

Johanna Paungger

Thomas Poppe



# Vivir con la luna

Guía para una vida en armonía  
con los ciclos lunares

CÍRCULO DE LECTORES

Este peculiar libro nos explica la influencia del reloj lunar, el arte de conocer y saber beneficiarse de las energías favorables que genera la luna, el tratamiento de numerosos trastornos del cuerpo atendiendo al calendario lunar, los biorritmos, así como un sinfín de valiosas recomendaciones para llevar una vida más sana y en armonía con nosotros mismos.

ISBN 84-226-6144-6



9 788422 661443



## Vivir con la luna

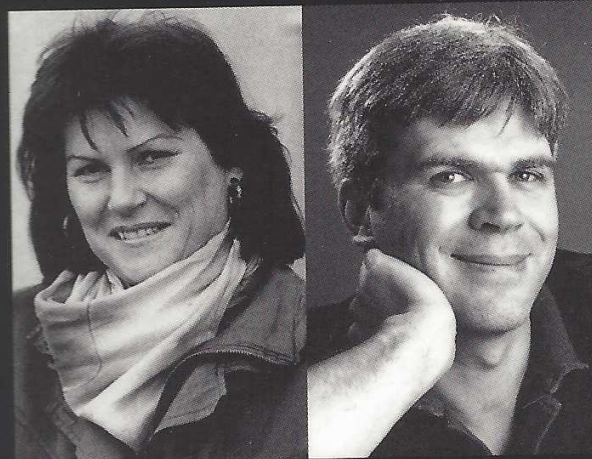
A lo largo de su historia, el hombre siempre ha constatado que la luna ejerce un extraño influjo sobre la Tierra y sus habitantes. De una forma más o menos acusada, todos somos susceptibles a esa compleja influencia que puede ser beneficiosa o dañina, dependiendo de la fase lunar y de la posición astrológica del satélite en la bóveda celeste.

*Vivir con la luna* reúne un sinfín de enseñanzas ancestrales que nos ayudarán a conocer el funcionamiento del reloj lunar en relación con nuestros estados de ánimo y, especialmente, con la salud, al tiempo que nos muestra cómo llevar una vida sana y armónica con las leyes de la naturaleza. Confiar en nuestra propia capacidad receptiva, utilizar la fuerza del pensamiento y saber entender el lenguaje de la luna se revelan aquí como factores fundamentales para que cuerpo y espíritu se impregnen de las energías favorables que intervienen en cualquier proceso curativo.

Construir una casa en el lugar apropiado, revitalizarse en la época más conveniente, el cultivo biológico y otras valiosas informaciones aparecen en esta obra que recoge terapias, técnicas curativas y tratamientos con hierbas que, empleados en el momento idóneo según el calendario lunar, resultan extremadamente eficaces para prevenir y combatir numerosas enfermedades.

## Johanna Paungger Thomas Poppe

Johanna Paungger creció junto a sus nueve hermanos en el seno de una familia de agricultores, en las montañas del Tirol. Su abuelo le enseñó, ya de niña, a reconocer de qué forma afectan los ciclos lunares a las personas, los animales y las plantas. Conjuntamente con Thomas Poppe, traductor, periodista y escritor, ha escrito *La influencia de la luna* (1991) y *Das Mondjahr 1995* (1994). Ambos residen en Múnich.



