

# *METAMORFOSIS*

*REVISTA VIRTUAL PARA EL CRECIMIENTO  
DEL ESPÍRITU*

*NÚMERO 5*

*JULIO 2009*



Enciclopedia Encarta, Oxford Scientific Films/Deni Bown

METAMORFOSIS ESTÁ PATROCINADA POR:



**ALCÁNTARA PSICOLOGÍA Y ESPIRITUALIDAD**

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

[www.solucionespsicologia.com](http://www.solucionespsicologia.com)

[mariadoloresdetoro@hotmail.com](mailto:mariadoloresdetoro@hotmail.com)

*GRACIAS POR COMPARTIR ESTA REVISTA CON TODOS VUESTROS CONTACTOS*

## *SUMARIO*



- Editorial: Pág. 3*  
*Los amuletos y los talismanes: Pág. 4*  
*Psicología de la Gestalt (II): Pág. 7*  
*El aura y los chakras (III): Pág. 18*  
*Un puente hacia la realización de nuestros sueños: Pág. 24*  
*Arquetipos para el verano: Pág. 30*  
*Perlas de sabiduría perenne: Pág. 45*  
*El rincón de la meditación: Pág. 48*  
*Guía de Centros y profesionales: Pág. 50*  
*Agenda del mes de Julio: Pág. 56*  
*Libros recomendados: Pág. 60*

*Todos los artículos publicados en METAMORFOSIS son de libre reproducción, total o parcial, siempre y cuando se haga un uso responsable de ellos y se cite su procedencia en el ámbito en que se utilicen. Asimismo, ni se cobrarán los anuncios que aquí se inserten ni se pagarán los artículos publicados.*

## EDITORIAL

*Querid@s lector@s:*

*Ha llegado el momento de un merecido descanso, de dejar a un lado las obligaciones y de disfrutar, relajarnos, hacer algún viaje, estar más tiempo con nuestra familia y amig@s, leer algunos de esos libros que se han ido acumulando en la estantería, reflexionar, meditar, cuidar nuestro cuerpo, hacer más ejercicio físico..., en definitiva, todo aquello que nos haga sentirnos más felices y a gusto con nosotr@s mism@s, para que podamos estarlo también con quienes rodean, regenerarnos energéticamente en todos los ámbitos y prepararnos para volver a las actividades habituales con nuevos bríos y abiert@s a las posibilidades y cambios que nos salgan al encuentro.*

*Las vacaciones, además, nos permiten hacer un balance del año laboral y personal que acaba, nos ayudan a soltar y dejar marchar mucho de lo que hemos ido amontonado desde las vacaciones anteriores, abriendo así un vacío y un espacio imprescindibles para lo que posteriormente llegará. También renovamos con ellas nuestras ganas de hacer cosas diferentes y proyectos nuevos, teniendo de esta manera una expectativa positiva para regresar a nuestras tareas cotidianas con alegría, motivación y curiosidad por lo que vendrá.*

*En Agosto no habrá METAMORFOSIS, aunque seguro que continuaremos metamorfoseándonos sin tregua, porque ésta es una tarea de por vida que no podemos descuidar ni siquiera en las vacaciones. Recordad siempre que aquello en lo que concentramos nuestros pensamientos, nuestra fuerza y nuestras emociones es lo que conseguimos y que tod@s sin excepción somos tanto partícipes como co-creador@s de la realidad, por lo que si de verdad queremos que ésta se transmute a mejor, no tenemos más alternativa que transmutar primero nuestros metales innobles en el oro alquímico, en la gran obra que podemos y debemos ser, por nuestro bien, el de quienes nos rodean y el del Universo en su conjunto. Que así sea.*

*Un abrazo fraternal y hasta Septiembre.*

*M<sup>a</sup> Dolores Sánchez-Villacañas*

## **LOS AMULETOS Y TALISMANES**

### **LOS AMULETOS**

*Uno de los objetos en los que el hombre ha confiado más vivamente su protección a través de los tiempos ha sido el amuleto. Generalmente se compone de elementos que representan alguno de los tres reinos de la naturaleza: animal, vegetal, y mineral, con frecuencia toma forma de los animales (escarabajos, elefantes, leones, etc.). Su función es única, y es la de proteger.*

### **LOS TALISMANES**

*Suele hablarse indistintamente de amuletos y talismanes, pero se trata de dos objetos diferentes. El talismán puede definirse como un objeto de protección que sirve para alcanzar aquello que se desea. Lo que quiere decir que para confeccionarlo necesitamos un fin concreto, sin ese fin de conseguir algo, sería simplemente "un amuleto". Generalmente los talismanes son artificiales, aunque a veces están formados por piedras, vegetales o fragmentos de piel de animales.*

*Mientras el amuleto es un objeto simple, el talismán exige una elaboración más o menos complicada, que incluye el trabajo con materiales complejos y que con frecuencia, requiere la ayuda de un experto. Ya que tendríamos que tener en cuenta muchas cosas para confeccionarlo tanto a nivel astral como esotérico.*

*La utilidad del amuleto depende, en gran medida, de la confianza que se deposita en él, puesto que la actitud genera una serie de vibraciones energéticas positivas que vuelven más accesibles los fines que se persiguen. Pueden ser objetos como llaves, anillos, brazaletes, colgantes. A veces no están en contacto con la piel, pues es suficiente que la persona lo lleve encima.*

### **LAS FORMAS DE AMULETOS MÁS USADOS**

*Cada amuleto posee un secreto, un don que le es propio, por eso es importante saber el significado de cada uno, vamos a enumerar los más comunes:*

**Pelo de elefante.** *Recibir un obsequio (pero no comprar para sí) con el pelo de la cola de un elefante, constituye un amuleto de buena suerte, pues protege a quien lo lleva.*

**Imagen de Isis.** Según la mitología egipcia, Isis protegía a las mujeres y a todas las criaturas jóvenes, pero es preciso que se reciba como regalo o que se encuentre, y también que esté en contacto permanente con la piel.

**Campana.** Es un símbolo de alegría. Tener una pequeña campana que suene en casa ahuyenta la adversidad y contribuye a la recuperación de personas débiles y enfermas, los colgantes en forma de campana son buenos protectores, sobre todo si poseen badajo, y por lo tanto repican, aunque su sonido sea muy débil.

**Mano.** Los amuletos en forma de mano son los más potentes que se conocen. Entre ellos se encuentra la Figa brasileña, este amuleto para que sea eficaz debe haber sido tallado por manos humanas. En sus orígenes protegía contra el mal de ojo, pero en la actualidad se utiliza contra las influencias negativas. Puede llevarse encima o como objeto de decoración en el hogar. La llamada Mano de Fátima presenta los dedos y una piedra en el centro de la palma de la mano, generalmente azul o verde. Proviene de Marruecos y es un augurio de buena suerte.

**Llave.** La tradición proviene de Latinoamérica, tiene la virtud de abrirnos los caminos o la puerta de lo que deseamos, cuando dos enamorados intercambian llaves se supone que ellos intercambian las llaves de su corazón. Es fundamental que esta llave no abra ninguna puerta conocida pues sino perdería su valor.

**Ojo.** Este amuleto resulta eficaz para prevenir accidentes, está muy difundido en México, allí es corriente encontrar pulseras, anillos y colgantes con pequeños ojos.

**Candado.** Se puede comprar un candado pequeño y convertirlo en llavero o incluirlo en él. Es símbolo de larga vida, buena salud y felicidad. Si se emplea como cierra de una pulsera, significa que quien lo regaló posee el afecto de quien lo recibe.

**Elefante.** Es un símbolo de buena suerte, siempre que lleve la trompa en alto. También sirve para tomar decisiones acertadas en momentos en que es necesario elegir, a la vez que nos asegura la prosperidad. Por el contrario un elefante con la trompa baja atrae las influencias negativas. Si se posee uno de adorno con la trompa en alto, el 29 de cada mes se le debe colocar en ella el billete de curso legal de menor valor, doblado seis veces a lo largo. Esto asegura éxito en los negocios y, si el 29 es viernes, promete dinero inesperado en el hogar.

**Colmillo.** Ha de ser de forma curva, pues atrae como un imán las energías positivas. (Nunca ha de tener una forma recta). Este amuleto nos protege de los accidentes y favorece la fecundidad. Proporciona fuerza y destreza, y es un buen aliado para los juegos de azar.

**Cuerno.** Este amuleto no debemos de comprarlo, tanto si es de animal como si es de metal, pues nos puede atraer influencias negativas. Solamente si nos lo regalan puede protegernos sobre todo contra la envidia, aniquila las maquinaciones que puedan tener hacia nosotros, y el mal que puedan desearnos.

**Herradura.** Es uno de los amuletos más poderosos que existen. Nos proporciona buena suerte, sobre todo si nos encontramos la herradura, pero debemos de saber cómo hay que colgarla para que funcione correctamente. La herradura **debe colgarse con las extremidades hacia abajo y cerca de la puerta de entrada**, y cerca del corazón cuando la lleva colgada una persona, esta tradición proviene de la creencia de que los malos espíritus no pueden ascender sino solo reptar, por lo que se ven obligados a permanecer encerrados dentro del círculo abierto que forma la herradura.

**Las piedras.** Sobre todo las halladas por casualidad en el campo o en la arena de la playa. Si tienen un agujero completo o si tienen dibujos de símbolos se consideran protectoras y de buena suerte. La piedra con agujeros debe mantenerse cerca de la puerta de la casa para protegerla de robos.

**La tortuga.** Todo lo relacionado con este animal está relacionado con la larga vida. Poseer un animal como este en casa, sobre todo de marfil o bronce protege contra el mal de ojo y la magia negra.

**El escarabajo.** Se trata de uno de los amuletos más difundidos. Se puede encontrar como anillo, pulsera o colgante. Proviene de Egipto, donde, en épocas remotas, se consideraba que tenía la propiedad de resucitar a los muertos, por ello, se ha conservado la tradición de que es un amuleto que asegura una larga vida y una muerte pacífica, los arqueólogos los encontraron frecuentemente colgados de los pectorales de las momias egipcias. Sea cual sea su diseño y colorido es importante que parte de su cuerpo tenga motas negras para que cumpla su efecto de protección a quien lo lleva.

**Imán.** Es excelente para prevenir la infidelidad, o para prevenir el recaer en ella. Debe de regalarse a la persona amada y pedirle que lo lleve siempre consigo.

**Falo.** Proviene de las culturas de Mesopotamia y Egipto, donde el miembro sexual masculino al que representa, se utilizaba para atraer la lealtad y la dicha en el amor; también podemos utilizarlo para proteger algún proyecto que tengamos en marcha o que queramos comenzar.

**Natividad Navarro**  
**Profesora de Tarot, Astróloga,**  
**Terapeuta Energética**

## **PSICOLOGÍA DE LA GESTALT (II)**

### **ORACIÓN GESTÁLTICA DE FRIT PERLS:**

- *Yo soy yo y tú eres tú*
- *No estoy en el mundo para colmar tus expectativas ni tú estás en el mundo para colmar las mías*
- *Yo estoy para ser yo mism@ y vivir mi vida y tú estás para ser tú mism@ y vivir tu vida*
- *Si nos encontramos será hermoso*
- *Si no nos encontramos no habrá algo que hacer*

*En el número anterior de METAMORFOSIS, veíamos las principales características y los conceptos básicos de la Psicología Gestáltica. En éste nos encontraremos con una de sus metas estrella: el contacto y sus tipos. Estrechamente relacionado con él están los límites del yo para establecerlo o continuarlo y las formas de expresarlo adecuadamente. Por último, veremos las características y fases del Ciclo Gestáltico.*

### **EL CONTACTO**

*El contacto es una de las principales necesidades psicológicas y emocionales del ser humano y sin él la persona suele sufrir desajustes de personalidad y, en casos extremos, la muerte. Puede definirse como un pasaje que se establece entre la unión y la separación, es decir: es el punto mismo en que pasamos de una situación de separación a otra de unión y a la inversa.*

*A través del contacto, cada ser human@ tiene la posibilidad de encontrarse de una forma nutricia con el mundo exterior, realizando una incorporación o intercambio de alimentos, afectos, ayuda, ideas..., intercambio que se lleva a cabo a través de la síntesis entre la unión y la separación que es el contacto. El ritmo contacto-retirada es necesario para el buen funcionamiento del organismo en todas sus áreas y facetas.*

*A lo largo de nuestra vida tratamos de mantener el equilibrio entre la libertad y la separación, y la unión y el acercamiento, de acuerdo con nuestras necesidades, que varían de unos*

*momentos, situaciones y épocas a otros. Cada persona tiene un espacio vital dentro del cual, y según el momento, puede abrirse a determinadas personas y recibir algo de ellas, lo que no significa que podamos invadir el espacio de quienes nos rodean ni permitir que invadan el nuestro. Hacerlo o consentir que lo hagan con un@ da lugar a que nos sintamos amenazad@s en nuestra integridad e individualidad.*

*El espacio vital es un concepto psicofisiológico, un trozo de territorio imaginario que nos sirve para definir la cantidad de contacto, la calidad, el tiempo de duración y la proximidad que cada cual necesita para sentir seguridad y comodidad, sin riesgo de sentirse invadid@ por otra/s persona/s. Si mantenemos rígidamente ese espacio corremos el riesgo de reducir el contacto con quienes nos rodean y, como consecuencia, nos conducirá a la soledad. La mayoría de las veces, esta reducción del contacto se debe al miedo y, aunque la persona desee con fuerza el contacto con otras, cuando alguien se acerca impide retirar los obstáculos y abrirnos.*

*Cuando el yo está en continuo contacto con el mundo, mostrando una extraversión compulsiva, pierde la intimidad creativa y de concentración, diluyéndose los límites del yo y haciéndose a veces difícil distinguir entre el ambiente y la persona. El contacto sólo puede darse entre personas que estás separadas, que necesitan soledad e independencia y que también necesitan contacto con otras, sin quedar enganchadas en la relación. En el momento de la unión o del contacto, yo no soy solamente yo, ni tú eres solamente tú, el yo y el tú pasan a ser nosotr@s. Cuando me conecto contigo y entro en contacto, expongo mi existencia independiente y puedo quedarme enganchad@ a esa relación. El contacto es, a la vez, un riesgo y la base del crecimiento y de la maduración, ya que un contacto adecuado y sano es la savia vital del crecimiento humano. Sólo en mi relación y contacto con otras personas me hago persona, mi experiencia y tu experiencia entran en relación y nuestros mundos pueden cambiar, unas veces a través del intercambio de vivencias y otras mediante la realización conjunta de algo nuevo. El cambio es el resultado final del contacto, ya que a través de él realizamos un aprendizaje que surge del intercambio de experiencias de lo que tú piensas, sientes, opinas, quieres hacer... y de lo que yo pienso, siento, quiero, etc.*

### **TIPOS DE CONTACTO**

*El contacto se da fundamental y primordialmente a través de los órganos de los sentidos: vista, oído, tacto,*

*olfato y gusto. No obstante, el simple hecho de ver y oír no garantiza un buen contacto ni supone haber retirado los límites que nos separan de la otra persona. Lo que hace posible que el contacto se realice es la forma en que se hace, es decir, cómo ve y cómo oye la persona. Perls (1976) dijo: El contacto empieza a funcionar cuando se encuentra el sí mism@ con lo que le es ajeno.*

*Dada la capacidad humana para desdoblarse, es decir: para salir de sí, tomar perspectiva y observarse como si de otra persona o de un objeto se tratara, convirtiéndose en quien observa y en lo observado de la forma más objetiva posible y con el fin de autoexaminarse, el contacto consigo mism@ es otra forma de contacto, constituyendo una capacidad que nos sirve para ahondar y darnos cuenta de lo que ocurre en nuestro interior.*

