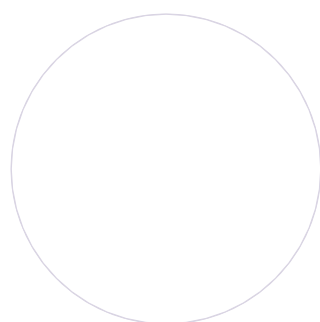




Agenda lunar

2026

calculada para Santiago de Chile



El año en resumen y guía de las ocho fases
Los ejercicios, con su literatura citada
Cada mes seguido de sus lunas nueva y llena

Las ocho fases

Dibujadas como se ven desde el hemisferio sur, que es lo contrario de casi toda la ilustración que circula. Aquí una luna con forma de C está creciendo.



Luna nueva

Sale y se pone con el Sol. No es visible.

Comienzos. Nombrar lo que aún no existe.



Creciente

Franja fina al atardecer, baja en el poniente.

Primeros pasos. Lo recién iniciado pide cuidado.



Cuarto creciente

Sale al mediodía, se pone a medianoche.

Decisión. Aparecen los primeros obstáculos reales.



Gibosa creciente

Visible casi toda la tarde y la noche.

Ajuste. Afinar antes de que llegue el resultado.



Luna llena

Sale al atardecer, se pone al amanecer.

Culminación. Lo que se ve por completo.



Gibosa menguante

Sale tras el atardecer, dura hasta la mañana.

Compartir. Lo aprendido se transmite.



Cuarto menguante

Sale a medianoche, se pone al mediodía.

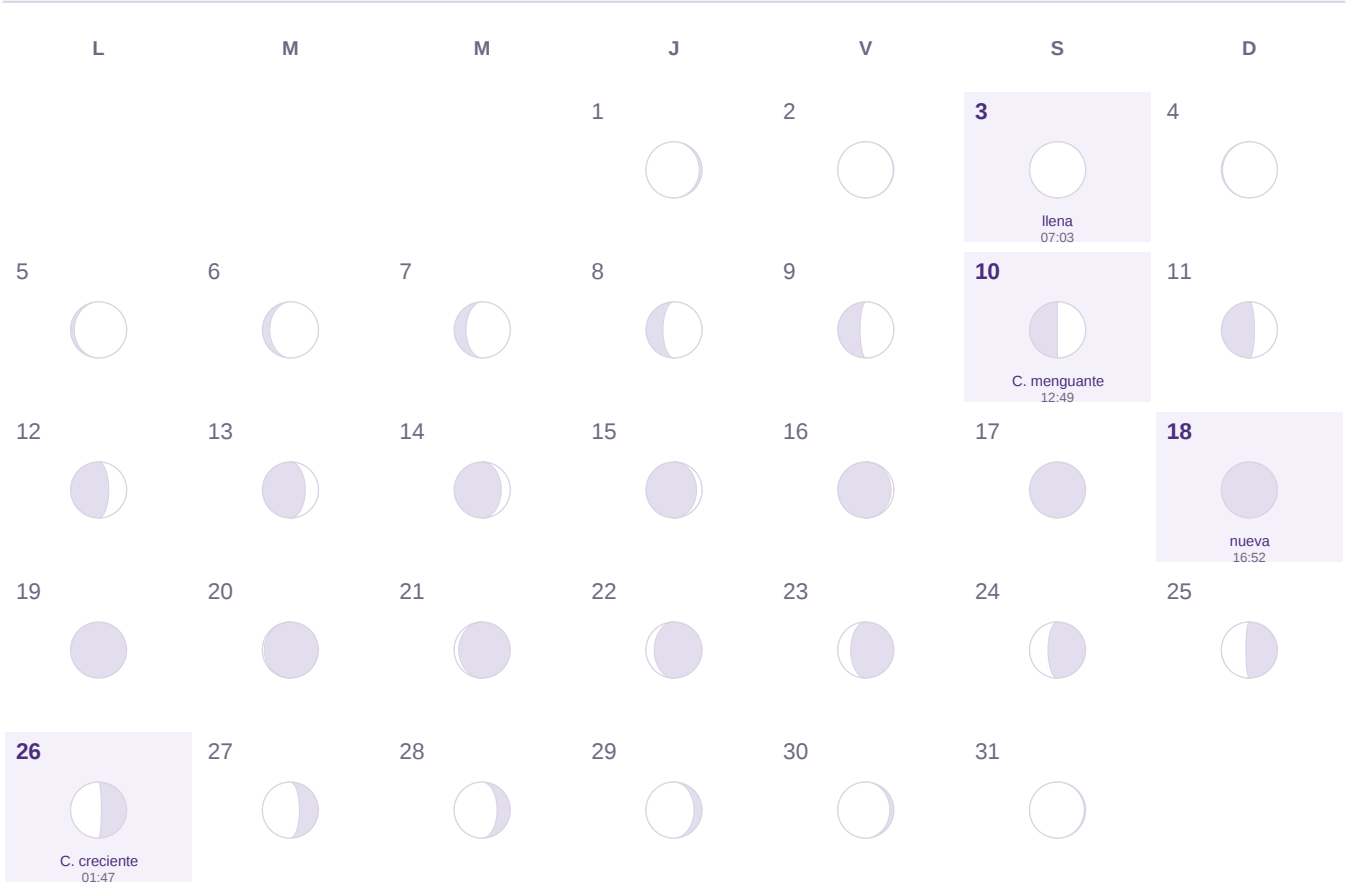
Revisión. Qué funcionó y qué no.



