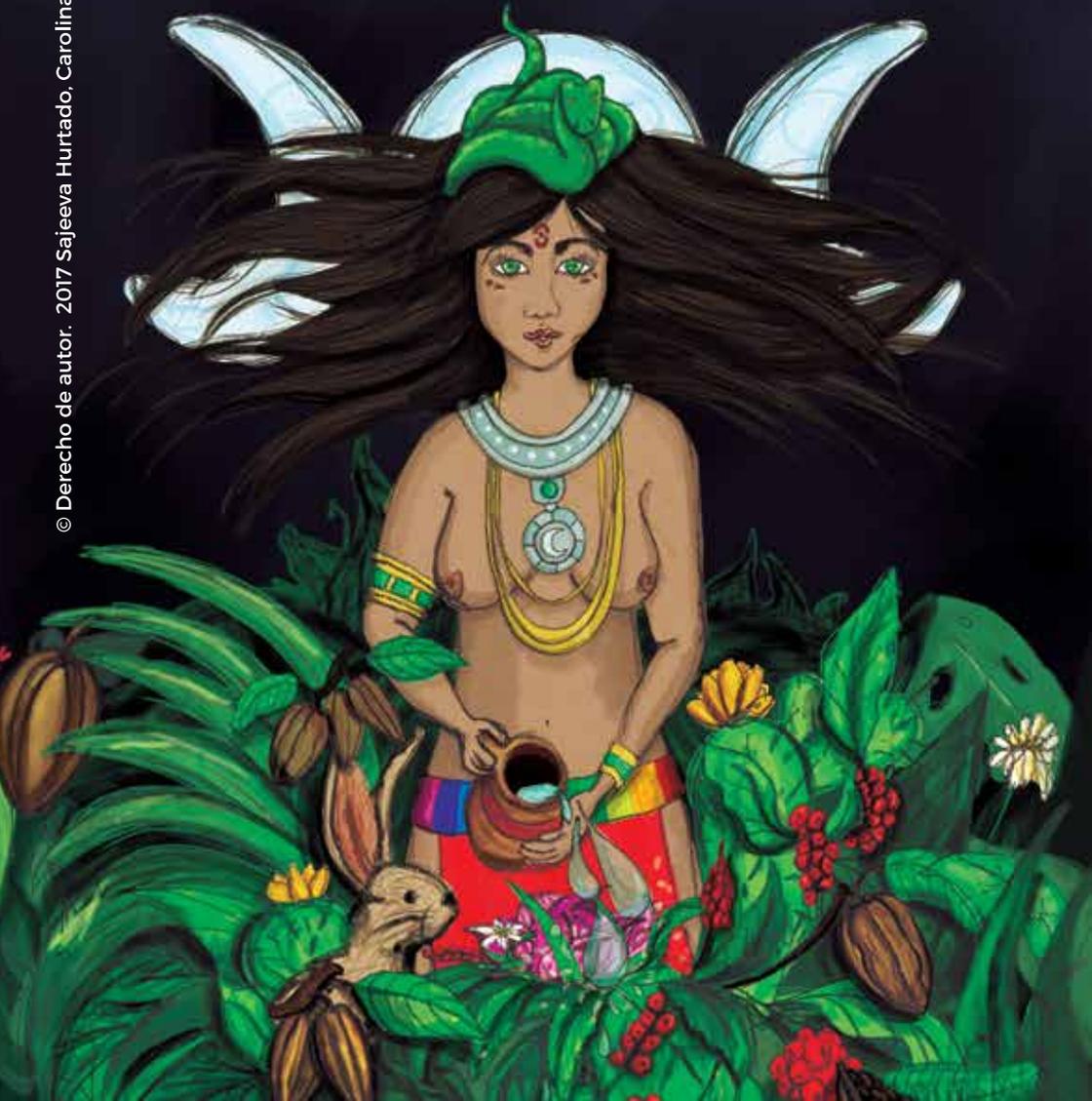
Sajeeva Hurtado

LA DIOSA RESPIRA

ORÁCULO DE LA SEXUALIDAD SAGRADA

Ilustración: Carolina Díaz

© Derecho de autor. 2017 Sajeeva Hurtado. Carolina Díaz



Índice

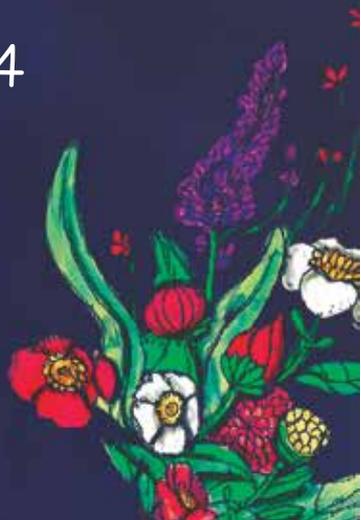
Diosas....	5
Tipos de Tirada....	10
Afrodita....	18
Amaterasu....	24
Artemisa....	30
Bachue....	36
Cerridwen....	42
Deméter....	49
Durga....	55
Freya....	61



Guinivere....	67
Hathor....	73
Hestia....	79
Ishtar....	85
Isis....	91
Ixchel....	97
Kali....	103
Kuan Yin....	109
Lakshmi....	115
Maat....	121
Maria Magdalena....	127
Nemetona....	133
NuKua....	139
Oshun....	145



Ostara....	152
Pelé....	158
Radha....	164
Saraswati....	170
Sekhmet....	176
Sheela Na Gig....	182
Tara Verde....	188
Tonantzin....	194





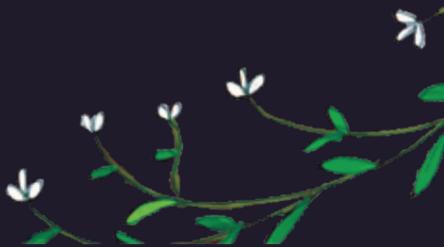
Diosas

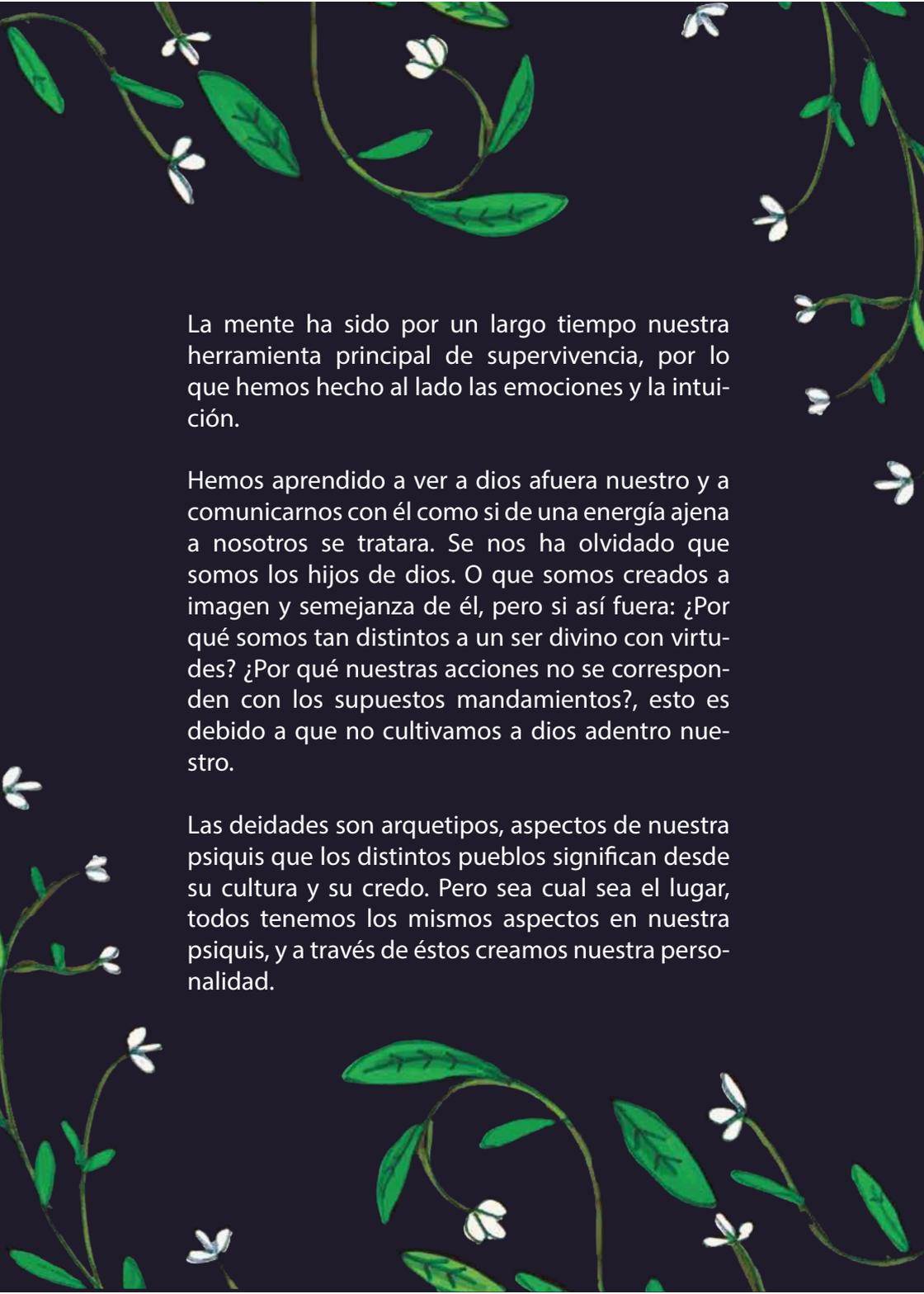


El mundo entero está creado de energía femenina y masculina, y el encuentro armónico de estas dos energías es lo que da como resultado creaciones sanas y una evolución humana sana.

Cuando observamos nuestra sociedad podemos darnos cuenta de que estas energías están en desarmonía. Se comienza a hacer muy evidente que hay una carencia de energía femenina colectiva y un exceso de energía masculina, esto lo podemos observar en todos los aspectos del ser como nuestros cuerpos, nuestras mentes, la forma en que nos vinculamos, y nuestra espiritualidad, que está puesta afuera y no adentro de nosotras.

Nuestra sociedad patriarcal sólo tiene como punto de referencia divina un Dios hombre, y mujeres humanas llenas de dolor, perdidas en su feminidad. Esta realidad se ha vuelto sofocante para la mayoría de las personas, no sólo para las mujeres, pues con esta falta de energía femenina en la Tierra, los hombres se han sobrecargado en su energía masculina y han perdido el balance.





La mente ha sido por un largo tiempo nuestra herramienta principal de supervivencia, por lo que hemos hecho al lado las emociones y la intuición.

Hemos aprendido a ver a dios afuera nuestro y a comunicarnos con él como si de una energía ajena a nosotros se tratara. Se nos ha olvidado que somos los hijos de dios. O que somos creados a imagen y semejanza de él, pero si así fuera: ¿Por qué somos tan distintos a un ser divino con virtudes? ¿Por qué nuestras acciones no se corresponden con los supuestos mandamientos?, esto es debido a que no cultivamos a dios adentro nuestro.

Las deidades son arquetipos, aspectos de nuestra psiquis que los distintos pueblos significan desde su cultura y su credo. Pero sea cual sea el lugar, todos tenemos los mismos aspectos en nuestra psiquis, y a través de éstos creamos nuestra personalidad.



Estos aspectos internos no son buenos ni malos, pero sí pueden hacernos bien o mal según como convivamos con ellos.

Las culturas antiguas politeístas hablaban tanto del dios como de la diosa y, a su vez, del vínculo entre ellos dos. En la antigüedad existían dioses para cada aspecto de la vida cotidiana pues es en el día a día, el espacio y el tiempo, donde tenemos la oportunidad de actuar desde nuestro ser más elevado, o desde nuestro ser inferior.

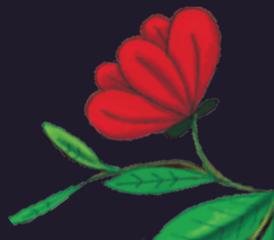
Había dioses célibes, dioses para el conocimiento, para el sexo, para cada aspecto de la naturaleza, para la maternidad, para la paternidad, para el ser esposa, el ser hijo, etc. Cada uno de estos aspectos estaba representado por algún dios o diosa en estas culturas.

El mayor problema de los humanos es que al ser seres duales tendemos a polarizarnos como nos ha pasado, por ejemplo, con la energía masculina en estos tiempos.

El retorno de la Energía Femenina es la respuesta energética del Universo a esta polarización que estamos viviendo planetariamente.

Este libro es la síntesis de mi exploración femenina y masculina, gracias a la cual he creado un oráculo para el despertar de la energía femenina.

Esto no significa que sea exclusivo para mujeres, ya que es urgente que



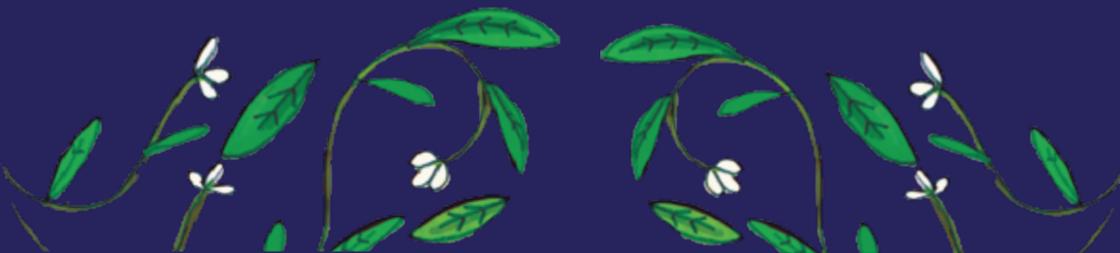
los hombres también despierten y balanceen su energía femenina con la masculina.

Este oráculo servirá para despertar los distintos aspectos psíquicos femeninos que tenemos como seres humanos a través de los arquetipos de las diosas de distintas culturas. Por ejemplo, si alguien vive su vida sólo a través de una diosa guerrera enfrentará los problemas relativos a sus vínculos sociales, llámense familia, pareja, hijos, como si estuviera en un campo de batalla. Si nuestro arquetipo aprendido o predominante por nacimiento es la energía de la madre, y no sabemos acceder a la sabiduría de la amante, entraremos en desarmonía, ya que nuestras parejas no querrán que seamos sus madres en la intimidad ni podemos ir al trabajo con energía maternal.

Cada deidad que trabajaremos en este libro no es más que un símbolo de la divinidad interna que todos tenemos latente en nosotros pero que hemos olvidado debido a la forma en que fuimos educados y hemos crecido. Este libro no se trata de seguir cediendo el poder afuera, a un solo dios o a una sola diosa para que venga y obre el milagro en nosotras. Es más bien para despertar los distintos aspectos de cada diosa que laten adentro: nuestra divinidad desde el ser humano.



Tipos de Tirada





Tirada Sencilla

Empieza el día preguntando cuál es la energía que estás transitando y cuál vas ser la energía que te acompañe durante el día o en una situación específica. Baraja con esta pregunta en tu corazón y saca una carta.



Los 4 cuerpos



Esta lectura te da una visión de cómo están en el presente tus 4 cuerpos: físico, mental, emocional y espiritual.

Puede ser que éstas energías varíen mucho, ya que viven en distintos tipos de vibración, aunque todas habiten en ti. Esta lectura te ayudará a comprenderte mejor y abrazarte en cualquiera que sea el estado que estés transitando.

Baraja las cartas y saca cuatro, las leerás en el siguiente orden:

1. Primera carta: cuerpo físico.
2. Segunda carta: cuerpo mental.
3. Tercera carta: cuerpo emocional.
4. Cuarta carta: cuerpo espiritual.



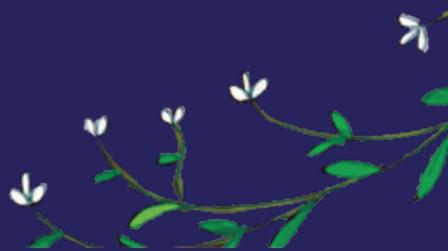
Vínculos

Esta tirada te ayuda a ver cuál es la energía que tiene cada uno de los integrantes del vínculo acerca del que preguntas, cuál es la energía que lo compone, y cuál es el consejo que la divinidad te da.

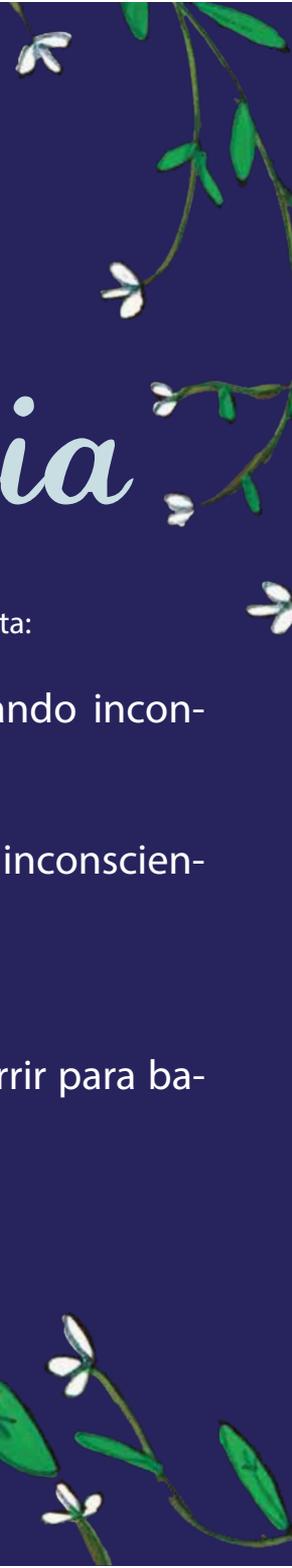
Baraja y saca cuatro cartas que te hablarán acerca de:

1. Tu energía.
2. La energía de él-ella.
3. El vínculo que tienen.
4. El consejo.

Esta tirada te ayuda a ver tu energía dual. Siempre que estás usando mucho un tipo de acción o de energía, otra en oposición tendrá que disminuir para compensar.



Exceso Insuficiencia



Baraja bien las cartas, mientras sacas dos de ellas pregunta:

1. ¿Cuál es la energía que más estoy usando inconscientemente?
2. ¿Cuál es la energía que no estoy usando inconscientemente?

Saca una tercera carta preguntando:

3. ¿Cuál es la energía a la que puedo recurrir para balancear esta polaridad?



La Visión

Muchas veces entramos en conflicto porque nos ven de una forma en la cual nosotras no podemos identificarnos como tal. Esta tirada te ayudará a poder ver las energías que te acompañan en tu campo de visión y lo que proyectas al exterior y a la divinidad.

Baraja y saca tres cartas, las cuales hablarán de ti:

1. ¿Cómo me ven los demás?
 2. ¿Cómo me veo yo misma?
- 



Conflicto Solución

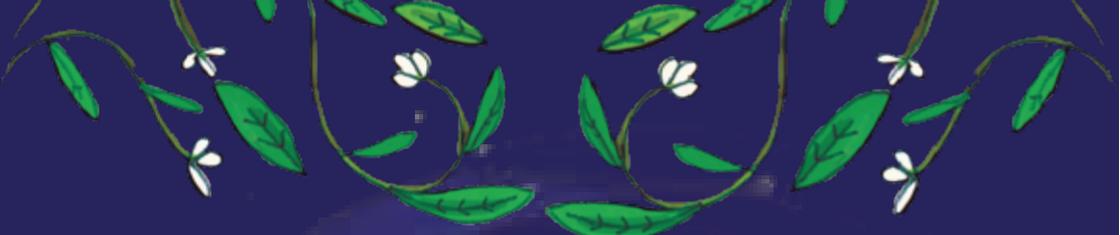
3. ¿Cómo soy en realidad?

En esta tirada tu energía femenina te contará cuál es su área en conflicto y qué necesita de ti para poder avivarse.

Baraja y saca una carta para el conflicto y una carta para la solución.

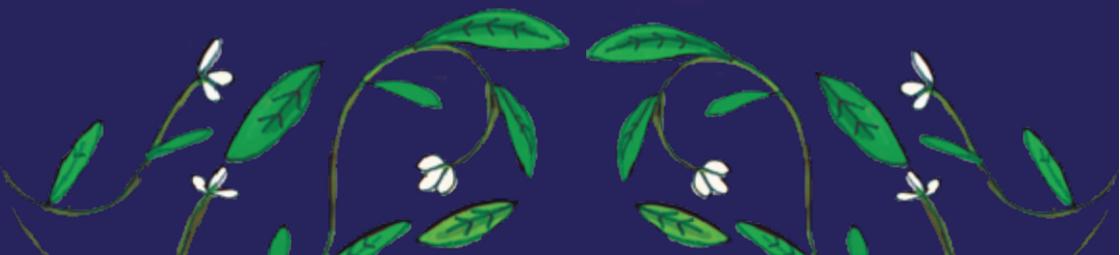


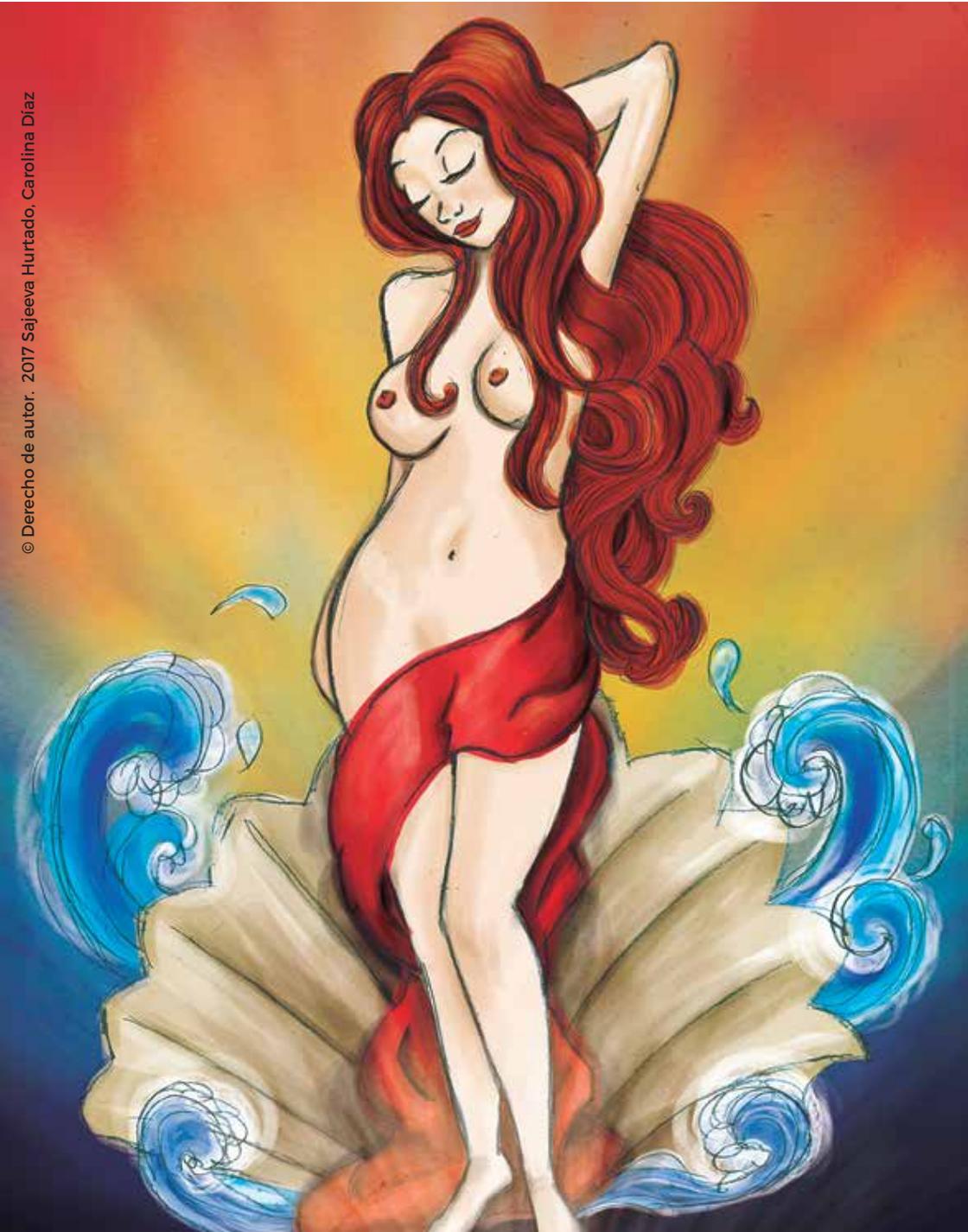
Cada Diosa tiene su respectiva carta, para que si lo deseas la imprimas y puedas trabajar con ella.



