

## Prefacio

Hace años, dejé mi aprendizaje de profesor armado con un poder que reformó mi vida —el poder de la Luna—. La atracción de la Luna es tan grande que causa mareas en los océanos y cambios en los patrones del clima. La Luna también afecta las emociones.

Antes de que descubriera el poder de la Luna, yo reprimía mis emociones de la forma que pensaba que lo hacían todos los hombres. Aunque aparentemente era calmado y seguro de mí mismo, también estaba asustado; tenía emociones y reacciones emocionales pero me rehusaba a exteriorizarlas, excepto en ataques de lágrimas y furia en privado. Entre más me esforzaba para suprimir estas emociones, más difíciles se volvían.

Mis estudios me sensibilizaron hacia las energías de la Luna y descubrí algo que cambió mi vida. Existía una relación entre la posición astrológica de la Luna y mis emociones. Cuando la Luna estaba en Cáncer, yo lloraba. Absolutamente todo me molestaba, especialmente las relaciones. Cuando la Luna estaba en Aries, yo discutía con todas las personas. Mi paciencia se agotaba y me enojaba rápidamente.

Mi continua investigación indicaba que estos no eran los únicos dos signos que me afectaban. Cada Luna tenía una influencia diferente: feliz, analítico, motivado, hablador o sexy. Quedé fascinado con este fenómeno. Siguiendo mis sentimientos y comparándolos con la Luna, encontré patrones que me permitían predecir qué días de la semana serían los más desafiantes o los de mayor recompensa. A su vez,

mis altibajos emocionales empezaron a suavizarse porque yo estaba consciente de la influencia de la Luna y preferí enfrentar mis emociones en lugar de ser su víctima.

Descubrí otros usos para mis lecciones lunares. Me di cuenta que la Luna afectaba a todas las personas de una forma similar. Yo podía predecir la forma en que reaccionarían las personas ante una situación determinada. Repentinamente, pude elegir el día adecuado para solicitar un aumento o unas vacaciones. Supe cuándo negociar un auto nuevo y cuándo no negociar una casa. Descubrí que algunos días son mejores para la comunicación y para dar presentes y otros días son mejores para estar solo.

A través del poder de la Luna aprendí sobre mí mismo y sobre otras personas. Quedé sorprendido al descubrir que somos mucho más parecidos de lo que somos diferentes. Me volví menos temeroso de lo que las demás personas pudieran pensar de mí, porque ellos eran como yo. Ellos tenían las mismas reacciones emocionales que yo tenía. Me dio seguridad expresar mis sentimientos. Cuando discutía abiertamente sobre mis sentimientos, la gente a mi alrededor compartía sus sentimientos; esto creaba intimidad y encontré algunos amigos duraderos. También aprendí lo que significa la intimidad en una relación y cómo fomentarla. Desde entonces, he tenido éxito manteniendo una relación amorosa y esmerada.

Este libro trata sobre el autodescubrimiento, el cual le ayudará a entender los ciclos de la Luna y le enseñará a aprovechar su poder. Aprenderá a predecir sus reacciones emocionales y las reacciones de los demás.

Cada uno de los doce signos de la Luna tiene un efecto diferente. Algunos lo influyen para que esté feliz, mientras otros hacen que esté enojado. Algunos le ayudan a exagerar la verdad, mientras otros actúan como detectores de mentiras. Cada uno es un profesor. A partir de estas Lunas aprenderá quién es usted, por qué hace lo que hace y cómo mejorar rápidamente todas las relaciones de su vida.



# 1

## La Luna

La vida en la tierra está influenciada dramáticamente por la Luna. Las leyendas hablan de hombres lobos y lunáticos. Los mitos urbanos le atribuyen muchas cosas a la Luna: alcoholismo, conducta desordenada y asesinatos. La evidencia de nuestro mundo físico comprueba la influencia de la Luna.

Durante siglos se ha creído que la Luna afecta el clima. *Moon Sign Book*, publicado por Llewellyn, ofrece varios ejemplos. Se dice que si la Luna está llena hacia la medianoche, durante los siguientes siete días se disfrutará de un buen clima. Si la Luna llena ocurre al mediodía, el clima será impredecible. Un anillo alrededor de la Luna indica la proximidad de la lluvia, mientras que el mismo anillo a la salida de la Luna indica lluvia torrencial.