*El proceso que permite a una persona tomar contacto consigo misma puede orientarse únicamente a su propio crecimiento, puede servir para desarrollar el contacto con otras personas o puede tener una función perturbadora, como ocurre por ejemplo en la hipocondría, que fija en el cuerpo una atención excesiva y desvía hacia la persona el curso de su conciencia, en vez de dejarla fluir hacia un foco exterior. La dificultad para dejar fluir la energía da lugar a estancamiento.*

*Un buen contacto con nosotr@s mism@s nos puede servir para fomentar y mejorar nuestra capacidad de ahondar y darnos cuenta de lo que ocurre dentro y fuera de nosotr@s.*

## **LOS LÍMITES O LAS FRONTERAS DEL YO**

*Los límites del yo marcan la capacidad: cantidad y calidad del contacto que una persona quiere o puede establecer con el mundo que le rodea. Son los riesgos que, ante una posibilidad de gratificación, una persona está dispuesta a afrontar y asumir cuando se acerca a los límites de su conducta habitual, límites que definen y abarcan ideas, experiencias, valores, esquemas, escenarios, recuerdos, creencias y personas.*

*Una persona puede interrumpir el contacto por varias razones: ha quedado satisfecha con el intercambio realizado, vive la vida de forma apresurada y pasa de una cosa a otra sin haber concluido la anterior y cuando en su fantasía imagina que una amenaza se aproxima.*

## **TIPOS DE LÍMITES**

*Los límites marcan el punto entre el acercamiento y el alejamiento en las relaciones de unas personas con otras, así como también la cantidad y la calidad del contacto que alguien está dispuest@ a realizar y, con ello, los riesgos que está dispuest@ a correr en esta acción. Los límites del yo pueden entenderse con distintos puntos de vista:*

- 1. Límites relacionados con la gran variedad de ambientes que nos rodean y que pueden ser más o menos abiertos, libres, respetuosos y estimulantes.*
- 2. Límites del cuerpo. Relacionados con los bloqueos físicos producidos y que se han asentado en el organismo como resultado de experiencias y vivencias negativas. Representan aquellas partes corporales o funciones que hemos aprendido a bloquear en detrimento de otras.*
- 3. Límites en función de los valores. El fanatismo y las creencias limitan las fronteras del contacto, al no permitirnos ver las cosas, las personas ni otras posibilidades que no sean las nuestras. Estos valores suelen cegarnos y limitar nuestras fronteras del contacto, así como nuestros intercambios.*
- 4. Límites de familiaridad. Podrían condensarse en la frase: Más vale lo malo conocido a lo bueno por conocer. Hay una enorme parte de responsabilidad propia en el límite que nos imponemos a nosotr@s mism@s, ya que en muchas ocasiones parece que la única alternativa que vemos está entre lo conocido o la nada, por miedo a que lo nuevo pueda ser un desastre. La angustia surgida ante la incertidumbre de la nada nos atenaza y paraliza en lo conocido como punto más seguro, aunque nos proporcione una seguridad parcial y falsa. Sin embargo, quien acepta pasar por el desierto de la incertidumbre y se aventura a lo desconocido, no se encuentra tan frecuentemente con un desastre y sí se encuentra con el bienestar que viajaba de incógnito en esa temida catástrofe. En los primeros momentos tras salir de lo conocido hay una sensación de vacío y de temor que no todas las personas están dispuestas a aceptar y experimentar, en su travesía hacia la ampliación de los límites conocidos o familiares.*
- 5. Límites de la expresividad. Las prohibiciones vividas a lo largo de nuestra vida, sobre todo durante la infancia: no toques, no mires, no hables, no te muevas, no llores, no te enfades, no digas, no hagas, no sientas..., se mantienen y perpetúan en situaciones nuevas, sin hacer un análisis discriminatorio y encontrándonos con resistencia a tocar a l@s*

*demás, a llorar, a acercarnos... Otras veces nos dedicamos a jugar sólo determinados papeles: víctima, agresor/a, conciliador/a y con mucha resistencia a jugar otros diferentes a los aprendidos y conservados para protegernos, en ocasiones por miedo a cambiar y también por haber perdido la capacidad de jugar, experimentar y entrenarnos en conductas nuevas y diferentes.*

- 6. Límites de la exposición.** *El miedo escondido detrás de este límite es compartido con casi todos los otros límites. Es el miedo a ser mirad@, observad@, reconocid@, etiquetad@; a llamar la atención o a hacer el ridículo, íntimamente ligado al juicio negativo que l@s demás puedan hacer de un@ mism@.*

### **TIPOS DE EXPRESIÓN**

*L@s especialistas en semántica describen cuatro tipos de expresión, que pueden comprender otras tantas etapas evolutivas en la expresividad. Las dos primeras las consideran como etapas no expresivas y las dos últimas como expresivas:*

- 1. Etapa bloqueada.** *La persona ni siquiera sabe qué quiere expresar. La represión predomina en esta etapa de manera tan marcada, que el/la individu@ ni siquiera se da cuenta de lo que quiere expresar.*
- 2. Etapa inhibida.** *En ésta, la persona ya sabe lo que quiere expresar pero tiene miedo de hacerlo y acaba por no expresarlo.*
- 3. Etapa exhibicionista.** *La persona ha roto con las dos etapas anteriores y con las barreras que detenían su expresividad, mostrando lo que quiere, aunque no ha asimilado del todo la forma de expresarlo e incorporarlo a su propio sistema motor. La expresión puede ser pobre, poco auténtica o desordenada, ya que la persona está aprendiendo expresiones nuevas y el ensayo no puede ser interrumpido hasta que se hayan incorporado a su sistema expresivo, ya que no pasa directamente de una posición bloqueada o inhibida a la espontaneidad, **hay que aprender ensayando.***
- 4. Etapa de expresión espontánea.** *Es la última y en ella la persona expresa lo que quiere, se compromete plenamente en la expresión de sus emociones y sentimientos, llevando a la realidad de su vida conductas compatibles con sus deseos y socialmente adecuadas.*

### **FORMAS MÁS COMUNES DE INTERRUMPIR EL CONTACTO**

*Las formas más comunes de interrumpir el contacto a través del órgano de la vista son:*

1. **No mirar**, evitando continuamente el trato directo con la mirada. Muchas personas piensan que si ellas no miran a las otras personas, las otras personas no las mirarán a ellas. La vergüenza es otro sentimiento que suele intervenir cuando evitamos mirar o que nos miren.
2. **Mirar sin ver**. Es una actitud bastante extendida. Si preguntamos a alguien que describa un lugar que ha visitado recientemente, es muy probable que no pueda citar gran cantidad de detalles, precisamente por mirar sin ver, es decir, por mirar una cosa mientras está pensando en otra diferente.
3. **Clavar la mirada de forma rígida**. Esta forma se parece a la anterior, añadiendo un componente de rigidez. Se produce frecuentemente cuando se asocia a la tarea tener que hacerla de una manera determinada.

Respecto al órgano del oído, y más concretamente respecto al escuchar, interrumpimos el contacto de las siguientes maneras:

1. **Elogiando de labios para afuera**. Cuando sentimos indiferencia, rechazo o desprecio por la persona de la que estamos hablando y le decimos algo agradable para que no se noten nuestros verdaderos sentimientos.
2. **Cuando partimos de puntos de vista preestablecidos**: Creencias, prejuicios, expectativas, ideas introyectadas, impidiéndonos escuchar lo que realmente está diciendo la otra persona de una forma abierta, real y relajada. En ocasiones así, estamos esperando que la otra persona diga algo que en contra de nuestros pensamientos, opiniones, creencias... para atacar por ahí, sin escuchar hasta el final lo que tenga que decir.
3. **Cuando estamos en actitud de cazar**, es decir, pendientes de que la otra persona se equivoque en algo, en vez de dialogar y permitirle exponer sus ideas, puntos de vista, sentimientos, etc.
4. **Cuando únicamente escuchamos o recordamos las críticas y no las alabanzas**, atendemos y seleccionamos una parte de la conversación, en vez de estar atent@s al todo para captar la mayor cantidad posible de información antes de responder.
5. **Oír sólo los detalles y censurar el fondo**, con el fin de conservar la estética y la perfección.
6. **Oír simplificando las cosas**. Es opuesta a la anterior, lo que cuenta es el fondo y los detalles carecen de importancia.

*Con relación a la voz debemos prestar atención a lo siguiente, tanto en un@ mism@ como en quienes nos rodean:*

- 1. **Cómo son los tonos:** monótonos, musicales, alegres, tristes, optimistas, abatidos...*
- 2. **Cómo es el uso del aire al hablar:** las cuerdas vocales están sobrecargadas, la voz es un hilo que se va diluyendo a medida que transcurre la conversación...*
- 3. **Si aumenta o disminuye el tono de voz durante el habla o si esto va en función del contenido de la charla y de los afectos implícitos en lo que se dice***

*Respecto a las palabras tendremos en cuenta estas reglas:*

- 1. **Notar cómo a veces el contenido en sí es un truco para no establecer contacto.** Esto sucede a veces con l@s orador@s o con las personas que están más pendientes de la forma en que dicen las cosas que de la importancia de lo que dicen.*
- 2. **Ver cómo algunas personas repiten una y otra vez las mismas ideas,** ya que en realidad muchas veces no hay algo más que decir y hablar sirve para llenar los vacíos sentidos durante los silencios y para reducir la ansiedad.*
- 3. **Prestar atención al sí... pero...** Perls hacía caso omiso de lo que antecedió a un pero, ya que colocar un pero detrás de una afirmación es una forma de borrar y de quitar importancia a lo dicho anteriormente. Es importante probar estas dos expresiones y observar la diferente sensación interna que se produce con cada una: Sí.... pero..., Sí.... y .....*  
*Con la segunda expresión nos hacemos responsables de nuestras elecciones y decisiones, reconociendo además la importancia y la valía de las dos partes de la oración. Ejemplos: Están muy bien estas notas pero puedes hacerlo aún mejor, Están muy bien estas notas y te felicito por tu trabajo para conseguirlas y por tu aprendizaje*
- 4. **Transformar las preguntas en afirmaciones** y darnos cuenta de la diferencia y de las capacidades que se ponen en juego. Toda pregunta lleva implícita una respuesta, que quien pregunta se guarda para contrastarla con la que recibió. Ésta es una actitud muy tramposa y manipuladora, ya que el derecho de una persona a preguntar algo no presupone la obligación, por parte de quien escucha, de responder lo que la otra persona necesita o quiere oír, ya que el acto de responder es tan libre como el de preguntar. Las personas que tienen este hábito,*

*preguntan para poner a prueba a l@s demás o para pelearse con ell@s cuando no den la respuesta que espera recibir.*

- 5. Lenguaje impersonal.** *A menudo usamos un lenguaje impersonal con nosotros y con nuestro cuerpo cuando nos referimos a él, a nuestra conducta y a los actos que realizamos, como si éstos no fueran partes nuestras sino algo ajeno a nuestra persona. Decimos, por ejemplo: Tengo un temblor, en vez de decir: Estoy temblando; Mi voz me parece un llanto, en vez de decir: Estoy llorando. Este tipo de lenguaje nos despersonaliza, nos quita elección y responsabilidad por nuestros actos, pensamientos, palabras y sentimientos, convirtiéndonos en seres pasiv@s a quienes les ocurren las cosas y que tienen la sensación de que nada pueden hacer. También usamos el lenguaje impersonal cuando hablamos de alguien que está presente y hablamos para el resto de las personas, en vez de dirigirnos directamente a la/al interesad@. Debemos sustituirlo, por lo tanto, por un lenguaje personal que nos convierta en agentes activ@s, con capacidad para elegir, llevar a cabo la elección y asumir las consecuencias y las responsabilidades que de ello se deriven. La clave de este lenguaje está en usar el pronombre personal correspondiente a la acción a la que nos referimos: yo, tú, nosotr@s, en vez del impersonal: se. Es decir, en vez de: Se piensa que..., diremos: Yo pienso que...*

*Con relación al tocar, hay varias formas de conducta que impiden el acercamiento o el contacto físico con otras personas. Uno de los mayores impedimentos que ha sufrido la humanidad durante muchos siglos ha sido el tabú del contacto, en unas culturas y países más que en otros. Algunas de estas limitaciones son:*

- 1. Darnos cuenta de cómo evitamos el contacto físico en la vida cotidiana,** *es decir: observar cómo y cuándo nos alejamos o nos acercamos.*
- 2. Averiguar el significado de los contactos que hacemos y de las distancias que marcamos:** *cuando nos sentamos en los lugares públicos, como el autobús, el metro, una consulta..., y cómo lo hacemos entre personas que conocemos.*
- 3. Observar qué tipo de contacto evitamos:** *tocar, que nos toquen o ambos.*
- 4. Darnos cuenta de su preferimos el contacto con personas de un sexo o de otro,** *de una edad o de otra, de una determinada forma de ser o de otra, etc.*

*La forma de moverse de una persona también nos dirá mucho de ella y sobre todo nos mostrará su elasticidad o rigidez, pudiéndolo percibir a través de diferentes aspectos: la postura, el gesto de la cara, la mímica, los saltos, agitar los brazos y las piernas, caminando, etc. Es importante ser consciente de ello y modificar aquellas partes que lo necesiten, sobre todo cuando los movimientos no son coherentes con las palabras, con el tono de voz, con el estado emocional que percibimos, etc. Cada movimiento, seamos o no conscientes de ello y nos demos cuenta o no de la manera en que nos movemos, tiene un significado y está cargado afectivamente, expresando y manifestando cosas que no decimos verbalmente, la mayoría de las veces porque las hemos reprimido y alejado tanto de la conciencia, que la única vía de salida que encuentran es a través de nuestros gestos y nuestra postura corporal.*

*El gusto y el olfato, dos de los sentidos más antiguos, a través de los cuales valoramos si un alimento o un olor es agradable y, por lo tanto, aceptable. Lamentablemente han sido relegados a una categoría secundaria y no son fáciles de observar, por lo que en momentos de calma y de ocio pueden ejercitarse y volverse importantes, por ejemplo: por el placer que una buena comida o un agradable perfume pueden llegar a producir.*

### **EL CICLO GESTÁLTICO**

*El ciclo gestáltico es el nombre que recibe el ciclo de satisfacción de necesidades vitales. Perls, Goodman y Hefferline (1951) fueron los primeros que describieron las etapas del proceso de contacto-retirada o ciclo de excitación en el que se ven involucradas las personas cuando satisfacen sus necesidades. Las etapas, la forma en que suceden en el organismo y cómo actuamos en cada una de ellas son cuatro:*

- 1. Etapa de precontacto. Sensación - Excitación.*
- 2. Etapa de toma de contacto. En ella hay un primer momento de excitación y una elección o rechazo de las posibilidades de acuerdo con las necesidades emergentes en un segundo momento.*
- 3. Etapa de contacto final. Aquí la percepción, la acción, el pensamiento y el sentimiento caminan a la par*
- 4. Etapa de postcontacto. La excitación desaparece y se transforma en relajación.*

*En la etapa de precontacto surge un deseo o una necesidad, al principio en forma de un conjunto de sensaciones que se va transformando en excitación y que, finalmente, tomará la forma de una figura: hambre, sed, sueño o cualquier otra necesidad.*

*La etapa de toma de contacto es una fase que se caracteriza por la activación de la energía y de la acción, moviendo la persona todo su cuerpo para dirigirse hacia el objeto que satisfará su deseo o su necesidad.*

*La etapa de contacto final es el momento en que coinciden el organismo y aquello que satisface la necesidad: el agua, el alimento... En esta fase hay una congruencia entre la percepción, la emoción, el pensamiento y la acción, haciendo posible la satisfacción de la necesidad y el paso a la siguiente fase.*

*La cuarta etapa o postcontacto es la fase de la retirada del objeto de satisfacción. Aparece un estado de baja conciencia, en tanto en cuanto se produce la asimilación y, como consecuencia: la integración y el crecimiento.*

