

LU GAITÁN

**ALUMBRA
LA LUNA**

ILUSTRADO POR
ANTONELA SILVESTRI

 Planeta

ALUMBRA LA LUNA

LU GAITÁN

 Planeta

PALABRAS PRELIMINARES

¿POR QUÉ ESCRIBÍ ESTE LIBRO?
¿DE DÓNDE NACE?¹



15

Creo que estamos resignificando el mundo de la Luna. ¿Cómo está formado ese mundo? Son las emociones, la relación con la persona que me parió, crio y me cuidó de niña, los primeros años de vida, el lado mamífero y animal, y la necesidad de que la maternidad sea deseada o no sea. Además, soy *millennial*² así que buena parte de mi búsqueda gira en torno a hacer lo que me apasiona, o sea que lo escribí porque

1 El título, *Alumbra la Luna*, se lo debo al tema *Ritual* de Kaleema.

2 Hay distintos criterios sobre cuándo empieza y cuándo termina la generación *millennial*. Yo voy a utilizar un criterio astrológico: la entrada de Urano en Sagitario en el año 1982 y/o la entrada de Plutón en Escorpio en el año 1984. Ahí comienza una camada de *millennials*. Luego hay otra camada de *millennials*: lxs que nacieron después de la triple conjunción de Saturno, Urano y Neptuno en 1989. La primera camada tiene una cualidad más individualista que la segunda, que tiene un espíritu colectivista y solidario más potente que la primera. La generación *centennial* nace en algún momento antes del año 2000, probablemente con el ingreso de Urano y Neptuno en el signo de Acuario. Esto ocurrió en los años 1995 y 1998 respectivamente.



tenía ganas. Lxs *millennials* somos acusados de superficiales y poco constantes y no voy a negar nuestra tendencia a dejar las cosas, pero voy a decir algo a nuestro favor: somos muy comprometidxs cuando encontramos algo o alguien que nos toca el corazón. Por otro lado, mi generación tiene una búsqueda bastante particular: necesitamos que el trabajo y la vocación vayan de la mano. La generación de mis xadres fue por otro lado. Para ellxs, el trabajo era lo que daba seguridad económica y luego hacías lo que te gustaba en el tiempo libre. Son de la cultura del *hobby*. Puedo decir que fue el avance del neoliberalismo, los cambios que vinieron con la tecnología y las distintas crisis económicas que se vivieron a nivel mundial y sobre todo en la Argentina, que cambiaron para siempre la forma de trabajar. Ellxs esperaban jubilarse en el mismo lugar donde entraron a trabajar cuando tenían veinte años. Lxs *millennials* vimos cómo se quedaron sin trabajo de un momento a otro, lxs vimos deprimidxs y también vimos cómo se quedaron sin el laburo seguro y sin haber apostado a lo que realmente les gustaba. Esta es una marca potente en nuestra generación pero también hay otra, tal vez más apocalíptica. Nosotrxs nacimos con la amenaza de la crisis medioambiental que ahora se está haciendo cada vez más obvia, pero forma parte de los reclamos del movimiento ecologista desde finales de la década de 1970. Entonces lxs *millennials* tenemos una idea de que no hay tiempo que perder en trabajos que no nos estimulan y si, además, vamos a trabajar muchas horas para poder llegar a fin de mes, lo mejor es trabajar de algo que nos guste. También somos de la generación que puso en jaque la estructura tradicional de pareja y familia, o sea la Luna astrológica. Si los vínculos son líquidos, tal vez la relación a más largo plazo que tengamos sea con nuestro laburo. Estoy hablando de una generación, por ende, estoy haciendo una generalización y habrá excepciones. Además, estoy

haciendo referencia a un sector de la población mundial que tiene sus condiciones básicas satisfechas y puede elegir de qué trabajar. O dicho de otra manera, son los *white people problems*.

