Playbook

Lunación en Escorpión



Envidia, celos y deseo, encontrar oro en la sombra



¿Por qué indagar en la sombra?

En el agua profunda de nuestra psique habitan deseos, anhelos reprimidos, aspectos de nosotras que olvidamos o "enterramos", incluso resplandor y belleza que nos pertenece y no aceptamos. Indagar en la sombra, extraer el material que ahí habita y ser capaces de transformarlo en oro, nos permite tomar más consciencia de quienes somos, qué queremos, de qué necesitamos responsabilizarnos con magnanimidad para transmutar culpa, agresión o compulsión.

Los tiempos de Escorpión nos apoyan a hacer esta tarea, a no temerle a la oscuridad para poder mirar en ella, nombrar lo mirado, simbolizarlo, abrazarlo en nuestra vida y erradicar frustración, angustia y rabia.

En este playbook vamos a explorar la envidia, los celos y deseos profundos para poder extraer el oro y la riqueza que son nuestros por derecho divino.

Envidia

Aparece cuando comparamos nuestra situación con la del otro u otra; nos provoca frustración, anhelo, sensación de injusticia o de querer lo que la otra persona tiene o es. La envidia enfermiza desea y le da placer la ideación de que lo que es o tiene la otra persona sea destruido.

Para encontrar el tesoro en ella, toca primero admitirla, sin vergüenza:

- Escribe sin pena, por quién o qué sientes envidia:

¿Qué valor se esconde en esa envidia? ¿Qué valor se devela? (Deseo de ser vista, valorada, prestigio, respeto, libertad, belleza, seguridad, vínculo, poder, plenitud, creatividad)

En tu vida y tu persona ¿cómo puedes poner en práctica ese valor? ¿en qué aspectos de tu vida podrías encarnarlos?

Al escribir ¿de qué te das cuenta? ¿hay algo de lo que no te das permiso de hacer o ser, que se refleja como envidia?

Askesis: Practicar hasta ser...

La envidia se puede convertir en un entrenamiento de rutinas, disciplina y repetición que moldean una vida más plena. La envidia puede ser un entrenamiento concreto, en lugar de rumiación.

¿Qué metas te gustaría cumplir para ti?

¿Qué nuevos hábitos puedes desarrollar?

¿Qué metas TUYAS te gustaría cumplir?

En la columna de la izquierda escribe lo que envidias, y en la columna de la derecha lo que agradeces tener en relación.

Puedes inspirarte en el ejemplo:

ENVIDIO	AGRADEZCO en mi vida
La tranquilidad en la vida de esa mujer	Trabajar en algo que me da sentido de servicio y movimiento.
Mi compañera alcanzó una mejor jubilación, pero no por mérito	En mi vida la honradez, el esfuerzo han sido mis puntas de flecha. Soy integra

Revelar y transformar en oro

Ser capaces de transformar la comparación en deseo y admiración.
Observa la tabla anterior y escribe una lista de la palabra clave de tu anhelo, inspírate en el ejemplo:

ENVIDIO	META PROPIA
Tranquilidad	Tener más tiempo para descansar y desacelerarme
Despreocupación por el dinero	Organizar mejor mi dinero y dejar de darle mi energía a otros

¿En qué te gustaría transformar la sensación de injusticia/enojo?

¿Qué puedes construir desde ti misma con esa energía?

¿Cómo puedes embellecer tu vida? ¿Qué aspectos has descuidado y podrías reconstruir con todo lo que admiras y valoras?

Triangulación

Miedo a perder el amor o ser menos importante de lo que se cree, pérdida del compromiso

1. ¿Qué parte de mí siente que perdió algo?

2. ¿Qué evidencia tengo de la infidelidad o de la pérdida?

3. ¿Qué temo realmente perder si el otro se acerca a alguien más? (Estabilidad, compromiso, amor, consideración)

4. ¿Qué parte de mí se siente excluida o desplazada?

4. ¿Qué herida devela? ¿Y con quién la senti por primera vez?

5. ¿Qué puedo hacer y construir con esto?

6. ¿Qué necesito pedir en vez de controlar?

Silla Vacía

Colocarás una silla vacía frente a ti y desde la calma posible hablarás con la persona con quien originalmente sentiste la herida (respuesta a la pregunta 5)



Le dirás que ahora eres adulta, contándole de tres compromisos que harás contigo para transformar los celos en una vivencia de autocuidado y reflexión.

Gratitud a todas las que han sido libres y han abierto caminos buenos para las hijas de la luna; gratitud a todas las magas, sacerdotisas, mujeres-medicina, contadoras de historias y peregrinas que iluminan el corazón de la sabiduría lunar en la memoria de cada mujer; gratitud a quienes a través de la bondad, soberanía e impecabilidad creamos senderos de flores para las que vienen.



Veo aparecer una generación de sacerdotisas capaces de entender nuevamente el lenguaje del alma"
C.G. JUNG



Este playbook es de uso personal para fines de navegación del programa; su reproducción fuera de estos fines no está autorizada. Te pedimos respetar este sagrado límite.

LA MUJER LUNAR
www.mujerlunar.com
comunidad.mujerlunar.com

Cualquier consulta, escríbenos a:
FORMACION@MUJERLUNAR.COM