Johanna Paungger  
Thomas Poppe

# Vivir con la luna

Guía para una vida en armonía  
con los ciclos lunares

*Ilustraciones de  
Hildegard Klepper-Paar*

*Traducción de  
Lucía de Stoia*

CÍRCULO DE LECTORES

# Índice

<b>Prólogo</b>	<b>15</b>
<b>El reloj lunar</b>	<b>23</b>
Al principio fue la observación .....	23
Olvido en el torbellino de los tiempos modernos .....	26
Un tesoro por desenterrar .....	30
El instante del contacto .....	33
La única herramienta .....	34
Nota para los lectores del hemisferio sur .....	36
<b>I. De la cabeza a los pies al ritmo de la luna</b>	<b>39</b>
Movimiento en equilibrio .....	39
<b>1. De luna llena a luna llena</b>	<b>44</b>
El cuarto menguante .....	44
El día de luna nueva .....	46
El cuarto creciente .....	47
El día de luna llena .....	48
Las fases de la luna en la vida cotidiana .....	48
<b>2. Viaje a través del cuerpo</b>	<b>50</b>
Plan de ruta para el viaje .....	52
La invitación de los pensamientos .....	52
Medidas de prevención, fortalecimiento y apoyo .....	55
Ayuda para la curación .....	56
La luna en Aries: de la coronilla a la nariz .....	59
Dolores de cabeza/jaquecas .....	60
Hemorragias nasales .....	62
Ronquidos .....	62
Pólipos .....	63
Resfriados/gripe .....	64
Problemas en los senos paranasales .....	65
Problemas en la vista .....	66
Conjuntivitis/orzuelo .....	66
Queratitis o inflamación de la córnea .....	67

La luna en Tauro: maxilares y cuello .....	68
Dolores de garganta/amigdalitis .....	69
Dolores de oídos y otitis .....	70
Hipertiroidismo .....	70
Hipotiroidismo .....	71
Problemas dentales .....	72
La luna en Géminis: hombros, brazos y manos .....	73
Problemas en los hombros .....	74
Reumatismo .....	74
Manos «frías» .....	75
La luna en Cáncer: de los pulmones a la vesícula .....	76
Bronquitis .....	77
Asma bronquial .....	77
Acidez .....	78
Inflamación estomacal/úlceras gástricas .....	78
Problemas de hígado y vesícula .....	79
La luna en Leo: corazón y circulación .....	80
Problemas cardíacos .....	81
Presión arterial alta .....	82
Presión arterial baja .....	83
Anemia .....	84
Gota .....	84
La luna en Virgo: órganos de la digestión .....	85
Problemas intestinales .....	86
Estreñimiento .....	87
Diarreas .....	88
Exceso de peso .....	88
Problemas de páncreas .....	90
La luna en Libra: caderas, riñones y vejiga .....	91
Problemas renales .....	92
Cistitis .....	92
Problemas de cadera .....	93
La luna en Escorpio: órganos sexuales .....	94
Esterilidad .....	95
Incapacidad para la procreación (impotencia) .....	96
Problemas menstruales .....	98
La luna en Sagitario: muslos .....	99
La luna en Capricornio: rodillas, piel y huesos .....	100
Problemas de la columna vertebral .....	101
La luna en Acuario: piernas .....	102
Varices .....	103

Calambres en las piernas .....	104
La luna en Piscis: pies .....	104
Callos/durezas .....	106
Verrugas espinosas .....	106

### 3. En profundidad 109

Ganancia por la pérdida: la sangría .....	109
La práctica de la sangría .....	113
El momento idóneo .....	114
Días malos en el transcurso del año .....	117
Para la piel y el cabello .....	117
Trastornos y enfermedades de la piel .....	118
Abscesos .....	118
Acné .....	118
Alergias .....	119
Erupciones cutáneas .....	120
Ampollas de fiebre (Herpes simplex) .....	120
Prurito .....	121
Hongos .....	121
Neurodermitis .....	121
Verrugas .....	122
Úlceras por decúbito .....	123
Cuidado de la piel y del cuerpo .....	123
Limpieza profunda del cutis .....	123
Cuidado del cabello .....	125
Cuidado de las uñas .....	126
Formas de terapia: del movimiento a la homeopatía .....	127
La terapia del movimiento .....	131
Masajes y trabajo corporal .....	133
Quiropráctica .....	136
Terapia de los colores .....	140
Rojo .....	141
Naranja .....	141
Amarillo .....	142
Verde .....	142
Azul .....	142
Índigo y violeta .....	143
Blanco .....	143
Negro .....	143
Curar lo mismo con lo mismo: homeopatía/terapia con flores de Bach .....	145