Este libro nace en mi niñez. No solo porque la Luna habla de nuestros primeros siete años de vida, sino porque cuando era chica decía que quería ser escritora o periodista. Además tengo algunos recuerdos muy marcados de esos años: los momentos de soledad que pasaba jugando y hablando con mis gatos, así como las tardes de verano que pasé en el interior de la provincia de Santa Fe, con calor, mosquitos y humedad, entre los árboles, casi salvaje, corriendo por ahí y en plena conexión con la naturaleza, sintiendo la magia. Acá estoy entonces, un par de décadas más tarde, dedicándome a compartir información astrológica y esotérica en un lenguaje que sea más o menos entendible para todxs a través de las redes sociales y de los libros. Está viva la niña que fui en lo que hago ahora. Este libro tiene esa intención: que recuperes a la niña o el niño que fuiste y le des lugar ahora, siendo adultx. ¿A qué jugabas cuando eras chicx? ¿Qué te divertía? ¿Qué querías ser cuando fueras grande? Tal vez no te acuerdes bien y leyendo sobre tu Luna podés reencontrarte con ese niñx que fuiste. Si pudiera darte un consejo, te diría que te dediques a hacer lo que soñabas cuando eras chicx. Probablemente no sea exactamente igual y es lógico que así sea, si no, sería un indicador de que no te moviste ni medio centímetro, pero te diría que es fundamental para una vida adulta feliz que recuperes a ese cachorrx de ser humanx que hay en vos.

Entonces, podría decir que este es un libro muy personal, igual que su hermano mayor, el libro que habla sobre Venus. La Luna y Venus son dos planetas asociados a la autoestima en nuestra carta natal. Soy una hija digna del patriarcado, así que tuve y tengo muchos problemas de autoestima. Ahora voy





mejor pero no voy a cantar victoria porque las raíces de este sistema son muy profundas. Entiendo que mis problemas de autoestima no son una excepción, sino que son una expresión genuina de este sistema, pero también creo que es necesario ir a lo personal para poder desarmarlo, a sabiendas de que no se trata de una elaboración puramente individual, sino que se trata de algo mayor. ¿Cómo puedo hacer para desarmar todo un sistema? Observándolo en mí misma. En este sentido, la Luna y Venus son dos indicadores que nos hablan de qué es lo que nos va a hacer sentir queridxs y valiosxs a nivel individual, pero operan de manera diferente. Para empezar, la Luna está presente desde el nacimiento y durante nuestros primeros siete años de infancia. No es que después desaparece, de hecho, a veces tiene tanto peso en nuestra vida que no llegamos a desarrollar otras dimensiones de la carta natal, como el Sol, el ascendente o Venus.

Venus comienza a mostrarse en la adolescencia, justo cuando estamos en pleno desarrollo hormonal. De hecho, es el planeta que nos habla de cómo nos abrimos a lxs demás, nuestro criterio estético, lo que nos erotiza y cuál es la fuente de nuestro placer. Estas son temáticas que están activas a lo largo de toda la vida, pero empezamos a tener conciencia cuando somos adolescentes. Por otro lado, la Luna nos trae información sobre el niñx mamíferx que llevamos dentro. Ese que necesita de nuestros cuidados y atención, sobre todo cuando estamos en crisis. Ahí aparece la Luna, que también se hace presente cuando queremos demostrarle a alguien que lx queremos o cuando queremos cuidar de algo o alguien. No importa si es el gato, una planta, la página web o el *podcast* que estoy armando, una amiga, amante, pareja, hijx o abuelx enfermx, si queremos saber cómo vamos a cuidar de alguien o cuál es el criterio que tenemos acerca del cuidado, nos tenemos que fijar en la Luna,



su signo, casa y aspectos a otros planetas. Por otro lado, la Luna y Venus hacen referencia a cuestiones afectivas, pero desde distintos lugares. Si pudiéramos pensar en movimientos, Venus abre y la Luna cierra. Dicho de otro modo, Venus es exogámica y la Luna es endogámica. Venus busca la magia del encuentro y la Luna, la seguridad de un vínculo. Voy a usar dos imágenes arquetípicas para graficarlo: Venus es la mujer que disfruta del sexo, la puta y la amante, y la Luna es la esposa, la madre. Son arquetipos, por ende, son modelos puros de conducta, que no admiten variedad de colores ni *fisuras*. Actuar de manera arquetípica nos da seguridad porque es un camino que ya tiene mucha circulación en la historia de la humanidad, mientras que actuar por fuera de él, nos da vértigo. Un ejemplo de esto sería la historia que aparece en *Asuntos de Venus*, la mujer que está embarazada y que durante toda la gestación tiene un amante. Para la mayor parte de la sociedad, esto es un escándalo justamente porque va por fuera de lo arquetípico: no es ni pura Venus ni pura Luna, sino que son las dos a la vez.