*Zinker (1979), discípulo directo de Perls, describió las etapas del ciclo de la experiencia, ciclo de satisfacción de necesidades o ciclo gestáltico, que es como más se conoce actualmente de la siguiente forma:*

- 1. **Sensación.** En un primer momento lo único que siento son impresiones vagas e imprecisas, seguidas de una cierta inquietud, sin una forma definida que me indique lo que necesito para calmar esa sensación.*
- 2. **Darme cuenta o tomar conciencia.** Comienzo a dar forma a esa primera inquietud que apareció en la fase anterior y me percato de alguna necesidad que está emergiendo: sed, hambre, sexo, contacto... Aquí ya puedo describir la necesidad y darle un nombre a la inquietud que siento. Mi cuerpo comprende ese conjunto de signos imprecisos que impregnaban mi conciencia y que ahora se hacen claros y definitorios de una necesidad.*
- 3. **Movilización de energía.** En la medida que mi cuerpo ha tomado conciencia de la necesidad, se desarrolla paulatinamente una movilización de energía que abarca todo mi cuerpo, produciendo un impulso que me invita y me mueve hacia la acción para conseguir aquello que satisfará mi necesidad: algunos músculos de mi cuerpo comenzarán a tensarse, ya que*

*estaré entrando en una fase de toma de energía que me llevará a la siguiente etapa. Aparece una movilización de energía en todo o en parte de mi cuerpo.*

- 4. **Acción.** Mi cuerpo se pone en marcha hacia aquello que satisfará mi necesidad o me alejará de aquello que necesito impedir para sentirme segur@ o a salvo. Todo mi cuerpo queda involucrado en la acción. Los músculos, la respiración, el ritmo cardiaco... La acción me llevará a ponerme en contacto con el objeto o la persona de satisfacción en la etapa siguiente.*
- 5. **Contacto.** Mi cuerpo entra en contacto con la persona o el objeto que satisfará mi necesidad. Si tengo sed beberé agua, si tengo hambre comeré, si estoy cansad@ reposaré, etc. La acción realizada ha completado o satisfecho mi necesidad y me siento satisfech@, tranquil@, a gusto y en paz con mi cuerpo y con la necesidad que apareció en un principio. En esta etapa hay, además, una transformación tanto para mi como para el objeto. Si es comida, por ejemplo, entrará a formar parte de mi organismo y ambos quedaremos transformados. Si tuve un contacto amoroso, las personas involucradas en este contacto seremos un poco diferentes, ya que un@ habrá influido en la/el otr@ y así ocurrirá con cualquier necesidad satisfecha, sea del tipo que sea. No seremos l@s mism@s aunque no nos percatemos de ello, quedaremos afectad@s por el contacto debido a nuestras peculiaridades y diferencias. Cuando el contacto es auténtico, tú y yo hemos recibido e intercambiado pensamientos, sentimientos, afecto, placer, atención, escucha, comprensión...*
- 6. **Retirada.** Se produce cuando la necesidad queda satisfecha con el acto de comer, beber, contactar, dormir..., es decir, quedamos saciad@s y sin interés. Nos retiramos porque nuestro cuerpo necesita recuperarse, el organismo queda en reposo hasta que se ponga en marcha otra necesidad y una nueva sensación puje por hacerse forma o figura.*

*En cada etapa del ciclo pueden existir interrupciones que imposibiliten o dificulten el buen funcionamiento del organismo, ya que este proceso puede verse distorsionado o interrumpido por diferentes mecanismos de defensa que interfieren con el buen funcionamiento del ciclo de necesidades.*

## **EL AURA Y LOS CHAKRAS (III)**

*Para terminar la serie de artículos dedicados al aura y los chakras, detallo aquí los estados mentales negativos y positivos de cada uno de estos centros básicos de energía, así como también un ejercicio y una meditación para acostumbrarnos a trabajar profundamente con ellos y así limpiarlos, colocarlos, equilibrarlos y regenerarlos. Introduciendo estas prácticas en nuestra vida cotidiana, con disciplina, paciencia, esfuerzo y dedicación, lograremos estar cada vez más limpi@s, fuertes y san@s por dentro, lo que indudablemente se manifestará fuera, transformando en bello, atractivo y amable (digno de ser amado) cuanto nos rodea. Además, estos hábitos nos servirán tanto para arraigarnos a la Tierra y a la materia, de las que tod@s estamos hech@s, como para subir hasta el Cielo y unirnos al Espíritu Universal, del que igualmente llevamos una parte en lo más profundo de nuestro Ser. Feliz viaje para tod@s aquell@s dispuest@s a intentarlo y por favor, contadme vuestra experiencia para que pueda aprender más.*

### **LOS ESTADOS MENTALES Y LOS CHAKRAS**

#### **CHAKRA RAÍZ:**

- 1. NEGATIVO: Típicamente soez, violencia, ira, codicia, egocentrismo, destructividad, impaciencia, competitividad*
- 2. POSITIVO: Naturalidad, audacia, claridad, valentía, ser direct@, dinamismo, espontaneidad, seguridad en un@ mism@*

#### **CHAKRA DEL SACRO:**

- 1. NEGATIVO: Excesiva indulgencia, materialismo, malhumor, afán de posesión, pereza, celos, envidia*
- 2. POSITIVO: Amabilidad, receptividad, tolerancia, creatividad, respeto, ternura e intimidad, acciones positivas*

#### **CHAKRA DEL PLEXO SOLAR:**

- 1. NEGATIVO: Arrogancia, hipocresía, incompetencia, inflexibilidad, obsesión con el poder y la fama, incapacidad para terminar lo que se empieza, egoísmo*
- 2. POSITIVO: Decisión e inteligencia, liderazgo acompañado de calidez y de humor, además de objetividad, tranquilidad y firmeza cuando son necesarias, autoestima positiva*

**CHAKRA DEL CORAZÓN:**

1. *NEGATIVO: Inestabilidad emocional, autoindulgencia y sentimentalismo, celos y lujuria, tendencia a postergar las cosas, indecisión*
2. *POSITIVO: Compasión, apertura y cooperación, dar amor incondicional y producir satisfacción, armonía, equilibrio y gracia*

**CHAKRA DE LA GARGANTA:**

1. *NEGATIVO: Abundancia de energías difusas, excesivo optimismo, exageración, valerse de palabras y acciones para herir a otras personas, mala comunicación, depresión y tristeza*
2. *POSITIVO: Aventurer@ educad@ que siempre triunfa, uso de la voz para alabar, hablar en positivo, cantar y/o decir la verdad*

**CHAKRA DEL ENTRECEJO:**

1. *NEGATIVO: Carencia de concentración e imaginación, temor a lo desconocido, tensión, cinismo, severidad, tristeza, posiblemente fobia y desapego del mundo*
2. *POSITIVO: Autoridad, organización, paciencia, integridad, fiabilidad y clarividencia*

**CHAKRA DE LA CORONA:**

1. *NEGATIVO: Confusión, depresión, alienación, temor a la muerte o tendencias suicidas*
2. *POSITIVO: Compasión, amabilidad, inspiración, intuición, espiritualidad/misticismo/psiquismo*

**LIMPIEZA, COLOCACIÓN, EQUILIBRADO Y REGENERACIÓN DE LOS CHAKRAS**

1. *Expandir conscientemente nuestra expresión de amor incondicional, compasión, gratitud, comprensión, perdón y creatividad*
2. *Al meditar, visualizar el color del chakra que vayamos a trabajar, saturando y balanceando con él la parte del cuerpo a la que está asociado. También podemos repasar los siete chakras de este modo, desde la espina dorsal hasta la coronilla*
3. *Vivir con honestidad y total integridad, pase lo que pase a nuestro alrededor*
4. *Usar el poder y la energía vibracional del sonido: canto, letanía, instrumentos musicales, palmas, palillos*

5. *Comer frutas y vegetales frescos de los colores correspondientes a todos los chakras, para alimentar nuestro cuerpo físico con su energía y sintonizar así con ella*
6. *Colocar cristales de cuarzo transparente en el agua que bebemos, ya que ayudan a reestructurar las propiedades cristalinas del agua y, como consecuencia, ayudan a activar y acelerar la consciencia personal*
7. *El servicio desinteresado a otras personas ayudará a abrir los chakras de una manera natural y fácil*
8. *En posición tumbada, colocar en cada chakra una de las piedras que le corresponden o un cuarzo transparente. Esta técnica nos ayuda a reconocer y disipar los bloqueos emocionales, porque mejora el fluido positivo de energía a través del cuerpo, de la mente y del espíritu*
9. *Usar cotidianamente el poder y las posibilidades que ofrecen la oración, la plegaria, la meditación, la visualización y las afirmaciones positivas*
10. *Ayunar durante períodos cortos, siempre bajo la supervisión de un/a médic@ holístic@. Es una excelente manera de regenerar el cuerpo físico y de alcanzar entendimiento y revelación espiritual y psicológica*
11. *Colocarse en una posición cómoda y relajarse. Al inspirar, imaginamos y sentimos que nuestro cuerpo inhala y exhala por un chakra determinado. Esto cargará el chakra y los órganos circundantes con fuerza vital. Hacerlo para cada uno de los siete chakras*
12. *Dormir a la intemperie, acostad@ en el suelo y en un lugar hermoso de la naturaleza, con la cabeza hacia el Norte, para alinearnos y cargarnos con la fuerza electromagnética de la Tierra. Existen lugares de poder en la Tierra que son considerados los chakras del cuerpo planetario*
13. *El yoga y el ejercicio físico cargan y activan los chakras*
14. *Tomar consciencia de la respiración. La respiración consciente alinea el cuerpo, la mente y el espíritu*
15. *Usar la imaginación. Es una de las herramientas más valiosas que poseemos para crear y construir cualquier realidad que escojamos, ya que la realidad es lo que soñamos que sea y, después, lo que alimentamos y materializamos con la fuerza de la atención y del pensamiento*

### **MEDITACIÓN CON LOS CHAKRAS**

1. *Escoger un lugar cómodo y asegurarnos que nadie nos va a molestar mientras realizamos esta meditación que, para comenzar, durará unos veinte o treinta minutos. A medida que la práctica se repita y el hábito de meditar crezca, iremos aumentando este tiempo*
2. *Postura: sentad@s sobre un cojín en el suelo, sentad@s o tumbad@s. La espalda estará bien recta y los ojos abiertos o cerrados, como resulte*

- más cómodo. Sin calzado y sin que ninguna prenda de vestir nos apriete o moleste*
- 3. Hacer varias respiraciones profundas, tomando el aire lentamente por la nariz y desde el diafragma e ir subiendo por todo el tronco hasta llenar los pulmones, lo retenemos ahí unos instantes y después empezamos a soltarlo por la nariz o por la boca, también lentamente y hasta que nos hallamos vaciado por completo. Después, continuamos respirando al ritmo que nuestro cuerpo vaya necesitando durante unos minutos. Con este ejercicio dejamos a un lado nuestros pensamientos, vaciamos nuestra mente, para poder centrarnos en lo que vamos a realizar*
  - 4. Siempre que trabajemos con los chakras debemos ir desde abajo hacia arriba, ya que para conectar con lo superior primero tenemos que hacerlo con lo inferior. Debemos recordar siempre que tan necesaria, importante y sagrada es la luz como la oscuridad. Somos un todo y estamos en permanente relación con el Todo, L@s human@s nos parecemos mucho a los árboles, que hunden sus raíces en la profundidad y la oscuridad de la tierra para nutrirse y tener sujeción, lo que les permite crecer y desarrollarse por encima de ella, siempre en dirección hacia la luz del cielo*
  - 5. Salvo los chakras base y corona, todos los demás pueden compararse con dos embudos unidos por su parte más estrecha: el punto central que permanece en el cuerpo, uniendo las zonas anterior y posterior. Al girar el chakra, el movimiento se produce hacia delante y hacia atrás, influyendo también en el aura y coloreándolo al igual que colorea el cuerpo*
  - 6. Mi chakra base: un círculo de color negro con una gruesa raíz en el suelo, en medio de los pies y por debajo de ellos, en contacto permanente con el núcleo de hierro de la Tierra: se limpia, se coloca, se equilibra y se llena de energía. Repetir tres veces esta afirmación, mentalmente o en voz alta. Después, imaginamos toda la zona llena de flores de color negro*
  - 7. Mi chakra de la raíz: un círculo de color rojo en la base de la columna vertebral, que gira en el sentido de las agujas del reloj y colorea toda la zona asociada con él, base de mi creatividad y mi sexualidad: se limpia, se coloca, se equilibra y se llena de energía (Tres veces). Imaginamos toda la zona llena de flores rojas*
  - 8. Mi chakra del sacro: un círculo de color naranja intenso entre la base de la columna y el ombligo, girando en el sentido de las agujas del reloj y coloreando toda la zona asociada con él, base de mi autoexpresión y de mi alegría: se limpia, se coloca, se equilibra y se llena de energía (Tres veces). Imaginamos toda la zona llena de flores de color naranja fuerte*

9. *Mi chakra hara: un círculo de color naranja claro a la altura del ombligo, girando en el sentido de las agujas del reloj y coloreando toda la zona asociada con él, base de mi sustento físico y mi fuerza: se limpia, se coloca, se equilibra y se llena de energía (Tres veces). Imaginamos toda la zona llena de flores naranja suave*
10. *Mi chakra del plexo solar: un círculo de color amarillo intenso en el estómago, entre el ombligo y el esternón, girando en el sentido de las agujas del reloj y coloreando toda la zona asociada con él, base de mi poder interior, de mi autoestima y de mi crecimiento: se limpia, se coloca, se equilibra y se llena de energía (Tres veces). Imaginamos toda la zona llena de flores amarillas*
11. *Mi chakra del corazón: un círculo de color verde intenso en el centro del pecho, girando en el sentido de las agujas del reloj y coloreando toda la zona asociada con él, base de mi amor incondicional y de mi compasión por todos los seres: se limpia, se coloca, se equilibra y se llena de energía (Tres veces). Imaginamos toda la zona llena de flores verde fuerte*
12. *Mi chakra de la garganta: un círculo de color azul turquesa o lapislázuli en la garganta, girando en el sentido de las agujas del reloj y coloreando toda la zona asociada con él, base de mi expresión positiva y hermosa, de mi independencia y de mi seguridad: se limpia, se coloca, se equilibra y se llena de energía (Tres veces). Imaginamos toda la zona llena de flores azul turquesa o lapislázuli*
13. *Mi chakra del entrecejo: un círculo de color violeta en medio de la frente y por encima de las cejas, girando en el sentido de las agujas del reloj y coloreando toda la zona asociada con él, base de mi intuición, de mi claridad mental, de mis pensamientos positivos y de transmutación, del equilibrio entre el ser inferior y el superior: se limpia, se coloca, se equilibra y se llena de energía (Tres veces). Imaginamos toda la zona llena de flores moradas*
14. *Mi chakra de la corona: un círculo de color blanco madreperla ligeramente por encima de la coronilla, girando en el sentido de las agujas del reloj y coloreando toda la zona asociada con él, base de mi sabiduría interior, de mi identidad elegida y asumida, de mi unidad con toda la Vida: se limpia, se coloca, se equilibra y se llena de energía, y en contacto permanente con el centro galáctico del Universo, atrae hacia mí el agua purificadora y eterna del Amor Incondicional, que limpia mi aura, mis chakras y todo mi ser, arrastrando la suciedad y las impurezas hacia el fondo del océano para que se disuelvan (Tres veces). Imaginamos toda la zona llena de flores blancas*

- 15. Repetir tres veces: Que así se cumpla. Gracias al Universo y a los Seres de Luz por limpiar, equilibrar, colocar y regenerar mis chakras, mi aura y todo mi ser*
- 16. Concentración durante unos minutos en la respiración para prepararnos a recuperar el estado de vigilia*
- 17. Hacer varias respiraciones profundas y, con calma, volver a las actividades cotidianas*