Métodos de desintoxicación .....	148
Ortiga: de mala hierba a hierba medicinal .....	149
El poder del aceite de girasol .....	150
Hierbas de Suecia .....	151
Ayuno .....	152
Masajes en las zonas reflejas de los pies .....	152
«No toques con hierro»: sobre intervenciones en el cuerpo	154
Los ritmos lunares en odontología .....	158
Eliminación del sarro dental .....	159
Coronas y puentes .....	160
Inflamación de las encías (parodontosis) .....	160
Extracciones .....	161
Sugerencias sobre salud dental y eliminación de empastes .....	161
Higiene y profilaxis dental .....	163
Sobre el trato con los médicos .....	165

## **II. La sencillez de la alimentación** 173

En la jungla de las normas alimenticias 174

<b>1. Los seis pilares de una alimentación y una digestión sanas</b>	<b>178</b>
1. El amor pasa por el estómago .....	178
2. El ritmo personal de alimentación .....	182
3. Comer productos autóctonos .....	188
4. Comer con los ojos, la nariz y la lengua .....	196
5. El orden de sucesión y la combinación justa .....	197
6. Escuchar al cuerpo .....	199
<b>2. Pequeño tratado de herboristería</b>	<b>202</b>
Secretos de la herboristería .....	203
El momento idóneo en la herboristería .....	207
La mejor estación del año .....	208
La mejor hora del día .....	208
Posición de la luna en el zodiaco .....	208
Luna llena y Escorpio .....	209
Las partes individuales de la planta .....	210
Hierbas medicinales para almacenar .....	211
Preparación y empleo .....	213
La elección de la planta indicada .....	215

## **III. Las pulsaciones de la vida** 223

<b>1. En el campo de fuerzas del biorritmo</b>	<b>224</b>
Los tres ritmos de la vida .....	224
El biorritmo corporal (23 días) .....	227
El biorritmo psíquico (28 días) .....	228
El biorritmo mental (33 días) .....	229
El biorritmo en la vida cotidiana .....	230
Dificultades iniciales de una antigua sabiduría .....	233
El cálculo del biorritmo .....	237
<b>2. El ritmo diario de los órganos</b>	<b>242</b>
De siete a nueve de la mañana: estómago .....	243
De nueve a once de la mañana: bazo/páncreas .....	246
De once de la mañana a una de la tarde: corazón .....	247
De una a tres de la tarde: intestino delgado .....	247
De tres a cinco de la tarde: vejiga .....	248
De cinco a siete de la tarde: riñones .....	248
De siete de la tarde a nueve de la noche: circulación .....	249
De nueve a once de la noche: acumulación general de energía .....	249
De once de la noche a una de la madrugada: vesícula .....	250
De una a tres de la madrugada: hígado .....	251
De tres a cinco de la mañana: pulmones .....	251
De cinco a siete de la mañana: intestino grueso .....	251

## **IV. Construir y vivir de manera sana** 255

<b>1. Construcción, acabado y renovación en el momento idóneo</b>	<b>262</b>
Desde el estudio del suelo a la construcción de caminos ....	264
Estudio del suelo .....	265
Excavación del sótano .....	266
Cimientos .....	267
Sótano .....	267
Techo del sótano, techos de planta .....	267
Edificación, paredes .....	268
Entramado del tejado .....	268
Techado .....	268