Otra de las razones por las que escribí este libro es que la Luna y Venus son los dos únicos planetas que tienen una naturaleza yin (suave, interna) dentro del sistema de planetas. Estos dos planetas estuvieron asociados a las mujeres, por ser quienes teníamos el permiso y la obligación social de manifestarlos, aunque no es exclusivo de las hembras, sino que están presentes en todxs. Las miradas biologicistas dirían que las hembras tenemos útero y, por ende, esa suavidad, empatía y receptividad es propia de nuestro género. La astrología de Occidente está atravesada por el patriarcado, igual que todo lo demás en este mundo, y hay una subrepresentación de lo yin. Igual que cuando reclamamos el cupo laboral, el cupo en la lista de senadores y diputadxs o la perspectiva de género a la hora de compartir información en medios de comunicación, eso mismo sucede en la astrología. Los planetas



representan funciones psíquicas³ y si te fijás, los nombres de los planetas son nombres de dioses. Hay una conexión directa entre la astrología de Occidente y la mitología grecorromana. Voy a ser repetitiva, pero no siempre somos conscientes de cómo la astrología está atravesada por las mismas dinámicas que el resto del mundo. De hecho, la tendencia es creer que la astrología está más allá de todo. Esta es una idea que circula con mucha fuerza entre algunxs astrólogos pero también entre *la gente común*. Como podrás imaginar, no estoy de acuerdo con esta visión. Primero porque la astrología es un lenguaje simbólico y como tal, busca explicar o dar sentido a las vivencias de lxs seres humanxs. Si lxs seres humanxs cambiamos, ¿cómo no va a cambiar la astrología? Pero más allá de esta pregunta que pretende generar algunas reflexiones, puedo mostrártelo con un ejemplo. Para la astrología tradicional, la Casa 12 de la carta natal era el espacio que hablaba de las cárceles, los templos y los hospitales. Imaginemos por un momento qué chances tendría una persona del pueblo de dedicarse a la reflexión de los grandes temas de la humanidad, así como tener tiempo para sí mismx. Ni media chance, a menos que se enfermara, quisiera ser sacerdote o lo metieran preso por robar dos monedas de oro. Pensemos que estamos hablando del medioevo o la antigüedad, cuando ni siquiera existía la noción de individuo que vino con la Revolución francesa y el psicoanálisis del siglo XX. Por eso, la Casa 12 de la carta natal no solo habla de los lugares de encierro en el sentido tradicional del término, sino que hace referencia a instancias de introspección profunda. Tranquilamente podemos estar en modalidad Casa 12 en un monoambiente con wifi, haciendo *scroll down* en redes sociales, sin hacer contacto real con otrxs seres humanxs, aisladx

3 Hay un planeta que trae la función de cuidado (la Luna), otro es el deseo y la acción (Marte), otro es límites y estructura (Saturno), etcétera.

e intentando entender cómo funciona el mundo. La Casa 12 hoy es interpretada como la casa del inconsciente colectivo y suele estar muy activa entre las personas que se dedican a las ciencias sociales, lo esotérico y el arte. Entonces la astrología, como lenguaje, se modificó para poder comprender estas otras realidades. La astrología es un lenguaje que busca dar cuenta de la realidad que vivimos; entonces, si nuestra realidad es patriarcal, también lo es la astrología. Y cuando empezamos a cuestionarnos cómo funciona y se organiza nuestro mundo, también empezamos a cuestionar cómo hablamos, cómo nombramos y todo lo referido al lenguaje inclusivo. La astrología, en tanto lenguaje, no está exenta de estas modificaciones. Si te fijás, el panteón de dioses del Olimpo está conformado por varones y las mujeres ocupan un lugar secundario, son «la hija de», «la hermana de», «la esposa de». Si prestás atención, vas a ver que toda la mitología está llena de relatos de abusos y violaciones de dioses varones a otras diosas, ninfas o humanas. Entonces, ¿qué sentido tiene hablar de la Luna y Venus en el marco de esta mitología y astrología patriarcal? ¿Por qué no creamos un sistema completamente nuevo? Bueno, porque todo esto forma parte de nuestra historia y de lo que somos hoy. No vamos a cambiar el mundo en el que vivimos solo porque todos lxs líderes del mundo decidan abolir el patriarcado y todxs lxs astrólogos nos pongamos de acuerdo en usar una simbología y una mitología feminista. Primero que eso no va a pasar porque difícilmente podamos llegar a ese tipo de acuerdo pero, además, no es algo de la mente. Esa mitología y esa simbología están metidas en nuestro inconsciente colectivo y solo elaborándolas y reeditándolas vamos a poder sentar las bases del nuevo mundo. Si no, es como la teoría de la generación espontánea, esa que sostenía que los primeros organismos en la Tierra nacieron de la nada. Con la teoría evolucionista aprendimos que un eslabón siguió a otro hasta llegar a la huma-