Las formas de leer son infinitas, usa tu intuición y deja que tu energía femenina, es decir, tu intuición te guíe y te lleve por este viaje.

Para hacer un cambio profundo a nivel emocional y mental haz la meditación de la diosa que el oráculo te muestre, al menos 21 días continuos.





Afrodita PLACER



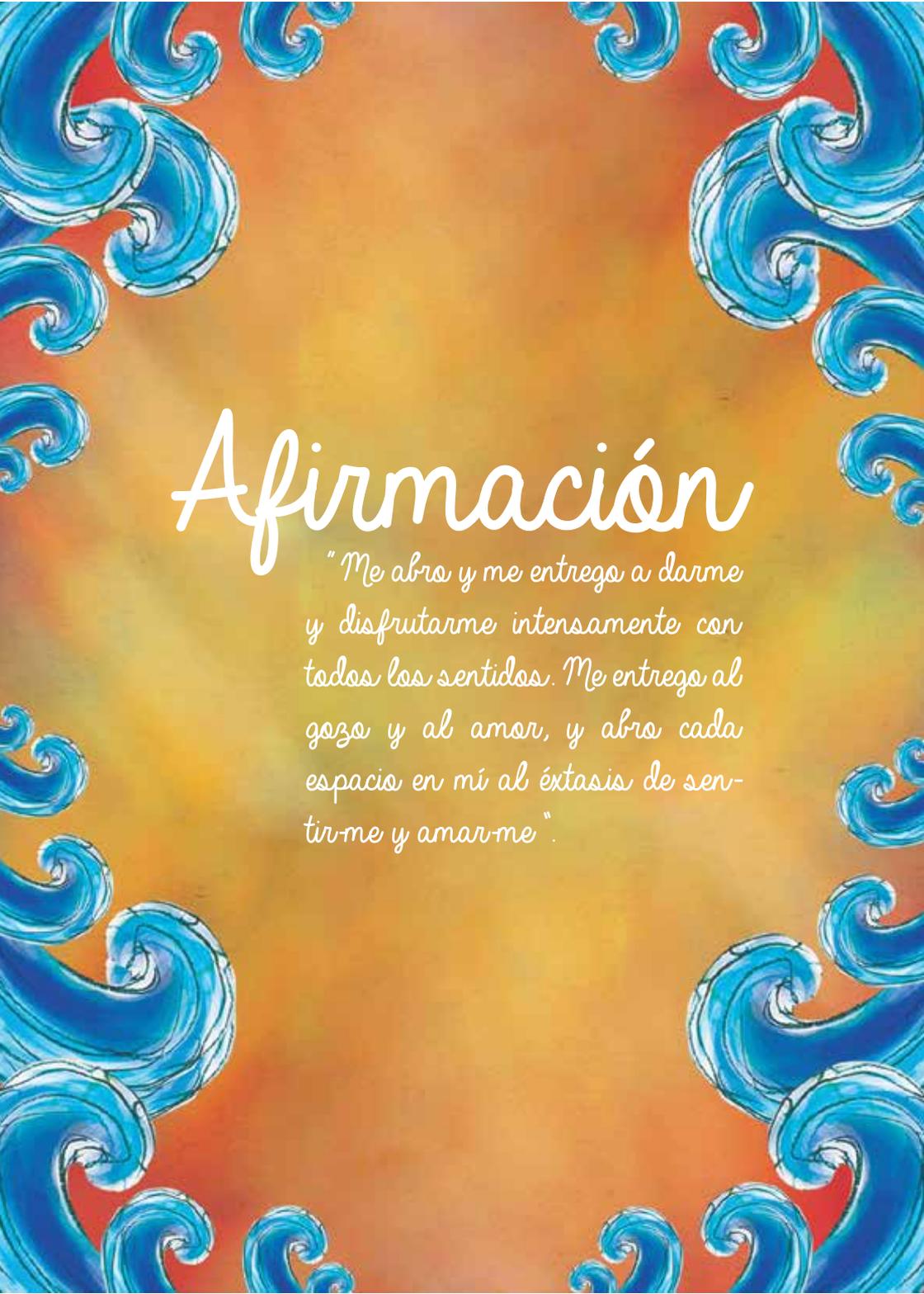
Afrodita Placer

Afrodita emergió de los genitales castrados de su padre Urano, por eso simboliza la sexualidad más activa y creativa, pues contiene la energía del cielo y del mar, de ella se dice que es: "Nacida de la espuma".

Su energía busca la unión sexual con uno mismo y con el otro, el amor expresado en forma de placer, de danza, y de divinidad. Afrodita muestra la divinidad del sexo creado en la tierra y en el mar, y llevado al cielo.

Afrodita nos enseña que para poder abrirnos al amor y al gozo en otro, es primordial primero abrirnos a ello en nosotras mismas, cuidándonos, dándonos, nutriéndonos, amándonos, disfrutándonos, y satisfaciéndonos en todos los campos.



The background is a warm orange gradient. It is framed by stylized, swirling blue waves that resemble water or ocean currents, with white highlights and dark blue shadows, giving them a three-dimensional, glossy appearance. The waves are positioned around the perimeter of the page, framing the central text.

Afirmación

*"Me abro y me entrego a darme
y disfrutar me intensamente con
todos los sentidos. Me entrego al
gozo y al amor, y abro cada
espacio en mí al éxtasis de ser-
vir-me y amar-me".*



Meditación

Visualiza a la diosa Afrodita, imagínala de magnánima belleza y presencia. Visualiza cómo a través de tu vagina, entra en ti esa diosa que ama, que goza, que se entrega, y es total. Toma algunas respiraciones largas y profundas, con cada inhalación incorpora a esta diosa y llena todo tu cuerpo de ella desde los pies hasta la cabeza. Con cada inhalación siente cómo el aire que va entrando despierta tus células con un cosquilleo. Siente una a una cada célula de tu piel, de cada uno de tus órganos, de cada tejido, siente todas tus células despiertas y activas. Percibe cómo ese cosquilleo trae una ola de placer a tu respiración.

Respira y sostén el aire, observa hacia dónde se va éste. ¿Cuál es esa parte de tu cuerpo que se encuentra más inmóvil?, ¿dónde te cuesta más trabajo sentir placer?, ¿dónde creíste que no se podía sentir? Dedícate a esa parte de tu cuerpo con entrega, respírala una y otra vez, y despiértala agradablemente con esa respiración. Recorre parte por parte de tu cuerpo y si hay más lugares dormidos dedícales todo el tiempo necesario a cada uno. Permite que se active la circulación, deja que tu cuerpo entero se abra y sea penetrado por la energía del sexo, del amor, y del placer.



The background is a warm, gradient of orange and yellow. In the four corners, there are stylized, swirling blue waves with white highlights, resembling water or ocean currents. The waves are more prominent in the top-left and bottom-right corners.

Significado de la carta

Afrodita llega a tu vida para que despiertes tu capacidad de sentir placer, para que te des permiso de conectar con tu vagina y de sacar el placer más allá del plano sexual, para abrirte a sentir con todo tu cuerpo, con todos tus sentidos. Confía y ábrete a ser penetrada por la existencia, por el amor, el gozo, y la dicha. Revive cada célula de tu cuerpo y vibra.

© Derecho de autor. 2017 Sajeeva Hurtado, Carolina Díaz



Afrodita

PLACER



Amaterasu EMERGER

Afmaterasu emerger

Diosa japonesa del Sol, representa la belleza y la armonía.

Después de una larga pelea con su hermano, dios de la luna, quien se creía superior a sus otros hermanos y quería el poder de todos, Amaterasu se puso triste. Su hermano la humilló y la dañó en repetidas ocasiones, por lo mismo esta diosa decidió retirarse a una cueva, y con ello la oscuridad y el hambre se sembraron en la Tierra. Los dioses preocupados intentaron hacerla salir pero fue en vano, así que idearon un plan: simularon una fiesta, y ella al sentirse inquieta por la danza y el baile se acercó a la puerta de la cueva, los dioses habían puesto un espejo, y al mirarse en él quedó maravillada por su imagen, su belleza y brillo. Amaterasu salió de la cueva y la luz regreso a la Tierra.





Afirmación

"Me veo, y me reconozco. Emerjo de nuevo en mí permitiéndome ser todo aquello que late en mi interior. Soy la luz que me iluminó e iluminó todo a mi paso desde el interior".

Meditación

Siéntate en una posición que represente tu energía cerrada, respira en esa posición varias veces y conéctate con esa sensación de estar encerrada, de estar sin salida. Ve con cada respiración más adentro tuyo y busca cuáles son esos aspectos de ti que estás escondiendo por miedo a que los dañen, a que los juzguen, o que te traigan dolor.

Siente cómo es tener esas partes de ti ocultas, ¿cómo se sienten estas partes de ti adentro tuyo, sin expresión y sin salida? Sigue respirando y deja que tu cuerpo recuerde cuándo decidió encerrarse, afearse, apocarse, esconderse. Exhala todo ese miedo que te cierra, abre bien la boca y sácalo, sacúdelo, si necesitas mueve tu cuerpo y comienza a darle libertad.

Siente ahora el sol brillando en tu plexo solar, respira con fuerza y conéctate con la fuerza y el brillo del sol, ilumina adentro tuyo esos aspectos que opacaste y comienza a llenarlos de luz. Respira con fuerza y expande tu vientre dándole espacio a la luz para encarnarse, para crecer, para ser, para expresarse.

Siente cómo la belleza y la luz solar de Amaterasu te guían y te empoderan femeninamente. Sigue respirando y visualízate frente a ti brillante y completa, siendo entera con esos aspectos que hoy recuperaste. Dile desde el corazón, sin palabras: "Te estaba esperando, bienvenida a casa". Abre la boca e inhala esta tú, eres luz, brillo y belleza que está viva y que da vida.

Date un tiempo para respirar y sentir cómo está tu cuerpo ahora que te has recuperado, que has regresado, que te has habitado y que te permites brillar.

Significado de la carta

Amaterasu viene a tu vida como un llamado a que te recuperes para soltar el miedo, para ser y permitirte brillar. Suelta todos los conceptos y expectativas de otros. Sé quien eres y como debes ser. Permítete emerger de lo profundo siendo tú desde la esencia. Mira tu belleza y que no te importe cómo te ven otros. Tu libertad y tu verdad son lo más bello que puedes mostrar. Eres mucho más hermosa de lo que demuestras y tu verdadera belleza se manifiesta desde adentro. Amaterasu te invita a cuidarte más por dentro y por fuera.





Amaterasu

EMERGER



Artemisa PODER PERSONAL



Artemisa

poder personal

Artemisa es una diosa griega del grupo de las diosas vírgenes, guardiana de los niños, de las mujeres, y sobre todo de las embarazadas. Es la diosa de las parteras y de las doulas, se le invoca para que las dote con su fuerza y con su amorosa compañía para poder ayudar a las mujeres a dar a luz naturalmente.

Artemisa es una diosa polifacética que integra muchos aspectos dentro suyo. Ella es guardiana, libre, salvaje, y certera. Allí donde Artemisa fija su arco y su mira llega la flecha. Sabe lo que quiere, cómo lo quiere, y se lo provee apoyada de sus fuerzas y las fuerzas de la luna, astro al que representa.

Esta diosa es una amorosa hermana que contiene a su grupo de doncellas vírgenes y las protege de los hombres. No deseó jamás tener un hombre, su único deseo fue la libertad y vivir en los bosques con su jauría de perros.

Afirmación

" Me centro en mí y desde allí fijo mi blanco con claridad, tomándome tiempo y espacio para tirar la flecha, cuando lo hago doy certera-mente en el blanco. Soy yo misma la responsable de mis triunfos y mis alegrías. Conociendo mi poder personal me permito andar por el mundo salvaje y alegremente, sintiéndome segura y sostenida en mí "





Meditación

Parada, con los pies bien enraizados en la Tierra, encuentra tu centro, siente tu útero, lleva las manos hacia él y siente cómo su fuerza se origina desde el centro de la Tierra.

Cuando sientas que el cuerpo está centrado y con suficiente energía, lleva la atención y esa sensación de centro hacia el corazón y la coronilla. Pregúntate: ¿Qué es lo que quiero ahora?, ¿hacia dónde quiero ir? Cuando tengas una respuesta que resuene en tu coronilla y en tu corazón, respira profundo, conéctate con la fuerza del útero, aprieta la vagina y sube esa fuerza al corazón. Desde el corazón exhala intensamente sintiendo cómo tu aliento da en el blanco de aquello que quieres lograr.

Repite una y otra vez sintiendo cómo el dar en el blanco viene cada vez más fuerte, desde tu propia fuerza y desde tu amor a tí.

Siente cómo con cada respiración, apretando y relajando tu vagina, el cuerpo comienza a recordar a esa mujer salvaje, dueña de su propia sexualidad, de su fuerza, de su poder. Siente cómo toda esa fuerza salvaje que hay en tu vagina toma todo tu cuerpo y te convierte poco a poco en una mujer libre, con una sexualidad propia e interna que es la que te mueve y resuelve tus conflictos.



Significado de la carta

Artemisa te invita a revisar tu confianza en ti misma, te pregunta si estás postergando la conquista de tus anhelos y proyectos, si estás poniendo en otros el poder de tus logros.

Artemisa te pide que vuelvas a ti, que recuperes tu fuerza sexual y la uses internamente para alcanzar tus metas, que confíes en ti. Y si necesitas ayuda, Artemisa te invita a que busques a otras mujeres para ser sostenida desde el amor y la hermandad.

Recuerda tu naturaleza primal, tu mujer salvaje e intuitiva que está conectada con el útero y con el corazón.



Artemisa

PODER PERSONAL



Bachue INICIACIÓN



Bachue

iniciación

Diosa colombiana, es la madre originaria que da nacimiento a la gente muisca. Su mito cuenta que de la laguna de Iguaque emergió una hermosa mujer con un niño en sus brazos. El niño venía a aprender de ella y a madurar con su instrucción hasta convertirse en hombre y casarse. Juntos poblaron la tierra, en cada parto ella daba a luz entre cuatro a seis hijos, a quienes enseñó a cultivar la tierra, a hilar, a construir casas, amasar, etc. Cuando consideró que, junto a su esposo, su tarea estaba hecha, regresaron a la laguna de donde habían emergido, volviendo a su origen. Poco después se vio salir de allí a dos serpientes que le dejaron saber a su pueblo Muisca que ellos siempre los guiarían.

Afirmación

" Soy el canal a través del cual la vida se manifiesta, se expresa y se recrea. A través de mí se inicia, se nutre y se preserva la vida " .



Meditación

Tendida en el suelo cierra los ojos, con el vientre pegado comienza a respirar largo y lento. Siente cómo con cada inhalación tu ombligo comienza a crecer e ir hacia lo profundo de la tierra. Entre más largas son tus respiraciones más adentro de la tierra te encuentras.

Cuando sientas que estás conectada con el origen, con la energía femenina primordial, comienza a inhalar sintiendo cómo a través de tu ombligo, tu cuerpo se reconecta con la sabiduría femenina que se encuentra en el centro de la tierra. Siente cómo esta respiración es una iniciación, un pase de sabiduría de madre a hija en la cual te vuelves a conectar con tu instinto femenino, ése que sabe parir, lactar, criar, educar, nutrir, guiar.

Cuando sientas que tienes suficiente energía en ti y que tu ser femenino se encuentra latente en tu vientre, siéntate y sigue respirando. A medida que en la exhalación te comienzas a conectar desde tu ombligo al ombligo de aquellos a los que, con tu energía y sabiduría, quieres nutrir, enseñar, guiar, e iniciarlos desde lo profundo de tu sabiduría en el despertar de su propia sabiduría, siente cómo sus vientres se conectan con la madre tierra a través de tu vientre. Siente cómo no eres tú la que das, sólo eres el canal a través del cual otros se inician en la sagrada energía femenina.

Significado de la carta

Bachue viene a tu vida a mostrarte el camino de regreso a lo profundo de tu energía femenina. Te dice que estás dando mucha energía a otros pero que en realidad no tienes para dar. Te invita a conectarte con la verdadera fuente y desde allí dar, siendo un canal. Cuidando de ti y nutriéndote podrás ayudar a otros y acompañarlos en su despertar.





Bachue

INICIACIÓN

© Derecho de autor. 2017 Sajeeva Hurtado, Carolina Díaz



Cerridwen CICLICIDAD

Cerridwen

Ciclicidad

Diosa galesa guardiana del caldero de la sabiduría, el cual representa el útero de la madre tierra y el útero de las mujeres.

Ella representa a la triple diosa, a la mujer integrada y unificada: doncella, madre y bruja. Lo que para el mundo actual sería: adolescente, mujer madura y abuela sabia.

Ella representa el ciclo de la vida, donde todo nace, madura y muere. Cerri-dwen es la diosa de la luna, cada uno de sus aspectos femeninos representa un movimiento lunar. Su conexión con su propio vientre y el conocimiento de la alquimia interna es lo que la relacionaba con la bruja, aquella que sabe hacer medicina en su mágico caldero (útero).





Afirmación

" Soy todas las mujeres, soy una mujer entera. Desde el pasado hacia el futuro camino con sabiduría y rendición a cada momento, a cada ciclo, a cada cambio " .

Meditación

De pie comienza a respirar lento y largo visualizando a tu niña y adolescente desde tus pies hasta tu cadera. Deja que esa niña te cuente qué regalos trae para ti. Deja que esa niña exhale aquello que la tiene atada en el pasado y que no la deja crecer. Comienza a mover la cadera en círculos en contra de las manecillas del reloj sintiendo cómo se calienta tu útero y se despierta su alquimia.

Comienza a verter en tu útero todo aquello que tiene tu niña para la adolescente que necesitas hoy. Alquimiza para poder abrazar a tu niña pero seguir caminando hacia tu mujer plena. Sigue respirando y moviendo tu cadera en círculos, ahora conecta con tu mujer adulta, pon en el caldero cualquier memoria de ella que te bloquea para florecer y ser auténtica.

Sigue alquimizando con la respiración y el movimiento.

Sigue respirando y ahora conecta con tu abuela sabia, pon en el caldero todos los prejuicios que tienes sobre crecer, sobre la muerte, sobre la vejez. Todo lo que no te permite ciclar y rendirte a ser mujer completa ponlo en el caldero y sigue alquimizando.

Comienza a mover la cadera en sentido de las manecillas del reloj y siente cómo toda la belleza, toda la sabiduría de la niña, la adolescente, la adulta y la abuela son regalos para ti, comienzan a unificarse, sin separación, sin edad, sin tiempo. Todo haciéndose uno aquí y ahora, todas las semillas de tu mujer completa germinando en tu vientre. Detén el movimiento y siente cómo esa mujer completa y plena comienza a brotar desde tu caldero y a tomar todo tu cuerpo. Presencia cómo es estar habitada por una mujer completa.

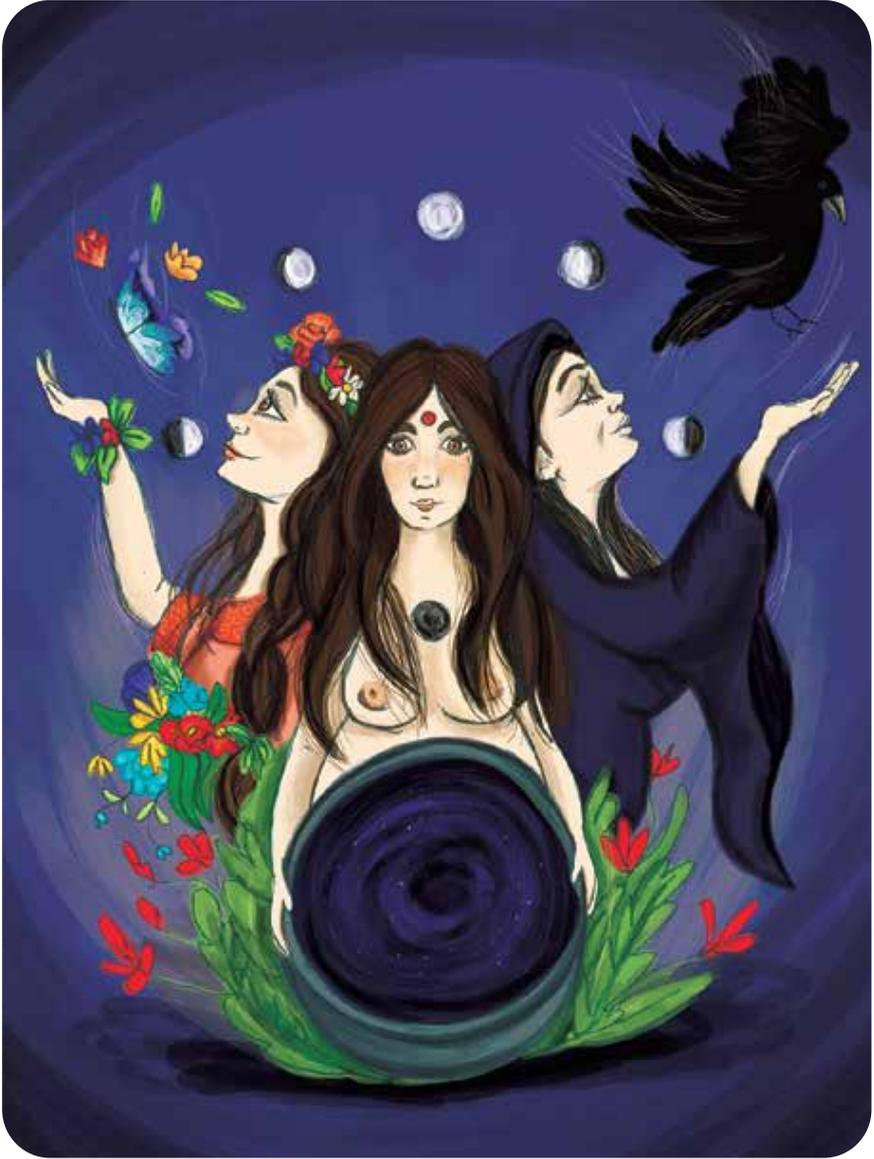


Significado de la carta

Cerridwen viene a tu vida para invitarte a mirar tus preocupaciones del pasado y del futuro y mostrarte cómo no estás viviendo en el presente. Te invita a abrazar a tu pasado, a integrar lo que fue tu niñez, tu adolescencia, y re significarlo. Te invita a conectar con la sabiduría interna que late en ti, y llevarla a tu vientre para potenciar tu creatividad. Cerridwen te recuerda que todo cuanto existe ha de morir, y todo cuanto muere ha de renacer, te pide rendición a los ciclos naturales de la vida.



© Derecho de autor. 2017 Sajeva Hurtado, Carolina Díaz



Cerridwen

CICLICIDAD



© Derecho de autor. 2017 Sajeeva Hurtado, Carolina Diaz

Deméter MATERNAR

Deméter

maternar

Diosa de la naturaleza, las estaciones y los cereales. Madre de Perséfone, quien fue secuestrada por Hades, dios del inframundo, para llevársela a vivir con él. Enojada y resentida, al no recibir ayuda de los dioses para encontrar a su hija, Deméter decidió soltar sus labores de diosa y deambular por el mundo para encontrarla, lo cual generó un gran problema para los humanos ya que los alimentos dejaron de crecer.

Zeus ordenó que le devolvieran a su hija, pero Hades sólo dejó que regresara seis meses de cada año. Por eso la tierra florece en primavera y verano; se seca y enfría en otoño e invierno, cuando Deméter debe regresar con Hades y su madre se entristece.



Afirmación

"Antes que dar a otros necesito darme a mí, nutrirme a mí, abrazarme. Soy la madre de mis proyectos, de mi cuerpo, y de mi corazón. Me cuido con intenso amor".



The background of the page is a vibrant green with a subtle, wavy pattern. On the left side, there is a vertical illustration of wheat stalks in shades of yellow and green. At the bottom left corner, there is a small, bright red flower with green leaves.