## **UN PUENTE HACIA LA REALIZACIÓN DE NUESTROS SUEÑOS**

*A través de la programación neurolingüística, la imaginación, la visualización y las emociones positivas podemos crear en nuestra mente un esquema de aquello que queremos alcanzar, material o personal, construyéndolo con tal lujo de detalles y viviéndolo con tal cantidad de emoción positiva que se convertirá en una guía y en un apoyo básico que tira de nosotr@s, que nos motiva a arremangarnos y ponernos a trabajar para hacerlo realidad, centrándonos plenamente en el logro de esa meta o proyecto y de cuanto sea necesario para conseguirlo, en vez de prestar atención a aquello de lo que hoy carecemos. Centrarnos en el logro aumenta enormemente las posibilidades de concretar y materializar nuestros proyectos.*

*La imaginación tiene un gran poder para condicionarnos, tanto en negativo como en positivo, tanto interna como externamente. Ese poder se basa en el elemento motor inherente a toda idea e imagen que seamos capaces de pensar, elaborar, proyectar, inventar... actuando a continuación como una fuerza estimulante de la actividad mental, haciendo surgir emociones y sentimientos que favorecerán los actos oportunos y, como consecuencia, los cambios en nuestra vida. Cada vez está más cerca el día en que aplicaremos este medio tan eficaz de acercarnos a nuestras metas y objetivos, tanto propios como colectivos. Si bien, antes tendremos que hacer un buen trabajo de autoconocimiento y purificación, que nos llevará a discernir las metas superfluas de las realmente necesarias y a entender que cuanto pretendamos debe ser bueno para un@ mism@, para quienes nos rodean y para el Universo en su conjunto.*

### **IDEAS BÁSICAS DE LA P.N.L.**

*La Programación Neurolingüística tiene tres aspectos esenciales:*

- 1. **Programación:** Podemos programarnos y prepararnos para la seguridad, el crecimiento, el éxito, la felicidad... El Universo que percibimos, la realidad que experimentamos, cómo la sentimos, la interpretamos y la evaluamos está en nuestro cerebro. Las percepciones, creencias, formas de entender lo que nos pasa, esquemas, interpretaciones, evaluaciones..., son programas creados por nosotr@s mism@s y recreados con asiduidad*

*en nuestro cerebro. Una vez creados y alimentados con la energía que les damos al repetirlos continuamente, van abriendo y consolidando caminos neuronales a través del aprendizaje y de la repetición de nuestros actos. En nuestro cerebro hay una cantidad ingente de programas que, una vez descubiertos y sabiendo cómo funcionan, podemos remodelar para conseguir nuestros objetivos*

- 2. **Neuro:** Todo ocurre en el cerebro o, más exactamente, en la mente. Nuestro sistema nervioso recibe, transporta y procesa la información mental, creando conexiones entre las neuronas que nos ayudan en el quehacer diario, en la forma que tenemos de aprender o incluso en actos como dar la mano o cocinar. A través de todas esas conexiones, que son programas que hemos establecido y nutrido, percibimos la realidad de una forma específica y única basada en nuestra experiencia*
- 3. **Lingüística:** Nos comunicamos a través del lenguaje: verbal y gestual. Las palabras y los gestos son nuestra forma de presentar y comunicar nuestra experiencia, nuestras creencias, nuestras percepciones al medio. Damos forma a nuestra representación de la realidad a través del lenguaje*

*Con la Programación Neurolingüística adquirimos consciencia de estos tres elementos básicos en nuestro comportamiento pero, sobre todo, es una forma de encontrar la excelencia en cuanto hacemos. Para Richard Bandler, uno de sus creadores, el otro es John Grinder (1970), la P.N.L. es una actitud, una metodología y una nueva tecnología personal. Es la actitud que tiene toda persona hacia lo nuevo, el sentido de la curiosidad y la aventura. Un deseo innato de aprender cosas nuevas y de poder comunicarnos mejor entre un@s y otr@s.*

*La metodología de la P.N.L. se basa en el supuesto de que todo comportamiento cuenta con una estructura y una estrategia, pudiendo ambos elementos ser estudiados, aprendidos e incluso repetidos para el éxito. Por ello pretende que encontremos las estrategias seguidas cuando hemos tenido éxito y trata de modelarlas de forma que nos sirvan, incluso en momentos en los que creemos que es más difícil lograr lo que anhelamos, asegurándonos así el resultado deseado y pretendido.*

*Las herramientas nos ayudan a descubrirnos, establecer objetivos alcanzables y programarnos para conseguir todo lo que deseamos. Con esperanza, confianza, tenacidad, trabajo, paciencia y el deseo de cambiar las cosas, podremos alcanzar cuanto nos proponamos, en vez de quejarnos y repetir los hábitos que no*

*sirven y que, además, causan problemas, malestar e infelicidad. La P.N.L. nos ayuda a identificar el: **iya basta de lamentaciones!, a partir de ahora todo es diferente y mejor para mí, y poder hacerlo realidad.***

*Con la P.N.L. tomamos consciencia de:*

- 1. Cómo construimos y representamos la realidad, consciente e inconscientemente; cómo absorbemos y procesamos la información: a través de imágenes, sonidos o sentimientos*
- 2. Los modelos de comunicación que seguimos para hacernos entender e incluso para entendernos a nosotr@s mism@s*
- 3. Los estados en los que nos encontramos y cómo podemos modificarlos: alegría, euforia, confianza, seguridad, etc.*
- 4. Nos cuestionamos todo con el fin de modelar la realidad de acuerdo con nuestro objetivo*
- 5. Nuestras creencias y cómo nos condicionan, tanto hacia el fracaso como hacia el éxito, descubriendo herramientas que nos ayudan a modificarlas hacia el éxito y la felicidad*

### ***CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES DE LA VISUALIZACIÓN***

*Visualizar es formar en la mente una imagen de un concepto abstracto o imaginar con rasgos visibles algo que no se tiene a la vista. Lo importante en la visualización no es la visión tal como la entendemos en sentido físico, sino las imágenes que somos capaces de evocar con nuestro ojo interno, el ojo de nuestra mente y su éxito se basa, en gran medida, en la capacidad personal para generar y alimentar imágenes vívidas y lo más completas posible: datos y detalles de un@ mism@, de nuestra conducta, de nuestros pensamientos, de la situación, de otras personas, de los sentimientos que acompañan a esas imágenes y de los actos necesarios para hacerlas realidad. Es decir: visualizar es elaborar y ver con nuestra mente aquello que queremos o necesitamos como si ya fuera un hecho real, como si ya hubiera ocurrido.*

*Aquello en lo que fijamos nuestra atención es lo que obtenemos, porque le damos energía y lo alimentamos con nuestros pensamientos, sentimientos y expectativas, negativas o positivas. Al repetir este proceso una y otra vez, atraemos a nuestra vida aquello que hemos proyectado y visualizado mentalmente una y otra vez, sea lo que sea. El Universo es holístico y no bipolar como la mente humana, por lo que no diferencia entre bueno y malo, agradable y desagradable..., sino que nos da*

*aquello que le hemos pedido, aquello a lo que le prestamos atención y fortalecemos con nuestros sentimientos. Por estos motivos, es esencial centrar la atención y visualizar cosas positivas, especialmente en las situaciones dolorosas y difíciles. También es imprescindible expresar nuestros deseos en lenguaje afirmativo, es decir: Sí a la paz, Quiero lograr..., Quiero estar san@, Voy a encontrar un trabajo mejor, etc.*

*El grado de eficacia de la visualización está muy relacionado con una actitud propia de confianza y seguridad, así como con el convencimiento pleno y profundo de que nuestros sueños y deseos se convertirán en realidades tangibles. No importa cuáles sean ni tampoco si son pequeños, medianos o grandes, porque éstas sólo son categorías y etiquetas que la mente humana usa para representar la realidad y manejarse. Tampoco importa si quienes nos rodean nos apoyan o no, les parece creíble o increíble, puesto que nadie puede ser, pensar, sentir, decir, hacer ni conseguir por nadie. Cada persona sólo es y debe ser responsable de sus sueños, de sus actos y de sus logros.*

*Podemos considerar la visualización como una variante activa de la meditación, puesto que se trata de atender y concentrarnos en algo concreto que queremos conseguir, cambiar, mejorar..., incluyendo además el resultado final como si ya se hubiera producido, así como sentimientos intensos de alegría, satisfacción, felicidad... Cada persona debe elaborar sus propias visualizaciones y anotarlas en un cuaderno para memorizarlas. Escribir nuestros sueños y deseos es también una manera de alimentarlos, de darles energía, de acercarnos a ellos y, por lo tanto, de atraerlos a nuestra vida.*

### **EMOCIONES POSITIVAS Y FLUJO**

*Como figura en el párrafo anterior, las emociones positivas: optimismo, alegría, satisfacción, confianza, seguridad, felicidad, disfrute, diversión, risa, sentido del humor..., contribuyen a que nuestros sueños y deseos se hagan realidad, precisamente porque con ellas también les damos energía y los alimentamos. Estar content@s, disfrutar, pasarlo bien, sentirnos satisfech@s, tranquil@s, en paz..., favorece que nos centremos más en lo bueno y en lo positivo y, como aquello en lo que centramos la atención es lo que obtenemos, provoca que logremos nuestras metas, materiales y no materiales.*

*Las emociones positivas abren el corazón a lo mejor de la vida y también la mente, haciéndola más flexible, extensa y*

*creativa, predisponiéndonos a un punto de vista y a un horizonte más amplio, consiguiendo con ello mucha más variedad de datos, alternativas, ideas, posibilidades..., para materializar nuestros deseos.*

*Para que las emociones positivas lleguen, debemos comportarnos como si ya estuviéramos content@s, felices, satisfech@s, divirtiéndonos..., aunque al principio no sea así. En el momento en que nos convencemos plena y profundamente de que nos sentimos bien, ya lo hemos hecho realidad, después sólo nos queda regar la semilla, dejar que crezca y recoger los frutos.*

*Cuando nos sentimos dichos@s, plen@s y realizad@s, empezamos a fluir con la abundancia del Universo y las cosas buenas empiezan a presentarse en nuestro camino, sin importar cómo hayan sido en el pasado. Nada es para siempre y prácticamente todo se puede cambiar, cambiando nuestra actitud, nuestros pensamientos y nuestros sentimientos hacia nosotr@s mism@s, l@s demás y la realidad, pasos necesarios e imprescindibles para hacer cosas diferentes y obtener resultados distintos.*

*Otra emoción positiva importante para atraer cosas, vivencias y personas positivas a nuestra vida es el agradecimiento. Responder a la vida con gratitud, incluso cuando lo que recibimos son disgustos, obstáculos, paradas, retrasos o dificultades: disfraces con los que a veces se presentan el aprendizaje, la maduración y la evolución, también nos ayuda a lograr lo que queremos. Una vez más debemos actuar como si ya lo tuviéramos, dando nuestras más sinceras, efusivas, alegres y potentes gracias por anticipado. Si damos las gracias con el corazón por haber recibido lo que pretendemos, aun antes de que realmente llegue, lo atraeremos. Agradecimiento que debemos repetir cuando lo hayamos conseguido, e incluso si no llega, porque habrá una buena razón para ello.*

*Agradecer es enviarle un mensaje al Universo para mostrarle nuestra dicha por la vida que comienza cada día y por todo lo que la hace posible: el sol, la luna, las estrellas y la naturaleza en su conjunto, que obediente y fielmente cumplen diariamente su misión para tod@s, sin hacer diferencias ni discriminaciones; nuestro cuerpo, nuestra mente, nuestro corazón y nuestro espíritu; nuestros defectos y nuestras virtudes; los trabajos y las tareas que hacemos; las personas a las que amamos y que nos aman; nuestros recursos, logros y pertenencias de todo*

*tipo; nuestra salud: física, psíquica, emocional, espiritual y de las relaciones; los alimentos que tomamos; la casa en la que vivimos; las experiencias vividas, los aprendizajes adquiridos y ¡cuántas cosas más!*

### **LOS DIEZ MANDAMIENTOS DE LOS DESEOS CUMPLIDOS**

*De los tres apartados anteriores, podemos extraer un proceso de los diez pasos necesarios e imprescindibles para hacer realidad nuestros sueños y cumplir nuestros deseos. Son los siguientes:*

- 1. Pedir, es decir: programar neurolingüísticamente y uno por uno nuestros deseos, teniendo muy presente que no están permitidas las peticiones que supongan un daño o una manipulación de otras personas, así como tampoco las que sean imposibles de cumplir, como por ejemplo: convertirme en ese actor o en esa actriz que tanto admiro, ser más alt@ o más baj@ de lo que soy, tener una aventura con Antonio Banderas o con Penélope Cruz y otras por el estilo*
- 2. Visualizar y actuar como si ya tuviéramos lo que deseamos, con plena confianza y seguridad de que lo vamos a lograr*
- 3. Alegrarnos, disfrutar, sentirnos content@s y satisfech@s por lo conseguido antes de que ocurra*
- 4. Dar las gracias por anticipado como si ya fuera real*
- 5. Fluir con el Universo, unirnos a él, encomendándonos a su buen hacer y a su inteligencia superior*
- 6. Ser conscientes de que el sueño se ha hecho realidad y ya es algo tangible*
- 7. Agradecer viva y efusivamente el deseo cumplido*
- 8. Disfrutar y alimentar lo conseguido con alegría, satisfacción y felicidad*
- 9. Contar y comunicar a otras personas tanto lo que hemos logrado como el procedimiento que nos ha ayudado a obtenerlo*
- 10. Archivarlo en la carpeta o guardarlo en la caja de los deseos cumplidos y de los sueños hechos realidad, para abrirla en los momentos de duda, de miedo o de incertidumbre y recordar que si lo logramos en el pasado, también lo haremos en el presente y en el futuro. También podemos hacer esta revisión simplemente para disfrutar de lo bueno que hay en nuestra vida y de lo que somos capaces de hacer cuando nos lo proponemos y tenemos confianza y fe*

## **ENERGÍAS ARQUETÍPICAS PARA EL VERANO**

**ARQUETIPOS:** *Mitos, patrones o símbolos internos muy antiguos, herramientas que evocan sentimientos e imaginación, porque tocan asuntos colectivos muy diversos y resuenan en lo más profundo de nuestra psique. Si nos acostumbramos a trabajar con ellos cotidianamente, podemos aprovechar su energía y sus cualidades para sentirnos más fuertes y creativ@s mientras realizamos nuestros quehaceres y cumplimos con nuestros sueños y objetivos.*

### **ARQUETIPOS DE JULIO**

*Los arquetipos correspondientes a Julio son: el número siete, El Carro del Tarot de Marsella, la Casa VII de la Rueda Zodiacal, Cáncer (descrito en la revista anterior) y Leo a partir del día 22.*

#### **NÚMERO SIETE**

*Lo que representa: El tiempo y el espacio, la búsqueda del intelecto y la filosofía. Es un número místico y sagrado, de mucha suerte pero de poca duración, relacionado también con el ciclo lunar: cuatro ciclos de siete días cada uno. Dios creó el mundo en seis días y al séptimo descansó. Es una vibración que, desde la antigüedad, ha interesado a todos los espíritus: siete son los arcángeles que rodean el trono de Dios, siete son los pecados capitales y siete sus virtudes opuestas, siete son los dolores y los gozos de la Virgen María, siete los sabios de Grecia (uno de ellos Pitágoras), Roma fue construida sobre siete colinas. Siete son también las notas musicales, los colores del Arco Iris, los días de la semana y las plagas de Egipto,*