nidad que somos. Por ello creo que es necesario recuperar la información que viene de la Luna y Venus, así como hacer cada vez más espacio interno y externo para que podamos vivir nuestro Marte o nuestro Urano sin que seamos exiliadas, apedreadas o criticadas. Una forma de vivir Marte es, por ejemplo, a través del fútbol femenino; una forma de vivir Urano es, por ejemplo, decidir que no voy a vivir en mi ciudad de origen, que no quiero ser madre y que me voy a dedicar a la ciencia. Tal vez un sector del movimiento feminista esté haciendo demasiado énfasis en que vivamos a lo yang (extrovertido, activo, rápido) y entiendo de dónde viene eso: son muchos años donde las mujeres y disidencias sexuales estuvimos ocultxs. Ahora toca el momento de demostrar que podemos, entonces estamos haciendo, haciendo, haciendo. Todo el tiempo. También es cierto que son unos cuantos siglos de opresión y no se puede ser suave cuando hay asesinatos, violaciones y abusos constantes. Es el enojo que ayuda a poner límites. Pero también nos veo agotadx. Mi mamá es de esa camada de feministas alfa que se puso al hombro el estudio, el trabajo, la militancia y luego la pareja, la maternidad y el hogar. Asumió las responsabilidades que tuvieron las mujeres desde siempre y se sumó las nuevas. Resultado: vivía enojada y malhumorada y no puedo culparla, es demasiada exigencia para una persona. En ese mismo lugar me vi hace unos años: estaba todo el día fastidiada. Tenía una pareja que hacía muy poco en la casa y ahí me di cuenta⁴ de la cantidad de trabajo no pago que hacemos las mujeres al interior del hogar, además del que hacemos por fuera. Quise hacerme tiempo para el placer pero ahí caí en la cuenta de que la pareja que tenía por entonces no estaba dispuesta a cuestionar sus privilegios de varón cis, por lo que yo no iba a tener tiempo para mi placer, o sí, pero a costa de

4 Se lo debo al feminismo.



que lo doméstico se resintiera. Y no es que soy una maniática del orden y la pulcritud en el hogar, pero al menos quería estar tranquila de que iba a haber papel higiénico cuando fuera al baño. Entonces, él estaba viviendo su Sol, dedicándose a su profesión y la vida pública y yo también estaba viviendo mi Sol, porque le estaba poniendo mucha vitalidad a mi trabajo como astróloga, pero además estaba ocupándome de hacer hogar (la Luna) para mí y para ese otro. Y ese otro estaba viviendo la Luna pero desde la perspectiva infantil: que me atiendan, me cuiden y me den de comer. Distinto hubiese sido si él hubiese actuado su Luna y se hubiese encargado, por ejemplo, de preparar la comida cuando yo llegaba tarde de dar clases. No te asustes, este no es un libro para hablar mal de mi ex, lo que estoy queriendo mostrarte es cómo se activa esta dinámica de Sol y Luna en el contexto actual de cambio de paradigmas. Entonces, ¿qué lugar le dejamos al placer y nuestro mundo interno? De eso se tratan Venus y la Luna, respectivamente.

