

METAMORFOSIS – NÚMERO 2 – ABRIL 2009

METAMORFOSIS

*REVISTA VIRTUAL PARA EL CRECIMIENTO
DEL ESPÍRITU*

NÚMERO 2

ABRIL 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



Jardines colgantes de Babilonia - Maarten van Heemskerck - Siglo XVI - Microsoft © Encarta © 2006

SUMARIO

<i>Editorial</i>	<i>Pág. 3</i>
<i>La utilización de piedras como terapia</i>	<i>Pág. 6</i>
<i>El Tarot como ayuda evolutiva</i>	<i>Pág. 8</i>
<i>Energías arquetípicas del mes de Abril</i>	<i>Pág. 11</i>
<i>Los dioses de cada hombre: Arquetipos psicológicos masculinos</i>	<i>Pág. 17</i>
<i>Meditación de los cuatro elementos</i>	<i>Pág. 27</i>
<i>Perlas de sabiduría perenne</i>	<i>Pág. 31</i>
<i>Guía de centros y profesionales</i>	<i>Pág. 34</i>
<i>Cursos y talleres</i>	<i>Pág. 37</i>
<i>Libros recomendados</i>	<i>Pág. 38</i>

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

EDITORIAL

Querid@s lector@s:

En primer lugar quiero agradeceros la buena acogida que habéis dado a la revista y los ánimos recibidos para que continúe trabajando y ampliando este proyecto, así que aquí está de nuevo, esperando que disfrutéis y encontréis útiles sus contenidos y sus nuevas secciones.

Como veréis, este número cuenta con la colaboración de Natividad Navarro, a quien doy la bienvenida al intento de difundir todo aquello que pueda favorecer la salud, el autoconocimiento, la evolución y la transformación interna. Nati cuenta, entre otras especialidades, con una amplia experiencia en la lectura del Tarot, mostrándonos en sus dos artículos una buena capacidad para escribir y una gran confianza en los cristales y en los Arcanos del Tarot, ambos antiguos y a la vez actuales maestros para la humanidad, y dos sistemas de conocimiento y sanación que pueden ayudarnos tanto a resolver dificultades presentes, sobre todo, a convertirnos en l@s seres multidimensionales, divinos, poderosos y llenos de luz que somos, obrando en consonancia con ello hacia dentro y hacia fuera. Si de verdad queremos que el mundo sea un Paraíso, debemos crearlo y cultivarlo primero en nuestro corazón, puesto que somos un microcosmos dentro de un Macrocosmos, y tenemos que asumir de una vez por todas que lo que ocurre en uno, sucede también en el otro y a la inversa. Ese pequeño gran libro que es El Kybalion, base de las enseñanzas herméticas y de la Alquimia, ya lo señaló muy claramente hace muchos siglos en la Ley de la Correspondencia: Como es arriba, es abajo. Como es abajo, es arriba, algo a lo que Jung dio el nombre de sincronía.

Contamos también en este número con algunas de las energías arquetípicas relacionadas con el mes de Abril. Y para que los caballeros no se sientan olvidados ni abandonados y recuerden que contamos con ellos para que el amor, la paz, la prosperidad, la abundancia, la felicidad, la igualdad... reinen en la Tierra, hay un artículo dedicado a los dioses de cada hombre. Como mujer que soy, el machismo no me hace gracia alguna, pero es que el feminismo radical tampoco, ya que no transforma al perro sino que únicamente cambia su collar. Es verdad, lamentablemente, que todavía hay millones de niñas y de mujeres a las que se les niegan los derechos más básicos, que son maltratadas, violadas, prostituidas, vendidas... y que muchas otras, incluso con una alta capacidad intelectual y

una preparación académica y laboral fuera de toda duda, tienen menos oportunidades y ganan menos dinero que sus compañeros varones, por citar sólo unos ejemplos, pero también es cierto que a los niños y a los hombres se les han negado y todavía se les niegan derechos, como por ejemplo expresar abiertamente sus sentimientos, necesidades y su parte vulnerable; acceder a determinados trabajos hasta ahora realizados sólo por mujeres; contemplarles como eternamente infantiles e incapaces de vivir sin una madre o una compañera que les encauce y les sostenga, sin olvidar que también muchos de ellos sufren malos tratos o violaciones, por mucho que a la cultura patriarcal le cueste admitirlo y trabajar para remediarlo. Las mujeres y los hombres no somos enemigos sino compañer@s de viaje y así es como debemos considerarnos y sentirnos, para actuar en consonancia con ello, dar un buen ejemplo a las generaciones futuras y cambiar los valores socioculturales.

En los dos últimos artículos encontraréis una sencilla y efectiva meditación, basada en los cuatro elementos de la Naturaleza, así como algunas perlas de sabiduría perenne para reflexionar, motivarnos, disfrutar...

A partir de este mes, además de artículos habrá tres secciones informativas: una guía de centros y especialistas relacionad@s con la salud en su más amplio sentido, el autoconocimiento, la transformación interior, el crecimiento personal y espiritual; una relación de cursos y talleres relacionados con esos temas y que comiencen o se realicen enteramente en el mes de que se tratem, y una sección de libros recomendados. Mi pretensión es que estas páginas sean un punto de encuentro, así que os invito a participar con experiencias, lugares, personas, libros, cursos..., que os hayan proporcionado una o varias de las cosas citadas, tanto en España como en cualquier otra parte del mundo. Si os apetece, también podéis enviar artículos relacionados con esas áreas.

Debemos tener muy presente que asumir la libertad y la responsabilidad de cuidarnos holísticamente, nos permite eliminar del camino muchos obstáculos y monstruos, la mayoría de ellos creados por nosotr@s mism@s, a la vez que nos fortalece y nos prepara para afrontar con un alto porcentaje de éxito los que inevitablemente nos encontremos y que, en realidad, son oportunidades y ayudas disfrazadas para que aprendamos, mantengamos en buen estado de uso nuestra creatividad y cambiemos cuanto necesite ser cambiado. Conseguir todo eso requiere una tierra fértil: vosotr@s mism@s; unas buenas semillas: tiempo,

energía, esfuerzo, dedicación, paciencia, perseverancia, disciplina, fe, confianza, ilusión... que, cultivadas y cuidadas como se merecen darán, en el momento oportuno, abundantes y jugosos frutos.

Os deseo un magnífico, brillante, amoroso y pacífico mes de Abril. Que así sea para tod@s.

Un fuerte y fraternal abrazo.

M^a Dolores Sánchez-Villacañas

LA UTILIZACION DE PIEDRAS COMO TERAPIA



Durante siglos se le han atribuido a las piedras propiedades curativas. La sanación con cristales es una técnica que se basa en la imposición de piedras en el organismo, ayudando a solventar cualquier desequilibrio que se produzca en el cuerpo.

En esta terapia se abordan zonas bloqueadas, emociones estancadas, patrones mentales rígidos o caducos y fundamentalmente ellas actúan como armonizadores del cuerpo, tanto a nivel físico como en el campo energético del aura.

