

# MEDITACIÓN LUNAR

**La práctica de la meditación es algo que, poco a poco, se va generalizando en nuestro mundo occidental. Cada vez son más las personas que se animan a buscar un modo de vida más espiritual y que disfrutan de experiencias naturales e intimistas con las que mejorar su estado mental y, por ende, su estado físico y sus relaciones con el entorno. Para meditar contamos con poderosos aliados y uno de ellos, es la mágica Luna.**

**Ana Carracedo**, autora de *Meditaciones lunares* (Oberón)

**L**os beneficios de la meditación están claramente constatados. Cada vez más médicos la recomiendan como complemento a otros tratamientos o, simplemente, como manera de alcanzar el equilibrio y, así, dejar de tener esas incómodas molestias o pseudoenfermedades que, al final, no son otra cosa que síntomas de que nuestra mente y espíritu se encuentran en desarmonía. Por tanto, estamos hablando de una práctica que ya ha salido del ámbito de la espiritualidad o de las filosofías orientales, hablamos de un trabajo personal

que tiene evidentes efectos benefactores.

Si tratamos de profundizar y buscamos una manera de explicar la acción de meditar, nos encontramos con que lo más habitual es decir que meditar es, simplemente, "no hacer nada", quedarse quieto e inactivo. Se trata de realizar una serie de técnicas que buscan el silencio de la mente, que alteran nuestra conciencia para liberarnos de las cargas habituales y que las sustituyamos por calma... Hay quienes dicen que en estos momentos estamos integrando nuestra energía física con la del alma, pues cuando



nos hallamos en un estado profundo de meditación la claridad mental y la paz de nuestra mente, unidas a la relajación de nuestro cuerpo,

nos van llevando de un modo gradual hasta la estabilidad que todo ser humano necesita para mantenerse como una persona equilibrada a pesar de los cambios y perturbaciones que se produzcan en su entorno. Y, como consecuencia de ello, todo en nosotros es afectado para bien, haciendo que nuestra salud (tanto mental como física) mejore notablemente, aportando beneficios a nuestro aspecto exterior y también a nuestra capacidad





para relacionarnos con el resto del mundo. Se trata de alcanzar un estado alterado de conciencia en el que hemos de convertirnos en meros espectadores, ya sea de nosotros mismos o de cualquier otra cosa. Es una manera de disociar la parte del "Yo" que siente, de la del "Yo" que piensa, o de la del "Yo" que actúa, distinguiendo entre percepciones sensoriales, ideas o sentimientos. Podríamos decir que meditar es "mirar hacia el interior", convirtiéndonos en los observadores que separan la parte consciente de nuestro ser de aquella en la que nuestra mente se puede sumergir de manera ajena a la voluntad.

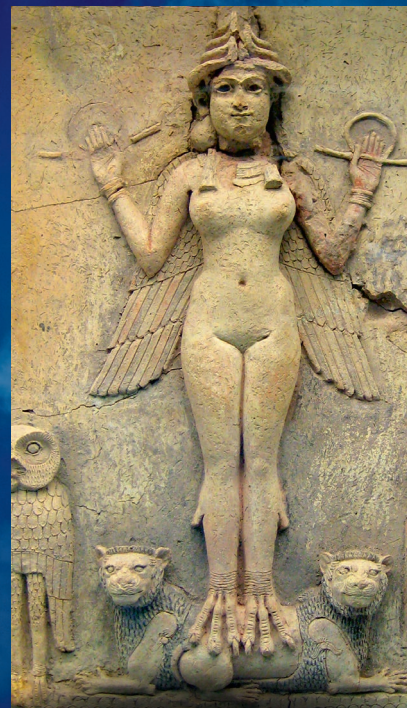
### **LAS DIFERENTES ESCUELAS**

La meditación no consiste en una técnica única y uniforme que hemos

de seguir de una forma rígida e inmutable. Hay múltiples escuelas en las que podemos inspirarnos para realizar nuestros ejercicios: algunas practican la liberación de la mente, otras se limitan a meditar sobre una única idea, imagen, palabra, objeto o frase, examinando mentalmente el "espécimen" (ya sea real o metafórico) hasta su máximo conocimiento. Hay quienes realizan las meditaciones a partir de su propio sentimiento religioso, convirtiéndolas en auténticas oraciones en las que se concentran hasta tal punto que les producen resultados físicos. Se pintan "mandalas", otros utilizan sonidos o "mantras" que les ayudan a alcanzar un adecuado estado de meditación y otros usan una especie de auto-hipnosis que les permite disminuir sus ondas cerebrales haciéndolos más receptivos a sus propias "autosugerencias de mejora".