Dentro de lo que llamamos la astrología psicológica, es muy popular un libro sobre las Lunas de Eugenio Carutti. Hay un antes y un después de ese libro en el mundo de la astrología psicológica de habla hispana, pero creo que tiene una mirada un tanto negativa sobre lo lunar. Tal vez sea porque se trata de un varón hablando de la Luna y no puedo dejar de pensar que hay algo de ese mundo misterioso que viene con la Luna que le daba miedo. Después de todo, la obra dice mucho de su autor. A partir de este libro, se extendió mucho la idea que sostiene que «hay que trascender la Luna», además de una lectura muy negativa sobre la Luna en Escorpio y la Luna en Capricornio. Tampoco voy a decirte que estas Lunas son una fiesta, aunque no creo que todo deba ser una celebración, pero forma parte de la elaboración de este libro aportar otra mirada sobre la Luna en general y sobre esas dos Lunas en



particular. Entiendo y comparto la idea de trascender la Luna: si solo vivimos la Luna, vamos a estar jugando muy pocos recursos de nuestra carta natal, nos vamos a quedar por debajo de nuestras posibilidades y lo más probable es que nos gane el miedo a ir más allá de las polleras de mamá en un sentido literal o metafórico. A veces la pollera de mamá es el trabajo que tengo hace diez años y que solo conservo porque me da seguridad pero soy absolutamente infeliz, y otras veces es más literal, porque tengo treinta años y todavía vivo con mi vieja. Podés argumentar que el momento económico del país no te permite salir de ahí y es probable que tengas razón, pero también es probable que te estés poniendo excusas para no moverte ni medio centímetro, porque aparecen los miedos mamíferxs de «no me van a querer» o «no voy a poder sostenerme a mí mismx». Entonces, esta idea de *trascender la Luna* pone mucho énfasis en lo Solar y marcial, el lado yang de la carta natal, el que sale al mundo, se enfrenta a los desafíos y no hace las cosas para recibir la aceptación ni el afecto de nadie, sino simplemente porque sí y porque hay ganas. Sueña muy tentadora y vital esta propuesta, pero plantea una dinámica centrada en el hacer constante. Muy occidental. Esta perspectiva centrada en el lado yang concibe a la vida y al tiempo de manera lineal y en ascenso. La única forma posible es avanzar: esto se parece bastante al positivismo, ese movimiento que fue potente justo cuando el capitalismo estaba naciendo. Era la época en que lxs seres humanxs confiaban ciegamente en el poder de la civilización, la tecnología, la ciencia y la razón. Desde esta perspectiva, la humanidad solo podía evolucionar. Casi 300 años más tarde ya es bastante claro que buena parte de la humanidad y la naturaleza pagaron los costos de esa idea de progreso salvaje. Hay un libro bastante académico pero superinteresante que se llama



Calibán y la bruja, de Silvia Federici. La autora sostiene que la quema de brujas fue un pilar fundamental para que luego se desarrollara el capitalismo. ¿Quiénes eran las brujas? ¿Qué significaba ser bruja? Bruja era la mujer que no quería entregarse a un varón, que quería estudiar, que estaba conectada a las plantas, los animales y los ciclos de la naturaleza, que no quería ser madre y sabía de anticoncepción natural. También las ancianas eran consideradas brujas. El mundo de la bruja es el mundo de la Luna, que tiene una perspectiva muy diferente sobre el tiempo. Es la que entiende que la vida no es lineal, sino que hay ciclos que terminan y vuelven a empezar. Entonces los finales no se viven de manera dramática, sino que son aceptados como parte de un todo. Algo tiene que morir para que algo nazca. La sabiduría lunar y la sabiduría de la bruja entienden que hay momentos de luz y momentos de oscuridad, hay momentos para hacer y para guardarse, y todo forma parte de la existencia. En la perspectiva solar, la tristeza, la depresión, la melancolía y las crisis son accidentes que podrían evitarse y cada final genera mucha angustia porque no se sabe lo que va a venir después, mientras que la perspectiva lunar contempla las fluctuaciones como parte estructural de la vida y no se trata de errores que podrían ser evitados. Lo que es un error, desde la perspectiva lunar y brují, es intentar que las cosas permanezcan iguales a lo largo del tiempo. Si aceptamos que nuestra vitalidad cambia, vamos a estar más cerca de la Luna.