*La Luna pálida trae lluvia, la Luna roja trae viento, la Luna blanca no trae lluvia ni nieve.*

*Anillo alrededor de la Luna, la lluvia llega pronto.*

*Cuando alrededor de la Luna hay un halo, el clima será frío y recio.*

*Luna despejada, pronta helada.*

Para una indicación de que se aproxima buen clima, la Luna nueva debe proyectar una sombra durante cuatro días. Si esto no ocurre, habrá un clima inclemente. Si el cuerno inferior de la Luna es de color oscuro durante la Luna creciente, indicará lluvia antes de la Luna lle-

na. Por el contrario, cuernos agudos al tercer día de la Luna creciente, pronostica buen clima durante todo el mes. Un cuerno superior nebuloso en la puesta de la Luna trae lluvia antes de la Luna nueva y si el centro de la Luna está brumoso, durante la Luna llena estará lluvioso.

En un mes con dos Lunas llenas, la segunda conocida como Luna «azul», probablemente habrá un clima severo, especialmente en mayo. Una Luna llena en un equinoccio primaveral pronostica inundaciones seguidas de una temporada anormalmente seca. Después de una Luna llena en el equinoccio de primavera sigue un clima con tormentas, pero sobre todo, la primavera será seca.

Los estudios muestran patrones climáticos mensuales que simulan el ciclo lunar. En *Supernature*, Lyall Watson discute dos estudios independientes llevados a cabo en la década de 1960 sobre los efectos de la Luna en la lluvia. El estudio australiano observó los patrones del clima durante un período de veinticinco años. El estudio americano examinó cuarenta y nueve años de historia climática. Ambos encontraron incrementos de lluvia en los días siguientes a la Luna nueva y llena. Cada estudio presentó la misma conclusión: Existe una relación entre los ciclos mensuales de la Luna y los patrones regulares de lluvia.

La investigación también ha mostrado formación de hielo en nubes altas y la concentración de ozono en la atmósfera sigue las lunaciones. El campo magnético que rodea la tierra fluctúa en patrones similares a los del ciclo lunar. El *Journal of Geophysical Research* publicó estudios climáticos en la década de 1960, confirmando un número de fenómenos naturales, cuyo ciclo coincidía con el de la Luna. Estos patrones lunares fueron encontrados en la concentración de ozono en la atmósfera, en la cantidad de partículas de hielo en nubes de gran altitud, en las torrenciales lluvias en los Estados Unidos y en Nueva Zelanda, en fluctuaciones del campo magnético y en el número de meteoros que caen en la atmósfera terrestre.

Existen muchos cuentos y creencias, los cuales se refieren al cuidado de animales con las fases de la Luna. En un estudio de cuatro años citado por Watson en *Supernature*, se encontró que los hámsteres son más activos inmediatamente después de las Lunas nuevas y de las Lunas llenas. Los guardianes en los zoológicos pueden mostrar que los ciclos de apareamiento de sus animales están de acuerdo con los ciclos lunares. Las golondrinas pardas, las cuales son habitantes de las Ascension Islands, son conocidas como «bien despiertas», porque solamente se aparean durante la noche. Las golondrinas pardas se aparean solamente cada décima Luna.

Los efectos lunares más visibles son las mareas oceánicas. Consecuentemente, los animales que normalmente son parte del ecosistema de las mareas están afectados por los cambios de la Luna. Esto es natural, porque las aguas de las mareas son solamente eso —agua oceánica moviéndose en ciclos lunares—. Estos estudios muestran que si las criaturas de las mareas son sacadas de su hábitat normal a una locación cientos de millas tierra adentro, se adaptan a lo que serían los ciclos de las mareas si su nuevo hogar tuviera una línea costera. Esto fue probado con ostras, incluso cuando se mantenían en contenedores sin exponerse a la luz del Sol o de la Luna. El Grunion (un pez pequeño que vive en las aguas costeras de California y México) conoce en cierto grado del aumento del nivel de las mareas de la primavera. En, o justo después de la Luna llena, cuando las mareas de primavera están a punto de retroceder, el Grunion deposita sus huevos por encima de la línea de la marea alta. Allí los huevos se incuban hasta la siguiente marea alta de primavera, cuando salen las nuevas crías y nadan en la marea.