### **APROVECHAR LA ENERGÍA DEL COSMOS**

Pero hay además otra forma de practicar la meditación aprovechando las energías que podemos tomar del exterior, de lo que es exterior a nuestra propia naturaleza corpórea. Una manera de conexión con nuestro centro energético y espiritual que está mucho más vinculada a la visualización que al vaciado de la mente y que, al mismo tiempo, va a estar conectada con las energías que el cosmos nos envía constantemente, en concreto con las de la Luna, el bello y plateado astro que nos acompaña a lo largo de toda



### **¿Sabías que...**

**...la palabra "estrógeno", con la que denominamos la hormona sexual femenina, deriva etimológicamente del nombre de la diosa lunar nórdica Eostre? Además, Eostre está íntimamente relacionada con la Pascua cristiana, hasta el punto de que todavía se mantiene su nombre en la denominación de la fiesta (Easter, Ostern, Ostara...).**

nuestra existencia y sin cuyo influjo, la vida en el planeta Tierra sería inviable. Al plantearnos la meditación como un trabajo interior, puede que surjan ➔



→ preguntas acerca de qué tiene que ver o aportar la Luna. Una forma sencilla de responder a esto es mediante la observación del simple efecto que este astro tiene en las mareas: las aguas de nuestro planeta reaccionan en bajamares y pleamares por la mera atracción lunar, ¿cómo nos afecta entonces a nosotros que somos agua en un 70%?

Meditar es  
distanciar la  
mente de  
los "ruidos"  
y alcanzar el  
estado de  
conciencia  
propicio para  
sustituir las  
cargas cotidianas  
por calma

Y eso recurriendo únicamente a la física, sin necesidad de meternos en asuntos astrológicos ni en conexiones cósmicas. No podemos negar las potentes emisiones energéticas de la Luna que influyen en nuestro planeta y en nosotros mismos, aunque solo sea por ese efecto que nos sobrecoge y abruma cuando asistimos al nacimiento de una "súper-luna", o cuando nuestro satélite se tiñe de rojo y parece que el cielo sangra sobre nosotros, o cuando se produce un eclipse y la Luna se impone al poderoso Sol o desaparece de nuestro cielo su brillante plenilunio cuando es la Tierra la que se interpone entre ambos astros. Entonces, ¿por qué no aprovechar conscientemente todas estas poderosas emanaciones energéticas en nuestros ejercicios y prácticas meditativas? Esta es la base de la "meditación lunar". En mi opinión, para entender la relación tan íntima y las conexiones tan históricamente demostradas del ser humano con la Luna, hemos de pasar por algunas vinculaciones místicas y antropológicas, vinculaciones o nexos que nos han llevado a conocernos y entendernos mucho mejor, entre nosotros y

a nosotros mismos, a través del estudio de realidades que se encuentran incluso a años luz de distancia. No en vano, ya desde tiempos de los primeros escritos, se nos decía: "lo que está arriba, como lo que está abajo", en referencia a que no podemos sustraernos de las influencias que el Universo tiene en nuestros biorritmos y en los del planeta en que

perseguido, castigado y por supuesto, dejado a un lado.

## LO QUE ESTÁ ARRIBA Y ABAJO

Pero da igual que lo miremos desde la ciencia, desde la religión, o desde la simple necesidad de saber, todo lo que podamos plantearnos para acceder a niveles superiores de conciencia nos



Nuestra mente, nuestro propio cuerpo, tienen la capacidad innata de "saber", de "sentir" que las energías lunares participan de nuestros propios ciclos, que son capaces de sincronizarse con ellos, que nos suben o nos bajan al igual que lo hacen con las mareas, alterando nuestros estados de ánimo y, en algunos casos, afectando a nuestra salud.

habitamos.

Nuestros antepasados tenían una sabiduría de la que nosotros carecemos, pero nos dejaron las claves para que podamos recuperar ese saber que se nos prohibió a lo largo de miles de años dedicados al progreso, a la civilización y a separar nuestra mitad consciente, lógica y programada, de nuestra otra mitad creativa, natural, instintiva y salvaje.

