

METAMORFOSIS – NÚMERO 14 – MAYO 2010

METAMORFOSIS

**REVISTA DIGITAL PARA EL CRECIMIENTO DEL
ESPÍRITU**

NÚMERO 14

MAYO 2010



Enciclopedia Encarta, Bridgeman Art Library, London/New York/Narodni Galerie, Prague/Index

METAMORFOSIS ESTÁ PATROCINADA POR:



ALCÁNTARA PSICOLOGÍA Y ESPIRITUALIDAD

Alcántara, 67 - 2º B - 28006 Madrid - 91 401 55 70

www.solucionespsicologia.com

mariadoloresdetoro@hotmail.com

GRACIAS POR SER EL CAMBIO QUE QUIERES VER EN EL MUNDO

SUMARIO



- ◆ **Editorial: Página 3**
- ◆ **Algunas ideas para organizar mejor el tiempo: Página 4**
- ◆ **Los planetas en la Carta Astral: Mercurio: Página 18**
- ◆ **Seis sombreros para pensar: Página 24**
- ◆ **Karma: Página 35**
- ◆ **Alegoría de los doce signos zodiacales: Página 40**
- ◆ **El rincón de la meditación: Página 44**
- ◆ **Subir la escalera es ser: Página 47**
- ◆ **Peticiones a la Luna Nueva de Mayo: Página 50**
- ◆ **Chakras, sacramentos cristianos y sefirot cabalísticas: Página 56**
- ◆ **¿Me cuentas un cuento?: Página 62**
- ◆ **Guía de Centros y Profesionales: Página 75**
- ◆ **Agenda para el mes de Mayo: Página 79**
- ◆ **Libros recomendados: Página 82**

Todos los artículos publicados en METAMORFOSIS son de libre reproducción, total o parcial, siempre y cuando haya un uso responsable de ellos y se cite su procedencia en el ámbito en que se utilicen. Como esta revista no se edita con ánimo de lucro, sino con la intención de transmitir conocimientos que aumenten nuestra luz y nuestra consciencia, no se percibirán honorarios por publicar artículos en ella pero tampoco habrá que abonarlos por anunciarse. La responsabilidad de los textos corresponde únicamente a quien los escribe.

EDITORIAL

Querid@s amig@s:

Paso a paso avanzamos hacia la Luz que nos despierta de nuestras ilusiones, haciéndonos más conscientes de nuestra esencia, dones y talentos, así como también de las infinitas posibilidades que tenemos para vivir en paz, felicidad, armonía y prosperidad perpetuas, porque estos son los estados naturales del Universo y, como consecuencia, los nuestros, amándonos a nosotr@s mism@s, a quienes nos rodean, a la Madre Tierra y al Padre Cielo, que siempre nos proveen en nuestras necesidades y con frecuencia también en nuestros caprichos. Cada un@ de nosotr@s trae, a este planeta y a esta dimensión, Su semilla cósmica, esa semilla que un día partió de su casa verdadera para anidar en el mundo, crecer en él, madurar, multiplicarse, extenderse y hacerse un poco más sabia cada vez, a medida que es sembrada y cuidada en distintas tierras, rodeada de diversos y múltiples parajes, bajo diferentes condiciones climáticas y relacionada con semillas semejantes a ella, porque de otro modo le resultaría muy difícil, sino imposible, subsistir, desarrollarse y llegar a ser quien en realidad es, siendo también muy significativa para completar, con esas otras semillas, un sólido, fuerte y sano árbol; frondoso, florido y lleno sin cesar de dulces y abundantes frutos. Un árbol permanentemente vivo y al que todos los granos están unidos, cada uno en su pequeñez y, al mismo tiempo, en su grandeza porque, si bien todos se parecen y tienen muchas cosas en común, también son únicos y diferentes, no hay dos iguales porque la Vida, en su inteligencia infinita, sabe dotarlos con algo que los hace especiales para que puedan, sin perder la unión con el Todo, tener también su parte de individualidad.

Recordad siempre que todas las semillas, aun en su pequeñez, contienen dentro de sí a la planta o árbol mayores en que, a su debido tiempo, se han de convertir, así que confiad, tened fe y amad constantemente al ser que sois, con el fin de que nuestro querido planeta Tierra sea, cuanto antes, un espléndido y exuberante jardín. Que el Amor y la Luz estén siempre con vosotr@s.

M^a Dolores Sánchez-Villacañas

ALGUNAS IDEAS PARA ORGANIZAR MEJOR EL TIEMPO

Una manera de concebir el tiempo es como una serie interminable de decisiones, pequeñas y grandes, que van modificando y conformando nuestra vida. Las decisiones tomadas que no resultan acertadas suelen dar lugar a frustración, estrés y dificultades, afectando también negativamente a la autoestima. Esto puede traducirse en los cinco síntomas típicos de una inadecuada administración del tiempo. A saber:

1. Precipitación constante.
2. Vacilación crónica entre alternativas consideradas difíciles o desagradables.
3. Fatiga o apatía tras muchas horas de actividad no productiva.
4. Incumplimiento frecuente o constante de compromisos.
5. Sensación de estar desbordad@ por las demandas y pormenores, de tener que hacer, casi siempre, lo que deseamos.

Las técnicas para la administración efectiva del tiempo tienen como finalidad prevenir y/o eliminar esos síntomas. Tienen tres puntos en común:

1. Es posible establecer prioridades que destaquen las tareas más importantes y permitan tomar las decisiones basándose en esa importancia.
2. Es posible ahorrar tiempo haciendo un horario realista y eliminando o posponiendo las tareas de escasa prioridad.
3. Es posible aprender a tomar decisiones básicas.

Los métodos que os presento aquí pretenden hacer mínima la ansiedad que provocan los compromisos a fecha fija, así como también evitar la tensión y la fatiga producidas por el trabajo.

La valoración inicial de la propia forma de manejar el tiempo y de vivir con él suele ocupar unos tres días. Determinar la prioridad de las tareas y de las actividades: un día e integrar en la vida cotidiana la costumbre de convivir con el tiempo de forma efectiva puede ocupar desde tres semanas hasta seis meses. Es fundamental confiar en lograr la meta, pensar que el esfuerzo, que sin duda lo es, merece la pena y actuar desde el preciso

momento en que decidas empezar, como si ya fueras esa persona organizada y efectiva que quieres ser.

REGISTRO DIARIO DEL TIEMPO

Antes examinar los tres pasos necesarios para la administración efectiva del tiempo, es útil empezar por examinar cuál es nuestra forma habitual de distribuir el tiempo. Una forma sencilla de hacerlo es dividiendo el día en tres partes:

1. Desde que nos levantamos hasta la hora de comer.
2. Desde el final de la comida hasta la cena.
3. Desde el final de la cena hasta que nos vamos a dormir.

Es bueno llevar siempre un cuaderno de notas pequeño para escribir al final de cada fracción temporal: después de comer, de cenar y antes de acostarnos, cada una de las actividades que hemos realizado en ese tiempo, anotando también, el tiempo empleado en realizar cada una. El total de tiempo invertido en el conjunto de todas las actividades, debe acercarse bastante al número de horas en que permanecemos despiertos.

A no ser que esté especialmente interesado en mejorar la utilización del tiempo en el trabajo, describa sus actividades en él de la siguiente forma: actividad social, trabajos de rutina, trabajos de poca urgencia, y trabajo productivo, reuniones y llamadas telefónicas.

Es necesario realizar este inventario de actividades durante tres días, anotando al final la cantidad total de tiempo invertida en su realización. Si lo deseas, puedes dividir las cantidades entre tres, para hallar la media diaria de cada actividad. También puedes ordenar las categorías de actividades de mayor a menor tiempo invertido en su realización, con lo que obtendrás una distribución aproximada de prioridades.

Si te parece necesario, puedes modificar las categorías citadas a continuación o añadir otras distintas. Por ejemplo, puedes distinguir entre hablar en casa con amigos íntimos o hacerlo en reuniones, diferenciar la actividad de ir de compras por placer de la de salir de compras por obligación, o bien especificar las distintas tareas de la casa y dividir éstas en categorías separadas. Lo que realmente importa es separar y examinar las

METAMORFOSIS – NÚMERO 14 – MAYO 2010

actividades en las que inviertes tu tiempo y determinar luego si deseas invertir más o menos del que viene empleando o lo quieres.

Categorías de actividad

Tiempo total (dividido por tres para obtener la media diaria de tiempo invertido)

En el trabajo:

Actividad social

Trabajos de rutina

Trabajos de escasa urgencia

Trabajo productivo

Reuniones

Llamadas telefónicas

Fuera del trabajo:

Llamadas telefónicas

Conversar (en persona)

Televisión

Aficiones

Lectura

Deportes

Fuera del trabajo:

Actividades sociales, clubes

Otras diversiones

Recados

Desplazamientos

Compras

Trabajo de la casa

Cuidado y vigilancia de l@s niñ@s

Higiene personal, arreglo

Actividad sexual

Soñar despierto/a

Tomar una copa

Cocinar

Comer

Siesta

Descanso nocturno

Otras:

EJEMPLO

Una empleada que siempre llegaba tarde al trabajo realizó el siguiente registro en el primer día de control de sus actividades:

Actividad	Tiempo
Desde que me despierto hasta la hora de la comida:	
Estirada en la cama intentando levantarme	20 min.
Ducha	20 min.
Vestirme, maquillarme	25 min.
Preparar el desayuno	15 min.
Desayunar (mientras leo el periódico)	20 min.
Llamar por teléfono	15 min.
Desplazarme al trabajo	45 min.
Trabajos de rutina	30 min.
Soñar despierta	5 min.
Actividad social	20 min.
Desde que me despierto hasta la hora de la comida:	
Reunión (no obligatoria)	1 h.
Trabajo productivo	40 min.
Comer	1 $\frac{1}{2}$ h.
Desde después de comer hasta la hora de la cena:	
Trabajo productivo	1 $\frac{1}{2}$ h.
Teléfono	30 min.
Soñar despierta	5 min.
Teléfono	10 min.
Teléfono	10 min.
Soñar despierta	5 min.
Trabajo de poca urgencia	50 min.
Actividad social	15 min.

METAMORFOSIS – NÚMERO 14 – MAYO 2010

Actividad	Tiempo
Desplazamiento	50 min.
Comprar	45 min.
Teléfono	10 min.
Teléfono	15 min.
Visitas a los vecinos	30 min.
Teléfono (relacionado con el trabajo)	25 min.
Teléfono (relacionado con el trabajo)	15 min.
Cocinar la cena (leyendo el periódico)	1 $\frac{1}{4}$ h.
Cenar con un poco de vino	45 min.

Desde después de cenar hasta la hora de acostarme:

Teléfono	10 min.
Teléfono	20 min.
Televisión	1 h.
Prepararme para irme a la cama	30 min.
Leer en la cama	15 min.

Una vez terminado el registro, cuando pasó a sumar la cantidad de tiempo empleada en cada una de las categorías de la lista, se asombró al comprobar que había pasado cuatro horas y quince minutos preparando la comida o comiendo; una hora y cincuenta minutos hablando por teléfono en casa y casi otra hora haciéndolo desde el trabajo: en total, dos horas y media; una hora por la mañana entre levantarse y ducharse y, cuando analizó sus actividades en el trabajo, observó que las horas de mayor productividad se veían interrumpidas a la mitad por la hora de la comida.

Utilizando los datos de todos sus registros, tomó las siguientes decisiones:

1. Limitar la mayoría de conversaciones telefónicas relacionadas con el trabajo a cinco minutos.
2. Tomar un desayuno rápido de preparar. Limitar la comida a una hora y la preparación de la cena a cuarenta y cinco minutos.
3. Levantarme en cuanto suene el despertador y reducir la ducha a diez minutos.
4. Suprimir la televisión. Irme a la cama y levantarme media hora antes para no tener que ir con prisa por las mañanas.

5. Ir a comer en el último turno para aprovechar mejor las horas de trabajo más productivas, aquellas comprendidas entre las once y las catorce horas

ESTABLECER PRIORIDADES

Después de realizar el registro de actividades diarias, podemos averiguar la cantidad de tiempo habitualmente dedicado a la realización de tareas importantes. Puede resultar útil imaginarnos al final de la vida, con los días contados, y pensar en qué es lo que hubiéramos deseado alcanzar en nuestro paso por ella, de qué nos sentiríamos orgullos@s, de qué podríamos arrepentirnos, qué habríamos hecho de otra manera o con mayor frecuencia, etc. Pon a trabajar a tu imaginación, haz una tormenta de ideas y escribe todo cuanto se te ocurra, sin juzgarlo, analizarlo ni criticarlo. Después haz una elección entre todo lo que has escrito y tendrás la lista definitiva de tus objetivos a largo plazo.

A continuación haz una lista con todos aquellos objetivos que tienes pensado alcanzar en el plazo de un año y tengan una mínima probabilidad de ser desarrollados. Por último, escribe lo que te propones hacer el mes próximo, incluyendo en ello las urgencias de trabajo, tus proyectos de mejora, tus actividades de recreo, etc.

Al terminar, dispondrás de tres listas de objetivos: a corto, a medio y a largo plazo. Cada una de ellas puede distribuirse por orden de prioridad de las actividades, decidiendo cuáles deben figurar a la cabeza, cuáles en medio y cuáles al final:

1. A la cabeza: aquellos ítems que consideres más esenciales o más deseados.
2. En medio: aquellos ítems que puedan posponerse por algún tiempo, pero que no por ello pierden su importancia.
3. Al final: aquellos ítems que pueden posponerse indefinidamente sin que ello suponga perjuicio alguno.

Cuando tengas ordenadas las listas según la prioridad de las actividades, elige de cada una dos ítems que figuren a la cabeza, con lo que formarás otra lista de seis ítems que representará tus objetivos más deseados en este momento.

PLANIFICAR OBJETIVOS

Para hacer esta parte necesitas cuatro hojas en blanco. En primer lugar escribe en ella el nombre de los objetivos con los que vas a trabajar. A continuación, divide cada una en tres columnas: una para los objetivos principales, otra para los del medio y otra para los finales. Ahora escribe cada uno de tus propósitos en la columna correspondiente de acuerdo con lo siguiente:

1. Objetivos vitales
2. Objetivos para dentro de un año
3. Objetivos para dentro de un mes
4. Elige dos objetivos de cada lista que figuren a la cabeza y anótalos en la cuarta hoja. Éstos son los objetivos sobre los que debes trabajar en primer lugar

EJEMPLO

Un logopeda escribió los siguientes objetivos prioritarios (a la cabeza):

1. Comprar una casa (un año).
2. Escribir un artículo sobre la técnica más reciente de tratamiento para personas con tartamudez (parte de los objetivos de la vida, hacer contribuciones escritas en este campo).
3. Observaciones en casa de la interacción de determinados niños con sus familias y registro de los modelos de habla desarrollados en el medio natural.
4. Llevar a cenar a mi mujer a un restaurante a la luz de las velas, una vez a la semana (un mes).
5. Tomar lecciones de tenis con mi mujer (parte de los objetivos para dentro de un año, jugar en pareja).
6. Investigar la forma de organizar un campamento de verano para niños con trastornos del lenguaje (parte de los objetivos de la vida, contribución a favor de la humanidad).

DESGLOSE DE LOS OBJETIVOS EN DISTINTOS PASOS

En este momento hay que pasar a desglosar cada uno de los seis objetivos anotados en varios pasos, que faciliten su realización. Tomando el ejemplo anterior, podemos ver que escribir un artículo es

algo que, en principio, parece impresionante y cuya realización puede aplazarse por tiempo indefinido. Sin embargo, si lo dividimos en pasos, se convierte inmediatamente en algo mucho más atractivo y factible:

1. Ir el próximo sábado a la biblioteca y fotocopiar todos los artículos que hablen sobre terapias para tartamud@s.
2. Durante las dos semanas siguientes, leer y subrayar los artículos después de comer.
3. Tener reunida la revisión de la bibliografía para final de mes.
4. Escribir durante el próximo mes, los martes por la noche, el primer borrador del artículo, perfilando las líneas generales de aplicación de la nueva técnica.

Ahora tienes seis objetivos sobre los que ponerte a trabajar. Después de que haya transcurrido un mes, confecciona una nueva lista y observa que algunos de los objetivos continúan a la cabeza mientras que otros han descendido en su posición. Los objetivos deben ir siempre acompañados de un desglose con los pasos específicos y fáciles de realizar, para favorecer su logro, motivarnos y confiar en que podemos realizarlos. Destina una determinada cantidad de tiempo al día para trabajar estos objetivos prioritarios y haz hincapié, sobre todo, en la actividad en sí misma, en el aprendizaje, los recursos y la transformación que va produciendo en tu vida y en ti, más que en los resultados finales. Intenta avanzar cada día un paso hacia la consecución de tu objetivo, aunque sea pequeño, porque una caminata de diez kilómetros empieza siempre por un primer paso y no te desanimes ante las dificultades que puedan surgir, ya que forman parte del camino y del objetivo, son unas compañeras de viaje que pueden resultarte muy útiles si escuchas y entiendes los mensajes que te dan.

Si eres una persona muy ocupada o piensas que es muy pesado estar pendiente de los ítems, tendrás que realizar una lista diaria de se titule: COSAS PARA HACER, incluyendo todo lo que te gustaría poder hacer durante ese día. Cada ítem se clasifica, también, en la cabeza, en medio o al final de la lista. Si te sorprendes haciendo una de las tareas que figuran al final y tienes todavía por terminar alguna del principio, puedes estar prácticamente segur@ de que estás empleando inadecuadamente el tiempo. Tienes que ir descendiendo, poco a poco. Cuando hayas terminado los ítems de la cabeza, pasa a las tareas situadas en la mitad de la lista y sólo cuando estén todas hechas, podrás pasar a las últimas. Observarás que esto se consigue con mayor facilidad simplemente ignorando los últimos ítems, dado que además, no se

corre ningún peligro por olvidarlos. Al hacer y cumplir tu lista de COSAS PARA HACER, te será útil tener en cuenta la regla de 80-20: el 80% del valor corresponde sólo al 20% de los ítems.

A veces es fácil relegar los objetivos por un motivo u otro y decir, por ejemplo: Ahora no puedo. Lo haré después de que haya limpiado la casa o algo por el estilo. La solución para evitarlo es describir tus seis objetivos prioritarios en un papel y ponerlos, de forma que llamen tu atención y te recuerden lo que tienes que hacer, por toda la casa o en la oficina. Cada vez que los veas te acordarás de que debes cumplirlos, tú eres la única persona que lo puede hacer, nadie puede trabajar en tu lugar ni hacer por ti los cambios que quieres para tu vida.

EMPLEAR EL TIEMPO JUSTO

Hay cuatro reglas obligatorias y nueve reglas opcionales a seguir para emplear, en cada momento y situación, el tiempo justo y adecuado. Las cuatro reglas obligatorias son las siguientes:

1. Aprender a decir **no**. A no ser que sea tu jefe/a quien te lo pida o que se trate de una emergencia, procura librarte de los compromisos con los que gastas tiempo en aspectos que no son prioritarios para ti. Debes estar preparad@ para decir: No voy a hacer eso que me pides. Si te cuesta decir no y te sientes culpable cuando lo dices, es muy probable que necesites trabajar tu autoestima y aprender estrategias asertivas.
2. Ignora los objetivos del final de la lista hasta que haya completado los demás con mayor prioridad. Recuerda que, por definición, se trata de ítems que pueden esperar.
3. Incluye en tu horario un tiempo para las interrupciones, los problemas y los acontecimientos imprevistos. De este modo evitarás las preocupaciones que ocasionan las situaciones de este tipo.
4. Destina distintos momentos del día para descansar. Organiza las cosas de modo que sólo seas interrumpid@ en caso de emergencia. Concéntrate en una relajación profunda utilizando alguna técnica que conozcas.