Al realizar una imposición de gemas sobre el cuerpo, se ponen en movimiento caudales de información energética muy valiosa para trabajar con los chakras, abriendo, desbloqueando y armonizando estos centros de energía.

A esa "fuerza vital" que rodea los cuerpos y se describe como un halo de luz, se le denomina aura.

Cuando un cristal de cuarzo entra en contacto con una pequeña cantidad de energía, comienza a vibrar. Un ejemplo de esa vibración lo vemos en los relojes de cuarzo, cuando el impulso hace que la manecilla marque los segundos con total precisión.

Se puede afirmar, desde el punto de vista científico, que cada célula vibra en una frecuencia determinada y las que lo hacen en una vibración distinta, son las que pueden presentar signos de enfermedad.

La terapia con cristales actúa a muchos niveles para favorecer la curación y reducir algunos problemas físicos y mentales como: Estrés, depresión, miedos, fobias, cansancio, problemas digestivos, musculares, etc. Actúa a nivel físico y mental, corrigiendo las emociones negativas que provocan enfermedad.

Cada piedra posee unas cualidades y unas características determinadas. Para que ejerzan sus propiedades es recomendable estar en contacto constante con ellas, la forma más cómoda es llevándolas encima para que ayuden a armonizar y purificar nuestro campo energético. Otros emplean pequeños fragmentos de cristal de diferentes variedades situándolos sobre los chakras principales, optando por diferentes posibilidades en función del problema a tratar.

¿Por qué sanan los cristales?

- 1. Por su estructura molecular: ella vibra y está en resonancia con la estructura molecular de nuestro cuerpo físico.*
- 2. Por el color: el color es una longitud de onda, vibra en una frecuencia determinada que se corresponde con cada color de los diferentes chakras o puntos energéticos del cuerpo.*
- 3. Por su forma y geometría sagrada: sabemos que el lenguaje universal está expresado en símbolos. En los cristales podemos encontrar todas estas figuras, comprendiendo que su descodificación dependerá de nuestro trabajo interno con nosotros mismos.*

Natividad Navarro



Enciclopedia Encarta, Photo Researchers, Inc./Carl Frank

EL TAROT COMO AYUDA EVOLUTIVA

*Si tuviera que expresar en una o dos palabras lo que el Tarot ha significado en mi vida, creo que la palabra exacta sería **AUTOAYUDA**. Él me ha enseñado la grandiosa capacidad de metamorfosis que tiene el ser humano.*

La sabiduría de los arcanos es algo tan grande y profundo que no terminaría nunca de enumerar las infinitas posibilidades que pueden llegar a tener esas 22 láminas que componen los Arcanos Mayores.

Su sabiduría, puede ayudarnos a ver más claros, todos los recursos que poseemos para superar momentos duros, situaciones que siempre son de aprendizaje y que acaban por evolucionarnos de una manera o de otra.

Han pasado más de 25 años desde que me hechizó mi primera lectura de cartas, yo iba como receptora de un mensaje que acabaría dando un vuelco a mi vida. Al salir de esa consulta me invadió una curiosidad muy grande por conocer, por saber más... y entré en una librería dispuesta a comprarme mi primer libro y mi primera baraja. Desde ese día, no ha parado de asombrarme lo mucho que pueden enseñarnos estas cartas y la capacidad que tienen de despertar a la persona su propia esencia, junto con ese lenguaje antiguo que permanece en nosotros dormido, esperando ser desvelado, para ayudarnos a ver, a entender, en una palabra a enseñarnos a crecer.

Yo entonces pasaba por un momento difícil..., uno de esos momentos en la vida en el que necesitas respuestas, porque tú mism@ no eres capaz de ver las cosas con claridad, y las cartas me ayudaron a ver las cosas desde otro punto de vista. La situación que vivía empezó a cambiar para mis ojos, quizás porque comienzas a percibir a los demás como son en realidad, los empiezas a entender, pues te sientes espectador/a de tu vida o de tu situación, comienzas a discernir esto de aquello y las dudas empiezan a desvanecerse.

La información que nos dan los Arcanos es una información que ha sobrevivido a los tiempos, a miles y miles de años y aun así, sigue siendo vigente en nuestros días. La información que ves en

la lámina coincide con tu situación. Todo lo que cada arcano representa en sí, continúa valiendo en nuestra civilización moderna, ¿Cómo es esto posible?... quizás porque la esencia del ser humano sigue siendo la misma, su evolución ha de ser la misma y su destino sea el de adquirir la suficiente experiencia para prepararnos para ser mejores, más sabios, mas iluminados con respecto a lo cotidiano, que es al fin y al cabo lo que compone nuestra existencia.

Si tuviéramos que darle un sentido a esto, yo diría que estas laminas son una información que está ahí reflejada para darnos un mensaje de esperanza y de enseñanza, de cómo evolucionar en nuestro aprendizaje como individuo libre y pensante.

El Tarot quiere que pensemos por nosotros mismos, que trabajemos nuestro interior, que seamos creativos sacando lo mejor de nosotros. Con estos dibujos tenemos un amigo siempre conectado a nosotros, en cualquier momento le podemos consultar sobre situaciones, personas, encrucijadas o decisiones que tengamos que tomar. En realidad somos nosotros los que estamos moviendo las cartas antes de extenderlas sobre la mesa, es nuestro inconsciente quien tiene toda la información que buscamos, pero a veces nos cuesta creer en nuestro guía interno y necesitamos un apoyo amigo que nos disipe las dudas..., que nos retire la neblina que no nos deja ver con claridad.

Yo tengo la humilde teoría de que estas laminas, con su sabiduría escondida tras ese lenguaje en forma de arquetipos y símbolos, fue un legado que nos dejó alguna civilización perdida, posiblemente la Atlante o la Egipcia.

Nos dejaron este legado para ayudarnos a evolucionar y a alcanzar alguna meta necesaria para nosotros como seres humanos; nosotros venimos a este mundo con un conjunto de recursos a desarrollar y nuestra misión es esa, sacarle partido a esos recursos personales a nivel espiritual, y se nos han dado una serie de herramientas que sólo seremos capaces de usar y desarrollar por medio del trabajo personal y la búsqueda de la iluminación dentro de nosotros. Porque la luz y la paz que todos buscamos, está dentro de nosotros, no está en nuestro entorno, ni en los demás. En todo caso ellos formarán parte de esa luz, pero no son la propia luz.

En realidad, el Tarot es un conjunto de mandalas, cada uno con una energía diferente, destinada a un momento

concreto de la persona, en el transcurso de su vida. Es en sí, el camino del ser humano dispuesto en dibujos llenos de simbología. Las láminas del Tarot son un lenguaje óptico. Todos nosotros, con la información suficiente, somos capaces de leer ese lenguaje, únicamente necesitamos el método y la forma para aprenderlo y el entusiasmo y la curiosidad de descifrar su mágico mensaje.

Decídate a investigar en tu interior y a mirar en profundidad a tu alrededor y te asombrarás de lo que eres capaz de captar.