Los nativos de las aguas de las mareas no son las únicas criaturas que reaccionan ante los cambios de la Luna. Como instructor de buceo, observé que la actividad subacuática se hacía más activa durante la Luna llena, y encontré muchos más tiburones, barracudas, rayas y

anguilas bajo el orbe brillante. Un tiburón de seis pies de longitud nadaba a la distancia de mi brazo durante una sumergida nocturna fuera de la costa de la isla Bimini en las Bahamas. Sus movimientos predadores y erráticos indicaban que el tiburón estaba buscando comida. Las linternas subacuáticas solamente emiten un haz de luz corto a través del agua, lo cual limita enormemente la visibilidad, pero esa noche el océano resplandecía con una luminiscencia espectral de la luz de la Luna llena. El hecho de distinguir la figura sombreada contra la luz lunar penetrante me dio tiempo para recuperarme y prepararme para la llegada del tiburón, en lugar de llenarme de pánico cuando esta criatura del tamaño de un hombre se abalanzara hacia el rayo de mi linterna.

En los tiempos pre-cristianos, nuestros ancestros eran cazadores y recolectores. Cuando ellos empezaron a cultivar, se hicieron más dependientes del clima. Anteriormente, las inclemencias del clima inhibían la caza; como cultivadores, un clima inclemente podía arruinar toda la cosecha de un año. Ellos empezaron a darse cuenta de los ciclos naturales y adaptaron sus antiguos rituales a su actual existencia. Nacimiento, vida y muerte eran honrados. El poder de lo femenino se hizo obvio cuando relacionaron sus propias experiencias de nacimiento a las de los animales y las plantas.

Ellos aprendieron observando los patrones a su alrededor y las reacciones de otras criaturas vivas. Muchas leyendas tienen su origen en los hechos. En el tiempo antes de la cristiandad, la gente vivía en asociación con los cambios de estaciones de la naturaleza. Ellos plantaban y cosechaban mediante los relojes solares y lunares y pronosticaban el clima observando las señales de la naturaleza. Cuando se examinan las vidas de los habitantes de esa época, es evidente su creencia en la relación de la Luna con la fertilidad y la agricultura. La relación entre los ciclos solar y lunar y la agricultura continúa hasta hoy en día.

La siembra solar suministra la base para la mayoría de las estaciones de la agricultura. La preparación de la tierra comienza alrededor

del equinoccio de la primavera. Esta también es la época para la poda. El cultivo y las primeras siembras comienzan en el equinoccio de la primavera y continúan durante Beltaine (celebración pagana durante la primavera). La primera cosecha empieza en el solsticio de verano, mientras la siembra continúa. La miel es recolectada. La primera cosecha real es en Lammas (celebración pagana durante el verano) y se celebra como el día de acción de gracias. La segunda cosecha es en el equinoccio del otoño y la última es en Hallows (celebración pagana durante el otoño —Halloween—). La cosecha que queda después de la siega se deja caer, permitiendo que la tierra reabsorba lo que se desprende de ésta. Las hierbas, cebollas, ajo y ajíes son colgados para que se sequen. Las semillas son recolectadas para la siembra de la primavera del año siguiente.

La jardinería lunar está basada en la siembra, eliminación de maleza y cosecha durante diferentes fases de la Luna. Estas actividades también son coordinadas con los signos de la Luna. Las siembras generalmente resultan mejor cuando se practican en el primero, el segundo o el tercer cuarto de la Luna, siendo cada cuarto más apropiado para algunas plantas que para otras. La eliminación de la maleza y el cultivo se llevan a cabo mejor en el cuarto cuarto de la Luna. Los signos de Agua (Cáncer, Escorpión y Piscis) son las mejores épocas para la siembra y la irrigación. Las Lunas de Fuego (Aries, Leo y Sagitario) son utilizadas para la eliminación de la maleza y la eliminación de plagas.

La vida de la planta responde a los cambios de la Luna. Existen cientos de historias y creencias sobre la siembra y la cosecha. Algunas porciones del mes lunar son mejores para la siembra que otras, mientras algunas son mejores para la cosecha. La cosecha de las plantas para la comida tiene requerimientos lunares diferentes a los de la cosecha de las mismas plantas para propósitos medicinales.

Los almanaques basados en el ciclo lunar han ayudado a los granjeros a planificar con base en el clima y en el ciclo terrestre de las plantas

durante siglos. *The Old Farmer's Almanac* fue establecido en 1792 por su fundador, Robert B. Thomas (1766-1846), y es «la publicación más antigua publicada periódicamente en Norteamérica». Esta publicación contiene historias sobre todos los aspectos de la vida, así como numerosas cartas e índices que contienen asociaciones astronómicas, lugares astronómicos de la Luna y tablas de mareas, para mencionar unos pocos.