A continuación están las nueve reglas opcionales. Elige las tres que vayan a resultarte más útiles. Comienza ahora mismo a cumplir las reglas que acabas de elegir, es la única manera de que el hábito nazca, crezca y se extienda:

METAMORFOSIS – NÚMERO 14 – MAYO 2010

1. Lleva una lista de trabajos de corta duración, de unos cinco minutos, que puedas hacer mientras esperas en algún sitio al que tengas que ir, o en medio de otras cosas.
2. Aprende a hacer dos cosas al mismo tiempo: pensar cómo vas a escribir una carta importante mientras vas en el metro o el autobús; pensar el menú de la comida mientras pasas la aspiradora.
3. Delega en otras personas los trabajos que no son prioritarios y que no tienes que hacer tú necesariamente. Encárgaselos a tu espos@, a tus hijos (si tienen edad para ello), a la asistente, a tu secretaria, etc.
4. Levántate media o una hora antes de lo acostumbrado.
5. Ver la televisión es una forma de malgastar tiempo. Si la ves, comprométete a resumir en una frase cada anuncio que aparezca.
6. Cuando tengas que cumplir con una obligación prioritaria, procura evitar todo aquello que pueda distraerte:
 - Deja las ensoñaciones para más tarde.
 - Aplaza las tareas de socialización.
 - Aleja las novelas.
 - Aleja las ocupaciones triviales, sin importancia.
 - No te entretengas en salir a comprar pasteles o cualquier otra concesión.
 - Olvídate de los recados que, seguramente, podrás hacer mejor más tarde.
7. Reduce tanto como puedas las actividades que no sean productivas, como por ejemplo: hablar por teléfono cuando acabas de empezar uno de los objetivos de la lista.
8. Contesta todo el correo que puedas. Revísalo una vez y luego pásalo ya a despacharlo.
9. Olvídate del perfeccionismo y dedícate a hacer las cosas. Todas las personas cometen errores. Recuerda que el mayor error que podemos cometer es dejar de hacer cosas por miedo a equivocarnos o hacerlas mal. El único trabajo mal hecho es aquel que nunca llega a realizarse.

TOMAR DECISIONES

Constantemente estamos tomando decisiones. En cada minuto de nuestra vida estamos eligiendo y decidiendo, consciente o inconscientemente. Incluso cuando decimos que no vamos a decidir, estamos decidiendo. Si nos permitimos soñar despiert@s durante cinco minutos, es una decisión. Si nos tomamos un refresco porque tenemos sed, es una decisión. Si nos abstenemos de decidir, es una decisión. Las elecciones importantes que hacemos

en la vida suelen estar formadas por una o dos decisiones originales y, después, por cientos de otras más pequeñas. Por ejemplo, una persona puede decidir, en los primeros años de su vida, no pasar vergüenza nunca; esta decisión se ve mantenida a lo largo de la vida por el aplazamiento y la evitación continua de todas aquellas obligaciones en las que pudiera cometer un error o pasar por tont@.

Hay muchas personas que tienen grandes dificultades para tomar cualquier decisión. En ocasiones, esto se debe a que a lo largo de su historia y especialmente durante su infancia, recibieron críticas y reproches por sus elecciones, por lo que decidieron que fueran l@s demás quienes tomaran las decisiones por ell@s. Pero l@s demás no saben exactamente lo que un@ quiere, necesita o está dispuest@ a hacer y, habitualmente, tampoco les interesa saberlo a fondo. Aun cuando la decisión inicial de no elegir tuviera una razón de ser en su momento, más adelante se convierte, invariablemente, en un serio obstáculo en la evolución de la persona, ya que hace de ella un ser dependiente y, en cierto modo, desvalido, no porque realmente nada pueda hacer sino porque así se lo cree, actuando en consonancia con ello. Remontarnos al punto en que tomamos la decisión inicial puede ser el primer paso para deshacerla y cambiarla por otra más realista y adecuada para la situación presente.

A continuación hay una lista de decisiones originales que pueden hallarse en el fondo de una falta de resolución actual:

1. No sufrir más de una mínima cantidad de dolor.
2. No cansarse ni trabajar demasiado, nunca.
3. Todo debería ser fácil y sencillo.
4. No debería conseguirse nada con facilidad, sino que habría que ganarlo todo con duro trabajo y mucho esfuerzo.
5. No hacer nunca daño a nadie.
6. No sentirse nunca culpable, de mal humor o en competencia con alguien.
7. Eludir el placer, la alegría y el gozo de la vida.
8. Gustar a todas las personas y ser aceptad@ por tod@s sin excepción.
9. Tener siempre cuidado y arriesgarse poco.
10. Tener ambiciones y proyectos es malo y egoísta.

Piensa en esto detenidamente y haz tu lista particular de decisiones originales. Para averiguar cuáles son, piensa en aquellas cosas que de manera sistemática evitas o aplazas. ¿Cómo empezó? ¿Cuándo fue la

primera vez que notaste la evitación de algo? ¿Qué actitudes básicas, valores o creencias te parece que influyen en ella? ¿Con qué persona importante de tu pasado asocias la temprana decisión de aplazar un determinado tipo de experiencias, retos, proyectos, actividades...?

Greenwald, en su: **Terapia para decisión directa** sugiere las siguientes reglas para superar una decisión original:

1. Establece claramente en qué consiste el problema a resolver o la situación a mejorar: te gustaría cambiar o decidir hacer algo pero lo encuentras muy difícil.
2. Examina la decisión del pasado (original) que pudo contribuir a crear este conflicto actual.
3. Examina el contexto en que se desarrolló la decisión que parece estar debajo de tu problema actual. ¿Qué castigos o premios se utilizaban entonces con usted que pudieron influir en la decisión que tomó?
4. Examina las alternativas que existen a tu decisión original y la forma en la que la has desarrollado durante los años anteriores.
5. Elige una nueva alternativa y decide ponerla en práctica ya. Soluciona tu problema actual aplicando esta nueva decisión.
6. Felicítate y anímate cada vez que tomes y lleves a cabo una decisión basada en una nueva alternativa.

Aunque te resulte difícil remontar el vuelo y superar la decisión, no hay razón para desesperar. A continuación encontrarás ocho formas específicas de vencer la falta de resolución actual. Basta con que sepas qué es lo que deseas hacer y que tengas presentes las consecuencias que pueden surgir por todo lo que ahora no hagas. Elige, entre las siguientes, tres normas que te resulten útiles y practícalas desde ahora mismo:

1. Reconoce que puede resultar desagradable. Con frecuencia, la decisión correcta resulta sólo un poco más difícil que la equivocada y a veces ni siquiera eso. Sin embargo, debemos afrontar la posibilidad de que tomar la decisión correcta sea, en efecto, desagradable o, como mínimo, incómodo. Después examina lo más desagradable que puede ocurrir si la aplazas o eliges el camino más fácil. Determina, honradamente, el coste y el riesgo que puede representar la demora. Utiliza esta información para que el proceso resulte, en conjunto, menos desagradable y más cómodo.

2. Examina las recompensas secundarias que obtienes al no tomar decisiones o elegir siempre el camino más fácil. Por ejemplo, es posible que con ello evites sentir ansiedad, llamar la atención de l@s demás, no tener que afrontar un error o preferir delegar la responsabilidad en otras personas. Examina también la ventaja que supone para ti evitar cualquier cambio que pudiera producirse después de revisar el concepto que tienes de ti mism@. Es posible que tengas que renunciar a tu depresión, a tu falta de éxito o a la ganancia secundaria de atención social que logras con tu estado de tristeza crónica o de inactividad.
3. Aumenta tu resistencia a la acción. Exagera e intensifica cualquier actividad que demore tu decisión de empezar el trabajo. Si por la mañana te entretienes frente al espejo del baño en lugar de ir a trabajar, prolonga esta actividad al máximo; estudia a fondo los poros de tu piel y revisa cada cuadrante de tu cara. Hazlo hasta que te sientas tan aburrid@ de tu rostro que la idea de ir a trabajar te resulte atractiva y divertida.
4. Responsabilízate de cada aplazamiento que hagas. Tú eres la/el únic@ responsable utilizar mal el tiempo. Haz una lista con cada dilación o conducta de evitación que hagas y anota el tiempo que invertiste en ella.
5. Decídelo todo ahora e incluye en la decisión la fecha en la que vas a abandonar todas las conductas que te impiden hacer y avanzar.
6. Utilice estas normas para resolver de forma inmediata situaciones poco importantes:
 - Elige el norte o el oeste antes que el sur o el este.
 - Elige la derecha en lugar de la izquierda.
 - Elige lo que presente menos complicación.
 - Elige lo que sea verde, lo más pesado, etc.
 - Elige el que tenga más letras.
 - Elígelo si hay que hacerlo pronto y no tarde.
 - Elige lo que esté más cerca y lleve menos tiempo.
 - Elige el que figure primero en el alfabeto.
7. Aprende de las tareas que te resulten fáciles de realizar y que ya tengas integradas en tu vida diaria. Empieza de una forma gradual, proponiéndote (y si es necesario, imponiéndote con firmeza) metas pequeñas relacionadas con la tarea a cumplir. Por ejemplo, si tienes que podar el césped, decide de antemano que llegarás hasta donde te permita el combustible de la podadora, empezando por los bordes de la hierba.
8. Acaba todas las cosas que empiezas. Procura no empezar un trabajo nuevo hasta que no hayas terminado la parte correspondiente del que tienes entre

METAMORFOSIS – NÚMERO 14 – MAYO 2010

manos. La experiencia de acabar algo es una de las mejores gratificaciones al hecho de tomar una decisión.

D.T.



LOS PLANETAS EN LA CARTA ASTRAL: MERCURIO

CLASIFICACIÓN DE LOS ONCE PLANETAS QUE FORMAN EL SISTEMA SOLAR :

1. Luminares:

- a) Sol: Ego, personalidad, ser esencial, padre
- b) Luna: Sensibilidad, emociones, temperamento, madre

2. Personales e Individuales:

- a) Mercurio: Inteligencia, pensamiento, comunicación
- b) Venus: Emoción, relaciones, placer
- c) Marte: Acción, actividad, impulso, coraje

3. Cinturón de Asteroides:

Frontera social: Ceres: Gran Madre, Madre Naturaleza

4. Personales y Sociales:

- a) Júpiter: Expansión, apertura, optimismo, facilidades, beneficios, pasa la luz
- b) Saturno: Frontera física: Restricción, contención, orden, obstáculos

5. Transpersonales o transaturnianos:

- a) Quirón (Asteroide): Frontera espiritual: Sanación, puente del arco iris
- b) Urano: Revolución, imprevisión, lo nuevo y original
- c) Neptuno: Espiritualidad y misticismo, sostiene la luz
- d) Plutón: Purificación y transmutación, destrucción de lo viejo para que nazca lo nuevo

MERCURIO

CORRESPONDENCIAS DE LA TRADICIÓN HERMÉTICA DEL SIGLO XVI:

Elemento: Aire

Signo: Géminis

Dios mitológico: Hermes, Thot

Casa: Tres

Anatomía: Bronquios, Sistema nervioso

Metal: Mercurio

Polaridad: Andrógina

Ángel: Rafael (Este)

Colores: Amarillo, Azul

Chakra: Laríngeo

Día: Miércoles

SÍMBOLO: El símbolo de Mercurio está compuesto por una cruz, un círculo y un semicírculo: los tres elementos que constituyen el simbolismo planetario, lo que

METAMORFOSIS – NÚMERO 14 – MAYO 2010

indica que no tiene una naturaleza propia, sino que es un vehículo para la expresión de otros planetas. La cruz representa a la materia, el círculo al espíritu o conciencia y el medio círculo a la personalidad externa. Todo el conjunto indica el dominio de la conciencia o espíritu sobre la materia y la posibilidad de expresarlo a través de la razón.

CARACTERÍSTICAS GENERALES: Mercurio es el planeta más próximo al Sol y nos muestra el intelecto, la capacidad de razonamiento, la expresión y la comunicación, así como las relaciones directas y cercanas. A través de él tomamos conciencia de nuestro entorno, por lo que es el intermediario entre el espíritu y el mundo exterior de la materia, motivo por el que le llamamos el Mensajero de los Dioses.

Mercurio gobierna las facultades conscientes, positivas y objetivas, la mente concreta, el sentido crítico, la capacidad de pensar, razonar, juzgar, adquirir conocimientos, desarrollar el saber a través del estudio y la experiencia. Otorga habilidad más que voluntad para conseguir lo que nos proponemos.

Un Mercurio fuerte en una Carta Natal dotará a la persona de una gran capacidad mental e intelectual, una buena comunicación, una expresión fluida y una actividad mental rápida. También una capacidad casi osmótica para aprender con una gran lógica y para deducir conceptos complejos basados en datos sencillos. En cuanto a la apariencia, la hace alerta, flexible y ágil. Cuando no está así indica que la persona puede usar sus capacidades mentales para manipular a l@s demás, soliendo también acarrear problemas mentales o lagunas en sus procesos. La persona habla demasiado, cae en la superficialidad y la hiperactividad mental, dispersándose mucho, por lo que será proclive a no terminar las cosas y a sentirse fracasada, dificultando asimismo la capacidad para madurar y para aprender de los propios errores.

DEFECTOS: Superficialidad, mentira, manipulación, charlatanería.

VIRTUDES: Flexibilidad, inteligencia, lógica, comunicación, versatilidad.

QUÉ REPRESENTA: L@s herman@s y vecin@s, el entorno inmediato, l@s intermediari@s, el comercio, la inteligencia, las ciencias, el estudio, el sentido práctico, los viajes, los medios de comunicación, la juventud, el robo, la

literatura, l@s becari@s, l@s mensajer@s, la palabra, la astucia, los periódicos y los libros, los contratos, los debates, los barrios y el mercurio.

QUÉ RIGE: La facilidad para aprender, los estudios científicos, la buena educación e institución, la atracción por los viajes, el comercio.

POSICIÓN EN LA CARTA NATAL: La posición de Mercurio en la Carta Natal indica el sector y los intereses donde la mente estará muy activa y ocupada: reuniendo, escogiendo, clasificando, analizando, desechando y comunicando lo aprendido a través de la experiencia y de los asuntos afines a la zona donde esté ubicado. También habrá aquí mucha relación con la gente, mucho estudio, unas constantes actividad y renovación.

MITOLOGÍA: Mitológicamente, el dios Mercurio (Hermes para los griegos) es el mensajero de los dioses, la elocuente divinidad del habla y el guía de los espíritus en su camino hacia el mundo subterráneo; el protector de los atletas, viajeros, ladrones y hombres de negocios; reputado inventor de la lira, los números y el alfabeto. Era famoso por ser el más cordial de los dioses con los hombres y por ser el dios de la fortuna. Solía ser representado como un hombre de aspecto juvenil. En sus misiones como mensajero de los dioses llevaba un sombrero de viaje con una amplia ala, al que a veces se añadían dos pequeñas alas. Llevaba también sandalias aladas y un caduceo, que casi siempre, era un sencillo báculo envuelto con dos cintas blancas o serpientes, una especie de vara mágica, símbolo de la autoridad e invulnerabilidad de este heraldo divino.

Mercurio era hijo de Zeus y de Maya, una tímida diosa que vivió en una cueva en la montaña, donde recibió la visita de Zeus durante la noche. Era hija de Atlas y una de las pléyades. Hermes nació por la mañana, inventó y tocó la lira al mediodía, robó las vacas de Apolo por la tarde y regresó a su cuna por la noche haciéndose el inocente. Hermes no sólo fue un dios mensajero sino también la divinidad que hizo más servicios útiles para otros olímpicos. Obedeció el mandato de Zeus de rescatar a Perséfone del mundo subterráneo y llevarla con su madre. También rescató a Ares de su prisión en una jarra de bronce, ayudó a Zeus a que diera a luz a Dionisos y escoltó a Afrodita, Atenea y Hera hasta el Juicio de Paris, en el que éste escogió a Afrodita como la más hermosa.

Mercurio tuvo varias aventuras amorosas y múltiples hijos, algunos de los cuales heredaron sus peores aspectos. Sólo se

narra con detalle en la mitología su unión con Afrodita, de la que nació Hermafrodito, por lo que se le puede considerar un dios soltero.

A Mercurio se le considera también el padre de la Alquimia, la antigua ciencia que buscaba la conversión del plomo en oro y, además; la transformación psicológica y espiritual de lo más primitivo y burdo de la psique en el oro alquímico, en la piedra filosofal, aquella que concede la inmortalidad a quien la posee. Es decir, como alquimista y fundador de la Alquimia, Mercurio intenta hallar el sentido profundo de la experiencia y busca experiencias significativas y transformadoras. En la Alquimia, Mercurio, a la vez dios y metal, representa la plata viva, el espíritu oculto en la materia, el símbolo que une todos los opuestos: metálico y líquido, materia y espíritu, frialdad y fogosidad, venenoso y medicinal a la vez. Metafóricamente, Mercurio puede mostrarnos el camino para hallar el oro del espíritu que habita dentro de cada uno de nosotros, el guía espiritual de un viaje místico y psicológico que intenta unir lo masculino y lo femenino y, en general, todos los opuestos, representados por las dos serpientes que circundaban su caduceo.

ARQUETIPO: El arquetipo Mercurio tiene, como el dios, potenciales negativos y positivos. La creatividad, la comunicación, la capacidad de pensar y de actuar con rapidez son las características que pueden usarse para conseguir un objetivo o para engañar. También es un arquetipo positivo porque es el que comunica sentido y rescata al niño. Como mensajero de los dioses y guía de los viajeros y los espíritus, viajó mucho y con rapidez entre dos mundos. Las personas que tienen esta movilidad se desenvuelven muy bien en el campo diplomático, del comercio y de los medios de comunicación. Si algo es ilegal o incorrecto no preocupa en exceso a una persona con este arquetipo muy marcado en su forma de ser y raramente le afecta pensar en lo que está bien o está mal, porque puede cruzar con facilidad la frontera entre lo uno y lo otro. Sólo le importa que su estrategia o negocio funcione y su pensamiento creativo le convierte en un as de la resolución de problemas.

En su primer día en la Tierra, Mercurio robó ganado a su hermano Apolo, ocultando astutamente sus huellas y dejando una pista falsa. Después intentó hacerse el inocente recién nacido, mintiendo sobre sí mismo y, por último, negoció dones con Apolo para devolverle lo que era suyo y le había quitado. Esto representa el aspecto embaucador del arquetipo, algo mundialmente conocido y usado, que se caracteriza por su inteligencia, ingenio y habilidad para cambiar. En la vida real puede dar lugar a un estafador más que a

un héroe y, no obstante, tiene una parte positiva. Por ejemplo, pensar como un embaucador puede servir a un/a psicoterapeuta para comprender qué puede estar pasando dentro de la cabeza de un/a cliente, a un detective para que sea brillante en su trabajo y a cualquier persona a resolver sus problemas de manera creativa y única.

El dios Mercurio era el hermano menor del dios Apolo y llegó al mundo muy consciente de su situación de carencia, rápidamente le robó y Apolo se sintió víctima, furioso, aplacado y seducido por su habilidoso rival. Ambos intercambiaron poder y habilidades, siendo Mercurio el que empezó con las manos vacías y acabó con ellas muy llenas. En la vida real, el hermano que nace en segundo lugar después de otro chico compite al principio usando su inocencia y encanto de bebé y, aunque va creciendo, sigue siendo más joven y tiene menos experiencia, dándose cuenta que debe utilizar su ingenio y sus palabras para eludir luchas físicas en las que podría estar en desventaja. Emplea la estrategia para conseguir lo que quiere: algo material o un favor de su hermano mayor, ya que se ve a sí mismo como el que debe luchar por una posición que el nacido en primer lugar ha encontrado sin buscarla.

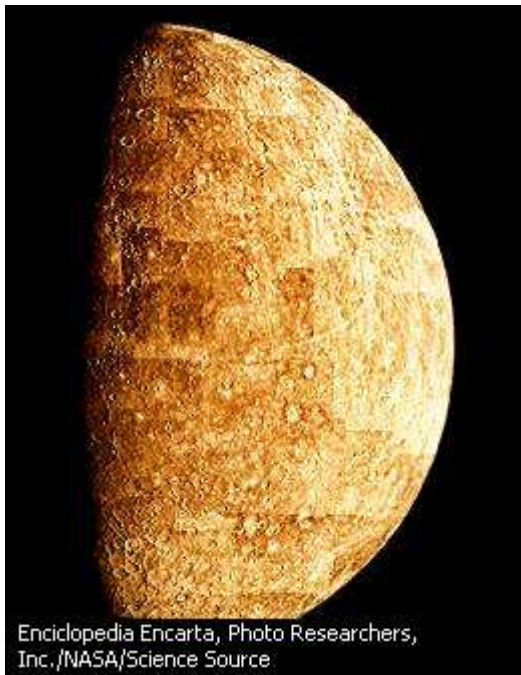
En la mitología Mercurio también era el guía entre dos mundos, tanto de los vivos como de los muertos, y estaba representado por la herma: pequeño pilar o montón de piedras que marcaba los límites de una propiedad, las carreteras, las tumbas y la entrada a todas las casas, por lo que era tanto el dios que marcaba las fronteras como el único capaz de cruzarlas. Arquetípicamente esto se relaciona con la transición psicológica en las distintas etapas y épocas de la vida, sobre todo en la segunda mitad, así como con la búsqueda de significado y de la integración de la terrestre vida humana con los celestes y subterráneos mundos del espíritu, comunicando o enseñando posteriormente a otr@s lo aprendido. Mercurio establece así contacto entre el mundo consciente de la mente y del intelecto (Olimpo), el reino en el que el ego decide y actúa (Tierra) y lo inconsciente colectivo (Hades o mundo subterráneo).