Existió en la antigüedad un magnífico alquimista árabe llamado Abipil, quien dejó escrito el siguiente mensaje:

Te advierto quien quiera que fueres, oh tú que deseas sondear los arcanos de la Naturaleza, que si no encuentras dentro de ti aquello que buscas, tampoco podrás encontrarlo fuera. Si tú ignoras las excelencias de tu propia casa, ¿cómo pretendes encontrar otras excelencias? En ti se encuentra oculto el Tesoro de los Tesoros: ¡Oh hombre, concóctete a ti mismo!

El Tarot es una de las muchas herramientas que tenemos para emprender ese camino iniciático ¡Anímate, no puedes perder nada, y sin embargo puedes ganar mucho..., principalmente a ti mism@.

Natividad Navarro



ENERGÍAS ARQUETÍPICAS DEL MES DE ABRIL

Los arquetipos son 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. Durante este mes de Abril podemos contar con la fuerza y el poder del número cuatro, del Arcano El Emperador, de la Casa IV, de Aries (ya citado en la primera revista) y de Tauro a partir del día 21.

NÚMERO CUATRO

Lo que representa: La firmeza, el trabajo duro en la materia, la rutina, la disciplina que restringe la imaginación del tres y el conservadurismo, lo concreto, lo material, lo sólido, tanto en el plano físico como en el mental. Su regente es la Tierra. Este número es muy importante porque implica un primer regreso a la unidad, evidenciado por la reducción mística de la serie $1 + 2 + 3 + 4 = 10 = 1$. Es la manifestación material, el producto de la generación del tres.

La idea: Es el número de la solidez, pero también del inmovilismo, ya que sólo cuatro puntos bastan para construir el tetraedro o pirámide de tres lados, que es la figura con tres dimensiones más sencilla y que se forma sólo juntando 4 puntos.

Imagen: Está representado por la cruz de brazos iguales que indica los cuatro puntos cardinales en sentido espacial y las cuatro estaciones del año en sentido temporal. También por el cubo: solidez, estabilidad y sentido práctico.

Aspectos positivos o cualidades más favorables de esta vibración: Paciencia, responsabilidad, confianza, ser dign@ de confianza, orden, capacidad de evaluación, honestidad, deducción, planificación, instrucción, sentido de justicia social, objetividad, poder de innovación, discreción, cambios de actitud, tolerancia, liberalidad, aptitud para la investigación científica y las ciencias ocultas, firmeza, defensa de los conceptos arraigados.

Aspectos negativos o menos favorables de esta vibración: Actitud burda, obcecación, pesadez, violencia, brutalidad, pereza, desorden, frustración, encasillamiento, reacción antagónica, estrechez de miras, poca previsión, neurastenia, irresponsabilidad, afán de posesión, pesimismo.

Color: Rojo oscuro - Metal: Uranio y radio - Nota musical: Fa - Piedra preciosa: Lapislázuli y ámbar.

Como número de vibración interna: Capacidad para emprender, poner en marcha y organizar, más que para mandar y dirigir. Quien lo tiene se apasiona con lo que realiza y no se da respiro ni descanso en aquello que emprende. Orden y minuciosidad, a riesgo de caer en la pesadez y en la rutina. No se busca ni se pretende el cargo de otras personas. Prudencia y equilibrio en el manejo de las situaciones.

Como número de vibración kármica: Quien lo tiene en esta área debe aprender a estructurar su vida de manera concreta y disciplinada, cultivando el orden, el razonamiento y la lógica. Un requisito básico a cumplir es la concentración.

EL EMPERADOR DEL TAROT DE MARSELLA

Palabras clave para este arcano: estabilidad, dominio del mundo material, poder, responsabilidad, racionalidad, apoyo, gobierno, materia, solidez, jefe, equilibrio, orden, potencia, padre.

El Emperador lleva el número IIII, relacionado con la estabilidad y con la seguridad material, como la figura del cuadrado. Las cuatro patas de la mesa, el altar de las iglesias, los puntos cardinales... se relacionan con el número cuatro. Un cuatro no puede caer, a no ser que se produzca una gran revolución, y en él están bien establecidas las leyes del universo. Posee muchos conocimientos y su mente es refinada, además de inteligente. También cuenta con experiencia espiritual y el poder que ejerce no es únicamente material, por lo que sus intenciones están purificadas. Está plenamente centrado en el presente, en el aquí y el ahora, uniendo el espacio horizontal y el tiempo vertical, sabedor de que esta es la mejor manera de ser activo, incluso cuando está en reposo.

Al igual que La Emperatriz está acompañada por un águila macho, El Emperador lo está por un águila hembra receptiva y en plena incubación, como La Papisa, lo que indica que tiene un

núcleo sensible y receptivo dentro de su actividad y masculinidad. Unas veces se apoyará en esa ave y otras absorberá su potencia. Según cómo la contemplemos, esta figura puede verse sentada y estable en su trono o de pie y apoyada en ella, dispuesta a actuar si lo desea o es necesario, por lo que nos recuerda a la fuerza en reposo y tranquilidad que, en cualquier momento, puede expresarse, manifestarse y concretarse.

El Emperador está bien establecido en la consolidación de su autoridad y no necesita agitarse, su arraigo a la materia es fuerte y le hace sentirse seguro y sereno. Actúa sobre su voluntad y su realidad le obedece, es dueño de su territorio, de su cuerpo, de su intelecto y de sus pasiones, actuando a plena luz y sin necesidad de misterio ni de ocultamiento. Se siente firme por apoyarse en las leyes cósmicas y por hacerlas respetar, extrayendo su fuerza del eje universal y mirando fijamente el objeto de su poder: el cetro que sostiene con su mano derecha. Por todos sus atributos suele representar la figura del padre, como elemento central de la personalidad. También sugiere un hogar equilibrado y un compañero estable y protector. Para un joven puede sugerir y plantear la cuestión de la masculinidad, cómo se la ha transmitido su padre y cuáles son los medios con los que cuenta para realizarse como hombre en la realidad.

Los asuntos monetarios y de estabilidad económica también se asocian con esta carta, remitiendo a la posibilidad de hacerse dueño de la propia vida material, de tomar las riendas de lo que permite garantizar la propia seguridad, ya que es una figura de la potencia terrestre.

Interpretaciones más frecuentes de este arcano son: hombre de poder, capacidad de pacificar, reinar y proteger, estabilidad, equilibrio económico, dinero, administración, éxito en los negocios, aliado financiero, autoridad, ejercicio de la ley, paz, esposo, hombre franco, seguridad, rectitud, espíritu racional, potencia, hogar estable, casa, padre poderoso o dominante, protector, cuestiones relacionadas con la potencia sexual, masculinidad, patriarcado, tiranía, dictador, abuso de poder, rigidez, arraigo en la materia, respeto de las leyes del universo, equilibrio de las energías, Dios Padre.

