

METAMORFOSIS

**REVISTA VIRTUAL PARA EL CRECIMIENTO
DEL ESPÍRITU**

NÚMERO 6

SEPTIEMBRE 2009



METAMORFOSIS ESTÁ PATROCINADA POR:



ALCÁNTARA PSICOLOGÍA Y ESPIRITUALIDAD

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

www.solucionespsicologia.com

mariadoloresdetoro@hotmail.com

**GRACIAS POR COMPARTIR METAMORFOSIS CON TODOS VUESTROS
CONTACTOS, PORQUE TOD@S SOMOS ALMAS CAMINANDO HACIA
LA LUZ DEL AMOR UNIVERSAL**

SUMARIO



- Editorial: Página 3
- El Rincón de la Meditación: Página 4
- Historia del Dr. Bach y su camino hacia las esencias Florales (I): Página 6
- Perlas de Sabiduría Perenne: Página 10
- Energías Arquetípicas para Septiembre: Página 12
- Equinoccio de Otoño: Página 19
- Atención Plena y Salud: Página 22
- Emociones positivas y flujo: Página 29
- Símbolos de protección, fuerza y regeneración: Página 33
- Narcisismo y autoestima: Página 35
- Guía de Centros y Profesionales: Página 39
- Agenda: Página 44
- Libros recomendados: Página 47

EDITORIAL

Querid@s lector@s:

Espero que hayáis disfrutado de unas felices y merecidas vacaciones y que hayáis vuelto a las tareas cotidianas llen@s de energía, ilusión, esperanza, ideas, ganas de hacer cosas nuevas... para la nueva temporada que en estos días comienza. Para quienes hayáis estado trabajando deseo que también hayáis estado a gusto y content@s.

Me alegro enormemente de que ya estemos aquí de vuelta, compartiendo nuestras alegrías y nuestra penas, nuestras ilusiones, nuestros desengaños... y todo aquello que consideréis oportuno manifestar en estas páginas que, como ya sabéis, están abiertas para tod@s, tanto para compartir la información que nos parezca importante e interesante como para que vertamos nuestras opiniones, ideas y sentimientos, con libertad, respeto y responsabilidad.

Septiembre, además de marcar el regreso de las vacaciones para la mayoría, destaca por ser el mes en que entra el otoño y, por lo tanto, la época del año en que nos vamos aproximando a la oscuridad, a la fase de tinieblas y esterilidad que el invierno produce sobre la tierra. Esto en modo alguno es negativo, puesto que en la Naturaleza tan importantes y necesarios como la luz, el sol y el calor son la oscuridad, el frío, la lluvia, la nieve... Esta estación es un buen periodo para adentrarnos con confianza, esperanza y fe en la profundidad de la noche y, por extensión, de ese gran desconocido que suele ser nuestro propio interior, algo que aún apetece menos hacer cuando el calor y la luz están presentes en nuestra vida, tentándonos a un sinfín de actividades y viajes que nos llevan a merodear por la superficie, distrayéndonos del viaje hacia el interior, tal vez el más difícil y doloroso que podamos realizar y, precisamente por ello, el que más frutos, evolución y transformación nos proporciona cuando somos capaces de llevarlo a cabo.

Os deseo el mejor de los regresos a la cotidianeidad, guardando en vuestro corazón todas las buenas experiencias de estos meses, para acudir a ellas y recordarlas si notáis que, los primeros días, os cuesta un poco volver a empezar.

Un fuerte abrazo y hasta el mes que viene.

EL RINCÓN DE LA MEDITACIÓN

La meditación que os propongo para este mes tiene como centro al águila real, considerada desde la antigüedad como un símbolo de valor y poder, tanto por su gran tamaño como por su destreza en el aire y por lo inaccesible de los lugares en que construye sus nidos, casi siempre agrestes y montañosos. En la mitología romana, por ejemplo, estaba asociada con el principal de los dioses: Júpiter (Zeus para los griegos).

Siempre he admirado a las aves que vuelan por su capacidad para elevarse y tomar distancia de la tierra, pudiendo así tener una perspectiva más amplia y global del trozo de terreno que sobrevuelan, lo que les permite ver y seleccionar hacia dónde deben dirigirse para obtener aquello que necesitan: alimento, un lugar donde anidar o descansar..., recordándonos con ello la importancia de tener un horizonte y un punto de vista abiertos, así como una cierta distancia emocional que nos permita analizar adecuadamente las alternativas en cualquier ámbito, antes de tomar una decisión. Su instinto para buscar parajes más cálidos cuando el invierno se acerca y llega el momento de migrar es también una buena cualidad a tener presente, para que nos cueste menos cambiar de lugar, de trabajo, de opinión, de forma de actuar...

MEDITACIÓN DEL ÁGUILA REAL

Estás en un hermoso, espléndido y verde campo, disfrutando de los calientes y suaves rayos de sol dorado en todo tu cuerpo. Sopla una brisa muy leve y el cielo es de un maravilloso color azul zafiro.

Vas andando por un camino y te encuentras con un árbol viejo y retorcido. Tiene las ramas cargadas de hojas que se mecen suavemente con la brisa.

Te aproximas al árbol y rodeas el tronco con tus brazos para recibir de él su energía, su fuerza, su vitalidad, su sabiduría. Además, sientes poco a poco el calor y el frescor de la tierra que va subiendo por tus pies y se encuentra con la vitalidad y la energía del árbol. Mientras lo abrazas, sientes amor por la tierra, por la naturaleza y por ti mismo, como parte importante de ella que eres. Si quieres, puedes hablar con el anciano árbol y contarle lo que te ocurre, lo que deseas, lo que te gusta, lo que necesitas..., seguro de que te escuchará y tal vez te contestará.

Cuando acabes tu charla y tu abrazo con el viejo árbol, despídete de él y prométele que otro día volverás porque ahora quieres ver al río y hablar con él. El árbol mueve sus ramas

en señal de despedida y de que desea volver a verte de nuevo. Poco a poco te alejas de él camino hacia el río. Vas notando el frescor y el olor del agua y de todo cuanto hay a su alrededor, que crece verde, florido y hermoso. El río es largo y ancho, fluye tranquilo, aunque a veces salta por encima de algunas piedras que hay en su cauce. El agua es tan clara y limpia que, cuando te asomas a ella, puedes ver los peces grandes y pequeños, de innumerables colores, que no paran de nadar ni de jugar dentro de ella. También ves otros que van en busca de comida y les observas mientras se la comen.

El agua está tan limpia y el día es tan caluroso que tienes ganas de quitarte los zapatos para meter los pies en ella y refrescarte. Te sientas en la orilla y lo haces, sintiendo inmediatamente su fresca y suave caricia pasando por tus pies y tus piernas hasta las rodillas. Te tumbas en la tierra y observas el limpio y azul cielo, sin una sola nube, poderoso sobre ti y al mismo tiempo protector, cálido, amigable. Ves pasar volando muchos y diferentes pájaros, a quienes parece no afectarles el calor porque vuelan de un lado a otro sin parar. Unos llevando algo de comer, otros enseñando a sus pequeños hijos a batir y manejar sus alas, unos terceros simplemente planeando por el cielo y jugando con el aire, disfrutando del día y del placer que el vuelo les proporciona.

De repente, como salida de la nada, aparece en el horizonte celeste una majestuosa e imponente águila real. Es tan grande y sus alas están tan estiradas, que desde tu posición parece ocupar toda la bóveda celeste y no dejar sitio para algo más. El resto de las aves parecen apartarse de su lado, tal vez impresionadas por su poder, por su fuerza, por la elegancia y dominio de su vuelo. Tú la observas admirado, casi sin poder pestañear, la admiras y llegas a sentirte uno con ella. Tu corazón palpita emocionado y tu espíritu se funde con el águila hasta tal punto que te parece ser tú esa majestuosa águila real y surcar el cielo con tu vuelo, desde lo más alto hasta lo más bajo, planeando y lanzándote en picado para luego alzar el vuelo y remontarte hasta el punto más alto posible. Estás así un buen rato, hasta que decides volver a tu cuerpo tumbado a la orilla del río. Poco a poco te vas desperezando y comienzas a caminar para regresar a tu jardín, después de haber pasado una tarde maravillosa, visitando al anciano y sabio árbol, refrescándote en el alegre y caudaloso río, volando por el cielo como una valiente y poderosa águila real.

HISTORIA DEL DOCTOR EDWARD BACH Y SU CAMINO HACIA LAS ESENCIAS FLORALES (I)

Edward Bach nació el 24 de septiembre de 1886 en Moseley, cerca de Birmingham Inglaterra, aunque sus ascendientes eran originarios de Gales; ya de pequeño le gustaba observar la naturaleza y paso temporadas allí disfrutando del descanso. Con 20 años comenzó sus estudios de medicina en la universidad de Birmingham y más tarde se traslado a Londres donde obtuvo varios títulos académicos. Fue miembro del real colegio de cirujanos y su labor como médico oficial en el Hospital Universitario le permitió tratar a muchos pacientes y sensibilizarse con el sufrimiento humano. Además obtuvo la licenciatura de Ciencias para más tarde agregar la diplomatura en salud Pública extendida por la Universidad de Cambridge.

También ejercía de cirujano residente en otra institución sanitaria, todo ese exceso de trabajo lo agoto físicamente y tuvo que abandonar parte de sus compromisos ya que su salud siempre fue frágil, pues padecía desde su infancia una lesión de corazón. Más tarde ya mas recuperado de su salud, durante la primera Guerra Mundial se hizo cargo de más de 300 camas de soldados heridos de guerra. Después Bach estableció su consultorio privado en Harley Street, lugar de renombre en la ciudad donde los más importantes médicos tenían su consulta.

Con todo este comentario sobre su Titulación Laboral y extenso trabajo, quiero dejar más que clara la preparación académica de este gran hombre que renunció al éxito de su consulta en Londres, para ser el mismo, viviendo y actuando de acuerdo a su sabiduría y adelantándose a su tiempo, fue un hombre polémico en su época, precisamente por esto, por ir en contra corriente de todo lo establecido entonces en materia medica, siendo pionero en la preocupación por la ecología y la medicina del espíritu, pero eso es otra historia, sigamos...

En 1915 ya instalado en su consulta y ejerciendo el arte de curar, comenzó a investigar formas alternativas de sanar a sus pacientes, estaba decepcionado de las modalidades convencionales de tratamiento que no mejoraban del todo a los pacientes, investigo en la inmunología intentando ampliar posibilidades terapéuticas.

Desarrolló una larga investigación en la terapéutica de vacunas útiles para el tratamiento de enfermedades crónicas. En 1916 fue nombrado director del departamento de Bacteriología En abril de 1917 su esposa Gwendoline fallece de difteria, una ironía del destino para un bacteriólogo renombrado.

Absolutamente absorbido por el trabajo y con grandes responsabilidades, en julio de 1917 tras sufrir un colapso sufre una fuerte hemorragia con un difícil pronóstico. Fue operado de

urgencia de un tumor abdominal ya extendido. Los médicos le pronosticaron solo 3 meses de vida. Bach se había preocupado muy poco por su salud y mucho por la de los demás.

A pesar del duro golpe que le pudo producir el diagnóstico, Bach reacciona entregándose de pleno a su obra, queriendo aprovechar el tiempo que le queda, para de esa forma poder terminar sus investigaciones bacteriológicas.

Sumergido en su trabajo pasan más de 3 meses y logra una recuperación absoluta y “milagrosa”. Así llega a la conclusión de que su trabajo lo hacía feliz y lo inspiraba: no hay obstáculo para la sanación cuando una persona manifiesta amor, interés y un propósito de vida claro.

Encontró la luz en la oscuridad y esta experiencia se transforma en el punto de partida y en un fundamento para sus futuras investigaciones: los estados mentales pueden tener efecto directo y poderoso sobre la salud física.

El Dr. Bach se dedica a otras actividades, hacia finales 1918 es “iniciado” en masonería y se une a la Logia Londinense de Warwickshire. Al año siguiente pasa a desarrollar parte de sus actividades de investigación en un laboratorio en Nottingham Place, en Londres.

Ya en 1919, accede al Hospital Homeopático de Londres como Patólogo y Bacteriólogo. Continúa investigando bacterias intestinales, describiendo 7 grupos de “bacilos”. Nuevamente prepara vacunas a partir de estos gérmenes, las cuales tienen una acción depurativa a nivel intestinal. Sin embargo para Bach los inyectables no cumplen su propio ideal de cura, esta vía le parecía muy invasiva y agresiva.

Le cambió la vida cuando le llegó la oportunidad de trabajar en el hospital Homeopático de Londres, pues allí toma contacto con el Órganon, la obra del Dr. Hahnemann (1755 – 1843), el padre de la Homeopatía.

La influencia de la homeopatía y de los escritos de su fundador marcaría profundamente el pensamiento y el sentimiento de Bach. Había ideas nuevas que lo inspirarían: en la metodología, en la diagnosis y en la concepción nosológica. Como gran estudioso también identificaba su pensamiento con las ideas hipocráticas y los cánones de Paracelso, decididamente se encaminaba hacia los tratamientos de tipo natural.

En 1920 sus investigaciones se publican en varias revistas médicas de contexto homeopático, incrementando su reputación como bacteriólogo. Hacia 1922 se muda a un laboratorio más grande, costado por él mismo, aunque continua con sus prácticas medicas. En 1925 presenta su primer libro “La enfermedad crónica, una hipótesis en acción” escrito en colaboración con el Dr. australiano Charles E. Wheeler, en 1927 presenta un trabajo “El problema de la enfermedad crónica” y en 1928 “como combatir la toxemia intestinal”.

El nuevo enfoque de la homeopatía a su trabajo le aporta grandes satisfacciones y consigue reemplazar las vacunas inyectables por una nueva preparación de vacunas orales en forma homeopática hechas a partir de bacterias intestinales: son los 7 nosodes de Bach como se los conoce en la medicina Homeopática.