*Es un número presente en los cuentos y leyendas: Blancanieves y los siete enanitos, las botas de siete leguas. En la vida física es de vital importancia, ya que la primera dentición se pierde a los siete años, a los catorce comienza la pubertad, a los veintiuno se alcanza la mayoría de edad, a los treinta y cinco se desarrolla con frecuencia la máxima capacidad creadora, alrededor de los cuarenta y nueve la mujer comienza la menopausia, a los cincuenta y seis el hombre tiene modificaciones en su carácter y crisis fisiológicas. A partir de los sesenta y*

*tres años los cuidados deben ser más intensivos y a los setenta comienza la vejez. Su regente es Júpiter.*

*Es la segunda vuelta a la unidad, después de la del cuatro, ya que  $1 + 2 + 3 + 4 + 5 + 6 + 7 = 28 = 10 = 1$ . Sin embargo, si en el cuatro está la concreción de la unidad en la materia, en el siete está la concreción de la unidad en mente y materia, es decir, subimos un escalón evolutivo y podemos hablar de la representación del ser humano como unidad.*

*Este número da paso a otros dos: el ocho y el nueve, relacionados con la materia sublimada. En el caso del ocho la sublimación se da en poder material y en el del nueve en poder espiritual.*

*La idea: Al ser un número primo y no surgir de la multiplicación de otros números, se considera al siete con tendencia al aislamiento y a la introspección. En este número, la suma de  $3 + 4 = 7$  es la clave para su entendimiento, ya que partiendo del principio mental: el número tres y actuando sobre la materia: el número 4, surgen tres importantes relaciones, impregnadas e implicadas unas y otras entre sí:*

- 1. Gran capacidad de análisis, ya que la mente observa y juzga la materia buscando explicaciones y la raíz profunda que se esconde tras las apariencias. Este estudio y observación no se realizan sólo a través de la lógica y la razón, sino que también son muy importantes e influyentes la imaginación y la intuición*
- 2. Es la aplicación de la mente sobre la tierra, es decir: la agricultura, la aplicación del estudio y la observación de los ciclos de las cosechas para la propia supervivencia, como principio de estabilidad, seguridad y satisfacción de las necesidades básicas que permitieron el desarrollo humano hasta la sociedad actual. Esta característica da al número siete una cierta sensación de que el destino no depende sólo de nosotros mismos, ya que debemos aceptar las reglas de la naturaleza. El agricultor depende de un agente externo e incontrolable como es la climatología para obtener el fruto de lo sembrado*
- 3. También es mente sobre el pueblo, entendido éste como una entidad impersonal que se guía a través de unas normas comunes, con lo cual es un número que da la aceptación de la influencia de y sobre las masas*

*La imagen: Aparece como suma del orden espiritual: tres y del orden material: cuatro. Es decir: el triángulo: representante del espíritu, apoyado sobre el cuadrado: representante del cuerpo.*

**Aspectos positivos o cualidades más favorables de esta vibración:** Capacidad de observación, análisis, intuición, espiritualidad, idealismo, perfección, quietud, imaginación, amor por la naturaleza y la investigación, pensamiento profundo, curiosidad en todas las áreas, prudencia, juicio, tendencia a la fantasía, inspiración, reserva, sensibilidad.

**Aspectos negativos o cualidades menos favorables de esta vibración:** Crítica excesiva, preocupación, pesimismo, destructividad, falsedad, desaliento, depresión, autoindulgencia, retraimiento, ansiedad, rutina, resignación, irresponsabilidad, exclusión, selección, orgullo, sarcasmo, melancolía.

**Color:** Magenta - **Metal:** Platino - **Nota musical:** Si - **Piedra preciosa:** Aguamarina, coral y marfil

**Como número de vibración interna:** Quien lo tiene necesitará definir lo que realiza a través de un profundo análisis, debiendo también esforzarse por cultivar la prudencia, la disciplina y el buen juicio.

**Como número de vibración kármica:** La persona que lo posee debe obtener no sólo el desarrollo mental e intelectual sino también su parte intuitiva, analizando profundamente su yo interno, sin introversión ni aislamiento, para mostrar y expresar más abiertamente sus sentimientos.

## **EL CARRO DEL TAROT DE MARSELLA**

**Palabras clave:** Acción en el mundo, expresión, manifestación, amante, príncipe, triunfo, facilidad, conquistar, fecundar, colonizar, viajar, dominar, dejar hacer, guerrero, eternidad.

El número de este Arcano: el VII, es el más activo de los números impares y además es primo: sólo puede dividirse por sí mismo o por la unidad, así que El Carro representa la acción por excelencia en todos los planos y tanto sobre un@ mism@ como en el mundo. No es un estallido de energía sin objetivo sino que sabe perfectamente dónde va. Es la única carta en la que aparece un vehículo tirado por animales y conducidos por el personaje humano, seguramente un príncipe puesto que lleva corona y cetro. Su rostro muestra una mirada serena, viril y noble. Aunque parece que el carro está hundido en la tierra e inmóvil, en realidad va con el movimiento del planeta, el movimiento por excelencia: suave, armonioso, fluido, activo y siempre cambiante. No necesita avanzar porque es un espejo de la rotación de la Tierra, a la que está unido.

*La animalidad está aquí espiritualizada y actúa con plena consciencia, las energías complementarias macho y hembra componen una unidad energética, a la vez que cada una de ellas conserva sus características propias y particulares, proporcionando mayor y mejor capacidad de acción. La gota verde en la parte delantera del carro indica que, en medio de la carne perecedera, una gota de eternidad engastada en la mente afirma su permanencia. Por tanto El Carro lleva, en esa gota verde, nuestra gran esperanza de inmortalidad, la conciencia impersonal incrustada en el corazón de la materia.*

*El Carro evoca también la búsqueda alquímica, es decir: la materialización del espíritu y la espiritualización de la materia, así como la acción directa sobre un@ mism@ para individuarse y, posteriormente, expresarse y realizarse en el mundo. Según esto, el vehículo representa al cuerpo, los caballos a la energía y el personaje al espíritu, puesto que es éste el único capaz de trabajar con la energía de la materia para purificarla, transmutarla y trascenderla, transformando así los metales innobles: la carencia de luz, en el oro alquímico: la iluminación, el despertar, la conciencia superior. Este trabajo se realiza sin esfuerzo, por la conexión del Carro con la fuerza cósmica y por estar abierto a su influencia.*

*Este Arcano nos remite a la acción en el pleno presente, a la vez que está abierto y receptivo hacia el pasado y hacia el futuro, hacia la alegría y hacia la tristeza, hacia la luz y hacia la sombra, puesto que es un personaje completo y actúa en tres planos a la vez, sin dejarse atrapar por uno en particular, avanzando siempre hacia el éxito como conquistador que es. Dos son sus únicos peligros: la imprudencia y la inflexibilidad, porque no le importa con qué puede encontrarse en su camino y no duda de la licitud de su conquista. Es una carta que nos invita a preguntarnos sobre los medios de acción que usamos en el mundo y la forma en que dirigimos nuestra vida.*

**Interpretaciones más frecuentes de este arcano:** *Victoria, acción sobre el mundo, empresa llevada a buen fin, viaje, dinamismo, amante, guerrero, mensajero, conquistador, príncipe, enano, saqueador, acción intensa, éxito social, pantalla de televisión, de cine o de computadora, síntesis, tener en cuenta los pros y los contras, armonía entre el ánimus y el ánima, conducir sus energías, el espíritu en la materia, consciencia inmortal.*

## **LA CASA VII DE LA RUEDA ZODIACAL**

*La Casa VII está situada por encima de la línea del horizonte, en el cuadrante Sur-Oeste de la Rueda Zodiacal, un sector en el que destacan la sensación y la vida objetiva. Es la primera de las seis casas colectivas y, como tal, la puerta de salida al mundo una vez hemos desarrollado una determinada identidad individual a lo largo de las casas anteriores. En esta casa nos encontramos con el resto del mundo y nos empezamos a relacionar con él. La Casa VII abre el hemisferio colectivo y social, que comienza en su cúspide o Descendente y va hasta el final de la Casa XII, donde se cierra un ciclo para que pueda comenzar otro nuevo. La VII es el domicilio natural del signo Libra (armonía y equilibrio entre los opuestos) y está regida por Venus, el planeta del amor, el placer, la belleza, los valores y por Éride, la diosa del conflicto y la discordia, representando ambas muy bien los dos polos entre los que oscilan las relaciones humanas (asunto de la VII) antes de ser equilibradas, armónicas y bellas (misiones de Libra).*

*La Casa VII es una casa angular (uno de los cuatro puntos cardinales de la Carta Astral) y simboliza la acción social e intelectual. La experiencia básica de este sector es la relación de persona a persona, de igual a igual, dependiendo todas las estructuras y actividades sociales de las características de las relaciones personales. Individualmente, las características de nuestra pareja tienen tal importancia que predominan sobre el resto de áreas vitales, por lo que las relaciones íntimas tienen una fuerte influencia en la vida social y en el desarrollo intelectual de una persona. Se trata de una casa que nos obliga a actuar en el mundo y a hacer cosas en él.*

*La Casa VII pertenece a la trinidad del aire, por lo que es un sector de relaciones de todo tipo, de contactos sociales, estando también vinculada a los conceptos, los aprendizajes, la actividad mental, la comunicación y la expresión verbal, el intercambio de ideas..., siendo estos últimos aspectos muy importantes para el establecimiento y la conservación de las relaciones. Como las otras dos casas aéreas, representa la capacidad para separarse de un@ mism@ y contemplar algo (o a alguien) externo con objetividad, distancia y perspectiva. Más concretamente, señala el tipo de actividades que dan a la persona las experiencias que necesita para comprender la significación de l@s otr@s, tanto en sí mism@s como en su vida.*

*Está la VII vinculada al matrimonio, como ejemplo de cualquier relación importante basada en el mutuo*

*compromiso, contraído legalmente o no. También es afín a las asociaciones, los enemigos y los conflictos manifiestos, los procesos jurídicos y las relaciones con consejeros. En ella buscamos al tú, por lo que nos proporciona información sobre el tipo de pareja que nos atrae y con el que tendemos a relacionarnos, su forma de ser, sus cualidades, su carácter, así como también sobre la personalidad de l@s soci@s, l@s aliad@s y, en general, aquellas personas con las que la vida nos confronta, pudiendo asimismo ver en ella cuál es la reacción de la sociedad a nuestras iniciativas y el sentido de cooperación y participación con otras personas. Es también una casa de rivalidad y competición, aportando información de l@s enemig@s manifest@s.*

*Al ser el Descendente (cúspide o comienzo de la Casa VII) el punto más occidental de la Carta Astral, deja de ser visible en el momento en que nacemos y, por lo tanto, describe lo que en nosotr@s está oculto, aquello que sentimos que no es nuestro porque no podemos o no queremos reconocerlo en nosotr@s mism@s, tanto defectos y puntos flacos como cualidades y recursos. Cuando no somos conscientes de nuestro interior, éste se manifiesta fuera en forma de destino, atrayendo invariablemente por mediación de otras personas aquello de lo que no tenemos conciencia en nuestro interior. Por tanto y externamente, la Casa VII describe las cualidades que buscamos en nuestra pareja, amistades, soci@s, colaborador@s..., pero internamente representa nuestras cualidades ocultas, que debemos reconocer e integrar conscientemente para estar complet@s, en vez de pretender que sea el/la otr@ quien nos complete y nos de lo que únicamente un@ mism@ se puede y se debe dar: el conocimiento y la realización profundos de su ser esencial en equilibrio con el mundo que le rodea. L@s demás son un espejo en el que reflejamos y proyectamos tanto lo que nos disgusta de nosotr@s mism@s (uno de los motivos por los que se considera a esta casa la de l@s enemig@s manifiest@s) como lo que nos gustaría poseer y no nos damos cuenta de que ya forma parte de nuestro repertorio personal.*

### **SIGNO ASTROLÓGICO DE LEO**

*Vigencia: 22 de Julio a 23 de Agosto.  
Polaridad: Masculino-Positivo. Elemento: Fuego. Calidad energética: Fijo.  
Casa: Cinco. Regentes: Sol (diurno) y Luna (nocturno). Calidad: Fe Misión:  
Aprender y enseñar. Frase: Yo quiero, yo puedo. Símbolo tradicional: León.  
Símbolo esotérico: Ojo mirando. Anatomía: corazón y columna vertebral.*

*Cristal: Citrino. Colores: Naranja, dorado. Metal: Oro. Plantas: Girasol y caléndula. Ángel: Miguel. Mito: Helios y Faetón.*

### *CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES*

*Leo es un signo fijo, con mucha fuerza condensada, que pertenece a la triplicidad del fuego y marca la conciencia de sí mism@. Está regido por el Sol, la principal luminaria de nuestro sistema, alrededor de la cual se sitúan y mueven el resto de los planetas y cuerpos celestes, y también por la Luna: la luminaria nocturna. El fuego es un elemento de entusiasmo, inspiración, creatividad, actividad, poder, vitalidad, energía, optimismo y espíritu. Proporciona fe en un@ mism@, honradez (el fuego no engaña), motivación e impulso para la acción. La cuadruplicidad fija le da decisión y constancia.*

*Las personas Leo tienen una gran cantidad de energía, son valientes e incluso imprudentes y pueden encontrarse con dificultades, a menos que tengan un sentido de la responsabilidad y de la disciplina bien desarrollado. Son dur@s por fuera y muy sensibles por dentro, lo que les hace tener un corazón delicado, física y metafóricamente, siendo éste su punto más vulnerable, ya que para un/a Leo los sentimientos son muy importantes. Son capaces de ocultar bien esta sensibilidad ante sus enemig@s ya que, contrariamente a la imagen que de Leo solemos tener, no les gustan los espectáculos ni los escándalos, de manera que cuando se encuentran con problemas en público, o se van del lugar o continúan en él pero sin intervenir, porque prefieren desahogarse y arreglar las cosas en privado. Su sentido de la dignidad es tan fuerte como su carácter, librándole de problemas en muchas ocasiones.*

*El dominio sobre sí mism@ y sobre sus propias fuerzas es muy importante para Leo. Es un signo con un gran remanente de energía y vitalidad, el que más tiene de todos, por eso es el condensador energético del Zodíaco, aunque con frecuencia va más allá de sus propias fuerzas y se agota. La ventaja es que se recuperan con bastante rapidez en cuanto paran, algo difícil de conseguir. Otras cualidades importantes son la confianza, el arrojo y la capacidad para organizar los asuntos ajenos, sintiendo profundamente que por su bien así lo debe hacer.*

*Su gran capacidad de acción les permite hacer las cosas solos y su impaciencia e impulso hacen que les cueste compartir las actividades con otras personas, sobre todo lentas o con poca voluntad, haciendo en muchas ocasiones su parte para no tener que esperar.*

*La autoridad es el máximo obstáculo para Leo, ya que no la delegan con facilidad, la dan con una mano y con la otra la quitan. Lo más importante para est@s nativ@s es confiar en l@s demás, de manera que cuando no hay confianza o se pierde, ya no es posible continuar la relación, sea ésta del tipo que sea. Les gusta divertirse y les interesan los deportes, el teatro y las artes en general.*

*Leo es un signo muy fiel y leal que también ama con pasión, apagándose su amor sin posibilidad de arreglo si su pareja le defrauda o le es infiel. Las mujeres Leo tienen un fuerte instinto protector que expresan con sus seres queridos, especialmente su pareja y sus hij@s. L@s leonin@s no pueden vivir sólo para sí mism@s y deben estar rodead@s de gente para sentirse a gusto. Son sincer@s, direct@s, confiables, íntegr@s y saben respetarse a sí mism@s. Cuando se enfadan actúan con rapidez para poner a la otra persona en el lugar que, según ell@s, les corresponde, pero no son rencoros@s y saben perdonar. Al pertenecer a la cuadruplicidad fija, se aferran a sus opiniones, ideas y criterios, resultándoles muy difícil cambiarlos. Leo, como todos los signos fijos, desconfía de los cambios que no ha hecho él mismo, por lo que sopesa cuidadosamente todas las ideas nuevas antes de llegar a una conclusión aceptable para sus esquemas y pretensiones.*