Revoque exterior e interior, revestimiento exterior .....	269
Tabiques, escaleras de hormigón y piedra, instalación eléctrica .....	269
Escaleras de madera .....	269
Suministro de agua y trabajos de instalación .....	270
Ventanas y puertas de madera .....	270
Estrenar la chimenea .....	271
Revestimiento de los suelos .....	271
Suelos de madera .....	271
Techos de madera, revestimiento mural .....	272
Trabajos de pintura, barnizado, impregnación y pegado .....	272
Vallas, postes .....	274
Colocación de baldosas, miradores y construcción de senderos .....	274
La zona del jardín .....	275
Madera en el momento idóneo:	
material de construcción número 1 .....	278
Madera dura, incorruptible .....	281
Madera incombustible .....	281
Madera que no merma .....	281
Madera para herramientas y muebles .....	282
Leña .....	282
Madera para tablas, para cortar con sierra y para la construcción .....	282
Madera para suelos .....	283
Madera inastillable .....	283
Ripias de madera para pared exterior y techo, canalones de madera .....	283
Sugerencias para construir viviendas sanas .....	287
Limpieza de suelos de madera y de parqué .....	287
Limpieza de ventanas y vidrio .....	287
Limpieza de los canalones del tejado .....	292
Enmohecimiento .....	292
Ventilación eficaz .....	292
<b>2. La ciencia del lugar bueno</b> .....	<b>293</b>
El trabajo del domador de dragones .....	294
Un mundo radiante .....	296
Los maestros del lugar apropiado .....	299
Lugar del hecho: «lugar malo» .....	303

Cáncer: desde el principio una radiopatía .....	307
Caminos hacia el buen lugar: el zahorí competente .....	311
Caminos hacia el buen lugar: por el propio esfuerzo .....	312
El desplazamiento o cambio de lugar .....	313
Gatos .....	314
Perros .....	315
Otras medidas de precaución y saneamiento .....	315
Descontaminación .....	317

## V. El poder de los pensamientos 321

Apéndice A: hierbas plantas y árboles mencionados en el libro .....	331
Calendarios lunares 1996-2005 .....	335



## Prólogo



Estar sano y curarse... por el propio esfuerzo. De eso tratará este libro y nosotros queremos ayudarle a conseguirlo. Queremos iniciarlo en unos conocimientos que pueden acompañarlo durante toda la vida, que le allanen el camino a la experiencia directa, personal, de todo aquello que fortalece o debilita su cuerpo, su mente y su alma... sin dar un rodeo por el consejo de expertos y autoridades.

En realidad, mantenerse sano y curarse no es ni difícil ni complicado, como tampoco lo es atravesar el camino de toda una vida con todos sus altos y bajos, y no debe ser costoso ni engorroso. Gran parte de las ciencias modernas, entre ellas muy en especial la medicina convencional y la psicología —en estrecha interacción con la política, la religión, la economía, la industria y la publicidad—, han trabajado juntas durante mucho tiempo para convencernos de lo contrario y para hacernos creer que el especialista, con su ciencia secreta y su lenguaje cifrado, es el único que puede curar o señalar el camino hacia una vida sana y llena de sentido. En parte a conciencia, en parte inconscientemente, persiguen este objetivo por varios motivos: su trono permanece intacto; sus productos, las más de las veces superfluos (mercancías e ideologías), siguen vendiéndose bien; pero sobre todo porque así, nosotros, los consumidores y receptores de los «beneficios», seguimos siendo más gobernables, dependientes y sin voz ni voto, como menores de edad.

Nos alegra mucho que en la actualidad tantos seres humanos quieran tomar otro camino. Así pues, queremos ayudar en lo que podamos en este lento proceso de orientación del pensamiento en otro sentido. Para ello recurriremos a lo que siempre ha dado resultados positivos: a los elementos fundamentales de una vida sana, dinámica y digna de ser vivida. Queremos devolver a la vida todo lo natural, lo simple y lo sencillo, sin menospreciar los beneficios que nos ha traído la época moderna. De todos modos, el futuro no nos dejará otra alternativa... Entonces, ¿por qué no dar los primeros pasos por propia voluntad y con alegría?

Nada de lo que le espera en las páginas siguientes es nuevo. Las leyes y los ritmos de la naturaleza, a los que en el término de pocos decenios hemos dejado de prestar atención, o bien hemos olvidado, son un saber antiquísimo, probado durante milenios y

declarado válido, eficaz y de alto poder curativo: la influencia de los ritmos lunares y el arte de manejar, en el momento preciso, los ritmos corporales y el biorritmo, la alimentación sana sin fanatismos, el conocimiento de las hierbas, la vivienda sana, los poderes psíquicos, la influencia de todos estos aspectos sobre cuerpo, mente y alma, y mucho más<sup>1</sup>. De algunos de estos temas se ha hablado muy poco o nada y no se encontrarán en ningún manual. Tal vez por eso alguna que otra información le puede parecer poco digna de crédito o descabellada a primera vista, quizá porque va en contra de sus convicciones o de sus propios prejuicios.