Sus estudios continuaron con la correspondencia de las vacunas en función de la tipología del paciente y de las características de las enfermedades que padecían. El resultado fue la identificación de 7 perfiles psicológicos (tipológicos). Resultados concluyentes y determinantes para Bach, pues confirmaban su intuición: el estado de ánimo influye en la enfermedad, por lo tanto había que tratar las mentalidades para repercutir en la enfermedad, pues no bastaba con tratar solo los síntomas.

Los nosodes ya no le bastaban para alcanzar sus objetivos de curación. Bach empezó a dirigir su atención a la Naturaleza, al reino vegetal, en búsqueda de nuevas posibilidades terapéuticas. Su objetivo era claro: tratar al individuo no a la enfermedad. En 1928, Bach siguiendo un impulso intuitivo viaja en tren hacia Gales, donde empieza un ciclo de viajes a través de diferentes zonas donde halla sus esencias florales.

Los primeros tres remedios florales (Impatiens, Mimulus y Clematis) los descubren sobre la rivera del río Usk. Su fina intuición y aguda observación le llevo a encontrar los remedios según los estados de ánimo que le aquejaban en cada momento. Pudo leer la simbología de las plantas y descifrar así su aplicabilidad. Con los remedios, primero ensayados en el mismo y luego en sus pacientes, logro resultados realmente efectivos. Según la personalidad así era el remedio floral a prescribir, viéndose totalmente dedicado a la investigación de un nuevo método de cura, totalmente basado en el alma humana.

Bach pasaba horas observando grupos de gente, catalogándolos según sus modos y aptitudes y agrupándolos por tales características. Meditaba sus observaciones y luego hacia conclusiones. Según sus investigaciones llega a la conclusión de que hay 12 grupos de estados mentales predominantes. Y que estos se relacionan a los tipos de lecciones que las personas necesitan aprender durante su vida.

A finales de 1929, a la edad de 43 años, Bach impulsivamente abandona su prestigioso y rentable consultorio de Londres, deja de lado la práctica ortodoxa de la medicina, vendió todas sus pertenencias y quemo sus trabajos; renunció a los beneficios devengados de sus descubrimientos y se despidió de sus colegas y amigos..., lo dejó todo y marchó hacia Gales.

En 1930 después de abandonar Londres, Bach intuitivamente descubre el método solar de preparación de esencias, desarrolla su teoría tipológica y va en busca de nuevos remedios, también escribe el libro “Cúrate a ti mismo” donde explica la verdadera causa y cura de la enfermedad.

En 1931 expone su pensamiento en una conferencia en Southport, “Ustedes provocan su propio sufrimiento”

ante un auditorio de médicos homeópatas, marcando las diferencias que tenía con la Homeopatía.

Bach se sintió muy descorazonado al ver la actitud tomada por muchos de sus colegas, sus prácticas heterodoxas molestaron y trataron de disuadirle de sus actividades y de su investigación. Le amenazaron con el retiro de su matrícula del registro profesional de médicos. Bach sabía que lo que hacía era algo que tenía que hacer, era una misión, su misión en beneficio de la humanidad, e hizo caso omiso a tales amenazas. Durante los siguientes 4 años Bach sigue adelante hasta completar los 38 remedios florales y en 1935 completa su obra.

En 1936 había empezado a trabajar con un pequeño grupo de asistentes, ese año recibe de nuevo una carta del Consejo Médico General, con mas amenazas, ahora para disuadirle por emplear asistentes no calificados, contesto a esa carta en la que el mismo deserta de la medicina ortodoxa. A pesar de todo jamás le fue retirada su matrícula del Registro Profesional.

A primeros de 1936 recibe una ayuda económica de los masones, pronto completo su trabajo y comenzó a reescribir su libro ahora titulado “Los 12 Curadores y otros Remedios”, también presento en forma de conferencias trabajos en los que su contenido está referido a reflexiones sobre el sentido y destino de la tarea del hombre y la difusión del sistema terapéutico floral. Después de publicar su obra se dedico a divulgarla impartiendo conferencias por todo el país.

Edward Bach fallece el 27 de Noviembre de 1936 a los 50 años, de un sarcoma, legando a la Humanidad una herramienta terapéutica de gran valor y una filosofía de vida.

La responsabilidad de continuar su obra recayó en sus amigos, sus asistentes y sus compañeros de trabajo, a quienes había formado y entrenado. Su hogar de entonces es hoy en día el centro de Edward Bach, donde se siguen preparando los remedios según las indicaciones originales de su creador.

Natividad Navarro Rey

Tarotista, Astróloga

Terapeuta energética y floral

Teléfono: 677.54.04.78 nntarot99@hotmail.com

PERLAS DE SABIDURÍA PERENNE

EL ARTE DE SANARSE (Anónimo):

Para sanarte y permanecer san@: Habla de tus sentimientos. Las emociones y los sentimientos negados, escondidos y reprimidos, suelen llevar a enfermedades y dolores diversos: gastritis, úlcera, dolores lumbares, dolor en la espalda, tensión alta...con el tiempo, la represión de los sentimientos puede degenerar incluso en un cáncer. Entonces, para cuidarnos, vamos a sincerarnos, confiar, compartir nuestra intimidad, nuestros secretos, nuestros errores, hagamos confidencias... El diálogo, la palabra, el lenguaje, es un poderoso remedio y una excelente terapia.

Para sanarte y permanecer san@: Asume la responsabilidad y la libertad de tomar decisiones. Una persona indecisa permanece en la duda, en la ansiedad, en la angustia, en el miedo. La indecisión acumula los problemas, las preocupaciones, las agresiones... La historia humana está hecha de decisiones. Para decidir es preciso saber renunciar, saber dejar algunas ventajas y valores para coger otros, así como también asumir algunos inconvenientes. Las personas indecisas son víctimas de dolencias nerviosas, gástricas y problemas de la piel.

Para sanarte y permanecer san@: Busca soluciones y llévalas a cabo para saber si son válidas o no. No te quedes en la duda porque ésta nada resuelve y sólo sirve para crear más duda. Recuerda siempre que es mejor equivocarse por activa que hacerlo por pasiva. En el primer caso podemos tomar nota de nuestros errores, aprender de ellos y rectificarlos para futuras ocasiones, en el segundo nos quedamos sin saber si nuestra idea era buena o no. Las personas que se centran en los problemas no consiguen soluciones y además aumentan y multiplican las dificultades. Prefieren las lamentaciones, la murmuración, el pesimismo y no tienen en cuenta que, estén como estén las cosas a nuestro alrededor, siempre es más sano, inteligente y práctico encender una vela que quejarse de la oscuridad. Una abeja es pequeña, pero produce lo más dulce que hay: la miel. Somos lo que pensamos. El pensamiento genera energía negativa que se va transformando en enfermedad o bien energía positiva y amorosa que nos conduce a la salud.

Para sanarte y permanecer san@: No vivas de las apariencias sino de realidades. Quien esconde la realidad finge, hace poses, quiere siempre dar la impresión de estar bien, quiere mostrarse perfect@, bondados@..., acumulando de esta forma sobre sí toneladas inútiles de peso. La persona que obra así es una estatua de bronce con pies de barro. Nada hay peor para la salud que vivir de apariencias y fachadas. De nada sirve que mostremos al mundo la mejor

de nuestras imágenes si por dentro estamos en ruinas y llen@s de telarañas. Éstas son personas de mucho barniz y de poca raíz. Su destino es la farmacia, el hospital, el dolor.

Para sanarte y permanecer san@:

Acéptate, valórate y ámate tal como eres. El rechazo hacia un@ mism@, la carencia de autoestima, hace que nos volvamos ajenos de nosotr@s mism@s. Ser un@ mism@ es el núcleo de una vida saludable. Quienes no se aceptan suelen ser personas envidiosas, celosas, imitadoras, competitivas, destructivas, más pendientes de lo que hacen o dejan de hacer quienes les rodean que de sí mismas y de sus propios actos. Aceptarse, aceptar y ser aceptad@, aceptar las críticas y las alabanzas es sabiduría, inteligencia y sentido común, así como también la base sobre la que podemos apoyar y edificar las necesarias mejoras internas.

Para sanarte y permanecer san@:

Confía plenamente en la Vida y en la humanidad, incluso aunque en alguna ocasión te traicionen. Quien no confía no se comunica, no se abre, no se relaciona, no crea vínculos estables y profundos, no sabe hacer amistades verdaderas, gasta una gran cantidad de energía pensando en todos los engaños que puede padecer y lo que es aún peor, se comporta con tal desconfianza hacia sus semejantes que acaba encontrándose con su propia medicina, lamentablemente sin darse cuenta de que la ha sembrado y cuidado durante tanto tiempo que al final obtiene el fruto que esperaba. Sin confianza no puede haber una sana relación con nadie ni en ningún ámbito. La desconfianza, en realidad, es falta de fe en un@ mism@, en l@s demás y en el Universo.

Para sanarte y permanecer san@:

No vivas siempre triste ni te dejes dominar por el pesimismo, ni siquiera en los peores momentos porque todo, temprano o tarde, pasa y acaba. No hay mal ni bien que cien años dure, todo cambia, oscila y da un giro. El buen humor, la risa, la alegría, el optimismo... recuperan la salud, alargan la vida y además ayudan a encontrar la luz dentro de la oscuridad, a ver un horizonte más amplio y una perspectiva más adecuada, favoreciendo todo ello los cambios necesarios para llegar adonde queremos. Las personas alegres, aun sin pretenderlo, alegran el ambiente donde viven, trabajan y se relacionan, alejando con su presencia las nubes de la aflicción, de la angustia, del derrotismo, del dolor . El buen humor nos salva de las manos del doctor. La alegría es salud para el cuerpo, la mente, las emociones, el espíritu y las relaciones.

ENERGÍAS ARQUETÍPICAS PARA SEPTIEMBRE

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.*

Las energías arquetípicas afines con el mes de Septiembre son las siguientes: el número nueve, El Ermitaño del Tarot de Marsella, La Casa IX de la Rueda Zodiacal, los signos astrológicos de Virgo (descrito en la revista de Julio) y de Libra a partir del día 23 y el equinoccio de Otoño, que encontraréis en un artículo aparte.

EL NÚMERO NUEVE

Lo que representa: *Grandes realizaciones mentales y espirituales. Es el número de la iniciación, porque marca el final de una fase de desarrollo espiritual y el comienzo de otra fase superior, simbolizado por el paso de las unidades a las decenas.*

El número uno abre la serie de los dígitos simples y el nueve la cierra, siendo ambos extremos opuestos: el uno representa individualidad y el nueve universalidad, cerrando el ciclo comenzado en el uno.

El nueve es un número de poder espiritual, puesto que contiene la sabiduría del resto de los números de la serie simple. Sumado a cualquier otro, por reducción mística, vuelve siempre al mismo número, por ejemplo: $8 + 9 = 17 = 1 + 7 = 8$. Es el número del narcisismo, ya que: $1 + 2 + 3 + 4 + 5 + 6 + 7 + 8 + 9 = 45 = 4 + 5 = 9$ y multiplicado por cualquier número se regenera a sí mismo: $9 \times 4 = 36 = 3 + 6 = 9$. Por estos motivos, es un número que debe ser unido a algo, ya que por sí solo tiende a la dispersión y a volver a sí mismo. Como dígito final de las unidades lleva consigo un sinfín de pruebas y tareas.

Representa también este número a la persona que piensa con sus pensamientos dentro de ella. Es un número de gran importancia para la vida, pues permanecemos nueve meses en el seno de nuestra madre antes de nacer. Augura éxito en el terreno intelectual mediante la creación artística, más que en el aspecto económico. Da inclinación hacia la música, el altruismo y la nobleza. Su regente es Quirón.

La idea: Magnificencia de grandes lo llamaban los pitagóricos. Para Pitágoras era el océano donde se mueven los números, el horizonte que circunda las cosas y la vibración tres veces perfecta: $3 + 3 + 3 = 9$.

Aspectos positivos o cualidades más favorables de esta vibración: vocación de servicio, tolerancia, respeto, personalidad fuerte, gran magnetismo, impulso, potencia, éxito, liderazgo, aventura, espíritu de lucha, sensualidad, energía, dinamismo.

Aspectos negativos o cualidades menos favorables de esta vibración: Despreocupación, falta de respeto, abuso del conocimiento, orgullo, carencia de tacto, dispersión, actitudes agresivas, celos, afán de posesión, venganza, tiranía, paranoia, egoísmo.

Color: Rojo - **Metal:** Acero - **Nota musical:** Bemol - **Piedra preciosa:** Hematites rojo y malaquita.

Como número de vibración interna: Quien lo tiene posee vigor, decisión y sensibilidad hacia el sufrimiento ajeno, lo que puede inclinar a la persona a vivir de manera impersonal y buscando el beneficio de los más desfavorecidos@s.

Como número de vibración kármica: La persona deberá ocuparse e interesarse por el bien de otr@s, desarrollando al máximo su potencialidad espiritual y aprendiendo a ser compasiva, altruista y a servir de ejemplo a quienes le rodean.

EL ERMITAÑO DEL TAROT DE MARSELLA

Palabras clave: Crisis, tránsito, sabiduría, soledad, desprendimiento, terapia, experiencia, pobreza, iluminar, vejez, retroceder, frío, receptivo, antiguo, silencio.