Meditación

Sentada con los ojos cerrados y la columna recta, conecta con tu corazón y con el amor materno que vive en ti. Respira largo y lento, con la respiración escanea tu cuerpo, deja que te muestre qué partes de él han sido desnutridas, qué partes están descuidadas, que partes de ti están pidiendo amor. Respira y siente el amor y la nutrición que necesitan tu cuerpo, tu corazón, tu mente, y todo tu ser.

¿Dónde están afuera de ti?, visualiza esos lugares en personas, en situaciones donde has depositado tu capacidad de amar, de nutrir, de contener, de cuidar. Inhala profundo, con cada inhalación toma de vuelta ese amor allí donde lo hayas dejado. A esas personas a las que te has dedicado a cuidar o les has dado de más míralas a los ojos y diles: “Ahora es mi momento, ahora me necesito de vuelta”. Inhala con fuerza toda tu energía hacia ti. Visualiza cómo cortas esos hilos que te unen con esas personas, situaciones, o memorias que te hacen drenar tu corazón. Inhala lento y siente cómo todo ese amor y cuidados que estabas dando ahora hacen parte de ti una vez más. Despierta lento llevando ese amor a todas las partes de tu cuerpo que encuentres desnutridas, frías, descuidadas. Comienza a abrazar y a tocar todo tu cuerpo diciéndote: “Te siento, te veo, te reconozco, te amo”. Abrazate y arrulla con amor tu cuerpo.

Significado de la carta

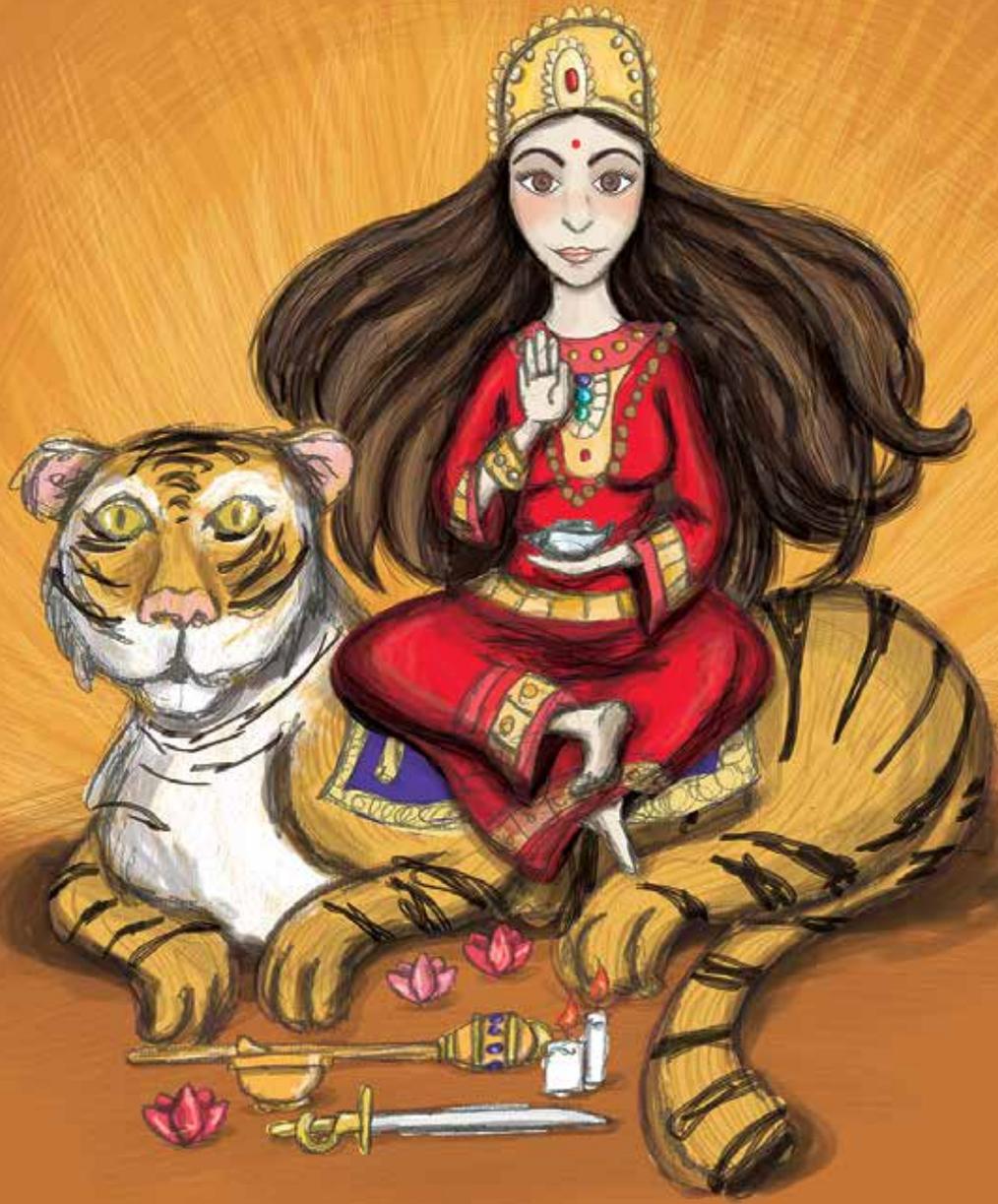
Deméter aparece en tu vida para pedirte que vuelvas tu mirada y tu energía hacia ti. Te has descuidado y estás dando de más a otros. Tu obligación, primero que nada, es contigo. Para poder dar, nutrir y amar tienes que estar sana y amada. Deméter te pide que seas tu propia madre, que te abracés, te contengas, y busques adentro tuyo todo lo que les pides a otros.





Demeter

MATERNAR



Durga ¡BASTA!



Durga

¡BAS+D!

Una batalla terrible y temible se desató entre los dioses y los antidioses, fue una batalla sangrienta en la cual los dioses no podían darle muerte a un demonio llamado Mahisha. Este demonio cambiaba de forma sin cesar y nadie podía darle muerte, entonces convocaron a la madre en su aspecto más guerrero. Y fue así como esta devi llamada Durga, montada sobre su tigre de bengala, y usando todas sus armas y poderes dio muerte al demonio Mahisha. Ningún otro dios pudo derrotar al demonio, sólo la fuerza y ferocidad de la energía femenina fue capaz de ponerle fin a esta batalla.





Afirmación

" Delimito mi espacio interno y externo, y en un amor profundo por mí misma te digo: ¡No! ¡Basta! ¡Hasta aquí!"





Meditación

Acostada o de pie toma algunas respiraciones largas y comienza a traer la atención al momento presente. Siente tu cuerpo parte por parte. Cuando hayas recorrido todo el cuerpo, recorre toda tu piel, cada centímetro de ella. Cuando termines la piel, lleva la atención al espacio energético que te recubre por fuera, a unos 50 cm del cuerpo (aura). Observa bien cómo está ese espacio, ese límite etéreo que te protege de adentro hacia afuera, observa si está roto, si esta gastado, mira este espacio como una membrana celular, y date cuenta cómo es. Visualiza si adentro de esa membrana hay otras personas o situaciones a las que les has dicho sin conciencia “Sí”, y que has dejado entrar en tu vida, o que un día conscientemente les dijiste “Sí” pero ya quieres decirles “NO”.

Cuando hayas podido identificar a cada una de esas personas o situaciones las vas a poner una a una afuera de tu aura. Las mirarás desde tu corazón, y sintiendo toda la fuerza desde el útero hasta la garganta diles energícamente: “¡No! ¡No te quiero aquí más! ¡No te lo permito! ¡Basta! ¡Hasta aquí llegaste! ¡Hasta aquí te aguanto!”. Deja que vengan todas las palabras y frases que pongan un límite claro y que le dejen energícamente sentado a esas personas que éste es el fin, el límite.

Repite este ritual con cada persona que quieres sacar de tu campo energético. Observa la energía muy bien asentada en tu hara y saliendo con amor desde el corazón a través de la garganta. Cada vez que termines con una persona, desde el corazón agrádecele y observa cómo se va caminando sola, afuera y lejos, muy lejos de tu espacio personal.

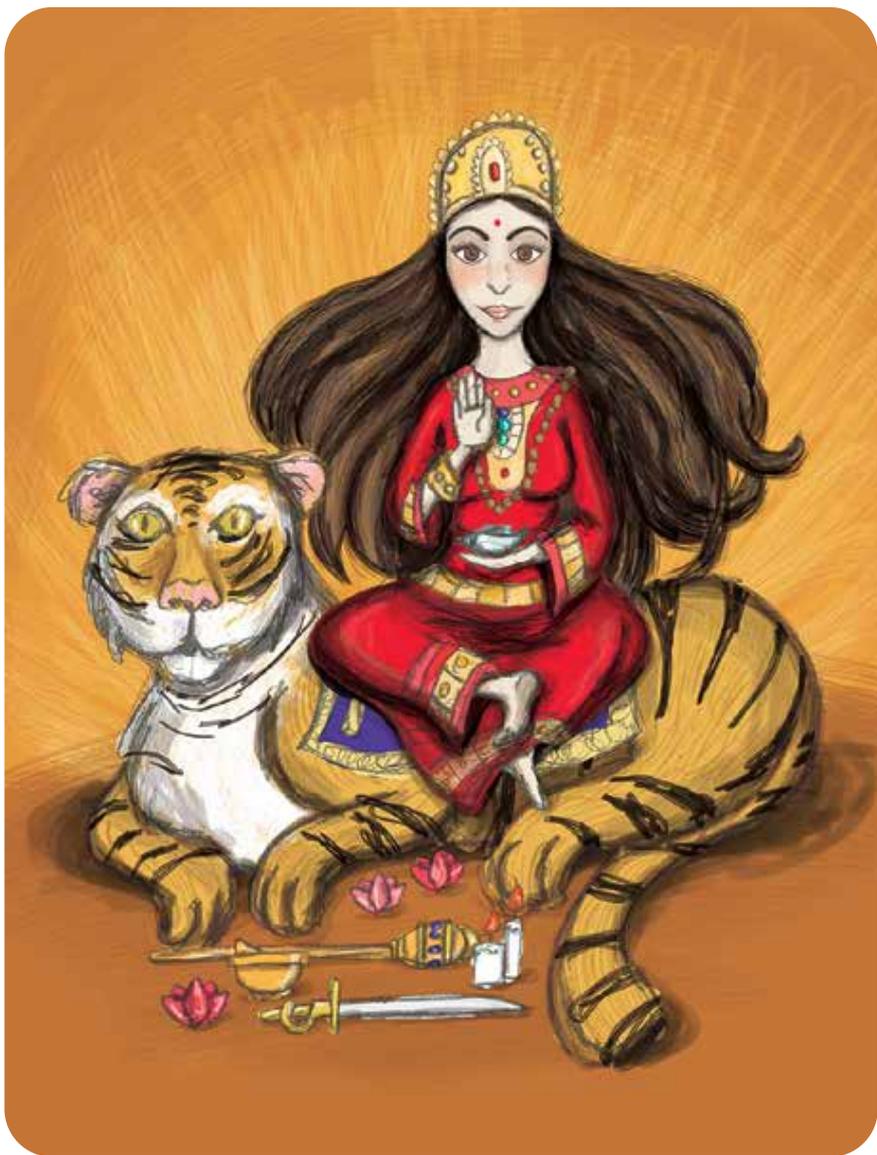
Cuando hayas terminado con cada una, vas a cerrar tu aura creando un escudo protector.



The background is a solid, textured orange-brown color. In the top-left and top-right corners, there are clusters of pink lotus flowers with green leaves. At the bottom, there is a large, central cluster of pink lotus flowers with green leaves.

Significado de la carta

Durga llega a tu vida para conectarte con tu espacio personal, te pide que revises cuántos "Sí" dices cuando en realidad lo que quieres decir es "NO". Esta diosa te invita a valorar tus límites y a no sobre exigirte ni agredirte a ti misma por no querer agredir a otros. Durga nos recuerda que hay batallas que deben ser libradas y que tú debes librarlas con energía femenina, desde el corazón.



Durga

¡BASTA!



Freya PASIÓN



Freya

pasión

Diosa nórdica del sexo, la atracción, la fertilidad y el placer. Dueña de sí misma y de sus impulsos, no depende de ningún hombre para sentirse plena.

Freya era una maga, conocía los misterios de la sexualidad y de la magia secreta. Su independencia la hacía una aventurera que, convertida en diferentes aves, viajaba por donde quería.





Afirmación

" Siento una fuerte conexión con mis impulsos vitales. Reconozco la voz de mi vientre como la voz de mi alma y me lanzo a la aventura de la vida con pasión "



Meditación

De pie con los brazos extendidos hacia el cielo, y las piernas extendidas y abiertas a la altura de tus caderas comienza a inhalar inflando tu vientre con intensidad. Exhala llevando tu vientre hacia adentro. Con cada respiración permítete escuchar las voces de los instintos que están acallados en tu vientre. Escucha todo eso que tu instinto constantemente te dice que ¡NO! Respira con fuerza y deja que afloren esas memorias, esas voces, esos diálogos internos. Comienza a mover la pelvis y a conectar tu vientre con tus caderas, siendo tus caderas la parte física de tu cuerpo que sostiene tu vientre, deja que las caderas y el vientre se hagan uno solo a medida que respiras y que mueves las caderas, deja que se muevan en la dirección que necesiten. Entre más ¡NO! recuerda tu cuerpo, e imprime más intensidad en el movimiento de tus caderas hacia adelante y hacia atrás diciendo con ellas que ¡SÍ!

Deja que con ese movimiento de tu pelvis, tu vientre se sienta sostenido y seguro de poder ir con fuerza y pasión hacia esas acciones o expresiones que has estado reprimiendo por miedo y desconfianza a tu fuerza interna. Con todo tu cuerpo repite: ¡SÍ al sexo! ¡SÍ al amor! ¡SÍ a mi voz! ¡SÍ a la vida! ¡Viva estoy!





Significado de la carta

Freya te habla de la falta de pasión en tus acciones, te recuerda que escuches tu voz interna, que conectes de nuevo con la intuición femenina que vive en tu vientre, te dice que desde ahí avances, desde ahí te muevas, hables, y actúes.

Esta diosa te recuerda que eres infinitamente fuerte pero que la fuerza femenina no es muscular, la fuerza femenina sale desde las entrañas. Siéntela sostenida en ti, confía en ti, y ve hacia adelante con fuerza y pasión por la vida.

© Derecho de autor. 2017 Sajeeva Hurtado. Carolina Díaz



Freya
PASIÓN



Guinevere FIDELIDAD

Guinivere

fidelidad

Diosa del amor, de las parejas, y del merecimiento. Diosa que ayudaba a la transición de la vida a la muerte.

Guinivere fue la esposa del rey Arturo en un matrimonio arreglado por los reinos. Amó a Arturo pero también su corazón partencia a Lancelot, uno de los Caballeros de la Mesa Redonda, con quien le fue infiel a su esposo Arturo.

Amó a Lancelot hasta la muerte, y el vínculo de amor que tuvieron fue inquebrantable, más allá de que nunca fueron pareja, y que después de la muerte de Arturo los dos decidieron hacerse célibes.





Afirmación

"Mi corazón es puro y escucho su mensaje, permito que él me guíe y me entrego a su pulso. Soy fiel a mi corazón, soy fiel al pulso de mi vida, mi mayor compromiso es conmigo misma".





Meditación

Siéntate y lleva toda tu atención e intención a tu corazón: ¿Cómo late?, ¿cómo pulsa?, ¿cómo se siente aquí y ahora? ¿Siente tu corazón que tu mente lo escucha y que tus acciones lo siguen? ¿A qué y a quién le estás siendo fiel? ¿Qué mandatos hay en tu vida que estás viviendo como si fueran tu verdad?

Comienza a respirar y en la exhalación suelta desde el corazón todas esas fidelidades que estás teniendo para con otros.

Conéctate con esos momentos en que te has traicionado a ti misma por cumplir los deseos de otros, por querer agradar, o simplemente por lealtad.

Deja que tu corazón te guíe y te cuente qué es todo eso que aprendió a hacer pero que no le hace bien. Deja que él sea el que suelte los viejos esquemas de amor, de relaciones, y abra un espacio nuevo para que tu verdad aflore.

Siente tu corazón vacío y visualiza a Guinivere a tu lado tomando tu mano izquierda y guiándote siempre desde la verdad de tu corazón, recordándote el camino cuando tu mente se pierda.





Significado de la carta

Guinevere te pide que no te traiciones más a ti misma. Te pide que no hagas cosas por complacer a otros y que sigas el impulso de tu corazón, sin miedo a defraudar a los demás. Lo más importante ahora es que no te defraudes a ti. Te motiva a vivir en tu verdad y con amor propio para que relaciones reales puedan llegar a tu vida.



© Derecho de autor. 2017 Sajeeva Hurtado, Carolina Díaz



Guinevere

FIDELIDAD



Hathor SENSUALIDAD

Hathor

sensualidad

Diosa egipcia reconocida como “la casa de Horus” de su hijo. Ella es la representación de la reina, la diosa madre que renueva la existencia cada día. Hathor está conectada con el placer y el hedonismo. Es representada con un disco de oro sobre su cabeza o con cabeza de vaca o cuernos, lo cual representa su aspecto maternal y nutricio, su relación con el cielo, lo divino y el sol.

Hathor era también adorada como la diosa del amor, de la belleza y de la sensualidad, la danza y el erotismo.

En Egipto se celebraban varias fiestas en su nombre, conectándose a través de ella con el placer, el amor, la sensualidad y la abundancia.

Afirmación

"Estoy conectada a mi cuerpo y esto me produce inmenso placer y alegría. Me amo y celebro mi vida, mi cuerpo, el placer y la abundancia en mi vida".

Meditación

Parada enraíza tus pies y conecta con tu cuerpo, respira profundo y largo por la boca sintiendo cómo fluye el aire por todo tu cuerpo con cada respiración, acariciando, fluyendo, dejándote conectar con el placer de habitar este cuerpo. Cada vez que tu mente te diga algo negativo sobre el placer o sobre tu cuerpo, exhala con fuerza ese pensamiento o sensación desde ese lugar que ocupa en tu cuerpo e inhala con fuerza cambiando este pensamiento por una nueva información que te conecte con el placer que guarda tu cuerpo.

Siente cómo el placer va mucho mas allá de lo que puedes creer que es, mas allá de tus genitales, mas allá de tu piel. Deja que el placer tome todo tu cuerpo, cada célula, cada tejido de tu cuerpo enraizando el placer en él. Respira con más fuerza, deja que tu cuerpo y la respiración se hagan una, permite que tu cuerpo se mueva a la velocidad de tu respiración. Deja que tu cuerpo y tu respiración se fundan en una una danza de placer, una danza de creación, una danza de vida.

Significado de la carta

Hathor aparece en tu vida para liberarte de los paradigmas que te hacen rechazar el placer, y que hacen que tu cuerpo no pueda sentir ni actuar desde el placer y el gozo.

Esta carta te pide que te des tiempo para ti, que resignifiques el placer y hagas actividades que te produzcan gozo en cada uno de tus sentidos. También puede estar indicando que tienes condicionada tu sexualidad, que te has olvidado de explorar otros aspectos del erotismo y del placer que pueden darte más plenitud.



Hathor

SENSUALIDAD



Aestia SOY MI HOGAR



Hestia

soy mi hogar

Hestia es una de las diosas más antiguas de Grecia, representa el centro del hogar, del pueblo, o de la sociedad. Con su fuego Hestia mantiene encendidos todos los planos del hogar, genera calidez tanto a nivel material como emocional y espiritual. Sin el fuego de la casa no se puede hacer la alquimia de los alimentos en ninguno de los planos.

Hestia era una diosa virgen que juró permanecer así y dedicar toda su energía a cuidar del Partenón. Ella nos recuerda la importancia de encontrar un hogar y un lugar adentro y afuera nuestro, y lo importante que es mantener este hogar limpio, con el fuego encendido siempre pues dentro del hogar es donde los procesos más importantes se llevan a cabo.



Afirmación

" Purifico y nutro mi hogar interno, lo cual se ve manifestado en la creación de un hogar físico dónde poder crear mi propio templo sagrado, teniendo como centro mi fuego interior "





Meditación

Sentada o acostada concentra la atención en tu abdomen, lleva a cabo siete respiraciones profundas y largas. Al terminar, vas a comenzar a incrementar el ritmo de las respiraciones hasta llegar a la respiración de fuego, que mantendrás por dos minutos. Siente cómo con cada respiración el fuego adentro de ti se va encendiendo en tu cuerpo (tu hogar), siente cómo se va calentando, y la luz se va encendiendo.

Siente u observa todo tu cuerpo, parte por parte bañado de luz y claridad, hay un fuego intenso ardiendo adentro de él. Lleva ese fuego lentamente al útero, en forma de una antorcha, y observa cómo al acercar la antorcha a él, se ilumina. Observa qué hay ahí, y si hay cosas que no quieres tener, quémalas y alquimízalas con el fuego de la antorcha. Encuentra un lugar central adentro de este espacio y recita una oración propia desde el corazón. Ahora siembra tu propósito y enciende el fuego en el hogar de los hijos.

Cuando termines con el útero, dirígete al corazón, el hogar de nuestros sentimientos, y realiza el mismo procedimiento. Así mismo haz con la garganta, hogar de la verdad. Y por último con la cabeza, hogar del pensamiento.

Siente cómo estos cuatro fuegos se transforman en uno solo que se ubica en tu útero, integrando allí la alquimia suprema de la mente, de las emociones, y de la verdad, en un solo lugar. Siéntete a salvo en este lugar, este es tu hogar. ¡Tu eres el hogar!





Significado de la carta

Hestia te recuerda que no hay necesidad de buscar afuera. Es a ti misma a quien extrañas. Hestia te pide y te acompaña a que te unifiques, y te transformes a través de tu propio fuego. Ésta es una invitación a volver a ti, a vivir en ti, a cuidarte e iluminarte con tu propia energía sexual.



Hestia

SOY MI HOGAR



Ishtar REGRESA A TI

Ishtar

regresa a ti



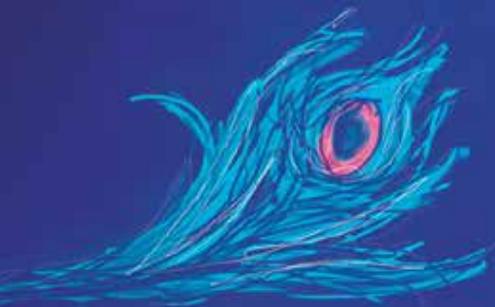
Diosa babilónica del amor, de la feminidad, del sexo, de Venus y de la guerra.