No obstante, cada información, cada norma, cada consejo, se basa en la experiencia personal..., no sólo en la nuestra, sino en la de muchos conocedores del arte de curar, del pasado y del presente. Poco a poco, usted mismo participará de estas experiencias, porque el trato diario y la experimentación de las reglas contenidas en este libro, agudizarán su atención frente a la naturaleza y las cosas que nos rodean, y abrirá su mente a la relación, hasta ahora oculta, entre cuerpo, alma y medio ambiente. Estos conocimientos lo llevarán, al fin y al cabo, a pasar por encima de conceptos rígidos y a acercarse a un estado que lo haga impermeable e inmune frente a las innumerables influencias negativas del entorno. Sobre todo lo protegerán contra la tentación omnipresente de caer, de una u otra forma, en alguna dependencia espiritual o física.

Olfato, vista y experiencia son la llave para demasiadas cosas de la naturaleza que la ciencia no puede desvelar, al menos no con sus medios limitados y con las muchas ínfulas que le gusta darse. Por consiguiente, no espere hallar aquí una obra de consulta con «fundamentos científicos», una recopilación de recetas patentadas que le ahorren un trabajo que deberá hacer por sí mismo. No pretendemos lanzar una nueva moda para una dieta revolucionaria, ni hacer propaganda de un nuevo estilo de vida, ni ofrecer millares de panaceas. Que nadie piense que debe vivir *siguiendo* un modelo. Cada persona es única e irrepetible. Lo que ayuda a uno, puede no tener ningún efecto en otro o incluso hacerle daño.

(1) Si han leído nuestro libro *La influencia de la luna* (Ediciones Martínez Roca, Barcelona, 1993), ya estarán familiarizados con parte de la información contenida en estas páginas. Le hemos dado cabida aquí porque con el presente libro no hemos querido escribir una «segunda parte». Para que el contexto siga siendo claro y convincente, algunas repeticiones serán inevitables.

A veces, un determinado remedio o una medida puede ayudar; otras, el éxito deseado se nos niega. No hay ninguna estadística de curación, ninguna «receta infalible», y cuando eso que «desde siempre» ha funcionado no da resultado en usted, deberá encontrar su propio camino, día tras día.

¡Habremos conseguido nuestro propósito si somos capaces de despertar su *memoria*: cuando recuerde que posee todo lo que necesita, todos los medios, todas las fuerzas y todas las capacidades para llevar una vida verdaderamente digna de ese nombre: ¡vida! Con alegría de vivir y energía. Y con corazón para uno mismo y para el prójimo. ¡Vida! Pero no hay que confundirlo con una vida llena de sentido, ese permanente y cambiante juego caótico que se nos impone entre esperanza y desengaño, aturdimiento y dolor, ansiedad y alivio, placer y frustración, estrés y ociosidad.

El hombre no es, ni por un segundo, un cuerpo extraño en la tierra ni en el universo. La naturaleza no libra ninguna batalla contra el género humano. Al contrario, cuando todos y cada uno de nosotros aprendemos a vivir en amistad con nosotros mismos y con la naturaleza, se nos da todo lo que necesitamos. Esta amistad nunca puede ser una amistad impuesta por ninguna ley. Será producto de su esfuerzo personal, de su propia decisión personal. Usted siempre tendrá la opción, por mucho que se le quiera convencer de lo contrario. Todos nosotros —humanos, animales, plantas, estrellas, planetas, el sol y la luna, usted y nosotros— estamos en el mismo barco. Y el único sentido de nuestras vidas es animarnos unos a otros y estar allí los unos para los otros... No importa cuánto tiempo necesite todavía la humanidad para reconocerlo. El hombre es la mejor medicina para el hombre.