El VIII es el primero de los números impares que puede dividirse por otro. El nueve: tres veces tres, es ambivalente: a la vez activo (impar) y a la vez receptivo (divisible). Al observar su movimiento entre la carta de La Justicia (VIII) y la Rueda de la Fortuna (X), vemos que El Ermitaño se aleja del Arcano VIII retrocediendo para avanzar de espaldas hacia el final del primer ciclo decimal y el principio de un nuevo ciclo, señalado por el Arcano X. Al alejarse de VIII sale de un estado de perfección insuperable y, si se demorara en él, podría estancarse y morir. No supera esa perfección sino que la abandona y entra en crisis. El feto, al octavo mes de gestación ha alcanzado su pleno desarrollo en el útero, todos sus órganos están formados y durante el noveno se prepara para salir del único ámbito que conoce: la matriz, pudiendo así entrar en un mundo nuevo: la vida fuera del útero materno.

El número nueve anuncia tanto un final como un comienzo. El Ermitaño acaba activamente su relación con el antiguo mundo y se muestra receptivo a un futuro que ni domina ni conoce. Representa un paso hacia lo desconocido y, en este sentido, simboliza tanto la máxima sabiduría como un estado de crisis profunda. La linterna puede considerarse como una representación del Conocimiento, una fuente de sabiduría que guía el camino hacia lo nuevo de quienes se atreven a abandonar lo viejo.

Al igual que La Papisa, El Ermitaño es una figura muy cubierta de ropa, por lo que sugiere el frío, el invierno, características saturninas que se le suelen atribuir y que remiten a cierta frialdad de la sabiduría, así como a la soledad interna que acompaña a quienes se inician y se adentran en su búsqueda, porque el camino hacia el conocimiento directo de un@ mism@ y de la realidad que nos rodea, sin trampas ni disfraces, sólo puede recorrerse en solitario y de forma individual, si bien posteriormente podemos compartir con otr@s compañer@s de camino, es decir, con otras personas que también busquen la autenticidad interior y exterior, nuestro trozo de verdad y de sabiduría. Las diferentes capas que lleva puestas también pueden simbolizar las numerosas experiencias vividas, que le han formado y le han hecho sabio, y su espalda encorvada guarda, concentrada, toda la memoria de su pasado y de su andadura. El Ermitaño, con su experiencia y su sabiduría, nos invita a aceptar y vivir las crisis con valentía, a cambiar y a avanzar aunque en ocasiones no sepamos hacia dónde ni hacia qué.

Interpretaciones más frecuentes de

este arcano: *Crisis positiva, guía, soledad, hombre mayor, vejez, prudencia, retiro, terapeuta, maestro masculino, peregrinación, castidad, alcoholismo, invierno, duda y superación, alumbrar el pasado, ir hacia el futuro sin saber a dónde, andar retrocediendo, terapia, padre ausente o frío, abuelo, humildad, visión clara del mundo, sabiduría, amor desinteresado, abnegación, altruismo, maestro secreto.*

LA CASA IX DE LA RUEDA ZODIACAL

La Casa IX es una casa colectiva situada por encima del horizonte, en el sector Sur-Oeste, un cuadrante relacionado con las sensaciones y con la vida objetiva. Es una casa cadente, ya que distribuye, reajusta y reorienta la energía, está asociada a la mutabilidad y su palabra clave es transformar o comprender. En esta casa, al igual que en las otras tres cadentes, reconsideramos nuestra posición y nos readaptamos o reorientamos sobre lo previamente experimentado en la Casa VIII. En la IX reflexionamos sobre las leyes y los procesos más profundos que rigen la existencia y las pautas que nos unen a un@s con otr@s. Es el domicilio natural de Sagitario y está regida por Júpiter: el Gran Benefactor, el planeta de la expansión, de la

confianza, de la oportunidad, del optimismo y por Neptuno: el Místico, el planeta de la disolución, de los sentimientos inconscientes, de la inspiración, de la espiritualidad.

La IX es una casa de fuego o de vida, por lo que pertenece a la trinidad del espíritu. El fuego es la fuerza vital que anima todas las formas vivientes, el elemento asociado a la voluntad de ser, la urgencia de expresarnos con nuestro propio interior. La mutabilidad es la fase que sigue a la interiorización y al asentamiento de la semilla, haciendo posible que salga una vez ha crecido y se ha transformado, en función de lo que la persona lleve dentro, de cómo sea su naturaleza interna. Esta casa representa el aprendizaje relacionado con la identidad, es decir, con la necesidad de aprender quién somos realmente, para que podamos considerarnos en un contexto más amplio y vasto. Por estos motivos, los viajes, las investigaciones y las actividades propias de IX tienen que ver con las actitudes religiosas y filosóficas,. La mutabilidad le permite comprender, transformar, cambiar... y ser flexible.

La Casa IX es la casa de la mente superior, de los estudios universitarios, el derecho, las culturas antiguas, los viajes largos y a lugares lejanos, lo abstracto, lo global, los otros países, la religión y la filosofía. Forma eje con la Casa III, relacionada con la mente racional, los estudios primarios, los aprendizajes, el ambiente cercano... representando, en contraposición a ella, a la mente abstracta y simbólica. Sus procesos se correlacionan con la actividad del cerebro derecho, sintético y holístico, que piensa en imágenes, ve totalidades y detecta modelos y pautas de acción.

En esta casa nos topamos con la fuerza moral de la persona y también con su grado de espiritualidad y religiosidad (religión proviene del latín: religare; volver a unir lo que estaba separado). También es afín a los asuntos legales y filosóficos, refiriéndose a todo aquello que expande el campo de actividad de una persona y el alcance de su mente, como los estudios superiores, los viajes largos, el contacto con otras culturas y con personas de otros países, los grandes sueños y los cambios de vida. Las experiencias con profetas, maestros, gurús... también son asuntos propios de la IX.

Es un ámbito de la Rueda Zodiacal en el que nos planteamos los por qué de la existencia, el propósito, el sentido y el significado de la Vida en general y de la nuestra en particular. En ella buscamos la Verdad y nos empeñamos en evaluar los modelos subyacentes y las leyes básicas que rigen la Vida, individual y colectiva. Al seguir a la Casa VIII, lugar de profundidad, de dolor, de muerte y de transformación, la IX nos impulsa a buscarle sentido y fin a todo esto, porque podemos soportar mejor el dolor si somos capaces de vislumbrar algún propósito, algún significado, algún objetivo, algún para qué en el hecho de no poder eludirlo y tener que soportarlo. Si nuestro dolor, de alguna manera, tiene que ver con no haber vivido según las leyes o

verdades de la existencia y de nuestro propio ser, es probable que descubrir una orientación hacia un propósito y adherirse a ella disminuya el dolor que debemos soportar. Nietzsche escribió: Quien puede encontrar un para qué, es capaz de soportar prácticamente cualquier cómo.

SIGNO ASTROLÓGICO DE LIBRA

Vigencia: 23 de Septiembre a 23 de Octubre. Polaridad: Masculino-Positivo. Elemento: Aire. Cualidad energética: Cardinal. Casa: Siete. Regentes: Éride (diurno) y Venus (nocturno). Cualidad: Armonía. Misión: Armonizar y embellecer. Frase: Yo uno. Símbolo tradicional: Balanza. Símbolo esotérico: Llave. Anatomía: ovarios, riñones y testículos. Cristal: Ópalo. Colores: Azul y rosa pastel. Metal: Cobre. Plantas: Artemisa y lirio. Ángel: Hagiel. Mito: Elección de Paris

CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES

Libra es un signo cardinal, lo que le proporciona actividad y ambición. Pertenece a la triplicidad del aire, asociada con las relaciones, el intelecto, el aprendizaje y la comunicación. La cuadruplicidad cardinal o angular abre la puerta a cada elemento y, respecto a Libra, a las relaciones que implican y suponen cooperación. Está regido por Venus: la diosa/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 quienes han nacido bajo este signo astrológico, lo tienen en el Ascendente o cuentan en su Carta Natal con un fuerte componente libriano. A su vez rige a la Casa VII, su domicilio natural, estando también asociado con el equinoccio de Otoño.

Libra es comunicativo, creativo, intelectual y mentalmente ágil. Es el signo de la unión y del tú, a diferencia de Aries que está en el polo opuesto del eje y representa al yo y a la individualidad. En Libra el aprendizaje es pasar del yo al nosotros, de la individualidad y la autonomía a la cooperación y la interdependencia. El logro más importante para las personas Libra es el desarrollo de relaciones armoniosas, cohesionadas y equilibradas, algo difícil de conseguir y que les llevará a encontrarse con conflictos en este terreno, con frecuencia debidos a su indecisión y a que, antes de poderse unir de forma equilibrada y armoniosa con alguien de fuera, debe aprender primero a hacerlo con su interior para diferenciar y armonizar el mundo de las apariencias con el mundo de la realidad interna.

L@s Libra poseen un encanto natural y les gusta estar con otras personas, lo que les hace ser muy buen@s anfitrión@s. Sus hogares son cómodos y atractivos, reflejan armonía, sosiego y afabilidad, facilitando la relajación de quienes les visitan. Ell@s también son armónicos y elegantes en su manera de arreglarse y de

vestir, les gusta ir conjuntad@s, de manera adecuada a la ocasión y con estilo propio.

Al ser el signo que representa al tú, no se sienten bien estando sol@s, necesitan compartir su vida con alguien y se enamoran con bastante facilidad porque son muy romántic@s y sentimentales. En realidad están enamorad@s del amor más que de una persona concreta. Esto puede llevarles a casarse precipitadamente y puede dar lugar a una relación difícil. Les resulta prácticamente imposible mantenerse emocionalmente equilibrad@s cuando hay discordia a su alrededor, lo que puede llevarles a buscar y querer la paz a cualquier coste.

Uno de los problemas y de los rasgos por los que mejor se les conoce es la indecisión. Tardan bastante tiempo en decidir y pierden por ello muchas oportunidades de hacer cosas y de mejorar. Tienen capacidad para ver y entender los dos lados, las dos alternativas, las dos soluciones, las ventajas... de cualquier asunto de que se trate y no les gusta tener que elegir uno u otro. No se plantean hacer una elección, llevarla a cabo y después elegir la siguiente, directamente no quieren elegir, no se quieren arriesgar por una u otra alternativa. Como consecuencia, la ventaja que supone ser capaz de contemplar diferentes e incluso contrapuestos puntos de vista y encontrar razones válidas que los avalen, puede hacerles caer en ambigüedades y evitar que se sitúen y defiendan una determinada posición. Libra pretende quedar bien con todo el mundo, así que no se moja, aunque esto haga que otras personas queden como mentirosas y, al final, sean ell@s mism@s l@s afectad@s, porque no se puede jugar siempre a dos bandas.

Éste es uno de los motivos por los que, a veces, l@s equilibrad@s y armonios@s Libra, acaban por tener relaciones tormentosas y dificultades con quienes les rodean. Superficialmente se muestran diplomátic@s y suaves pero por dentro son prepotentes y terc@s, cuando se sienten muy presionad@s asombran a l@s demás por su carácter repentinamente violento. Suele decirse que tienen un puño de acero bajo un guante de terciopelo. Además, el hecho de que les cueste decidirse y elegir puede acabar con la paciencia de quienes trabajan o conviven con él/ella, de manera que habrá desarmonía y desencuentros, por mucho que sea el signo del equilibrio. Recordemos que, como la balanza, el símbolo que le representa, Libra sube y baja con mucha facilidad, por eso su principal lección a aprender es la del equilibrio, con el fin de mantener los dos platillos lo más igualados posible.

Al tener capacidad para contemplar y entender la totalidad de un asunto, las personas Libra son de mucha ayuda porque pueden dar una opinión o un consejo sensato y práctico. Son buen@s mediador@s porque manejan muy bien la sutileza y la diplomacia. Tienen fama de ser perezos@s pero sólo lo son cuando algo no les motiva o no les gusta, en caso contrario son rápidos y eficaces.

No es Libra un signo preparado para la dureza de la vida, de manera que si se encuentran con alguien de carácter fuerte e impositivo pueden acabar dependiendo de él o de ella. Siempre intentan buscar la mejor manera de afrontar los acontecimientos y las relaciones, armonizar y poner paz, cosas que a veces son imposibles de lograr puesto que no se puede estar bien con todo el mundo ni favorecer a tod@s por igual en todo momento.

Libra es el signo de las relaciones estables, pero no tanto en lo sentimental como en la unión de dos personas que se compenetran y armonizan juntas. Simboliza también los acuerdos, las asociaciones, la madurez, l tarde, el otoño, los conflictos, los actos sociales, lo mundano y los escándalos. Rige el aire, el matrimonio, la pareja, los divorcios, la política exterior, los pleitos, las rupturas de tratados y contratos, las enemistades declaradas y las rivalidades. La cultura artística, sociedades intelectuales, la justicia, así como la meseta, las superficies planas, los palacios de justicia, los lugares elegantes y decorados, el aire y los lugares bonitos.

Entre los principales defectos de Libra destacan: indecisión, dependencia, falsedad, pereza, tendencia a la comodidad, desenfreno e irritabilidad. Entre sus virtudes están: diplomacia, colaboración, servicio, idealismo, sociabilidad.



EQUINOCIO DE OTOÑO

El próximo día 22 de Septiembre, a las 21:18 horas, entraremos en el equinoccio de Otoño. Como sabéis, a lo largo del año hay dos equinoccios: el de primavera y el de otoño. El Sol está en el equinoccio de primavera o punto vernal en torno al 21 de marzo y en el equinoccio de otoño alrededor del 23 de septiembre.

En el hemisferio norte o boreal, esta estación se extiende desde el equinoccio de otoño (día y noche de igual duración), el 22 o 23 Septiembre, hasta el solsticio de invierno (el día más corto del año), el 22 o 23 de Diciembre. En el hemisferio sur o austral, por su parte, el otoño comienza el 20 o 21 de Marzo y concluye el 21 o 22 de Junio.