LA CASA IV DE LA RUEDA ZODIACAL

La Casa IV es una casa situada en el cuadrante Norte-Oeste del hemisiclo inferior de la Carta Astral, un sector relacionado con los sentimientos. Es una casa de agua angular y cardinal, y uno de los cuatro puntos que marcan la división de la Carta Astral en hemisferios y cuadrantes, coincidiendo su cúspide (grado zodiacal, indicado con una línea, que marca el comienzo de una casa en la Carta Natal) con el Fondo de Cielo o Imun Coeli. Es una casa que obliga a actuar y que ejerce un fuerte peso sobre nuestros antecedentes familiares y nuestro origen. Es una casa en la que debemos pararnos para asimilar lo aprendido en las tres anteriores y que proporciona el sentido de un yo aquí dentro, otorgando a nuestros pensamientos, sentimientos, percepciones y acciones una unidad interior. Tanto esta casa como el Fondo de Cielo, nos sirven para conservar la estabilidad de nuestras particulares características como personas individuales. Está asociada también la Cuarta casa con los sentimientos y las emociones que están en lo más profundo de nosotr@s mism@s, muy ligadas a nuestro ambiente familiar y a las influencias más tempranas de nuestra vida. Es el domicilio natural de la Luna y de Cáncer, un planeta y un signo que tienen una influencia muy importante y una relación muy estrecha con las vivencias emocionales cotidianas y familiares, sobre todo en los primeros años de nuestra vida.

La Casa IV, por lo tanto, es la zona de las raíces, de la familia de origen y de procreación, la base y el centro emocional de los que surgimos y hacia los que nos encaminaremos al final de nuestros días, por lo que está muy vinculada con la profundidad de nuestra procedencia y de nuestro ser, no en vano es la situada en la parte más baja de la Carta Astral.

Esta casa, por su posición en la Carta Astral, por sus características, por la luminaria y el signo que la rigen, representa los antepasados y la tierra natal; el pasado, la tradición y nuestra relación con ella; los bienes inmuebles; las tierras; los ancianos y el final de la vida; el hogar, la vida íntima y personal, la propia familia, tanto en la infancia como en la vida adulta; el progenitor: padre o madre, con quien de niñ@s pasamos más tiempo y que tiene una mayor influencia en nuestra adaptación a la sociedad.

A través de este sector, materializamos la idea de propiedad y de privatización, informándonos acerca de la vida

privada e íntima de la persona y de sus posesiones materiales, empezando por el propio hogar. Es la raíz de cada un@ de nosotr@s y, como consecuencia, nos informa sobre nuestros antepasados, nuestra ciudad y nuestro hogar natales, nuestra infancia, las personas que vivían y viven en nuestra casa, nuestro comportamiento en familia, la relación con la figura materna o paterna, su temperamento y su forma de ser.

La Casa IV es el suelo en el que arraigamos y su cúspide es el punto de sujeción y de sostén más grande, el cimiento más fuerte y seguro sobre el que podemos apoyar todo lo que tengamos y queramos construir por encima del suelo. Las vivencias y los aprendizajes de esta casa están relacionados con los procesos de integración y de estabilización personal. Indica quién somos y dónde estamos, como una persona concreta y real.

EL SIGNO ASTROLÓGICO DE TAURO

Vigencia: 21 de Abril a 21 de Mayo. Polaridad: Femenina-Receptiva. Elemento: Tierra. Cualidad energética: Fija. Casa: Dos. Regentes: Venus (diurno) y Éride (nocturno). Cualidad: Estabilidad. Misión: Facilitar la concordia y la paciencia. Frase: Yo tengo. Símbolo tradicional: Toro. Símbolo esotérico: Arpa. Anatomía: garganta, cuello, tiroides. Cristal: Cuarzo rosa. Color: Azul claro y rosa. Metal: Cobre. Plantas: Lirio y narciso. Ángel: Hagiel. Mito: Teseo y el Minotauro

CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES

Tauro es dos veces segundo en el Zodíaco: por el período en que tiene vigencia y por el lugar que ocupa en la triplicidad a la que pertenece: la tierra, representando la fase de disfrute y estabilización de la materia. La tierra le da sentido práctico y exigencia, su cualidad energética fija le proporciona decisión y persistencia, aunque debe tener claro que se tiene que mover, por qué y hacia dónde, de lo contrario puede caer en la inmovilidad y en la pasividad. Es un signo firme, lento y obcecado, tarda en trabajar y en adaptarse a lo nuevo y lo va haciendo poco a poco, de lo contrario se siente desconcertado y confuso, por lo que las prisas y las presiones le van fatal y, además, provocan su resistencia y aumentan su lentitud. Las personas Tauro son tranquilas, pacientes, benévolas y sufridas, por lo que tardan en enfadarse pero cuando lo hacen no escuchan ni se atienen a razones, sacan toda su furia acumulada y es

necesario esperar a que se calmen antes de abordar el asunto que haya provocado el enfado.

Tauro no admite imposiciones y menos aún por la fuerza, que sea tranquilo, benevolente y con paciencia no significa que consienta que se le empuje a hacer algo que no quiere o no considera oportuno. Admite las ideas y las proposiciones ajenas pero esto no significa que las tenga que asumir para sí mism@ ni para su vida. Todo lo material es muy importante para l@s taurin@s y no tanto por el afán de poseer cosas o dinero, sino por la seguridad emocional y el sentido de valor que les da saber que tienen lo suficiente para cubrir sus necesidades y las de quienes están a su cargo, entrando aquí también su sentido de la responsabilidad, hacia sí mism@s y hacia otr@s.

Tauro es el signo del Zodíaco con más capacidad para materializar ya que, al ser tierra fija, es el que más construye y hace realidad los proyectos, los sueños, las ideas, los valores... que, por muy bonitos y maravillosos que sean, no pueden quedarse en el reino de los cielos, sino que deben bajar a la tierra, para disfrute de toda la humanidad y no sólo de l@s Tauro. Nos guste o no, no vivimos en una dimensión espiritual sino que vivimos en el mundo de la materia: nuestro precioso planeta Tierra, que es una de las muchas manifestaciones externas del Espíritu, así que debemos admitir la materialidad y hacernos cargo de ella, en su justa medida, sin considerarla lo más importante de todo y también sin despreciarla.

Otras características de l@s taurin@s son: talento para transmitir seguridad a quienes les rodean, incluso en los momentos y situaciones más tensos y difíciles; facilidad para aconsejar con realismo, objetividad y sentido práctico; lealtad y amor a la familia; gusto por la belleza, la armonía y la calidad, algo muy propio de Venus, su planeta regente y la diosa mitológica del amor y de la belleza; afectuos@s, romántic@s, detallistas; tendencia a ser posesiv@ con las personas y al apego, celos, sensualidad, tozudez y pereza.

LOS DIOSES DE CADA HOMBRE: ARQUETIPOS PSICOLÓGICOS MASCULINOS



Enciclopedia Encarta, Art Resource, NY/Giraudon

Los dioses masculinos son arquetipos que representan distintas cualidades de la psique humana, especialmente del hombre aunque no sólo de él. Cada uno está asociado con un don especial y con conflictos potenciales en los que puede verse envuelto el hombre que sólo cultive y desarrolle las cualidades propias de ese dios, dejando a un lado al resto de los dioses. Cada arquetipo es sólo una parte de la totalidad, siendo ésta la psique integrada y equilibrada, por lo que todos deben trabajarse para lograr un desarrollo lo más completo posible. Algunos resultarán más fáciles de identificar y de integrar que otros, pero es conveniente practicar con todos.