Mercurio bajó al mundo subterráneo para rescatar a Perséfone; rescató también al bebé Baco dos veces como mínimo, salvándole la vida y protegiéndole del peligro, y el joven Marte le debe asimismo la vida, representando en esta faceta el arquetipo que salva lo que es inocente y vulnerable, divino y sagrado dentro de cada un@ de nosotr@s, aportando sentido a lo que de otro modo sería una experiencia dolorosa y terrible. Mercurio está presente cuando l@s adult@s nos hablan de una infancia de malos tratos y

METAMORFOSIS – NÚMERO 14 – MAYO 2010

también cuando leemos sobre niñ@s que no se rindieron al pánico ni a la desesperación y que permanecieron firmes y esperanzad@s a pesar de encontrarse en condiciones infrahumanas, como si recibieran del dios un mensaje que les anima a continuar y que, en cierto modo, les ayuda a encontrar una explicación y un significado a lo ocurrido. Su rescate y protección no va únicamente dirigido al/a la niñ@ real sino también al/a la niñ@ interior y eterno que habita en l@s adult@s, especialmente en momentos de depresión, carencia, soledad, dificultades..., para liberar nuestra parte lúdica, inocente, pura y llena de posibilidades.

D. T.



SEIS SOMBREROS PARA PENSAR

Edward de Bono, en el libro del que he tomado el título para este artículo, propone una interesante estrategia de pensamiento dirigida a una acción más correcta y eficaz en todas las situaciones que debamos afrontar, usando una forma de pensar más abierta, creativa y flexible, más relacionada con el hemisferio derecho de nuestro cerebro y que, a su vez, proporcione una guía que nos ayude a centrarnos en un asunto o cuestión cada vez, acotando también las ideas relacionadas con la situación de que se trate para eliminar la confusión mental.

Consiste este método en ponernos, simbólicamente, uno de seis sombreros, según aquello en lo que debamos centrar la atención y el pensamiento, para que cada uno nos proporcione y aporte su información y sus propiedades. Colocarnos, aunque sólo sea simbólicamente, un sombrero determinado, hace al pensamiento más deliberado y activo de lo que habitualmente es. Pensar con esos seis sombreros tiene los siguientes propósitos:

1. Representar un papel definido y concreto, pensando y diciendo cosas sin que las defensas del ego restrinjan el pensamiento ni la palabra.
2. Dirigir la atención a un aspecto después de otro, en vez de reaccionar sin más. Cada sombrero dirige la atención a un aspecto del asunto.
3. Conveniencia. Los seis sombreros ofrecen un modo conveniente de pedirnos, o pedir a otra persona, un cambio en el modo de pensar y decir.
4. Posible base en la química cerebral de los sombreros y de sus colores.
5. Establecen reglas del juego claras y precisas para tod@s.

Cada uno de los seis sombreros para pensar tiene un color que le da nombre, con el fin de que sean fácilmente visualizados a la hora de aplicarlos al asunto de que se trate. Además, el color de cada sombrero está relacionado con su función y propiedades:

1. **Sombrero Blanco:** El color blanco es neutro y objetivo. El sombrero blanco se ocupa de hechos objetivos y de cifras.
2. **Sombrero Rojo:** El rojo sugiere ira, furia, energía y emociones. El sombrero rojo aporta el punto de vista emocional.

3. **Sombrero Negro:** El negro es triste y negativo. El sombrero negro cubre los aspectos negativos, por qué algo no se puede hacer.
4. **Sombrero Amarillo:** El amarillo es alegre y positivo, es el color de los rayos del sol y de la luminosidad. El sombrero amarillo es optimista y cubre la esperanza y el pensamiento positivo.
5. **Sombrero Verde:** El verde es el color de la hierba, de la vegetación, de la fertilidad y de la abundancia. El sombrero verde indica creatividad e ideas nuevas.
6. **Sombrero Azul:** El azul es frío, es el color del cielo, que está por encima de todo. El sombrero azul se ocupa del control y la organización del proceso del pensamiento, así como también del uso de los otros sombreros.

Recordando el color y sus asociaciones, nos acordamos de la función de cada sombrero. También podemos pensar por pares: blanco y rojo, negro y amarillo, verde y azul. En la práctica, la referencia a los sombreros es siempre por su color y no por sus funciones. Gracias a esto, es mucho más fácil pedirle a alguien que cambie de sombrero que pedirle que deje de ser negativ@, emocional, frí@, etc. A continuación resumiré los aspectos más importantes del tipo de pensamiento a que da lugar cada sombrero.

Pensamiento de sombrero blanco

1. Color blanco: pureza, claridad, neutralidad, objetividad
2. Hechos y cifras presentados de forma neutral y objetiva, sin análisis, interpretaciones, opiniones ni argumentos con el fin de
3. Trazar el mapa antes de elegir el camino a seguir
4. Hay dos tipos de hechos: los creídos y los verificados. El pensamiento de sombrero blanco expone los creídos porque no se puede verificar todo, pero tiene en cuenta que se trata de hechos de segunda clase
5. Antes de obrar basándose en un hecho o poniéndolo como fundamento de una decisión, es necesario verificarlo efectivamente
6. La propia opinión nunca es admisible, ya que destruiría totalmente el objetivo de este sombrero. Si puede transmitirse, en cambio, la opinión de otra/s persona/s
7. El grado de creencia de un hecho indica que creemos que algo es un hecho, pero aún no se ha verificado por completo
8. Las ideas surgen como semillas y pequeños brotes, a los que después se nutre y se permite que vayan creciendo y tomando forma. Con este sombrero se ofrece, por tanto, información que se va organizando poco a poco hasta que

adquiere la forma de una idea y quienes participan en el proceso observan y son conscientes de cómo va ocurriendo. Dicha información ha de ser utilizable y relativa al asunto o cuestión de que se trate. Como el propósito del pensamiento de sombrero blanco es ser práctico, también debe estar adecuadamente enmarcada

9. Nada es absoluto en el pensamiento de sombrero blanco, ya que sólo se traza una dirección en la que trabajamos para mejorar
10. Exclusión de elementos importantes y valiosos como: presentimientos, intuiciones, juicios basados en la experiencia, sentimientos, impresiones, opiniones, etc.

Pensamiento de sombrero rojo

1. Color rojo: vida, energía, vitalidad, alegría, ira, enfado
2. Presentimientos, intuiciones, impresiones, sentimientos, opiniones... Lo opuesto a la información objetiva y neutral
3. No necesita justificación y tampoco dar razones o fundamentos respecto a lo que se siente, por lo que cuando se usa, se puede desempeñar el papel de pensador/a emocional: reacciona y siente antes de razonar
4. Autoriza formalmente a expresar sentimientos que van desde la emoción pura al presentimiento
5. Toda decisión correcta debe ser, en última instancia, emocional. Cuando hemos usado el pensamiento para trazar el mapa, son valores y emociones los que determinan la vía que elegimos, ya que las emociones dan relevancia a nuestro pensamiento y lo acomodan a nuestras necesidades y al contexto del momento
6. Hay tres instancias en las que la emoción puede afectar al pensamiento:
 - 6.1. Tránsito de emociones: miedo, ira, odio, sospecha, celos, amor... Este tránsito pone límites y colorea toda percepción. El pensamiento de sombrero rojo lo hace visible para que se pueda observar su influencia
 - 6.2. Percepción inicial que dispara la emoción. El pensamiento de sombrero rojo da una oportunidad para sacar esos sentimientos tan pronto como surgen, directamente a la superficie
 - 6.3. Después de haber trazado un mapa de la situación pueden intervenir las emociones, incluyendo una buena dosis de autointerés para elegir el camino en el mapa
7. El pensamiento de sombrero rojo usa la intuición en dos sentidos: como discernimiento súbito, es decir, de improviso, algo que se percibía de una

manera se percibe de otra; como aprehensión inmediata o entendimiento de una situación, resultado de un juicio complejo basado en la experiencia

8. Las emociones que se hacen visibles con el sombrero rojo deben investigarse e incluso modificarse, aunque éstas no son misiones de este sombrero. El pensamiento puede alterar las emociones, pero no su parte lógica sino su parte perceptiva, es decir, si vemos algo de un modo diferente
9. Las emociones suelen usarse para mejorar posiciones en una negociación, no en forma de resentimientos, amenazas, chantaje o llamadas a la compasión, sino por el valor emocional que se atribuye a ciertos asuntos o cuestiones
10. La finalidad última de todo pensamiento debe ser la satisfacción del/de la pensador/a y, por lo tanto, satisfacer a la larga las emociones expresadas. En esto surgen tres dificultades:
 - 10.1. ¿La línea de acción propuesta satisface verdaderamente los deseos expresados?
 - 10.2. La satisfacción de los deseos de una parte se da a costa de los de otra/a
 - 10.3. Conflicto entre la satisfacción a corto y a largo plazo
11. Las emociones no tienen que ser lógicas ni coherentes, así que no hay que esforzarse en justificarlas, una vez expresadas ahí quedan y no puede darse marcha atrás, aunque sí pueden armonizarse con el lenguaje verbal y no verbal
12. El sombrero rojo no es una manera de anunciar las emociones sino más bien un espejo que refleja toda la complejidad de las emociones y da a los sentimientos el derecho a hacerse visibles

Pensamiento de sombrero negro

1. Color negro: oscuridad, negatividad, tristeza, sombra, lo desconocido
2. Lo lógico-negativo, lo que hay de malo, el juicio crítico y el punto de vista pesimista. El pensamiento de sombrero negro mira el lado oscuro de las cosas pero siempre de una forma lógica
3. Se basa en la lógica de la igualdad y la diferencia. Debe ser lógico y veraz, pero no tiene que ser justo, presenta el aspecto lógico-negativo: por qué algo no funcionará, señala lo que está mal
4. Al concentrarse directamente en lo negativo, en realidad limita la negatividad
5. El pensamiento de sombrero negro nunca es un argumento
6. Pone a prueba las cifras y los informes, la sustancia del pasado y del futuro. No pretende sembrar dudas, sino que señala los hechos erróneos o los que posiblemente sean inaplicables de forma objetiva

7. También señala los riesgos, peligros, déficits y problemas potenciales que podrían surgir. Ofrece, por tanto, un equilibrio especulativo-negativo: Esas cosas podrían salir mal
8. ¿Cómo se contrarrestan las negativas del pensamiento de sombrero negro?:
 - 8.1. Reconocer la negativa y anotarla
 - 8.2. Reconocer la negativa y ofrecer un punto de vista paralelo que difícilmente sea el caso
 - 8.3. Reconocer el peligro y presentar una respuesta
 - 8.4. Negar la validez del peligro, es decir, aplicar pensamiento de sombrero negro al pensar de sombrero negro de otra/s persona/s
 - 8.5. Ofrecer un punto de vista alternativo y colocarlo paralelamente al del pensamiento de sombrero negro
9. En Occidente, por cultura y educación, es mucho más fácil y está más extendida la negatividad, se ve incluso divertida, pero tiene una probabilidad muy alta de convertirse en complacencia y de instalarse en ella. El pensamiento negativo atrae porque funciona de inmediato y por completo, probar que algo o alguien es o está equivocad@ suele satisfacer de forma inmediata y dar una instantánea sensación de superioridad. Proponer, en cambio, algo constructivo no ofrece un logro hasta que le gusta a alguien o se puede probar que es adecuado, lo que lleva su tiempo y no siempre da el resultado esperado
10. Habitualmente, los ataques y las críticas no se basan en la sustancia de la propuesta sino en cierta calidad general, como: es demasiado compleja o demasiado simple, tipo de pensamiento de sombrero rojo y no del negro
11. El propósito del pensamiento de sombrero negro es ocuparse del pensamiento negativo serio y no de la complacencia negativa infantil, puesto que a veces es necesario señalar un peligro aunque no sea muy probable
12. Una vez manifestada una idea con claridad, el pensamiento de sombrero negro se puede aplicar de dos maneras:
 - 12.1. Examinar la viabilidad de la idea: ¿es legal?, ¿funcionaría?, ¿hay algún beneficio en ella?, ¿merece la pena hacerla?. La viabilidad se refiere a si la idea aportará beneficios en la práctica. Si es viable, el pensamiento de sombrero negro trata de mejorarla señalando sus fallos
 - 12.2. Mejorar la idea es un uso positivo del pensamiento de sombrero negro y no se limita a suprimir los errores y peligros, sino también a verlos como una oportunidad o fuente de beneficios si se saben aprovechar

Pensamiento de sombrero amarillo

1. Color amarillo: rayos del sol, luminosidad, optimista, positivo, alegre
2. Especulativo y positivo, optimista, concentración en el beneficio, pensamiento constructivo: hace que las cosas ocurran, juicios positivos, propuestas y sugerencias, permite visiones y sueños
3. El pensamiento positivo es una mezcla de curiosidad, placer, deseo de hacer que las cosas se hagan realidad. Con cualquier plan o acción mira hacia el futuro. Respecto a lo ya ocurrido, elige mirar los aspectos positivos o extraer una interpretación positiva. Es, por tanto, una búsqueda deliberada de lo positivo
4. Lo positivo va desde el optimismo excesivo hasta el optimismo inteligente, lógico y práctico. La clave está en observar la acción que sigue al optimismo: si se queda sólo en esperanza puede estar mal situado y aplicado, si lleva a alguna acción en la dirección elegida se vuelve más difícil porque hay que trabajar para lograr lo que se quiere o necesita
5. Hay que anotar y poner en el mapa las sugerencias optimistas. No hace falta detallarlas antes de anotarlas, pero sí vale la pena calificarlas y estimar sus probabilidades de forma aproximada
6. Una afirmación positiva puede basarse en la experiencia, en la información disponible, en una deducción lógica, en presentimientos, tendencias, suposiciones y esperanzas, pero el/la pensador/a de sombrero amarillo debe explicar claramente las razones de su optimismo
7. El pensamiento constructivo se ajusta al sombrero amarillo porque todo pensamiento constructivo tiene una actitud positiva. Las propuestas siempre se hacen para que algo mejore, con el fin de originar algún cambio positivo
8. Un aspecto del pensamiento de sombrero amarillo se ocupa del pensamiento reactivo: es el juicio positivo, la contraparte del juicio negativo del sombrero negro, la selección de los aspectos positivos de la propuesta
9. El pensamiento de sombrero amarillo es constructivo porque presenta sugerencias concretas, cuantas más, mejor. Se ocupa, por tanto, de la generación de propuestas y también de su evaluación positiva. Un tercer aspecto entre estos dos es el desarrollo, la construcción de la propuesta. Al relacionarse también con la construcción: modifica, mejora y fortalece la propuesta, corrigiendo los errores encontrados por el pensamiento de sombrero negro. Este aspecto constructivo del pensamiento de sombrero amarillo no requiere plus de inteligencia alguno, ya que sólo consiste en la intención y el interés de presentar propuestas concretas, aunque no resulten extraordinarias

10. El pensamiento de sombrero amarillo es especulativo porque se relaciona con la conjetura y la esperanza, con un fuerte sentido del beneficio potencial y la confianza en que se podrá alcanzar
11. Este tipo de pensamiento no es sólo juicios y propuestas, es una actitud que se adelanta a una situación con esperanza positiva, avista posibles beneficios y valores y tan pronto como lo hace, empieza a explorar en esa dirección, a extenderse, a adelantarse para alcanzar algo. Es puro pensamiento de oportunidad, va más allá de la resolución de un problema y del perfeccionamiento. Las personas debemos solucionar problemas pero nadie está nunca obligad@ a buscar oportunidades, aunque tod@s tengamos la libertad de buscarlas si así lo deseamos. La oportunidad es el equivalente positivo del riesgo
12. El pensamiento especulativo siempre debe partir del mejor escenario o caso posible, ya que así podemos estimar el máximo beneficio potencial de la idea. Posteriormente puede precisarlos conforme a una escala de probabilidad. Después, el pensamiento de sombrero negro puede señalar las áreas dudosas
13. El pensamiento de sombrero amarillo favorece cierto sentido de logro y valor, imprescindibles para hacer algo

Pensamiento de sombrero verde

1. Verde: hierba, esperanza, fertilidad, vegetación, crecimiento de las plantas que crecen de pequeñas semillas, abundancia y variedad de la naturaleza
2. Pensamiento creativo y lateral, nuevas ideas, nuevos conceptos y nuevas percepciones creadas deliberadamente, más y más alternativas, cambio, nuevo planteamiento de los problemas
3. El pensamiento de sombrero verde se ocupa de desechar las ideas viejas para encontrar otras mejores y nuevas, así como de nuevas formas de enfocar las cosas. Se ocupa del cambio y supone un esfuerzo deliberado y concentrado en esa dirección
4. Es necesaria la creatividad cuando poco o nada ha dado buen resultado hasta el presente y también porque las cosas se pueden hacer de un modo más sencillo o mejor
5. El sombrero verde convierte al pensamiento creativo en parte formal del proceso de pensamiento
6. La creatividad implica provocación, exploración, riesgo, experimentos de pensamiento. No se puede predecir el resultado de los experimentos pero se quiere poderlos llevar a cabo

7. El sombrero verde, por sí solo, no puede hacer que las personas sean más creativas, pero sí puede darles el tiempo y el lugar para serlo. Si un@ pasa más tiempo y en más situaciones buscando alternativas, es probable que encuentre más que si no lo hace. Con bastante frecuencia, las personas creativas sólo son personas que pasan más tiempo intentando serlo, porque la creatividad les motiva. El sombrero verde proporciona una especie de motivación artificial
8. La creatividad es más que ser positiv@ y optimista, el pensamiento de sombrero verde exige verdaderas ideas nuevas, nuevas propuestas y más alternativas
9. Del pensamiento de sombrero verde no podemos exigir un aporte, podemos exigir un esfuerzo y también que se reserve tiempo para generar nuevas ideas. Aun así, es posible que al/a la pensador/a no se le ocurra nada nuevo. Lo importante es que haya dedicado tiempo a intentarlo. No podemos exigirnos ni exigir a otr@s tener ideas nuevas, pero sí podemos pedirnos y pedir un tiempo dedicado a intentarlo. El sombrero verde es un modo formal de hacerlo
10. El pensamiento de sombrero verde está relacionado con el pensamiento lateral, el sentido del humor y el cambio de pautas en un sistema de información que se organiza a sí mismo. El pensamiento lateral se ocupa específicamente de los conceptos y percepciones cambiantes, que son pautas de acción y de experiencia. El pensamiento lateral se basa directamente en sistemas activos de información que se organizan a sí mismos, consistiendo en cambiar de pautas en un sistema asimétrico de formación de pautas. Este tipo de pensamiento se relaciona también con el humor, ya que ambos dependen de la naturaleza asimétrica de las pautas de percepción, base del discernimiento súbito tras el cual algo se vuelve obvio. Las técnicas deliberadas del pensamiento lateral están diseñadas para ayudar a quien piensa a soslayar las pautas, en vez de limitarse a seguirlas. Al hacer esto, da con una nueva y cuando parece tener sentido, aparece la sensación: ¡eureka, lo encontré! Ponen a prueba, por tanto, las pautas establecidas, lo que permite alterarlas. El pensamiento lateral incluye actitudes, expresiones, pasos y técnicas
11. En el pensamiento habitual, basado casi exclusivamente en la razón pura, usamos el juicio, el efecto retrospectivo: miramos hacia atrás y observamos nuestra experiencia pasada para evaluar la idea. Con el pensamiento de sombrero verde, reemplazamos el juicio por el movimiento, una expresión clave del pensamiento lateral. El movimiento no es sólo ausencia de juicio, es una expresión activa: usamos una idea por su valor de movimiento, por su

efecto prospectivo: a dónde nos va a conducir para avanzar. Usamos una provocación para pasar de una pauta a otra. La provocación y el movimiento van juntos. Sin el lenguaje del movimiento no podemos usar la provocación y si no la usamos, quedamos atrapad@s en las pautas pasadas. El movimiento es un proceso dinámico, de rejuvenecimiento, de avance

12. Las provocaciones las ofrece la naturaleza, no se pueden buscar porque no ocurren en el pensamiento habitual y su función es sacar al pensamiento de las pautas cotidianas. Podemos sentarnos a esperar que las provocaciones caigan del cielo o podemos decidir producirlas deliberadamente. La habilidad para buscar y usar provocaciones es una parte esencial del pensamiento lateral. La provocación tiene un efecto promotor, facilitador, de ayuda y no tiene que ser absurda o ilógica, es posible considerar ideas muy serias como provocaciones, como puntos de partida. Una forma sencilla de encontrar provocaciones es eligiendo una palabra al azar, aunque no tenga que ver con el asunto de que se trate y, a partir de ella, buscar alternativas con las sugerencias que esa palabra va proporcionando. Para la lógica, siempre debe haber una razón para decir algo antes de expresarlo. Para la provocación, en cambio, no es necesario y puede no haberla hasta después de haberlo dicho. La provocación conlleva un efecto y es el valor de dicho efecto lo que justifica la provocación
13. Muchas personas dejan de pensar en cuanto obtienen una solución para un problema. Quedan satisfechas con lo primero que surge. En la vida real, sin embargo, hay más de una respuesta y algunas son mucho mejores que otras: cuestan menos, son más fiables y más fáciles de realizar. No hay razón alguna para suponer que lo primero que surge es lo único ni lo mejor. Con el pensamiento de sombrero verde reconocemos y anotamos la primera respuesta, a la que siempre podemos volver. Después empezamos a buscar alternativas y cuando tenemos unas cuantas podemos elegir, determinando cuál es la que mejor se adapta a la situación, así como a nuestras necesidades y recursos. La alternativa sugiere que, a diferencia de lo que comúnmente se piensa, hay más de una forma de hacer las cosas, más de una manera de observarlas y percibir las, más de una manera de interpretarlas, etc. Aceptar la existencia de alternativas y buscarlas, son elementos fundamentales del pensamiento y apuntan al hallazgo de nuevas alternativas. El deseo de hacerlo es clave en el pensamiento de sombrero verde e implica una actitud creativa: el reconocimiento de que existen diversos y numerosos planteamientos para todas las cosas. La auténtica búsqueda de alternativas puede no requerir creatividad alguna hasta que se hayan expuesto las alternativas obvias. La calidad de una decisión depende mucho de las alternativas disponibles y también de la capacidad para saber actuar dentro y fuera de un marco dado.

