Capítulo 12. La Luna y la naturaleza: el ritmo invisible de nuestro planeta

“Hay fuerzas que no podemos ver y, sin embargo, sostienen el equilibrio del mundo. La gravedad mantiene unidos los planetas, el viento transporta semillas a kilómetros de distancia y la Luna, silenciosa desde el cielo, acompaña el latido de la Tierra desde hace miles de millones de años.” Cuando pensamos en la Luna solemos imaginar un hermoso paisaje nocturno. Una luz blanca iluminando el mar. Un cielo estrellado. Una noche tranquila. Pero la Luna es mucho más que eso. Aunque parezca lejana, influye en algunos de los procesos naturales más importantes de nuestro planeta. Sin ella, la Tierra sería un lugar muy diferente. Quizá incluso la vida, tal y como la conocemos, nunca habría llegado a existir.

—— Una compañera desde hace miles de millones de años. Los científicos creen que la Luna se formó hace aproximadamente 4.500 millones de años, poco después del nacimiento de la Tierra. La teoría más aceptada propone que un cuerpo celeste del tamaño de Marte impactó contra nuestro planeta. Parte del material expulsado al espacio terminó uniéndose hasta formar la Luna. Desde entonces, ambos cuerpos han permanecido unidos por una relación gravitatoria que continúa hoy. No es solo un satélite. Es una compañera de viaje. Y lleva acompañando a la Tierra casi desde el principio de su historia.

—— La fuerza invisible de la gravedad. Aunque no podamos verla, la gravedad actúa constantemente entre la Tierra y la Luna. Es esa atracción la que mantiene a la Luna girando alrededor de nuestro planeta. Y también es la responsable de uno de los fenómenos naturales más conocidos: Las mareas. No es la luz de la Luna la que mueve el agua. Es su gravedad. Cada día, los océanos responden a esa fuerza con un movimiento continuo de ascenso y descenso. Un ritmo que se repite desde hace millones de años.

—— Las mareas: el latido del océano. Las mareas son el cambio periódico del nivel del mar. Cuando la atracción gravitatoria de la Luna ejerce una mayor influencia sobre una zona de la Tierra, el agua tiende a elevarse. Es lo que conocemos como marea alta. En otras zonas, el nivel del agua desciende, dando lugar a la marea baja. El Sol también participa en este fenómeno, aunque la influencia de la Luna es mayor por su cercanía. Cuando el Sol, la Tierra y la Luna se alinean (durante la Luna Nueva y la Luna Llena) se producen las llamadas mareas vivas, más intensas de lo habitual. Cuando forman un ángulo recto (durante los cuartos creciente y menguante) aparecen las mareas muertas, con menor diferencia entre la pleamar y la bajamar. Es un ejemplo fascinante de cómo un cuerpo celeste puede influir físicamente en nuestro planeta.

—— La Luna y los animales. Muchas especies han adaptado parte de su comportamiento a los ciclos naturales, incluidos los cambios de luz asociados a las fases lunares o a las mareas. Algunos ejemplos son: Las tortugas marinas, que suelen elegir determinadas condiciones de las playas y del mar para desovar. Algunos corales tropicales, que sincronizan la liberación de sus gametos con determinadas fases lunares y otros factores ambientales, creando uno de los espectáculos más sorprendentes del océano. Cangrejos y otros animales costeros, cuya actividad está estrechamente relacionada con el ritmo de las mareas. Numerosas especies marinas, que aprovechan los cambios del nivel del agua para alimentarse, desplazarse o reproducirse. No significa que todos los animales “obedezcan” a la Luna. Cada especie responde a distintos estímulos ambientales. La Luna es uno de ellos.

—— La agricultura y los calendarios lunares. Durante siglos, agricultores de diferentes culturas observaron cuidadosamente el cielo. Sin estaciones meteorológicas ni tecnología moderna, necesitaban cualquier referencia que les ayudara a organizar sus cultivos. Así surgieron numerosos calendarios agrícolas basados, al menos en parte, en los ciclos lunares. Todavía hoy algunas personas practican la llamada agricultura biodinámica o siguen calendarios lunares para planificar

determinadas tareas del campo. Aunque la ciencia moderna no ha demostrado de forma concluyente que sembrar o podar según las fases lunares mejore los cultivos por sí mismo, estas prácticas forman parte de una larga tradición agrícola y cultural. Para muchas personas, además, representan una manera de mantener un vínculo más consciente con los ritmos de la naturaleza.

—— ¿Influye la Luna en las personas? Es una de las preguntas más frecuentes. Y también una de las más debatidas. A lo largo de la historia han surgido numerosas creencias que relacionan la Luna con el sueño, el estado de ánimo, los nacimientos o el comportamiento humano. La investigación científica ha estudiado muchas de estas hipótesis. Hasta el momento, no existe evidencia sólida de que las fases de la Luna provoquen cambios generales en el comportamiento, las emociones o la personalidad de las personas. Eso no significa que observar la Luna no pueda tener un efecto positivo. Contemplar el cielo, caminar de noche, detenernos a respirar o crear un momento de introspección puede ayudarnos a relajarnos y conectar con el presente. El beneficio nace de la experiencia consciente. No necesariamente de la fase lunar.

—— La naturaleza nunca se apresura. Cuando observamos un bosque, comprendemos que todo tiene su tiempo. Las semillas no brotan el mismo día. Las flores no florecen al unísono. Los ríos cambian con las estaciones. Las mareas suben y bajan. La Luna crece y mengua. Nada lucha contra su propio ritmo. Quizá por eso sentimos tanta paz cuando pasamos tiempo en la naturaleza. Porque, aunque el mundo moderno nos empuje a correr, ella continúa recordándonos que la vida sabe esperar.

—— La visión de Saṃsāra. En Saṃsāra creemos que la Luna nos invita a observar el mundo con más atención. No porque controle nuestra vida. Sino porque nos recuerda que formamos parte de un universo inmenso donde todo está conectado. Respirar el aire de un bosque. Escuchar el mar. Contemplar una Luna Llena. Sentir la lluvia. Son experiencias sencillas. Pero también son una forma de volver a casa. A esa parte de nosotros que todavía recuerda que pertenecemos a la naturaleza.

—— Reflexión. La Luna nunca toca los océanos. Y, sin embargo, mueve las mareas. Nunca habla con los árboles. Y, aun así, acompaña el paso de las estaciones. Nunca pisa la Tierra. Pero lleva miles de millones de años caminando junto a ella. Quizá no necesitemos estar cerca de algo para que nos transforme. A veces basta con detenernos. Levantar la vista. Y recordar que el universo entero respira siguiendo un ritmo del que nosotros también formamos parte. Porque la naturaleza nunca ha dejado de hablarnos. Solo necesita que volvamos a escucharla.