

Johanna
Paungger

Thomas
Poppe



VIVIR CON LA LUNA

Guía para aprovechar
la energía de los ciclos lunares

EMECÉ



Todos hemos oído alguna vez que la luna ejerce un influjo directo en nuestra vida. Lo que no sabemos es cómo, cuándo, ni en qué aspectos en concreto. *Vivir con la luna*, que ha tenido un éxito sin precedentes en Alemania –donde figura entre los libros más vendidos desde hace más de dos años–, es una guía completa para aprovechar la energía que emana de la luna. Incluye abundante información sobre salud, alimentación, hierbas medicinales, jardinería, biorritmos, construcción de casas y un calendario lunar hasta el año 2005. Esta sabiduría ancestral, olvidada en nuestra vida moderna salvo en algunas comunidades rurales, ha sido recogida por *Johanna Paungger*, originaria de un pequeño valle tirolés, donde este fondo de conocimientos ha pasado de generación en generación hasta nuestros días.

Mucho más que una guía práctica, *Vivir con la luna* sugiere una forma diferente de vivir en armonía con la naturaleza.

ISBN 84-7888-264-2



9788478882649

Índice

Prólogo	15
El reloj lunar	23
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
 I. De la cabeza a los pies al ritmo de la luna	 39
Movimiento en equilibrio	39
 1. De luna llena a luna llena	 44
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
 2. Viaje a través del cuerpo	 50
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

Diseño de tapa: *Eduardo Ruiz*
 En la tapa: *Luis Rosendo Producciones Fotográficas*
 Título original: *Aus Eigener Kraft*
 Copyright © 1993 by *Wilhelm Goldmann Verlag, München*
 Copyright © *Emecé Editores S.A., 1996*
 Alsina 2062 - Buenos Aires, Argentina
 Primera edición: 4.000 ejemplares
 Impreso en Imprenta de los Buenos Ayres S.A.I. y C.,
 Carlos Berg 3449, Buenos Aires, octubre de 1996
 Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida,
 sin la autorización escrita de los titulares del "Copyright",
 bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial
 o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento,
 incluidos la reprografía y el tratamiento informático.

IMPRESO EN LA ARGENTINA / PRINTED IN ARGENTINA
 Queda hecho el depósito que previene la ley 11.723
 I.S.B.N.: 84-7888-264-2
 23.509

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/úlcera gástrica	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
 1. Los seis pilares de una alimentación y una digestión sanas	 178
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
 2. Pequeño tratado de herboristería	 202
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 zodíaco	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

1. En el campo de fuerzas del biorritmo 224

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

2. El ritmo diario de los órganos 242

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

1. Construcción, acabado y renovación en el momento idóneo 262

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	270
Suministro de agua y trabajos de instalación	270
Ventanas y puertas de madera	271
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
2. La ciencia del lugar bueno	293
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 más¹. 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 solo 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 detección

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 bruñado. 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 nuestros 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 encañado 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, nace 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 descifrabán 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