Un aspecto crucial de la creatividad es la pausa creativa, que surge cuando decimos algo parecido a lo siguiente: Parece que no hay alguna razón aparente para detenerme en este punto y considerar alternativas, pero de todos modos voy a hacerlo. Ésta es una forma de detener el trabajo mental cuando no hay asuntos que resolver o necesitamos un tiempo de reposo y maduración de las ideas

14. La creatividad es más una cuestión de habilidad que de talento y personalidad ya que, si bien ciertas personas serán más creativas que otras de forma natural, pensar creativamente es una habilidad que se puede desarrollar deliberadamente con trabajo y disciplina, porque la creatividad es una parte normal y necesaria del pensamiento. Si una persona aprende la lógica de la creatividad, puede producirse un efecto en su actitud respecto a la creatividad
15. Parte del proceso creativo debiera ser la formación y adaptación de una idea para acercarla a la satisfacción de dos tipos de necesidades: las de la situación y las de las personas que intervienen en ella

Pensamiento de sombrero azul

1. Color azul: control panorámico, como el cielo, que todo lo abarca. Sugiere también distanciamiento, tranquilidad y autodominio
2. Con el sombrero azul dejamos de pensar en el asunto concreto para pensar en el pensamiento necesario para sondearlo, es decir, sirve para elegir cuál de los otros sombreros usar, indica cuándo es necesario cambiar de sombrero.
3. Si consideramos que el pensamiento es un proceso formal, el color azul controla el protocolo y podemos presentar con él un plan de pensamiento, detallando los pasos a seguir en una secuencia precisa. También sirve este sombrero para dar instrucciones momento a momento. Se usa, por tanto, cuando hace falta una coreografía de los pasos del pensamiento
4. El foco de atención es uno de los papeles clave del pensamiento de sombrero azul. A menudo, la diferencia entre pensar mal y bien está en la capacidad para enfocar los asuntos. Un foco puede ser amplio o cerrado. Dentro del foco amplio puede haber varios focos cerrados específicos, ya que lo importante es que el foco debe manifestarse de un modo preciso. El pensamiento de sombrero azul debe utilizarse para aportar definición al foco y supervisar cualquier desviación del foco. El tiempo, el trabajo y la energía que se emplea para pensar en el pensamiento no se pierden, en realidad se ganan

5. En vez de pretender encontrar la mejor definición de un problema, es más práctico presentar una serie de definiciones alternativas, mediante preguntas indagatorias: para explorar y preguntas que disparan: para verificar
6. El papel del sombrero azul es también establecer tareas específicas de pensamiento, diseñar el programa y las técnicas del pensamiento para que piense sobre un asunto determinado
7. Al pensar con el sombrero azul, consideramos el pensamiento que se desarrolla. Él es el coreógrafo que diseña los pasos y también el crítico que observa lo que acontece. El pensamiento de sombrero azul no conduce el coche en la carretera pero observa a quien lo hace y también atiende al camino que siguen, es decir, hace una observación global y obtiene, por tanto, una visión global, pudiendo hacer comentarios sobre lo que observa y proporcionando, de vez en cuando, una síntesis de lo sucedido y obtenido. Una persona que actúa así, se mantiene cerca del diagrama, del mapa y de los borradores, estando preparada para enumerar las alternativas que van surgiendo, con lo que logra dar forma al caos y exponer ordenadamente las conclusiones a las que se va llegando
8. La síntesis final y la preparación del informe correspondiente cuando éste sea el caso, son también tareas del pensamiento de sombrero azul, así como fotografiar y registrar el pensamiento que ha ocurrido y ocurre, mantener el orden y asegurar que se cumpla con las actividades establecidas
9. El sombrero azul, por tanto, es el sombrero del control ya que organiza el pensamiento mismo, establece el foco de atención y se centra en él; define los problemas y elabora las preguntas relativas a ellos; determina las tareas de pensamiento que se van a desarrollar; es responsable de la síntesis, la visión global y las conclusiones, tanto durante el curso del pensamiento como al final; supervisa el pensamiento y asegura el respeto de las reglas del juego; detiene la discusión e insiste en el pensamiento cartográfico; aplica y alimenta la disciplina.

D. T.

KARMA



Cuántas veces hemos oído hablar de karma y nos hemos quedado atrapados en dicha palabra, la hemos asociado a un pasado, a unas vivencias que no hemos sido capaces de cumplir; de ahí que ese karma haya necesitado de un cuerpo nuevo para ser superado. El karma va ligado al 100 % con el cuerpo físico y dentro de dicho cuerpo físico, el KARMA tiene un espacio que se llama ALMA. Podríamos definir el ALMA, como el recipiente informativo de nuestro pasado incompleto que tenemos que completar.

El alma es de color negro oscuro porque el KARMA es negro en su totalidad ya que venimos con algo pendiente y enredado que nos hace estar atrapados y delimitados en nuestro comienzo; a medida que vamos liberando el mismo a través de nuestra implicación emocional en la vida que estamos viviendo, el negro va diluyéndose y va transformándose en color gris oscuro, luego gris medio hasta llegar a gris claro, para dar un salto mayor y volverse blanca. Es importante que tengamos ubicado el KARMA como una parcialidad dentro de nuestra vida y no como el centro de la misma, ya que si lo hacemos así, el mismo KARMA nos atraparé y no nos permitirá disfrutar el HOY y nuestra vida cotidiana.

METAMORFOSIS – NÚMERO 14 – MAYO 2010

¿Cuándo tenemos que estar pendientes de nuestro karma en nuestra vida cotidiana?

Pues bien, tenemos que estar atentos al mismo cuando dentro de nuestra forma de vivir diaria acontecen cosas que no vienen a cuenta, que no se por qué pasan o hay situaciones que se repiten una y otra vez de forma constante; eso me hace perder energía y vitalidad corporal que me lleva a no ver lo que tengo delante y ese no ver me lleva a perderlo. Si te encuentras en una de las situaciones expuestas quiere decir que el KARMA está delante de ti y no te permite vivir el momento.

¿Cómo lo puedes solventar y ponerlo detrás de ti para que te puedas vincular de nuevo en la vida con libertad y desde el HOY?

SENSACIONES CORPORALES QUE MANIFIESTAN QUE ESTAMOS EN UN ESTADO KÁRMICO

Vamos a analizar a nuestro cuerpo por partes: en dónde nos sentimos atrapados a nivel kármico, qué es lo que nos atrapa de dicho karma y cómo se manifiesta en nuestra vida cotidiana.

Las tres partes corporales centrales que engloban las manifestaciones kármicas son:

- Plexo (zona torácica anterior)
- Brazos y piernas
- Espalda

Estas son las tres partes en las cuales el karma se manifiesta más claramente y de forma más rápida. En cada parte hay un conflicto emocional pendiente de otra vida.

CONFLICTOS

- Plexo: vínculos emocionales de afecto, de pareja, madre, padre, hijos.
- Brazos y piernas: vínculos laborales en los cuales he avanzado pasando por encima de gente o todo lo contrario, me he sentido atado y presionado.

METAMORFOSIS – NÚMERO 14 – MAYO 2010

- Espalda: vínculos con el dinero, deudas, robos, mucha fortuna mal utilizada, nada de dinero.

MANIFESTACIONES CORPORALES

Plexo: me siento con angustia constante, con pesadez de estómago y el aire no me fluye, se entrecorta.

- Con angustia constante: es un tema de pareja.
- Pesadez de estómago: es una vivencia de haber vivido mal con mis padres de antes, con ambos juntos o por separado.
- El aire no me fluye o se entrecorta: es un conflicto vivido, de yo como hijo o yo con los hijos que tuve en otra vida.

Brazos y piernas: están agarrotados, con dolores constantes, deformaciones óseas o retención de líquidos.

- Agarrotados: es que en otras vidas laboralmente he avanzado, pero saltando y machacando a otros.
- Dolores constantes: es un avisador de que me he sentido atado por otras personas a nivel laboral.
- Deformaciones óseas: que el trabajo lo era todo para mí pero de forma obsesiva y por un miedo a vivir.
- Retención de líquido: miedo a la pérdida de control dentro del trabajo, de ahí el ser déspota e intransigente con la gente de mi entorno.

Espalda: esta tensa, con dolores constantes, tensiones musculares, paralización por ciáticas y lumbalgias.

- Tensa: malos vínculos con el dinero ya que lo único que he hecho es gastar deudas y más deudas.
- Con dolores constantes: robos, o que me han robado o que yo he tendido a robar.
- Tensiones musculares: mucha fortuna pero mal utilizada, es decir, derrochada, y eso se manifiesta en la no valoración del dinero en ningún aspecto.
- Paralización por ciáticas: dinero heredado pero mal gestionado, que me ha llevado a una ruina.
- Paralización por lumbalgias: el dinero no ha llegado a mi vida ya que no me sentía merecedor del mismo y si llegaba, lo perdía sin más.

Aquí tienes la lista de molestias que pueden ser debidas a interacciones kármicas, las cuales te están paralizando en este momento; son difíciles de corregir ya que pertenecen a historias kármicas.

CÓMO TRABAJAR LAS SENSACIONES CORPORALES QUE MANIFIESTAN QUE ESTAMOS EN UN ESTADO KARMICO

Ahora te voy a dar dos ejercicios para trabajar cada zona, uno de visualización y otro de sugerencia de alimentación:

PLEXO

Visualización: La persona estará tumbada, brazos abiertos y estirados. Empezará a respirar por la nariz aire de color rojo, el cual va hacia su plexo y llena el mismo. Una vez tenga el plexo lleno de color rojo, creará una gran hoguera y verá que la misma le va ayudando a sacar su conflicto emocional de: angustia constante, pesadez de estómago o que el aire no fluye y se entrecorta; elige una de estas tres sensaciones.

Esta visualización la hace tres minutos, luego abre sus ojos y da por finalizado el ejercicio. Se recomienda trabajar con la misma sensación diez días seguidos.

Sugerencia alimenticia: Para la comida un plato de espaguetis blancos con tomate seco troceado y queso parmesano. Zumo de naranja.

Esta comida te va ayudar a encontrar nuevos caminos a nivel emocional para avanzar en tu conflicto. A medida que la vas comiendo, se te recomienda que verbalices lo que significa la comida a nivel emocional. (La sensación que estás trabajando). Puedes comerla en estos diez días tantas veces como quieras.

BRAZOS Y PIERNAS

Visualización: La persona estará tumbada, brazos abiertos y estirados. Empezará a respirar por la nariz aire de color marrón, el cual va hacia sus piernas y brazos y llena los mismos. Una vez tenga las piernas y los brazos de color marrón, creará una gran montaña y verá que la misma le da oxígeno para

superar una de las sensaciones corporales de: agarrotamiento y dolor constante, deformaciones óseas o retención de líquidos; elige una de estas tres sensaciones.

Esta visualización la hace tres minutos, luego abre sus ojos y da por finalizado el ejercicio. Se recomienda trabajar con la misma sensación diez días seguidos.

Sugerencia alimenticia: Para la comida, un plato de patatas asadas con un bistec a la plancha. Zumo de pera. A nivel emocional esta comida te va ayudar a estar más en tu eje de seguridad y poder ser más concreto desde la sutilidad. A medida que la vas comiendo, se te recomienda que verbalices lo que significa la comida a nivel emocional. Puedes comerla en estos diez días tantas veces como quieras.

ESPALDA

Visualización: La persona se tumbará, sus brazos estarán tocando su cuerpo y sus piernas juntas. Empezará a respirar por la nariz aire de color marrón oscuro el cual va invadiendo su espalda y la va fortaleciendo. Una vez sienta la espalda con fuerza, verá una gran montaña de color marrón oscuro que le da fuerza y estímulo y le ayuda a sacar sus sensaciones corporales de: tensión, dolor constante o paralización por ciática o lumbalgia. Elige una de estas sensaciones.

Esta visualización la hace tres minutos, luego abre sus ojos y da por finalizado el ejercicio. Se recomienda trabajar con la misma sensación diez días seguidos.

Sugerencia alimenticia: Para la comida, ensalada de fruta variada con frutos secos. A nivel emocional, esta comida te va ayudar a encontrar las oportunidades en tu vida. A medida que la vas comiendo, se te recomienda que verbalices lo que significa la comida a nivel emocional. Puedes comerla en estos diez días tantas veces como quieras. A medida que vayas haciendo estos ejercicios, ya verás cómo tu cuerpo se relaja y te percibes mejor.

Maria Gemma Sáenz
Flor Melguizo

ALEGORÍA DE LOS DOCE SIGNOS ZODIACALES

Este texto me lo envió mi amiga Natividad Navarro en un correo y me gustó tanto que quiero compartirlo con tod@s vosotr@s. Me he permitido añadir, de acuerdo con el símbolo que representa a cada signo del Zodíaco, la manera en que cada uno regresa al sitio en que originalmente estaba en este encuentro con Dios Padre/Madre:

... Y era de mañana cuando Dios se puso ante sus doce hijos e implantó en cada uno de ellos la semilla de la vida humana. Cada hijo, uno a uno, dio un paso adelante para recibir el don que se le había destinado.

"Tú, **ARIES**, eres el primero en recibir la semilla, para que recaiga en ti el honor de poder plantarla. Que cada semilla que plantes se convierta en un millón en tus manos. No tendrás tiempo de ver como crece la semilla, porque todo lo que plantes creará nuevamente y también deberá ser plantado. Serás el primero en penetrar la tierra de la mente humana con **Mi Idea**. Pero no te incumbe el nutrir la Idea ni tampoco el cuestionarla. Tu vida es la acción y la única acción que te impongo es la de que el hombre empiece a ser consciente de **Mi Creación**. Para que trabajes eficazmente te doy la virtud de la **autoestima**". Y Aries volvió impulsivamente a su sitio.

"A ti, **TAURO**, te doy el poder de conseguir que crezca la semilla. Tu tarea es grande y requiere paciencia, porque debes terminar todo aquello que está comenzado, de lo contrario las semillas se las llevaría el viento. No debes preguntar nada, tampoco podrás cambiar de parecer mientras trabajes, ni confiar a los demás aquello que Yo te pido que realices. Por eso te doy el don de la **fuerza**. Empléala con sabiduría". Y Tauro volvió con lentitud a su sitio.

"A ti, **GÉMINIS**, te doy las preguntas sin respuesta, para que aportes a todos una comprensión de aquello que ven en su entorno. Nunca sabrás por qué los hombres hablan o escuchan, pero en tu búsqueda de respuestas, encontrarás mi don, el **conocimiento**". Y Géminis volvió alegremente a su sitio.

METAMORFOSIS – NÚMERO 14 – MAYO 2010

"A ti, CÁNCER, te doy la tarea de enseñar a los hombres lo que son las emociones. Mi Idea es que les hagas reír y llorar, para que aquello que vean y piensen les ayude a desarrollar la plenitud interior. Por eso tendrás el don de **la familia**, para que tu plenitud pueda multiplicarse". Y Cáncer volvió ladeando su caparazón a su sitio.

"A ti, LEO, te doy la tarea de mostrar Mi Creación al Mundo, con todo su esplendor. Pero tienes que protegerte del orgullo y recordar siempre que es Mi Creación y no la tuya. Porque si lo olvidas, los hombres te despreciarán. Hay mucha alegría en la misión que te doy si lo haces bien. Por eso tendrás el don del **honor**". Y Leo volvió con su regia melena a su sitio.

" A ti, VIRGO, te pido que examines todo aquello que ha hecho el hombre con Mi Creación. Escrutarás con agudeza sus caminos y les recordarás sus errores, para que Mi Creación pueda perfeccionarse a través de ti. Para que lo cumplas te concedo el don de la **pureza de pensamiento**". Y Virgo se retiró discretamente a su lugar.

"A ti, LIBRA, te doy la misión del servicio, para que el hombre se acuerde de su labor hacia los demás. Para que aprenda a cooperar y revertir en el otro sus acciones. Te situaré allá donde exista discordia y para tus esfuerzos te daré el don del **amor**". Y Libra volvió a su sitio, no sin antes dudar por dónde y cómo.

"A ti, ESCORPIO, te doy una tarea muy difícil. Poseerás la habilidad de conocer la mente humana, pero no te permitiré que hables de todo lo que sepas. Con frecuencia te sentirás triste por lo que verás y en tu dolor te alejarás de Mi y te olvidarás de que no soy Yo, sino la perversión de lo que es Mi Idea lo que te produce ese dolor. Verás en el hombre tantas cosas que acabará por parecerte un animal y lucharás de tal forma con los instintos animales que hay en ti mismo que te desviarás del camino, pero cuando finalmente vuelvas a Mi, Escorpio, tengo para ti el don supremo del **propósito**". Y Escorpio también se retiró, con su aguijón bien levantado hacia el cielo.

"SAGITARIO, a ti te pido que hagas reír al hombre, pues en medio de la mala comprensión de Mi Idea, a veces se llena de amargura. Mediante la risa darás esperanza a la humanidad y a través de la esperanza harás que vuelvan sus ojos hacia Mí. Contactarás con muchas vidas, aunque sea por un momento y conocerás la inquietud en todas las vidas con las que contactes. A ti,

METAMORFOSIS – NÚMERO 14 – MAYO 2010

Sagitario, te doy el don de **abundancia infinita**, para que la esparzas abundantemente y llegues a todos los oscuros rincones aportándoles luz". Y Sagitario regresó trotando velozmente a su lugar.

"A ti, CAPRICORNIO, te pido el sudor de tu frente, que puedas enseñar a los hombres a trabajar. Tu tarea no es sencilla, pues sentirás todos los trabajos de los demás encima de tus espaldas, pero como compensación a tus cargas pongo la **responsabilidad** del hombre en tus manos". Y Capricornio volvió dando brincos a su sitio.

"A ti, ACUARIO, te doy la visión del futuro, para que el hombre pueda ver nuevas posibilidades. Padecerás el dolor de la soledad porque no te permito personalizar Mi Amor. Pero, para que endereces la mirada del hombre hacia nuevos horizontes, te doy el don de la **libertad**, a fin de que en ella puedas seguir sirviendo a la humanidad allá donde sea menester". Y Acuario volvió airoosamente despistado a su lugar.