Afortunadamente, hoy hay muchas personas en todo el mundo que van por el buen camino para dejar tras de sí el pensamiento falso que les han impuesto: el anhelo de poseer bienes materiales; el afán de reconocimiento y la carrera; el miedo y la seguridad, el aumento de poder; lo que otros hombres e instituciones consideran normal y justo; la aburrida y a veces fatal ideología de «creo sólo en lo que veo»; la convicción narcotizante y paralizante de que «el individuo aislado no puede hacer nada». Muchos hombres empiezan a vivir hoy con más amplitud de miras, con sentido común, moderación y objetivos claros. Perciben cuánta alegría, cuánta serenidad, cuánta paz interior trae consigo una vida con abso-

luta responsabilidad sobre sí mismo y libertad interior. Qué profunda y auténtica satisfacción se consigue protegiendo al prójimo y al medio ambiente, no como estilo de vida a partir de una ideología impuesta o de una moral ficticia, sino como comprensión diáfana de la verdadera naturaleza del ser humano. Descubren cuánta alegría proporciona vivir según el propio olfato..., qué sencilla y clara será entonces la vida, aun en medio de las ráfagas huracanadas del destino. Son muchos los que ya saben que existe esta verdadera naturaleza del ser humano y que se puede recurrir a ella en cualquier momento de la propia existencia, sin haber tenido antes que torturarse con infinitos estudios teológicos, psicológicos o de ciencias naturales. Todo lo verdadero e importante es sencillo por naturaleza y está al alcance de todos. Dios y sus muchos amigos en el mundo visible e invisible no se sienten afectados.

Nuestra época no necesita cambios ordenados desde arriba, ni nuevas leyes, ni prédicas morales y, sobre todo, ninguna batalla contra el «mal». Lo que nuestra época necesita es muy sencillo de formular: el despertar y el levantarse de cada individuo. Nosotros no queremos poner en sus manos una espada, sino una llave. Ni las blusas de material sintético, ni el amianto, ni los comestibles irradiados tendrán la menor oportunidad si nadie los compra. Médicos, maestros, abogados, políticos, comerciantes, que no sean amigos del ser humano, tampoco hallarán eco si nadie los escucha. Los ministros de agricultura que, sin haber plantado jamás un árbol, estipulan por decreto el grado de curvatura de los plátanos e imponen a la agricultura normas ajenas a la naturaleza... los «funcionarios públicos» que malgastan nuestro dinero..., los políticos, sean de izquierdas, de derechas o de centro, que quieren manipular la manera de sentir, pensar y proceder de los hombres, de acuerdo con la arbitrariedad y el grado de su fanatismo y su miedo frente a la vida..., tampoco tendrán la menor oportunidad si nadie se deja tomar el pelo por más tiempo. Por esta razón, este libro no se centrará tanto en informaciones de la dura realidad, como en algunas de las maneras de pensar y sentir que nos fueron inculcadas, y que abren la puerta de par en par a las influencias negativas: agentes patógenos mucho más potentes que cualquier virus, cualquier bacteria, cualquier contaminación.

Por eso, nuestro deseo y nuestro objetivo es, en primer lugar, despertar en usted el valor y la voluntad inquebrantable de confiar en su propio olfato interior, de vivir según su manera de sentir y su propia intuición. Nosotros sólo podemos abrir puertas. La determi-

nación y el coraje para atravesarlas debe procurárselos usted mismo. Nunca lo olvide: son su cuerpo, su alma y su vida los que están en juego. Nadie puede ni debe vivir la vida por usted. Es usted quien debe y puede vivir de acuerdo con lo que sienta y vea... ¡aunque no haya un solo individuo en todo el mundo que tenga su mismo olfato!