Un arquetipo es un modelo original y primario en cualquier faceta o campo en que se use. En Psicología es una representación típica de cualquier manifestación de la realidad, también una imagen o esquema congénito, con valor simbólico, que forma parte del inconsciente colectivo. Jung, fundador de la Psicología profunda, fue el primero que introdujo y utilizó los arquetipos, considerándolos imágenes innatas y comunes a todos los individuos, transmitidas de generación en

generación en todas las culturas, aunque otros autores ya los habían mencionado en otros campos.

De los diferentes y numerosos arquetipos masculinos que hay en los mitos y las leyendas, aquí me centraré en los dioses griegos: muy próximos a nuestra cultura mediterránea y conocidos por casi tod@s. Los romanos tomaron de los griegos el culto a estas divinidades, dándoles los nombres que están entre paréntesis: Zeus (Júpiter), Poseidón (Neptuno), Hades (Plutón), Helios (Apolo), Hermes (Mercurio), Ares (Marte), Hefesto (Vulcano) y Dioniso (Baco).

Cada uno de estos dioses tiene características propias y además forma parte de un grupo, con el que comparte una determinada posición jerárquica y, derivados de ella, ciertos papeles y funciones comunes. Esos grupos son los siguientes:

- 1. El arquetipo del padre: Está representado por la generación de los dioses fundadores de la jerarquía: Zeus, Poseidón y Hades*
- 2. La generación de los hijos: Representada por los arquetipos: Apolo, Hermes, Ares, Hefesto y Dioniso*

EL ARQUETIPO DEL PADRE: ZEUS, POSEIDÓN Y HADES

Zeus, Poseidón y Hades son los tres primeros dioses masculinos del Olimpo y representan tres aspectos del arquetipo del padre. Entre ellos se dividieron el mundo y cada uno gobernaba su reino particular, debiendo considerar como arquetipos y como metáforas la unión de ambos, es decir: del dios y del trozo de mundo que rige, de la siguiente manera: Zeus y el cielo, Poseidón y el mar, Hades y el mundo subterráneo o inframundo.

Zeus gobernaba sobre todos, ya que era el dios jefe, coincidiendo sus atributos personales con los de los padres poderosos, los reyes, los presidentes de las empresas y de las naciones, los jefes del ejército, los varones que van en cabeza, los jefes en general. Poseidón y Hades son aspectos de la sombra de Zeus, esas partes del arquetipo del padre que los hombres de poder reprimen o descuidan, a la vez que son dos patrones separados y con características propias y diferentes.

La paternidad biológica y los arquetipos paternos no suelen estar relacionados, es decir, no vamos a encontrar

necesariamente reflejado en ellos a nuestro padre real, que puede seguir a uno de los hijos del Olimpo en cuanto a su manera de ser padre. Zeus no gobierna sobre todas las familias humanas, aunque su influencia está muy presente en todas las sociedades patriarcales. En las culturas patriarcales, Zeus es el arquetipo predominante.

Metafóricamente podemos decir que la psique de los hombres, al igual que el mundo mitológico, se divide en tres reinos:

- 1. Reino mental consciente del poder, de la voluntad y del pensamiento, representado por Zeus*
- 2. Reino de la emoción y del instinto, con frecuencia reprimido, despreciado y a veces separado de la consciencia, representado por Poseidón*
- 3. Reino oscuro y temido de los patrones invisibles y de los arquetipos impersonales, a menudo sólo percibido en sueños, representado por Hades*

Veamos ahora un poco más de cada uno de estos dioses.

ZEUS, DIOS DEL CIELO: EL REINO DE LA VOLUNTAD Y DEL PODER

Zeus (Júpiter o Jove para los romanos) era el dios del cielo que dirigía el Olimpo y lanzaba rayos. Su animal simbólico era el águila. Se le llamaba el congregador de las nubes y el portador de buenos vientos, así como el padre de los dioses y de los hombres. La luz y el poder eran sus principales atributos abstractos. Su poder, tanto para castigar como para premiar, solía manifestarse desde arriba y a distancia. Al igual que los gobernantes con éxito, Zeus practicaba la estrategia y formaba alianzas con las que derrotaba a los titanes. Estableció y consolidó su poder imponiendo su voluntad a los demás, lo más importante y típico de este dios.

Cuando un hombre se vuelve como Zeus, aspira a una posición alta y al poder, quiere estar por encima de l@s demás y también conseguir lo que quiere en la vida llevando a cabo acciones decisivas. El cielo, psíquicamente, representa una actitud consciente, una perspectiva que exalta el control, la razón y la voluntad por encima de todas las demás cualidades: sensación, intuición y emoción.

Si un hombre reside en un reino tan celeste y tan alto como el de Zeus, se encontrará con muchas limitaciones y dificultades emocionales ya que, una vez en la cumbre, la distancia de la tierra, la falta de conciencia y su gran poder, pueden convertirse en una combinación destructiva. El arquetipo Zeus predispone a un hombre a vivir en su cabeza y a darse a conocer a través de sus palabras y de su poder para realizar cosas, pero una cabeza pensante y parlante es un hombre incompleto ya que la cabeza sola, por muy exitosa y eficiente que sea, hace muy sesgadamente su trabajo si no cuenta también con un corazón que la acompañe, con unas manos que se muevan y con un espíritu que inspire. En una cultura patriarcal industrial un hombre Zeus tiene ventajas naturales y es muy valorado, porque se supone que un hombre superior es aquél que funciona con ideas y abstracciones en vez de con sus manos, su cuerpo y sus sentimientos.

POSEIDÓN, DIOS DEL MAR: EL REINO DE LA EMOCIÓN Y DEL INSTINTO

Poseidón (Neptuno) era el dios griego del mar y se representaba como un hombre poderoso con barba, parecido a Zeus y con un tridente. Se asociaba a los terremotos y se le calificaba como el que hace temblar la tierra. Los toros y los caballos eran sus principales animales simbólicos. Su característica principal era su fuerte temperamento. Poseidón es un dios con mal carácter, violento, vengativo, destructivo y peligroso, al que siempre acompañan la tempestad y la turbulencia, como el mar cuando está agitado y embravecido, aunque también es y puede ser el mar en calma una vez cesa el temporal.

Este arquetipo es un aspecto del arquetipo del padre que está reprimido en los hombres que, como Zeus, se esfuerzan por tenerlo todo bajo control. Cuando el reino emocional es reprimido, el arquetipo simbolizado por Poseidón se queda sepultado y no se integra en la personalidad masculina, conteniéndose continuamente las emociones en vez de permitir su libre expresión. Cuando el vaso se desborda, sale con toda su fuerza el instinto primitivo tanto tiempo bloqueado, causando estragos sobre cualquiera que haya hecho sufrir a Poseidón, sin importar la levedad o gravedad de las acciones por las que se siente afectado. Poseidón también es el arquetipo a través del cual los hombres pueden conocer un mundo psicológico de gran profundidad y belleza, un mundo que, por ser submarino, no puede verse desde el monte Olimpo ni fue tampoco descrito en la mitología griega, seguramente porque

sólo cada cual podrá bucear en él para encontrar sus más escondidos tesoros.