*Leo puede ser un buen líder, cualidades para ello no le faltan, si bien antes como todo líder verdadero, debe aprender a ser humilde y a servir, siendo su corazón comprensivo el don máspreciado que puede dar a quienes le rodean.*

*Los principales defectos que Leo puede presentar son la arrogancia, el orgullo, la idolatría, la intolerancia, la tozudez, la exigencia y el autoritarismo. Entre sus mejores virtudes encontramos la generosidad, el optimismo, la lealtad, el afecto, la sinceridad, la fe, la voluntad y la seguridad.*

## **ARQUETIPOS DE AGOSTO**

*Los arquetipos correspondientes a Agosto son: el número ocho, La Justicia del Tarot de Marsella, la Casa VIII de la Rueda Zodiacal, Leo y, desde el 23 de Agosto, Virgo.*

### **NÚMERO OCHO**

*Lo que representa: Este número se divide en dos partes iguales: 4 + 4, que a su vez se dividen en otros dos números iguales: 2 + 2, los cuales también se dividen en dos números iguales: 1 + 1, de ahí que indique equidad, justicia*

*y equilibrio. Está relacionado con el karma, ya que en épocas en las que su influencia sea preponderante, será cuando recibamos como un boomerang los efectos de nuestros actos del pasado, permitiendo y haciendo posible el conocimiento a través de una gran evolución, y exigiendo el equilibrio entre lo material y lo espiritual. Simboliza tanto la evolución como la involución y el infinito. Para Pitágoras era el símbolo de la versatilidad y de la muerte. Su regente es Saturno.*

***La idea:** En el simbolismo de la naturaleza anatómica, el ocho se asocia con la vagina, es decir: con la puerta por la que una nueva vida entra en el mundo. Promete el éxito pero nos obliga a ser constantes y disciplinad@s, a elegir unas buenas semillas y cuidar nuestra tierra, con la promesa de que este esfuerzo tendrá su fruto y su recompensa.*

*Como este número combina la cruz y el cuadrado, da estabilidad en la vida material. Al ser un cuatro magnificado, se trata de un número que nos habla del control de la tierra, de sus recursos y de sus productos, es un número de poder material, de la banca y de las finanzas.*

*Implica confianza y la traición de esta confianza tiene un precio muy alto: la pérdida de la situación actual y un duro esfuerzo para recuperarla. En los grandes centros financieros, una simple llamada puede mover grandes cantidades de fondos, cerrándose los tratos por escrito al final de las sesiones.*

***La imagen:** Por su forma hecha con dos círculos superpuestos, representa el movimiento en espiral de los cielos en su continuo flujo y reflujo, simbolizando la ley de causa y efecto. El éxito que el ocho anuncia sólo se podrá conseguir si se logran dominar las opuestas corrientes del Agente Universal, es decir: cosechamos lo que hemos sembrado.*

*El ocho tumbado es el símbolo matemático del infinito. Simbólicamente está representado por un octógono: figura intermedia entre el cuadrado: orden terrestre y el círculo: orden celeste, siendo por lo tanto un símbolo de regeneración, de paso de lo que es contingente a lo que es eterno.*

***Aspectos positivos o cualidades más favorables de esta vibración:** Capacidad para construir, decidir y realizar, perseverancia, justicia, esfuerzo, consolidación, conservación, disciplina, orden, estabilidad, autoridad, ecuanimidad, longevidad, derecho, fortuna, amor filial.*

*Aspectos negativos o cualidades menos favorables de esta vibración: Venganza, destructividad, egoísmo exacerbado, cinismo, injusticia, obstáculos, limitaciones, terquedad, rigidez, agresividad, violencia, ocultamiento. Es el más agresivo de todos los números.*

*Color: Índigo - Metal: Plomo - Nota Musical: Medio tono ascendente - Piedra preciosa: Granate y azabache*

*Como número de vibración interna: Quien lo posea estará buscando lo que puede elevarle socialmente, deseando alcanzar una situación de privilegio que le conduzca a destacar y a conseguir una buena posición económica.*

*Como número de vibración kármica: La persona tiene que aprender a equilibrar el mundo material y el mundo espiritual, desarrollando la generosidad.*

## **LA JUSTICIA DEL TAROT DE MARSELLA**

*Palabras clave: Mujer, soberana, maternidad, balanza, cimiento, lo completo y perfecto, decidir, valor, presencia, hacer trampa, autorizar, prohibir, equilibrar, perfección...*

*La Justicia, con el número VIII, simboliza la perfección y es la cumbre de la serie de los números pares ya que, después de la acumulación del dos, del establecimiento y la estabilidad del cuatro y del descubrimiento del placer del seis, el ocho alcanza el estado en el que nada hay que añadir ni quitar. El ocho árabe (en horizontal forma el símbolo del infinito o lemniscata) está formado por dos círculos unidos en el centro e indica la perfección en el cielo y en la tierra. En los números del Tarot es el doble del cuatro y, por lo tanto, un doble cuadrado, símbolo de la estabilidad en el mundo material y en el mundo espiritual.*

*La Justicia es un arcano de lo completo que ha llegado a tal perfección que no admite cambio alguno. Con su balanza equilibra nuestra vida, pero no debemos confundir el equilibrio ni la perfección con la simetría, puesto que no son sinónimos aunque con mucha frecuencia se usen como si lo fueran. El arte sagrado siempre ha rechazado la simetría por considerarla diabólica, motivo por el que también esta carta está dibujada asimétricamente: el pilar izquierdo de su trono es más alto que el derecho y está rematado de forma diferente, su collar sube más por su lado izquierdo (nuestra derecha), los platillos de la balanza no están a la misma altura ni su espada está paralela a la columna derecha del trono.*

*La Justicia nos invita a no caer en el perfeccionismo porque es inhumano y además conlleva la inmovilidad, el estancamiento y la muerte, animándonos a cambiarlo por la excelencia, que permite a la acción ser dinámica y perfectible, incluyendo con ello algo tan humano como el error y el aprendizaje proveniente a partir de él. Es la primera figura que está bien sentada en el centro de su trono, que nos mira de frente con su inteligencia y sabiduría divinas, para que nos atrevamos a una introspección valiente y a una inmersión en el presente que nos lleven a tomar conciencia, aprendiendo también a hacernos justicia a nosotr@s mism@s, es decir: a darnos lo que merecemos y a eliminar lo superfluo, lo inútil, lo que nos limita e impide que avancemos y evolucionemos.*

**Interpretaciones más frecuentes de este arcano:** Equilibrio, estabilidad, hacer frente a la vida, plenitud, perfección femenina, acoger, mujer encinta, maternidad, inflexibilidad, implacabilidad, juzgar, claridad, prohibir, autoridad, dar y darse lo merecido, pensamiento límpido, procesamiento, ley, deseo de perfección, perfeccionismo, espíritu crítico, madre normativa o que castra, trampa, exactitud, leyes cósmicas, armonía, momento presente.

### **LA CASA VIII DE LA RUEDA ZODIACAL**

*La Casa VIII es la segunda casa situada por encima de la línea del horizonte, también en el cuadrante Sur-Oeste de la Rueda Zodiacal, un sector en el que destacan la sensación y la vida objetiva. Es el domicilio natural del signo Escorpio (y por lo tanto del Ave Fénix), está regida por Plutón, el planeta de la transformación, la transmutación y la regeneración, y por Marte, el planeta guerrero por excelencia, que nos impulsa a luchar por nuestra afirmación en el mundo y por la consecución de nuestros deseos.*

*La Casa VIII pertenece a la triplicidad del agua o trinidad psíquica, por lo que es una casa emocional y ligada al alma, está relacionada con el pasado y con las respuestas condicionadas que se convierten en instintivas y operan a través de las emociones. Como las otras dos casas acuáticas, está relacionada con el subconsciente e indica los procesos de adquisición de conciencia mediante la asimilación del pasado, a la vez que nos liberamos de los recuerdos inútiles y de los temores que impiden o retienen nuestro avance y nuestra transmutación. El agua de esta casa es muy profunda y oscura, subterránea, lo que no la hace forzosamente negativa. La oscuridad, la sombra le viene de su profundidad, de estar mucho más adentro de lo que estamos dispuest@s y acostumbrad@s a*

*explorar, percibir, conocer y admitir como propio, sea del color que sea, puesto que todo se transforma en luminoso y claro cuando nos atrevemos a adentrarnos en ello, a reconocerlo y a amarlo, pudiendo después manifestarlo y emplearlo positivamente. Estar situada sobre el horizonte le proporciona luz y brillo. La oscuridad está en la mentalidad (especialmente judeocristiana), que considera malo y pecaminoso todo cuanto no conoce o es un inconveniente para sus intereses.*

*Su cuadruplicidad es la fija, estabilizándose y afianzándose en esta casa la energía procedente de la anterior. En la VIII se concentran, perfeccionan, usan y desarrollan las fuerzas que se ponen en marcha en la Casa VII, por lo que es una casa de utilización y de obtención de conclusiones, representando la necesidad de encontrar seguridad emocional y para el alma. La sexualidad relacionada con ella no sólo está acicateada por el instinto, sino también por la necesidad de experimentar una seguridad emocional fundamental, mediante la fusión con otra persona. Hay quien intenta lograr esa sensación de seguridad mediante la adquisición de poder e influencia sobre l@s demás o mediante los negocios. También podemos buscar seguridad en los valores materiales, el poder, el sexo o el conocimiento psíquico.*

*La Casa VIII es la casa de lo que conseguimos a través de las personas con las que nos relacionamos y de lo que compartimos con ellas: dinero, valores, bienes..., de las herencias, de lo oculto, de las relaciones íntimas y el sexo, de la muerte, del inconsciente y del karma. También están relacionados con ella el comercio, las compras a plazos, las hipotecas y los contratos de cualquier tipo. El interés por lo esotérico, lo paranormal y lo espiritual, así como las facultades relacionadas con todo ello son otros de los asuntos afines con esta casa.*

*Su relación con la muerte no se refiere tanto a la muerte física sino a las pequeñas muertes por las que vamos pasando a lo largo de la vida, en la medida en que cambiamos, maduramos y vamos dejando atrás patrones y experiencias antiguos, antes de que puedan llegar otros nuevos y mejores. Ya sabemos sobradamente que lo único permanente es el cambio y que no podemos bañarnos dos veces en el mismo río, así que para renovarnos, purificarnos y convertirnos en seres más evolucionados, realizados y profundos, no tenemos más alternativa que aprender a entregarnos a la vida (nuestra pareja sexual y nuestra propia sexualidad) y atrevemos a morir antes del momento de nuestra muerte física. Sólo si somos capaces de morir cotidianamente, es decir: de reciclarnos y desprendernos de todo lo que impide nuestra evolución y nuestra elevación a un escalón de conciencia más alto, podemos renacer sin*

*descanso de nuestras cenizas, como hace el Ave Fénix, uno de los símbolos atribuidos a Escorpio y, por lo tanto, a la Casa VIII.*

*La actividad sexual de esta casa es la propia de Escorpio. No se trata de una sexualidad que busca sólo el placer físico, tampoco de la que se basa en el compromiso y el fortalecimiento de un vínculo, sino que es una sublimación, una elevación de la relación entre dos personas a un plano de conciencia superior, muy cercana a la muerte en el momento del clímax, por la pérdida momentánea de la noción de realidad que lleva consigo. Los franceses llaman al orgasmo la pequeña muerte y no andan descaminados. Relacionarnos profunda e íntimamente con otra persona afloja y destruye las fronteras del ego y de la identidad. El morir como yo separado nos lleva al renacer como nosotros, a fundirnos con otra persona para salir de la soledad y el aislamiento.*

### **EL SIGNO ASTROLÓGICO DE VIRGO**

*Vigencia: 23 de Agosto a 23 de Septiembre. Polaridad: Femenina-Receptiva. Elemento: Tierra. Cualidad energética: Mutable. Casa: Seis. Regentes: Quirón y Ceres (diurnos), Mercurio (nocturno). Cualidad: Servicio. Misión: Purificar la materia. Frase: Yo analizo. Símbolo tradicional: Mujer con una espiga. Símbolo esotérico: Libro abierto. Anatomía: sistema digestivo, intestino delgado y parte del sistema nervioso. Cristal: Aventurina verde. Color: Verde. Metal: Níquel. Plantas: Mejorana y perejil. Ángel: Rafael. Mito: Rapto de Perséfone*

### **CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES**

*Virgo es un signo mutable y el último de la triplicidad de tierra. Está regido por dos asteroides: Quirón (el sanador herido, el maestro interior) y Ceres (la nutriente, y a veces incomprensible, Madre Naturaleza) así como por el planeta Mercurio (el alado y veloz mensajero de los dioses). La tierra es el elemento con el que, a través de los cinco sentidos, tomamos contacto con el mundo físico que nos rodea. Sustenta, da solidez y sirve de base a los otros tres elementos. La tierra es leal, sólida, fiable y objetiva, predisponiendo a la organización y a la eficacia. La cuadruplicidad mutable se adapta con facilidad a los cambios y a las circunstancias, es dúctil, flexible y tolerante permitiendo que, tras el impulso a la acción de la energía cardinal y la consolidación de la energía fija, salga a la luz lo que hayamos sembrado, interiorizado y asentado,*

*cerrando así y a la vez abriendo un nuevo ciclo en el que las tres fases vuelven a desarrollarse.*

*Virgo es práctico, exigente, perfeccionista, amante de los detalles, controlador y con un alto sentido crítico, puesto que quiere contar con todas las llaves y herramientas que le permitan escoger y llevar a cabo la mejor elección y la mejor manera de hacer las cosas. Su mente es inquisitiva, selectiva y analítica, con facilidad para discernir y discriminar lo que es válido de lo que ya no sirve y hay que dejar marchar, está continuamente activa y buscando nuevas maneras de hacer las cosas con éxito. Virgo también tiene buena memoria y una curiosidad y un afán de superación difíciles de saciar. Su interés y su tendencia a analizar cuanto se presenta ante sus ojos con rigor y minuciosidad, especialmente si es difícil o problemático, le lleva a indagar el cómo, por qué, cuándo, dónde, quién y para qué del asunto de que se trate, gastando en ello mucha energía. Le resulta muy difícil bajar el ritmo de actividad y de exigencia (el hiperactivo y veloz Mercurio no es precisamente una buena ayuda para conseguirlo), por lo que puede tener problemas de salud si no consigue frenar y parar.*

*Virgo es un signo muy voluntarioso y servicial, le llamamos La Cenicienta del Zodíaco, con todo lo que esto supone, tanto para sí como para l@s demás. Precisamente el servicio está regido por este signo y también todo lo relacionado con la limpieza y la purificación: físicas, mentales, emocionales y espirituales. Recordemos que Virgo rige el sistema digestivo y el intestino delgado, partes anatómicas encargadas de la asimilación de las sustancias que nuestro organismo necesita y el desecho de lo sobrante. Es decir, que al igual que La Cenicienta del cuento tuvo que realizar todas las arduas tareas que su cruel (aunque en realidad bendita) madrastra le obligó a realizar y pasar por el doloroso (aunque en realidad positivo) trago de ver destrozado su bonito vestido para el baile, antes de recibir la ayuda de su hada madrina y poder cumplir su sueño de ir al palacio, conocer al príncipe (en realidad su lado activo) y casarse con él, Virgo debe aprender a limpiar y purificar todo lo inútil y caduco de sí mism@ antes de convertirse en la princesa/el príncipe que está destinad@ a ser, sacando a la luz y utilizando con inteligencia, sentido práctico y eficiencia sus valiosos dones y atributos, tanto para sí como para l@s demás, puesto que una de las lecciones de vida que este signo conlleva es la del servicio humilde, paciente, responsable y significativo.*