Menguante

Franja de madrugada, antes del amanecer.

Descanso. El ciclo se vacía para volver a empezar.



DÍAS MARCADOS

- Cortar el pelo
1 al 2 y 19 al 31
- Sembrar hoja y fruto
1 al 2 y 19 al 31
- Sembrar raíz
3 al 18
- Podar
3 al 18

INTENCIONES DEL MES



LA COSECHA

Luna llena

3 de enero de 2026 · 07:03 h

ILUMINACIÓN

100%

DISTANCIA

362.301 km

SIGNO

Cáncer

ELONGACIÓN

180°

DINÁMICA ORBITAL

La Tierra queda entre el Sol y la Luna, que muestra su cara iluminada por completo. Sale al atardecer y se pone al amanecer, así que permanece visible toda la noche. Igual que en luna nueva, Sol y Luna vuelven a alinearse y las mareas alcanzan su mayor amplitud.

FOCO QUE PROPONE LA TRADICIÓN

La tradición la asocia a la culminación y al cierre: lo que se sembró en la luna nueva llega aquí a su punto más visible. Se propone como momento para reconocer lo conseguido y para soltar lo que ya no cabe en el ciclo siguiente.

EJERCICIO · REGISTRO DE GRATITUD

Evidencia sólida · 10 minutos · Robert Emmons y Michael McCullough, «Counting Blessings Versus Burdens», Journal of Personality and Social Psychology, 84(2), 377–389 (2003)

01 Tres cosas de este ciclo

Concretas y de estas dos semanas, no generalidades. Cuanto más específicas, mejor funciona.

02 Por qué cada una ocurrió

Qué o quién la hizo posible. Nombrar la causa cambia el ejercicio.

03 Qué culminó

Algo que empezó antes y hoy está dando su fruto.



LA SEMILLA

Luna nueva

18 de enero de 2026 · 16:52 h

ILUMINACIÓN

0%

DISTANCIA

395.406 km

SIGNO

Capricornio

ELONGACIÓN

0°

DINÁMICA ORBITAL

La Luna se sitúa entre la Tierra y el Sol: su cara iluminada mira hacia el Sol y no hacia nosotros, por eso no se ve. Al quedar alineada con el Sol, las fuerzas de marea de ambos se suman y las mareas alcanzan su mayor amplitud del mes. Es lo que se llama marea viva.

FOCO QUE PROPONE LA TRADICIÓN

La tradición asocia la luna nueva a los comienzos: es el punto del ciclo en que aún no hay nada visible y todo está por definirse. Se propone como momento para nombrar lo que se quiere iniciar, antes de que la urgencia lo decida por uno.

EJERCICIO · CONTRASTE MENTAL

Evidencia moderada · 15 minutos · Gabriele Oettingen, método WOOP (Wish, Outcome, Obstacle, Plan), Universidad de Nueva York

01 El deseo

Qué quieres lograr en este ciclo. Uno solo, exigente pero posible.

02 El mejor resultado

Si se cumpliera, ¿cómo sería? Descríbelo con detalle sensorial.

03 El obstáculo interno

Qué hay en ti que se interpone. No una circunstancia externa: un hábito, un miedo, una costumbre. Este es el paso que la gente omite y el que hace funcionar.

04 El plan si-entonces

«Si ocurre [el obstáculo], entonces haré [acción concreta]».