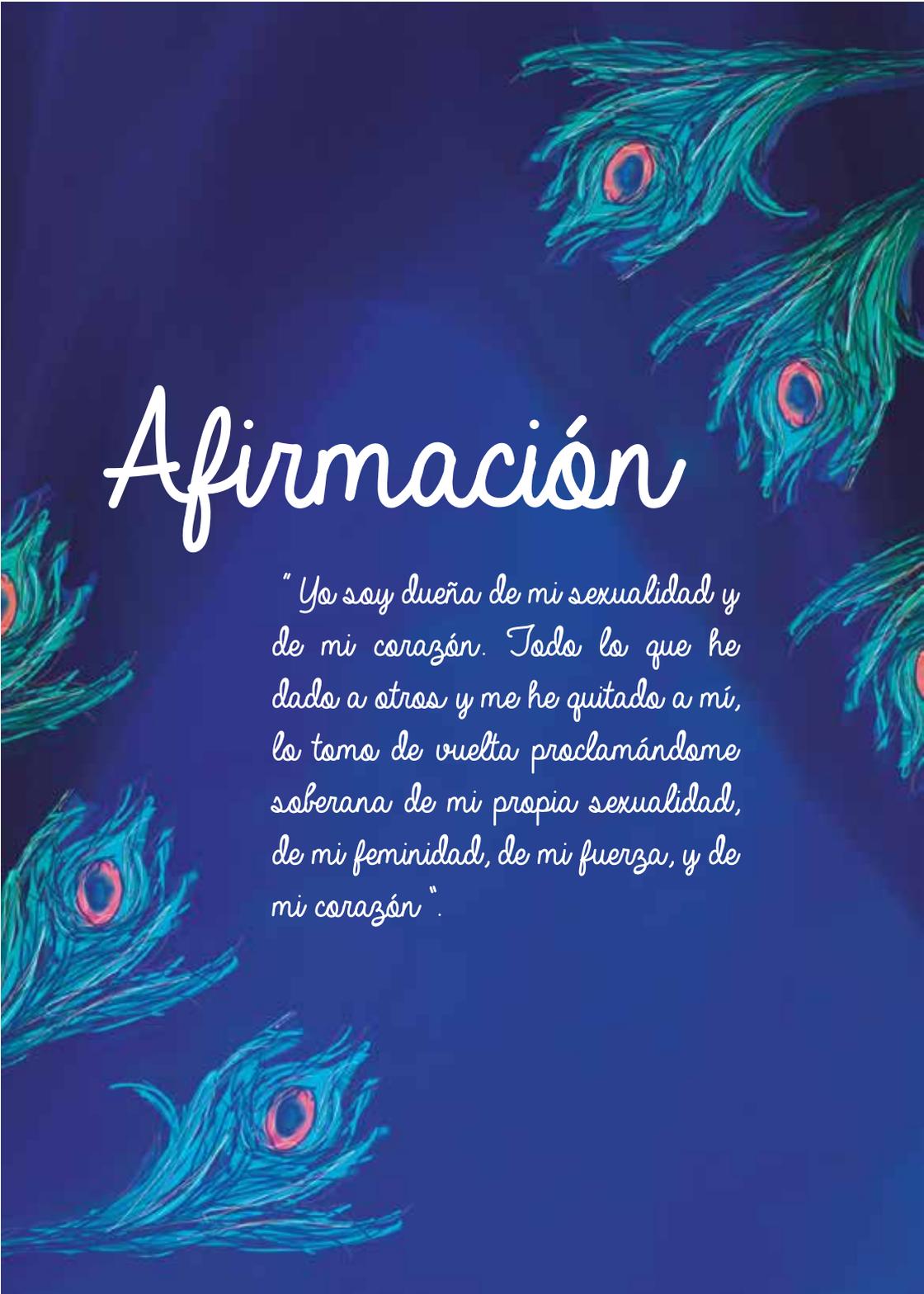
Es una de las diosas sexuales, ella representa a la prostituta sagrada, la iniciadora del hombre desde la sexualidad y el amor.

Ishtar vivía a través de la pasión sin represión, con toda la fuerza y el poder de su sexualidad a flor de piel.

La fuerza que tenía para la guerra venía de su poder sexual y de cómo lo utilizaba para empoderarse aún más. No cedía su poder a otros en el acto sexual.

Esta diosa descendió al submundo por amor, en cada puerta se despojó de cada una de sus prendas y de sus joyas, lo cual simboliza desnudarse ante sí misma y ante sus sombras para poder tomarse con amor.





Afirmación

" Yo soy dueña de mi sexualidad y de mi corazón. Todo lo que he dado a otros y me he quitado a mí, lo tomo de vuelta proclamándome soberana de mi propia sexualidad, de mi feminidad, de mi fuerza, y de mi corazón "



Meditación

Sentada con la columna recta comienza a respirar lento y largo por la nariz, sintiendo cómo con cada respiración, tu corazón, tu vagina, y tu útero comienzan a sensibilizarse.

Respira y siente desde tu sexualidad con quién tienes lazos energéticos que te estén drenando la energía. Respira e inhala de vuelta tu energía, tu fuerza sexual, tu capacidad de sentir placer y gozo. Inhala y regresa a ti desde los genitales de esas personas con quienes un día te uniste.

Respira desde el útero y siente con quién estás unida desde el ombligo y desde el útero. Siente a quién le has entregado tu fuerza y tu poder personal, inhálalos y desde el ombligo del otro toma tu energía de vuelta hacia ti.

Respira ahora desde el corazón, siente la conexión que tienes con otros corazones, a través de los cuales te drenas emocionalmente, inhala y regresa a ti desde el corazón del otro hasta tu corazón.

Siente cómo estás de vuelta en tu cuerpo, cómo tu sexo te habita, tu fuerza te habita y tu corazón te habita de nuevo. Respira desde la vagina hasta el corazón uniendo estos tres centros, sintiendo cómo tu energía femenina se despierta con cada inhalación.



Significado de la carta

Ishtar entra en tu vida para que revises la forma en que has estado compartiendo. ¿Estás recibiendo a través de los vínculos que creas? ¿Eres capaz de volver a ti después de cada vínculo? ¿Cuál es la razón por la cual entregas tu feminidad a otro sin cuidarte ni preservarte? ¿Qué ganas con esto?





Ishtar

REGRESA A TI





Isis

matrimonio sagrado

Diosa egipcia de la maternidad, de la fertilidad, curandera, y sacerdotisa. Isis fue esposa de Osiris con quien se amaba profundamente, su amor trascendió la muerte y la separación. Eran uno, y a través de su unión mágica concibieron a Horus, su hijo. El cuñado de Isis mató a Osiris y lo descuartizó. Ella recorrió todo Egipto hasta encontrar sus partes perdidas pero no pudo encontrar el pene, así que hizo uno de oro y momificó el resto del cuerpo, se sentó sobre su falo, y así concibió a su hijo con quien se hizo madre nutricia.





Afirmación

"La fuerza de la creación femenina y masculina se hacen una en mí Soy la unión, soy el encuentro, soy la disolución de la dualidad. En mí sucede el encuentro indisoluble del sexo y el amor".



Meditación

Acostada con las piernas entre abiertas y el cuerpo totalmente relajado, respira y suelta toda tensión. Lleva tu atención a la parte derecha de tu cuerpo, encuéntrate con tu energía masculina. ¿Qué tan presente está en tu cuerpo esta energía? ¿Son virtudes sanas las que tienes del masculino en ti?

Observa dónde está tu energía masculina, dónde la has perdido, dónde se te ha quedado, y a través de tu respiración inhala y tráela de vuelta a ti. Trae a ti todas las virtudes y cualidades de la energía masculina que necesitas en tu vida, inhala y tómalas en la parte derecha de tu cuerpo.

Ahora lleva tu atención a tu lado izquierdo y date cuenta cómo es tu energía femenina. Observa si la energía y sus virtudes son sanas y te hacen bien. Conéctate con todas las virtudes de la energía femenina que faltan en ti. Inhala y trae a ti las virtudes femeninas a todo el lado izquierdo de tu cuerpo.

Siente cómo ahora tu cuerpo entero está equilibrado y balanceado, lleno por igual de energía masculina y femenina. Siente cómo están separados sólo por un canal que está simbolizado en tu columna. Ese canal es vacío y te atraviesa desde el periné hasta la coronilla.

Conecta con la energía femenina del vacío e invoca a la energía masculina a que te penetre, invoca hacia ti el falo de oro de Osiris, y siente cómo todo el vacío femenino de Isis en tu canal central es llenado por la energía masculina en su forma más luminosa y elevada. Siente cómo el vacío y la polaridad desaparecen consumando adentro tuyo el matrimonio sagrado, enlazándose en tu vagina, en tu corazón, y en tu coronilla.





Significado de la carta

Isis te invita a que recuperes tus partes perdidas, tanto femeninas como masculinas. Te pide que te comprometas y te cases primero contigo, para después poder manifestar un vínculo externo. Isis te pide que recibas a la energía masculina por amor y en amor, y le des un valor más elevado a la penetración.

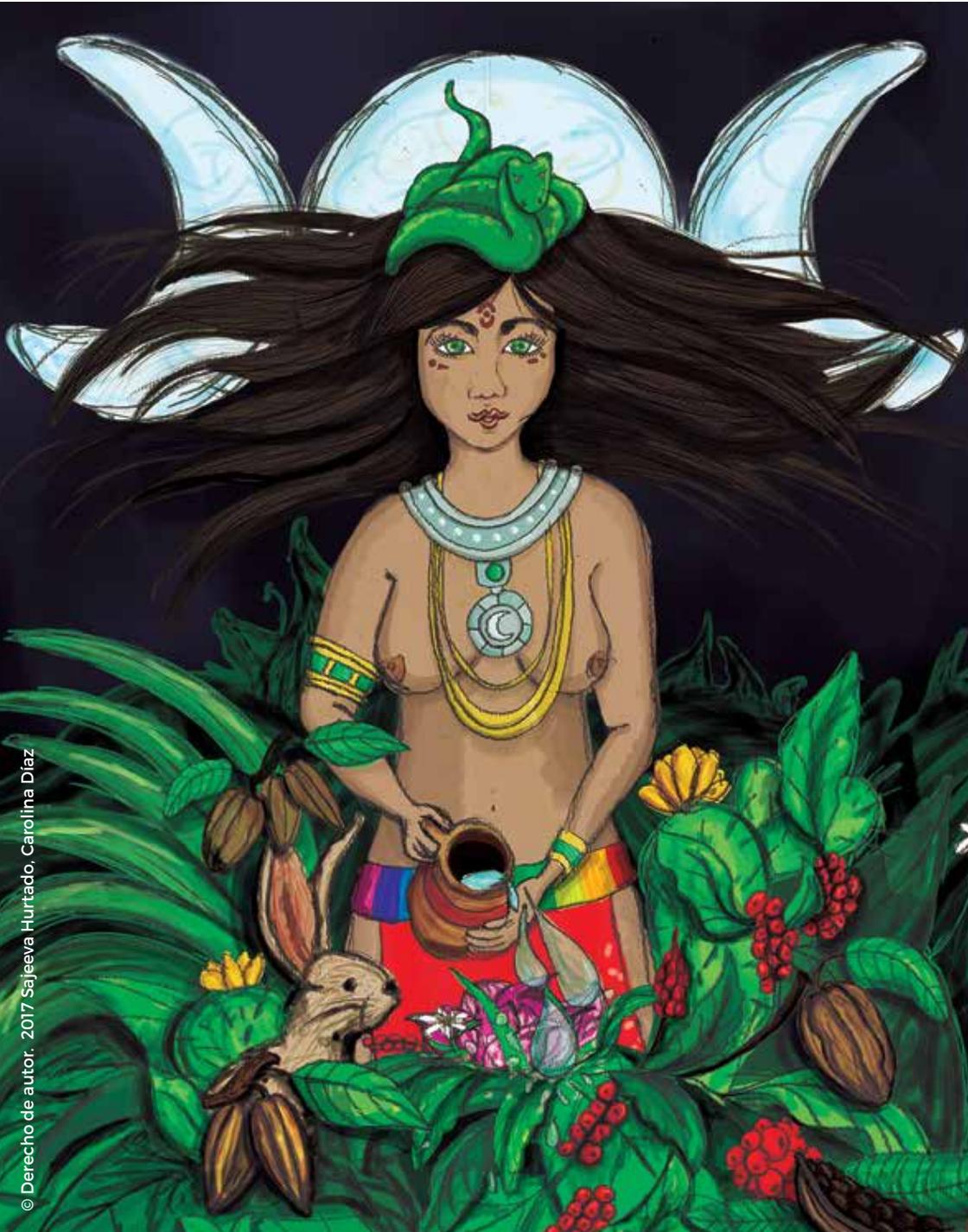


© Derecho de autor. 2017 Sajseva Hurtado, Carolina Diaz



Isis

MATRIMONIO SAGRADO



© Derecho de autor. 2017 Sajeeva Hurtado, Carolina Díaz

Oxchel CREAR Y PARIR



Ixchel

crear y parir

Diosa maya de la fertilidad, de la luna, de la sabiduría, y del arcoíris.

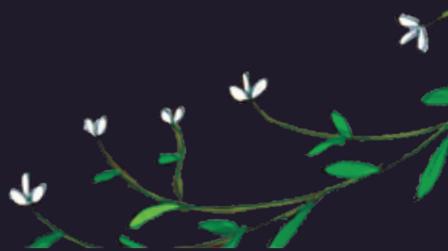
La serpiente en su cabeza representa la energía sexual que asciende, los collares en su pecho exaltan la energía nutricia de los senos, su falda roja simboliza la energía sexual y la Madre Tierra. El loto simboliza la sabiduría y la iluminación, el cántaro simboliza el útero y las aguas de la vida.

Ixchel nos habla de la fuerza sexual que es la fuerza de la creación. También nos habla de la fuerza del amor que es la fuerza de la nutrición: los principios masculino y femenino en unión.



Afirmación

"Soy una con el canal infinito de vida que crea y pare la vida. Soy una con el sexo, una con el amor. Mi útero crea y mis senos nutren mis creaciones infinitamente".



Meditación

Esta meditación activa el canal de abajo hacia arriba para abrirlo. Luego, de arriba hacia abajo nos permite recibir para parir y poder desbordar desde el útero el cántaro sagrado de las creaciones que vienen alineadas con nuestro corazón y la conciencia elevados.

Sentada comienza a respirar por la boca a la vez que vas abriendo tu vagina. Inhala por la vagina y exhala por la coronilla sintiendo cómo ésta se abre y se expande. El aliento que sale de ti sube y se enraíza en el cielo. Inhala del centro de la tierra a tu vagina, exhala al centro del universo sintiendo cómo se va haciendo un canal infinito que conecta la tierra con el cielo a través de tu cuerpo.

En el centro del cielo deja que se manifieste aquello que quieres crear. No pienses, no lo hagas con la mente, deja que sea la fuente quien te guíe en tu proceso de concepción de tus sueños.

Cuando tengas aquello que te manda la fuente inhala y siente cómo te penetra esa energía desde tu coronilla, haciéndote consciente de que estás concibiendo vida que está pasando por tu corazón, permítete sentir que estás concibiendo vida. De tu corazón hacia los ovarios llena tus semillas de esta vida. Deja que de los ovarios pase al útero, y allí con cada respiración vaya tomando forma, fuerza, y se vaya materializando esa creación que hoy siembras en ti. Respira una y otra vez llenándote de energía. Cuando sientas que estás lista exhala del útero a la vagina, y de la vagina al centro de la Tierra pariendo tu creación. Repítelo cuantas veces sientas necesario hasta que esté totalmente enraizada esa energía. Cuando sientas que ya está parida, enraíza tus pezones al centro de la Tierra y siente cómo desde ellos, y unida con la Tierra nutres tu creación.

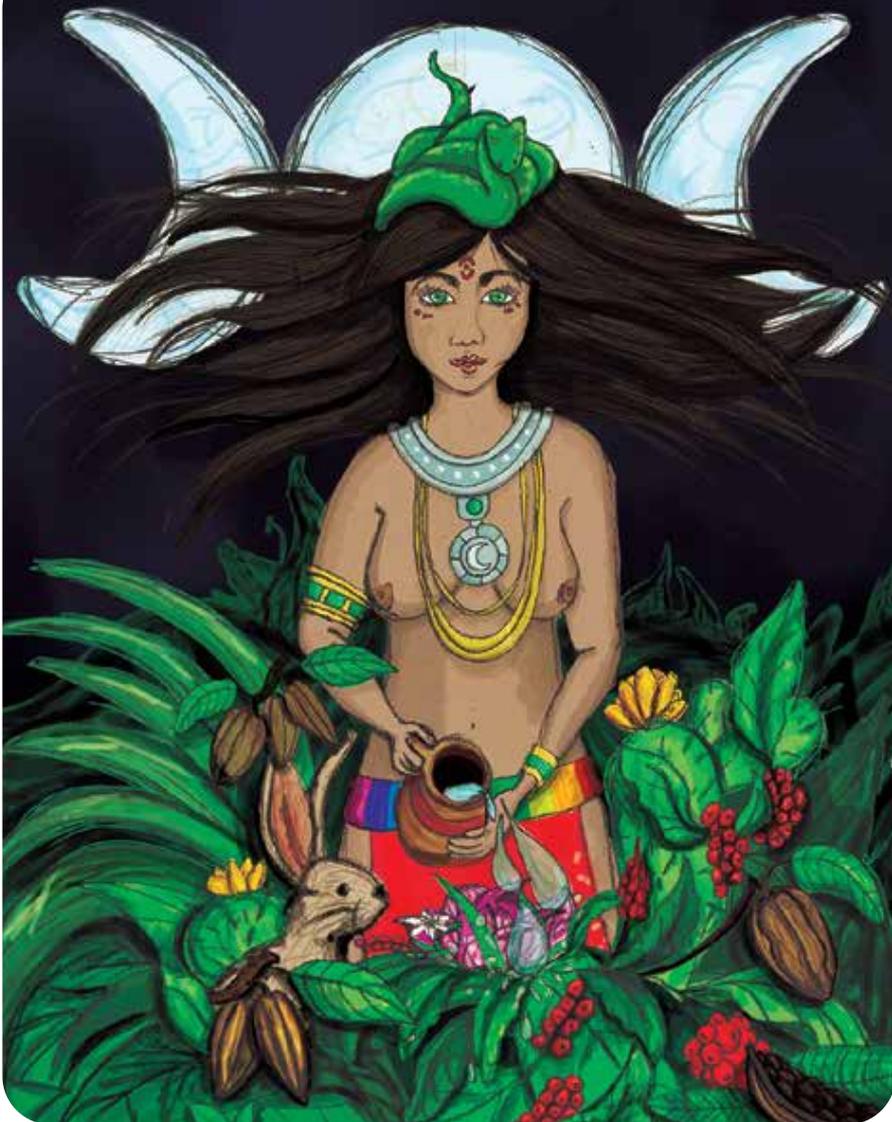




Significado de la carta

Ixchel está aquí para recordarte que eres la fuente de la vida, la fuente de la creación. Te recuerda que todo tu cuerpo está diseñado para concebir, gestar, y parir. Si has olvidado vivir como una mujer alineada con el sexo y el amor, éste es tu momento de unirlos para crear, parir y nutrir todos tus sueños.





Ixchel

CREAR Y PARIR



Kali AMOROSA MUERTE

Kali

amorosa muerte

La diosa negra de la destrucción, temida y amada a través de los tiempos. Es la consorte de Shiva en la danza de la creación y de la destrucción, el ciclo sin fin del renacimiento.

Tiene una fuerza incontrolable que sólo se amansa frente al amor. Cuando mató a todos los demonios y se emborrachó con su sangre se puso a danzar frenéticamente sobre sus cadáveres, hasta que se dio cuenta de que su amado Shiva estaba también tendido en el suelo, y estaba bailando sobre él. Sólo la fuerza del amor, de pensar que podía dañar a su amor, la hizo detenerse y poder entrar en un nuevo ciclo de creación después de la destrucción.





Afirmación

" Me entrego a este movimiento frenético. Me abro amorosamente a la muerte sabiendo que sólo experimentándola y viviéndola con plenitud podré comprender y renacer plenamente en mi nueva vida " .





Meditación

Invoca a la madre Kali, convócala a estar en ti, siente su aliento que se vuelve tu aliento, su piel es tu piel, tus ojos los suyos, su mirada fuerte es la tuya. Deja que todo tu cuerpo y todo tu ser se conviertan en ella.

Cuando sientas que eres una con la madre Kali, comienza a convocar aquel aspecto de ti misma o la situación de tu vida a la que le quieres dar muerte. Observa cómo llega y se para frente a ti, date tiempo de observarle de frente y sin juicio. ¿Qué sientes? ¿Qué emociones vienen? ¿Qué quieres hacerle a esta situación?

Observa cómo un fuego intenso que arde en tu corazón te da la fuerza para hacer lo que necesitas hacer, deja que la energía y la fuerza de tu corazón salgan de ti y haz lo que necesitas sabiendo y confiando que te estás moviendo desde tu corazón. Entrégate al movimiento, entrégate a la acción sin juicio. Si quieres golpear, saltar, cortar, desmenuzar, gritar, ¡hazlo! Sé total, no te quedes con nada. Confía en que esto que ya no quieres morirá en ti para darle vida a algo nuevo.

Cuando tu cuerpo se encuentre exhausto y sientas que la muerte ha llegado, observa cómo una nueva energía empieza a surgir, siente cómo ese movimiento o emoción que estabas sintiendo frente al aspecto o situación comienza a convertirse en una nueva forma. Observa cómo el fuego de tu corazón se sosiega, la sensación y la emoción cambian profundamente manteniendo siempre presente el amor y su fuerza transmutadora. Entrégate a la creación, a la manifestación. Después de la muerte siempre viene un nacimiento. Ábrete a este nacimiento, a esta nueva forma e intégrala en ti.



Significado de la carta

La presencia de Kali en tu vida te invita a rendirte y dejar que muera todo aquello que hasta ahora ha estado agonizando en ti, todo aquello que ya está muerto pero que tú te empeñas en cargar como vivo e intentar revivirlo con tu energía vital. El fin ha llegado, el inicio es ahora.



Kali

AMOROSA MUERTE



Kuan Yin COMPASIÓN

Kuan Yan

compasión

Es la diosa de la compasión. Su gran amor la llevó a hacer un voto por la iluminación de la Tierra. Aun habiendo alcanzado la iluminación decidió quedarse en la Tierra hasta que todos los seres se iluminen.

Su energía es tan fuerte que sólo al nombrarla se alivia todo sufrimiento y dolor en quién la pronuncie. Por eso el trabajo con ella nos ayuda a poder sentir compasión, así como verdadero y tierno amor.

Kuan Yin nos enseña a tratarnos con benevolencia y pedirle al universo que los aprendizajes y el camino a la iluminación sean sin dolor, para que sean en amor y dulzura para nosotros y los que nos rodean.



Afirmación

" Me perdono, me amo, y me acepto tal como soy, confiando en que todo lo que está de más en mí será transmutado por la compasión de Kuan Yin. Me abro a aprender en amor, pensando, sintiendo, y expresándome compasivamente acerca de otros y de mí misma "

Meditación

Acostada, respira profundo y siente todo tu cuerpo relajado. En cada inhalación siente con más fuerza la presencia de Kuan Yin junto a ti. Inhala y siente cómo cada vez está más cerca de ti, hasta que se encuentre a tu lado.

Respira y siente cómo ella te toma en sus brazos y te acuna con suma dulzura y amor. Permítete cambiar tu postura corporal para entrar en mayor contacto con ella. Siente con cada exhalación tu cuerpo más entregado al contacto con Kuan Yin. Todo tu cuerpo entregado, más y más entregado. A medida que sientes su amor te entregas más.

Siente cómo Kuan Yin posa sus manos sobre tu corazón y desde el suyo, a través de sus brazos, deja que pase toda su energía compasiva y amorosa hacia ti, sin límites, sin quedarse con nada, entregándote todo, sin importar lo que tu mente te diga que necesitas. Permítete ser escuchada por su corazón, desde su corazón. Permítete que su energía vaya a cada parte de tu cuerpo, de tus emociones, y tu mente. Que la energía de Kuan Yin vaya a cada parte de ti donde necesites ser tratada con amor y compasión.

Observa las situaciones o formas en que te maltratas o maltratas a otros y deja que la energía de ella pase a través de tu corazón y llegue hasta esas personas o situaciones. Observa si hay alguna parte de tu cuerpo que no estás tratando bien o a la que le dices palabras y juicios fuertes, deja que esa energía vaya hasta allí, acompañándola con tus manos, observando el puente que se crea entre el corazón de Kuan Yin, el tuyo, y tu cuerpo. Bríndate y entrégate todo lo que necesitas, tómate todo el tiempo que quieras. Observa cómo todo lo que está de más en ti sale a través de tu corazón hacia el de Kuan Yin, ella con su infinito amor y compasión lo transmuta por ti.

Significado de la carta

Kuan Yin entra en tu vida y en tu corazón para recordarte que has de tratarte con más amor. Te dice que seas más compasiva contigo y con tu entorno. Kuan Yin trae una profunda sanación para tu cuerpo físico y emocional. Te viene a pedir rendición y confianza en el amor.





Kuan Yin

COMPASIÓN



Lakshmi ABUNDANCIA



Lakshmi

abundancia

A Lakshmi se le considera la fuerza que anima y provee. Consorte de Vishnu, el que preserva la vida. Su símbolo es la vaca, animal sagrado que significa abundancia y fertilidad, acompañada siempre de dos elefantes que significan la abundancia en eterno flujo. Ella nace del loto, lo que representa la vida abundante y fértil que está disponible para todos.

Lakshmi suele trabajar en conjunto con Ganesha, el dios con cabeza de elefante que supera todos los obstáculos, juntos te ayudan a liberar el desmerecimiento y poder integrar la abundancia en tu vida.



