Capítulo 8. Luna Menguante: el arte de dejar ir

“No todo crecimiento consiste en añadir cosas a nuestra vida. A veces, el mayor acto de transformación es aprender a desprendernos de aquello que ya ha cumplido su propósito.” Después de la intensidad de la Luna Llena, la luz comienza a disminuir. Cada noche parece un poco más pequeña. Algunas personas interpretan este cambio como una pérdida. La naturaleza, en cambio, lo entiende como parte del equilibrio. Nada permanece siempre en su punto máximo. Los árboles dejan caer sus hojas. Las flores se marchitan. El mar sube y baja. El Sol se pone cada tarde. Y la Luna también comienza a retirarse lentamente. No porque esté perdiendo su esencia. Sino porque todo ciclo necesita preparar el siguiente. Quizá nosotros también necesitemos aprender que cerrar una etapa no significa fracasar. Significa abrir espacio para lo que está por venir.

—— La explicación astronómica. La fase menguante comienza después de la Luna Llena. La Luna continúa su recorrido alrededor de la Tierra y, desde nuestra perspectiva, cada noche observamos una porción ligeramente menor de su superficie iluminada. Durante este proceso atraviesa tres fases principales: • Gibosa Menguante. • Cuarto Menguante. • Menguante Balsámica. Finalmente regresa a la Luna Nueva, donde el ciclo comienza otra vez. No existe un final definitivo. Solo una transición. La naturaleza nunca habla de finales. Habla de transformaciones.

—— El simbolismo de la Luna Menguante. En muchas tradiciones espirituales, esta fase representa el momento de liberar. No se trata únicamente de abandonar objetos materiales. También podemos soltar expectativas. Creencias. Culpas. Miedos. Hábitos. Relaciones que ya han terminado su recorrido. O versiones de nosotros mismos que ya no reflejan quiénes somos. Estas interpretaciones pertenecen a diferentes corrientes espirituales y pueden entenderse como una invitación simbólica a reflexionar sobre aquello que queremos dejar atrás. La Luna Menguante nos recuerda que no podemos recibir con las manos llenas. Primero necesitamos hacer espacio.

—— La naturaleza sabe cuándo dejar ir. Piensa en un árbol durante el otoño. Desde fuera podría parecer que está perdiendo algo valioso. Sus hojas caen. Las ramas quedan desnudas. El paisaje cambia por completo. Sin embargo, el árbol no lucha por retener aquello que ya ha cumplido su función. Sabe que esa pérdida es necesaria para protegerse durante el invierno y prepararse para una nueva primavera. Si conservara todas sus hojas, gastaría una energía que necesitará más adelante. La naturaleza nunca se aferra. Confía en sus ciclos. ¿Y nosotros? ¿Cuántas veces seguimos sosteniendo situaciones, emociones o recuerdos que ya no nos permiten crecer?

—— Soltar no siempre significa olvidar. Existe una idea equivocada sobre el acto de dejar ir. Muchas personas creen que soltar implica borrar el pasado. Pero no es así. Podemos recordar una experiencia sin continuar cargando con su peso. Podemos agradecer lo aprendido de una etapa sin desear volver a ella. Podemos querer profundamente a alguien y, aun así, aceptar que nuestros caminos han cambiado. Soltar no consiste en negar lo vivido. Consiste en dejar de luchar contra aquello que ya no podemos cambiar.

—— Una práctica consciente para la Luna Menguante. Busca un lugar tranquilo. Respira profundamente unas cuantas veces. Después escribe dos listas. En la primera responde: ¿Qué quiero seguir cultivando en mi vida? En la segunda: ¿Qué siento que ya ha cumplido su propósito? No busques respuestas perfectas. Solo honestas. Cuando termines, dedica unos minutos a leer la segunda lista con calma. No hace falta romper el papel ni realizar ningún ritual si no lo deseas. A veces, el simple hecho de reconocer aquello que estamos preparados para dejar atrás ya es un acto de transformación.

—— Una afirmación para esta fase. Puedes repetir lentamente: “Acepto que todo en la vida cambia. Dejo ir aquello que ya no contribuye a mi bienestar y hago espacio para nuevos aprendizajes.” No se trata de olvidar el pasado. Se trata de caminar con menos peso.

—— El río nunca se aferra. Imagina un río. El agua que pasa frente a ti jamás vuelve a ser la misma. Si el río intentara retener cada gota, dejaría de fluir. Su fuerza no nace de acumular. Nace precisamente de permitir que el agua continúe su camino. Nosotros también somos un río. Cada experiencia deja una huella. Pero ninguna debería impedir que la vida siga avanzando.

—— La visión de Saṃsāra. En Saṃsāra creemos que dejar ir es uno de los actos más valientes que existen. No porque sea fácil. Sino porque implica confiar. Confiar en que el espacio vacío no permanecerá vacío para siempre. Confiar en que cada final contiene la semilla de un nuevo comienzo. Confiar en que nuestra identidad no depende de aquello que perdemos, sino de la manera en que elegimos continuar. La Luna Menguante nos enseña que disminuir no significa desaparecer. Significa prepararse para renacer.

—— Reflexión. Vivimos rodeados de mensajes que nos animan a conseguir más. Más éxito. Más reconocimiento. Más cosas. Más respuestas. Pero pocas veces alguien nos recuerda que también podemos vivir mejor con menos. Menos miedo. Menos culpa. Menos exigencia. Menos cargas innecesarias. La Luna no teme perder parte de su luz. Porque sabe que volverá a encontrarla. Quizá nosotros también podamos aprender a confiar en nuestros propios ciclos. Porque, a veces, el verdadero crecimiento no consiste en añadir algo nuevo. Consiste en tener el valor de soltar aquello que ya no nos deja avanzar. Y cuando eso ocurre… El corazón vuelve a tener espacio para florecer.