*Virgo supera bien las crisis y los inconvenientes de la vida, su sentido práctico, su afán de superación, su elevada exigencia y su perfeccionismo no le permiten rendirse, cualidades*

*que a veces lleva al extremo y le producen una sobrecarga de responsabilidad, una gran tensión y muchas preocupaciones innecesarias, algo que debe aprender a controlar y reducir. Su capacidad para cambiar y adaptarse a las circunstancias nuevas le ayuda mucho a afrontar con buena actitud cuanto le sucede, porque ve en ello un reto para mejorar y evolucionar. Aunque como signo mutable Virgo suele llevarse bien con la gente, su perfeccionismo, su exigencia, y sus altas expectativas sobre cómo podrían ser las cosas y las personas, a veces le hacen caer en la crítica y la censura constantes, con las consiguientes y lógicas dificultades derivadas de ello.*

*Otros asuntos vitales para Virgo son el orden, el método, la rutina y la organización, consumiendo con frecuencia mucho tiempo, esfuerzo y energía en ello, incluso para asuntos muy pequeños que pueden tomarse más a la ligera, pudiendo incluso quedarse atrapad@s y no sacar su espontaneidad, intentando que las cosas salgan según el orden y el plan previsto que, claro está, sólo es su punto de vista, por muy bueno que sea. Los imprevistos y las sorpresas, al principio, les descolocan. La higiene, la salud y la vida sana también le importan mucho, predisponiendo en los casos más extremos a la hipocondría y a la obsesión en estos terrenos. La pureza, la elegancia, la finura y los buenos modales son también cultivados por l@s Virgo.*

*L@s Virgo no se abren a la ligera ni en el primer encuentro con la gente, porque son tímida@s y reservad@s, tampoco son amiga@s de cualquiera, pero sí son leales y tienen un interés sincero por sus amistades. En cuanto a las relaciones amorosas necesitan sentirse libres para elegir el estado que quieren: soledad o compañía, les cuesta expresarse con la pasión que desearían, aunque están pendientes de su pareja, recuerdan siempre las fechas señaladas y les gusta tener detalles o hacerle regalos. Su hogar tiene una importancia extrema para ell@s porque es donde se sienten más segur@s.*

*Entre los principales defectos de Virgo destacan el escepticismo, la crítica, el egocentrismo, la exigencia, la timidez, la distancia y la mente cuadrículada. Entre sus virtudes sobresale que son analític@s, productiv@s, artesan@s, sistemátic@s, considerad@s, dign@s de confianza, pacientes y minuciosos.*

## **PERLAS DE SABIDURÍA PERENNE**

**VIVIR:** *Tu vida es como un libro. El título que lleva es tu nombre. El prefacio es tu introducción al mundo. Las páginas son las crónicas diarias de tus esfuerzos. El asunto principal de tu libro puede ser la profesión, el negocio, el amor, la ciencia, la literatura o la religión. Día a día tus pensamientos, tus sentimientos, tus palabras y tus actos se inscriben en él, como evidencia de tu éxito o de tu fracaso, seas o no consciente de ello y lo hagas voluntaria o involuntariamente. Lo que anotas en cada una de las páginas es de vital importancia, queda escrito en ellas para toda la eternidad. Un día habrá de escribirse en él la palabra fin. Haz de tal manera que, en ese momento, pueda decirse de tu libro que es un modelo de nobles propósitos y servicio generoso al mundo. Sé valiente, trabaja, esmérate, da lo mejor de ti y todo esto aparecerá escrito en lo mejor de tu vida.*

**SERVIR:** *Tu capacidad de servir a l@s demás está en proporción directa a la grandeza de tu corazón y a la nobleza de tus sentimientos. De igual manera, a medida que te esfuerzas por compartir, dar, servir y ser solidari@, crece y se ennoblece tu ser interior, convirtiéndote en mejor persona, más feliz y con mayores posibilidades de vivir una vida de mejor calidad.*

**APRENDER:** *He aprendido que es muy difícil determinar dónde fijar el límite entre no herir los sentimientos de l@s demás y defender lo que pienso, creo, hago, siento, etc. He aprendido que no puedo compararme con lo mejor que hacen l@s demás, sino con lo mejor que puedo hacer yo mism@. He aprendido que no puedo hacer que alguien me ame, sólo puedo convertirme en alguien que debe amar. He aprendido que se pueden requerir años para construir la confianza y únicamente unos segundos para destruirla, por eso debo cuidarla. Y seguiré aprendiendo.*

**MADUREZ:** *Madurez es la habilidad de controlar y equilibrar los pensamientos, la voluntad y los sentimientos. Madurar es ganar paciencia. Madurar es saber posponer el placer inmediato a favor de un beneficio a largo plazo. Madurar es perseverar a pesar de los obstáculos y las dificultades. Es la habilidad para cumplir las metas y sacar adelante un proyecto o una situación por muchos impedimentos y retrasos que se presenten en el camino. Madurez es la capacidad de tomar una decisión y sostenerla, así como también ser capaz de cambiarla cuando esto sea lo correcto. Madurez es la capacidad de encarar los disgustos y las frustraciones, las incomodidades y las derrotas, sin queja ni abatimiento.*

*Madurez es humildad. Es ser suficientemente grande para decir con el corazón: me equivoqué y, cuando está en lo correcto, la persona madura no necesita experimentar la satisfacción de decir: ya te lo advertí. Madurez significa confiar, mantener la palabra y superar las crisis. La confianza son promesas cumplidas, amistades ganadas, negocios y proyectos acabados, buenas intenciones hechas realidad. Madurez es el arte de vivir en paz y en armonía con las personas, las cosas que nos rodean y el mundo.*

**DIOS/ESPÍRITU UNIVERSAL ANDRÓGINO:** *Con dinero podemos comprar una cama, pero no un sueño, libros pero no sabiduría, comida pero no apetito, adornos pero no la belleza, una casa pero no un hogar, medicinas pero no salud, lujos pero no simpatía, diversión pero no felicidad, un crucifijo pero no la salvación, una iglesia pero no el cielo. Y recuerda: lo que el dinero no puede comprar: el Espíritu Universal/Dios Padre-Madre nos lo da gratis diariamente, sólo tenemos que pedirselo con fe, esperanza y confianza, dándole las gracias por anticipado y teniendo paciencia para recibirlo en el momento oportuno.*

**FELICIDAD:** *La felicidad no depende de lo que pasa a nuestro alrededor, sino de lo que pasa dentro de un@ mism@. La felicidad se mide con el espíritu y la actitud con los que nos enfrentamos a los problemas de la vida. La felicidad es un asunto de valentía y no está hecha para l@s cobardes ni para l@s pobres de espíritu que tienen miedo de ser felices. Es tan fácil sentirse deprimid@, desanimad@, desesperad@... La felicidad es un estado de ánimo que podemos elegir en cualquier momento, pase lo que pase fuera y tanto si hay sol y un cielo claro como si está lloviendo a mares. No somos felices mientras no decidimos serlo. La felicidad no consiste en hacer siempre lo que queremos y nos apetece, sino en aprender a querer todo lo que hagamos y a encontrarle sentido y significado, puesto que todo, más o menos escondido, los tiene. La felicidad nace de poner nuestro corazón y nuestra alma en el trabajo y las tareas cotidianas, de hacerlo todo con alegría, entusiasmo y agradecimiento, puesto que si lo podemos hacer, por muy aburrido y pesado que sea, es porque estamos viv@s. La felicidad no tiene recetas, cada cual la cocina con la sazón de su propio ser y de su propia predisposición. La felicidad no es una posada en el camino ni una meta a conseguir, sino una forma de caminar por la vida que debemos alimentar diariamente porque en cuanto nos descuidamos, la perdemos y debemos empezar de nuevo a buscarla.*

**VIDA:** *La vida es como un laberinto con muchos caminos a tomar. En el diario caminar podemos estrellarnos contra las paredes cuando las*

*circunstancias son difíciles, pero debemos conservar una actitud positiva y de desapego, nada ganamos angustiándonos, preocupándonos y torturándonos con los problemas. Para cualquier dificultad en la vida hay una razón que muchas veces escapa a nuestra perspectiva y no entendemos en ese momento, porque no podemos entender el por qué de todas las paredes del laberinto, a menos que, como el águila, nos elevemos sobre él y veamos la figura completa.*

**TIEMPO:** *Todo tiene su tiempo. Y todo lo que se quiere debajo del cielo tiene su hora. Tiempo de nacer y tiempo de morir; tiempo de sembrar y tiempo de cosechar. Tiempo de ofender y tiempo de pedir perdón. Tiempo de destruir y tiempo de edificar. Tiempo de llorar y tiempo de reír. Tiempo de recordar y tiempo de olvidar. Tiempo de callar y tiempo de hablar. Tiempo de perder y tiempo de conseguir. Tiempo de guerra y tiempo de paz. Tiempo de gastar y tiempo de guardar. Tiempo de rechazar y tiempo de amar.*

## **EL RINCÓN DE LA MEDITACIÓN**

*La meditación que os propongo este mes está basada en un ejercicio de Roberto Assagioli, el creador de la Psicósíntesis.*

*En Oriente y en Occidente la flor siempre ha sido considerada y utilizada como símbolo del Sí Mismo Espiritual. En China, por ejemplo, existe un antiguo texto taoísta que trata del significado profundo de la Flor de Oro. En la India ha sido y sigue siendo utilizado el símbolo del Loto (nenúfar), que tiene las raíces en el barro, el tallo en el agua y cuyas flores se abren al aire bajo los rayos del sol. En Persia y en Europa se ha usado como símbolo espiritual la rosa, como por ejemplo en el emblema de la orden de los Rosa-Cruces: una rosa en el centro de una cruz.*

*Generalmente se ha usado la imagen de la flor ya abierta como símbolo del espíritu y su visualización es sumamente sugestiva y evocadora. Aún es mucho más eficaz y suscita más energías y procesos psicoespirituales el uso dinámico del símbolo, es decir: la visualización del desarrollo del capullo cerrado a la flor completamente abierta. El símbolo del desarrollo corresponde a una realidad profunda, a una ley fundamental de la vida que se manifiesta tanto en los procesos de la naturaleza como en los del alma humana. Nada escapa a esta ley.*

### **MEDITACIÓN DE LA ROSA**

*Imaginemos el capullo cerrado de una rosa. Visualicemos el tallo, las hojas y en lo alto del tallo, el capullo. El capullo es de color verde, porque los sépalos aún están cerrados y, como mucho, en la parte superior podemos llegar a ver tan sólo un pequeño punto rosa. Visualizaremos ese capullo lo más vívidamente posible, manteniendo su imagen en el centro de la conciencia... Mientras lo observamos vamos viendo como, poco a poco, comienza un lento movimiento: los sépalos empiezan a separarse dirigiendo sus extremos hacia fuera, dejando así al descubierto los pétalos rosados, todavía cerrados... Los sépalos se separan cada vez más... y cada vez distinguimos mejor el capullo de pétalos de un tenue color rosa... Ahora, también los pétalos empiezan a extenderse..., el capullo sigue abriéndose lentamente... hasta que la rosa se revela en toda su belleza y nos quedamos durante unos instantes admirándola con alegría.*

*Llegad@s a este punto, comenzamos a percibir, inhalándolo, el aroma de la rosa... Ese perfume tan característico y conocido... tenue, dulzón y agradable... Lo olemos con profundo placer...El símbolo del perfume ha sido utilizado frecuentemente en el lenguaje religioso y místico (el olor de santidad) y también es frecuente el uso de perfumes en los ritos (incienso, aceites, flores...)*

*Después visualizamos toda la planta e imaginamos la fuerza vital que brota desde las raíces hasta la flor, produciendo este desarrollo... y permanecemos contemplando este milagro de la Naturaleza.*

*Ahora mismo nos identificamos con la rosa, o más exactamente, ponemos la rosa en nuestro interior más profundo y nos sentimos un@ con ella... Ahora somos, simbólicamente, una flor y más concretamente una rosa. La misma Vida que anima el Universo y que ha producido el milagro de la rosa, está produciendo en nosotr@s un milagro similar o incluso mayor: el desarrollo, la apertura, la irradiación de nuestro ser espiritual... y nosotr@s podemos cooperar conscientemente con nuestro florecimiento interior.*

## **GUÍA DE CENTROS Y PROFESIONALES**

### **ALCÁNTARA PSICOLOGÍA Y ESPIRITUALIDAD**

*C/ Alcántara, 67 - 2º B - 28006 Madrid - Tel. 91 401 55 70*

*www.solucionespsicologia.com*

*mariadoloresdetoro@hotmail.com*

**ESPECIALIDADES:** *Consultas y talleres relacionados, principalmente, con las siguientes áreas:*

- *Psicología Clínica: depresión, ansiedad, estrés, fobias..., terapia de pareja y de familia*
- *Psicología Arquetípica*
- *Psicoterapia Humanista*
- *Trabajo con mujeres para sanar, honrar y regenerar lo femenino*
- *Terapia Espiritual*
- *Desarrollo Personal y Transformación Interior*
- *Astrología Psicológica*

### **CURSOS NUEVOS:**

- **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 DIOSES 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

### **ÁRNICA ZHENTER**

*C/ Santa Tecla, 43 - Local - 28022 Madrid - Tel. 91 260 30 48*

#### **ESPECIALIDADES:**

- Osteopatía
- Acupuntura
- Quiromasaje

### **CENTRO NATURISTA SHIVA**

*C/ Párroco Luis Calleja, 15 - Local - 28022 Madrid Tel. 91 324 96 99*

#### **ESPECIALIDADES:**

- Naturopatía
- Iridiología
- Osteopatía
- Masajes
- Reiki
- Drenajes Linfáticos
- Reflexología Podal

### **CÍRCULO DE ASTROLOGÍA Y MAGIA**

*C/ General Alvarez de Castro, 27 - 28010 Madrid*

*Tel. 91 447 14 65 - 627 66 05 98 - evaprietoastrologa@hotmail.com*

#### **ESPECIALIDADES:** Consulta, cursos, seminarios y talleres de:

- Astrología
- Numerología
- Tarot
- Quirología
- Fisiognomía
- Geobiología
- Meditación y yoga
- Reiki
- Canalización
- Terapias regresivas
- Sueño sagrado
- Constelaciones familiares

- *Rituales de Luna Llena*
- *Sanación de la energía femenina*

**CLÍNICA DENTAL HONRUBIA**

*C/ Antonio Antoranz, 18 Bajo - 28025 Madrid - Tel. 91 462 80 61*

**ESPECIALIDADES:**

- *Odontología general*
  - *Implantes*
  - *Ortodoncias*
  - *Estética dental*

**CLÍNICA DENTAL Y GABINETE DE PSICOLOGÍA HONRUBIA**

*C/ Latina, 28 - 1º A - 28047 Madrid - Tel. 91 463 28 90*

**ESPECIALIDADES PSICOLÓGICAS:**

- *Niñ@s: Problemas de aprendizaje*
- *Adult@s: Depresión, ansiedad, estrés...*

**ESPECIALIDADES DENTALES:**

- *Odontología*
- *Implantes*
- *Ortodoncias*
- *Estética dental*

**ECOCENTRO AZALEA**

*C/ Estación, 2 - 28231 Las Rozas - Madrid - Tel. 91 637 74 56*

*ecocentroazalea@hotmail.com*

**ESPECIALIDADES:**

- *Alimentación ecológica*
- *Dietista*
- *Cursos de Tarot, Cristales, Limpiezas energéticas, etc.*
- *Clases de Yoga, Pilates*
- *Consultas de diferentes tipos de masaje, meditación y mucho más...*
- *También alquilamos salas*