El hombre cuyo arquetipo dominante es Poseidón, estará en contacto directo y permanente con sus instintos y sentimientos. Si además es extravertido, los expresará espontánea e inmediatamente. Si es introvertido los albergará y guardará en su interior más profundo. Sea como sea, siente con profundidad e intensidad, aunque se vea obligado a vivir y educarse en una cultura que reprime y rechaza la emotividad masculina. Las dificultades psíquicas surgen cuando la emotividad de Poseidón y sus impulsos instintivos inundan la personalidad del hombre en quien predomina este arquetipo y también cuando sus cualidades o su verdadero yo son rechazados o menospreciados.

HADES, DIOS DEL MUNDO SUBTERRÁNEO: EL REINO DE LOS ESPÍRITUS Y DEL INCONSCIENTE

El dios Hades gobernó el mundo subterráneo: el reino de los espectros y donde ciertos inmortales mitológicos fueron confinados a raíz de perder la batalla contra la supremacía de Zeus y de los olímpicos. Se consideraba que pronunciar su nombre traía mala suerte, así que era nombrado por varios apodos. Más positivamente también era considerado y le llamaban el rico, por la abundancia de tesoros que había en su mundo subterráneo.

Hades es el arquetipo de los solitarios, que se retiran del mundo sin ocuparse ni enterarse de lo que pasa en él, de aquellos que se refugian en su interior con la intención de no ser afectados ni perjudicados por nada de lo que ocurre fuera. En los hombres no se fomenta socialmente esta predisposición subjetiva innata y quienes la tienen son comparados y juzgados según una personalidad estándar muy opuesta a la suya, por lo que crecen en una cultura que les resulta ajena y les obliga a trascender los confines de este arquetipo si quieren encontrar su lugar, tanto dentro como fuera de sí mismos. Los conflictos psicológicos que afectan a un hombre Hades surgen precisamente de la visión excesivamente subjetiva e introvertida que tiene de sí, de los demás y del mundo. Como consecuencia, el dilema clave que debe resolver es: ¿cómo puedo ser fiel a mí mismo y a la vez encajar en el mundo que me rodea?

LOS HIJOS OLÍMPICOS: APOLO, HERMES, ARES, HEFESTO Y DIONISO

Los arquetipos de Helios (Apolo), Hermes (Mercurio), Ares (Marte), Hefesto (Vulcano) y Dioniso (Baco), forman la segunda generación de dioses del Olimpo y, aunque no gobernaron sobre sus reinos, estaban asociados con ubicaciones concretas, situaciones, acontecimientos y tipos de lugares. Así por ejemplo, los griegos sintieron la presencia de Hermes en los caminos y en las fronteras, de Ares en el campo de batalla y de Dioniso en medio de una fiesta en las montañas. Hefesto trabajaba duramente en su fragua bajo el volcán y Apolo estaba en su residencia de Delfos la mayor parte del año.

Zeus fue el padre de esta generación, aunque de Hefesto sólo lo fue nominalmente, porque su esposa Hera fue su única progenitora. Como padre, favoreció a Hermes y a Apolo, sus hijos preferidos; rechazó a Ares y a Hefesto, ejerciendo también de madre para Dioniso. Los hijos a los que Zeus favoreció: Apolo y Hermes, son los mismos que, como arquetipos, ayudan a los hombres a triunfar en el mundo patriarcal. Ambos estaban cómodos en el reino celestial de su padre, es decir: se encontraban a gusto con la actividad mental y la distancia emocional. A los dos se los asociaba con las palabras, las negociaciones y el comercio. Cuando tenían disputas acudían a Zeus para arreglarlas, evitando con ello los enfrentamientos físicos. Ninguno tuvo esposa.

Los hijos rechazados: Ares y Hefesto no usaban las palabras ni su mente, porque se expresaban a través de la acción física, así que eran más activos que mentales. Ambos estaban motivados por sus emociones, fueron ridiculizados por ello y los hombres que se les parecen probablemente tendrán una autoestima débil, puesto que socialmente y aunque las cosas están cambiando mucho, todavía se espera que los varones tengan un elevado control emocional, con frecuencia rayando en la negación y la exclusión de sus sentimientos. Ares y Hefesto fueron hijos de Hera: una madre infravalorada, enfadada e impotente. Como arquetipos, sus características no son valoradas en la sociedad patriarcal y por eso, los hombres que se asemejan a ellos tienen dificultades.

Dioniso tiene su propia categoría, ya que fue el único olímpico de madre mortal y el único que, además de ser engendrado por Zeus fue también alimentado y gestado por él. Este dios fue también el único que prefirió estar con las mujeres, siendo éstas personajes

principales en su mitología. Dioniso sacó a su madre del mundo subterráneo y la llevó al Olimpo, donde pudo ocupar un puesto de honor. Conoció a Ariadna después de que fuera abandonada por Teseo y se casó con ella, siendo un fiel esposo. Como último dios en unirse al panteón olímpico, fue el hijo que cambió a Zeus, transformándole de padre distante a padre protector. Dioniso es percibido de forma ambivalente: los hombres de poder reaccionan ante él como si fuera una influencia extraña que no debe entrar en su vida, mientras que las mujeres y el aspecto femenino de los hombres es probable que acojan favorablemente su influjo.

Veamos ahora las características más importantes de estos cinco arquetipos.

APOLO, DIOS DEL SOL: ARQUERO, JUSTICIERO, HIJO PREDILECTO

Apolo fue el segundo dios griego más importante después de Zeus. Era el dios del sol, de las artes, de la profecía y del tiro con arco. Era el justiciero y el que castigaba a los malvados, el patrón de la medicina y el protector de los pastores. En su templo de Delfos hay inscritos dos bellos y famosos preceptos: Conócete a ti mismo y Nada en exceso. Aun con todo su brillo y claridad tenía también un aspecto oscuro: sus castigos podían ser crueles y podía actuar vengativamente.

Como arquetipo personifica el aspecto de la personalidad que busca definiciones claras, que se siente atraído a dominar una destreza, que valora el orden y la armonía y que prefiere contemplar la superficie a la profundidad.

Un hombre parecido a Apolo vive con facilidad en el mundo, ya que sus cualidades coinciden con lo esperado socialmente, así que será alabado y aprobado por los demás, siendo bastante probable que alcance el éxito. Respecto a sus relaciones y vida interior puede tener dificultades y deficiencias, precisamente por ser ámbitos culturalmente menos cultivados, desarrollados y promovidos en los hombres.

HERMES, DIOS MENSAJERO Y GUÍA DE LOS ESPÍRITUS: COMUNICADOR, EMBAUCADOR, VIAJERO

Como dios, arquetipo y hombre, Hermes personifica la velocidad del movimiento, la agilidad mental y la facilidad de palabra, desplazándose con rapidez, cambiando de plano fácilmente y

cruzando las fronteras como imagen masculina o metáfora. Era el mensajero de los dioses y el más cordial de todos ellos con el género humano.