Afirmación

" Yo aquí y ahora tengo todo lo que puedo necesitar para mí y los míos en el plano físico, mental, emocional, y espiritual. Soy merecedora, por lo tanto me abro y me entrego a recibir todo lo que el universo tiene listo para mí "



Meditación

Acostada o parada con las piernas semi flexionadas, siéntete fuertemente enraizada a la Tierra, cómoda y soportada con tus apoyos bien firmes en el suelo, la columna estirada y recta hacia el cielo. Visualiza a la diosa Lakshmi en el centro de la Tierra, salúdala honrando su presencia y su auxilio, ve sintiendo cómo su energía y sus ganas de darte y de ayudarte se hacen fuertes. Siente que una energía intensa y abundante fluye a través de tus piernas tomando desde la Tierra todo lo que necesitas aquí y ahora para tu camino, siente esa energía tomando forma de llamas que arden con fuerza en tu primer centro. Este fuego te llena de fuerza y purifica todos tus pensamientos o sentimientos de carencia, o de no merecer. Exhala todo aquello que te has dicho o te han dicho acerca del tener, de tu merecimiento, de crear. Siente cómo todo lo viejo va saliendo a través de tu vagina en la exhalación, y va fluyendo hacia la Tierra. Con la inhalación sube por tus piernas toda la abundancia material, física, emocional y espiritual de la Tierra. En la inhalación aprieta la vagina y sube la energía hacia tu útero que representa la materia, hacia tu corazón que representa las emociones, y hacia tu coronilla que representa la conciencia.





Significado de la carta

La presencia de Laskhmi en tu vida habla de tu necesidad de conectar con la energía infinita en todos los planos. Lakshmi te pide que revises los pensamientos y patrones que te hacen vivir en carencia y con limitaciones, ya sean materiales emocionales, o espirituales.

El universo esta listo para dártelo todo y tú,
¿estas lista para recibirlo?



© Derecho de autor. 2017 Sajeeva Hurtado, Carolina Diaz



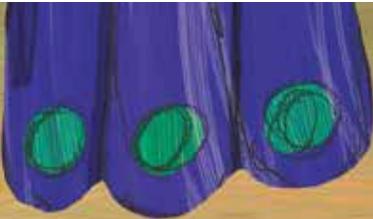
Lakshmi

ABUNDANCIA



© Derecho de autor. 2017 Sajeeva Hurtado, Carolina Díaz

Maat JUSTICIA DIVINA



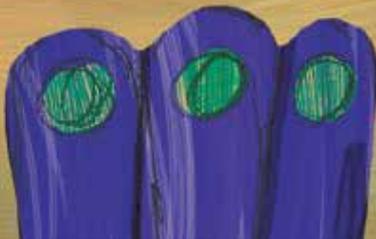
Maat

justicia divina

Diosa egipcia de la equidad, de la verdad y la justicia. Maat sopesa todos los actos y situaciones con la pluma de la verdad, según el peso del corazón entrega la lección y su enseñanza para crear equilibrio. Si el corazón de quien es juzgado pesa menos que la pluma o está en equilibrio, la persona puede disfrutar de elevarse a la divinidad. Si su corazón pesa más que la pluma será enviado al inframundo.

Esta diosa sopesa todo en base a las leyes universales, las cuales son las virtudes y los preceptos a desarrollar en todos los humanos.

Su energía nos llama a entregarnos a pesar de nuestras acciones, en buen momento, al pago de nuestras deudas y a la celebración de nuestros triunfos, ya que a veces por temerle a la justicia y no invocarla también nos privamos de la suerte de recibir algún premio.





Afirmación

"Me abro y confío en que ésta y todas las situaciones que atravieso en mi vida serán tratadas con justicia y equidad para mí y los involucrados en ella".





Meditación

Sentada, bien centrada y enraizada en el suelo, con la columna recta, estira los brazos. Visualiza cómo de tus manos cuelgan dos balanzas a cada lado, al nivel de tu cadera.

Siente cómo esa balanza vacía está en equidad, y el peso de sus materiales es tan homogéneo que cuelgan totalmente equilibradas. Mientras observas la balanza visualiza o siente a Maat y su energía, haz una pequeña oración desde el corazón pidiendo justicia y equilibrio en tu vida, en la situación que vayas a trabajar. Pide por equilibrio y justicia tanto para ti como para los involucrados en la situación.

Despacio pon la situación en la balanza derecha y observa en la izquierda la pluma de Maat, date cuenta cuánto pesa en la derecha esta situación o persona, y deja que tu cuerpo lleve y represente este peso.

Para tener equilibrio y respuestas que traigan justicia, pregúntale a la pluma de Maat qué se requiere para lograrlo, la respuesta que te llegue ponla en la balanza derecha, observa y siente cómo se transforma la situación.

Significado de la carta

Maat te pide que revises la justicia en tu vida, tanto si estás siendo justa tú con otros, como si otros están siendo justos contigo. Esta diosa te invita a que mires nuevas maneras de equilibrar las situaciones que pueden estar fuera de balance. Esta carta es también un aviso de que puedes estar faltando de alguna manera a tu verdad, ya sea para ti o para con otros.





Maat

JUSTICIA DIVINA



María Magdalena ALQUIMIA SEXUAL



María Magdalena

alquimia sexual

María Magdalena es conocida por todos como la prostituta que lavó los pies de Jesús. Los discípulos de él intentaron detenerla pero Jesús la defendió, y desde entonces permanecieron siempre juntos. Fue la esposa de Jesús, su compañera sexual con quien engendró a su hija Sara.

María Magdalena era una sacerdotisa del templo de Isis, había aprendido desde niña las virtudes mágicas del sexo y el amor, por eso fue la mujer que Jesús eligió para cultivar su energía sexual y elevar a la humanidad a través del sexo. El sexo es la expresión alquímica más poderosa que existe, por eso era considerado como el matrimonio sagrado. Ella fue su esposa porque fue la mujer que lo recibió adentro y él fue su esposo pues fue el hombre que a través de la penetración despertó en ella el corazón cósmico (el amor universal) y la conciencia divina, la unión con el todo. Después de la muerte de Jesús, Magdalena huyó a Francia, donde crió a su hija Sara, y tuvo encuentros alquímicos sexuales superiores con Jesús hasta el día de su muerte. La alquimia sexual no se basa en la interacción genital sino en la sublimación de la energía como tal.



The page features decorative floral illustrations in the corners, showing green leaves and red flowers. The background is a textured, light greenish-yellow color.

Afirmación

“ Recibo en mí la energía masculina con amor y rendición, desde mi vagina hacia mi corazón para despertar a la conciencia. Me entrego entera a la energía masculina para complementar, despertar e iluminar mi ser interno sin dualidad ”.



Meditación

Parada siente los pies bien enraizados en la Tierra, conecta con tu vagina y comienza a mover la pelvis adelante y atrás mientras inhalas y exhalas. En cada exhalación abre la vagina y vacíate de todo concepto limitado y dañino acerca de la energía masculina, de los hombres, del sexo y del amor. Mueve rápidamente tu mente y genera vacío.

Cuando sientas que estás vacía observa frente a ti la presencia de la energía masculina, siéntela entera y viva como cuerpo, como ser sexual, como ser amoroso, como ser de toda conciencia. Sigue moviendo la pelvis adelante y atrás, en la inhalación aprieta la vagina y toma la energía sexual masculina, toma toda su belleza en tus genitales. Permite que tu vagina sea penetrada con esta energía y despierte la energía sexual femenina en ti. Sigue respirando y toma su corazón desde tu vagina hacia tu corazón, siente cómo la energía masculina derrite tu corazón y permite que el amor, la dulzura y todas las cualidades femeninas del amor emanen de ti. Sigue respirando desde la vagina hasta la coronilla sintiendo cómo tu vagina se hace una con tu coronilla, llenado tu mente de sabiduría y despertando tu conciencia.

Deja ahora que tu cuerpo se mueva entero en una espiral permitiendo que la energía masculina y femenina se rindan en ti, la una a la otra, en un movimiento armónico sin principio ni fin. Permite que este encuentro de sexo, amor y conciencia desaparezca la dualidad, que la alquimia sagrada suceda y comience a emanar desde tu ser.



Significado de la carta

María Magdalena te pregunta: ¿Cómo estas viendo a la energía masculina? ¿Cuál es tu concepción del sexo y del amor? ¿De qué forma estás tratando tu cuerpo y tu sexualidad? Y te hace un llamado a salir de la polaridad de todo o nada, de sexo o amor, de hombre o mujer. Te pide que comprendas que sin el hombre la mujer no puede existir y viceversa, y que sin el sexo, el amor y la conciencia no se pueden encarnar y expresar.

Tu cuerpo es sagrado, los hombres son sagrados, las mujeres son sagradas, tómalos y hónralos en ti para que tu ser y tu misión se manifiesten en verdad.

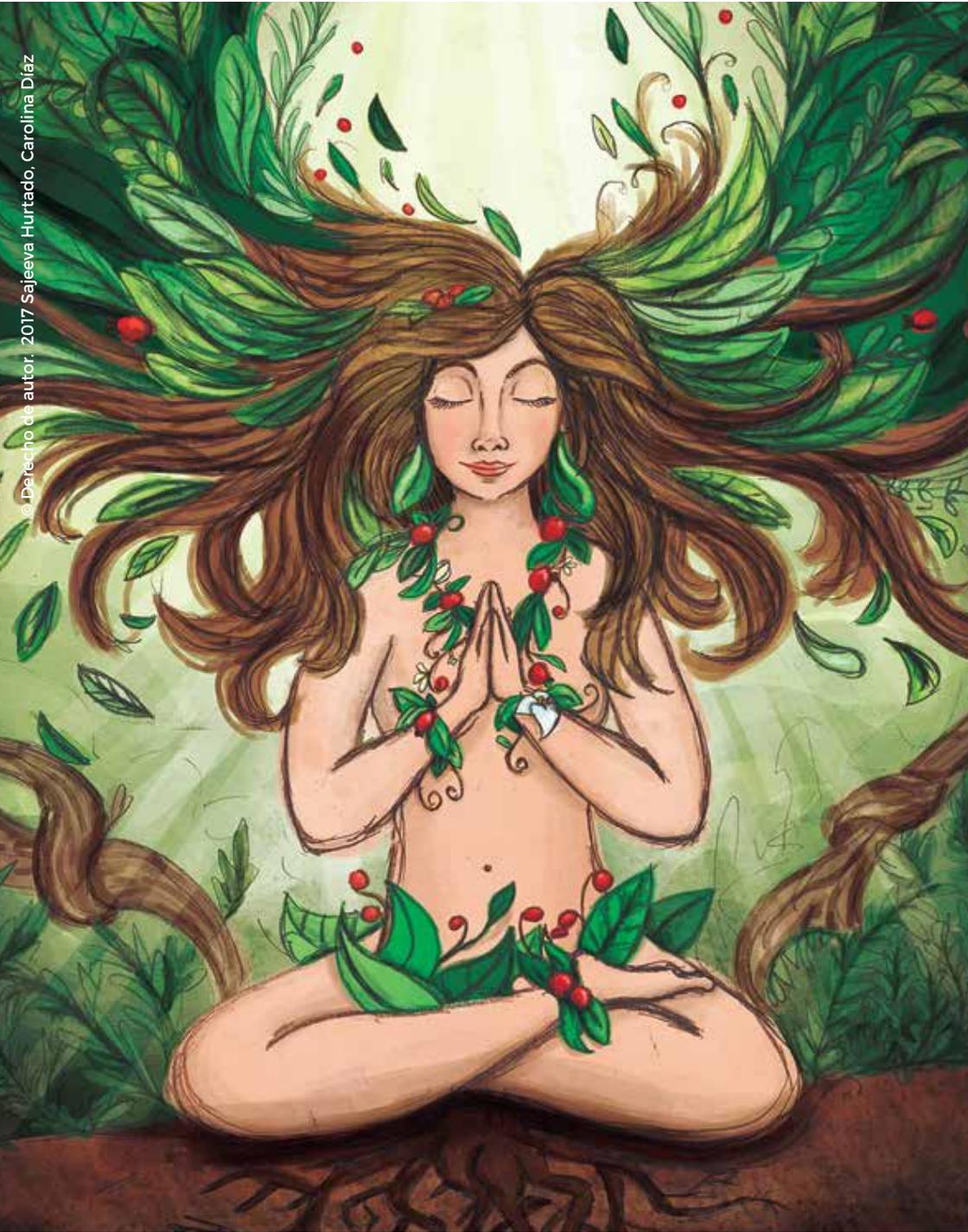


© Derecho de autor. 2017 Sajeeva Hurtado, Carolina Diaz



María Magdalena

ALQUIMIA SEXUAL



Nemetona ALTAR

Nemetona

altar

Diosa celta de los bosques, la adoraban los druidas cuando hacían ceremonias para pedir por riqueza y por sustento, y así poder sobrevivir a los duros inviernos.

Para los celtas, lo más importante era la naturaleza, y todos sus rituales eran hechos al aire libre, en el bosque, o en los ríos.

Nemetona significa espacio sagrado, ella integraba al hombre con la naturaleza, su símbolo era el árbol del roble. Ella es la protectora de los espacios sagrados y le da un sentido sagrado a todo lugar donde su presencia es invocada.

Su nombre significa altar o arboleda sagrada, simboliza la búsqueda interna. Su punto cardinal es el norte y para encontrar nuestro norte se requiere ir profundo hacia adentro.



Afirmación

" Mi cuerpo es el refugio de mi alma, mi ser el espacio sagrado con el cual encarno esta experiencia humana. Honro mi cuerpo y honro el ser que habita en mí "

Meditación

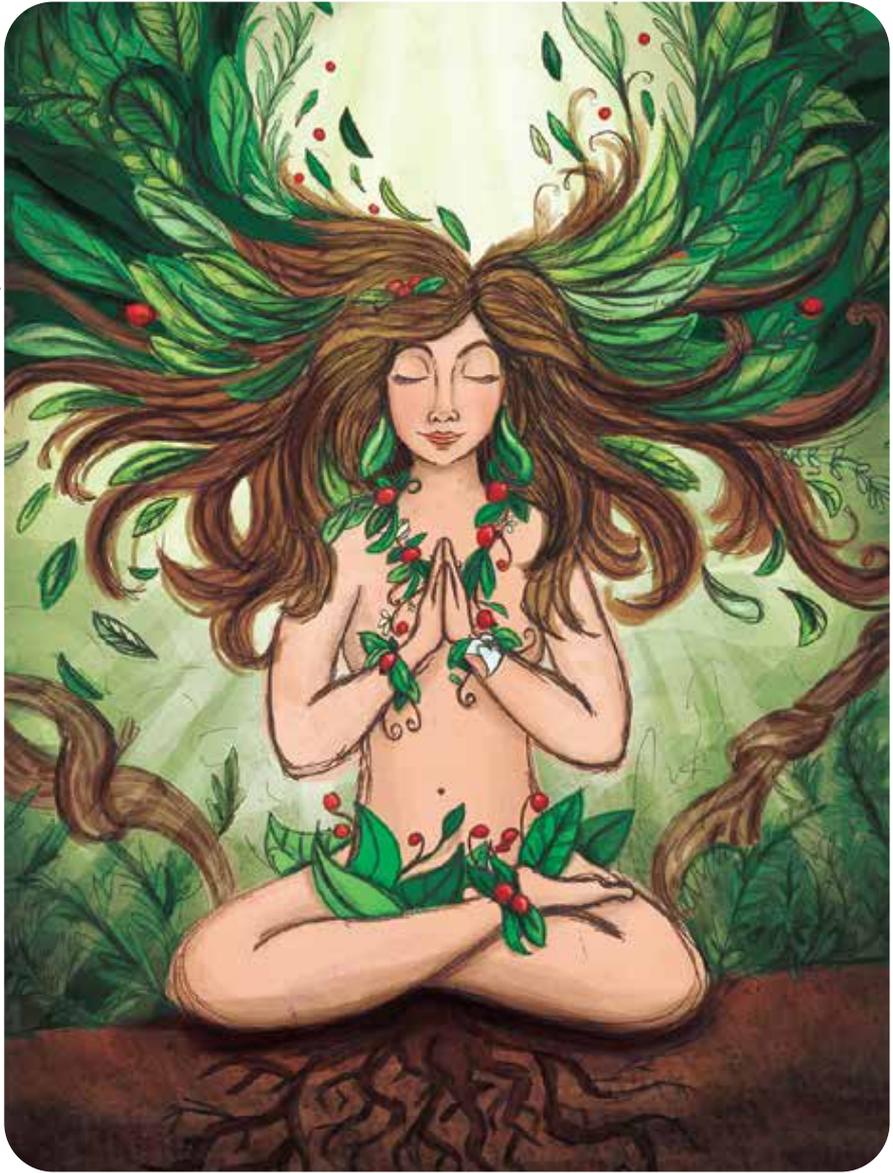
Cierra los ojos y siéntate o ponte de pie llevando toda tu atención a tu piel. Siente su suavidad, su blandura, siente los poros y toda la vulnerabilidad que hay adentro tuyo, expresada en tu piel. Conecta con la sensación que te produce tener conciencia de lo frágil y vulnerable que puedes ser. Respira hondo y suelta toda emoción que la vulnerabilidad te puede producir.

Frente a ti vas a visualizar un roble grande, fuerte, antiguo; toca su corteza y siente su fuerza. Comienza a respirar e inhalar la fuerza de este roble con tus manos, siente cómo toda tu piel comienza a volverse como esta corteza sólida del roble. Adentro de ese roble siente el vacío, siente todo el vacío que está resguardado por la fuerza del roble. En ese vacío comienza a respirar tu lugar de poder. Visualiza y siente cómo este espacio se convierte en tu altar. Siente cómo todo tu cuerpo se convierte en tu templo, en tu lugar seguro, en tu lugar de culto, en el hogar de tu rezo. Siéntete segura y resguardada allí adentro de ese roble que eres tú misma, de ese altar que es tu cuerpo, de ese rezo que está sucediendo en tu alma.



Significado de la carta

Nemetona te muestra el camino de regreso a ti, te pide que vuelvas la atención a tu cuerpo, que lo cuides, lo honres, y lo protejas. Te pide que escuches a tu cuerpo y los mensajes que él tiene para darte acerca de cómo siente que lo estás tratando, y qué tan satisfecho está con lo que entra a tu cuerpo en todos los aspectos. Cúdate, quíérete, y haz de ti el templo sagrado de tu rezo.



Nemetona

ALTAR



Nu Kua

EQUILIBRIO

Nu kua

equilibrio

Diosa china adorada por ser la creadora de la humanidad, por ser manifestada en todos los aspectos de la mujer: madre, hija, esposa, y gobernante. Ella era todo en una y era capaz de vivir con armonía cada aspecto de la feminidad.

Para remediar la soledad que sentía, Nu Kua creó al ser humano a través de arcilla amarilla. A los humanos no los hizo a su imagen y semejanza, les puso dos pies en vez de cola de dragón como la de ella.

Diosa del yin yang que mantiene todo en equilibrio y armonía, Nu Kua remedió los desastres que se desataron cuando el fuego y el agua se enfrentaron rompiendo con el orden y armonía de la naturaleza.

Afirmación

" Mi energía femenina y masculina son parte de una misma: mi energía. Soy capaz de transitarlas con suavidad y rendición "

Meditación

Acostada comienza a respirar lento y largo, hazte consciente de cada inhalación y exhalación. Date cuenta qué parte de tu cuerpo tiene más energía. ¿Hay una parte de ti que predomina más en la inhalación o en la exhalación?

Respira y comienza a conectar con tu lado derecho, siente tus pies y deja que se muevan, ¿cuál sería su expresión? Siente tu pierna derecha, tu cadera derecha y así cada parte de tu lado derecho, sé consciente de mantener muy quieta la parte izquierda como si ésta fuera un testigo de la parte derecha. Date cuenta de cuál es la calidad de movimiento y expresión de tu lado derecho. ¿Cuál es su temperatura? ¿Tiene algún sonido?

Ahora lleva hacia la quietud el lado derecho y presencia cómo está tu lado izquierdo. Mueve el lado izquierdo poco a poco comenzando por el pie hasta que el movimiento tome todo tu cuerpo. Lleva la quietud a tu lado izquierdo y presencia cómo se sienten después de darles expresión.

Comienza a respirar un poco más rápido y deja que el lado derecho entre en el lado izquierdo y llene este lado de sus cualidades ahora deja que el lado izquierdo vaya hacia el derecho y lo llene de sus cualidades. Deja que ese encuentro se haga más fuerte, más intenso, más constante. Deja que derecho e izquierdo, femenino y masculino se hagan uno, que todo tu cuerpo se llene de las cualidades de movimiento y expresión de tu energía femenina y masculina. Deja que en este encuentro dance tu cuerpo y cree una nueva forma de expresión.

Significado de la carta

Nu Kua viene a ti para mostrarte la relación interna que tienes entre tu energía femenina y masculina, te muestra que hay una parte de ti a la que le estas dando más importancia, y que está creando en ti un desequilibrio. Te invita a confiar en las cualidades de tu energía femenina y en las de tu energía masculina para que puedas permitirles hacerse una y puedas acceder a cada una en el momento que realmente se requiere, trayendo equilibrio y armonía a tu vida.



Nu Kuan

EQUILIBRIO



Oshun INSTINTO



Oshun

INSTINTO

Diosa yoruba de las aguas dulces. Diosa de la sensualidad, de la sensorialidad, de las emociones y la espiritualidad. Es la guardiana del vientre de las mujeres, por eso su especial devoción hacia ella por mujeres gestantes y en parto.

Oshun es también la diosa del amor con una personalidad alegre y coqueta. Se caracteriza por sus danzas sensuales y la fuerza de los movimientos de sus caderas. Ella protege físicamente los órganos reproductores de la mujer.



The page features a teal background with four decorative floral elements in the corners. Each element consists of a yellow circular center with a dotted border, surrounded by several green, pointed petals. Each petal contains a blue circle with a yellow ring around its center. The floral elements are positioned in the top-left, top-right, bottom-left, and bottom-right corners.

Afirmación

"Mi vagina recuerda el impulso de mis aguas, el impulso que despierta el instinto de vida. Mis aguas fluyen con amor y dulzura revitalizando todo mi cuerpo".

Meditación

Sentada en el suelo, con las piernas cruzadas, comienza a girar tu torso en una espiral sintiendo cómo la espiral atraviesa tu cuerpo desde tu vagina hasta tu coronilla. Siente cómo toda el agua de tu cuerpo que ha sido estancada por exceso de pensamiento empieza a fluir desde tu cabeza hacia tu vagina, y de tu vagina hacia afuera de tu cuerpo. Siente como si estuvieras sentada en un arroyo de agua fresca en el cual esos pensamientos estancados fluyen, se transmutan, y siguen su camino dulcemente. Continúa con el movimiento del cuerpo y deja que tu garganta también fluya hacia abajo, que las aguas de la expresión que han sido reprimidas en ti se muevan y fluyan hacia abajo. Baja un poco más y remueve las aguas del corazón junto con todos los sentimientos estancados. Deja que se muevan, que fluyan y desciendan de tu corazón hacia tu vagina, y de allí hacia el arroyo en el que estás sentada. Sigue hacia abajo movien-





do tu plexo, soltando los miedos y temores que paralizan tus aguas. Baja hasta tu vagina removiendo las aguas que están estancadas entre tu útero y tu vagina, y que no han dejado fluir la expresión de tu sensualidad y de tu sexualidad. Detén el movimiento y conecta con las cualidades de Oshun que fluyen abajo tuyo. Siente el amor, el erotismo, siente su dulzura e inhálala apretando la vagina y llevando hacia adentro esta agua, haciendo que fluyan en tu vagina y en tu útero. Exhala e inhala de nuevo apretando la vagina y absorbiendo estas aguas hacia tu plexo. Con la próxima inhalación lleva las aguas hacia tu corazón. Con la siguiente inhalación lleva las aguas hacia la garganta. Y por ultimo asciende las aguas a tu coronilla. Siente cómo tu cuerpo y todo tu canal están llenos de agua fresca y pura que fluye libremente y conecta tu vagina con tu conciencia atravesando todo tu cuerpo y reconectándote con el impulso natural de tus aguas.