Existe el hecho incuestionable de que, en el Universo, todo está unido, todo tiene relación entre sí, y no es este un axioma de la New Age o la recuperación de paradigmas de los antiguos paganos. Es la mismísima ciencia quien lo dice, es la física que ha dado explicación a muchas de las cosas que antes se tenían por magia, es la Teoría de Cuerdas, la física cuántica que sustenta y alimenta las ideas de una energía global y vibrante de la que todo forma parte. Cuánto del Kybalión subyace en las hipótesis, antítesis y síntesis planteadas por las mentes más avanzadas, respetadas y consideradas de todos los tiempos, y que durante siglos se consideró superstición o brujería y como tal fue

lleva al mismo lugar, al "hilo de plata", a los misterios de la "Tabla Esmeralda" y sus palabras arcanas y ancestrales: "lo que está arriba, como lo que está abajo". Y arriba, esperando recuperar su antigua unión con el ser humano, está ella, la bella Luna cuyo poder y misterios a punto hemos estado de olvidar los que estamos abajo.

La vida diaria nos trae mil y una pruebas de la influencia lunar en cada uno de nosotros. Esto es algo que nuestros ancestros tenían muy presente pero que nosotros, movidos por la prisa y la practicidad del mundo moderno, tendemos a ignorar.

## MÍSTICA ANCESTRAL

Nuestros antepasados, a base de mucha observación, no solo se percataron de la enorme similitud entre los ciclos lunares y los ciclos femeninos, o de la relación entre la cercanía (o tamaño) de la Luna y la ferocidad de las mareas o las reacciones "lunáticas" de algunos animales, vegetales e incluso de algunos individuos. Se dieron cuenta también del beneficio o perjuicio que se producía en los cultivos según se sembrase en



## MEDITACIÓN PARA LA LUNA DE AGOSTO

Adopta una postura confortable, trata de relajar tu cuerpo. Cierra los ojos y respira profundamente. Visualiza el aire nuevo llenando tus pulmones con cada inspiración y con cada expiración siente cómo el aire viejo es lentamente expulsado. Deja que las respiraciones sean cada vez más largas y lentas, hasta adquirir un ritmo pausado pero cómodo. Toma siempre el aire por la nariz y suéltalo por la boca. Visualiza ahora la plateada silueta de la Luna Llena. Centra tu imaginación en ella. Deja que tu mente haga desaparecer todo lo demás hasta que estéis solo tú y la Luna. Ella presidiendo el firmamento, tú, con los ojos cerrados, bañando tu cuerpo por su luz poderosa y benéfica. Todo lo ajeno ha desaparecido, no hay fronteras ni límites, no hay nada que pueda romper el vínculo energético que se está produciendo entre la Luna y tú. Ella te dedica toda su atención, envía sus rayos de plata para envolverte, protegerte del mundo de los hombres y mantenerte junto con ella, en el mundo de las energías y los espíritus. Visualiza cómo el aire que respiras va adquiriendo un color argénteo. Siente cómo entra en ti junto con la plata lunar que te rodea. Cuando exhalas es de nuevo incoloro, porque todo el

influjo plateado se ha quedado en tu interior. Llenándote. Esparciéndose junto con el oxígeno a través de tu sistema sanguíneo. Viajando por todo tu cuerpo. Integrándose con cada órgano, con cada célula. Cuando sientas que ya no puedes asumir más energía, cuando estés tan colmado de plata que te parezca que no caben en ti más fuerzas lunares, visualiza cómo la luz que te rodea vuelve, poco a poco, a la fuente de la que mana. Imagina ahora que la plata de tu interior comienza a moverse, a latir, hasta el punto de que empiezas a brillar y te conviertes en un nuevo emisor de energía lunar. Tu luz es cada vez más fuerte, más potente, llega hasta más lejos, más arriba, más abajo. Iluminándolo todo, haciendo desaparecer tu propio cuerpo, tan solo energía lunar, luz plateada, ocupando todo el espacio de tu mente, de tu cuerpo, de tu espíritu. Brillando para alumbrar el Universo entero a través de ti. Deja que toda esa luz benefactora vaya poco a poco perdiendo intensidad. Siente que el exceso desaparece, tu materia física se va regresando, tus sentidos van despertando, renacidos y fortalecidos. Respira. Sonríe antes de abrir los ojos y, cuando lo hagas, estira tus músculos con ganas y aprovecha las energías adquiridas para enfrentarte a tu día a día. Al fin y al cabo, es tiempo de cosecha.

creciente o en menguante, y lo mismo al respecto de la siega o la recolección o de la pesca. De este modo, las fases lunares se convirtieron en etapas de

evolución cíclica que dirigían las actividades de los seres humanos y, al igual que el resto de la naturaleza, se sometieron a los poderosos influjos y

organizaron su existencia conforme a ellos.