Se han llevado a cabo experimentos para determinar la validez de las afirmaciones acerca de la jardinería utilizando la Luna. Como se discutió en la obra *Llewellyn's 1994 Organic Gardening Almanac*, el doctor Clark Timmins dirigió las pruebas en las que los signos de la Luna eran el único indicador para la siembra. Inicialmente no fueron tomadas en cuenta las fases de la Luna. Él descubrió que las remolachas sembradas durante una Luna de Escorpión tenían una tasa de germinación del 71 por ciento, en comparación, mientras que el 58 por ciento de las sembradas durante una Luna de Sagitario germinaban. Las caléndulas sembradas durante una Luna de Cáncer tenían una tasa de germinación del 90 por ciento, en comparación con una tasa del 32 por ciento bajo una Luna de Leo. El doctor Timmins también descubrió que los tomates sembrados durante la Luna de Cáncer tenían una tasa de germinación del 90 por ciento, comparado con los tomates sembrados durante una Luna de Leo, los cuales solamente germinaron el 58 por ciento del tiempo.

La experimentación adicional incluyó las fases de la Luna en diferentes signos lunares. Una prueba incluyó el transplante de retoños de tomate durante una Luna creciente de Cáncer y una Luna menguante de Sagitario. Los resultados fueron de un 100 por ciento de tasa de supervivencia durante la Luna creciente de Cáncer y de un 100 por ciento de tasa de mortalidad para los retoños transplantados durante la Luna menguante de Sagitario.

La prueba llevada a cabo también se dirigió hacia el tamaño de las plantas y del rendimiento. Las plantas sembradas durante una Luna de Cáncer tenían flores doce días antes que aquellas sembradas en Leo.



Las plantas sembradas en Cáncer también fueron considerablemente más grandes, cosechables más pronto y produjeron frutos sustancialmente más grandes que los de las plantas sembradas en Leo,

En cuanto a la agricultura se refiere, las fases de la Luna están divididas básicamente en dos: crecientes y decrecientes. Generalmente las cosechas que crecen sobre la superficie terrestre se deben sembrar durante la Luna creciente y las cosechas que crecen bajo la superficie terrestre se deben plantar durante una Luna menguante. *Llewellyn's 1994 Organic Gardening Almanac* recomienda sembrar durante los cuartos lunares. Durante el primer cuarto siembre anuales frondosos que crecen sobre la tierra y que producen semillas fuera del fruto; en el segundo cuarto siembre enredaderas anuales que crecen sobre la tierra que producen semillas dentro del fruto, excepto pepinos, los cuales dan mejores resultados en el primer cuarto. En el tercer cuarto siembre bienales, perennes, bulbos y plantas de raíces tales como árboles, arbustos, bayas, zanahoria, cebolla y papas. Reserve el cuarto cuarto para eliminación de maleza y cultivo.

Los estudios llevados a cabo desde la II Guerra Mundial que ligan la metamorfosis de la Luna con las enfermedades y las funciones del cuerpo, demuestran nuestra sorprendente relación lunar. En la década de 1940, las muertes por tuberculosis alcanzaron su punto máximo una semana antes de la Luna llena. Esto se explica por la relación entre el pH de la sangre y las fases de la Luna. En *Many Moons*, Diana Brue-ton indica que una teoría similar existe para la neumonía.

Han existido estudios que muestran que el sangrado producido por las operaciones es considerablemente más intenso durante o cerca al tiempo de la Luna llena. Watson, en *Supernature*, establece que el doctor Edson Andrews, un investigador norteamericano, descubrió que el 82 por ciento de los problemas de sangrado quirúrgico ocurrieron en el segundo y tercer cuarto lunar con un incremento significativo durante la Luna llena.

Los estudios han demostrado una correlación entre los dolores de cabeza por migraña y las Lunas nueva y llena. También se ha descubierto que los patrones de aflicción por migraña coinciden con los ciclos menstruales en la mujer. Lucy, una amiga astróloga, es muy susceptible a los dolores de cabeza por migraña y adquiere uno en asociación con todas las Lunas llenas.

El folclor describe que las mujeres quedan embarazadas durante la Luna llena y que la misma Luna tiene un ciclo menstrual. Aunque sabemos que eso no es cierto, un ciclo menstrual de una mujer tiene aproximadamente la misma duración de una lunación. Los estudios indican que la duración de un ciclo menstrual de una mujer a menudo se mide en asociación con los ciclos lunares y muchas mujeres menstrúan durante una Luna nueva o llena.