El otoño se caracteriza por un descenso gradual de la temperatura y de las horas de luz, características que sólo se aprecian en zonas de latitud media o alta. En las regiones ecuatoriales no puede hablarse de otoño, ya que por lo general sólo existen dos estaciones, una seca y otra húmeda, cada una con seis meses de duración, teniendo el día y la noche aproximadamente la misma extensión: doce horas a lo largo del año. En las regiones árticas y antárticas es muy breve, al igual que ocurre con la primavera. En el hemisferio norte, el otoño dura 89 días y se corresponde con los meses de Septiembre, Octubre y Noviembre. En el hemisferio sur tiene una duración de 92 días y se corresponde con los meses de Marzo, Abril y Mayo.

Si bien los equinoccios marcan el perfecto equilibrio entre la luz y la oscuridad, en el de otoño, a diferencia del de primavera, el equilibrio se inclina hacia la oscuridad y por eso es una época asociada con la tristeza, la depresión, el desánimo..., porque llega el momento de despedirnos de lo mejor del verano. Así como la primavera llega por el este, el otoño lo hace por el oeste: punto cardinal por el que se pone el sol y también, para nuestros ancestros, la dirección que tomaban las almas para continuar su viaje después de la muerte física. Durante esta estación, los árboles empiezan a perder sus hojas, frutos y semillas, preparándose para la llegada del frío invierno, recordándonos que debemos desprendernos de lo que ya no nos sirva y prepararnos para lo que vendrá.

El otoño es el momento en que nos dirigimos hacia la oscuridad, hacia la fase de tinieblas y esterilidad que el invierno produce sobre la tierra, por lo que es un buen periodo para adentrarnos en la profundidad de la noche, con confianza, esperanza y fe, pidiendo compañía y ayuda de alguno de los personajes típicos de esta época, como las diosas Perséfone o Innana y el dios Hades (Plutón para los romanos), con el fin de adquirir sabiduría, verdad y conocimientos que nos lleven hacia la luz y nos permitan alimentar las

semillas que más adelante germinarán y darán fruto. Además, durante el otoño, en vez de abandonarnos y dejarnos arrastrar por la añoranza del calor, la luz y la alegría estivales, en mi opinión una de las principales causas de la frecuente tristeza otoñal, debemos dejarlos marchar y estar content@s y agradecid@s por haberlos disfrutado, confiando en que pasados unos meses, puesto que la rueda de la vida nunca deja de girar, volverán a estar de nuevo con nosotr@s. El único lugar en el que el pasado debe estar para no causarnos problemas es precisamente en el pasado, a nuestra espalda, apoyándonos y a la vez impulsándonos hacia el presente, el único tiempo en el que realmente podemos hacer cosas en el mundo, liberándonos de lo hecho y preparándonos para lo que vendrá.

Hay muchos mitos relacionados con esta estación, incluyendo la mayoría el descenso al inframundo (hades), el territorio de los muertos. La festividad católica de Todos los Santos y la celta de Halloween, por ejemplo, se celebran en otoño, sincronizando perfectamente con lo que representa este periodo del año. Nada en el Universo es casualidad, todo es causal. Uno de esos mitos, procedente de la antigua Sumeria y que se remonta a casi cuatro mil años atrás, es la historia de la visita de Inanna al inframundo y que justifica la esterilidad de la estación como una consecuencia del descenso a las profundidades de la tierra y del regreso a la superficie de la diosa. Este mito tiene una estrecha similitud con la leyenda helénica de Perséfone, cuya desaparición de la tierra al ser secuestrada por el dios Hades, desató la furia y las lágrimas de su madre: Deméter (Ceres), diosa de la tierra, que tuvo como resultado el primer invierno. Con otro punto de vista, ambos relatos pueden interpretarse como aventuras en las que ambas heroínas entran en la oscuridad para adquirir autoconocimiento, sabiduría, evolución y transmutación, algo que no podrían/no podríamos conseguir permaneciendo constantemente en la superficie y la luz. Innana debe atravesar siete puertas en la tierra de los muertos e irse quitando una prenda antes de atravesar cada una de ellas, representando este acto y la lentitud con que lo realiza el desprendimiento de las capas del ego (yo inferior), con el fin de alcanzar la esencia y el poder espiritual (Yo Superior).

Perséfone, antes de regresar con su madre al mundo de los vivos, consumió seis semillas de granada que Hades, su esposo y dios del inframundo le ofreció, viéndose así obligada a permanecer en el reino de los muertos durante seis meses al año, donde se convirtió, en igualdad de condiciones con Hades, en la reina y señora de dicho territorio.

HECHIZO DE LA GRANADA PARA ADQUIRIR SABIDURÍA

Anne-Marie Gallagher, en su libro La Biblia de los hechizos, nos propone un ritual en el que, como Perséfone tendremos que comer seis semillas, en este caso de granada, para que

nos ayuden a explorar la oscuridad del otoño y de nuestro interior, adquiriendo así sabiduría espiritual. La manera de aplicarlo es la siguiente:

Momento de aplicación: *El día del equinoccio de otoño: el de Septiembre, al atardecer, o en las cuarenta y ocho horas siguientes en caso de no poder hacerlo en ese momento*

Materiales: *Un disco de carbón vegetal en un plato resistente al fuego, una vela de color púrpura y de 15-20 cm. de altura, cerillas o un mechero, dos cucharadas de dictamo crético seco, una granada completa y un cuchillo afilado*

Procedimiento:

- 1. Traza en el suelo un círculo lo suficientemente grande como para que quepas en él con los dos brazos extendidos y sitúate en él mirando al norte*
- 2. Enciende el disco de carbón vegetal, luego la vela y exclama:
Invoco a Inanna, reina del cielo, de la Tierra y del territorio de los muertos, sabia más allá de lo imaginable, para que bendiga mi búsqueda espiritual y guíe mis pasos por la oscuridad*
- 3. Vierte el dictamo crético sobre el carbón vegetal*
- 4. Abre la granada, extrae seis semillas y cómetelas*
- 5. Cierra los ojos e imagina que detrás de tus párpados te hundes en la oscuridad. Cada vez te sumerges más en lo oscuro, donde únicamente impera el silencio. Mantén la imagen durante todo el tiempo que puedas y lentamente regresa al círculo*
- 6. Apaga la vela y enciéndela durante una hora todos los atardeceres hasta que se consuma por completo*
- 7. Entierra profundamente la granada en tu jardín, o en el más próximo a tu casa si no lo tienes, y escribe un diario de sueños durante todo el otoño*



ATENCIÓN PLENA Y SALUD

¿QUÉ ES LA ATENCIÓN PLENA?

La atención plena es la conciencia que surge de prestar atención, de forma intencional, a la experiencia tal y como es en el presente, sin juzgarla, sin evaluarla y sin reaccionar a ella. La práctica de la atención plena supone dirigir la atención a cada momento y acontecimiento que estamos viviendo, con una actitud de compasión, interés, apertura y amabilidad, independientemente de lo agradable y atractiva o desagradable que sea o se perciba la experiencia concreta de que se trate. Es un tipo de consciencia no conceptual y no verbal, que atiende a cada pensamiento, sensación o sentimiento que aparece en ella, lo acepta tal como se presenta y no reacciona, consiguiendo con ello estar en contacto con la realidad presente momento a momento, sea como sea esa realidad, puesto que una vez se ha presentado ya no se puede eludir, negar ni eliminar.

Cuando estamos en estado de consciencia plena, tomamos las sensaciones, los pensamientos y los sentimientos que surgen en ella como sucesos internos, observándolos tal como se presentan, sin identificarnos con ellos ni reaccionar para evitarlos o eliminarlos. Un@ mism@ es, a la vez: quien observa, lo observado y la observación. Con ello abrimos un espacio vacío entre la percepción y la respuesta que, con práctica, paciencia, dedicación y perseverancia, incrementará tanto nuestra flexibilidad cognitiva como nuestra capacidad para responder más reflexivamente y con mayor autodeterminación a las diversas vivencias y situaciones que nos encontremos por el camino de la vida, en vez de hacerlo de forma automática y repitiendo los patrones aprendidos.

Dos componentes esenciales de la atención plena son: la autorregulación de la atención en la experiencia inmediata y una actitud de curiosidad. Gracias a la primera nos damos cuenta de dónde está nuestra atención en cada momento, con lo que reconoceremos los sucesos mentales, emocionales y corporales en el presente y a medida que ocurren. Con la segunda nos abrimos a la propia experiencia en cada instante y la aceptamos tal como se produce. Como consecuencia, el aprendizaje y el uso de la atención plena supone y proporciona tanto un mayor reconocimiento de la experiencia inmediata a medida que acontece, como un mayor grado de claridad, intensidad y viveza en la percepción de esa experiencia concreta, sea cual sea y como sea.

La atención plena puede aprenderse y desarrollarse mediante la práctica de la meditación, cada vez más aplicada a la biología, además de los campos en que habitualmente se utiliza. Hay bastantes estudios e investigaciones que muestran los numerosos beneficios de la atención plena en el tratamiento del dolor

crónico, del estrés, de la tensión alta, de los trastornos alimentarios, de la depresión, de la ansiedad, de la calidad de las relaciones afectivas... y de la salud en general.

Algunas de las actitudes y beneficios que promueve y favorece la atención plena son:

- 1. No juzgar:** Observación de la propia experiencia (o de la ajena) de forma objetiva e imparcial, sin establecer categorías ni tratar de colocarla en un polo negativo o positivo
- 2. Paciencia:** Aceptación y comprensión del ritmo al que suceden las cosas, de que el río de la vida fluye por su propia fuerza y que no podemos forzarlo ni empujarlo sin riesgo de provocar un atasco o una inundación. Esta cualidad es un síntoma de sabiduría especialmente útil cuando estamos agitados e impacientes, ayudándonos a aceptar los vaivenes de ese ajetreo interno sin engancharnos a ellos
- 3. Mente de principiante:** Dejar a un lado las expectativas y las experiencias previas, atendiendo a lo que realmente pasa como si fuera la primera vez, tanto en la práctica de la meditación como en las actividades cotidianas
- 4. Confianza en la propia bondad y sabiduría básicas:** Se trata de ser un@ mism@, en vez de imitar a otra/s persona/s o de disfrazarnos con lo que no somos ni deseamos ser
- 5. No esforzarnos por conseguir algún propósito:** Cultivar una actitud de no lucha ni de esfuerzo en la meditación estática, dejando que la experiencia suceda. No es necesario hacer algo. Si hay tensión, dolor o cualquier otro tipo de malestar se trata simplemente de ser consciente de ello y no de empeñarnos en que desaparezca porque lo haremos más fuerte
- 6. Aceptación:** Percibir y ver las cosas como realmente son en cada momento. Esto no significa que deba gustarnos todo lo que ocurre a nuestro alrededor, ni que debemos ser pasiv@s ante aquello que afecte a nuestros principios, valores o intereses. De lo que se trata es de usar el conocimiento de la realidad tal cual se presenta, requisito imprescindible para actuar en ella de la forma más adecuada y correcta posible con el fin de modificarla
- 7. Dejar pasar:** No apegarnos ni dejarnos atrapar y arrastrar por los pensamientos, los sentimientos, las sensaciones ni los deseos.

La capacidad de la mente humana para observar sin juzgar, sin criticar y sin reaccionar a la experiencia tal y como se presenta en cada momento y situación existe en todas las personas, de la misma manera que existe la capacidad de decir la verdad, de aprendizaje, de evolución y desarrollo, de autorrealización y muchas otras, aunque no existe en todas las personas de la misma forma ni en el mismo grado. Como consecuencia de nuestros condicionamientos y determinantes familiares, sociales y culturales, así como de los mecanismos de defensa producidos por la identificación del ego (no del yo verdadero) con aspectos, características, papeles... internos y

externos, observar sin implicarse y sin juzgar de alguna forma lo observado es muy difícil, más aún si nos dejamos llevar por el flujo incesante de la mente que nos lleva sin parar de un pensamiento o una imagen a la siguiente y de ésta a otra, juzgándolas en función de cómo nos sentimos en cada momento, de si nos parece cómoda o incómoda, apetecible o no, etc.

También hay que tener presente que la observación siempre parte del propio interior ya que, con independencia de que estemos involucrados en nuestras experiencias, podemos situarnos ante ellas de distintas formas. Adoptar la actitud de observar sin juicios, críticas, opiniones ni reacciones, permite situarnos ante la realidad con una perspectiva más amplia que, a lo largo de la práctica continuada, nos lleva a una experiencia cada vez más pura, desnuda y real de cuanto nos rodea, empezando por un@ mism@. Actuando así, los instantes de atención plena en los que somos capaces de ver las cosas tal como son en nuestra experiencia, son instantes en los que la conciencia hace de espejo de lo observado, reflejando únicamente la imagen que ante ella se presenta: sin sesgos, añadidos ni reducciones.

Desarrollar la observación pura y desnuda de la realidad, sin críticas, opiniones ni juicios, requiere el desarrollo de una actitud de compasión, comprensión, amabilidad y cariño hacia la propia experiencia, la misma que empleamos con nuestro mejor amigo o con cualquier otra persona a quien queremos profundamente.

Observar y centrarnos en la experiencia presente tal como es precisa, antes que cualquier otra cosa, aceptar esa experiencia como real y acabada una vez está ocurriendo, sobre todo cuando lo que se presentan son estados emocionales negativos. No podemos observar atentamente el enfado, la rabia, la tristeza, el miedo, la ansiedad..., sin reconocer y aceptar que estamos enfadados, rabiosos, tristes, con miedo, ansiosos..., de la misma manera que no podemos atender plenamente a la ira, la tristeza, el miedo, etc. si intentamos evitarlos a toda costa por considerarlos negativos e indeseados. Los sentimientos y las emociones, por sí mismos, no son negativos ni positivos, son una energía y un sistema de comunicación que poseemos y que necesitamos para vivir, de lo contrario no existirían. Más adecuado y real es hablar de emociones primitivas, salvajes y básicas, así como de emociones civilizadas, controladas y elaboradas, tanto por la forma en que surgen como por las conductas que de ellas se derivan, siendo estas últimas las que sí pueden considerarse perjudiciales o favorables.