El arquetipo Hermes, como el dios, tiene partes negativas y positivas, ya que la creatividad, la comunicación, la capacidad para pensar y actuar con rapidez son cualidades que pueden usarse tanto para conseguir un objetivo como para engañar o manipular.

El hombre Hermes tiene una mente rápida, capta el significado de una idea o situación y actúa rápidamente siguiendo su intuición. Físicamente siempre está haciendo algo, por lo que intentar retenerle puede ser tan difícil como intentar atrapar mercurio: se escabulle entre los dedos.

Los principales problemas psicológicos cuando este arquetipo predomina en la psique masculina, tienen que ver con: el impulso de actuar sin pensar en las consecuencias, la ausencia de límites y de normas a las que atenerse, la actitud embaucadora, las dificultades para madurar, la falta de compromiso emocional y de intimidad.

ARES, DIOS DE LA GUERRA: GUERRERO, BAILARÍN, AMANTE

Ares: dios, arquetipo y hombre, es una imagen del poder físico masculino, de la intensidad y de la acción inmediata. Su corazón e instintos, literalmente, le empujan a actuar y reaccionar con su cuerpo, sin medir las consecuencias. A su padre Zeus no le agradaba y se puso en su contra. Era el dios de la guerra y el menos respetado de los doce dioses olímpicos, precisamente por su irracionalidad y frenesí por la batalla y el derramamiento de sangre.

El arquetipo Ares predispone a estar en contacto con los propios sentimientos y el propio cuerpo, algo que en sí mismo es muy bueno pero que cuando hay rabia e ira, la reacción instintiva suele ser violenta, metiéndose en situaciones perjudiciales para él y para los demás.

El hombre Ares es decidido, activo, intensamente emocional, expresivo e impulsivo, reaccionando sin pensar cuando es o se siente atacado, o bien cuando el ataque va dirigido a alguien que le importa mucho, siendo la impulsividad su mayor dificultad psicológica.

HEFESTO, DIOS DE LA FORJA: ARTESANO, INVENTOR, SOLITARIO

Hefesto fue el dios de la forja, el artesano y el herrero de los olímpicos, siendo invocado por sus adoradores para controlar las fuerzas volcánicas destructoras. No estaba seguro de su ascendencia y también fue rechazado y desafortunado en el amor. En cambio, fue un genio creativo y el único dios que trabajó.

El arquetipo Hefesto es tan menospreciado y rechazado en las culturas que destacan lo heroico, lo intelectual, el poder, la capacidad de adaptarse a las expectativas y de prever el siguiente movimiento, como lo fue el dios. Cuando lo celestial (intelecto) predomina, lo terrenal suele ser menospreciado y oprimido: los sentimientos apasionados, el instinto, el cuerpo, la Madre Naturaleza, la artesanía...

Un hombre Hefesto es intenso e introvertido, siendo difícil para los demás saber lo que está pasando en su interior y para él expresar sus sentimientos directamente, pudiendo convertirse en un tullido emocional, en un volcán latente o en un hombre muy creativo, según qué parte del arquetipo predomine en su psique.

Algunas dificultades psicológicas cuando predomina este arquetipo son: cojera emocional, distorsión de la realidad, facilidad para ser herido, falta de éxito social, baja autoestima y sentimientos de inadecuación, depresión por la rabia invertida hacia dentro, adicciones y problemas de comunicación.

DIONISO, DIOS DEL VINO Y DEL ÉXTASIS: MÍSTICO, AMANTE, VAGABUNDO

Dioniso es el dios, arquetipo y hombre más próximo a las mujeres. El reino místico y el mundo femenino eran muy familiares para él. A menudo era un elemento no deseado y perturbador, causa de conflicto y de locura en la mitología, al igual que puede serlo en la psique de un hombre, especialmente si éste es excesivamente apolíneo o racional.

Dioniso fue el dios del vino, del éxtasis, del terror, del delirio y de la liberación más beatífica. Fue el más joven de los olímpicos y el único nacido de madre mortal. Dominaba la naturaleza al

completo y, sobre todo, su fluido seminal dador de vida. En sus rituales y mitos siempre estaba rodeado de mujeres: madres, niñeras y amantes.

Como arquetipo, Dioniso tiene cualidades negativas y positivas muy poderosas, que despiertan los sentimientos más internos y básicos, dando lugar a conflictos en la psique masculina y, por extensión, en la sociedad. Está presente tanto en místicos como en asesinos, así como en hombres y mujeres que experimentan momentos de éxtasis e impulsos intensos y opuestos. En el hombre Dioniso encontraremos también tendencias y extremos opuestos, rasgos concretos que sus iguales suelen rechazar o percibir con desconfianza: tiende a ser demasiado femenino, místico, poco afín a la cultura, amenazador o atractivo y fascinante como para encontrarse cómodos en su presencia. Este tipo de hombre trastorna la vida mundana, por un lado incitando a los demás a disfrutar y divertirse, por otro haciendo que lo cotidiano sea difícil o imposible de seguir para él.

Cuando este arquetipo es fuerte en la psique y la conducta masculina, es más probable que padezca graves dificultades psicológicas que cualquier otro arquetipo, siendo las más frecuentes: distorsión en la percepción de sí mismo, baja autoestima y orgullo; eterna juventud; lucha contra los opuestos en vez de integrarlos; la psicosis como potencial; problemas con el consumo excesivo de alcohol y/o de otras sustancias; síntomas psicósomáticos.



Enciclopedia Encarta, Bridgeman Art Library, London/New York/Musee Granet, Aix-en-Provence, France

MEDITACIÓN DE LOS CUATRO ELEMENTOS

Como la mayoría de vosotr@s ya sabéis, meditar es entrar en el vacío y en el silencio interior, conectar con la parte más íntima de nuestro ser, de forma amorosa y calmada, centrando toda nuestra atención en ello y dejando a un lado cualquier pensamiento o imagen que nos pueda perturbar. Para quien aún no conozca la meditación y no haya experimentado sus múltiples y variados beneficios, aquí van unas nociones básicas sobre ella.