El olfato de que hablamos se hace sentir algunas veces como una silenciosa «voz interior». En el lenguaje cotidiano lo conocemos con los nombres más diversos: intuición, corazonada, percepción, sensación, conciencia, olfato, instinto, buena nariz, y a menudo, también, sexto sentido. El poder de percepción de que se sirve esta voz interior sabe en todo momento qué es lo verdadero y efectivamente útil para el crecimiento personal interior y exterior, y conoce a la perfección las causas de los problemas y las enfermedades. La voz dice qué hay que hacer..., si para la curación espontánea es necesaria la ayuda de un filántropo, o si uno puede lograrlo solo. También dice cuándo se debe nadar a favor o contra corriente; dice qué ayuda, qué daña..., a menudo en abierta oposición a lo que usted piensa, a sus temores y esperanzas.

Todos nos hemos sentido tentados, o incluso hemos decidido inconscientemente —por supuesto que no sólo en nuestra época— hacer caso omiso de esa voz silenciosa, desnuda, que nos habla de todas estas cosas. Cuando éramos pequeños estábamos familiarizados con ella como si fuera nuestro mejor amigo y ángel de la guarda, y sólo raras veces nos abandonó por un breve lapso en nuestras vidas. Por aquel entonces no era ningún problema darse cuenta de que el emperador no lleva vestido.

¿Por qué hemos permitido que la voz se volviera tan silenciosa? Pues porque es imparcial. Porque dice la verdad, sin consideración de rango, nombre y consecuencias que se deriven de la verdad desnuda de la que ella nos habla. Porque no se deja influir ni manipular. Porque no piensa ni positiva ni negativamente. Porque nos pone ante un espejo insobornable y bruñido. Porque ve las cosas como son.

Allí donde fracasan nuestros sentidos, la voz nos indica el camino justo. Fue ella la que inspiró a un hombre la idea de investigar, de una vez por todas, los efectos nocivos del asbesto para la salud. Es ella la que empuja a un ser humano, con la rapidez de un rayo y sin la menor vacilación, a lanzarse al agua y salvar a un



niño de morir ahogado... contra su propio temor y contra toda reflexión.

¿Qué política, qué economía de un país, qué compañía de publicidad, qué ideología, podría subsistir hoy en día en la luz deslumbradora, en el campo de fuerzas curativo de la verdad? Nos hemos acostumbrado tanto a confundir opinión con conocimiento, y a vivir con la mentira, con las veleidades del intelecto y con el bramido incesante del pensamiento que se impone sobre la verdad, que la voz silenciosa dentro de nosotros casi no tiene posibilidades de ser oída. Y con todo el esfuerzo estéril por convertir la verdad en lo contrario, no advertimos cómo, poco a poco, el cuerpo se mina y se consume... y se convierte en el mejor caldo de cultivo para cualquier clase de trastorno y enfermedad.

Y así, paulatinamente, hemos perdido la confianza en esa voz, llevados con demasiada frecuencia tras la luz de otras voces ajenas, de voces estrepitosas y de voces «expertas». En la verdadera acepción de la palabra: tras la luz. En las sombras de la vida.

Nosotros le ayudaremos a frenar, a ser más lento y silencioso y a hacer una pausa en medio del silencio, para escuchar otra vez esa voz y tomar en consideración su sabiduría. Para ello, algunas veces es necesario una ayuda, porque ella se diferencia de todo lo que se mueve en nuestro interior, porque no es ninguna sensación en el sentido de emoción, sentimentalismo o instinto, no es ningún pensamiento en el sentido de calcular, planear o confiar. Quien la conoce, sabe que a veces llega y se va con la rapidez de un rayo, como un breve acorde musical en la distancia o como una descarga fuerte de corriente eléctrica. Después vuelve a guiar como una linterna de bolsillo a través de la oscuridad insondable... con baterías inagotables. Por otra parte, usted no puede aprender a identificar este olfato como se aprende un oficio: para diferenciar la voz interior de castillos en el aire, de expresión de deseos y del autoengaño, y poder escucharla, a veces es necesario un tiempo prolongado de experimentación, con múltiples formas de ensayos y errores.

Pero queremos darle una certeza: si está convencido de que le falta ese olfato infalible, es porque le falta el valor para aprobarlo y confiar en él. Se trata sólo de una cuestión de coraje... y de amor a sí mismo. El camino de acceso a este valor, al amor a sí mismo y al olfato, pasa por la aceptación incondicional de la responsabilidad por la propia vida, por cada paso aislado, por cada uno de sus pensamientos, de sus palabras, de sus hechos, hoy y en el futuro.