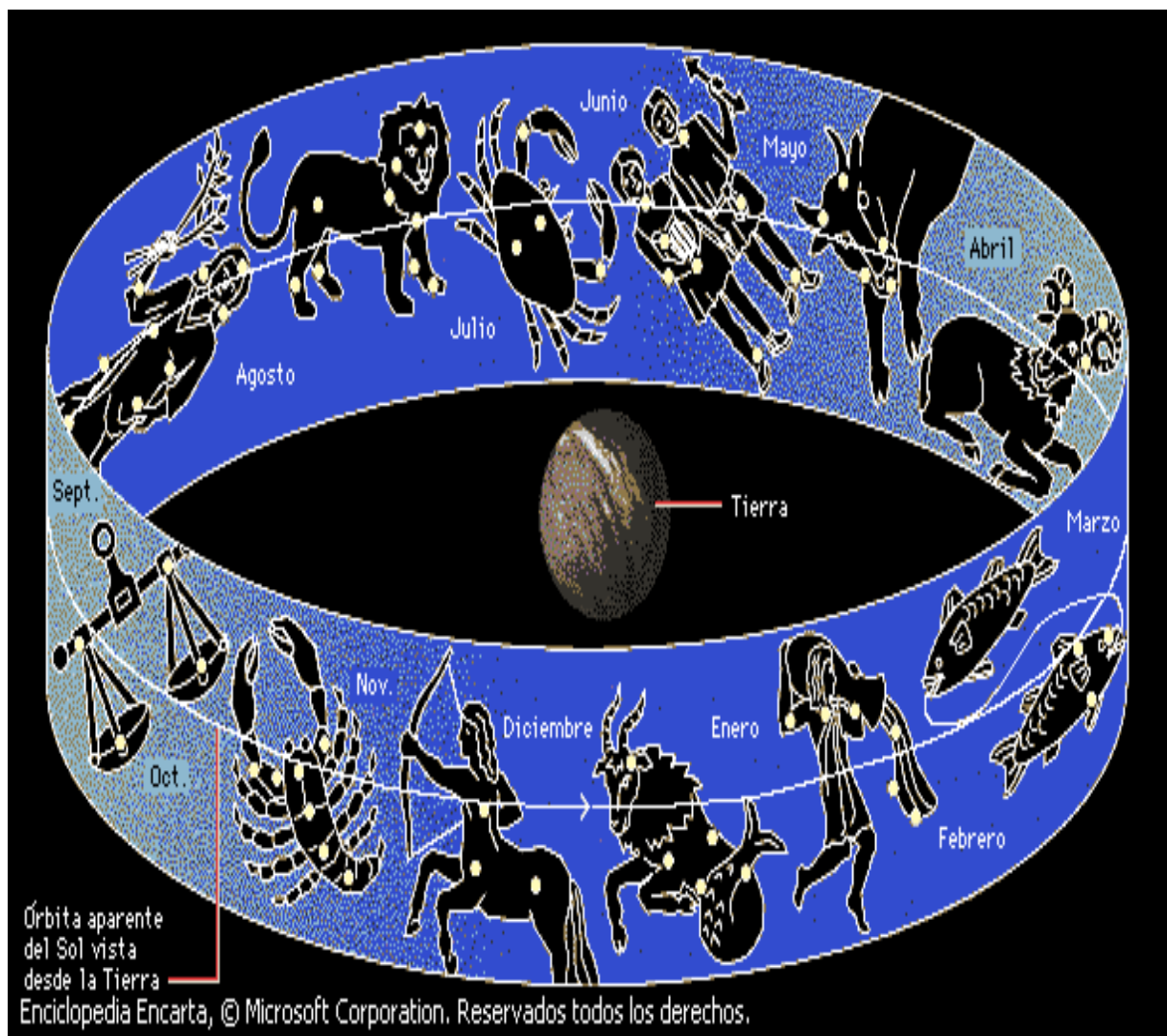
"A ti, PISCIS, te doy la tarea más difícil. Te pido que recojas toda la pena del hombre y que me la devuelvas. Tus lágrimas serán, finalmente, Mis Lágrimas. Las penas que absorberás serán el producto de la mala comprensión de mi Idea por parte de los hombres, pero será necesario mostrarles compasión para que vuelvan a intentarlo. Para ésta, la más difícil de todas las tareas, te doy el más grande de los dones. Serás el único de mis doce hijos que **Me conocerá y comprenderá**. Y este don de la **comprensión**, Piscis, es para ti, porque cuando intentes difundirlo, el hombre no te escuchará". Y Piscis aleteando entre las aguas volvió a su lugar.

Entonces Dios dijo: "Cada uno de vosotros tiene una parte de Mi Idea. No confundáis esta parte con la totalidad de Mi Idea, ni intentéis cambiaros las partes entre vosotros. Porque cada uno de vosotros es perfecto, aunque no lo sabréis hasta que los doce seáis uno. En ese momento Mi Idea, en su totalidad, será revelada a cada uno de vosotros".

Y los hijos se fueron, decidiendo cada cual cumplir su misión lo mejor posible, para así recibir su don. Pero ninguno comprendió totalmente su tarea ni su don y cuando volvieron confusos, Dios les dijo: "Cada cual cree que los otros dones son mejores. Así pues, os permitiré intercambiarlos". Y, de momento, cada hijo se entusiasmó considerando todas las posibilidades de su nueva misión.

METAMORFOSIS – NÚMERO 14 – MAYO 2010

Pero Dios se sonrió diciendo: "Volveréis a Mí muchas veces, pidiendo que os releve de vuestra misión y cada vez os concederé vuestro deseo. Pasaréis por incontables encarnaciones antes de que cumpláis la misión original que os he prescrito. Os concedo un tiempo ilimitado para llevarlo a cabo y sólo cuando lo hayáis conseguido podréis estar conmigo".



EL RINCÓN DE LA MEDITACIÓN

MEDITAR: Entrar en el vacío y en el silencio interior, conectar con la parte más íntima de nuestro ser, amorosamente y en calma, centrando toda nuestra atención en ello y dejando a un lado cuanto nos pueda perturbar. Una vez estamos tranquil@s y con la mente lo más vacía de contenidos posible, podemos hacer dos cosas: mantenernos en un estado contemplativo, observando únicamente las sensaciones y los sentimientos que tal estado nos produce, o aprovechar ese tiempo y ese espacio en los que todo es posible, para imaginarnos y visualizar todo tipo de escenas, paisajes, acontecimientos... Previamente a la meditación es necesario realizar unos minutos de relajación, con el fin de reducir cualquier malestar o incomodidad previos que podamos tener, así como también para aproximarnos adecuadamente al ejercicio. Una vez realizada, es conveniente escribir en un cuaderno o diario personal lo experimentado durante esta práctica, las facilidades y las dificultades que hayamos notado, lo que nos ha sugerido, etc. Meditar diariamente no sólo calma nuestro ánimo y nuestra mente, también es una buena disciplina para fortalecer otras facultades, como por ejemplo: la atención, la concentración, la visualización y la intuición.

Para este mes os propongo una meditación apta tanto para adult@s como para niñ@s. Está basada en el método de Drunvalo Melchizedek: unificar la mente con el corazón y aprender a vivir en él. Cuando trabajamos sólo con la mente y nos mantenemos centrad@s en ella, alimentamos la dualidad y la separación, a la vez que creamos cosas positivas con nuestras peticiones y la energía de nuestra atención, estamos también creando lo opuesto, que se materializará en otra parte y que, aunque a nosotr@s no nos toque, no nos libra de responsabilidad. En cambio, cuando nos centramos en el corazón, y más concretamente en su cámara secreta, creamos amor y unidad, de manera que cuanto allí depositemos no tendrá consecuencias negativas en otros ámbitos, estará en armonía y equilibrio con todo, no sólo nos beneficiará a nosotr@s mism@s sino también a quienes nos rodean y a la vida en su conjunto.

Drunvalo recibió esta meditación del maestro Sri Yuktswar. Los pasos son los siguientes:

- 1. Respiración de la unidad.** Altar con una vela encendida en el centro para enfocar la atención. Sentir y conocer la presencia de nuestros maestros y empezar a respirar todos juntos, como si fuéramos uno solo.

2. **Unión con la Madre Divina.** Deja que tu atención se mueva a un lugar de la Tierra, ese que tú sientes que es el lugar más hermoso del mundo. Puede ser cualquier sitio: una escena de montaña con árboles, lagos y ríos, un árido y arenoso desierto con muy poca vida o una extensa playa con una cálida arena y un mar azul moviéndose acompasadamente. Cualquier lugar que tú percibas como bello estará bien. Ve tantos detalles como puedas y siéntelos: el agua, el viento, el sol, los árboles, los animales, los pájaros... Empieza a sentir amor por ese lugar y por toda la naturaleza. Continúa creciendo en este espacio de amor con la naturaleza hasta que tu corazón esté latiendo con el calor de tu amor.

Quando sientas que ha llegado el momento, con tu intención envía tu amor al centro de la Tierra para que la Madre Tierra sienta directamente el amor que sientes por ella. Puedes colocar tu amor en una pequeña esfera que lo contenga y enviarlo a la Madre. Entonces: espera como un/a niño/a. Espera hasta que la Madre envíe su amor de regreso a ti y lo puedas sentir. Tú eres su hijo/a y yo sé que ella te ama.

Quando el amor de la Madre entre en tu cuerpo, ábrelo completamente, dejando que este amor se mueva a cualquier parte y por todo tu cuerpo. Déjalo entrar a todas tus células. Déjalo moverse por todo tu cuerpo de luz. Déjalo moverse por dondequiera que desee moverse. Siente este hermoso amor con el que tu Madre te ha envuelto y permanece en esta unión con la Madre Tierra hasta que sientas completa esta experiencia.

3. **Unión con el Padre Divino.** Quando sea el momento adecuado, algo que sólo tú puedes saber, sin romper la unión de amor con tu Madre, vuelve tu mirada al Padre celestial. Mira al resto de la creación más allá de la Tierra. Pon tu atención en un cielo nocturno. Ve la Vía Láctea moverse a través de los cielos. Observa los planetas y la Luna girar alrededor de ti y de la Tierra. Siente al sol escondido detrás de la Tierra. Date cuenta de la increíble profundidad del espacio.

Siente el amor que tienes por el Padre, porque el Padre Divino es el espíritu de toda la creación, excepto de la Madre Divina. Y cuando este amor sea tan grande que ya no puedas contenerlo más dentro de ti, con tu intención déjalo irse a los cielos. De nuevo puedes enviarlo dentro de una pequeña esfera si así lo quieres.

Una vez que tu amor ha sido enviado a los cielos al Divino Padre, de nuevo espera. Espera a que el Padre envíe su amor de regreso a ti. Y por supuesto: siempre lo hace. Tú eres su hijo/a por siempre y el Padre Divino siempre, siempre te amará. E igual que con el amor de la Madre,

cuando sientas el amor del Padre Divino entrar en tu ser, déjalo moverse a cualquier lugar que desee. Es el amor de tu Padre y es puro.

4. **La Sagrada Trinidad está viva.** En este momento, algo que raramente sucede se manifiesta: La Sagrada Trinidad está viva en la Tierra. La Divina Madre y el Divino Padre están unidos contigo en amor puro y tú: la Divina/el Divino, completas este triángulo.

Según Sri Yukteswar, sólo en este particular estado de conciencia es cuando Dios Madre y Padre puede ser conocido directamente. Por ello, el paso final de esta meditación es estar consciente de Su Presencia, tanto alrededor como dentro de ti. Una vez estás en la Sagrada Trinidad, puedes lograr esta experiencia de una manera muy simple: abriendo tu corazón a la presencia de Dios Madre y Padre. Por alguna razón que sólo Ella/Él sabe, en el estado de la Sagrada Trinidad, Su Presencia se percibe fácilmente.

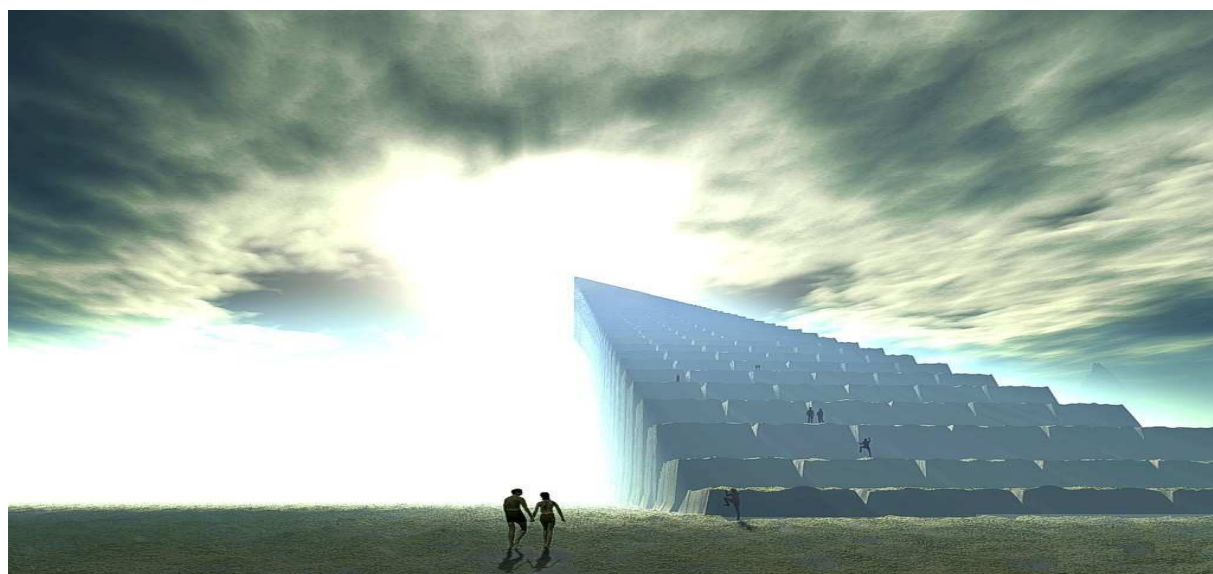
D. T.



SUBIR LA ESCALERA ES SER

El texto de este artículo y las fotografías también los he copiado de un correo que me envió mi amiga Nati.

TOD@S VAMOS CAMBIANDO DE PELDAÑO, COMO EN UNA ESCALERA...



Imagina que estas frente a una gran escalera... está a tu lado esa persona que es tan importante para ti... (novi@, espos@, amig@...) y estáis fuertemente cogidos de la mano...

Mientras estáis en el mismo escalón todo está perfecto y disfrutáis. Pero, después de un tiempo, tú subes un peldaño y esa otra persona que tanto te importa, prefiere quedarse en el nivel inicial. Bueno, no pasa nada, es fácil aun así estar cogidos de las manos.

Un poco más adelante, tú subes de nuevo otro escalón y esa persona se niega a hacerlo. Las manos han empezado a estirarse y ya no es tan cómodo como al principio. Subes un escalón más y el tirón es fuerte, ya no es cómoda la postura, no disfrutas y empiezas a sentir que te frena en tu avance, en tu evolución, y a pesar de ello, tú quieres que esa persona suba contigo porque tienes miedo de perderla.

Por los motivos que sean y que a ti, por mucho que la quieras y por muy importante que sea, no te corresponde saber para esa persona no ha llegado aún el momento de subir de nivel, así que se mantiene en su posición de partida. Tú subes un escalón más y ya sí que es muy difícil mantenerte unido a ella o él. Te duele mucho y luchas para que esa persona suba, para no perderla, aunque dentro de ti sabes que tú ya no puedes, no quieres y no debes intentar bajar de nivel.

En un nuevo movimiento hacia arriba llega lo inevitable. Las manos se sueltan y ya puedes ponerte a llorar o patalear tratando de convencerle de que te siga, de que te acompañe, de que el lugar en el que tú te encuentras es mejor que el suyo. Puedes, incluso, ir contra todo tu ser, desandar lo andado y bajar los peldaños que habías subido con tal de no perderlo, aun sabiendo que después de esa ruptura del lazo ya nada es igual, de manera que, por doloroso y difícil que sea, finalmente comprendes que no puedes hacer más que seguir avanzando y subiendo, peldaño a peldaño, tu propia escalera, consciente de que algún día, cuando tenga que ser y le corresponda, esa otra persona dejará su posición de partida y comenzará a ascender. Es algo a lo que todos estamos destinados y que en el momento oportuno vamos a conseguir. De hecho, y aunque a veces nos parezca lo contrario, no podemos dejar de avanzar ni de subir, es algo intrínseco a la Vida y no puede dejar de ocurrir.

Cuando inicias tu camino de crecimiento interior, durante el proceso y el avance pierdes, mejor dicho: debes dejar y despedirte de muchas cosas: pareja, amigos, trabajos, costumbres, pertenencias... En definitiva, todo aquello que ya no coincide con la persona en la que te estás convirtiendo y que tampoco puede estar en el peldaño al que está subiendo. Puedes enfadarte y pelear con la vida entera, no hay nada que hacer, el proceso de evolución y ascenso es así y así tenemos que asumirlo. El crecimiento personal, la misma palabra lo dice, es eso: personal, intransferible e individual. No se da ni puede darse en grupo. Puede ser, que después de un tiempo, esa persona decida emprender su propio camino y te alcance, o suba incluso mucho más y más deprisa que tú, pero tienes que ser consciente de que no podemos forzar nada en esta vida, empujar al río para que fluya ni hacer que la semilla crezca más deprisa y de frutos antes de tiempo.

Llega un momento, en ese ascenso por tu escalera de la vida para convertirte en una persona más integrada, consciente,

evolucionada y mejor, en que puedes quedarte sol@ un tiempo y esto también duele aunque después, a medida que avanzas y frecuentas otros caminos, empiezas a encontrarte en esos nuevos peldaños con personas mucho más afines a ti, personas que gracias a su propio proceso están en un nivel muy similar al tuyo, de manera que si tú sigues avanzando, ell@s también lo hacen y a la inversa: su avance influye favorablemente en el tuyo. En estos grados de avance ya no hay miedo, dolor, apego o sufrimiento, sino que te encuentras con la libertad, el amor, la comprensión y el respeto mutuo.

Cada persona, trabajo, relación, cosa... que sale de tu vida es porque ya te ha dado todo lo que tenía que darte, ha llegado a su fin y debes dejar que se marche, sin intentar aferrarte a ello, sin resistencia ni culpa. Tiene que salir de tu vida para que haya un espacio vacío, limpio y aireado en el que poder albergar todo lo bueno que, a partir de ese momento, empieza a llegar a ella. Envuelve en un círculo de amor todo aquello que ya no esté en tu vida, dale las gracias por todo lo que te ha enseñado, por toda la evolución y la transformación que gracias a ello has alcanzado, por todas las experiencias que te ha proporcionado y, sobre todo: por todo lo que sobre ti mism@ te ha enseñado y te ha ayudado a comprender. Después dale tus más expresivas gracias y, por último, suéltalo y déjalo volar libre y en paz hacia el cielo, quedándote tú también libre y liger@ de equipaje, abriendo nuevos círculos y preparándote para todo lo bueno que empiezas a vislumbrar. Avanza siempre, pase lo que pase, con confianza y con fe, porque la Escalera del Ser es mágica y siempre nos da por añadidura todo aquello en lo que, con un corazón puro y una mente limpia, le pedimos, antes de ponernos a trabajar para conseguirlo.



PETICIONES A LA LUNA NUEVA DE MAYO

Cuando la Luna está en fase de Nueva, pasa entre el Sol y la Tierra, quedando oculta por su propia sombra, motivo por el que durante este período, no podemos ver a nuestro satélite en el cielo. Cada 45° la Luna cambia de fase, de manera que es el único cuerpo celeste que tiene varios aspectos físicos, dependiendo de dónde esté respecto al Sol y a la Tierra, dando esto lugar a ocho posiciones básicas, que determinan ocho tipos de temperamento lunar, cada uno con sus características particulares y muy importante para conocer las emociones y los sentimientos de las personas.

Durante esta fase, que dura tres días y medio, la Luna se alinea con el Sol, es decir, está en conjunción con él. Psicológicamente, las personas nacidas con esta fase lunar tienden a ser muy subjetivas, impulsivas y emocionales en su manera de responder a las relaciones y los procesos sociales, pudiendo producirles confusión, tendencia a la proyección de las propias preocupaciones e intereses sobre los demás y el mundo, a vivir la vida y el amor como si fueran sueños o pantallas sobre las que hay que proyectar la propia imagen, y muy a menudo la parte sombría de uno mismo. Les puede resultar difícil tener conciencia del motivo por el que hacen las cosas. Los planes establecidos, los horarios y las estructuras elaboradas no les van bien, se sienten mejor y más tranquil@s cuando pueden meterse en experiencias nuevas con espontaneidad, sin planes ni lógica, sólo por sentir que deben hacerlo. Emocionalmente son algo inmaduras. Su situación frente a cualquier situación es entusiasta, vigorosa y llena de vida, ya que proyectan su naciente personalidad en el medio. Son posibles los sentimientos de no pertenecer al mundo, aunque estén en él.