Significado de la carta

Oshun aparece en tu tirada para llamar tu atención hacia tu vagina, hacia tu instinto femenino, te ayuda a purificar tus aguas conectando con la fluidez y la simplicidad del agua. Si tu vida la esta llamando es porque seguramente estás estancada en una parte de ti, esto esta haciendo que el resto no fluya. El instinto femenino es el erotismo y la sensualidad, cuando nosotras bloqueamos este instinto nuestra feminidad y órganos reproductores se ven afectados. Deja que tu cuerpo fluya, que se mueva, que se exprese y viva desde la fuerza del agua que fluye de tu vagina a tu coronilla.

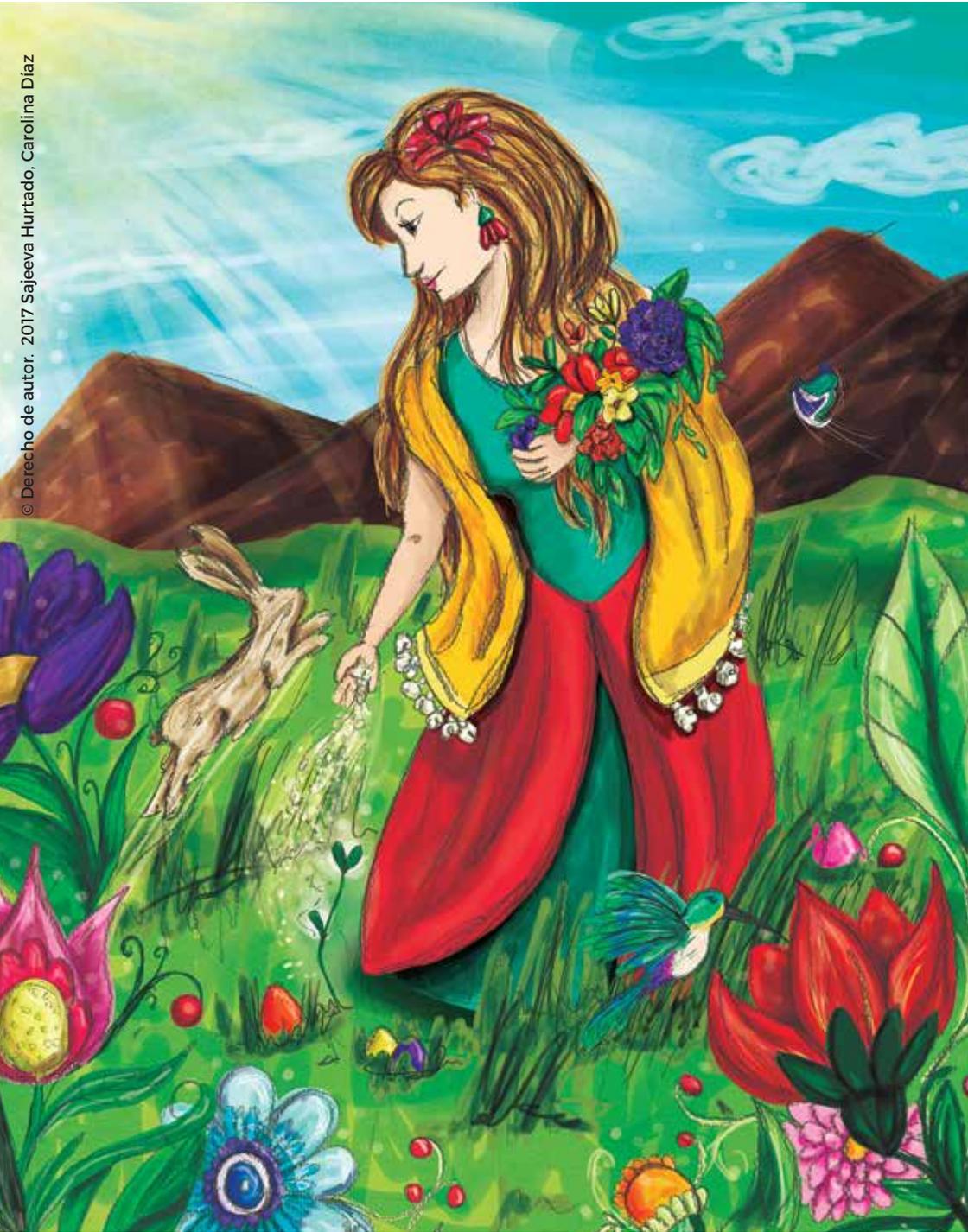


© Derecho de autor. 2017 Sajeeva Hurtado, Carolina Diaz



Oshun

INSTINTO



Ostara EL INVIERNO TERMINÓ



Ostara

el invierno terminó

Diosa Germana de la fertilidad, de la primavera, del renacimiento, del florecer, de lo nuevo, de la luz, y del equinoccio. Ostara es la que anuncia el fin del invierno y comienza a traer más luz y calidez a los días generando equilibrio entre el día y la noche. Con su llegada todo comienza a llenarse de vida, las semillas florecen y todo lo que estaba bajo Tierra en el invierno empieza a brotar cambiando todo de óptica.





Afirmación

"La semilla que ha estado nutriéndose en mi invierno ahora está lista para brotar y florecer, estoy lista para presenciar el fruto de mi creación".

Meditación

Acostada comienza a respirar, siente cómo cada inhalación es profunda y te lleva adentro, muy adentro de tu cuerpo. Conecta con la frialdad y la oscuridad que tiene el invierno, y comienza a buscar en tus inhalaciones en qué parte de tu cuerpo están las semillas que se han estado gestando durante tu noche, durante tu invierno. Busca cada una de esas semillas y sé consiente de dónde están en tu cuerpo, ¿de qué son esas semillas?

Siente frente a ti la presencia de la diosa Ostara trayendo su luz, su calor, y su movimiento. Inhala esa energía cálida y esa luz que esta diosa trae a tu vida. Exhala el frío que hay adentro tuyo, la inmovilidad, y la oscuridad. Con cada inhalación siente cómo tu cuerpo comienza a descongelarse y a moverse, deja que tu cuerpo siga su impulso y si necesitas moverte o incorporarte hazlo. Deja que sea el calor el que te guíe.

Siente cómo este calor llega hasta tus semillas, y al entrar en contacto con ellas, éstas comienzan a abrirse y a brotar. Permite que esos brotes sigan la luz que irradia Ostara afuera de ti, y que comienza también a ser una en ti. Respira y observa qué es eso que está brotando.

Agradece a esa semilla, a esa noche, y a ese invierno que atravesaste para hoy poder florecer. Siente cómo cada semilla brota hasta llegar a tu piel, y en tu piel se abre como una flor hasta que todo tu cuerpo esté cubierto de flores. Toda tu eres la expresión de la primavera. Báñate con el sol y disfruta de esta nueva etapa.





Significado de la carta

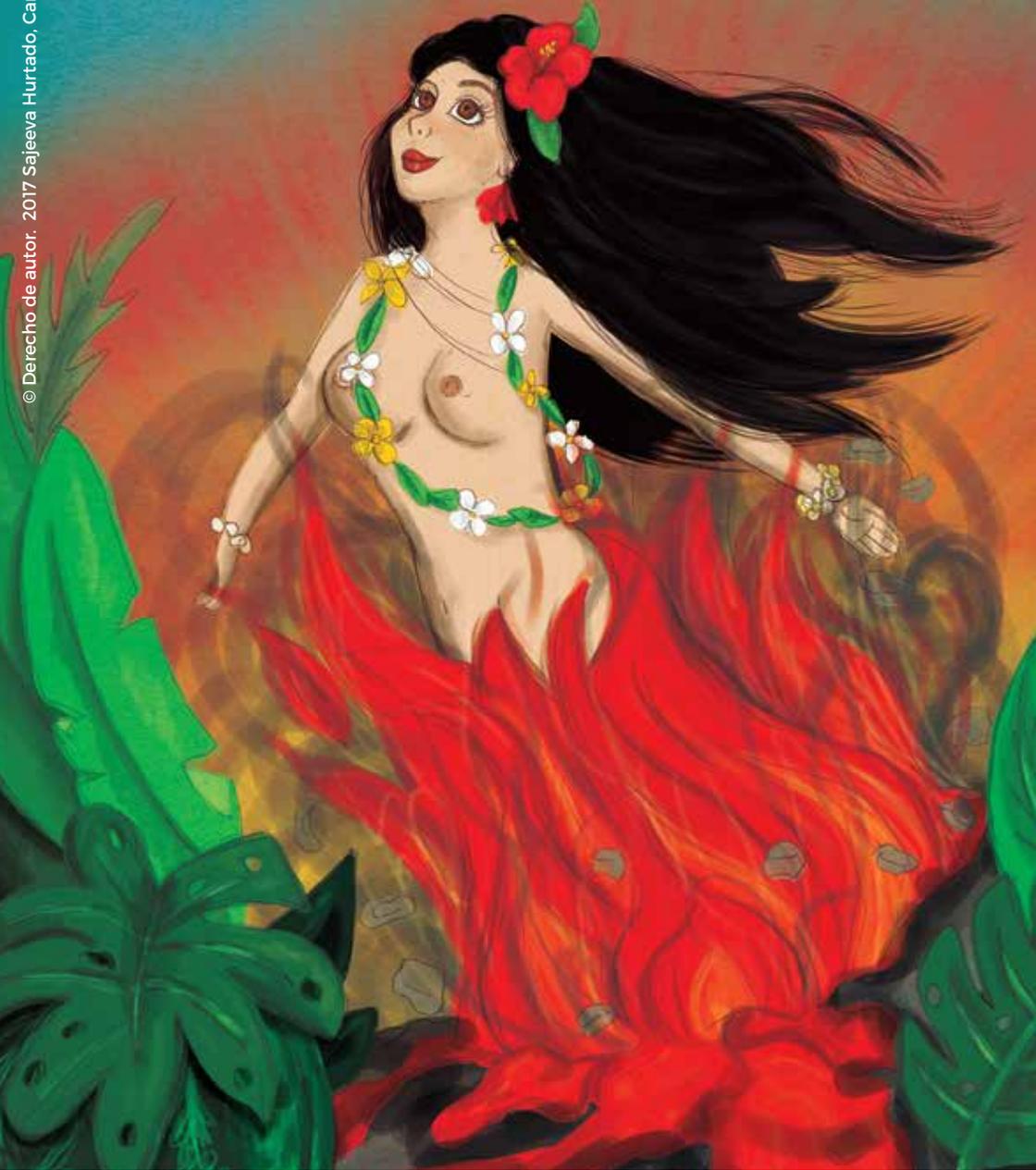
Ostara viene a ti para decirte que ya estuviste suficiente tiempo en introspección, que ya estás lista y que la semilla que estuviste nutriendo en este periodo ya esta preparada para florecer. Te pide que no te quedes en el invierno por más tiempo, y que veas que el sol ya ha salido. Ella te dice que es un nuevo día y una nueva etapa para ti. Florece y recibe el regalo del invierno ahora en tu primavera del alma.





Ostara

EL INVIERNO TERMINÓ



Peléi INTENSIDAD



Pelé

intensidad

Diosa hawaiana del fuego y los volcanes, aquella que le da forma a la tierra sagrada.

Buscando un lugar dónde instalarse recorrió todas las islas hawaianas pero su hermana diosa del agua siempre venía y le inundaba todo. Ella no se dio por vencida hasta que se instaló en la cumbre más alta, allí su hermana ya no pudo llegar. Desde ahí explotó con fuerza una y otra vez formando la tierra, por eso es considerada la diosa madre, diosa de la pasión, de la fuerza, de la muerte y la regeneración. A su paso acaba con todo aquello que ya no sirve para crear de nuevo. Ella nos conecta con nuestros dones divinos ya que es hija del cielo, encarnada en la tierra nos guía para conectar con esos regalos divinos con que nacemos, para poderlos expresar y vivir con pasión.

Afirmación

" Conecto con mi deseo profundo de creación. Conecto con mi deseo profundo de destrucción. Vida y muerte son un mismo pulso que late desde el interior " .

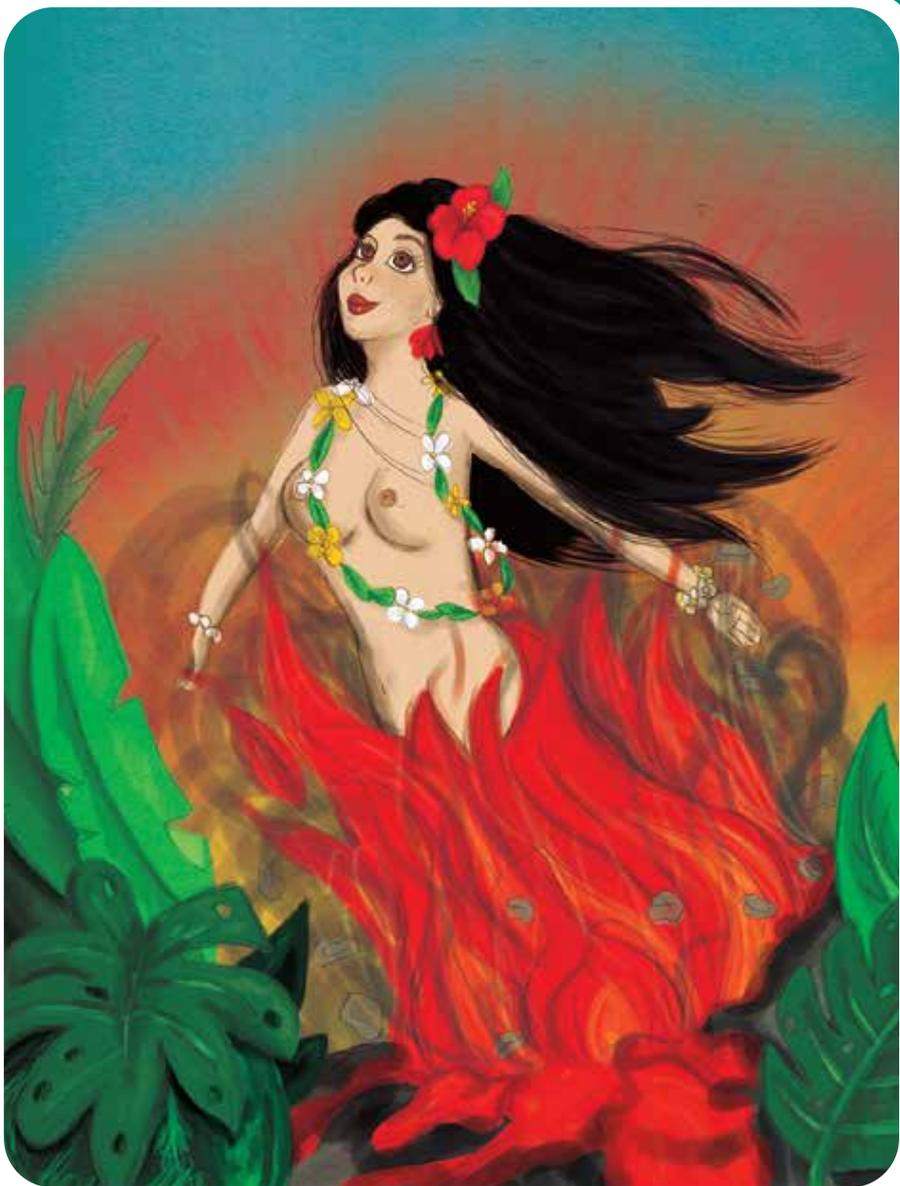
Meditación

Acostada en posición fetal respira corto y rápido desde tu vientre conectando con eso que late en tu interior y que está esperando tu explosión para emerger de las profundidades. Respira y suelta en cada exhalación todo aquello que no te permite emerger, explotar, usar tu fuerza. Siente cómo con cada exhalación tu cuerpo necesita más espacio y movimiento. Deja que el cuerpo siga su impulso. Dale movimiento, dale sonido y dale crecimiento. Deja que vibre desde lo profundo la expresión de aquello que vive adentro de ti y que te está quitando la vida, el movimiento, la expresión y la capacidad de SER. Sacude tu cuerpo con fuerza, exhala y deja que salga a través del sonido y el movimiento todo eso que está muerto en ti, que ya no sirve, que ya no se mueve. Cuando sientas que es suficiente deja que el movimiento se haga más pequeño y la respiración más lenta, lleva las manos a tu vientre y siente todo eso que se escondía bajo la muerte. Siente la pasión de vivir que emerge de lo profundo de tu vientre. Siente esa fuerza que latía bajo todo eso que ya no te sirve. Deja que tu vientre se refresque con cada inhalación, que todo tu cuerpo se impregne de la pasión por crear, por renacer, por estar viva. Con cada exhalación impregna todo aquello que quieres crear con vida, con fuerza, con pasión.

Significado de la carta

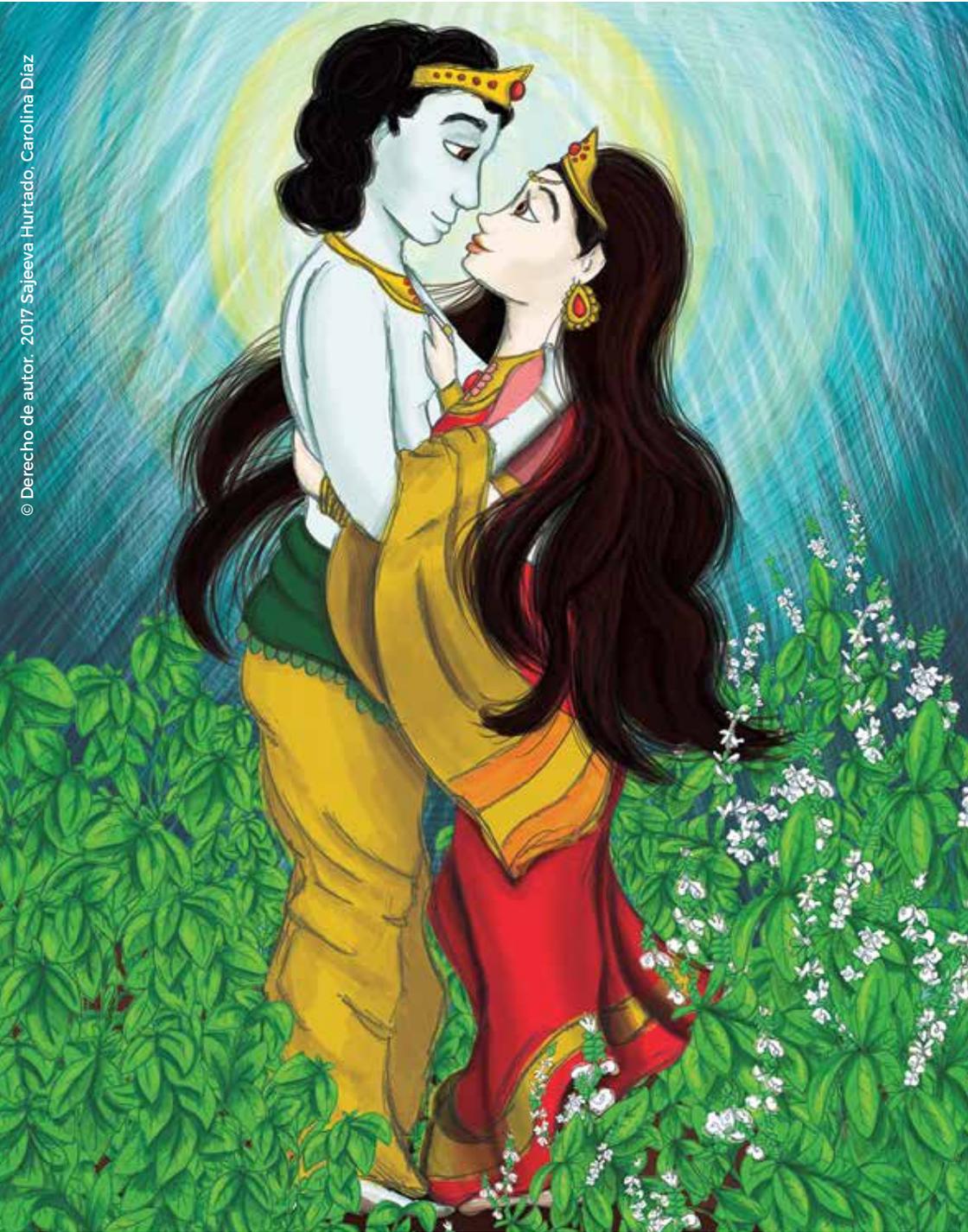
Pelé te invita a revisar cómo has caído en la monotonía, cómo se te ha olvidado vivir con fuerza y con pasión en lo que haces. Te invita a observar cómo tu pasión por algunas cosas puede estar afectando otros aspectos de tu vida.

Pelé te invita a explotar desde tus profundidades y sacar de tu vida y de tu cuerpo todo aquello que te domestica, que te calla, que te minimiza. Te recuerda que la fuerza de la pasión es la misma fuerza de la creación.



Pelé

INTENSIDAD



Radha AMOR ETERNO

Radha

amor eterno

Representa la energía femenina suprema en su encuentro con la energía masculina suprema, el matrimonio sagrado en el cielo que crea su expresión máxima en la tierra: el amor incondicional.

Radha era la amada de Krishna, dios supremo. Él sin aspecto femenino no puede existir pues no es completo en sí mismo si no contiene a su propia energía femenina. Es la representación del matrimonio sagrado en el cielo, la dualidad en la tierra, es la forma simbólica de representar las polaridades, el pulso natural y constante que existe entre las polaridades a buscarse, unirse e integrarse.

Radha nos enseña acerca del amor devocional, que es el encuentro con dios a través de amar aquí en la tierra, representa la danza de la creación, la disolución de los principios femenino y masculino y el nacimiento de la unidad.

The page features a teal background with a vertical line of decorative teardrop icons on the left and right sides. Each icon is a yellow teardrop with a red center and a black outline.

Afirmación

*" Soy la expresión del amor
divino, vivo y soy amada por
la divinidad a través de mi
propio cuerpo " .*



Meditación

Sentada con los ojos cerrados y la columna recta contacta con tu cuerpo, con tus músculos, con cada uno de tus órganos, tus venas, y el aire que circula por tu cuerpo.

Visualiza cómo tu coronilla se expande y tu cuerpo se une con la divinidad, desde tu vagina hasta tu coronilla y hacia el centro del universo. Respira desde el cielo hacia tu cuerpo, conecta tu corazón con el corazón de la divinidad que late sobre tu cabeza. Siente cómo tu corazón se hace uno con ese amor universal y a través de tu corazón que bombea sangre a todo tu cuerpo te comienzas a impregnar de ese amor infinito que siempre ha estado disponible para ti. Siéntete amada, contenida y sostenida por la divinidad en tu cuerpo.

Cierra ahora tu coronilla y siente cómo tu corazón se abre en un vórtice de energía desde el centro de tu cuerpo y hacia afuera. Frente a ti visualiza la energía masculina, siente cómo sus corazones se hacen uno. Un corazón que no es humano, que no tiene forma, que no tiene edad, que no tiene nombre es el amor verdadero, el amor eterno que todo cuanto existe lo ha creado. Eso que sientes en tu corazón es el origen de tu existencia, es la fusión del principio femenino y masculino, es el amor eterno encarnado aquí en la tierra a través de tu cuerpo.

Respira por la boca y toma la energía masculina en ti, exhala por la boca y entrégale tu energía femenina. Siente cómo en tu aliento la energía femenina y masculina se hacen uno. Deja que tu cuerpo se mueva y celebre el amor infinito, el amor eterno, el amor del cielo manifestado en la tierra.