También existe un aumento documentado en las ratas de nacimiento durante las Lunas nueva y llena. Un aumento en las ratas de nacimiento fue durante o cerca de la Luna llena documentado por el Tallahassee Memorial Hospital en la década de 1950. Ellos encontraron un incremento sobresaliente en los nacimientos durante la Luna llena. Se encontró una correlación entre el ciclo lunar y la rata de nacimientos en New York City, en donde se estudiaron 510.000 nacimientos entre 1948 y 1958. Según Diana Brueton en *Many Moons*, dos estudios independientes alemanes encontraron una correlación entre la rata de nacimiento y la marea alta.

Durante siglos, el hombre ha culpado a la Luna por sus defectos. Todo el conjunto del comportamiento emocional y de los desmanes ha sido culpa de la Luna, desde llorar en una película de cine hasta conducir erráticamente, las peleas, el alcoholismo e incluso las violaciones y el asesinato.

La Luna llena nos hace enloquecer a todos un poco. Nos convertimos en «lunáticos». Esta relación entre la Luna y esta locura intermitente es uno de los fenómenos relacionados con la Luna discutidos

más ampliamente. «Lunático» es la derivación del latín *Luna*. Existen muchos coloquialismos que se refieren a nuestras impresiones de la influencia de la Luna tales como *lunático*, *locura intermitente*, *chiflado*, *soñador*, *sombra lunar*, *brillo lunar*, *ciego lunar*, etc.

Se dice que la Luna tiene el poder de convertir a una persona en hombre lobo. No muchas personas creen que los cambios en la personalidad o en los atributos físicos ocurren a causa de la Luna llena; sin embargo, existe la creencia de que la Luna desata las inhibiciones y aumenta nuestra susceptibilidad a la influencia de otros.

A través de la historia, se ha dicho que el tiempo de la Luna llena transforma a las personas sanas en lunáticas. Los administradores de los manicomios del siglo XVIII eran firmes creyentes de la influencia de la Luna en el psiquis humano, de forma que contrataban personal adicional durante la Luna llena. Las diferencias legales entre estar simplemente afectado por la Luna («lunático») y estar realmente «loco» fue expuesta en la ley. Cien años más tarde, el Acto de 1842 sobre locura intermitente, que se refería al cambio del estado mental de una persona relacionado con el cambio de las fases de la Luna.

Hoy en día, el personal de las salas de emergencias de los hospitales, los servicios de ambulancias y los departamentos de policía y bomberos son conscientes de los cambios que ocurren cuando hay Luna llena. Mientras era tratado de una herida en el pie, mi enfermera relataba historia tras historia sobre que la sala de emergencias se mantenía más ocupada durante esa época del mes. Ella dijo a manera de broma que algunos trabajadores del hospital programaban sus días de descanso durante la Luna llena para evitar el ajetreo.

Yo discutí los efectos de la Luna llena con el jefe de seguridad de una gran cadena de tiendas de departamentos locales. Él me dijo que los robos se incrementaban dramáticamente durante la Luna llena y ellos programaban personal de seguridad extra para enfrentar este incremento.

Los psiquiatras han llevado a cabo muchos experimentos para entender un poco más los efectos de la Luna sobre la humanidad. Los registros indican un aumento sustancial en la admisión a los hospitales mentales durante la Luna llena. La frecuencia de las violaciones, asaltos, incendios premeditados, homicidios, suicidios y otros crímenes violentos aumenta cuando se acerca el tiempo de la Luna nueva y la Luna llena. Se han hecho también muchos estudios que tratan de determinar el alcance del efecto de la Luna en la mente humana y en la capacidad de cometer actos criminales, como se observa en un número de estudios discutidos en *Supernature*.

Un estudio semejante en Ohio encontró que la admisión a los hospitales psiquiátricos debido a quebrantos emocionales se había incrementado significativamente durante y alrededor de las Lunas llenas. En otro estudio, se examinó la evidencia estadística de la actividad criminal en Florida entre los años de 1956 y 1970. El estudio encontró evidencia de un aumento en los asesinatos durante el período de las Lunas nueva y llena. Se encontró que existía un conjunto similar de circunstancias durante el mismo período de tiempo (1956 a 1970) en el condado Dade, Florida, en donde se analizaron 1.887 asesinatos. Posteriores estudios llevados a cabo en Ohio encontraron que la actividad criminal llegó a su punto cumbre no durante las Lunas nueva y llena, sino tres días después. Este retraso fue explicado mediante el hecho que Ohio está situado en latitudes más hacia el Norte.