Astrológicamente, podemos trabajar con los ciclos de la Luna Nueva para hacer realidad aquellos deseos y objetivos que nuestro ser más profundo verdaderamente quiere, pidiéndolos durante esta fase lunar, hasta cuarenta y ocho horas después de la hora exacta de la Luna Nueva, aunque el momento más poderoso está dentro de las primeras ocho horas. Las reglas a tener en cuenta para que nuestras peticiones naveguen con viento propicio y lleguen a un puerto seguro son las siguientes:

1. **ESCRIBE** tu lista de deseos en las ocho horas siguientes al momento exacto de la Luna Nueva, siempre que sea posible

METAMORFOSIS – NÚMERO 14 – MAYO 2010

2. ESCRIBE tus deseos a mano cada mes
3. NO ESCRIBAS más de diez deseos en un solo Día de Poder
4. ESCRIBE más de un deseo en cada Día de Poder
5. PON FECHA Y FIRMA a tus listas de deseos y guárdalas
6. CONFÍA en ti al escribir esos deseos que realmente te hagan sentir en armonía el día exacto de la Luna Nueva
7. CONFÍA en tu propio proceso. El Universo quiere que seas feliz. Si un deseo no se hace realidad inmediatamente, continúa repitiéndolo o espera a ver qué beneficio inesperado llega en su lugar
8. NO PIDAS deseos para otras personas. No funcionará
9. PIDE deseos que cambien TU aproximación a otras personas en las que quieras influir
10. CREE en tus sueños y persíguelos. Confía en tu capacidad de pasar las pruebas de carácter que te despejarán el camino para experimentar tu propia felicidad interior
11. CREE en ti. Continúa repitiendo los deseos de tu lista hasta que se hagan realidad
12. PIDE más de un deseo en un área que sea especialmente importante o difícil para ti
13. AVANZA con la nueva energía a medida que ésta vaya surgiendo
14. ¡NO TE PERMITAS quedarte estancad@ en tus viejas respuestas habituales!
15. CONFÍA en tu sabiduría interior cuando pongas tus mensajes por escrito. ¿Las palabras usadas te hacen sentir en armonía? Si no es así, busca otras que estén más en línea contigo
16. NO ESCRIBAS deseos con los que no te sientas totalmente cómod@, aún cuando tengan un sentido lógico
17. MANTÉN los deseos separados; de otro modo, no se harán realidad

El viernes 14 de Mayo, a las 3:04 horas, la Luna entra en fase Nueva a 23° 9' de Tauro, el signo presente desde el pasado 20 de Abril. ¿Qué podemos pedirle a esta Luna? Por ejemplo: Dinero, placer sensual, alegría, perseverancia, paciencia, valoración personal y liberarnos de la terquedad.

TAURO RIGE LA ACUMULACIÓN, INCLUYENDO: el dinero, las comodidades materiales, la propiedad y las posesiones. Ejemplos de deseos para incrementar apropiadamente el dinero y las posesiones son:

METAMORFOSIS – NÚMERO 14 – MAYO 2010

- Quiero encontrarme fácilmente creando independencia financiera de una manera feliz
- Quiero tener mucho dinero con alegría
- Quiero que todas mis ansiedades en torno al dinero, que me sabotean, sean totalmente eliminadas
- Quiero atraer la/el _____ (posesión de que se trate) adecuad@ para mí a un precio que esté a mi alcance
- Quiero encontrarme fácilmente dando los pasos necesarios para tener mi propi@ _____ (casa, automóvil, negocio...)
- Quiero pensar con claridad sobre el dinero para manejar mis recursos de un modo que sea para mi mayor beneficio
- Quiero encontrarme fácilmente viviendo rodead@ de comodidades materiales

TAURO RIGE LOS SENTIDOS FÍSICOS, INCLUYENDO: La sensualidad, un disfrute táctil intensificado, el masaje, la comodidad física, los aromas, los sabores. Ejemplos de deseos para aumentar la experiencia sensorial y el placer son:

- Quiero encontrarme fácilmente disfrutando del lado sensual de la vida de una forma sana y feliz
- Quiero encontrarme iniciando con éxito una experiencia agradable de masaje con mi pareja por lo menos _____ veces al mes
- Quiero descubrir los aceites para el cuerpo y empezar a usarlos para incrementar tanto el disfrute de mi cuerpo como el de mi pareja
- Quiero empezar a comprarme ropa que me haga sentir sensual y cómod@ con mi cuerpo
- Quiero encontrarme fácilmente dedicando tiempo a cocinar, saborear y apreciar mis comidas
- Quiero encontrarme disfrutando y apreciando los sabores, olores y texturas de los alimentos que ingiero
- Quiero atraer y reconocer fácilmente al/a la terapeuta de masajes adecuado para mí y empezar a trabajar con él o ella
- En mi relación sexual con _____, deseo experimentar plenamente un alegre placer sensual

METAMORFOSIS – NÚMERO 14 – MAYO 2010

TAURO RIGE EL DISFRUTE DE LA VIDA EN LA TIERRA, INCLUYENDO: La apreciación, la gratitud, los placeres físicos simples, la compenetración con la naturaleza, la satisfacción y la alegría. Ejemplos de deseos que aumentan el disfrute de la vida son:

- Quiero disfrutar de mi vida y apreciarla
- Quiero valorar todo lo que tengo y sentirme agradecid@ por las cosas buenas que hay en mi vida
- Quiero encontrarme fácilmente disfrutando de manera consciente con los placeres simples de la vida diaria
- Quiero encontrarme fácilmente cuidando del jardín un mínimo de _____ días a la semana
- Quiero encontrarme fácilmente apreciando de una forma consciente y constante la abundancia de la vida y de la Madre Naturaleza
- Quiero experimentar un sentimiento de contento con mi vida
- Quiero encontrarme fácilmente experimentando un sentimiento de satisfacción con las cosas buenas que hay en mi vida

TAURO RIGE LA CONSTRUCCIÓN, INCLUYENDO: Las bases sólidas, la persistencia, el progreso paso a paso, la meticulosidad y la perseverancia. Ejemplos de deseos para ayudar a construir resultados fructuosos son:

- Quiero descubrir fácilmente que estoy llen@ de persistencia, avanzando continuamente hasta alcanzar mi meta de _____
- Quiero encontrarme fácilmente dedicando tiempo a construir bases sólidas en las que poder apoyarme en todas las áreas de mi vida
- Quiero encontrarme fácilmente reduciendo la velocidad y la realizando cada tarea meticulosamente
- Quiero tener constancia para progresar de una forma estable, paso a paso, hasta conseguir mi objetivo de _____
- Quiero que mi costumbre de intentar acelerar los resultados desaparezca fácilmente

TAURO RIGE LA FIABILIDAD, INCLUYENDO: La paciencia, la seriedad, la confiabilidad y la constancia. Ejemplos de deseos para promover la fiabilidad son:

METAMORFOSIS – NÚMERO 14 – MAYO 2010

- Quiero encontrarme fácilmente cumpliendo con lo que prometo y siendo una persona en la que l@s demás pueden confiar
- Quiero que las cualidades de la paciencia amorosa y el progreso constante entren en todas las áreas de mi vida
- Quiero encontrarme fácilmente realizando con paciencia y paso a paso mi objetivo de _____
- Quiero decidir cuál es mi prioridad en la actualidad y permanecer firmemente concentrad@ en ella hasta que la alcance
- Quiero encontrarme fácilmente apoyándome en mis propios esfuerzos para tener éxito
- Quiero encontrarme fácilmente pronunciando las palabras adecuadas que inspiren a otras personas a ser más fiables y leales
- Quiero que la cualidad de la confiabilidad entre en mis relaciones para que yo pueda manifestar un comportamiento consistentemente fiable y para inspirar seriedad en l@s demás

TAURO RIGE LA VALORACIÓN DE UN@ MISM@, INCLUYENDO: La percepción de las necesidades personales, marcarme límites apropiados, valores sólidos, la determinación y la aceptación de un@ mism@. Ejemplos de deseos para aumentar la valoración de un@ mism@ son:

- Quiero tener una gran fuerza y determinación que me hagan mantener _____ (una decisión, una postura, un compromiso...)
- Quiero definir lo que es importante para mí y encontrarme fácilmente viviendo de acuerdo con esos valores
- Quiero encontrarme fácilmente comunicando mis necesidades a l@s demás de un modo que los anime a apoyarme para conseguirlas
- Quiero encontrarme fácilmente expresando mis necesidades sin apego a los resultados
- Quiero encontrarme fácilmente estableciendo límites que fortalezcan mi vida
- Quiero experimentar, de una forma consciente y constante, sentimientos de autovaloración en todas las áreas de mi vida
- Quiero que desaparezca mi tendencia a valorarme poco y mal
- Quiero encontrarme fácilmente siendo fiel a mi propio ritmo y comodidad

TAURO TAMBIÉN RIGE LA INFLEXIBILIDAD, INCLUYENDO: La terquedad, el apego, la resistencia al cambio, la posesividad, tener opiniones dogmáticas y el estancamiento. Ejemplos de deseos para ayudar a liberarnos de la inflexibilidad son:

- Quiero que toda la terquedad destructiva sea eliminada en mí
- Quiero que toda mi posesividad sea suprimida
- Quiero encontrarme fácilmente expresando mis puntos de vista de manera que no deje a otras personas fuera de la conversación
- Quiero que mi hábito de la inactividad por pereza desaparezca totalmente
- Quiero que todo mi apego a la acumulación excesiva sea eliminado por completo
- Quiero que toda resistencia al cambio, que no sea constructiva, desaparezca totalmente en mí
- Quiero encontrarme fácilmente realizando cambios constructivos en mi persona y en mi vida

EN CUANTO A LA RECUPERACIÓN DE LA SALUD, TAURO RIGE: La tos, la garganta, el mentón y el cuello, la glándula tiroides, la voz y las cuerdas vocales. Ejemplos de deseos para aumentar la buena salud en las zonas del cuerpo específicamente gobernadas por Tauro son:

- Quiero que tenga lugar una curación total en la zona de mi _____ (parte corporal regida por Tauro)
- Quiero atraer y reconocer fácilmente a l@s sanador@s apropiad@s y empezar a trabajar con ell@s para que curen mi _____ (zona del cuerpo gobernada por Tauro) consiguiendo una salud perfecta
- Quiero atraer la información correcta que produzca una sanación total de mi tendencia a _____ (dolencia corporal asociada a Tauro)
- Quiero encontrarme fácilmente realizando una acción que conduzca al éxito en la recuperación de _____ (área del cuerpo regida por Tauro) hasta conseguir una salud y una belleza perfectas

D. T.

CHAKRAS, SACRAMENTOS CRISTIANOS Y SEFIROT CABALÍSTICAS

Los siete *chakras* hindúes, los siete sacramentos cristianos y las siete esferas (*sefirot*) del Árbol de la Vida cabalístico, contienen un mismo mensaje espiritual. La espiritualidad es una necesidad biológica innata en los seres humanos, mucho más que psíquica y emocional. El espíritu es energía, poder personal, una sola y única fuerza. Nuestra tarea espiritual en esta vida es equilibrar las energías del cuerpo y del alma, del pensamiento y de la acción, del poder físico y del poder mental. Nuestro cuerpo está programado para la salud y la curación, no para la enfermedad.

Las personas somos réplicas energéticas de una energía divina, sistemas de siete energías primarias cuyas verdades debemos explorar y desarrollar a través de la vida. Participar activa y conscientemente en la creación de nuestra vida y de nuestra salud nos da la mayoría de edad y nos convierte en adult@s espirituales. La esencia de la edad adulta espiritual es el ejercicio de elegir y de aceptar que somos responsables de todo cuanto nos ocurre, precisamente porque lo elegimos para nuestro aprendizaje y nuestra evolución. Administrar nuestro poder de elección es el reto divino, el contrato sagrado que venimos a cumplir aquí, un viaje heroico que comienza por elegir cuáles serán nuestros pensamientos, sentimientos y actitudes, porque de ellos penderán nuestras palabras y nuestros actos.

Todos los textos sagrados de todas las tradiciones culturales coinciden en que la finalidad de la vida es comprender y desarrollar el poder del espíritu, un poder esencial para nuestro bienestar mental y físico. Abusar de ese poder agota el espíritu y quita fuerza vital al cuerpo físico. Somos creaciones biológicas de diseño divino, seres espirituales dentro de una estructura física y todo lo que pensemos, sintamos, digamos o hagamos se traduce en un orden negativo o positivo a nuestro cuerpo y a nuestro espíritu, puesto que todo es energía y poder actuando continuamente, sin principio ni final.

A continuación expondré brevemente unas nociones básicas sobre los *chakras*, los sacramentos cristianos y las *sefirot* cabalísticas del Árbol de la Vida, basadas en la obra de Alice Myss: Anatomía del Espíritu.

CHAKRAS

Los *chakras* son centros o ruedas de energía con una enseñanza espiritual universal para la vida que debemos ir aprendiendo a medida que evolucionamos hacia una conciencia superior. El sistema de los siete chakras es una representación arquetípica, es decir: simbólica, del proceso de maduración de las personas a través de siete fases distintas, siendo cada una necesaria para llegar a la siguiente. Los *chakras* están alineados verticalmente desde la base de la columna vertebral hasta la coronilla, sugiriendo que subimos de abajo hacia arriba, que ascendemos desde el mundo físico al espiritual, dominando progresivamente la atracción del mundo ilusorio e irreal que es el mundo físico. En cada una de esas fases o escalones se perfecciona el entendimiento de nuestro poder personal, espiritual y divino, muy diferente del poder externo y terrenal, ya que cada *chakra* representa un reto o una enseñanza común a tod@s l@s seres human@s, de todas las épocas, razas, nacionalidades, sexos, edades, etc. A medida que vamos aprendiendo cada enseñanza y afrontando cada reto, adquirimos también mayores autoconocimiento, seguridad, confianza y fuerza, integrándose todo ello en nuestro espíritu y avanzando por el camino hacia la conciencia espiritual, hacia el yo profundo y auténtico, hacia el ser esencial que tod@s llevamos dentro, le prestemos o no atención, procuremos amarlo y desarrollarlo o lo dejemos tal cual. Ahí está y ahí seguirá estando.

Muy resumidamente, las enseñanzas vitales correspondientes a cada *chakra* son éstas:

Primer *chakra*: Enseñanzas relacionadas con el mundo material, con el mundo físico.

Segundo *chakra*: Enseñanzas relacionadas con la sexualidad, el trabajo y el deseo físico.

Tercer *chakra*: Enseñanzas relacionadas con el yo, la personalidad y la estima propia.

Cuarto *chakra*: Enseñanzas relacionadas con el amor, el perdón y la compasión.

Quinto *chakra*: Enseñanzas relacionadas con la voluntad y la autoexpresión.

Sexto *chakra*: Enseñanzas relacionadas con la mente, la intuición, la percepción profunda y la sabiduría.

Séptimo *chakra*: Enseñanzas relacionadas con la espiritualidad.

Estas enseñanzas de vida conducen a una conciencia mayor, pero si eludimos la responsabilidad y la necesidad de trabajar conscientemente para aprenderlas, la energía que contienen puede manifestarse en forma de enfermedad, porque no circula debidamente ni cumple la función para la que está destinada. Las tradiciones espirituales de Oriente consideran que la enfermedad es un agotamiento del propio poder interno o espíritu y prácticamente todas las tradiciones espirituales de todas las épocas y culturas, occidentales y orientales, hacen hincapié en la experiencia humana universal de conexión entre el espíritu y el cuerpo, la enfermedad y la curación.

SACRAMENTOS CRISTIANOS

Simbólica y espiritualmente, no de forma literal, los siete sacramentos cristianos tienen un sentido análogo al de los siete *chakras* hindúes. Los siete sacramentos cristianos son ritos, ceremonias sagradas que proporcionan caracteres concretos de energía divina que en este ámbito se denomina gracia. La palabra sacramento significa un rito que pide al poder de lo sagrado que entre en el alma de la persona. Como símbolos, los sacramentos son fases de capacitación que invitan a lo divino a entrar en el espíritu de la persona, en su yo profundo y esencial. Son, por tanto, tareas simbólicas y no es necesario pasar por ellos realmente para madurar en lo espiritual. Describen qué debemos hacer en las principales fases de la vida para aceptar la responsabilidad personal que acompaña a la madurez espiritual. Son actos que hemos de realizar junto con los ritos que se realizan en nosotr@s y representan poderes que debemos conceder a l@s demás y recibir de ell@s. Sus finalidades simbólicas son:

1. Bautismo: Gratitud por la vida física y por la familia en que hemos nacido.
2. Comunión: Unión con lo divino y con las personas de nuestra vida.
3. Confirmación: Favorecer e intensificar la individualidad y la autoestima.
4. Matrimonio: Sacralizar la unión con otra persona y aceptar a todas las personas presentes en la propia vida como un matrimonio sagrado.
5. Confesión: Limpiar y purificar el propio espíritu de los actos negativos de la voluntad.
6. Orden sagrada: Sacralizar el propio camino de servicio.
7. Extremaunción: Acabar los asuntos inconclusos antes de morir.

Estas siete fases de iniciación personal representan los poderes innatos que debemos hacer realidad, las fuerzas que

debemos emplear conscientemente afrontando los retos que nos presenta la vida y a los que siempre debemos responder.

SEFIROT DEL ÁRBOL DE LA VIDA

Las *sefirot* son diez esferas que constituyen el Árbol de la Vida: un instrumento práctico para el desarrollo espiritual, basado en la sabiduría revelada en la Cábala: el esoterismo de la religión judía. Este mapa de la conciencia y sistema que une a la Deidad manifestada con el universo y el ser humano, incluye una enseñanza compleja evolucionada a lo largo de muchos siglos, que tiene importantes analogías con los sacramentos cristianos y los *chakras*. Las *sefirot* describen las diez cualidades de la naturaleza divina. Tres de ellas están emparejadas con otras tres, por lo que las diez pueden agruparse en siete planos, representadas en un mítico árbol de la vida invertido, con las raíces arriba, en el cielo y la copa abajo, en la tierra (como El Colgado, el Arcano XII del Tarot de Marsella), sugiriendo que el origen de la vida, y por tanto el nuestro, es divino y espiritual antes que terrenal. Esas cualidades son poderes que debemos desarrollar en nuestro paso por la existencia y también acrecentar. Son, a la vez, esencia divina y escalones o tramos para regresar a ella, una vez rectificadas nuestra vasija e iluminada de nuevo con la Luz del Espíritu. Las *sefirot* (en singular: *sefirá*) se diferencian de los *chakras* y de los sacramentos en que van de arriba abajo, del cielo a la tierra, puesto que debemos ascender a la Fuente Divina de la que un día partimos hacia la vida terrenal y en la que están profundamente arraigadas nuestras raíces. El orden, los nombres y algunos de los significados simbólicos más comúnmente aceptados de cada *sefirá* son estos:

1. Kéter: Corona. Inspiración divina que da origen al mundo físico, comienzo indefinido y sin especificar. Luz infinita, realidad última, Sí Mismo Divino.
2. Jojmá: Sabiduría. Punto de contacto entre la mente divina y el pensamiento humano, energía con la que empieza a formarse la manifestación física. Padre Divino. Energía espiritual positiva. Conciencia pura.
3. Biná: Entendimiento e inteligencia divinos y activos. Madre Divina, matriz en la que todo se prepara para nacer. Energía espiritual negativa.
4. Jésed: Misericordia. Amor o clemencia divinos, grandeza. Expansión, energía psíquica positiva. Está emparejada con Guevurá.
5. Guevurá: Fuerza y poder. Limitación. Energía psíquica negativa. Deseo de recibir. Junto con Jésed forma los brazos izquierdo y derecho de lo divino, equilibrándose entre sí.

6. Tiféret: Belleza. Intuición. Yo Verdadero. Sí mismo personal. Tronco del árbol.
7. Nétsaj: Victoria. Sentimientos. Emociones. Naturaleza. Emparejada con Hod forman las piernas derecha e izquierda de lo divino.
8. Hod: Gloria. Pensamiento. Comunicación. Voluntad.
9. Yesod: Fundamento. Persona/sombra. Ego. Imaginación.
10. Maljút: Reino. Materia-energía. Cuerpo físico. Conciencia objetiva. La Tierra.

Tres verdades comunes a estas tres tradiciones espirituales son las siguientes:

1. Orientar y usar mal el poder o la energía del espíritu personal, genera consecuencias negativas para el cuerpo y para la vida. Únicamente debemos utilizar nuestro poder para el bien y en armonía con todo cuanto existe.
2. Toda persona se encuentra con dificultades que ponen a prueba su lealtad para con el cielo, en forma de desintegración de su poder físico: pérdida de riqueza, de poder mundano, de familia o de salud. La pérdida, cualquiera que sea, activa una crisis que lleva a preguntarnos: ¿En quién confío? ¿En qué manos he encomendado mi espíritu: en las divinas o en las humanas? Además de la pérdida, lo que desencadena la búsqueda de un sentido más profundo y la ascensión espiritual suele ser un trastorno físico que produce un cataclismo personal o profesional. Tod@s solemos a mirar hacia arriba cuando sentimos que falta o falla el suelo que tenemos bajo los pies
3. Para sanar de esa mala dirección de la energía y, por tanto, del espíritu, la persona debe estar dispuesta a actuar para dejar atrás el pasado, limpiar su espíritu y volver al momento presente. En el Libro de Daniel está la siguiente instrucción para visualizar u orar en el presente: Cree como si fuese cierto ahora.