**EL UNICORNIO**

*Centro Comercial Alcalá Norte - C/ Alcalá, 414 - 28028 Madrid*

**ESPECIALIDADES:**

- *Cristales*
- *Plata*
- *Objetos esotéricos*

**ETACI: ESCUELA DE TERAPIAS ENERGÉTICAS Y CRECIMIENTO INTERIOR**

*C/ Cea Bermúdez, 66 - 1ºD. Esc. Centro - 28003 Madrid*

*Tlf. 608 747 200 - [www.etaci.org](http://www.etaci.org) - [info@etaci.org](mailto:info@etaci.org)*

**ESPECIALIDADES:** *Terapias, consultas, cursos y talleres:*

- *Terapias Energéticas*
- *Terapia Emocional*
- *Astrología*
- *Sanación con Cristales*
- *Chequeo Energético*
- *Reiki*
- *Flores de Bach*
- *Geobiología*
- *Medicina China*
- *Kinesiología*
- *Tarot*
- *Canalización*
- *Meditación*
- *Limpiezas energéticas*

**EVA MARÍA VILLEGAS GUTIÉRREZ**

*Tlf.: 626.517.604*

**ESPECIALIDADES:**

- *Psicología*
- *Kinesiología*
- *Reiki Usui Tibetano*
- *Limpiezas energéticas*

**HERBOLARIO LIVERT**

*C/ Alcántara, 53 - 28006 Madrid - Tel. 91 401 41 62*

*[beatrizorero@hotmail.com](mailto:beatrizorero@hotmail.com)*

**ESPECIALIDADES:**

- *Alimentación y productos biológicos*
- *Plantas medicinales*
- *Control de peso*
- *Naturopatía*
- *Fisioterapia*
- *Cosmética Natural*
- *Alimentos para mascotas*

### **KINESE**

*C/ Seseña, 34 Local - 28024 Madrid - Tel. 91 518 61 36*

*saritasavi@hotmail.com*

#### **ESPECIALIDADES:**

- *Fisioterapia*
- *Osteopatía*

### **LIBRERÍA BOHINDRA**

*C/ La Paz, 15 - 28012 Madrid - Tel. 91 521 37 57*

*www.bohindra.com*

*bohindra@bohindra.com*

#### **ESPECIALIDADES:**

- *Libros de Psicología, Crecimiento Personal, Espiritualidad, Terapias Naturales...*
- *Cristales*
- *Objetos esotéricos*

### **LIBRERÍA EQUILIBRIO HUMANO**

*C/ Fernández de los Ríos, 106 - 28015 Madrid - Tel. 91 549 56 19*

*www.uniliber.com*

**ESPECIALIDAD:** *Libros de Crecimiento Personal, Astrología, Salud Natural..., nuevos y de segunda mano*

### **MUSEO GEOMINERO**

*C/ Ríos Rosas, 23 - 28003 Madrid*

*El primer domingo de cada mes, en el patio central, organizan una exposición y venta de cristales, gemas, fósiles y diversos objetos diseñados con estos materiales*

### **NATIVIDAD NAVARRO REY**

- *Consultas de Tarot*
- *Oráculo de Belline*
- *Astrología*
- *Terapia energética con cristales y Reiki*
- *Limpieza energética*

#### **CURSOS:**

- *Curso de Tarot de Marsella: "EL LENGUAJE MÁGICO DE LOS ARCANOS", en el haremos un recorrido por los 22 ARCANOS MAYORES, donde profundizaremos en su lenguaje y sabiduría, aprendiendo a leer su código de forma sencilla y practicando desde el primer día de clase*

- *Curso de "LIMPIEZAS ENERGÉTICAS", orientado a eliminar cualquier tipo de energía densa, tanto en personas como en locales y casas particulares. También aprenderemos las diferentes técnicas de protección y limpieza, tanto para nosotros como para nuestro entorno*
- *Curso de "ORÁCULO DE BELLINE", con este oráculo aprenderemos a despertar la intuición de manera sencilla, es uno de los oráculos que nos permite mayor creatividad a la hora de interpretar su lectura, siendo un apoyo para las tiradas de Tarot.*

*Información en: 677 54 04 78*

*nntarot99@hotmail.com*

*nntarot99@gmail.com*

**PAZ MUÑOZ ALVAREZ**

*C/ José Ortega y Gasset, 61 - 28006 Madrid - Tel. 91 401 57 57*

**ESPECIALIDADES:**

- *Naturopatía*
- *Iridiología*
- *Psicología Clínica*
- *Biodetética*
- *Herbolario*

## **AGENDA DEL MES DE JULIO**

### **CONFERENCIAS DE ENTRADA LIBRE**

#### **CÍRCULOS DE LUNA LLENA: PLENILUNIO DE CÁNCER**

*Fecha: Lunes 6 de Julio de 2009, a las 19 horas*

*Ponente: Eva Prieto. Astróloga.*

*Lugar: Círculo de Astrología y Magia*

*Dirección: C/ General Álvarez de Castro 27; Bajo C - 28010 Madrid.*

*Inscripción: Tlf. 627660598; Mail: evaprietoastrologa@hotmail.com*

#### **TERAPIA REGRESIVA: SENDERO DE TRANSFORMACIÓN**

*Fecha: Lunes 13 de Julio de 2009, a las 19 horas*

*Ponente: Eva Prieto. Astróloga.*

*Centro: Círculo de Astrología y Magia.*

*Dirección: C/ General Álvarez de Castro 27; BJ-C; 28010 Madrid.*

*Inscripción: Tlf.: 91 447 14 65 - Mail: evaprietoastrologa@hotmail.com*

#### **ASTROLOGÍA Y ALQUIMIA DE VIDA**

*Fechas: Lunes, 20 de Julio de 2009, a las 19 horas*

*Ponente: Eva Prieto. Astróloga.*

*Centro: Círculo de Astrología y Magia.*

*Dirección: C/ General Álvarez de Castro 27; BJ-C; 28010 Madrid.*

*Inscripción: Tl.: 91 447 146 5; Mail: evaprietoastrologa@hotmail.com*

### **CURSOS Y TALLERES**

#### **LOS DIOS DE CADA HOMBRE: ARQUETIPOS MASCULINOS PARA EL LOGRO DE OBJETIVOS**

*Fechas: Miércoles 1, 8, 15, 22, 29 de Julio de 2009, a las 17 horas*

*Lugar: Alcántara Psicología y Espiritualidad*

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

*Impartido por: M<sup>a</sup> Dolores Sánchez-Villacañas*

*Más información e inscripciones: Tel. 91 401 55 70*

*mariadoloresdetoro@hotmail.com*

**APRENDER A CONTROLAR LA ADICCIÓN A LA COMIDA**

*Fechas: Jueves 2, 9, 16, 23, 30 de Julio de 2009, a las 17 horas*

*Lugar: Alcántara Psicología y Espiritualidad*

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

*Impartido por: M<sup>a</sup> Dolores Sánchez-Villacañas*

*Más información e inscripciones: Tel. 91 401 55 70*

*mariadoloresdetoro@hotmail.com*

**REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA: CAMBIAR LOS PENSAMIENTOS PARA CAMBIAR LOS ACTOS**

*Fechas: Viernes 3, 10, 17, 24, 31 de Julio de 2009, a las 17 horas*

*Lugar: Alcántara Psicología y Espiritualidad*

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

*Impartido por: M<sup>a</sup> Dolores Sánchez-Villacañas*

*Más información e inscripciones: Tel. 91 401 55 70*

*mariadoloresdetoro@hotmail.com*

**ASTROLOGÍA Y ALQUIMIA DIMENSIONAL DE CÁNCER**

*Fechas: Lunes 6, 13, 20 y 27 de Julio de 2009, a las 19 horas*

*Lugar: Círculo de Astrología y Magia*

*Dirección: C/General Álvarez de Castro 27 Bajo C - 28010 Madrid*

*Impartido por: Eva Prieto*

*Inscripciones: Tel. 91 447 14 65 - evaprietoastrologa@hotmail.com*

**CURSO DE TAROT EVOLUTIVO**

*Fechas: Miércoles 1, 8, 15 y 22 de Julio de 2009, a las 19 horas*

*Lugar: Círculo de Astrología y Magia*

*Dirección: C/General Álvarez de Castro 27 Bajo C - 28010 Madrid*

*Impartido por: Eva Prieto*

*Inscripciones: Tel. 91 447 14 65 - evaprietoastrologa@hotmail.com*

**APRENDIENDO A CANALIZAR ENERGÍAS ESPIRITUALES**

*Fechas: 4 y 5 de Julio de 2009, a las 9:30 horas*

*Lugar: Círculo de Astrología y Magia*

*Dirección: C/General Álvarez de Castro 27 Bajo C - 28010 Madrid*

*Impartido por: Eva Prieto*

*Inscripciones: Tel. 91 447 14 65 - evaprietoastrologa@hotmail.com*

**ASTROLOGÍA BÁSICA, LENGUAJE DEL COSMOS**

*Fechas: 11 y 12 de Julio de 2009, a las 9:30 horas*

*Lugar: Círculo de Astrología y Magia*

*Dirección: C/General Álvarez de Castro 27 Bajo C - 28010 Madrid*

*Impartido por: Eva Prieto*

*Inscripciones: Tel. 91 447 14 65 - [evaprietoastrologa@hotmail.com](mailto:evaprietoastrologa@hotmail.com)*

### **INICIACIÓN AL TAROT**

*Fechas: 18 y 19 de Julio de 2009, a las 9:30 horas*

*Lugar: Círculo de Astrología y Magia*

*Dirección: C/General Álvarez de Castro 27 Bajo C - 28010 Madrid*

*Impartido por: Eva Prieto*

*Inscripciones: Tel. 91 447 14 65 - [evaprietoastrologa@hotmail.com](mailto:evaprietoastrologa@hotmail.com)*

### **ANUNCIOS**

- *Buscamos personas con una buena preparación en Astrología para realizar el taller: **ASTROLOGÍA Y ALQUIMIA DE LAS NUEVE DIMENSIONES**, que imparte la Astróloga Eva Prieto a partir de Octubre 2009. Si cuentas con esa formación y estás interesad@ en este taller, puedes ponerte en contacto con:*

*\* Eva Prieto: Tel. 91 447 14 65 y 627660598  
[evaprietoastrologa@hotmail.com](mailto:evaprietoastrologa@hotmail.com)*

*\* M<sup>a</sup> Dolores Sánchez-Villacañas: Tel. 91 401 55 70  
[mariadoloresdetoro@hotmail.com](mailto:mariadoloresdetoro@hotmail.com)*

### **REALIZANDO ESTE CURSO LOGRAMOS:**

- 1. Unir la Astrología exotérica con la Astrología esotérica*
- 2. Conocer en profundidad el propio espíritu y el destino/la misión espirituales de esta vida*
- 3. Transmutar las propias debilidades y apegos en fortalezas y libertad*
- 4. Sacar el mayor partido posible a las potencialidades reflejadas en la propia Carta Natal*
- 5. Elevar nuestra consciencia y nuestra evolución*
- 6. Aplicar los aprendizajes, logros y transmutaciones a nuestra vida, a nuestras relaciones y a nuestra labor profesional*
- 7. Aportar un grano de arena particular a la montaña de la consciencia y del espíritu colectivos y universales, con responsabilidad y humildad*
- 8. Estar lo menos condicionad@s posible por lo que ocurra a nuestro alrededor y mantenernos en nuestro centro interior*

9. *Estar lo más unid@s y conectad@s que podamos con otras dimensiones de la existencia*
10. *Preparar lo mejor posible nuestra próxima encarnación, sentando en la presente las bases para ello*

*¿Con cuáles de estos logros sintonizas y te identificas? ¿Cuáles otros vibran en tu interior? Recuerda: **Con nuestros pensamientos y emociones tod@s som@s co-creador@s y constructor@s de la realidad que nos rodea, consciente o inconscientemente.** Jung decía: Mientras no hagas consciente tu inconsciente, éste dominará tu vida y lo llamarás destino. ¿Qué prefieres, elegir con libertad y consciencia o entregarte a lo que el inconsciente te pueda deparar?*

- **XVII CONGRESO IBÉRICO DE ASTROLOGÍA**  
*Del 12 al 15 de Mayo de 2010*  
*Lisboa (Portugal)*

## **LIBROS RECOMENDADOS**

❖ **ARNTZ, William - CHASSE, Betsy y VICENTE, Mark - ¿Y TÚ QUÉ SABES!? - EDITORIAL PALMYRA**

*La película ¿Y tú que sabes!? Fue sólo el principio del viaje. Este libro utiliza las ideas, los conceptos y la ciencia alucinante como punto de partida para explorar en profundidad los cimientos del nuevo paradigma, la física cuántica de nuestros procesos internos y las fronteras exteriores del universo conocido. ¿Qué hay al otro lado de lo conocido? ¿De qué se compone la realidad? Y lo que es aún más importante: ¿cómo cambia un pensamiento la naturaleza de la realidad?*

*La física cuántica no sólo lleva al mundo material, sino que se adentra en el terreno de la espiritualidad. Si la observación afecta al resultado, no somos meramente parte del universo, sino que participamos en él. Si los pensamientos son algo más que activaciones neuronales aleatorias, entonces la consciencia es algo más que un accidente anatómico. Existe un poder superior, pero ¿está realmente ahí fuera? ¿Dónde se encuentra la línea divisoria entre el ahí fuera y el aquí dentro?*

*Éste no es un libro de respuestas definitivas, sino de preguntas que te hagan pensar. No te muestra el camino, sino las infinitas posibilidades que existen. ¿Crees que tienes que ir al mismo trabajo todos los días, hacer los mismos recados, tener los mismos pensamientos, sentir de la misma manera? Bien, piénsalo otra vez.*

❖ **BYRNE, Rhonda - EL SECRETO - EDICIONES URANO**

*El Gran Secreto siempre ha estado presente de forma fragmentada en las tradiciones orales, en la literatura, en las religiones y en las distintas filosofías de todos los tiempos. Por primera vez, todos esos componentes se han reunido en una increíble revelación que transformará la vida de todo aquél que la experimente.*

*En este libro aprenderás a utilizar El Secreto en todos los aspectos de tu vida: dinero, salud, relaciones, felicidad y en todas tus interacciones con el mundo. Empezarás a entender el poder*

*oculto y sin explotar que hay en tu interior. Esta revelación te aportará felicidad en todas las áreas de tu vida.*

*El Secreto encierra la sabiduría de los grandes maestros actuales, hombres y mujeres que lo han utilizado para conseguir salud, fortuna y felicidad. Han aplicado el conocimiento de El Secreto y nos revelan increíbles historias de curaciones, de generación de grandes riquezas, de superación de obstáculos y de conseguir lo que muchos calificarían de imposible.*

#### **❖ CONFUCIO - ANALECTAS - EDICIONES SANTILLANA**

*Confucio dijo: El que no conoce los ritos no puede ser un hombre de firme carácter. El que no sabe el significado de las palabras no puede conocer a los hombres.*

*Analectas es el primero de los Cuatro libros clásicos de la filosofía confuciana, una escuela que, casi desde su inicio, los chinos conocen como Rújia (Escuela de los Letrados), y sin la cual la historia y la cultura de su país serían tan incomprensibles como las de Europa sin Grecia y sin cristianismo.*

*Como en los casos de otros pensadores antiguos, Confucio no fue autor de libro alguno, aunque las Analectas es el que fue redactado más cerca de su vida y de su influencia. Se trata de una obra breve y heterogénea que reúne aforismos, retazos de conversaciones, anécdotas y descripciones del maestro y de sus discípulos directos, así como citas de los clásicos de la cultura china que el propio Confucio refundió. La obra transmite las ideas reformadoras de su pensamiento a sus discípulos, quienes cuatro siglos después consiguieron que el confucianismo fuera adoptado como doctrina oficial bajo la dinastía Han. Mucho más tarde, durante la Ilustración, la obra de Confucio influyó en filósofos como Voltaire o Montesquieu, que descubrieron en ella la idea de un gobierno basado en la educación y el mérito.*