El científico Adrija Puharich estudió la posibilidad del aumento de conciencia psíquica y de las habilidades telepáticas durante las Lunas nueva y llena. Sus resultados lo llevaron a concluir que las fuerzas gravitacionales que causan las mareas también actúan sobre la conciencia humana. En *Beyond Telepathy*, Puharich detalla sus procedimientos de prueba y resultados. Él se preparó durante cinco años para completar un mes lunar de prueba. La prueba fue llevada a cabo mediante el uso de juegos apareados de cartas y un ambiente controlado. Los re-

sultados indicaron un incremento pronunciado en las habilidades telepáticas durante la Luna llena y un incremento significativo un poco menor durante la Luna nueva.

La corroboración posterior proviene del doctor Leonard Ravity, neurólogo, tal como se discutió en *Witchcraft for Tomorrow* de Doreen Valiente. El doctor Ravity estudió el flujo de los impulsos eléctricos en el cerebro, concluyendo que la Luna tiene un efecto incrementado de locura temporal en las personas ya consideradas como inestables. Midiendo los microamperios que fluyen por las vías neurales del cerebro, el doctor Ravity encontró que estas corrientes aumentaban dramáticamente durante la Luna nueva e incluso más durante la Luna llena.

Las respuestas emocionales que cada uno de nosotros tiene hacia las fases cambiantes de la Luna y los signos astrológicos pueden no ser tan obvios como los estudiados en los hospitales psiquiátricos, pero son reales. Felicidad, tristeza, vigor, apatía, irritabilidad e inestabilidad emocional, son todas mejoradas por la Luna. Nuestra comprensión de estos ciclos lunares nos permiten utilizar el poder de la Luna de forma constructiva.





# 2

## Utilizando la Luna

Mientras la Luna viaja a través de los cielos, ocurren cambios emocionales sutiles. Estos cambios siguen un ciclo junto con el de la Luna. El pronóstico acertado de estas influencias cíclicas facilita un mejor control de nuestras vidas e incrementa dramáticamente nuestra felicidad. Cuando sabemos que la semana que viene será una grandiosa temporada para socializar, tiene sentido estar con amigos en lugar de estar con un libro. La clave es el reconocimiento de estos ciclos emocionales.

El reconocimiento alimenta la calidad de lo que se predice y produce autoconciencia. La autoconciencia solamente proviene de la práctica. Es sorprendente descubrir lo poco que realmente sabemos sobre nosotros mismos e incluso es más sorprendente descubrir cuánto menos estamos dispuestos a admitirlo. La autoconciencia se aumenta a través de ejercicios muy simples, tales como la escritura de un diario. Lograr un mejor entendimiento de nosotros mismos fomenta la compasión hacia los demás.

### EL DIARIO

El diario es la base del descubrimiento de sí mismo. Escribir sobre los sentimientos lleva al descubrimiento de verdades ocultas. Un diario suministra un medio de explorar en forma privada las reacciones emo-

cionales mientras se comparan con las situaciones previas. Este diario no tiene nada que ver con el mundo físico —es un lugar para registrar sentimientos honestamente—. Un diario no es para reemplazar conversaciones íntimas con los amigos; en lugar de esto, es un lugar seguro para comunicarse honestamente consigo mismo.

Escriba en él después de un baño de sal o una meditación o cuando se sienta la necesidad de hablar. (Un baño de sal es una forma de limpieza y meditación emocional. Prepare un baño tibio y disuelva en éste dos o tres cucharadas de sal marina. Coloque algunas velas alrededor en el borde de la tina, apague la luz y cierre la puerta. Relájese y deje que los problemas del día salgan de su cuerpo y se sumerjan en el agua. Deje que su mente se relaje.)

Los sueños son otro buen tema para un diario. Estos traen con frecuencia un mensaje simple a pesar de que las circunstancias sean un poco raras. Una teoría de la interpretación de los sueños sostiene que muchos de los caracteres en un sueño representan diferentes aspectos de quien sueña,

La única información esencial para cada entrada del diario es la fecha, hora y los signos de Sol y de Luna. Para determinar los signos de Sol y de Luna se necesitará un calendario astrológico o efemérides.

No utilice grabadora. Escriba a mano o digite en un computador. El acto de escribir hace lento los procesos de pensamiento y mejora la atención en los detalles. Escribir ayuda a evitar el pensamiento deseoso y las mentiras que nos decimos a nosotros mismos y a enfocarnos en nuestras verdaderas emociones.

Mi escritura del diario consiste en historias de una o dos páginas sobre cualquier cosa que atrae mi atención. He descubierto que mi estado emocional se expresa claramente en mis historias. Una vez escribí sobre una solitaria botella de cerveza que estaba en la mesa cerca de mí en vez de estar en el depósito de reciclaje con todas sus amigas.



