Reportaje-reseña en el dominical del periódico Diario De Avisos (Tenerife) (Nuestras obras)

27, octubre

ÁNGULO 13

Meditaciones lunares

"[...] En los últimos días ha llegado hasta mis manos un interesante trabajo en formato libro híbrido con una agenda, titulado “Meditaciones lunares”, en el que se nos invita a iniciarnos en la práctica de la meditación lunar, conociendo los misterios del satélite blanco, y envolviéndonos en su influjo. Su autora, Ana Carracedo, es escritora, licenciada en Derecho y Técnico de Cultura, además de experta en mitología y ritualísticas ligadas a culturas antiguas. Meditaciones lunares es algo más que un libro de auto-ayuda. Se convierte en una autopista perfectamente asfaltada para que la podamos recorrer con seguridad y conocimiento. ¿Qué es eso de la meditación lunar? Según Carracedo, estamos hablando de un ejercicio de armonización de nuestras energías personales y vitales con las de nuestro satélite, integrándolas dentro de nuestras prácticas meditativas y visualizaciones, para hacerlas más intensas, vivificantes y beneficiosas para nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestro espíritu. Siempre hemos escuchado hablar de los influjos de la luna, como algo casi etéreo. La escritora gallega nos dice que este es un asunto muy discutido. Hay quienes aseguran que la Luna es un “modulador” de nuestra fisiología y comportamiento, y otros muchos que defienden que no es más que un mito […] La fase lunar incide directamente en nuestra psique y en el funcionamiento de nuestros sistemas y órganos, ¿o es que acaso se puede asumir que algo que afecta de una manera tan notoria al planeta Tierra y todo lo que contiene, resulta que no toca en absoluto a los seres humanos? Editorial Odeón, fiel a su línea sustentada en la calidad de maquetación y edición de sus obras, ha apostado por un libro innovador y valiente, en el que no sólo podremos acceder a la teoría, sino que en él se nos invita a interactuar con ejercicios prácticos y una exquisita agenda lunar que enriquece la experiencia de quienes accedemos a sus páginas. ¿Qué aprenderemos en este libro/agenda? Su autora afirma que nos conoceremos a nosotros mismos de manera natural y sencilla. El sentido práctico de la vida, ganar fortaleza ante los cambios aprendiendo a comprender nuestras propias reacciones. No se me ocurre mejor manera de auto-analizarnos y lograr la relajación, que a través de la inocua meditación, y si es mirando a la guapa blanca, el tándem es perfecto. Hubo un tiempo en el que pensaba que eso de meditar era cosa de gente rara… hoy, sin ningún tipo de complejos, tengo tarjeta vip en ese club". Juanca Romero, Diario de Avisos.

Descargar