Aunque nuestra mística ancestral venga determinada por diferentes astros o ➔




---

Nuestros  
antepasados nos  
dejaron las claves  
para recuperar el  
saber prohibido  
durante miles  
de años de  
progreso,  
civilización  
y de separar  
nuestra mitad  
consciente,  
lógica y  
programada de  
la parte creativa,  
natural, instintiva  
y salvaje

---

→ por diversos eventos que no alcanzaba a comprender el intelecto humano, la Luna siempre ha despertado en nosotros mucho más que una simple referencia al pasado. La Luna nos vincula de una manera como no lo hace ningún otro astro. Ni siquiera la propia Tierra tiene en nosotros ese efecto misterioso y sobrecogedor, pero al mismo tiempo cercano y aprehensible. Nuestra mente, nuestro propio cuerpo, tienen la capacidad innata de “saber”, de “sentir” que las energías lunares participan de nuestros propios ciclos, que son capaces de sincronizarse con ellos, que nos suben o nos bajan al igual que lo hacen con las mareas, alterando nuestros estados de ánimo y, en algunos casos, afectando a nuestra salud. No debemos olvidar que hay determinados trastornos mentales que, desde muy antiguo, se han relacionado con la Luna llena, o que el influjo de esta se ha tomado en cuenta a la hora de hacer diagnósticos por su mayor o menor atracción de los “líquidos y humores del cuerpo”. En fin, que nuestra propia naturaleza es más lista que nuestro cerebro consciente, y nos invita a recuperar esa sabiduría lunar que permitió a nuestros antepasados relacionarse mucho mejor con su

entorno y consigo mismos y, por qué no decirlo, hasta con sus propios dioses.

### ALCANZAR EL EQUILIBRIO

Así la Luna, que siempre nos muestra su misma cara, pero que altera su rostro noche tras noche, regalándonos un juego cíclico de formas cambiantes que ha dado lugar a expresiones tan bellas como “El Arco de Diana”, a siluetas lunares que forman parte de emblemas y banderas, de insignias y medallas, de sociedades, de cultos; ese pedazo de “materia gris” que tanto tiene que ver con la nuestra propia y que se ha convertido en el arquetipo del ideal femenino y de las fuerzas matriarcales que todavía sobreviven en las religiones modernas de corte masculino y solar; esa Luna nos permite sintonizar nuestras energías con las suyas para alcanzar el equilibrio, provocar en nosotros una reestructuración molecular que nos provea de elementos químicos y biológicos que colaboren en el fortalecimiento de nuestro cuerpo, para estabilizar nuestros biorritmos y adquirir un estado de y paz mental, y todo ello redundará en una mejora de todo lo que somos como seres humanos. Pero no todo hombre o mujer está preparado para presentar su cuerpo

y su espíritu a los fuertes influjos que proceden del astro lunar pues, al igual que cualquier otra disciplina que nos haga mejorar como seres humanos, esta también hay que trabajarla. Hay que aprender, debemos abrir la mente para ello, pues del conocimiento viene la comprensión, y de esta la sabiduría que nos llevará a poder conectar nuestra naturaleza con la energía lunar.