En estas tres tradiciones y en otras muchas, el mundo ilusorio y físico proporciona a nuestro espíritu el aprendizaje que necesita para evolucionar, y las pruebas que en él encontramos siguen una pauta bien ordenada y planificada para que podamos lograrlo, otra cosa es que seamos conscientes de ello y que, de serlo, nos pongamos manos a la obra para hacerlo realidad.

Las enseñanzas vitales de los *chakras*, los sacramentos cristianos y las *sefirot* contienen siete verdades sagradas, tres de

METAMORFOSIS – NÚMERO 14 – MAYO 2010

ellas relacionadas con el poder externo y cuatro con el interno. Son las siguientes:

Poder externo:

- Nivel uno: Primer *chakra*: *Muladhara* o *chakra* tribal, sacramento del bautismo y sefirá Maljút: Tod@s formamos una unidad.
- Nivel dos: Segundo *chakra*: *Svadhithana* o *chakra* de las relaciones, sacramento de la comunión y sefirá Yesod: Respetaos mutuamente.
- Nivel tres: Tercer *chakra*: *Manipura* o *chakra* del poder personal, sacramento de la confirmación y las sefirot Hod y Nétsaj: Respétate a ti mism@

Poder interno:

- Nivel cuatro: Cuarto *chakra*: *Anahata* o *chakra* del poder emocional, sacramento del matrimonio y sefirá Tiféret: El amor es poder divino.
- Nivel cinco: Quinto *chakra*: *Vishuddha* o *chakra* del poder de la voluntad, sacramento de la confesión y sefirot Guevurá y Jésed: Entrega tu voluntad a la voluntad divina.
- Nivel seis: Sexto *chakra*: *Ajna* o *chakra* de la mente, sacramento del orden y sefirot Biná y Jojmá: Busca solamente la verdad.
- Nivel siete: Séptimo *chakra*: *Sahasrara* o *chakra* del espíritu, sacramento de la extremaunción y Kéter: Vive en el momento presente.

D. T.



¿ME CUENTAS UN CUENTO?

Los cuentos, las leyendas, los mitos... son historias para l@s niñ@s de todas las edades ya que en ellos, como si de cofres de tesoros se tratara, hay guardadas múltiples enseñanzas sobre la vida y las personas, proporcionándonos no sólo momentos de disfrute y entretenimiento, sino también situaciones, anécdotas e ideas para la reflexión. Todas las culturas y tradiciones humanas tienen sus propios cuentos, mitos y leyendas, que han perdurado hasta nuestros días, cada uno con sus propias características e idiosincrasia pero todos con un denominador común: el ser humano y sus vicisitudes a lo largo y ancho de la existencia, una y la misma para tod@s aunque ramificada en muy diversas alternativas. Tod@s somos una heroína o un héroe en la historia de nuestra vida y hemos de seguir nuestro propio camino de iniciación, que comenzó el día que nacimos a esta vida y acabará el día que nos marchemos de ella. Mientras tanto, y a lo largo de todo su recorrido, viviremos un sinnúmero de aventuras, nos enfrentaremos a muchísimos dragones, la mayoría de ellos provenientes de nuestro propio interior, rescataremos a la damisela (nuestra parte femenina y receptiva) custodiada por el lascivo ogro o al aguerrido caballero (nuestra parte activa y masculina) secuestrado por la maléfica bruja y, finalmente, una vez superadas todas las pruebas, regresaremos a casa cargad@s de tesoros que compartiremos con nuestros seres queridos, que estarán esperándonos con los brazos abiertos, para abrazarnos y felicitarnos por el éxito de nuestras hazañas.

He aquí los tres cuentos que os ofrezco este mes: uno popular español, otro zen y un tercero hindú.

NOTICIAS DEL CIELO (Cuento popular español – Versión de José M^a Guelbenzu)

A una mujer, que estaba casada por segunda vez, se le presentó un día un mendigo cojo a pedirle que le diera algo. La mujer, que tenía ganas de hablar, le preguntó de dónde era y de dónde venía. El mendigo, animado por lo que podía sacar de aquella casa le dijo:

- Vengo del cielo, con el permiso de Dios, para ver si recojo aquí unas pocas cosas que me hagan la vida más llevadera allá arriba.

METAMORFOSIS – NÚMERO 14 – MAYO 2010

- ¡Cómo!, dijo la mujer sorprendida, pero ¿es que los que estáis en el cielo también tenéis necesidad?

Y contestó el mendigo:

- ¡Toma, pues claro! Ni siquiera allí somos todos iguales, Allí, el que tiene mucho, pues está mejor que el que tiene poco.

La mujer se quedó unos momentos pensando y luego le dijo al mendigo cojo:

- Mi primer marido debe de andar por allá arriba y a lo mejor ha oído usted hablar de él.

Respondió el mendigo:

- Pues no lo sé. ¿Cómo se llama su marido?
- Pello Bidegain, dijo ella.
- ¡Sí, hombre, cómo no lo he de conocer! ¡Como que es íntimo amigo mío!
- ¿Y qué tal está?, preguntó la mujer.
- Pues más mal que bien, la verdad, respondió el mendigo meneando la cabeza. Muy reducido, muy mal vestido y con poco dinero.
- ¡Pobrel!, dijo la mujer compadecida. ¿No le llevaría usted algo de mi parte?
- Con mucho gusto, respondió el mendigo.

La mujer entró en la casa y volvió a salir cargada de cosas.

- Aquí le traigo zapatos y ropa que dejó antes de irse al cielo, y también medias y calzones y la boina.

Dijo el mendigo:

- Y de comer ¿nada?
- Aquí va tocino, chorizos, borona... ¿Tiene usted bota?
- No, señora, respondió el mendigo, pero aunque sea en botellas bien puedo llevarle el vino.

La mujer le entregó las botellas. Y preguntó el mendigo:

- ¿No tiene usted dinero para mandarle?
- Le daré a usted para él una moneda de cincuenta pesetas y dígame que yo lo quería aún más de lo que quiero a hora a Mikel, que es mi segundo marido.

Total, que el recadero se fue cargado hasta arriba, más contento que unas castañuelas.

Al rato llegó el marido y le dijo su esposa:

- ¡Ay, Mikel, que he tenido noticias de mi difunto Pello! Dicen que está en el cielo, sí, pero no tan bien como aquí se supone.

El marido, encantado, le preguntó:

- ¿Y quién te ha dado a ti esa noticia?
- Un mendigo cojo que, con permiso del Señor, ha bajado del cielo y yo le he dado ropa, comida y cincuenta pesetas para que se las lleve a mi difunto Pello al cielo.

Cogió el hombre la yegua, montó en ella y salió en pos del mendigo llevando un buen bastón entre las manos. Le dijo a la mujer que él también quería darle algo en cuanto lo alcanzara.

¡Como hay Dios que alcanzo yo a éste...! iba diciendo para sus adentros.

El recadero del cielo andaba temeroso y, de vez en cuando, miraba atrás para ver si lo seguían. Y viendo de lejos que alguien venía a galope montado en una yegua, ocultó todo lo que llevaba entre unas zarzas y se sentó a la vera del camino.

Cuando el de la yegua llegó a su altura, se detuvo y le preguntó:

- Oiga amigo, ¿ha visto usted a un mendigo cojo yendo por este camino?
- Sí señor, contestó, le he visto y hasta he notado que tenía miedo de alguien, porque miraba atrás y corría; y más que miraba, más que corría. Se ha acabado metiendo en ese jaro de ahí, así que no puede andar muy lejos.
- ¿Y cómo puedo yo seguirlo por ahí si no puede pasar la yegua?, dijo Mikel.
- ¡La yegua!, dijo el mendigo. Pues, mientras usted anda en busca de él, se la tengo yo mismo.

En cuanto Mikel se metió en el jaro y el mendigo recogió las cosas que había escondido, las cargó en la yegua y salió a todo correr felicitándose por su buena suerte.

Mikel volvió a casa triste y corrido, pero fingió estar alegre para que la mujer no le riñese. Ella, que le vio, le preguntó en seguida:

- ¿Has tenido ocasión de hablarle?

- Sí que he tenido, dijo él.
- ¿Y qué le has dado?, quiso saber ella.
- La yegua, para que llegase más ligero al cielo.

EN BUSCA DEL TORO (Cuento Zen – Versión de Alfonso Carrasco)

Los dibujos que se reproducen aquí representan los pasos que conducen a la iluminación espiritual. Son versiones modernas del pintor Tomikichiro Tokuriki, creadas a partir de dibujos originales del maestro Chino Kukuán, del siglo XII; ellos, a su vez, provienen de anteriores cuentos taoístas. Simbolizan la combinación de lo sagrado y lo profano. El toro representa la naturaleza animal en el ser humano, que es una con su naturaleza espiritual, puesto que el espíritu es la esencia de la materia y ésta es la forma concreta y terrena en la que se manifiesta el espíritu. El trabajo y el esfuerzo realizados para armonizar y equilibrar los impulsos y los apetitos físicos, equivale al trabajo que también tenemos que hacer para integrar los del espíritu ya que, si bien somos espíritus eternos con experiencia humana y terrena temporal: el campo de experimentación, aprendizaje y evolución en el que transmutamos nuestra alma, debemos tener presente que este trabajo debemos hacerlo individualmente y no nos va a ser concedido sin más. Como aspirantes a esta evolución y transmutación que eleven nuestro espíritu, podemos valerlos de estas imágenes, tanto para saber en qué etapa del sendero espiritual nos encontramos como para evaluar nuestro adelanto a lo largo y lo ancho de él.

Primera imagen: La búsqueda del toro
(Hay varias versiones de las ilustraciones del toro y los nombres de cada ilustración varían de una a otra)

Representa la etapa en la que la persona aún no conoce su verdadera naturaleza, pero de algún modo ya ha iniciado su búsqueda. En esta etapa desea encontrarla aunque ni siquiera sabe qué es ni tampoco está segura de reconocerla cuando la encuentre. Otras veces experimenta la búsqueda de algo, con tal de escaparse de las circunstancias actuales que, por lo general, no son



placenteras. La vida tal cual es, resulta una carga pesada y ella/él piensa: Seguramente habrá una forma mejor de vivir. La mayoría de l@s que han iniciado la búsqueda están en esta etapa.

Segunda imagen: Encontrar la senda

En esta etapa el/la buscador/a descubre indicios y pistas en una o más tradiciones espirituales, es atraíd@ por la lectura de libros de sabiduría, asiste a conferencias sobre el tema, conoce maestr@s y se da cuenta de que otr@s han recorrido el mismo camino, ella/él no es la primera persona en darse cuenta que hay algo inefable por alcanzar. Esta etapa, por lo general, empieza con la práctica de ejercicios de yoga, meditación u otras disciplinas. A través de ellas experimenta sensaciones asociadas con el espíritu. En la primera imagen el campesino busca por todos lados, sin orden alguno, mientras que en la segunda ya es una búsqueda más enfocada y dirigida.

Tercera imagen: El primer vislumbre

Esta viene a ser la primera experiencia espiritual, mediante la cual la/el aspirante llega a ver su propio yo y a sentir cómo la energía kundalini se despierta en ella/él. Equivale al primer contacto con el/la guía que lo inicia o le transmite la energía. Kundalini es tanto energía física como espiritual. El objetivo del/de la buscador/a va a consistir en elevar esa energía hacia la conciencia, más que en reprimirla o vencer lo animal que lleva dentro de sí. El primer vislumbre también puede provenir de experiencias religiosas en la forma de visiones celestiales. Es cualquier clase de visión o experiencia inusual que



2 見跡



見牛 3

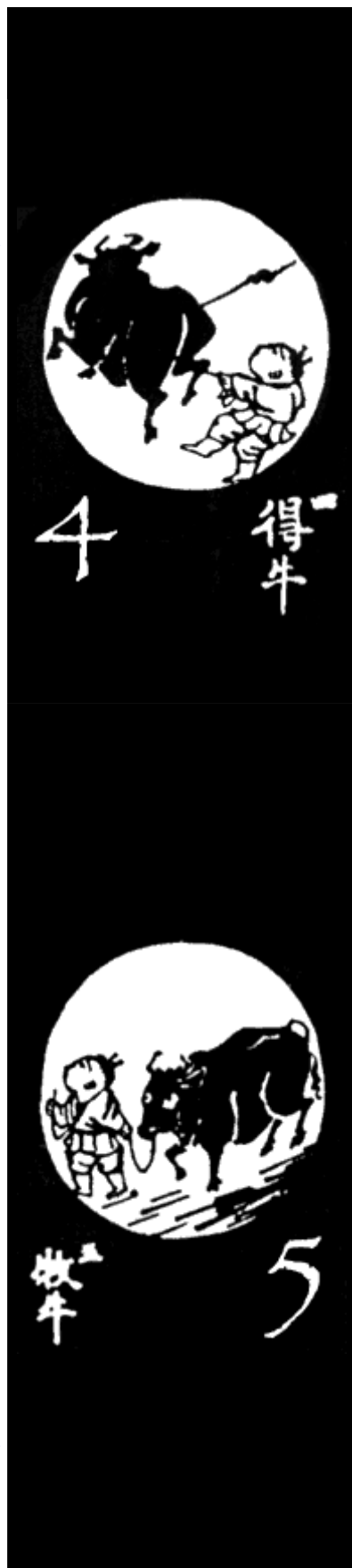
motive a la persona a recorrer el sendero que le lleva hacia lo superior.

Cuarta imagen: Capturar el toro

El campesino toma la rienda pero el animal es testarudo y no lo sigue. Por fin lo ha atrapado, pero aún es obstinado y sin freno. Su voluntad y energía son inagotables, ora embiste hacia la alta meseta, ora se queda plantado en alguna hondonada impenetrable. Simboliza la lucha contra nuestros instintos animales, que puede durar toda la vida. En esta etapa debemos evaluar si estamos avanzando y tenemos mayor comprensión o, simplemente, nos hemos atascado y nos solazamos con ciertas doctrinas o ideas relacionadas con la práctica espiritual.

Quinta imagen: Domar al toro

Representa el control de nuestra naturaleza física o animal, que logramos conociéndola, es decir: escuchándola, aceptándola como propia, dialogando con ella y valorándola en su justa medida. El campesino dirige al toro con las riendas y lo domina a tal grado que el toro se deja conducir. Poco a poco, la persona se hace dueña de sí misma. Lo que hacemos en esta etapa es unificar la conciencia con la naturaleza animal. Por ejemplo, un entrenador profesional de animales sabe que por la fuerza no se doma a ningún animal, sino que se logra armonizando la conciencia de quien le doma con la de él. Esta es la razón por la cual muchas fórmulas efectivas de desarrollo espiritual no tratan de conquistar, dominar, destruir o deshacerse del ego (necesario para nuestra existencia cotidiana), sino más bien de conocer cuál es su cometido y, después, vivir en armonía con él. De hecho, es el ego o



la mente misma la que promueve la búsqueda interna de un@ mism@, que tiene que pasar por todas las etapas. Por lo tanto, es absurdo y no tiene sentido tratar de eliminarlo. Si no lo necesitáramos, no existiría.

Sexta imagen: Montar el toro de camino al hogar

En la cultura hindú, los dioses y las diosas se representan montad@s en un animal que les sirve de vehículo para desplazarse. El animal simboliza la naturaleza inferior, que el ser humano domina y con la que tiene una buena relación. Cada un@ de nosotr@s tiene la responsabilidad de alimentar y cuidar su parte biológica, sin solazarse ni abusar de ella pero tampoco sin maltratarla ni despreciarla, ya que es el templo del espíritu. De esta manera, la fuerza vital física se convierte en una aliada y deja de ser una enemiga. En la ilustración podemos ver como el hombre monta el toro sin siquiera ponerle un freno, el toro sabe adónde va sin que lo dirijan. El campesino va tocando la flauta, plácidamente sentado sobre el lomo del animal. Se acabó la lucha, hemos logrado el estado de iluminación.

Séptima imagen: El toro trascendido

El campesino está solo y contento, sentado junto a su casa ya no se observa el toro. El hombre ha llegado a volverse uno con el Ser. En lugar de los esfuerzos anteriores reina un estado de paz y felicidad.

Trascendencia es la experiencia periódica o temporal de la unidad con todo cuanto existe, más allá de las dualidades. Es un estado excepcional de la conciencia. Al vivir en un mundo dual, siempre experimentamos los



歸騎
來牛

6



羨
忘牛

7

opuestos: adentro/afuera, alegría/tristeza, éxito/fracaso... La dualidad empieza cuando nacemos y termina cuando morimos. De hecho, no sólo vivimos en la dualidad, sino en la multiplicidad. La trascendencia, en cambio, implica una experiencia de unidad, superior a la dualidad, que nos informa sobre nuestra auténtica forma de ser.

Octava imagen: El toro y un@ mism@ transcendid@s

Todo se ha fundido en la nada. Sólo se observa un círculo, sin nada dentro de él, significando que han desaparecido todos los opuestos. En esta etapa, ni siquiera podemos decir: estoy iluminad@ o no estoy iluminad@. Esta diferencia ya no existe para nosotr@s porque sólo existe el Uno, la unidad con todo y con el Todo.

Novena imagen: Regreso al origen

En esta imagen vemos la naturaleza en todo su esplendor: flores, pájaros, el río, la montaña. Representa lo que sucede después de tener la experiencia trascendental. Fuera de la mujer y del hombre iluminad@ nada ha cambiado, únicamente la persona misma se ha transformado. Entra de nuevo a la vida con ojos distintos, un nuevo centro con otro enfoque actúa dentro de ella/él. Cada vez que lo desee, puede acudir a su interior, contemplando y amando la Vida desde ahí. Todo está en paz.



Décima imagen: En el mundo

Buda, después de alcanzar el estado de iluminación, estuvo a punto de no salir de él y de no regresar al mundo. Finalmente, imperó su compasión por los seres vivos, dedicando el resto de su vida a una intensa labor pedagógica que transformó la cultura y la sociedad de su tiempo. En este cuadro el hombre iluminado ahora se dirige hacia los hombres, para ayudarlos. Pone toda su sabiduría al servicio de l@s demás.



EL GENIO TRABAJADOR (Cuento hindú - Versión de Enrique Gallud)

En pueblo del Deccan (gran meseta que forma el triángulo peninsular de la India del Sur) había una vez un campesino rico, poseedor de muchas tierras, de nombre Perumal. Pese a su posición desahogada era muy avaro. No cuidaba sus tierras ni las abonaba convenientemente; contrataba pocos jornaleros a los que pagaba muy mal. Consecuentemente, sus campos no producían lo suficiente y él no dejaba de lamentarse por ello.

He aquí que llegó al pueblo un hombre santo muy sabio. Se detuvo unos días, viviendo de la limosna de los pueblerinos. Charlando con ellos llegó a saber de la existencia de Perumal, de su tacañería y de sus problemas. Decidió ayudarle y, al mismo tiempo, darle una lección. Se presentó en su casa y halló al terrateniente muy disgustado con la vida en general.

- He venido a solucionar tus problemas, le aseguró. Voy a proporcionarte una fórmula mágica que deberás repetir durante tres noches incesantemente. Por el poder de sus palabras, surgirá de la tierra un genio que será tu esclavo y te obedecerá en todo lo que le mandes.
- ¿Es posible eso?, preguntó Perumal, incrédulo.
- Te lo aseguro, respondió el asceta. No tendrás que molestarte en hacer nada. Será como si tuvieras mil trabajadores a tu servicio.

El terrateniente, convencido de las palabras del santo varón quedó encantado con la idea. Le despidió con buenas palabras, aunque sin darle ni siquiera de comer, pues seguía siendo tan tacaño como siempre, y se encerró en su casa dispuesto a aprenderse la fórmula mágica. El asceta, por su parte, se marchó de allí sonriendo para sí. Cuando Perumal supo la oración de memoria, la repitió durante tres noches incansablemente, feliz ante la perspectiva de no tener que pagar nunca más un sueldo a ningún jornalero.

Al amanecer del tercer día acaeció lo que el asceta había anunciado: un genio de gran tamaño y aspecto terrorífico tomó cuerpo ante el asombrado campesino.

- Ordena, amo. El motivo de mi existencia es únicamente obedecerte y haré todo lo que me pidas, fueron sus primeras palabras.

Perumal tardó un poco en reaccionar.

- Serás mi sirviente y mi esclavo, anunció, encantado de la magia. Obedecerás todos mis mandatos.
- Por supuesto, fue la respuesta del genio. Para eso estoy aquí. Pero he de advertirte algo muy importante.
- A ver... Explícate.
- Yo no puedo parar de trabajar ni un solo momento, precisó el genio, por lo que habrás de asignarme de continuo tareas que me entretengan. Si no lo haces así, me volveré contra ti y te devoraré. Ya sé que esto es algo terrible, pero así es mi naturaleza y no la puedo cambiar. Procura, pues, mantenerme ocupado.

