

La ferrolana Ana Carracedo, experta en mitología y rituales heredados. Investigadora y colaboradora de medios especializados en temas tan atrayentes como la meditación tiene desde mayo en las librerías un trabajo titulado “Meditaciones lunares”. Editorial Odeón es el sello que ha apostado por un proyecto curioso e interesante.

Es una guía, un cuaderno, un mapa librado, una especie de brújula existencial que nos enseña a meditar con la luna, nuestro astro más influyente por cercanía y porque –como siempre decimos– somos un 70% de agua, y por ende estamos controlados por la luna al igual que controla las mareas.

Definanos el trabajo Ana, ¿guía, agenda, cuaderno, o de todo un poco?

Pues “de todo un poco”... bueno, en realidad es más bien una guía, estructurada como agenda anual, que permita al lector hacer un trabajo desde lo más básico hasta lo más complicado de una manera cómoda y beneficiosa. No es estrictamente un curso, pero sí un sistema de enseñanza que permite a cualquier persona iniciarse en la meditación o, para el caso de aquellos que no necesiten preparación previa porque ya tienen experiencia, entrar en el campo de la meditación lunar. Sobre todo para los más profanos.

¿Qué es la meditación lunar?

Hay dos premisas iniciales que resultan innegables. La primera de ellas es que la meditación es algo beneficioso para todos, tanto a nivel espiritual y mental, como físico. La segunda es que la Luna afecta a todo y a todos de diferentes maneras en función de su fase, de su proximidad a la Tierra, de su alineación... La meditación lunar está dirigida a un aprovechamiento de estos efectos lunares, trabajando en cada momento del ciclo aquellas energías más poderosas o propicias y utilizándolas como herramienta durante nuestros ejercicios de meditación y visualización.

¿A qué ayuda, cuáles son sus beneficios?

¡Oh! Muchos y muy buenos. Desde la armonización de nuestras energías para conseguir mejores ciclos de actividad y reposo, hasta una correcta digestión, la claridad mental para enfrentarnos a nuestras tareas, aumento de la creatividad... incluso mejoras en nuestro aspecto físico. Al fin y al cabo, todo lo bueno que nos hagamos a nosotros mismos, por dentro, tiene su reflejo por fuera.

La luna. Desde el principio de los tiempos, es mucha luna, la mitad de todo lo humano. Su influjo es evidente pero imagino que no será así en todos los hombres, habrá más o menos “lunáticos”.

ANA CARRACEDO

ESCRITORA FERROLANA EXPERTA EN MITOLOGÍA Y RITUALES HEREDADOS

“Espero que los lectores utilicen mi libro como lo que es, una guía para vivir mejor”

UNA PROPUESTA TAN ATREVIDA COMO DISTINTA. “MEDITACIONES LUNARES” ES UNA OPCIÓN PARA APRENDER A ENCONTRAR EL OTRO “YO” / Alberto Torres



La autora ferrolana está permanentemente en contacto con la naturaleza. Foto: Agencia Albardonedo

Cierto, pero no todos los comportamientos lunáticos son del tipo “hombre lobo”. La verdad es que nuestra naturaleza síquica suele verse exacerbada con fases como la llena o la nueva, aliviando o empeorando estados depresivos, afectando al sueño... Una de las razones es que el aumento o disminución de la luz nocturna nos afecta directamente en nuestros biorritmos. Así que ojo, cualquiera de nosotros puede tener un lobo dentro.

¿Qué le inspiró para comenzar y terminar un proyecto como este?

Bueno, en realidad solo puse en papel lo que llevo haciendo muchos años, pero no se me había ocurrido ponerlo a disposición de todo el mundo. Fue algo que me propusieron mi agente Déborah Albardonedo y Mado Martínez, de la editorial Odeón. Ellas sabían que yo trabajaba este aspecto de la meditación lunar y me plantearon la posibilidad de plasmar mis conocimientos y experiencia en un libro. Cuando lo hablamos decidimos que no quería-

mos hacer un libro “al uso”, queríamos que fuese algo práctico e interesante, y finalmente nos decantamos por este formato. La verdad es que para mí sería una gran satisfacción saber que hay personas que, gracias a esta guía, consiguen mejorar su vida.

Imagino que ha hecho los ejercicios de este libro-agenda antes de proponérselo, pero también imagino que habrá tenido “conejillos de indias” que han probado sus sugerencias antes de pasar a diseñarlo, escribirlo, editarlo y publicarlo...

Desde luego que sí. Como he dicho antes no he creado nada para este libro, solo he compartido en él parte de mis conocimientos y parte de los ejercicios y prácticas que yo realizo a lo largo del año. Y, también es cierto lo que dices de los “conejillos de indias”, pero ellos no solo han probado mis ejercicios a lo largo del tiempo, sino que me han ayudado a mejorarlos, a adaptarlos a los diferentes momentos del ciclo lunar y

son ellos los que me han ido demostrando, día a día, que hay cosas que pueden funcionar para todo el mundo.

¿Qué espera de “Meditaciones lunares” a nivel mercado precisamente por su peculiaridad?

Bueno, siendo sincera espero que se venda muchísimo. Pero también espero que los lectores lo utilicen como lo que es, una guía para vivir mejor que, además, funciona. Honestamente creo que es una buena herramienta para cualquier persona y creo que su formato lo hace perfecto para que puedan llevarlo a cualquier parte.

¿En qué proyectos está ahora y qué tiene en mente como futuras obras?

Ahora mismo estoy estudiando varias posibilidades, aunque mis energías están volcadas en una novela nueva con la que estoy muy ilusionada. Pero no diré nada porque en estas cosas soy bastante supersticiosa.