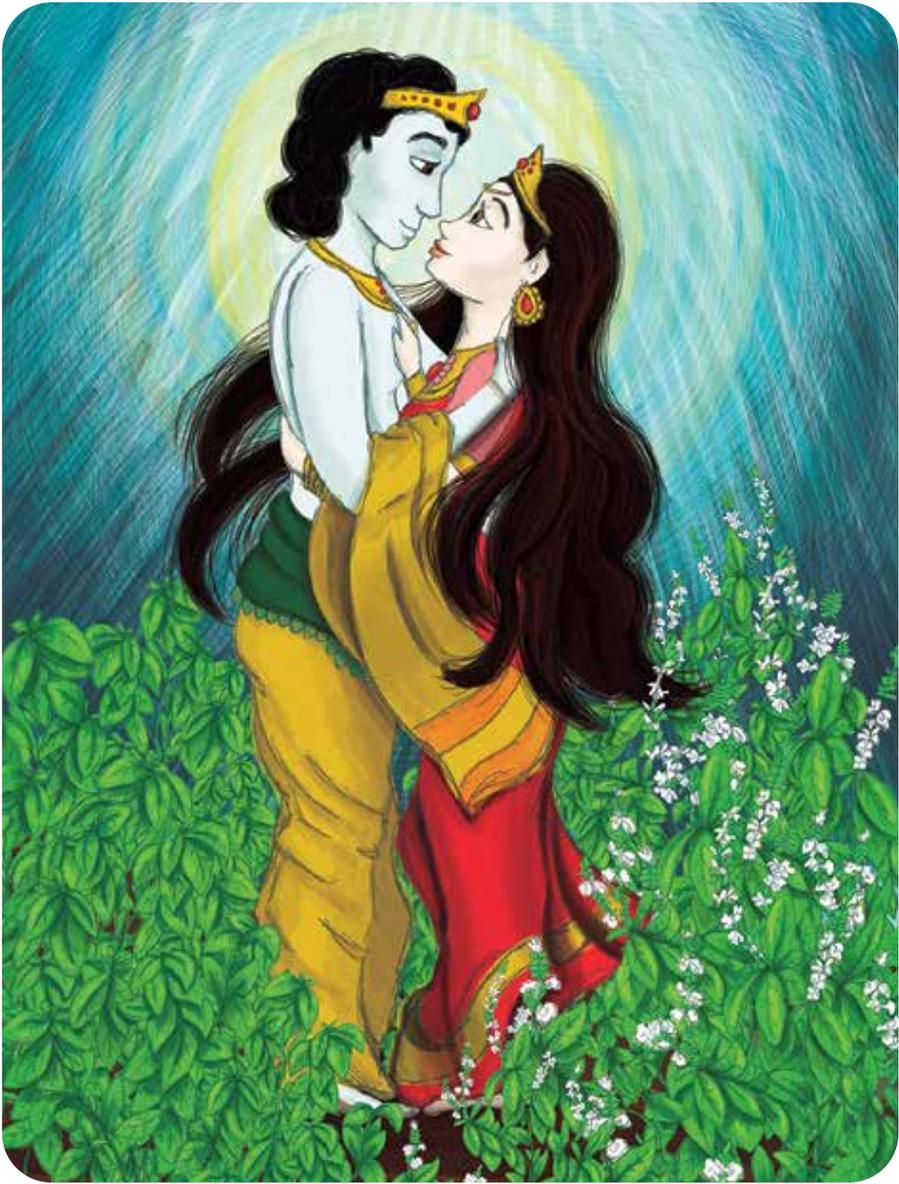


Significado de la carta

Radha te pide que revises tus conceptos sobre el amor, sobre el matrimonio y sobre la energía masculina. Radha te invita a través de su energía devocional a fundirte con los principios universales de la creación y dejar a un lado los conceptos mentales que te están alejando de vivir una experiencia divina en la tierra. Radha te invita a, primero que todo, casarte contigo misma para que la pareja afuera de ti pueda manifestarse de una forma amorosa y sana.

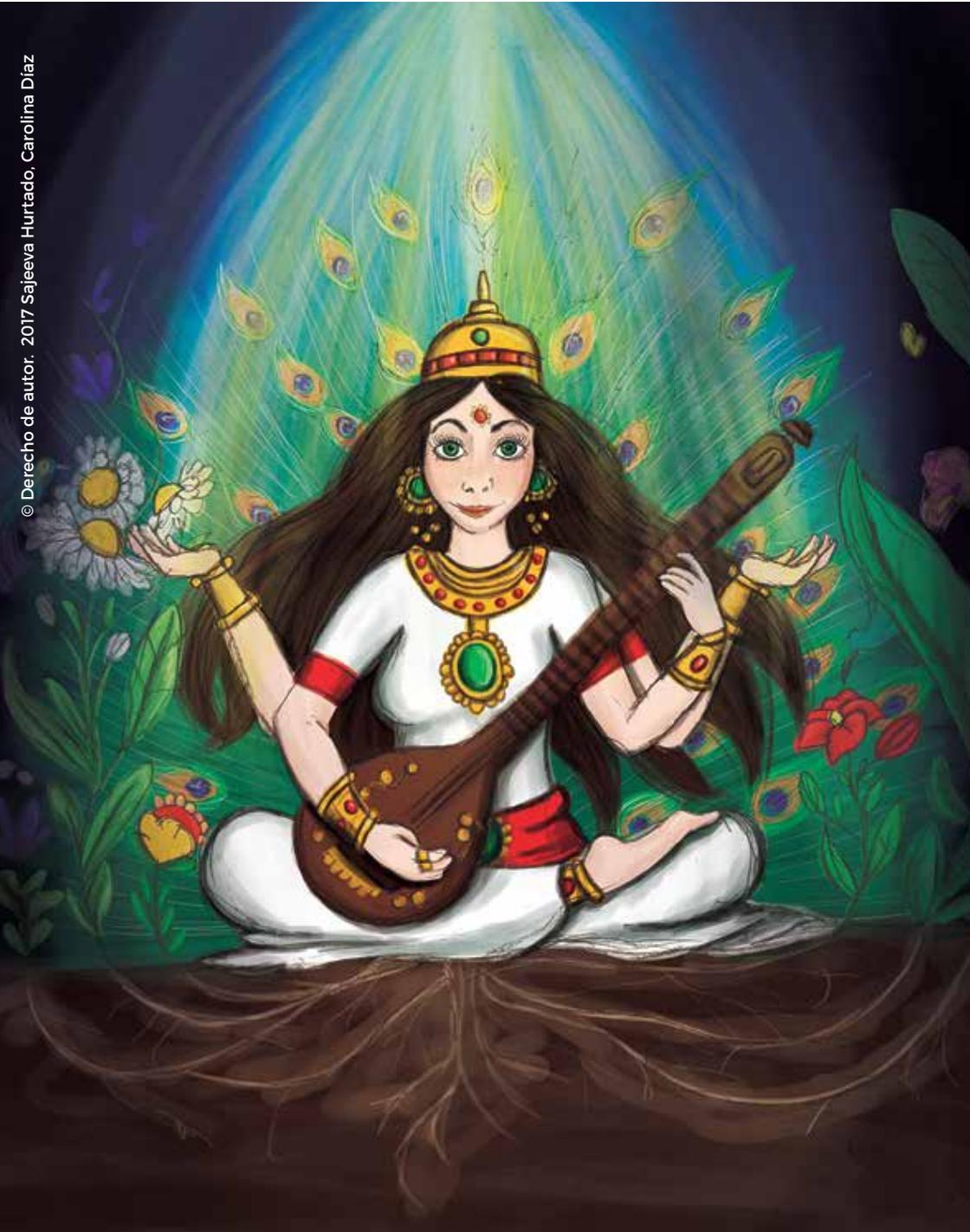


© Derecho de autor. 2017 Sajeewa Hurtado, Carolina Diaz



Radha

AMOR ETERNO



Saraswati CREACIÓN



Saraswati

creación

Diosa hindú de la sabiduría, de las artes, la expresión y la creatividad. Todo aquello que es creado en su nombre viene impreso de belleza y pureza.

Esposa de Brahma, principio cósmico de la creación. Es la mujer en la cual la semilla germina desde la conciencia y florece en la Tierra.

Saraswati representa la belleza absoluta en el cielo y en la tierra. Sus discípulos invocan su presencia para poder manifestar a través de ella la sabiduría cósmica en las artes.

Sentada sobre un cisne blanco, símbolo de la pureza, tocando la Vina (su instrumento) con sus brazos, que son prolongación de su corazón impulsado por la sabiduría y la unión con el todo.



Afirmación

"Veo, siento, creo. Y conectada con la infinita fuente de la creación, mis pensamientos, mis palabras, mis sentimientos y mis creaciones están alineadas entre ellas, llenas de belleza y poder de expansión".



Meditación



Sentada con la columna recta comienza a respirar inhalando por la nariz y exhalando por la boca. Abre tu coronilla y siente cómo se expande, deja que con cada exhalación tu energía suba de tu coronilla hacia el cielo. En cada exhalación la energía de la divinidad comienza a atravesar tu cuerpo. Has lo mismo desde tu entrecejo, respira y une tu entrecejo con el universo, luego de igual manera con tu corazón y por último con tu útero.

Siente cómo se alinean tu saber, tu ver, tu sentir y tu crear. Siente cómo se hacen uno con el cielo y con la sabiduría universal.

Ahora sitúate en el centro del universo y pregúntale a tu ser qué es lo que quiere crear y manifestar aquí en la Tierra. Respira con más intensidad y siente cómo a través de tu coronilla entra en ti este propósito de creación y manifestación. Deja que se exprese en ti para que puedas saber que ya ha llegado, puede ser una palabra, una sensación, o una certeza. Cuando sepas qué es lo que quieres crear déjalo bajar hacia tu entrecejo y obsérvalo con claridad, con forma, con colores, o con movimiento, observa todos sus detalles. Manténlo en tu entrecejo como una realidad, sigue respirando y bájalo hacia tu corazón, siéntelo ahí y llena tu creación de amor y de nutrición. Sigue respirando, baja tu creación y siémbra en tu útero, siente cómo ahora la voluntad divina es una en ti.

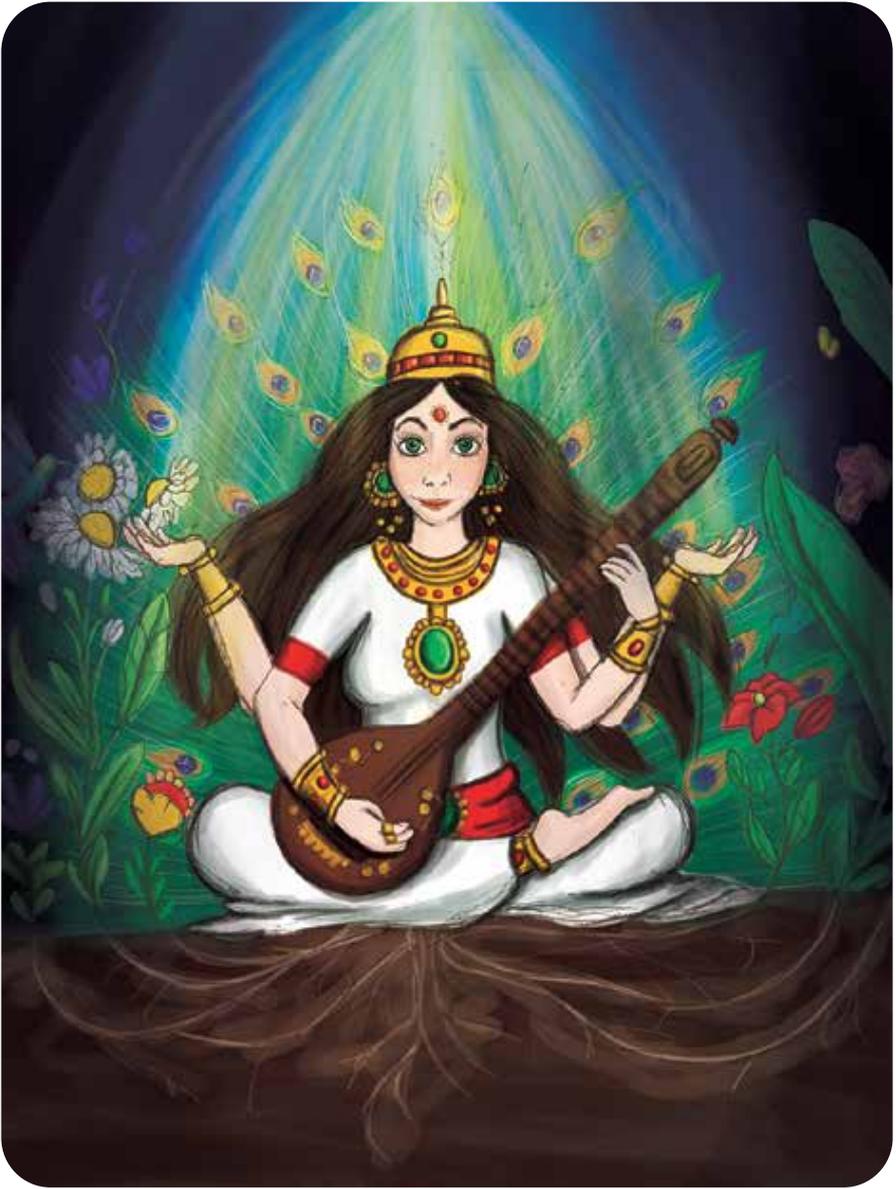
Comienza a respirar con más fuerza y mueve tu pelvis adelante y atrás, abre la vagina en las exhalaciones. Siente cómo te vuelves un canal de vida y de creación desde el centro del Universo hacia el centro de la Tierra. Siente cómo la energía del cielo empuja a su paso todo lo que has sembrado en tu coronilla, en tu entrecejo, en tu corazón y en tu útero. Desde tu útero hacia tu vagina, y de tu vagina al centro de la tierra dale vida a tu creación y párela, enraízala en la tierra, siente que es real y que es una con la voluntad divina. Agradece al cielo, a la fuerza masculina de Brahma, a la Tierra, a la fuerza femenina de Saraswati, y a todo tu cuerpo que es la expresión de su unión.



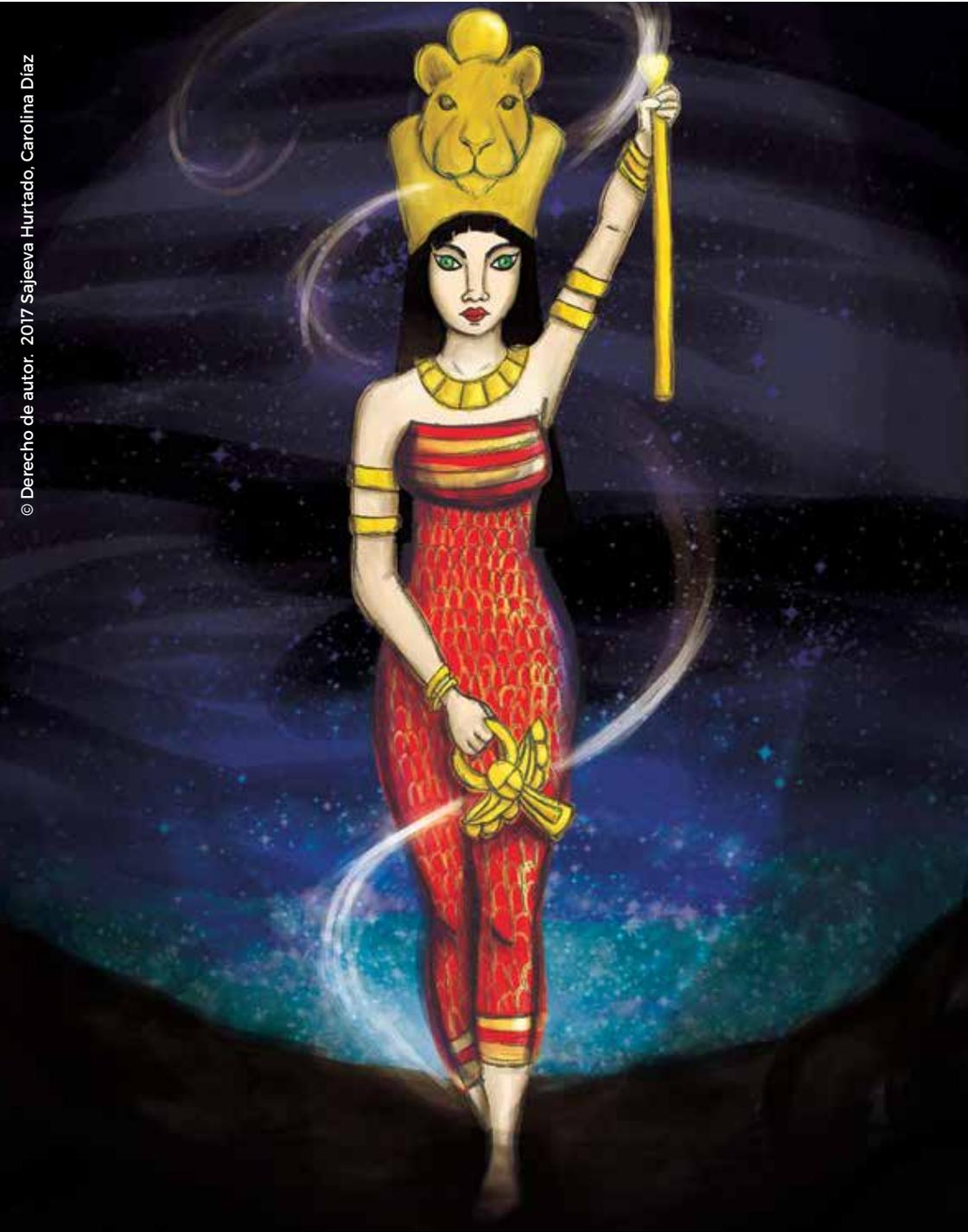
Significado de la carta

Saraswati te invita a revisar cómo estás haciendo tus procesos creativos. Es importante que crees desde la intuición y que sueltes el miedo, confía en tu capacidad creativa, estás apoyada y sostenida por la existencia misma. Si tus anhelos son puros y elevados se cumplirán todas tus metas. También te invita a que confíes en tu fuerza femenina y revises tu concepto de fuerza y energía masculina para que puedas soltar y atraer a una pareja que potencie tu creatividad y tu fertilidad.





Saraswati
CREACIÓN



Sekhmet PROTECCIÓN

Sekhmet

protección

Diosa egipcia de la fuerza, del poder, de la voluntad, de la venganza, y del autocontrol. Es considerada como la diosa de los guerreros de luz. Representa la oscuridad de la energía femenina, el vacío, la vacuidad que contiene y nutre.

Al mismo tiempo es conocida y temida por ser feroz, muchos de sus cultos van dirigidos a apaciguar su furia y mantenerla calmada por miedo a que vuelva a intentar destruir el mundo de los humanos, como ya lo intentó hacer alguna vez cegada por la rabia, cuando su padre Ra la mandó a proteger su reino.

En un nivel más etérico Sekhmet nos ayuda a destruir los aspectos de nuestra psiquis que nos auto destruyen.

Afirmación

" Conecto y reconozco la fuerza de la energía femenina, y desde esa fuerza protejo aquello en mi que necesita resguardo. Expreso mi verdad con fuerza y sin violencia "

Meditación

Con los ojos cerrados y sentada, presencia tu energía. Respira mas rápido permitiéndote entrar en contacto con tus emociones, entra más profundo en tus emociones con la respiración hasta que logres contactar con tu enojo, y con las expresiones de enojo que sueles tener.

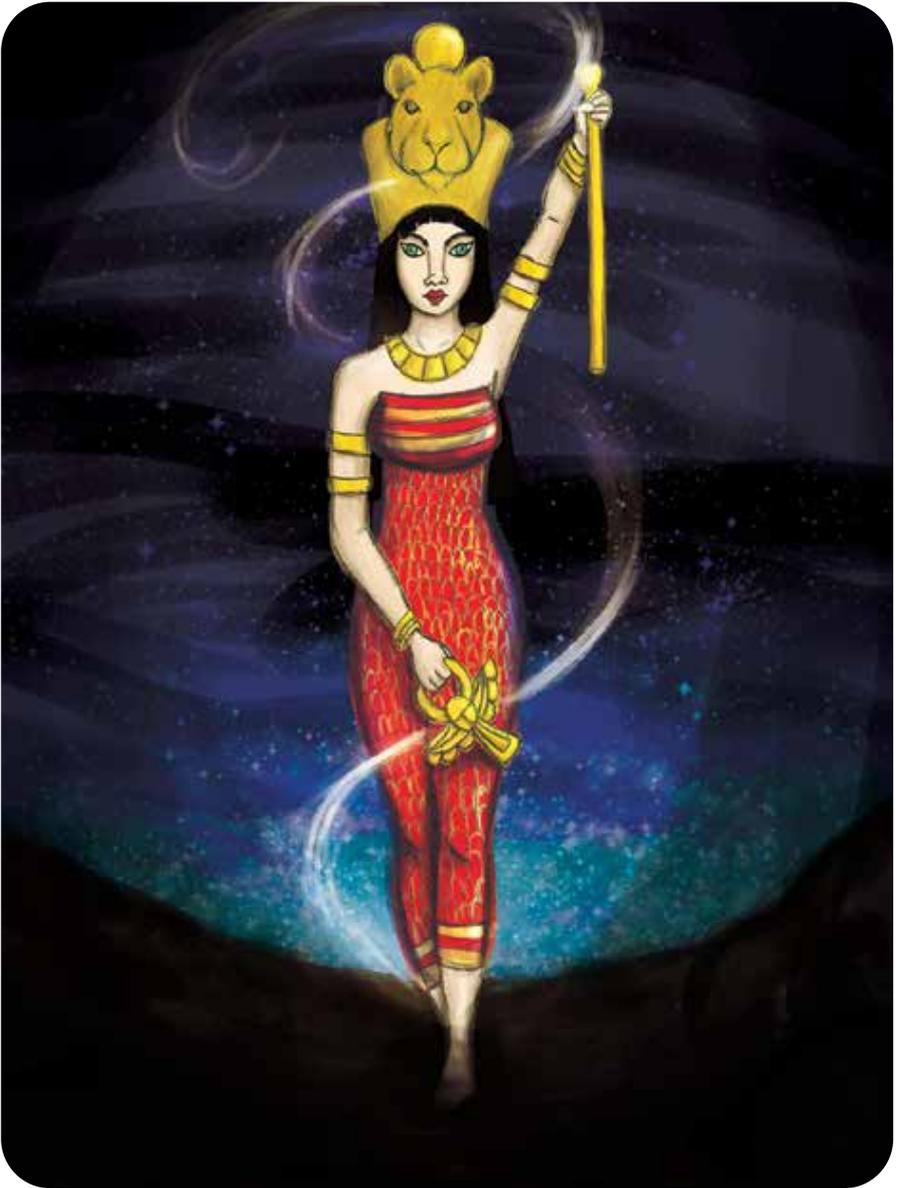
Respira y presencia este enojo, ¿en qué parte de tu cuerpo vive esta emoción? ¿Cómo te sientes al entrar en contacto con el enojo? ¿Cómo es tu forma de manifestar esta emoción? Sigue respirando y ve más adentro de este enojo, ¿qué es lo que en realidad te enoja? En lo mas profundo de ti, ¿qué es lo que realmente estás resguardando con tu ira y tu enojo?

Comienza a respirar abriendo la boca en la exhalación, exhala con fuerza como si fuera un rugido, exhala desde lo más profundo, desde eso que realmente estás protegiendo.

Inhala y toma la fuerza y la voluntad de Sekhmet, es una fuerza femenina, siente que no necesitas ser violenta, ni agredir, ni agredirte, sólo necesitas tener una posición clara frente a la situación que estás viviendo y frente a qué es lo que estas protegiendo. Siente cómo todo tu cuerpo encarna su fuerza femenina, inmensa, poderosa, y guerrera, pero a su vez sabia y luminosa.