A Perumal no le preocupó en absoluto esta condición, pues su tacañería y dejadez de años habían dejado todas sus fincas en un estado lamentable y había mucho trabajo por hacer. Además, estaba decidido a aprovecharse al máximo de su nuevo obrero y siempre podría inventarse nuevas labores.

- Me parece muy bien, replicó. Veamos: para empezar quiero que caves en este lugar un estanque tan largo como diez tiros de piedra y tan profundo como una palmera, para que no falte el agua en estos campos.
- Sí, amo, respondió el genio, poniéndose manos a la bora.

El hombre se dirigió a su casa, prometiéndoselas muy felices con el genio. Pero, al cabo de muy poco tiempo, éste se presentó en la casa para informar a su nuevo amo de que ya había acabado su trabajo.

- ¡Tan pronto?!, preguntó Perumal, asombrado.
- Ya te dije, amo, que soy muy rápido. ¿Qué mandas ahora? ¿Qué más hay que hacer?
- ¿Qué más...? Perumal titubeó durante unos segundos. Bien. Quita todos los hierbajos y las piedras de mis campos, hasta las más pequeñas, le ordenó. Y pensó: Eso le llevará meses.

Pero cuando Perumal se disponía a acostarse, en la ventana de su habitación apareció de nuevo el genio.

- Ya está hecho. ¿Y ahora?

El hombre estaba atónito ante aquella velocidad. Parecía que acabaría por tener problemas, pero no se amilanó.

- Ara los campos y siémbrales de arroz. Luego, riégalos, mandó. Y se fue a dormir.

A la media hora de aquello, el genio ya estaba despertándole.

- ¿No hay otros trabajos? Los que me mandaste ya están hechos. Estarás feliz, amo, pues he hecho para ti, gratis, el trabajo de miles de hombres.

Aquí terminó un nuevo suplicio para Perumal. Durante toda la noche le estuvo asignando nuevas tareas al genio: pintar la casa, ordeñar y lavar las vacas, construir graneros, plantar árboles..., cientos de cosas. Pero, cuanto más trabajaba, más velocidad adquiría y, además, era incansable. Por la mañana el terrateniente estaba agotado y aterrorizado.

¡No se me ocurre nada más que pedirle!, pensó, desesperado. ¿Qué puedo hacer? Me devorará en cuanto le deje estar ocioso, aunque sea por unos momentos. ¿qué va a ser de mí?

Su esposa fue la que, viendo su angustia, decidió hacerse cargo de la situación.

METAMORFOSIS – NÚMERO 14 – MAYO 2010

- No te preocupes, Perumal, dijo a su marido. Piensa en todas las cosas que quieres que se hagan y aprovéchate de su trabajo. Cuando no se te ocurra absolutamente nada más que pedirle a ese maldito genio, entonces mándamelo a mí.

Perumal no entendía cómo podría su esposa resolver aquella terrible situación pero, confiando en el buen sentido de las mujeres, obedeció. Hizo que el genio construyera vallados para los campos, que trajera de lejanos lugares plantas exóticas para su jardín, que cavara pozos y acequias para el regadío y un sin fin de otras tareas, que fueron llevadas a cabo con rapidez.

Cuando estuvieron hechos todos los trabajos posibles en los campos y su finca se había convertido ya en un prodigio de fertilidad y belleza, el campesino se dirigió al genio y le dijo:

- Veo que ya has acabado con todo lo que te mandé, Ahora ve a ver a mi esposa, que tiene un pequeño trabajo para ti.

El genio obedeció y se presentó ante la mujer.

- Dame algo en qué entretener mis energías, advirtió, porque si no lo haces, tendré que devorarte, muy a mi pesar.
- No te preocupes, respondió ella.

La mujer soltó la cinta que sujetaba sus largos y ondulados cabellos negros y, arrancándose uno, se lo entregó al genio.

- Toma, le dijo. El trabajo que quiero que hagas es que me endereces ese cabello hasta que quede completamente liso.

Contento por tener un nuevo trabajo, el genio tomó el cabello y se sentó bajo un árbol a enderezarlo. Lo estiró muchas veces, pero cuando lo soltaba, el pelo volvía a ondularse y a quedar ondulado. Hiciese lo que hiciese, el cabello quedaba como estaba al principio. Pero, como su naturaleza de genio le impedía abandonar un trabajo que se le hubiera encomendado, siguió intentándolo una y otra vez.

Perumal y su esposa se vieron libres de un don que casi había sido una maldición y vivieron felices de allí en adelante.

METAMORFOSIS – NÚMERO 14 – MAYO 2010

El genio sigue aún hoy intentando enderezar aquel cabello, pues no ha aprendido que no se puede cambiar la naturaleza de las cosas.

D. T.



ALCÁNTARA PSICOLOGÍA Y ESPIRITUALIDAD

C/ Alcántara, 67 – 2º B – 28006 Madrid – Tel. 91 401 55 70 – 627 12 09 47

www.solucionespsicologia.com

mariadoloresdetoro@hotmail.com

ESPECIALIDADES: Consultas, terapias y talleres relacionados con las siguientes áreas:

- Psicología Clínica: depresión, ansiedad, estrés, fobias..., terapia de pareja y de familia
- Astrología Psicológica y Alquimia: La Carta Natal como instrumento de autoconocimiento, comprensión, transformación y transmutación
- Psicología Arquetípica
- Psicoterapia Humanista
- Trabajo con mujeres para sanar, honrar y regenerar lo femenino
- Psicoterapia Espiritual
- Rituales de Luna Nueva

CURSOS PRINCIPALES:

- **INICIACIÓN A LA ASTROLOGÍA:** La Carta Astral nos permite conocer los recursos y las capacidades que traemos a cada existencia, con el fin de vivir las experiencias y las relaciones que nos correspondan, hacer los aprendizajes necesarios para nuestra evolución y superar los obstáculos que nos encontremos a lo largo del camino. para realizarnos y llevar a cabo las tareas y las misiones de vida que nos fueron encomendadas antes de nacer.
- **LAS DIOSAS DE CADA MUJER:** El estudio y el trabajo activo con las principales diosas griegas tienen tres metas importantes para las mujeres: el conocimiento de nuestra psique, la transformación interior cultivando las facetas y rasgos menos desarrollados y el empleo de estos aprendizajes para lograr objetivos vitales.
- **MEDITACIÓN CREATIVA:** Aunando la meditación creativa, la visualización y la programación neurolingüística, podemos atraer a nuestra vida lo que necesitemos en cada momento, materializando así nuestros sueños y posibilidades.
- **LOS DIOS DE CADA HOMBRE:** El estudio y el trabajo activo con los principales dioses griegos tienen tres metas importantes para los hombres: el conocimiento de la psique masculina, la transformación interior cultivando las facetas y rasgos menos desarrollados y el empleo de estos aprendizajes para lograr objetivos vitales.
- **REGRESIÓN Y RENACIMIENTO CONSCIENTES:** De manera completamente consciente, podemos volver a aquellas épocas y situaciones de nuestro pasado en las que sufrimos algún tipo de trauma, dolor, disgusto, herida..., que aún permanece latente e influye en nuestra vida actual, impidiéndonos avanzar y evolucionar. Una vez comprendido y sanado nuestro pasado, podemos dejarlo atrás, dedicándonos de lleno a vivir y mejorar el presente y a proyectar un futuro aún más feliz.
- **LA UNIÓN DE LA PAREJA INTERIOR:** Trabajar activamente con las energías femenina y masculina, nos permite mejorar, integrar, equilibrar y transformar nuestra psique. Una vez logrado el matrimonio interior entre los dos tipos de fuerzas con las que contamos, podemos sanar, mejorar y enriquecer nuestras relaciones de todo tipo y especialmente las de pareja.
- **INTELIGENCIA PERSONAL Y VITAL:** Cultivar y desarrollar nuestras potencialidades, internas y externas, es un trabajo imprescindible que tod@s debemos realizar. Primero para conocer profundamente quién somos en realidad, en segundo lugar para decidir qué queremos hacer con ello y en tercero, para elegir la vida que queremos vivir y cómo pretendemos hacerlo.

AGENDA DE MAYO 2010

CURSOS Y TALLERES

MEDITACIÓN Y VISUALIZACIÓN PARA MATERIALIZAR LOS DESEOS

Fechas: Lunes **3, 10, 17, 24** y **31** de **Mayo**, a las **19** horas

Martes **4, 11, 18** y **25** de **Mayo**, de **10** a **11** horas

Lugar: **Alcántara Psicología y Espiritualidad**

Dirección: C/ Alcántara, 67 2º B – 28006 Madrid

Impartido por: M^a Dolores Sánchez-Villacañas, Psicóloga Clínica y Astróloga

Precio: **80 Euros**

Más información e inscripciones: Tel. 91 401 55 70 – 627 12 09 47

mariadoloresdetoro@hotmail.com

INICIACIÓN A LA ASTROLOGÍA

Fechas: Miércoles **5, 12, 19** y **26** de **Mayo**, a las **19** horas

Jueves **6, 13, 20** y **27** de **Mayo**, de **10** a **12** horas

Lugar: **Alcántara Psicología y Espiritualidad**

Dirección: C/ Alcántara, 67 2º B – 28006 Madrid

Impartido por: M^a Dolores Sánchez-Villacañas, Psicóloga Clínica y Astróloga

Precio: **80 Euros**

Más información e inscripciones: Tel. 91 401 55 70 – 627 12 09 47

mariadoloresdetoro@hotmail.com

CÓMO ENCONTRAR Y CONSERVAR LA PROSPERIDAD Y LA ABUNDANCIA MATERIAL

Fecha: Jueves **6** de **Mayo**, de **19** a **21** horas

Lunes **10** de **Mayo**, de **11** a **13** horas

Viernes **21** de **Mayo**, de **12** a **14** horas

Sábado **29** de **Mayo**, de **18** a **20** horas

Lugar: **Alcántara Psicología y Espiritualidad**

Dirección: C/ Alcántara, 67 2º B – 28006 Madrid

Impartido por: M^a Dolores Sánchez-Villacañas, Psicóloga Clínica y Astróloga

Precio: **30 Euros**

Más información e inscripciones: Tel. 91 401 55 70 – 627 12 09 47

mariadoloresdetoro@hotmail.com

LAS DIOSAS DE CADA MUJER

Fechas: Viernes **7, 14, 21** y **28** de **Mayo**, a las **19** horas

Miércoles **5, 12, 19** y **26** de **Mayo**, de **11** a **13** horas

Lugar: **Alcántara Psicología y Espiritualidad**

Dirección: C/ Alcántara, 67 2º B – 28006 Madrid

Impartido por: M^a Dolores Sánchez-Villacañas, Psicóloga Clínica y Astróloga

Precio: **80 Euros**

Más información e inscripciones: Tel. 91 401 55 70 – 627 12 09 47

mariadoloresdetoro@hotmail.com

AUTOESTIMA Y EXPANSIÓN LABORAL

Fecha: Viernes **7** de **Mayo**, de **10** a **12** horas

Jueves **13** de **Mayo**, de **19** a **21** horas

Lunes **17** de **Mayo**, de **11** a **13** horas

Martes **25** de **Mayo**, de **10** a **12** horas

METAMORFOSIS – NÚMERO 14 – MAYO 2010

Lugar: **Alcántara Psicología y Espiritualidad**

Dirección: C/ Alcántara, 67 2º B – 28006 Madrid

Impartido por: M^a Dolores Sánchez-Villacañas, Psicóloga Clínica y Astróloga

Precio: **30 Euros**

Más información e inscripciones: Tel. 91 401 55 70 – 627 12 09 47

mariadoloresdetoro@hotmail.com

RITUAL DE LUNA NUEVA

Fecha: Viernes **14 de Mayo**, a las **19** horas

Lugar: **Alcántara Psicología y Espiritualidad**

Dirección: C/ Alcántara, 67 2º B – 28006 Madrid

Impartido por: M^a Dolores Sánchez-Villacañas, Psicóloga Clínica y Astróloga

Precio: **10 Euros**

Más información e inscripciones: Tel. 91 401 55 70 – 627 12 09 47

mariadoloresdetoro@hotmail.com

ASERTIVIDAD Y RELACIONES CONSCIENTES

Fechas: Jueves **20 de Mayo**, de **17 a 20** horas

Lunes **24 de Mayo**, de **11 a 13** horas

Lugar: **Alcántara Psicología y Espiritualidad**

Dirección: C/ Alcántara, 67 2º B – 28006 Madrid

Impartido por: M^a Dolores Sánchez-Villacañas, Psicóloga Clínica y Astróloga

Precio: **50 Euros**

Más información e inscripciones: Tel. 91 401 55 70 – 627 12 09 47

mariadoloresdetoro@hotmail.com

CONTROL MENTAL Y ATENCIÓN PLENA PARA FLUIR CON LA VIDA

Fechas: Sábado **22 de Mayo**, de **17 a 20** horas

Lugar: **Alcántara Psicología y Espiritualidad**

Dirección: C/ Alcántara, 67 2º B – 28006 Madrid

Impartido por: M^a Dolores Sánchez-Villacañas, Psicóloga Clínica y Astróloga

Precio: **50 Euros**

Más información e inscripciones: Tel. 91 401 55 70 – 627 12 09 47

mariadoloresdetoro@hotmail.com

RENACIMIENTO CONSCIENTE Y TRANSFORMACIÓN INTERIOR

Fechas: Domingos **23 y 30 de Mayo**, de **10 a 18** horas

Lugar: **Alcántara Psicología y Espiritualidad**

Dirección: C/ Alcántara, 67 2º B – 28006 Madrid

Impartido por: M^a Dolores Sánchez-Villacañas, Psicóloga Clínica y Astróloga

Precio: **75 Euros cada domingo**

Más información e inscripciones: Tel. 91 401 55 70 – 627 12 09 47

mariadoloresdetoro@hotmail.com

CONFERENCIAS DE ENTRADA LIBRE

LA ASTROLOGÍA PSICOLÓGICA: UN CAMINO DE AUTOCONOCIMIENTO Y REALIZACIÓN

Fecha: Martes, **11 de Mayo**, a las **19** horas

Jueves **13 de Mayo**, a las **11** horas

Lugar: **Alcántara Psicología y Espiritualidad**

Dirección: C/ Alcántara, 67 2º B – 28006 Madrid

Impartida por: M^a Dolores Sánchez-Villacañas, Psicóloga Clínica y Astróloga

Confirmación de asistencia: Tel. 91 401 55 70 – 627 12 09 47

mariadoloresdetoro@hotmail.com

RELACIONES PLENAS Y CONSCIENTES

Fecha: Jueves, **27 de Mayo**, a las **19** horas

Lunes **31 de Mayo**, a las **11** horas

Lugar: **Alcántara Psicología y Espiritualidad**

Dirección: C/ Alcántara, 67 2º B – 28006 Madrid

Impartida por: M^a Dolores Sánchez-Villacañas, Psicóloga Clínica y Astróloga

Confirmación de asistencia: Tel. 91 401 55 70 – 627 12 09 47

mariadoloresdetoro@hotmail.com



Enciclopedia Encarta, Photo Researchers, Inc./Francois Varin

LIBROS RECOMENDADOS

DEEPAK CHOPRA - SINCRDESTINO - PUNTO DE LECTURA

¿Te has parado a pensar cuál es el mensaje que esconden las distintas coincidencias que te ocurren a lo largo del día?

Cada una de ellas nos transmite un potencial milagroso... Sólo hay que entender las fuerzas que las provocan y lograremos vivir en un nivel más profundo y acceder al núcleo de nuestra existencia, donde yace el flujo de la sincronicidad: un renacimiento que nos traerá nuevas maneras de percibir y de ser, y que transforma nuestra vida en una experiencia deslumbrante.

Los milagros ocurren todos los días, no sólo en pueblos remotos o en lugares sagrados al otro lado del mundo, sino aquí mismo, en nuestras vidas. Brotan desde su fuente oculta, nos rodean de oportunidades y desaparecen. Son las estrellas fugaces de la vida cotidiana. Estas estrellas son tan poco frecuentes que nos parecen mágicas, pero la verdad es que surcan el cielo de manera constante. Sólo que no las notamos durante el día porque estamos deslumbrados por la luz del sol, y en la noche únicamente son visibles si miramos hacia el lugar correcto, en un cielo oscuro y despejado.

STEPHEN R. COVEY - LOS 7 HÁBITOS DE LA GENTE ALTAMENTE EFECTIVA - EDITORIAL PAIDÓS

Casi todo el mundo intuye que su comportamiento, tanto en el trabajo como en la vida privada, podría mejorar en muchos aspectos, pero pocos saben cómo conseguirlo.

Stephen R. Covey, el llamado Sócrates americano, no da consejos paternalistas ni se dedica a sermonear sin ton ni son. Su método es claro, certero y eficiente: casi un cursillo dividido en siete etapas que el/la lector/a deberá asimilar y poner en práctica por su propia cuenta, adaptándolas a su personalidad y aplicándolas libremente en todos los ámbitos de su vida cotidiana. Para ello, el autor se sirve de anécdotas penetrantes y significativas destinadas a hacernos reflexionar sobre cada uno de nuestros actos y sobre el modo de acceder al cambio, a la verdadera paz mental. El resultado es la construcción de una autoconfianza a prueba de bomba a través del desarrollo del propio carácter, de la integridad, la honestidad y la dignidad humana, necesarias para transformar nuestro universo laboral e íntimo en algo auténtico, único e intransferible.

KARLFRIED DÜRCKHEIM - HARA - EDITORIAL MENSAJERO

La falta de madurez es el mal de nuestra época y la incapacidad de madurar, la enfermedad de nuestro tiempo. El ser humano se ha convertido en un extraño respecto a su propio ser. Pero le anima la nostalgia de su ser esencial. Hay que abrirle la puerta de acceso a la unión con su primer origen y mostrarle el camino y la práctica del ser esencial. Por *Hara* los japoneses entienden el hecho de poseer un “estado de ser” que implica a todo el ser humano, permitiéndole abrirse a las fuerzas y a la unidad de la vida original, así como manifestarlas, tanto por medio de la disposición y realización de la vida, como por el sentido que se le dé. Conocer el *Hara* no es privativo de los japoneses, sino que tiene un significado humano de alcance general.

Esta obra tiene por objeto iniciar a las personas a reconocer la naturaleza y el sentido de *Hara*.

THORWALD DETHLEFSEN/RÜDIGER DAHLKE - LA ENFERMEDAD COMO CAMINO - EDICIONES DEBOLSILLO

No hay una diversidad de enfermedades curables, sino una sola enfermedad determinante del mal estar del individuo. Lo que llamamos enfermedades son en realidad síntomas de esta única enfermedad.

Este libro analiza el significado de las infecciones, los dolores de cabeza, los trastornos cardíacos y los quebrantos de salud más habituales. Todos los síntomas tienen un sentido profundo para la vida de la persona: nos transmiten mensajes del ámbito espiritual y, de su adecuada interpretación, dependerá nuestra capacidad de recuperarnos.

Se incluye un capítulo especial dedicado al sida, así como un índice de enfermedades y una relación de las partes y los órganos del cuerpo con sus atributos psíquicos.

ERIC ROLF - LA MEDICINA DEL ALMA - GAIA EDICIONES

¿Crees que las enfermedades ocurren porque sí, que son fruto de la casualidad y que somos víctimas del Universo?

¿Sabes que cada enfermedad o problema físico está relacionado con una parte muy concreta de tu vida que te está comunicando algo?

En la Medicina del Alma no existen las casualidades: la vida te habla a través del cuerpo, y la enfermedad es uno más de los idiomas que la vida usa para comunicarse contigo.

METAMORFOSIS – NÚMERO 14 – MAYO 2010

Si estás enferm@ o tienes un problema físico, quizá creas que no has hecho nada para enfermarse. También es posible que creas que, personalmente, tú no puedes hacer algo para curarte.

Con este libro vas a descubrir cómo has participado en la creación de tu enfermedad y, cuando te des cuenta de cómo lo has hecho, podrás participar en tu curación.

Te proponemos explorar cómo cada un@ de nosotr@s crea su propia experiencia de la realidad a todos los niveles, principalmente en sus aspectos físicos y emocionales.

En este viaje hacia tu interior aprenderás también a utilizar la guía de la intuición para conectar con la fuente de tu creatividad.

Tu alma te guía, el síntoma es un mensaje que indica que te estás resistiendo, de alguna forma, a tu propósito de vida. La Medicina del Alma es, además de un revelador enfoque hacia la salud, un arte para relacionarse con el misterio de la vida.

GRACIAS POR SER EL CAMBIO QUE QUIERES VER EN EL MUNDO



Enciclopedia Encarta, Corbis/Gail Mooney