Las emociones no deseadas suelen evitarse de muchas maneras: negándolas, inhibiéndolas, desplazándolas, proyectándolas, anestesiándolas... De todas las herramientas usadas para modular estas emociones, la más fuerte y

cultivada por el ego es la imaginación, un potentísimo mecanismo de regulación emocional que desarrollamos desde la infancia, creando con ella mundos alternativos en los que poder aliviar o suprimir los sentimientos que nos causan malestar, tensión, incomodidad, disgusto... De esta forma, el ego crea un espacio y un tiempo virtuales en los que el personaje que un@ mism@ cree y siente ser, proyecta sus anhelos e ilusiones. Las fantasías producidas por el ego suelen ser muy rígidas y tener una gran carga afectiva, debido a que provienen de la identificación de la conciencia con las emociones y que se agranda mediante la memoria biográfica y la imaginación. La atención plena es lo opuesto a esto, ya que se centra en lo que exactamente un@ está sintiendo en el momento presente, en vez de tratar de evadirnos o de escapar de ello imaginando que sentimos otras cosas.

La atención plena es objetiva y ecuánime, no toma partido por unas experiencias u otras, no se aferra a lo que observa como agradable ni intenta evitar lo desagradable, sino que atiende a todas las experiencias por igual. La experiencia se acepta tal como es, tal como se produce, sea agradable o desagradable, se toma como un suceso que ocurre y que, como todos los sucesos de la vida, no es permanente sino transitorio. No hay mal ni bien que cien años dure, nada es para siempre ni eterno salvo la eternidad del instante presente.

La atención plena busca una vivencia directa, inmediata, personal, sagrada y eterna de la realidad y por ello es no-conceptual y preverbal. Su amplitud, riqueza y complejidad no pueden ser reemplazadas por definiciones ni palabras (El Tao que puede nombrarse no es el verdadero Tao). Como consecuencia de esto, no hay comparación de unas experiencias con otras, simplemente observamos lo que sentimos y experimentamos como si ocurriera por primera vez, como si nunca antes lo hubiéramos sentido y experimentado, sin hacer intervenir al pensamiento.

Es comprensible que, al principio, la observación directa y sin juicios, la mente de principiante, la aceptación de lo presente y la ausencia de reacción, resulten difíciles de aprender e integrar, ya que son opuestas a nuestras actitudes y acciones habituales. Sin embargo, el tiempo y el esfuerzo necesarios merecen la pena y, una vez logramos arraigar dichas condiciones, nuestra forma de percibir y observar la realidad que nos rodea dará un giro fundamental. Una hermosa ilustración de esta nueva actitud es el siguiente poema de la tradición sufi:

La casa de huéspedes

El ser humano es una casa de huéspedes
Cada mañana un nuevo recién llegado
Una alegría, una tristeza, una maldad
Cierta conciencia momentánea llega
Como un visitante inesperado

¡Dales la bienvenida y recíbelos a todos!
Incluso si fueran una muchedumbre de lamentos
que vacían tu casa con violencia
Aún así, trata a cada huésped con honor
Puede estar creándote el espacio para un nuevo deleite
Al pensamiento oscuro, a la vergüenza, a la malicia,
recíbelos en la puerta riendo e invítalos a entrar
Sé agradecido con quien quiera que venga
porque cada uno ha sido enviado
como un guía del más allá

La atención plena se mantiene en contacto directo con lo que ocurre en el presente, con lo que ocurre aquí y ahora, sin pensar en cosas pasadas ni futuras. Ahora bien, para aprender y desarrollar la habilidad de estar en el presente con atención plena, es necesaria una actitud receptiva, una disposición a recibir cuanto llegue, sin intervenir activamente en ello. Requiere hacer un hueco entre el pasado y el futuro, quedarse libre de preocupaciones por lo que pasó y de anticipaciones por lo que pasará, porque de lo contrario es imposible atender a lo que nos está pasando realmente en este justo momento. Atendiendo a la experiencia en el ahora: el único tiempo que verdaderamente existe, nos damos la oportunidad de entrar en instantes, en los que somos conscientes de lo que pasa dentro y fuera de nosotr@s mism@s, logrando ir más allá del tiempo precisamente porque nos olvidamos de él.

La atención plena es un estado de conciencia que carece de metas u objetivos, no se trata de conseguir algo ni de llegar a un estado particular, como por ejemplo: relajarnos o descansar. Cuando queremos llegar a otro estado, creamos una situación en la que no aceptamos el estado en el que estamos (X) y queremos alcanzar otro diferente (Y), planteándonos ir de X a Y. Para lograrlo podemos emplear infinidad de estrategias: saludables, como una actividad física o insanas, como ingerir drogas. Mientras deseamos lograr el estado Y no aceptaremos que estamos en el X y esta falta de aceptación también formará parte de él. Según la atención plena, la mejor manera de ir del estado X (el que no queremos) al estado Y (el que queremos) es permaneciendo en X, precisamente porque sólo la permanencia con atención plena en el estado presente, nos permite tanto observarlo como disolver las reacciones automáticas para disfrazarlo o eliminarlo. De manera que, al no alimentarlo activamente, desaparece. Cuando desaparece ya hemos llegado al estado en el que queríamos estar, se ha ido el estado vivido como incómodo o desagradable con la misma naturalidad con la que apareció.

La atención plena es conciencia del cambio, es la observación del fluir de la experiencia, es ver los acontecimientos en su devenir, en su movimiento continuo, en su proceso de cambio y evolución constantes. Por estos motivos no puede ser

conceptual ni verbal, ya que los conceptos y las palabras son representaciones simbólicas mediante las cuales acotamos y limitamos las experiencias, las separamos de su natural unidad y las convertimos en objetos fijos y estancados. Observar el devenir, el proceso vital, significa e implica percibir los fenómenos existenciales en su nacimiento, desarrollo, decaimiento y desaparición. Mediante la atención plena, por tanto, contemplamos el mundo que se despliega en nuestro interior como procesos que emergen, se extienden y desaparecen. Es una observación activa y participante, ya que al mismo tiempo que un@ contempla sus propias sensaciones, emociones o pensamientos, los está sintiendo, es una unidad formada por dos partes inseparables: la participación y la presencia en el proceso de vivir.

FUNCIONES DE LA ATENCIÓN PLENA

Según Nyanaponika (maestro budista, 1975), la atención plena tiene las siguientes funciones:

1. **Ordenar y denominar los contenidos mentales:** Consiste en identificar, ordenar y denominar los contenidos mentales tal como emergen en la conciencia y en el instante en que emergen
2. **Usar procedimientos no coactivos y pacíficos:** Aplicación de procedimientos no coactivos para vencer los obstáculos que aparecen durante la meditación, como por ejemplo el sopor, la somnolencia, las distracciones por estímulos externos o internos
3. **Retener y ralentizar los contenidos mentales:** Parar y ralentizar la atención para controlar mejor los impulsos y profundizar más en la experiencia
4. **Recta visión:** Ecuanimidad, es decir, dar la bienvenida por igual a todos los contenidos mentales, sin valorarlos como agradables o desagradables

Entre las tareas clave que la atención plena lleva a cabo, destacan las siguientes Miró (2007):

1. Recordarnos en cada momento lo que tenemos que estar haciendo. La atención plena se refiere tanto al proceso de atención centrada y sin distorsiones en el presente, como al proceso de recordarnos devolver la atención al soporte elegido si lo hemos perdido. Supongamos que la tarea a realizar es una meditación en la atención plena. Para meditar en la atención plena se lleva la atención a un soporte: objeto visual, sonido, sensación o la propia respiración, siendo ésta el soporte más usado y recomendado para empezar a practicar, por las siguientes razones:
 - 1.1. La respiración está asociada a la actividad mental. Desde la antigüedad muchos saberes, entre los que se encuentran la Astrología o la Medicina Tradicional China, el aire (lo que respiramos) está relacionado con la mente y con las ideas.

- 1.2. *La respiración acompaña todas las actividades que realizamos y, en función del tipo de acción y del estado mental, respiramos de un modo más rápido y superficial o más pausado y profundo*
 - 1.3. *Sólo respiramos en el presente, de manera que facilita permanecer centrada@ en cada instante presente*
 - 1.4. *La respiración es enormemente sensible a los cambios en el estado mental, siendo por ello una fuente de información muy valiosa sobre cómo nos estamos sintiendo*
 - 1.5. *Atender y centrarse en la propia respiración proporciona una sensación de intimidad y de unión con un@ mism@, pudiendo usarla como un ancla para volver la atención al interior y contactar con un@ mism@ en el momento presente*
2. *Permitirnos ver las cosas tal como son. La atención plena ve las cosas como realmente son porque ni les añade ni les quita nada, con lo cual va creando una sensación única en la conciencia: la sensación de que hay un testigo que ve lo que realmente está pasando en el escenario de la mente momento a momento. Es una sensación energética de lucidez diferente al pensamiento consciente. Éste recurre a los conceptos y las palabras e inicia procesos de comparación y calibrado. La atención plena sólo nota lo que hay en la mente en este momento.*
3. *Ser capaces de ver la naturaleza última de todos los fenómenos. La atención plena permite acceder a lo que el pensamiento budista considera las tres características últimas de todos los fenómenos:*
- 3.1. *Todos los fenómenos condicionados, es decir: aquellos sujetos a causas y condiciones para su existencia, son transitorios o no permanentes*
 - 3.2. *Todas las cosas son, al final, insatisfactorias*
 - 3.3. *No existe entidad alguna llamada ego dotada de una esencia permanente, sino que sólo somos en proceso*

La atención plena es un proceso que ocurre en el tiempo, en un instante. Es un proceso global u holista que ocurre como una unidad. Un@ se da cuenta de su propia falta de atención y ese darse cuenta es resultado de la atención plena y la atención plena es el tipo de atención que nota o siente las cosas como son, sin distorsión. Y las cosas son transitorias, insatisfactorias y no pertenecientes a un ego. Es ésta una visión coherente y unitaria. La atención plena es un proceso global mediante el cual llegamos a profundizar en el hecho de que no existimos como entidades separadas e independientes. Sentirnos separad@s de todo cuanto nos rodea es fruto del dualismo que confunde la conciencia con el pensamiento.

EMOCIONES POSITIVAS Y FLUJO

El flujo es el movimiento de las cosas que brotan o corren con facilidad, sin atascos ni empujones. El adjetivo fluido se aplica a los cuerpos cuyas moléculas cambian con facilidad su posición relativa. La imagen con la que más fácilmente asociamos el flujo son los líquidos, las fuentes, los ríos..., que manan y se mueven por su propia fuerza, por su propio impulso. También usamos estas palabras para referirnos a unos modales y a un lenguaje que surgen y se manifiestan con facilidad en las personas. Como todos sabemos, la mayor parte de nuestro cuerpo es líquida. La vida en nuestro planeta empezó en un medio líquido y a través de la evolución fue extendiéndose a la tierra y al aire. Nuestra concepción también tiene que ver con el líquido, puesto que el espermatozoide que se une con el óvulo para que tenga lugar una nueva vida llega a él por medio de un fluido. Esta nueva vida que anida en el útero materno crece sumergida en el interior de un saco que forma el amnios, membrana más interna de las que envuelven el embrión, y que contiene el líquido amniótico. En la naturaleza nos encontramos también con una gran cantidad de líquidos imprescindibles para la vida: ríos, mares, manantiales, fuentes, lluvia... Todos ellos fluyen de manera natural, sin que nada ni nadie los empuje, movidos por su propia fuerza. Es este aspecto de vivir movido por la propia fuerza, de beber de la fuente interior, sin descartar por ello otras aguas, un buen camino hacia la felicidad.

El flujo, más allá del movimiento acuático y a la vez relacionado con él, tiene que ver con la experiencia óptima en todas y cada una de las facetas y tareas que llevemos a cabo, con el disfrute de lo que hacemos y con las sensaciones de todo tipo que somos capaces de sentir a partir de esa experiencia. Es una palabra diferente para nombrar lo que los místicos de todas las épocas denominaban éxtasis o estado de gracia. El éxtasis es un estado interior (las religiones occidentales y orientales dirían del alma) enteramente embargado por un interno sentimiento de gozo, de alegría o de admiración. Sentimiento que puede estar producido por uno mismo, por otra persona, por un hecho externo, por la contemplación de un paisaje y por un largo etcétera de vivencias. Es algo que está a nuestro alcance, todas las personas lo sentimos muchas veces y podemos aprender a producirlo a voluntad.

Fluir de forma natural con la vida no tiene nada que ver con echarse a la bartola y esperar que las cosas se hagan solas. Tampoco con el desorden, y mucho menos con el caos. Todo lo contrario. El flujo es la forma más sana y natural de lograr el orden en nuestra mente, en nuestro cuerpo, en nuestra persona y en nuestra vida, aunque por nuestra deficitaria educación humana y nuestros condicionantes sea difícil de obtener. En realidad, no es el flujo en sí mismo lo más difícil de lograr, sino desaprender a ir contra la corriente o a empujarla, a la vez que aprendemos a soltar amarras para conducir el

barco de nuestra vida moviendo el timón cuando las aguas sean bravas o tengan escollos, dejando que la corriente y el movimiento del agua lo lleven cuando haya calma, aceptando cada momento tal cual es, sin preocupaciones ni preguntas innecesarias sobre la situación ni sobre un@ mism@, que sólo sirven para consumir nuestra energía interna, desviarnos de nuestro camino e impedirnos fluir.