Evite la meditación cuando la Luna esté desprovista de rumbo. Durante este período de tiempo las influencias lunares no se entienden claramente. La Luna está empezando a tomar las características del siguiente signo astrológico pero no ha abandonado completamente el último signo. Mucha gente «siente» el efecto del siguiente signo lunar más fuerte cuando se está cerca del momento en que la Luna carente de curso entra al signo siguiente. Para estas personas el efecto de la Luna carente de rumbo será típico pero no absoluto. Esto se simboliza en el calendario astrológico con una Luna creciente seguida de «v/c» y una hora. La Luna está desprovista de rumbo a la hora indicada y regresa cuando pasa al siguiente signo. Ver el capítulo 4 para una discusión detallada sobre la Luna carente de rumbo.

## **EMOCIONES LUNARES**

Marque una página del diario para cada Luna; por ejemplo, «Luna en Aries». Esta página es para los sentimientos generales sobre la vida, el trabajo y las relaciones. ¿Se está sintiendo organizado, energizado, intenso, profundamente pensativo, ansioso, triste, enojado, feliz, gozoso, amoroso, seguro o inseguro? ¿Siente la necesidad de reír, hablar, emitir sonrisillas o simplemente de tener un buen llanto? ¿Desea participar y compartir con los demás o preferiría pasar el tiempo solo? ¿Siente ganas de salir huyendo? Trate de explicar exactamente cómo se siente acerca de la vida en general. Recuerde, «no sé cómo me siento» es un sentimiento pero también puede ser una excusa para no reconocer o admitir la verdad. Cada vez que se acerque la Luna de Aries, regrese a la hoja de la Luna de Aries y revise las entradas para posibles adiciones.

## **EL DIARIO DE ENERGÍA**

Otra técnica de auto-descubrimiento que recomiendo es el diario de energía. Actualizado regularmente, el diario de energía rastrea el nivel de energía física que experimentamos. La energía de todas las personas fluctúa. En algunos días nos sentimos sobrecargados y en otros nos movemos despacio. Disfrutamos el sueño maravilloso y tranquilo durante algunas noches pero solamente dormimos por intervalos en otras noches. Rastreando los niveles de energía durante un período de tiempo, se hace evidente el efecto de la Luna en las actividades diarias.

Llene uno de estos formatos todos los días. La parte superior incluye el día y la fecha, el signo y la fase de la Luna. Para las mujeres, es importante rastrear el ciclo menstrual, el cual a menudo ocurre a la par con el ciclo lunar y puede agregar energía a las emociones.

Comience cada mañana llenando el formato. Tome nota de su nivel de energía al despertar. No se preocupe por la hora exacta, utilice la hora más cercana. Es suficiente colocar una «X» o un punto en el cuadrado que representa la hora y el nivel de energía. Registre su nivel de energía cada hora durante el resto del día. Nuevamente, no tiene que ser hecho exactamente sobre la hora. Registrarlo cada tres o cuatro horas estará bien. No es necesario despertarse durante la noche para llenar el formato; sin embargo, es importante evaluar el sueño nocturno a la mañana siguiente.

Esta técnica suministra una comprensión de las fluctuaciones del nivel de energía diaria y enseña la capacidad de reconocer instantáneamente cuándo ocurren y por qué. Un pobre descanso nocturno ya no será más un misterio. Un día grandioso ya no será un accidente.

Aquí hay un ejemplo que puede ser usado como base para la escala de energía de cero hasta diez:

- 0 Muerto para el mundo.
- 1 Un sueño inducido por alcohol o por drogas.
- 2 Un sueño profundo.
- 3 Un sueño normal y tranquilo.
- 4 Un sueño ligero.
- 5 Comienza a moverte —necesidad de esa primera taza de café—.
- 6 Un día de baja energía —las palabrerías—.
- 7 Un día promedio.
- 8 Un día superior —sintiéndose muy bien—.
- 9 Un día excitante y energizado.
- 10 Un estado intensamente excitado —camina sobre el fuego—.

Cualquier escala será satisfactoria. El objetivo es aprender qué nivel de intensidad o de energía se puede esperar de cada Luna. El vínculo entre los niveles personales de energía y el ciclo de la Luna se volverán obvios, como la única firma de energía del cuerpo. La energía de todos fluctúa durante el día en patrones muy predecibles.

Describa brevemente al respaldo, en la parte baja o en otro espacio vacío del diario de energía las actividades del día y su nivel personal de participación. ¿Estuvo usted totalmente presente todas las veces o estaba distraído y por qué?