La Luna está presente en todas las personas, creo que es fundamental para las mujeres y personas menstruantes que incorporemos esta forma cíclica de andar por el mundo. Hay una conexión bastante directa entre la menstruación, la intuición, las canalizaciones, la *mediumnidad*, las visiones y la Luna. Una persona conectada con su Luna tiene chances de acceder a estos



poderes. Para escribir este libro, investigué la carta natal de dos canalizadores famosxs: Madame Blavatsky⁵ y Alice Bailey. En los dos casos y en un sinfín de personajes anónimxs que también tienen esta cualidad, encontré que la Luna por signo, Casa y aspecto tiene un protagonismo muy fuerte en su carta natal.⁶ Entonces, estas capacidades están presentes en todxs lxs seres humanxs, solo que algunxs lo tienen más en conciencia que otrxs. ¿Querés desarrollar tu intuición lunar? Calmate un poquito entonces, porque si estás estresadx y yendo de un lado a otro, no vas a poder registrar esta información que tu psiquismo capta más allá del plano mental y la conciencia.

En la Argentina hasta la última dictadura militar, existía la posibilidad de faltar al trabajo por dolores o molestias vinculadas a la menstruación. Esto es interesante de observar porque la última dictadura implementó políticas económicas neoliberales que destruyeron el Estado, así como el modelo de industrialización que existía por entonces y comenzó a aumentar la deuda externa. Todo esto sucedió en paralelo a un plan sistemático de secuestro, tortura y desaparición de personas, que incluyó violaciones a mujeres y robo de bebés. La quema de brujas versión siglo xx. Ahí aparecieron las Madres y las Abuelas de Plaza de Mayo, o sea, la Luna una y otra vez. La Argentina tiene el Sol en Cáncer y la Luna en Casa 4, además del ascendente en Libra y Venus, su regente, en el signo de Cáncer. Por si quedaba alguna duda de que es un país con una presencia fuerte de lo lunar: las mujeres tienen mucha fuerza, fuimos considerados el granero del mundo, «nadie se atreva a tocar a mi vieja», cantaba

5 Ella tiene ascendente en Cáncer y Luna en Casa 4. O sea, es muy lunar. Carta natal calculada para el 12/8/1831 a las 2.17 en Ekaterinslav, Rusia.

6 El criterio técnico que uso para decir que tienen una Luna potente está explicado más adelante en el libro.



Pappo, y los domingos son en familia, con los raviolos amasados a mano. Y la versión *millennial* de la fuerza de la familia es la increíble fascinación que tenemos por todo lo mágico, místico, esotérico, el feminismo, el vegetarianismo, el veganismo y la necesidad de hacer tribu de amigxs.

Así como buscamos que la licencia por paternidad se extienda más allá del período extremadamente corto y ridículo de dos días, tal vez podríamos buscar que se recupere el derecho laboral a ausentarnos de nuestras responsabilidades por causas lunares. Como colectivo estamos cuestionando el mandato de la maternidad y eso se ve en la demanda por la legalización del aborto que tiene mucha fuerza en la Argentina y también crece en otros lugares del mundo. La maternidad será deseada o no será. Hay un nivel de la Luna que es el que habla de cómo cuidamos a nuestrxs hijxs que muchas personas no van a experimentar. Pero ¿a dónde va a parar esa Luna? ¿Qué se hace con ella? ¿Y qué hay del mundo interno, la imaginación, la intuición, la ternura, la dulzura, el misterio y el (auto)cuidado? Esta es la data que trae la Luna, por eso me parece fundamental recuperar su función y su legado. Y sobre todo para las mujeres: antes que cuidar a otrxs, me cuido a mí misma. Esta misma lógica aplica a Venus: antes que buscar el placer de lxs demás, busco el espacio para mi disfrute. Demasiada Luna y demasiado Venus nos vuelven muy ciclotímicxs y perezosxs. Demasiado Sol y demasiado Marte nos vuelven muy egoístas y avasallantes. El asunto está en el equilibrio y en la integración de toda la energía de la carta. Después de todo, la carta natal es un mapa que muestra cómo funciona nuestro sistema energético. Para los varones, el desarrollo de la energía lunar implica que ellos sean capaces de atender lo que sucede al interior del hogar, que cuiden de sus hijxs y que desarrollen cierta suavidad y no solo cuestionen sus privilegios de género, sino que además



desarrollen la suavidad y la receptividad necesarias como para darse cuenta de que los piropos son invasivos, que no significa no y que para que haya sexo, tiene que haber consenso.