El flujo es, como afirma Csikszentmihalyi, un armonioso estado de naturalidad que se produce mientras estamos realizando alguna actividad o mientras estamos descansando. Va acompañado de armonía, goce, sensación de profunda satisfacción, entusiasmo, tranquilidad por la tarea bien hecha..., emociones positivas más acordes con nuestra vivencia, significado e importancia que le damos que con la actividad concreta de que se trate. Es cómo nos tomamos la tarea y lo que intentamos hacer para mejorarla un poco más cada vez, lo que nos lleva a vivirla como una experiencia óptima y placentera. No es necesario siquiera que l@s se den cuenta de esa buena labor, un@ mism@ sabe que la ha hecho y que la va a seguir haciendo y esto debe ser suficiente. Cuando la tarea es sencilla alcanzamos bastante pronto un trabajo óptimo y difícilmente mejorable, si creemos que hemos llegado al techo lo adecuado es continuar aplicando la misma rutina que sabemos es eficaz, estando siempre atent@s a cualquier idea que pudiera surgir. Una vez alcanzado este límite en una actividad se puede trabajar con otras, sucesivamente y siguiendo el mismo proceso. Con las tareas complejas habrá que trabajar más y durante más tiempo hasta alcanzar la actuación óptima. Intentar mejorar y buscar la excelencia, aunque a veces no la logremos, ya es una experiencia de flujo, de placer, de disfrute.

La experiencia de flujo es una situación en la que empleamos de forma libre nuestra atención, esfuerzo y energía, lo que nos permite obtener buenos resultados en lo que hacemos y lograr nuestros objetivos y metas, sin necesidad de corregir desórdenes, de defendernos de amenazas ni de atacar a nadie para poder actuar. Las personas que aprenden a fluir, a usar su atención, su energía y su esfuerzo de forma libre, organizada y centrada, desarrollan una personalidad más segura y más fuerte y son más proclives al éxito personal, profesional y social. Si además aprendemos a provocar el flujo para experimentarlo con la mayor frecuencia posible, tanto nuestra salud como nuestra calidad de vida mejorarán ostensiblemente y, por extensión, todo lo que intentemos en cualquier plano. El flujo no sólo hace más agradable cada instante, también desarrolla la confianza en un@ mismo/a, necesaria para acrecentar las habilidades propias y contribuir al progreso de las ajenas.

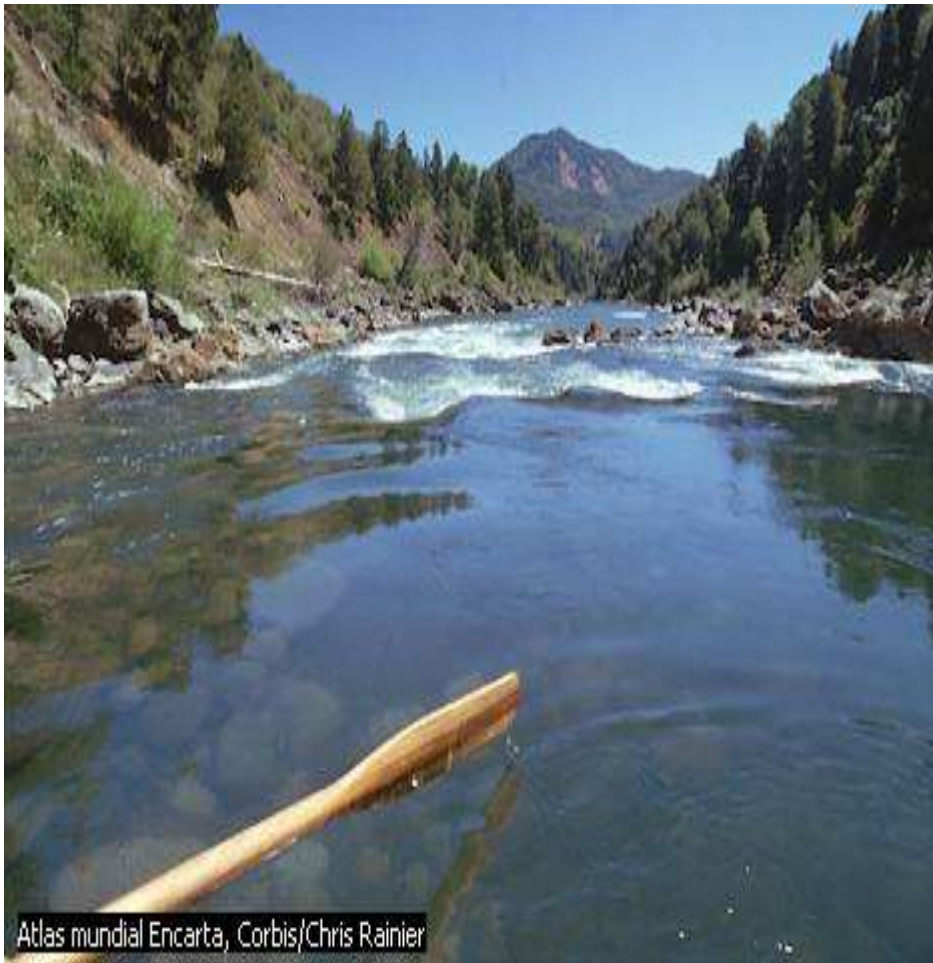
Cuando conseguimos fluir, incluso las cosas aburridas y las rutinas empiezan a tomar otro color, a verse de otra forma, a resultar agradables o como mínimo a no tomarlas como desagradables. Empiezan a tener significado, sentido y propósito. Y esto

es independiente de que nos gusten o no. La capacidad de flujo permite separar el sentimiento de atracción o de rechazo que podamos sentir hacia algo o alguien de la tarea y de la persona en sí misma. Permite controlar y diferenciar nuestros sentimientos y nuestras conductas, permite hacer con tranquilidad y paz lo que deba ser hecho sin que nos sintamos mal por ello. Permite ver el deber más como trabajo y misión que como carga ineludible que acarreará un problema si no se realiza, más como deseo de hacerlo porque es necesario y alguien lo debe hacer, que como una amenaza o un castigo. Y una vez hecho, reconocido y valorado en nuestro interior, punto final. Lo guardamos en nuestro baúl de buenas acciones y nos centramos en la siguiente.

El flujo tiene mucho que ver con la atención plena y la concentración. Es prácticamente imposible fluir si estamos haciendo una cosa y pensando en veinte más. Así lo único que hacemos es distraernos, forzarnos y malgastar energía y, como consecuencia, lo que estemos haciendo saldrá peor o se estropeará. Debido a ello, nos sentiremos tens@s, disgustad@, enfadad@s, descontent@s... y no podremos fluir. El estado de flujo precisa una atención centrada de manera intensa en lo que estamos haciendo, un trabajo pleno, sin distracciones que puedan estropearlo o malograrlo. Obrando así nos ahorraremos tiempo y esfuerzo porque será más difícil que nos equivoquemos y no tendremos que hacer las cosas de nuevo. Una vez terminada la tarea empezamos con la siguiente y le dedicamos la misma atención y el mismo esfuerzo pleno y consciente. Y así sucesivamente con todas las cosas que tengamos que hacer a lo largo del día y de nuestra vida.

Otro ingrediente básico para el flujo y para la concentración es la organización, que empieza por una parada para reflexionar cuántas de las cosas que hago son realmente necesarias y cuántas son prescindibles o, cuando menos, aplazables para tiempos mejores. Querer hacer más de lo que podemos o debemos nos aleja del flujo, del gozo, del disfrute, de la vida y, en muchas ocasiones, también de la salud física, psíquica y personal. Tenemos veinticuatro horas diarias de vida y por mucho que las aprovechemos y por muy activ@s que seamos, nuestras posibilidades son limitadas. Si descontamos las horas de sueño, las de trabajo, las de desplazamiento, las de tareas domésticas, ¿cuántas horas libres quedan, si es que queda alguna? Si hacemos más de lo necesario y nos pasamos el día corriendo de un lado a otro, no fluiremos y además nos haremos mucho daño porque estaremos tens@s, incómod@s, malhumorad@s..., transmitiendo además estos sentimientos a otras personas. Se trata de aprender a fluir con lo que ya tenemos, con lo que ya hacemos, con lo que ya somos, agradeciéndolo, centrándonos en ello, valorándolo en su justa medida, mejorándolo en lo posible y disfrutándolo. Tal vez mañana pueda hacer otras cosas que me apetecen, ¿qué necesidad tengo de disgustarme hoy?, ¿no es más inteligente y saludable tratar de llevar las cosas lo mejor posible? La mejora personal, la felicidad no vendrán si vamos a marchas

forzadas ni tampoco dependen de cosas extraordinarias, que pasan cuatro o cinco veces a lo largo de toda una vida, sino de pequeños y continuos granos de satisfacción, alegría, gozo, serenidad, amor y paz que podemos encontrar y provocar a lo largo de cada día.



Atlas mundial Encarta, Corbis/Chris Rainier

SÍMBOLOS DE PROTECCIÓN, FUERZA Y REGENERACIÓN

Mucha es la energía que compone y rodea todo cuanto existe y no toda influye positivamente en las personas, los lugares, los objetos, las situaciones..., motivo por el que con frecuencia necesitamos protegernos de influencias negativas o debilitadoras, personales o ambientales, así como también fortalecernos y regenerarnos cotidianamente, al igual que nos duchamos todos los días, para eliminar o como mínimo reducir, lo negativo que haya en nuestro ser, propio y/o ajeno, En realidad, lo óptimo es hacer el trabajo al revés: utilizar todos los días herramientas que nos permitan estar siempre con los sistemas inmunológico y energético lo suficientemente sanos, limpios y potentes como para no necesitar protegernos de nada ni de nadie. Actuar así, la inmensa mayoría de las veces, hará que lo negativo rebote y se vaya, porque no podrá agarrarse a la energía positiva que nos rodea: generada, conservada y activada internamente por nosotr@s mism@s.

Para cuando necesitemos protegernos, en alguna situación o ante alguna/s persona/s podemos usar varios símbolos como por ejemplo el globo o la burbuja dorada y el tabique de cristal.

BURBUJA DEL ARCO IRIS

Visualizamos la burbuja como una pompa de jabón reflejando en su superficie todos los colores del arco iris. Tiene que ser menos frágil que ella y más parecida a un globo de goma, lo suficientemente grande y espaciosa como para que al emplearla podamos movernos cómodamente dentro de ella. Es muy útil para las personas muy sensibles y que reaccionan ante la más leve crítica, real o percibida, porque los dardos ajenos rebotan en la superficie de la burbuja y no pueden afectarles. La burbuja debe abarcar el cuerpo en todas las direcciones y ser mayor que la longitud de ambos brazos extendidos, para que ninguna parte del cuerpo quede fuera de ella.

Al tratarse la burbuja, como cualquier otra visualización, de una forma-pensamiento, es posible mantenerla a nuestro alrededor con la imaginación, en cualquier lugar en que nos encontremos: con un grupo de gente, conduciendo en medio de un atasco o volando en un avión, así que no hay excusa alguna para no emplearla siempre que lo necesitemos, especialmente en situaciones y relaciones que nos alteran, incomodan, debilitan, ponen en tensión, sentimos miedo, falta de confianza en nosotr@s mism@s y nuestra propia capacidad de automanejo, etc.

Además de emplear la burbuja del arco iris en momentos y relaciones difíciles o incómodas, es un símbolo muy recomendable para quienes trabajan en lugares públicos, sobre todo hospitales, centros de salud, colegios, despachos de todo tipo, por la cantidad y variedad de personas con las que deben tratar, cada una con un grado y una calidad de energía diferente. También deben usarla asiduamente l@s niñ@s y adolescentes, para que no penetren en ell@s l@s numerosas críticas que reciben a lo largo del día, tanto en casa como en la escuela.

El poder de protección que somos capaces de poner en un símbolo, en realidad está dentro de nosotr@s, de lo contrario no podríamos trasladarlo a nada externo, lo que ocurre es que, al depositar nuestra confianza en algo que pensamos nos va a proteger, dejamos de preocuparnos por lo que nos pueda pasar o por lo que l@s demás puedan hacer o decir en nuestra presencia, nos vamos haciendo más fuertes y más segur@s de nosotr@s mism@s, de nuestras capacidades, recursos y posibilidades, como consecuencia de lo cual estamos más tranquil@s y pacífic@s, nos hiere y afecta menos la conducta ajena, afrontamos mejor las situaciones y las relaciones, aumentando la autoconfianza y el valor personal. A medida que acrecentamos todas estas virtudes y posibilidades, necesitamos mucho menos imaginarnos dentro de una burbuja protectora y sólo nos colocamos dentro de una en situaciones muy específicas o en momentos en los que nuestras facultades estén más frágiles que de costumbre.

EL TABIQUE DE CRISTAL

Este símbolo es adecuado para personas a quienes una cierta relación, muy a menudo con un padre o una madre negativ@, un jefe muy severo, un/a compañer@ de trabajo... le resulta muy amenazador/a a la hora de plantearle cualquier demanda, asunto, sentimientos, opinión, etc.

Se trata de visualizar un tabique de cristal muy grueso y que no pueda hacerse astillas, entre un@ mism@ y la persona que constituye el problema a encarar o resolver, de manera que cada una quede separada de la otra y, a la vez, la siga viendo a través del cristal.

En general, ésta es una protección temporal pero muy eficaz, porque permite relajarnos hasta desarrollar suficiente fuerza como para encarar la situación sin usar este apoyo, en la medida en que un profundo discernimiento sobre cómo obrar lo haga posible.

