



COORDINADO POR
JUANCA ROMERO
HAIMÉN

ÁNGULO 13

Meditaciones lunares



Ya no miramos con asombro a la Luna, o eso podría decir el astracado poeta mientras mira la blanca esfera desde un destornillado ventanuco de madera y cristal. Nuestro satélite siempre ha condicionado el día a día del ser humano. Sería impensable concebir al hombre lobo sin su influencia, o las mareas y pernos según nos dicen las costumbres populares. 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 envuélvndonos en su influjo. Su autora, Ana Carracedo, es escritora, licenciada en Derecho y técnica de Cultura, además de experta en mitología y rituales ligados a culturas antiguas. *Meditaciones lunares* es algo más que un libro



de autoayuda. Se convierte en una autopista perfectamente señalada 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 internas, vivificantes y beneficiosas para nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestro espíritu.

Siempre hemos escuchado hablar de los influjos de la luna, como algo casi místico. 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, lo es que como 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 solo 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 aprendemos en este libro-agenda? Su autora afirma que nos conectamos 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 autoanalizarnos y lograr la relajación, que a través de la inocua meditación, y si es mirando a la guspa 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 complejo, tengo tarjeta VIP en ese club.