Este momento de transición de paradigmas es muy complejo e incómodo por momentos, porque no tenemos una referencia donde guiarnos, sino que la tenemos que ir creando a cada paso. Y en este sentido, las ciudades grandes de Occidente pueden ser espacios de alienación, pero también nos dan más chances de explorar otras formas de vivir, a diferencia de otros lugares del mundo que son más conservadores. Las ciudades grandes, con su anonimato y velocidad constante, nos permiten reeditarnos y reinventarnos, y de este modo crear formas nuevas sin tanto miedo a la censura. Vivir en una ciudad grande puede ser muy desquiciante, pero reconozcamos la capacidad que nos abre para vivir lo nuevo. Si nuestrxs amigxs no nos acompañan en nuestro cambio, podemos generar una circulación nueva con personas que estén en la misma sintonía. Formar parte de un nuevo entorno, hacer otra familia, otra Luna. Esto es mucho más difícil en una ciudad pequeña o en un pueblo, donde todxs se conocen y los chismes no dejan a nadie en paz. Por supuesto que hay chismes en las ciudades grandes, sobre todo porque muchas veces nos terminamos relacionando con personas que están dentro de un mismo circuito. Pero convengamos que las grandes dimensiones dan más posibilidades. Uno de los problemas de vivir en una ciudad es la desconexión que tenemos con los ritmos de la naturaleza y con nuestro lado salvaje. ¿Dónde ponemos ese lado bestial que todxs llevamos dentro? Tal vez vaya a los partidos de fútbol, las fiestas, los recitales y las manifestaciones. Espacios medianamente regulados para que se haga presente lo primal que habita en nosotrxs. El lado salvaje es la Luna. Este libro es una invitación para que la mires en el cielo y para que la mires en



vos. Aunque no llegues a ver las estrellas por la contaminación, podés ver la Luna y saber en qué fase está. Tal vez al principio te confundas pero con el tiempo le vas a ir encontrando la vuelta y si no, podés consultar en Internet en qué fase⁷ está la Luna ahora. No hace falta que sepas mucho de astrología y ahí podés saber que si la Luna está en cuarto menguante, tiene sentido que no quieras irte de fiesta aunque sea un sábado por la noche y también tiene sentido que un martes de Luna llena quieras irte a una fiesta a bailar como si se acabara el mundo. Este libro también pretende ser una invitación para que observes tu ciclo menstrual y te amigues con él. Ahí tenés tu reloj interno y vas a poder saber, sin necesidad de preguntarle a nadie ni buscar información en redes sociales, sobre los tránsitos del momento: si es momento de ir a conquistar el mundo, como si fueses una amazona a caballo o si es el momento de quedarte en casa y dormir una siesta con la gata. ¿Por qué digo todo esto del ciclo menstrual? Cuando empecé a estudiar astrología formalmente también empecé a practicar yoga Ashtanga. Eso fue en el año 2010. Ese mismo año dejé de tomar pastillas anticonceptivas y no tuve mi sangrado durante cuatro meses. Creo que fue una mezcla de cosas: el (des)ajuste que viene después de dejar las hormonas, me había mudado sola, estaba en plena investigación esotérica, había empezado mi transición al veganismo y mi papá tuvo un problema de salud bastante grave. Todo eso fue demasiado intenso para mí y mi ciclo quedó patas para arriba. Además de aprender a cuidarme con preservativo, tuve que aprender sobre mi cuerpo de una manera completamente nueva a lo que había incorporado. En ese sentido, la práctica de Ashtanga me enseñó muchísimo. Ashtanga se