Una vez que haya mantenido el diario durante un mes, la información recolectada necesitará ser analizada. Busque repetición en las cartas y en la información del diario, así como en los sentimientos, emociones y niveles de energía. Los resultados pueden indicar que es mejor utilizar una Luna de Virgo para las tareas analíticas y que es la Luna perfecta para resumir los resultados.

La Luna es una influencia positiva cuando pasa por nuestro signo solar natal y trae energía extra y sentimientos de gozo. Casi cualquier cosa puede ser llevada a cabo sin temer al trabajo. Esto es cierto en todas las personas en diferentes grados. Contrariamente, cuando la Luna





Cuando la Luna está en Tauro, mi signo solar, estoy energizado, lleno de vida y tengo un sorprendente deseo de jugar. Por el contrario, cuando la Luna está en Escorpión, mi nivel de energía es bajo.

Examine todo el diario de energía completa buscando los días con energía aumentada o disminuida. Busque patrones y ciclos. Empiece su investigación examinando las horas de la mañana. ¿Se mueve lentamente después de despertarse por la mañana? ¿Le toma mucho tiempo empezar a moverse y solamente después de dos tazas de café? Si normalmente empieza lentamente, busque los días con niveles de energía incrementados más temprano en su día. ¿Hubo un día o serie de días en los que saltó de la cama? ¿Experimentó uno o más días un rebote extra en su rutina o en el cual cantó durante todo el camino a su trabajo?

Enseguida, concéntrese hacia el mediodía en y en la tarde y luego en el ocaso y la noche. ¿Cómo durmió? ¿Estuvo sobresaltado toda la noche? ¿Cerró los ojos y los abrió para darse cuenta que ya había llegado la mañana? ¿Tuvo algún sueño? ¿Sus sueños fueron tan intensos que ellos interrumpieron realmente su sueño?

Estos patrones suministran un reflejo de la influencia de la Luna. Una serie de días en un estado de ánimo en particular es el indicador más fácil de reconocer. Un solo día apasionado no es necesariamente importante. Rápidamente será muy fácil reconocer una serie de días. Esta habilidad se extenderá a días individuales e incluso a momentos de la influencia lunar.

Yo he descubierto muchas cosas a través de este análisis. Mis mejores horas para escribir son las mañanas y tarde en las noches. Al mediodía, mi mente está tan ocupada con otras cosas que no puedo permanecer concentrado el tiempo suficiente para ser productivo en mi escritura. He descubierto que la Luna de Virgo es particularmente conducente a editar y la Luna de Géminis mejora la creatividad.

Un resumen lunar mensual (vea la siguiente tabla) puede ayudarle

a encontrar patrones emocionales cíclicos. Delinee el nivel de energía promedio de las cartas diarias de energía durante un mes contra los días que gasta la Luna en cada signo zodiacal. Esto le dará un mejor pensamiento de las diferencias de los signos.

Busque patrones. Un período de un mes puede empezar a mostrar un ciclo en sus respuestas emocionales y en su comportamiento. Extender esta carta por un período más extenso incrementará la exactitud de su análisis.

Utilice esta carta para examinar horas particulares del día. Si las seis en punto de la tarde con frecuencia es desafiante, utilice este ejercicio para examinar más de cerca su susceptibilidad emocional a las influencias de la Luna a esa hora. Se necesita registrar en la carta solamente su nivel de energía a las seis en punto todos los días y observar si emerge un patrón.

Haga una nota mental siempre que se sienta emocionalmente unido a una situación o experiencia en particular. Revise el signo lunar en comparación con sus emociones. Puede emerger un patrón que indique una tendencia a responder genéricamente durante ese signo lunar en particular. Yo altero con facilidad mi temperamento en una Luna de Aries. Hago bromas con los demás en una Luna de Acuario pero estoy menos dispuesto a compartir mi vida personal.

La Luna de Cáncer ha sido mi mejor profesor de auto-honestidad y de responsabilidad. Yo acostumbraba a mentirme a mí mismo sobre mi vida y mis relaciones y culpaba a todos los demás por mis problemas. Mi estado de ánimo cambiaba rápidamente cuando me enfrentaba a la verdad. No podía contener las lágrimas. Tan pronto como la Luna de Cáncer había resquebrajado mi barrera emocional, quedaba inundado por el flujo de emoción torrencial resultante. Con el tiempo, estas aguas retrocedieron y fueron reemplazadas con auto-honestidad. Yo descubrí que la única persona que creía en mis mentiras era yo mismo y acepté la responsabilidad de mis experiencias.