¿Son siempre las energías lunares igual de intensas? ¿Influye en nosotros de igual manera independientemente de su estado relativo al ser humano en el firmamento? Evidentemente, la respuesta a ambas cuestiones es negativa. Volvamos a cómo nuestros ancestros miraban hacia la Luna. Para ellos era mucho más que una bella silueta en lo alto del cielo, era una diosa matriarcal y dadora de vida incuestionable y real con una enorme influencia en sus vidas, basada, desde el inicio de los tiempos, en la clarísima conexión y vinculación de los ciclos femenino y lunar, una cuasi-equivalencia que, al mismo tiempo, los conectaba con el propio ciclo vital: nacer, crecer, reproducirse, morir... y renacer de nuevo para seguir siempre formando parte de la eterna e inmutable Rueda de la Vida. Es este un sistema de creencias



## APROVECHAMIENTO PRÁCTICO DE LAS ENERGÍAS LUNARES



- **Cuarto creciente:** si tu pelo es fuerte, este es el mejor momento para cortártelo, pues crecerá más deprisa. También es propicio para teñirse o hacerse un cambio de look, o cualquier tratamiento de belleza (no depilatorio). Esta es la época en la que se producen más primeras menstruaciones, los sangrados son más abundantes y es un buen momento para la concepción, pero también es cuando se producen más partos prematuros. Es un mal momento para las dietas, pues tendemos a retener líquidos y a subir de peso pero, a cambio, es la ocasión indicada para solucionar estados carenciales con un aporte extra de vitaminas o suplementos.

- **Luna Llena:** es este un período que tiende a afectar nuestro sistema nervioso, haciéndonos más sensibles y, en el caso de las personas agresivas, aumentando su tendencia a los arrebatos violentos o, en el caso de las depresivas, incrementando sus períodos de bajo estado de ánimo. Esta sensibilidad suele provocar insomnio, sueños tardíos y ligeros, con frecuentes sobresaltos. Las heridas sangran mucho durante la Luna llena y la menstruación suele ser muy abundante y, en el caso de medicaciones y vacunas, en este

momento hay más riesgo de alergias y efectos secundarios.

- **Cuarto menguante:** ahora sí es buen momento para las dietas de adelgazamiento, para las limpiezas del organismo, eliminar toxinas o parásitos, curas de sueño, dejar de fumar... Un buen momento para el tratamiento de manchas en la piel, mejorar las cicatrices, tratamientos dentales, cirugías. La menstruación es menos dolorosa y menos abundante y se producen menos embarazos, aunque hay más partos naturales y espontáneos. Si el cabello y las uñas son débiles, este es un buen momento para el corte, pues crecerán más fuertes, aunque muchísimo más despacio. Además, este es el momento perfecto para la depilación.

- **Luna Nueva:** Al igual que durante el plenilunio se sufre más de insomnio, se tiene la impresión de soñar más o, al menos, de recordar mejor lo soñado y de que los sueños son más raros y confusos de lo habitual. Tendencia a las subidas de tensión, menor deseo sexual y más necesidad de reposo y cariño, irritabilidad y ánimo reivindicativo. Un buen momento para el ayuno y las dietas ayurvédicas.

muy occidental, una idea de conexión mística y energética, un trabajo de meditación natural que no hemos importado desde el lejano Oriente.

### EL CICLO DE LA VIDA

Una de las cuestiones que más me fascinan de los primeros cultos a la deidad lunar es la que asimila sus fases con las que conforman la vida de la mujer:

- **Primero está la Doncella, la Luna creciente.** Una Luna recién nacida, como acostada en una cuna, que poco a poco va adquiriendo carácter, conocimientos, experiencia y sexualidad.

- **Luego está la Madre, la Luna llena.** Una Luna en plenitud, al igual que lo está la mujer en su embarazo, preparada para traer al mundo una nueva vida.

- **Después la Anciana, la Luna menguante.** Una Luna que envejece, al igual que la mujer va cogiendo años, que es cada vez más anciana pero más sabia, que empequeñece hasta desaparecer.

- **Por último, la Luna desaparece en el novilunio.** La Luna muere, al igual que la mujer cuando llega al fin de sus días... y durante tres días se vela a la diosa muerta que transita por el "otro lado", por el mundo de los muertos; y aunque la mujer no vuelve a la vida

sino que solo perdura en aquellos que vinieron al mundo a través de ella, la Luna sí retorna, renace, vuelve de entre los muertos, "resucita al tercer día" para volver a ser la Doncella, renovando así el ciclo eterno de la vida.

La práctica de la meditación lunar trabaja ejercicios de visualización que están encaminados a aprovechar al máximo las influencias de cada una de estas fases en nuestra psique y en nuestro estado físico, desarrollando nuestras naturales conexiones con estas energías benéficas para que, de una manera sencilla y enriquecedora, mejoremos en todos los aspectos de nuestra vida diaria. 