NARCISISMO Y AUTOESTIMA

Clínicamente, el narcisismo es un estado psicológico en que el yo individual no está suficientemente desarrollado para relacionarse con el exterior como un organismo independiente. Es también un estado de soledad que produce angustia, ya que la persona se siente vacía e irreal por dentro, a menos que encuentre fuera algo que pueda servirle de espejo para su propia identidad. Si la madre no da validez al yo en desarrollo de su hij@ y le exige que se convierta en el reflejo de sus necesidades y de su vida no cumplida ni realizada, la/el niñ@ crecerá buscando espejos por todas partes y dependerá de la validación externa para llenar el vacío interior.

El narcisismo refleja un trastorno profundo en el vínculo inicial entre madre e hij@, quien no recibe de su madre la estimulación necesaria para desarrollar una verdadera sensación de existencia psíquica independiente y separada de la suya. Entre los problemas que pueden provocar este tipo de herida psicológica, destacan tres:

- 1. La madre oscila entre un exceso de atención y un retraimiento brusco*
- 2. La madre no puede permitir que su hij@ se separe de ella debido a sus propias necesidades de dependencia*
- 3. La madre está tan preocupada por las tensiones y los problemas externos que no puede establecer un vínculo estable con la/el niñ@*

El narcisismo es el estado natural de cualquier niñ@ pequeñ@, convirtiéndose sólo en problema cuando la persona se queda atascada en esa etapa y la percepción de sí misma, de l@s demás, del mundo y de las relaciones es infantil, tenga los años que tenga. Precisamente, la tragedia del narcisismo consiste en que la persona, interiormente, sigue siendo un/a niñ@ muy pequeñ@ que no puede adaptarse a la realidad externa porque ésta no existe para ella. Lo único que existe es el vacío interno de donde el yo fue sacado por una madre que tenía a su vez una herida narcisista y necesitaba que su hij@ llenara su propio vacío, en vez de llenarlo por sí misma. El narcisismo es, pues, una herencia familiar que se perpetúa de generación en generación, hasta que llega alguien capaz de curarla en sí mism@, curando y cambiando la pauta familiar, tanto hacia atrás como hacia delante de su árbol genealógico. La manera de hacerlo es mediante una lenta construcción de un sentimiento de identidad fuerte, seguro e independiente, basado en una autoestima sana e incondicional, en el conocimiento de las propias emociones y en la expresión asertiva del propio ser esencial en el mundo.

Hay dos tipos de narcisismo: primario y secundario.

NARCISISMO PRIMARIO

Freud definió el narcisismo primario como una perspectiva infantil de alguien que sólo tiene consciencia de sus propias y abrumadoras necesidades, entregándose a una furiosa pataleta cuando no son satisfechas. El/la niñ@ es todopoderos@, el centro del mundo y en su interior no hay comprensión de l@s otr@s. Es el sentimiento que tenemos, durante los seis primeros meses de vida, de que todo lo que nos rodea es una extensión de nosotr@s mism@s, algo completamente normal y sano, porque aún no podemos autosatisfacer nuestras necesidades y todo nos parece poco.

Un narcisismo primario sano es la base de la autoestima. Si al comienzo de la vida nuestra madre nos quiere y hace de nosotr@s su centro, aprendemos que somos dign@s de recibir amor, siendo ésta una base sólida para empezar a crecer y hacerse independiente en la vida.

NARCISISMO SECUNDARIO

La privación del sano narcisismo primario puede dar lugar al narcisismo secundario. Éste es insano, porque hay un intento de compensar la carencia de una imagen propia fuerte e independiente con una preocupación exagerada por un@ mism@, tratando así de compensar la falta de atención padecida durante los primeros meses de vida. El extremo más patológico se genera en la profunda carencia del sentimiento interior de que un@ mism@ es alguien real e independiente. El resto del mundo debe existir como un objeto y no como algo distinto del sí mism@, para que el yo se sienta seguro. Si algo se entromete en esta fantasía, por ejemplo: otra persona que establezca límites y diga: ¡no!, se genera una gran ansiedad y una rabia considerable, en realidad una forma de encubrir e incluso negar un miedo profundo: el pánico a desaparecer del todo en ese vacío aterrador dentro del cual está la verdadera herida narcisista.

La principal consecuencia del narcisismo secundario es la ausencia de un yo individual, independiente, fuerte y seguro. La persona narcisista no se conoce, no sabe cuáles son sus debilidades ni sus fortalezas, sus fracasos ni sus éxitos, sus posibilidades ni sus limitaciones, porque no se observa ni se presta atención. Lo que sabe de sí lo sabe a través de lo que recibe de l@s demás y que no tiene que ser siempre cierto, aunque así lo cree, dejando a un lado sus sentimientos y sus criterios para ser aceptada, valorada y querida.

AUTOESTIMA INCONDICIONAL

Quien ha superado adecuadamente la fase de narcisismo primario, posee un yo individual, con un ser interno

verdadero, libre, independiente, fuerte y seguro, gozando como consecuencia de una autoestima sana e incondicional.

La persona que se conoce; se acepta; se observa; se presta atención y se cuida; se quiere; sabe cuáles son sus defectos y sus virtudes, sus errores y aciertos, sus debilidades y sus fortalezas, sus limitaciones y sus capacidades, sus fracasos y sus errores; sabe cuestionar y reflexionar sobre sus formas de pensar, sentir, decir y hacer; busca alternativas y puntos de vista nuevos y diferentes a los suyos; permanece presente, atenta, abierta y a la expectativa, sin apearse a ideas preconcebidas sobre sí, sobre los demás, sobre el mundo, sobre los acontecimientos...; sabe darse un valor justo y suficiente, fortaleza, seguridad, confianza, calma, ánimo, apoyo...; afronta las situaciones que se encuentra aunque dude y tenga miedo, resolviendo lo que puede y tratando de asimilar y comprender lo que no; confía en sí, en las personas y en la vida; aprende, evoluciona y madura constantemente; cambia lo que necesita cambiar, conserva lo que debe conservarse y sabe diferenciar lo uno de lo otro; es capaz de tener sus propias opiniones, necesidades, deseos, gustos, aunque no coincidan con los de las personas con las que se relaciona; conoce sus derechos y sus obligaciones, los cumple, los hace valer y los defiende cuando es necesario, sabiendo también respetar los ajenos; se considera importante, valiosa, digna de ser respetada y de recibir un buen trato por el mero hecho de existir y sin tener que hacer algo a cambio, aplicando este valor, respeto y buen trato a los demás, entre otras muchas características, es alguien con una autoestima fuerte.

Quien cultiva y desarrolla una sana autoestima, no precisa ir por la vida atacando, desconfiando del mundo ni mostrándose continuamente a la defensiva. No necesita llevar una coraza de acero ni un casco para protegerse y no ser agredido ni dañado, puesto que su valor, su fortaleza interior y su seguridad son las mejores protecciones con las que puede contar para ser, vivir, hacer y relacionarse sin que los múltiples y diversos avatares vitales le condicionen y mucho menos le determinen, permitiéndole a la vez estar abierto y recibir todo lo bueno que le rodea y que él/ella mismo está en condiciones de promover en un alto grado.

La autoestima, al proporcionar un conocimiento, un valor, una aceptación y un amor propio incondicionales, cabales y en su justa medida, nos permite ser independiente de las críticas y de las alabanzas externas, variables ambas como el viento, pudiendo permanecer en nuestro propio centro y teniéndolas en cuenta para reflexionar e indagar si en alguna medida son ciertas y nos las podemos aplicar, pero sin tomarlas como verdades absolutas ni como más importantes y válidas que nuestros propios criterios, por el mero hecho de que vengan del exterior. Las entendemos, en cambio, como un punto de vista diferente o nuevo, que sea acertado o equivocado, válido o no para uno mismo será una cuestión a analizar y resolver.

Quien se estima adecuadamente reconoce, aprecia y confía en su poder, así como también en su capacidad para aprender y mejorar, poniéndolos en práctica todo cuanto puede. Sabe que la responsabilidad de sí mism@ y de su vida le pertenece y no debe entregarlas a otr@s. Sabe ser el centro de su propia vida y de un círculo virtuoso que le permite estar a gusto, satisfech@, content@, orgullos@ de sus logros y avances, sin endiosarse ni considerarse superior a l@s demás, relacionándose adecuada y cariñosamente consigo y con quienes le rodean, expresándose y haciendo cosas en el mundo recordando quién es y cómo quiere serlo, respetándose y respetando al resto del mundo, al que considera tan digno de valor y tan importante como a sí mism@. Todo esto permite la construcción y renovación permanente de un yo individual, independiente, libre, fuerte, seguro y preparado para la convivencia armoniosa, amorosa y pacífica, aprendiendo y evolucionando continuamente en su ambiente cercano y cotidiano, sin necesidad de irse al desierto ni a una isla deshabitada para estar y sentirse bien.

La autoestima incondicional, por lo tanto, favorece el cultivo y el desarrollo de una personalidad sana; la expresión del ser interior genuino y esencial que cada cual es; el respeto, la dignidad y la valía intrínsecas, sin condicionantes ni determinantes; la observación, la atención, el conocimiento y el interés por un@ mism@, la capacidad para aprender y cambiar lo que sea necesario, aceptar lo que no pueda cambiarse, conservando, extendiendo y desarrollando lo que está bien. La autoestima infunde valor, confianza, fortaleza, seguridad, energía, fe para ser individual, libre e independiente, a la vez que relacionad@ con otr@s. Es una actitud, una forma de ser, de estar y de conducirse que empieza y acaba en sí misma, que permite y hace posible la asertividad y la afirmación personal, favoreciendo además el interés por el mundo y las relaciones con él.



Enciclopedia Encarta, Corbis/Pat O'Hara

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 DIOS DE CADA HOMBRE:** El estudio y el trabajo activo con los principales dioses griegos tienen tres metas importantes para los hombres: el conocimiento de la psique masculina, la transformación interior cultivando las facetas y rasgos menos desarrollados y el empleo de estos aprendizajes para lograr objetivos vitales
- **REGRESIÓN Y RENACIMIENTO CONSCIENTES:** De manera completamente consciente, podemos volver a aquellas épocas y situaciones de nuestro pasado en las que sufrimos algún tipo de trauma, dolor, disgusto, herida..., que aún permanece latente e influye en nuestra vida actual, impidiéndonos avanzar y evolucionar. Una vez comprendido y sanado nuestro pasado, podemos dejarlo atrás, dedicándonos de lleno a vivir y mejorar el presente y a proyectar un futuro aún más feliz
- **LA UNIÓN DE LA PAREJA INTERIOR:** Trabajar activamente con las energías femenina y masculina, nos permite mejorar, integrar, equilibrar y transformar nuestra psique. Una vez logrado el matrimonio interior entre los dos tipos de fuerzas con las que contamos, podemos sanar, mejorar y enriquecer nuestras relaciones de todo tipo y especialmente las de pareja

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 – 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

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

- Terapeuta Energética y Floral
- Astróloga y Tarotista

Cursos impartidos por Natividad Navarro que comienzan en el mes de Octubre:

- Tarot: “El Lenguaje Mágico de los Arcanos” fecha de inicio, 17 de Octubre
- Oráculo de Belline: fecha de inicio, 10 de Octubre
- Limpiezas Energéticas: fecha de inicio, 24 de Octubre

Las fechas siguientes se ajustarán a las necesidades del grupo.

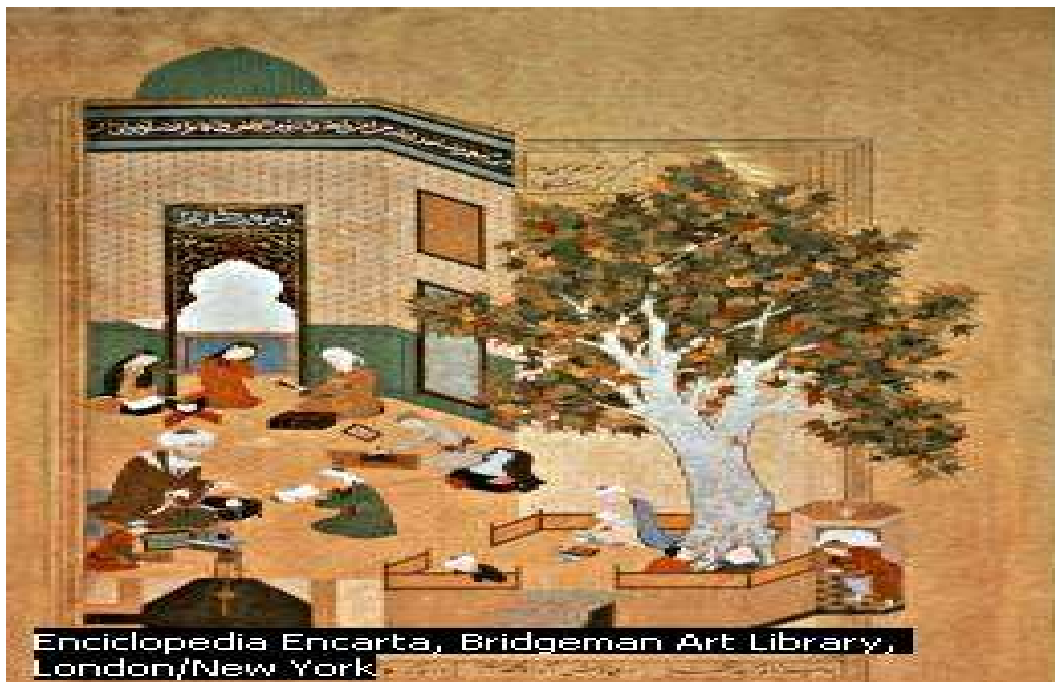
Información en: 677 54 04 78
nntarot99@hotmail.com