7 Podés chequear esta información en hidro.gov.ar/Observatorio/FasesLuna.asp o en la aplicación The moon.



practica, idealmente, seis veces por semana. Los descansos son una vez por semana, sábado o domingo, el día de la fase de Luna nueva y el día de la fase de Luna llena y los tres primeros días del sangrado menstrual. Los yoguis de la antigüedad sabían astrología y la usaban para su vida. No es la misma astrología que usamos en Occidente pero hay puntos de contacto. Al principio me llamaba mucho la atención el hecho de estar obligadxs a parar en esos momentos del ciclo lunar. Las razones son varias: la práctica de Ashtanga, si es realizada en el formato de seis días a la semana, es muy intensa y demandante físicamente. Los días en que suceden estas dos fases hay más chances de lesión física: con Luna nueva, las articulaciones se secan, mientras que con Luna llena, las articulaciones se llenan de líquido. En ambos casos, lo mejor es no practicar para evitar lastimarnos. Pero hay más motivos: ambas fases pueden provocar una mayor actividad mental, entonces si estamos más ruidosxs, estamos menos presentes a la hora de realizar un asana (postura), ergo, nos podemos lastimar. Y luego está el tema del descanso con la menstruación. Y aquí viene todo un viaje. Por un lado, la práctica de yoga estaba pensada para varones jóvenes. Es muy nuevo que haya mujeres practicando yoga. Indra Devi tal vez sea la primera mujer famosa en el mundo del yoga, que dicho sea de paso, aprendió del mismo maestro⁸ que aprendió Pattabhi Jois, el creador del método Ashtanga. Entonces hay algunas posturas que están diseñadas para la anatomía de los varones y que son muy poco saludables para las mujeres y personas menstruantes cuando estamos con el ciclo o cuando hay un proceso de gestación en marcha. En el caso de la menstruación, son las posturas invertidas, donde la cadera queda por encima del torso y la cabeza. En el momento de

8 Tirumalai Krishnamacharya.



la menstruación, la sangre tiene que salir del cuerpo, por eso las posturas invertidas no son saludables. En el caso de la gestación, son las torsiones o todo lo que haga presión sobre el útero. Pero más allá de esto, hay una idea de *impureza* asociada a la menstruación en la cultura hindú y, por eso, las mujeres ni cocinan ni participan de ceremonias religiosas ni van a un *shala*.⁹ En la antigüedad, las mujeres que estaban menstruando se retiraban todas juntas a sangrar, porque era un momento de introspección profunda y desarrollo de la visión interna. Todo esto me costó muchísimo: yo venía de la Facultad de Ciencias Sociales de la UBA y mi foco estaba puesto en el desarrollo racional. Los veintis fueron años donde además hice muchos deportes y siempre tuve entrenadores varones que no entendían que mi rendimiento bajaba cuando estaba menstruando. Yo tampoco terminaba de entenderlo y peleaba contra eso. Luego vino la data del mundo yogui, de parar con las fases de la Luna en el cielo y cuando yo tenía mi Luna. Tardé un tiempo en aceptarlo, sobre todo porque creía que era algo machista de la práctica de yoga, de ponerme un límite a mí y a todas las mujeres que practicamos. No voy a negar el componente machista de este sistema jerárquico basado en la figura del gurú. De hecho, ha habido una gran cantidad de denuncias de abusos y acosos en el mundo del Ashtanga desde que comenzó el movimiento MeToo, haciendo referencia a los años ochenta y noventa, cuando muchas jóvenes iban a India a practicar con Pattabhi Jois y este se aprovechaba de ellas en su calidad de referente espiritual. Puedo atestiguar sobre el machismo del mundo del Ashtanga, pero también creo que este método ha sido muy sanador para mí y para muchxs otrxs, porque habilita un momento de introspección diario que no logré con otras

9 *Shala*: espacio donde se practica yoga. Sala de yoga.



actividades. Y además me ayudó a conocer mi ciclo menstrual. ¿Es esta la única forma? Obvio que no. De hecho, hay cada vez más espacios de difusión de lo que llamamos ginecología natural, pero yo accedí a este conocimiento gracias al Ashtanga. He visto cómo muchas compañeras perdían su ciclo menstrual por no descansar cuando tenían su sangrado. Yo me obligué a parar con las fases de Luna nueva y Luna llena porque no me salía naturalmente, de hecho me resistía. Pero como necesitaba aprender sobre mi ciclo, me entrené para darme la posibilidad de parar y no ser productiva. Parece un chiste pero tuve que forzarme a tomarme un descanso. Con el tiempo y a medida que se fue ordenando mi vida un poco más, recuperé mi sangrado después de esos cuatro meses de no tenerlo. Durante esos meses era como estar en fase premenstrual constante. Muy incómodo. La práctica de yoga Ashtanga fue un pilar fundamental para que el entendimiento que vino con la astrología en el plano mental entrara en el cuerpo y dejaran de ser ideas. Más allá de las acrobacias que pueda hacer sobre el *mat*, agradezco infinitamente tener la práctica de yoga en mi vida. Este es el momento en que puedo decir «llegué, estoy en casa», porque entro profundo en mí y atravieso las capas de ruido e información infinita que vienen de afuera. Estoy en la Luna.