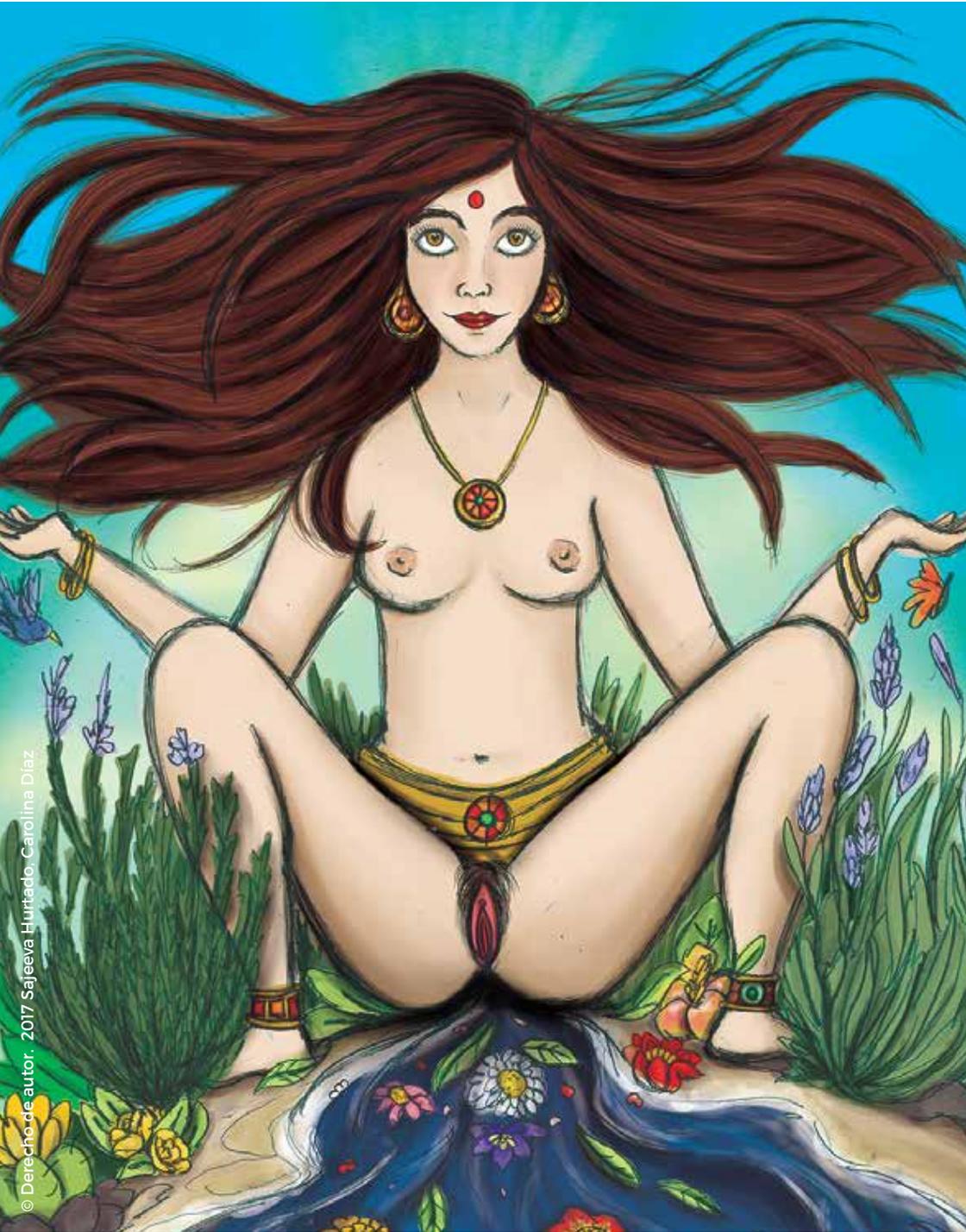
Significado de la carta

Sekhmet te pide que uses tu fuerza femenina, te invita a que reflexiones qué es lo que realmente te molesta y te enoja. Te pide que hables y expreses tu verdad. Quiere también que midas si estás sobre reaccionando o reprimiendo tu enojo. Te invita a que te conectes con esa parte de ti que requieres proteger y que lo hagas desde la fuerza femenina.



Sekhmet

PROTECCIÓN



© Derecho de autor. 2017 Sajeeva Hurtado. Carolina Díaz

Sheela Na Gig CONFIANZA

Sheela Na Gig

CONFIANZA

Diosa irlandesa del pre cristianismo con la que se adoraba a la gran madre y se invocaba la apertura y la fertilidad.

La leyenda dice que era una mujer vieja y de aspecto desagradable que intentaba seducir a los hombres pero nadie la aceptaba por su fealdad. Sólo un hombre lo hizo y en ese momento ella se transformó en una hermosa y joven mujer que reinó junto a él.

Su imagen es una mujer de cabellos largos con las piernas abiertas, la vulva abierta y expuesta. Sus manos sostienen sus muslos abriendo más sus piernas. Sus imágenes solían ponerse sobre ventanas y puertas simbolizando la vagina y protegiendo a los aldeanos de todo mal.



Afirmación

" Me rindo, me entrego, me abro, confío y me permito ser penetrada por la existencia y yo penetrar en la existencia "



Meditación

Sentada con los ojos y las piernas cerradas respira y entra en contacto con tu vagina. Siente en la inhalación todo lo que por este cierre no puede entrar en ti. Exhala y siente cómo no puede salir lo que tienes adentro de ti por este cierre.

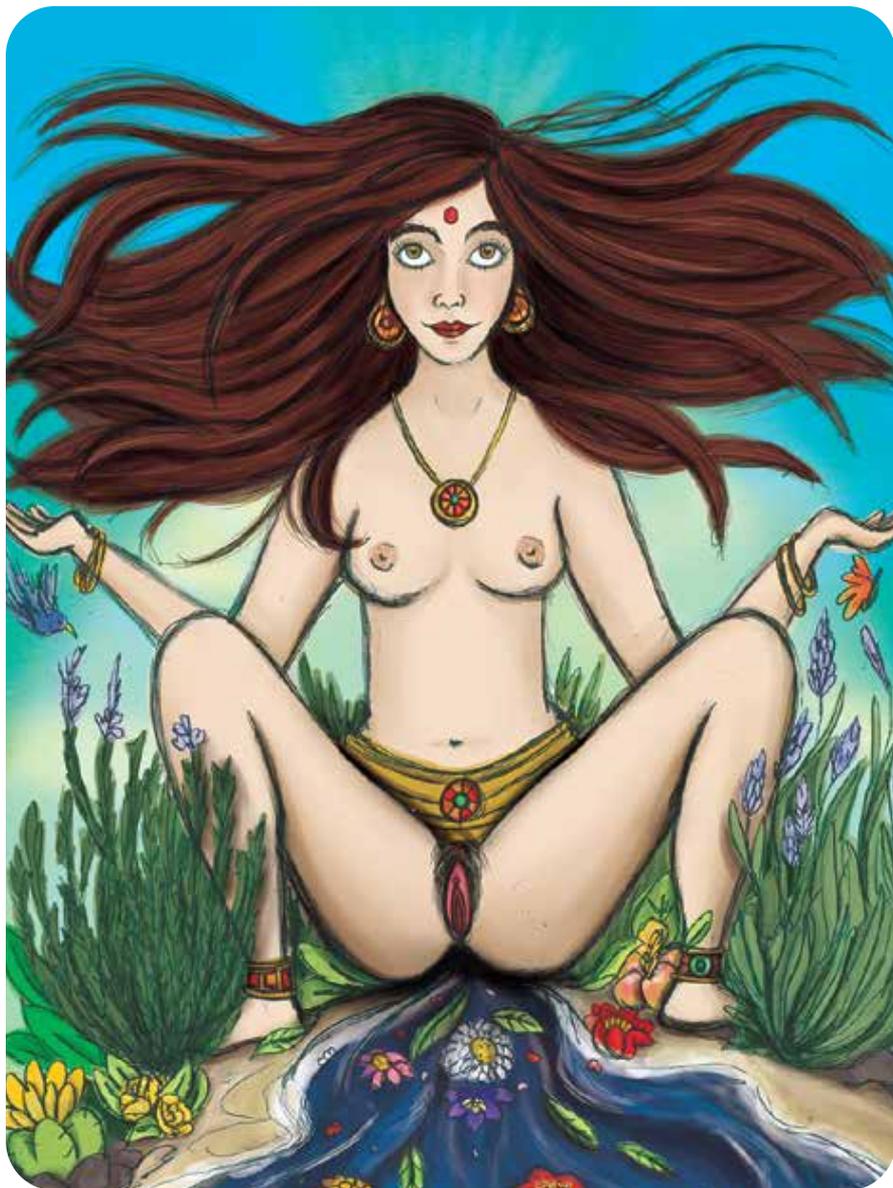
Conecta con tu corazón, respira en el corazón y pregúntate: ¿Para qué me cerré? ¿Qué he ganado con este cierre? ¿Qué he perdido con este cierre? Sigue respirando en tu corazón y conecta con esas sensaciones o memorias que te llevaron a cerrarte. Con las manos en tu corazón repite: “Estoy aquí, estoy a salvo”. Y visualizando las situaciones o personas que te cerraron repite: “Te perdono, me perdono”, repítelo varias veces sin palabras sólo en tu corazón hasta que sientas que tu cuerpo empieza a sentir la liberación que trae el perdón. Ahora lleva las manos a tus muslos y sintiendo la fuerza que allí reside conecta con “Confío en mí”, repítelo una y otra vez y comienza a abrir lentamente las piernas, no dejes de respirar y de sentir esta frase resonando en tu cuerpo y sobre todo en tu vagina.

Mientras abres tus piernas siente todas las cosas maravillosas que están afuera de ti aguardando para entrar en ti, y todas las cosas hermosas que has estado guardando en ti, que están listas para ser entregadas al mundo. Abre la boca e inhala por la boca sintiendo cómo eres penetrada por la existencia, llénate de belleza y sana el dolor del pasado. Exhala por la boca y siente cómo tu aliento penetra en la existencia, comparte tu belleza con el mundo y regálale un lugar en el mundo afuera de ti. Respira hasta que para ti sea suficiente. Vuelve a llevar las manos al corazón y con la boca abierta siente cómo boca, corazón y vagina son un solo canal, un canal de entrega y de recepción de la existencia, recibe sus regalos para ti.

Significado de la carta

Sheela Na Gig se abre paso en tu vida para invitarte a revisar tu pasado, para abrirte paso a un presente abundante y fértil. Sheela te dice que has pasado demasiado tiempo aislada y protegiéndote. Te cuenta que ya estás lista para volver a ser penetrada con amor por la vida, para parir tus frutos con dulzura. El dolor ha sido alquimizado. Una nueva vida te está esperando. El dolor y el miedo serán transformados en la medida en que actúes con fe y confianza, no en nadie más sino en ti misma.





Sheela Na Gig

CONFIANZA



Tara Verde LIBERACIÓN



Tara Verde

liberación

Diosa tibetana liberadora de los obstáculos. Es la energía femenina iluminada que conduce a los hombres a la liberación en todos los planos.

Su mantra describe su poder:

Om: Simboliza el cuerpo, la palabra y la mente.

Tare: Simboliza la liberación del Samsara (reinos inferiores).

Tuttare: Simboliza la liberación de los ocho temores externos y los ocho internos (reinos inferiores).

Ture: Simboliza la liberación de las enfermedades físicas, mentales y espirituales (oscurecimientos sutiles).

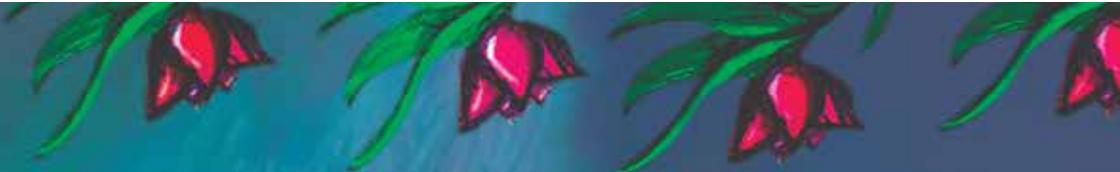
Soha: Significa las bendiciones que trascienden el presente, el pasado, y el futuro.



The background is a textured teal color. It is decorated with several red flowers with green leaves, positioned around the edges of the page. The flowers are stylized with dark outlines and some white highlights on their petals.

Afirmación

*" Mi ser me guía al camino de la iluminación.
A través de la liberación me despojo de todo
lo que ya no soy. El único momento que existe
es aquí y ahora, mi cuerpo, mi mente, y mi
espíritu lo habitan "*



Meditación

Sentada con los ojos cerrados, conecta con tu corazón que simboliza tu cuerpo emocional. Siente cómo está ese lugar en ti. ¿Cómo se siente? ¿Cómo están tus emociones y todo aquello que oprime tu pecho y limita tu capacidad de amar y expresarte desde el amor? Exhala permitiendo que tu corazón se vacíe y se libere.

Lleva la atención a tu plexo y siente cómo está esta zona de tu cuerpo. Entra en el espacio de los miedos que te limitan para ser y expresarte en tu luminosidad, y exhala una y otra vez con fuerza liberándote de las limitaciones que el miedo te impone.

Lleva la atención a tu cabeza y revisa las limitaciones que están creadas en ti a través de tu mente. Exhala una y otra vez los vicios mentales que tienes, las obsesiones que te estancan, y los pensamientos destructivos. Visualiza todo el tiempo frente a ti a la Tara Verde con su energía femenina disolviendo las cadenas mentales, emocionales, y energéticas que te anclan al mundo humano y que te impiden expresarte en tu divinidad.

Cuando hayas generado vacío en tu mente, en tu corazón, y en tu plexo, siente cómo toda tú estás mucho más ligera, siente cómo tu cuerpo se eleva unos centímetros del suelo. Siente cómo tu camino al despertar y a la iluminación avanza un nivel más.

The background is a textured teal color. There are four red flowers with green leaves scattered around the page: one at the top center, one on the right side, one on the left side, and one at the bottom center.

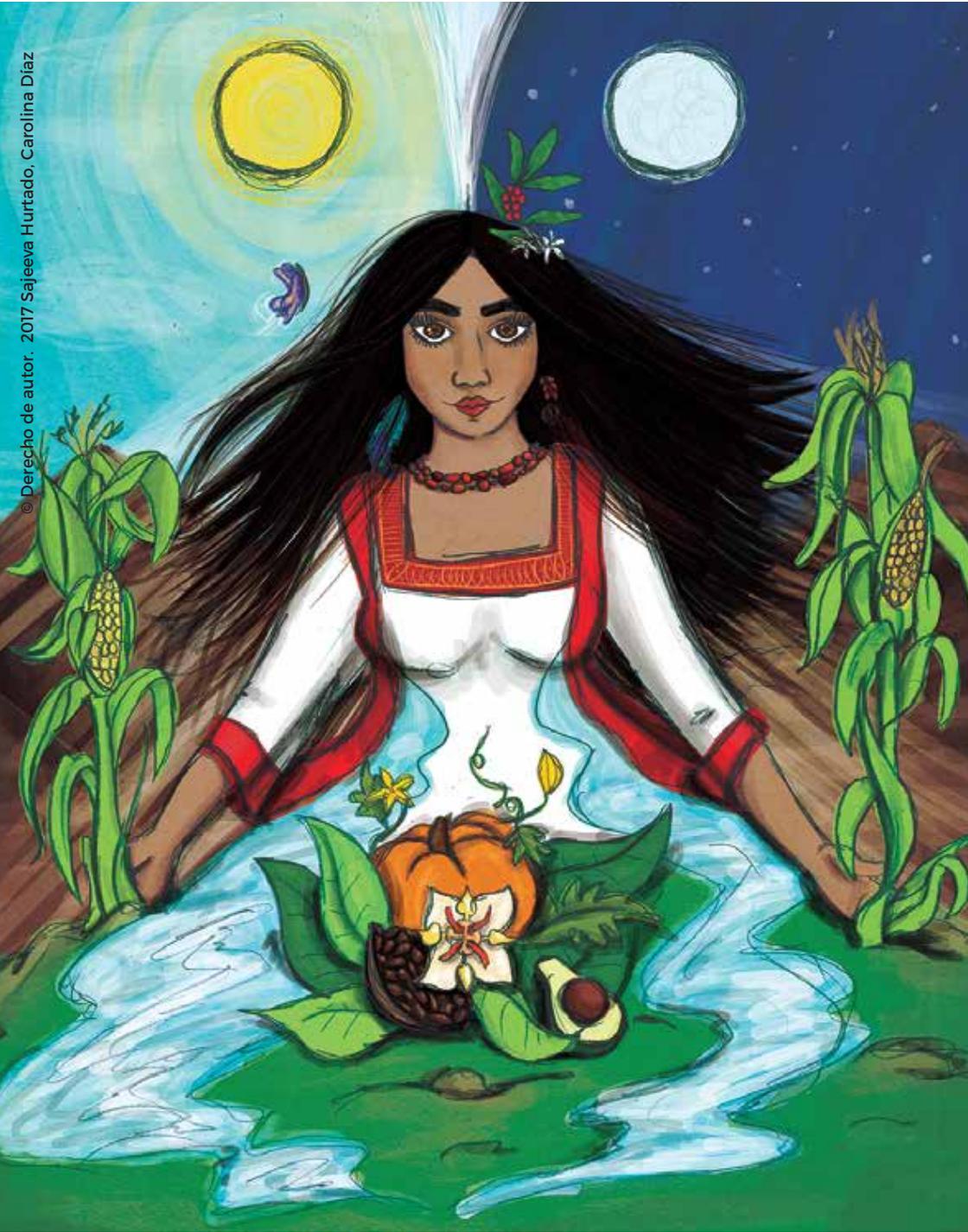
Significado de la carta

La Tara Verde te pide que revises tus creencias limitantes y el estado de tus emociones para que cortes con el pasado y lo denso que estás cargando y que está obstaculizando tu crecimiento espiritual. Tu alma te pide un cambio y en tu cuerpo está grabado aquello que debes soltar.



Tara Verde

LIBERACIÓN



Tonantzin MERECIMIENTO

Tonantzin

merecimiento

Diosa madre venerada en la cultura mexicana. En la actualidad es adorada como la guadalupana pero para quienes preservan las costumbres ella es Tonantzin la madre de todo, el origen de todo, el amor infinito en su aspecto femenino, la abundancia, el infinito que viene a manifestarse en lo finito regalándonos nuestra forma física.

La madre contiene en sí todos los aspectos de la mujer siendo conocida con distintos aspectos de sí misma como: Cihuacóatl, Chicomecóatl, Citlalicue, Tonacacíhuatl, Omecíhuat. Diosa de la agricultura, de la maternidad, de los partos, de la vía láctea, de las hierbas, de los médicos, de los curanderos. Ella es la raíz de todo lo existente.



A decorative border on the left and right sides of the page, featuring green corn stalks with yellow and red kernels. The background is a textured blue gradient.

Afirmación

" Todo lo creado está disponible para mí, disponible para todos. Es infinito el amor de la existencia hacia mí, Es infinito mi derecho a existir "

Meditación

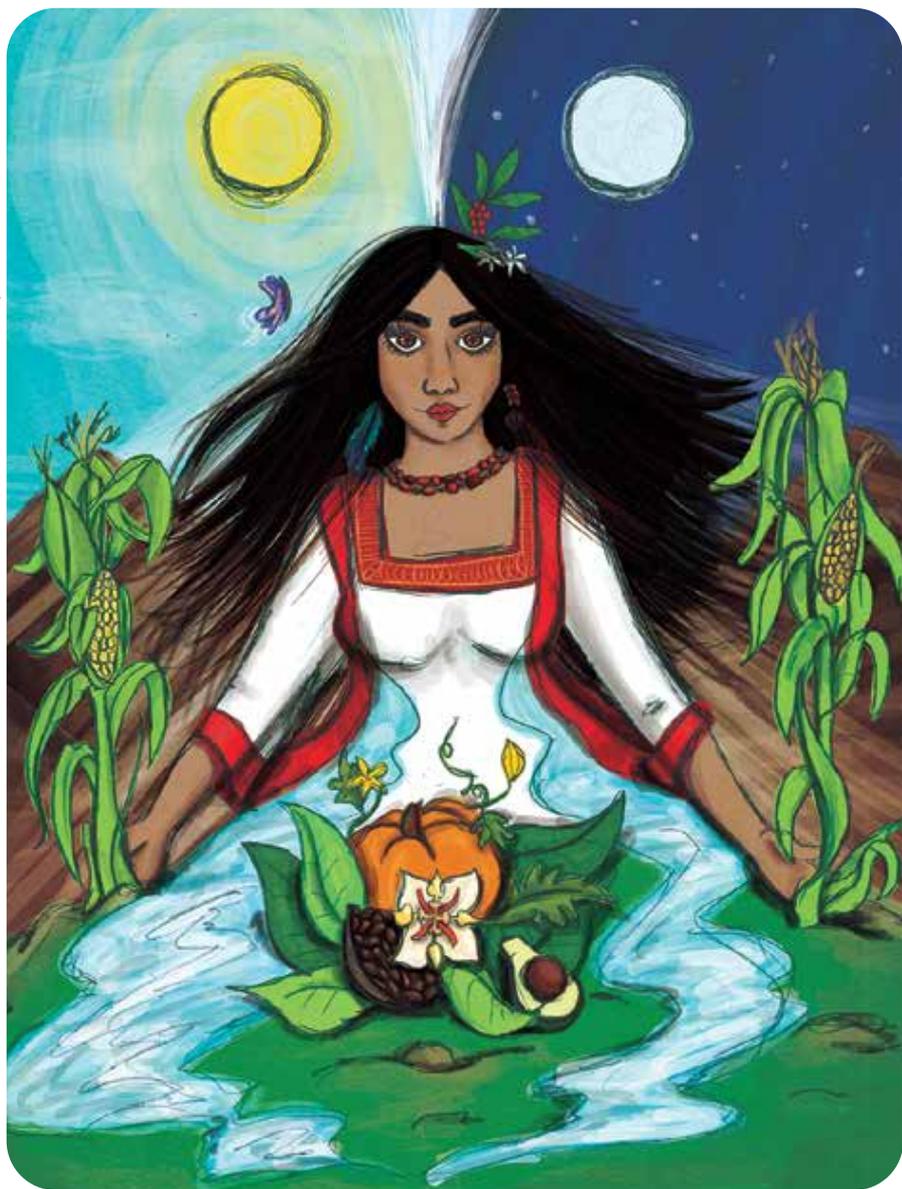
Sentada con la columna recta y los ojos cerrados comienza a respirar largo y lento. Lleva las manos a tu cabeza y conecta con todos esos pensamiento que te dicen: "no mereces", "no vales". "no puedes". Exhala con fuerza todos esos pensamiento o memorias que le han hecho creer a tu mente que no mereces. Lleva las manos a tu corazón y sigue respirando, conecta con todas esas sensaciones o recuerdos que te han hecho sentir que "no mereces", "no vales" "no puedes". Exhala con fuerza todas esas emociones o memorias que te han hecho sentir que no mereces amar y ser amada. Lleva las manos a tu vientre, sigue respirando lento y largo, conecta con todas esas memorias y sensaciones que te han hecho crear vivencias en las que ratificas que "no mereces", "no vales" "no puedes". Exhala con fuerza todos esos pensamiento o memorias que le han hecho creer a tu energía creativa que no puede recibir, dar, y crear belleza y abundancia. Suelta tu vientre y lleva las manos hacia el cielo, respira hondo desde tu cabeza hasta el centro de la tierra. Conecta con la abundancia que hay arriba de ti, en el aire, en el cielo con la abundancia que hay abajo de ti, en la tierra y en el agua. Siente cómo toda esa abundancia está disponible para ti, siempre lo ha estado. Siente ese amor infinito de la madre que está presente en tu vida hoy para recordarte que todo cuanto ella ha creado ha sido por ti y para ti. Inhala hondo y siente cómo tu cuerpo se llena de flores, de agua, de animales, de árboles, de ríos, de belleza, de color de nutrición de vida. Repite sin palabras mientras respiras: "Yo soy la hija de la gran madre, me merezco y recibo todo cuanto quiere darme".



Significado de la carta

Tonantzin quiere que recuerdes que ella es tu madre, que te ama profundamente, que eres una hija de la divinidad y que por ende te mereces todo lo divino que ella ha creado. Te has olvidado de recibir sus regalos, estás buscando lo que ya tienes en lugares donde no hay, y eso te ha conectado con la escasez. Tonantzin te pide que te acuerdes.





Tonantzin

MERECIMIENTO

LA DIOSA RESPIRA

ORÁCULO DE LA SEXUALIDAD SAGRADA

Sajeeva Hurtado es Colombiana lleva más de 17 años dedicada a trabajar con mujeres a través de la medicina china, la meditación, la danza y distintas herramientas de empoderamiento. Creadora del sistema Respiración Ovárica, Alquimia Femenina y Respiración Alquímica, Sexualidad Sagrada, viaja por el mundo acompañando hombres y mujeres en la sanción y elevación de su energía sexual. Autora del libro Llena de vida.

www.respiracionovarica.com | www.Ldevi.com

Carolina Díaz Juárez es una artista especializada en ilustración y diseño gráfico. Creadora de imágenes vinculadas con el despertar femenino y la infancia. Su obra se ha materializado en libros, afiches, logos, cuadros y juegos para niñas/os. Crea en Marindía, Uruguay, para el mundo.

www.carodiazilustra.com | www.gendiseno.com

© Derecho de autor.
2017 Sajeeva Hurtado, Carolina Díaz
Maquetación y diseño Indira Rodríguez