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 SEPTIEMBRE

CURSOS Y TALLERES

❖ **LAS DIOSAS DE CADA MUJER: AUTOCONOCIMIENTO Y EVOLUCIÓN CON ARQUETIPOS PSICOLÓGICOS FEMENINOS**

Fechas: Del sábado 19 Septiembre al sábado 17 de Octubre 2009

Lugar: Alcántara Psicología y Espiritualidad

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

Impartido por: M^a Dolores Sánchez-Villacañas

Más información e inscripciones: Tel. 91 401 55 70

mariadoloresdetoro@hotmail.com

❖ **LOS DIOSES DE CADA HOMBRE: AUTOCONOCIMIENTO Y EVOLUCIÓN CON ARQUETIPOS PSICOLÓGICOS MASCULINOS**

Fechas: Del domingo 20 de Septiembre al domingo 18 de Octubre

Lugar: Alcántara Psicología y Espiritualidad

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

Impartido por: M^a Dolores Sánchez-Villacañas

Más información e inscripciones: Tel. 91 401 55 70

mariadoloresdetoro@hotmail.com

❖ **LA UNIÓN DE LA PAREJA INTERIOR: UN CAMINO PARA SANAR LAS RELACIONES**

Fechas: Del miércoles 16 de Septiembre al miércoles 9 de Diciembre

Lugar: Alcántara Psicología y Espiritualidad

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

Impartido por: M^a Dolores Sánchez-Villacañas

Más información e inscripciones: Tel. 91 401 55 70

mariadoloresdetoro@hotmail.com

❖ **TRANSFORMACIÓN INTERIOR A TRAVÉS DE LA REGRESIÓN Y EL RENACIMIENTO CONSCIENTES**

Fechas: Del martes 15 de Septiembre al martes 17 de Noviembre

Lugar: Alcántara Psicología y Espiritualidad

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

Impartido por: M^a Dolores Sánchez-Villacañas

Más información e inscripciones: Tel. 91 401 55 70

mariadoloresdetoro@hotmail.com

❖ **MEDITACIÓN CREATIVA: UN MÉTODO PRÁCTICO PARA HACER REALIDAD NUESTROS SUEÑOS**

Fechas: Del jueves 17 de Septiembre al jueves 29 de Octubre

Lugar: Alcántara Psicología y Espiritualidad

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

Impartido por: M^a Dolores Sánchez-Villacañas

Más información e inscripciones: Tel. 91 401 55 70

mariadoloresdetoro@hotmail.com

- ❖ **ASTROLOGIA Y ALQUIMIA DIMENSIONAL DE VIRGO**
Fechas curso: 7,14, 21 y28/ 9 /2009; 19h.
Imparte: Eva Prieto. Astróloga
Centro: Circulo Astrología y Magia. C/ General Álvarez de Castro 27; BJ-C;
28010 Madrid.
Teléfono: 91 44714 65. Mail: evaprietoastrologa@hotmail.com

- ❖ **TAROT EVOLUTIVO**
Fechas curso: 2, 9, 16 y 23 y 30 /9 /2009; 19h.
Imparte: Eva Prieto, Astróloga
Centro: Circulo Astrología y Magia. C/ General Álvarez de Castro 27; BJ-C;
28010 Madrid
Teléfono: 91 44714 65; Mail: evaprietoastrologa@hotmail.com

- ❖ **INTRODUCCIÓN AL TAROT: LIBRO DE SABIDURIA**
Fechas curso: 5 y 6/ 9 /2009.
Imparte: Eva Prieto. Astróloga
Centro: Circulo Astrología y Magia. C/ General Álvarez de Castro 27; BJ-C;
28010 Madrid.
Teléfono: 91 4471465. Mail: evaprietoastrologa@hotmail.com

- ❖ **ASTROLOGIA BASICA, LENGUAJE DEL COSMOS**
Fechas curso: 12 y13 / 9 /2009.
Imparte: Eva Prieto. Astróloga
Centro: Circulo Astrología y Magia. C/ General Álvarez de Castro 27; BJ-C;
28010 Madrid.
Teléfono: 627 660 598. Mail: evaprietoastrologa@hotmail.com

- ❖ **COSMOLOGIA Y EQUINOCCIO DE OTOÑO**
Fechas curso: 19 y 20 / 9 /2009.
Imparte: Eva Prieto. Astróloga
Centro: Circulo Astrología y Magia. C/ General Álvarez de Castro 27; BJ-C;
28010 Madrid.
Teléfono: 627 660 598. Mail: evaprietoastrologa@hotmail.com

- ❖ **EL PERDÓN: LIBERACIÓN DEL PASADO**
Fechas curso: 26 y 27 / 9 /2009.
Imparten: Luz M^a Anguita. Terapeuta y Eva Prieto. Astróloga
Centro: Circulo Astrología y Magia. C/ General Álvarez de Castro 27; BJ-C;
28010 Madrid.
Teléfono: 627 660 598. Mail: evaprietoastrologa@hotmail.com

CONFERENCIAS DE ENTRADA LIBRE

- ❖ **CÍRCULOS DE LUNA LLENA: PLENILUNIO DE VIRGO**
Viernes, 4/9/2009; 19 h.

Ponente: Eva Prieto. Astróloga.
Centro: Circulo Astrología y Magia.
Dirección: C/ General Álvarez de Castro 27; BJ-C; 28010 Madrid.
Teléfono: 91 447 14 65. Mail: evaprietoastrologa@hotmail.com

❖ **EL PERDON: INTEGRACIÓN HACIA LA LUZ**

Lunes, 7/9/2009; 19 h.
Ponente: Luz M^a Anguita. Terapeuta.
Centro: Circulo Astrología y Magia.
Dirección: C/ General Álvarez de Castro 27; BJ-C; 28010 Madrid.
Teléfono: 627 660 598. Mail: evaprietoastrologa@hotmail.com

❖ **REGRESIONES: RUEDA DE SALUD EMOCIONAL**

Lunes, 14/9/2009; 19 h.
Ponente: Eva Prieto. Astróloga.
Centro: Circulo Astrología y Magia.
Dirección: C/ General Álvarez de Castro 27; BJ-C; 28010 Madrid.
Teléfono: 627 660 598. Mail: evaprietoastrologa@hotmail.com

❖ **EQUINOCCIO DE OTOÑO: ABUNDANCIA Y GENEROSIDAD**

Lunes, 21/9/2009; 19 h.
Ponente: Eva Prieto. Astróloga.
Centro: Circulo Astrología y Magia.
Dirección: C/ General Álvarez de Castro 27; BJ-C; 28010 Madrid.
Teléfono: 91 447 14 65. Mail: evaprietoastrologa@hotmail.com

❖ **ASTROLOGÍA Y ALQUIMIA DE VIDA**

Lunes, 28/9/2009; 19 h.
Ponente: Eva Prieto. Astróloga.
Centro: Circulo Astrología y Magia.
Dirección: C/ General Álvarez de Castro 27; BJ-C; 28010 Madrid.
Teléfono: 91 447 14 65. Mail: evaprietoastrologa@hotmail.com

ANUNCIOS

- Grupo de estudiantes de Astrología busca compañer@s para compartir y ampliar conocimientos astrológicos
Contacto: mariaalcaide@hotmail.com – Tel. 627 12 09 47

OTRAS ACTIVIDADES

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

LIBROS RECOMENDADOS

➤ **FLUIR: M. CSIKSZENTMIHALYI – EDITORIAL KAIRÓS**

¿Qué es lo que realmente hace felices a las personas? ¿Qué es lo que hace que la vida merezca la pena de ser vivida?

*Durante más de veinte años, Mihaly Csikszentmihalyi se ha entregado al estudio de los estados de experiencia óptima, esos momentos en los que nos sentimos poseídos por un profundo sentimiento de gozo creativo, momentos de concentración activa, de absorción en lo que estamos haciendo. Como resultado de sus investigaciones, el autor explica que la clave de la experiencia óptima es un estado de conciencia al que denomina **fluir**.*

Este libro explica cómo este flujo puede ser controlado, provocado incluso, cómo podemos ajustar nuestras energías y habilidades a los retos concretos de la vida.

Fluir arranca del supuesto de que todo el mundo tiene, alguna vez, una experiencia óptima. Ahora se trata de reconocer sus características, de potenciar este sentimiento de fuerza, control sin esfuerzo, rendimiento máximo, superación del ego limitado... cuando el mismo tiempo parece desaparecer y, con él, los conflictos emocionales. Se trata, en fin, de aprender a ser creativos y alcanzar la genuina calidad de vida.

➤ **LA FILOSOFÍA PERENNE: A. HUXLEY – POCKET EDHASA**

Philosophia Perennis: El término fue acuñado por Leibniz, pero el concepto es inmemorial y universal. Es la metafísica que reconoce una realidad divina en el mundo de las cosas, vidas y mentes; la psicología que encuentra en el alma algo similar a la realidad divina; la ética que pone la finalidad última del ser humano en el conocimiento de la base inmanente y trascendente de todo ser.

Pueden hallarse rudimentos de la Filosofía Perenne en las tradiciones de los pueblos primitivos en todas las partes del mundo. Las primeras versiones escritas de este factor común de todas las teologías datan de hace veinticinco siglos, y desde entonces el tema ha sido tratado una y otra vez por todas las tradiciones religiosas. Aldous Huxley ha recogido en este volumen los escritos que ilustran mejor la idea de Filosofía Perenne, pero también los más destacables por su belleza y memorabilidad.

➤ **EVANGELIOS PARA SANAR: A. JODOROWSKY – EDITORIAL SIRUELA**

Evangelios para sanar es un libro mítico y fundamental en la obra terapéutica de Alejandro Jodorowsky, que fue traducido al castellano y ampliado en 2007.

Manteniendo el lenguaje directo de las conferencias originales que ofreció en la Universidad Jussieu en París, el autor va citando fielmente, casi uno a uno, los versículos de los cuatro Evangelios (cada frase del Evangelio es perfecta y contiene una enseñanza) para realizar a continuación una interpretación, completamente nueva y radical, de lo que éstos pretenden decirnos.

Como el propio autor señala, esta nueva interpretación que afecta tanto a la sexualidad de Jesús o de María, al nacimiento y muerte de Cristo, a las bienaventuranzas o a los milagros, intentará proponer una moral satisfactoria basada en la salud y la belleza y enseñar a los que estén listos y prestos a mutar, el sagrado regreso a sí mismos.

➤ **108 PERLAS DE SABIDURÍA DEL DALÁI LAMA PARA ALCANZAR LA SERENIDAD (Recogidas y presentadas por Cathérine Barry) EDITORIAL OBELISCO**

Las enseñanzas del Dalái Lama, llenas de sencillez y sabiduría pragmática, no dejan de acompañarme día a día en esa Vía de la transformación espiritual que es el budismo tibetano. Para mí son etapas, llaves que favorecen la transformación interior. De ahí esta obra, en la cual te propongo ocho meditaciones, cifra metafórica que representa las 108 cuentas del rosario, el mala, con el que practicamos y recitamos los mantras, esas oraciones que ayudan a calmar el espíritu y el corazón. Espero que te inspiren y, al mismo tiempo, te ayuden a rozar con la punta de los dedos la compasión, la tolerancia, el amor, la bondad y el respeto infinito por los demás, considerando a los demás más importantes que uno mismo, cualquiera que sean las circunstancias...

Cathérine Barry

➤ **10 SOLUCIONES SENCILLAS CONTRA EL PÁNICO: M.M. ANTONY – R.E. McCABE – EDITORIAL OBELISCO**

Todos nos asustamos a veces. Se nos acelera el corazón, la respiración se nos agita y las manos y los pies se nos quedan como témpanos: estas manifestaciones físicas del miedo son una respuesta normal a las situaciones que nos hacen sentir amenazados.

Estos momentos de pánico pueden hacer que pierdas la seguridad en ti y la serenidad. Existen diez técnicas sencillas y eficaces para librarte del miedo, la ansiedad y el pánico.

Aprende a seguir la evolución de tus episodios de pánico y averigua cómo sustituir tu monólogo acelerado, lleno de ansiedad, por pensamientos serenos y realistas. Descubre maneras seguras y cómodas de hacer frente a las situaciones que te atemorizan. Los ejercicios de respiración y las técnicas de reducción del estrés completan esta propuesta para superar el pánico que te devolverá tu seguridad y tranquilidad.

➤ **NUNCA SE DUCHE DURANTE UNA TORMENTA ELÉCTRICA: A. O'CONNOR – EDITORIAL OBELISCO**

Existe un gran número de creencias y desinformación en torno a la medicina y la salud. Algunas son sencillamente disparatadas, mientras que otras son realmente peligrosas.

El reportero del New York Times, Anahad O'Connor, la investigado acerca de lo que hay de verdad, de ficción y, a veces, de ofuscación en los remedios tradicionales y otros misterios médicos. En esta obra, nos revela todas las respuestas de los especialistas: desde qué malos hábitos podemos permitirnos a qué alimentos dejar de consumir desde este momento.

Compendio de respuestas a cuestiones preocupantes y curiosas sobre temas de salud, este libro proporciona orientación y diversión a todo aquel que se haya preguntado alguna vez si realmente los mosquitos le pican a él más que a nadie.

Algunos ejemplos de los temas tratados son:

- ◆ *¿Son más viriles los calvos? Capítulo 2*
- ◆ *¿Es la luz artificial peligrosa para la salud? Capítulo 5*
- ◆ *¿Es el caldo de pollo bueno para el catarro? Capítulo 7*
- ◆ *¿Tienen los gemelos las mismas huellas dactilares? Capítulo 1*
- ◆ *¿Aporta el apio calorías negativas? Capítulo 3*
- ◆ *¿Hay peligro de electrocutarse si uno se ducha durante una tormenta eléctrica? Capítulo 9*

GRACIAS POR COMPARTIR METAMORFOSIS CON TODOS VUESTROS CONTACTOS, PORQUE TOD@S SOMOS ALMAS CAMINANDO HACIA LA LUZ DEL AMOR UNIVERSAL