Si es así, no tardará en llegar el éxito. La tormenta amainará en su corazón y la calma que le siga agudizará el oído para la voz que sale de su interior.

Aunque el olfato indique el camino hacia un fracaso o error inevitable, hacia una situación desagradable o dolorosa, ese camino sigue siendo el único justo y posible, ya que sólo a través de los errores cometidos en un ciento por ciento con todo el corazón y sin búsqueda ulterior del culpable podemos aprender y crecer con ellos.

Obedecer esta voz puede transformar una vida desde sus mismas raíces. Abrir la puerta hacia una libertad que hoy encontramos muy raras veces y que nos atemoriza... Una libertad auténtica, que no tiene nada que ver con la «libertad de elección». ¡Esta libertad, por el contrario, nos libera de la elección! Permite juzgar tan rápido y seguro, que uno ya no tiene más opción, porque de un instante a otro se hace evidente que el procedimiento es el indicado. Las decisiones que se toman entonces se basan en una certidumbre tan inquebrantable que no hay otra alternativa. La persona que posee esta capacidad es libre aunque esté «atada» a una silla de ruedas o viva tras los muros de una prisión. Estos seres son los únicos que ayudarán a la humanidad a superar todos los problemas que le depara el futuro.

La ciencia médica del futuro será un enriquecimiento recíproco, una confluencia de antiquísimos métodos curativos con lo mejor de la medicina moderna. Un arte en el que magia y medicamento, trato cariñoso y escalpelo, trabajo mental, oración y meditación curativos, después de siglos de un distanciamiento contrario a la naturaleza, volverán a fundirse para ver al hombre como un todo. Es el único camino posible.

El olfato y la mirada interiores y la experiencia directa han enseñado a nuestros antepasados el camino hacia los ritmos de la naturaleza y de la luna, hacia un saber que merece ser abrazado con gratitud. Ahora queremos empezar a familiarizarle con una parte de ese saber.

JOHANNA PAUNGER  
THOMAS POPPE

## El reloj lunar

Desde hace millones de años, la luna, una bola rocosa y desolada, gira solitaria e impertérrita alrededor de nuestra tierra... A veces niega su propia existencia cuando, durante la fase de luna nueva, vuelve hacia nosotros su lado negro como la noche; otras, en luna llena, casi opaca el brillo de las estrellas y resplandece en el cielo nocturno con la luz que toma prestada del sol.

La fuerza centrífuga de su desplazamiento afecta a cada punto de la tierra, y también a cada ser humano, cada animal, cada planta, cada átomo de nuestro planeta. Esta energía de repercusiones tan variadas y profundas, y las fuerzas de las fases lunares y de la posición de la luna indicadas en el zodiaco, nos acompañarán a través de muchos capítulos de este libro. Pero para empezar, quisiéramos hablarle sobre el origen y la importancia del «reloj lunar».

### Al principio fue la observación

Para asegurarse la supervivencia y para sondear las intenciones de Dios, los seres humanos se esforzaron durante milenios para vivir en armonía con los múltiples ritmos y leyes de la naturaleza, que observaban en los fenómenos naturales, en el curso del sol y la luna, en el rayo y las tormentas, en el embate de las olas y en las estaciones del año. Escuchaban a la naturaleza y la armonía de los elementos, y descifraban sus secretos. Obtenían sus conocimientos de forma directa a través de sus sentidos aguzados, de la fe inquebrantable en un poder más elevado, de ensayos y equivocaciones, de un sano sentido práctico y de una íntima y sensual familiaridad con las acciones de las fuerzas de la naturaleza... Por todos estos caminos descubrieron la veracidad y regularidad de determinadas influencias.

Los habitantes de los hielos eternos, los esquimales, viven en las condiciones ambientales más duras que se pueda imaginar. Su idioma posee cuarenta palabras diferentes para describir la nieve