La meditación es una respuesta de relajación que, a diferencia de otros tipos de relajación, parte de la mente y se centra en ella. Tradicionalmente, tanto este término como el procedimiento correspondiente, estaban asociados casi en exclusiva con el misticismo, sobre todo de Oriente, a pesar de que tiene muchas más aplicaciones, como se puede apreciar a medida que su práctica se extiende a otros ámbitos, con resultados muy importantes en un gran número de ellos. Pueden distinguirse cinco fases en el proceso meditativo:

- 1. Concentración en la respiración consciente. Al principio y hasta que se adquiere el hábito de respirar conscientemente y de calmar el propio ritmo respiratorio, lo que les ocurre a algunas personas es que la respiración se acelera. Es completamente normal y lo que hay que hacer en estas circunstancias es parar el ejercicio y volver a intentarlo en otro momento. Poco a poco esa reacción irá desapareciendo. En caso de que no sea así, será necesario buscar la guía de una persona experimentada*
- 2. Una vez serenada y pausada la respiración, alejamos la atención de ella y nos habituamos a permanecer en calma y en silencio*
- 3. Cada vez que la concentración se pierda y lleguen a la mente pensamientos, imágenes, caras..., volvemos a centrarnos en la respiración para recuperarla y vaciar la mente*
- 4. Capacidad para seguir centrándonos en la respiración y, al mismo tiempo, observar pasivamente, según van llegando a la consciencia: pensamientos, imágenes, figuras..., sin engancharnos a ellos ni darles cuerda*
- 5. La fase anterior cumple dos funciones:*
 - 5.1. Nos desensibilizamos y desapegamos de los pensamientos y, como consecuencia, no nos distraemos ni nos alteramos con ellos*
 - 5.2. Eliminamos temporalmente los pensamientos al atender únicamente a la respiración*

La meditación nos ayuda a mantener controlada, relajada y equilibrada nuestra mente y esto tiene un beneficio añadido: alivia e incluso elimina los efectos internos o externos del estrés. La meditación también es útil para aprender a fluir con el río de la vida, aceptando las cosas tal como son, sin apartarlas ni empujarlas. Esta actitud de flujo no tiene que ver con cruzarnos de brazos y sentirnos derrotad@s ante lo que suceda, es aceptarlo porque una vez se presenta es imposible dar marcha atrás y, a continuación, reflexionar para decidir qué y cómo podemos hacer para afrontarlo, resolverlo, cambiarlo... Si es algo que podemos modificar o solucionar, aunque sólo sea en una pequeña parte, debemos esforzarnos por hacerlo. Si no puede cambiarse, al menos en el presente inmediato, tenemos que asumirlo y llevarlo con la mayor calma posible. Esta actitud de flujo, que incluye tanto la actividad como la receptividad y la parada, es básica en la meditación y a la vez una buena heredera de ella. Fluir es mantener una actitud abierta y expectante hacia lo que pueda surgir, sin aferrarse a ello ni despreciarlo, contemplando las cosas de la misma forma que vemos una imagen en un espejo o en el agua: está ahí y después se va. Es una actitud que, desde luego, no va a resolver por sí sola los problemas ni las dificultades, pero que sí va a proporcionar la calma, la consciencia, el control mental y emocional necesarios para trabajar activamente en su resolución.

Requisitos necesarios y favorables para la meditación son los siguientes:

- 1. Lugar confortable: silencioso, libre de ruidos, con una luz suave y una temperatura templada*
- 2. Vestimenta cómoda, que no oprima ni ocasione molestias que puedan distraer*
- 3. Tiempo libre de tareas o interrupciones de cualquier tipo*
- 4. Actitud receptiva*
- 5. Ausencia de indolencia, somnolencia, tensión, malestar físico o psíquico, conflictos... respecto a lo que pueda presentarse mientras se medita*
- 6. Postura cómoda y estable, manteniendo la columna vertebral erguida pero sin llegar a la rigidez*
- 7. Señal de atención o mantra*
- 8. Practicar diariamente, empezando por meditaciones cortas: de diez o quince minutos de duración, dos o tres veces al día, e ir aumentando gradualmente el tiempo para consolidar y fortalecer la capacidad meditativa*

9. *Comenzar todas las meditaciones con varias respiraciones profundas y unos minutos de relajación, durante los que nos centraremos únicamente en respirar de forma pausada y rítmica, para reducir todo lo posible cualquier malestar o tensión que estemos experimentando y prepararnos adecuadamente para el ejercicio. Una vez nos sentimos en calma, en paz y con la mente vacía, comienza la meditación propiamente dicha.*

Meditar es, sobre todo, mantenernos en la contemplación, observando con distancia y desapego cuanto pasa por nuestra mente, nuestras sensaciones y nuestros sentimientos, sin rechazarlos, criticarlos ni luchar con ellos para que se queden o desaparezcan, aunque también podemos aprovechar este procedimiento para concentrarnos en la imaginación y la visualización de objetivos, situaciones, acontecimientos..., dándole así un empleo más creativo. Cuando elijamos esta segunda alternativa, podremos meditar sobre cualquier cosa que se nos ocurra o necesitemos trabajar y conseguir en un momento determinado.

La meditación que aquí os propongo está relacionada con los cuatro elementos: fuego, aire, agua y tierra, las energías básicas de las que se compone todo cuanto existe. Cada uno de ellas, además, está simbólicamente relacionada con otros ámbitos y aspectos. El fuego representa al espíritu, a la inspiración y a la creación. El aire tiene que ver con la mente, las ideas y la comunicación. El agua simboliza los sentimientos y las emociones. Y la tierra se refiere a la consolidación de los tres elementos anteriores en el mundo físico y material. Uniendo los cuatro elementos está el éter: una especie de pegamento cósmico, un fluido sutil e invisible que llena todo el espacio sideral y que, por su movimiento vibratorio, transmite luz, calor y otras formas de fuerza y poder. Es la quinta esencia y representa al ser nuclear y auténtico de cada persona, es decir: su alma.

Realizando esta meditación asiduamente, lo óptimo es hacerla al comienzo de cada día, lograremos atraer hacia nosotr@s y absorber estos cuatro tipos de energía, todos ellos necesarios, tanto para nuestro bienestar como para la adecuada y armoniosa realización de nuestras actividades, así como para lograr la materialización de nuestros sueños y objetivos .

Para identificar e imaginar con más facilidad cada elemento, asociaremos cada uno con un color y una imagen, afines con las propiedades y cualidades que deseamos cultivar. Los ejemplos

que figuran aquí son significativos para mí y están escogidos en función de las características de cada elemento, pero no tienen que serlo para l@s demás ni excluyen otras posibilidades, así que necesitaréis probar diferentes combinaciones hasta que encontréis las que realmente sean útiles para cada un@ de vosotr@s.

La energía solar: un haz luminoso de color amarillo que va de la cabeza a los pies, baja y pasa a través de mí para proporcionarme: LUZ, CLARIDAD, BRILLO, POTENCIA. (Tres veces)

La energía terrestre: una raíz de color verde que va de los pies a la cabeza, sube y pasa a través de mí para proporcionarme: FUERZA, ESTABILIDAD, SEGURIDAD, RESISTENCIA. (Tres veces)

La energía aérea: un soplo de color gris que desde la nariz se reparte hacia arriba y hacia abajo del cuerpo, entra y pasa a través de mí para proporcionarme: ALIENTO, IDEAS, DISCERNIMIENTO, COMUNICACIÓN. (Tres veces)

La energía acuática: un chorro de agua azul que desde el corazón se reparte hacia arriba y hacia abajo del cuerpo, entra y pasa a través de mí para proporcionarme: SENSIBILIDAD, EMOCIONES POSITIVAS, RELACIONES SANAS, ESPIRITUALIDAD. (Tres veces)

Unidas estas cuatro energías por el Amor Puro: un unicornio blanco por encima de la cabeza vertiendo la palabra AMOR sobre nuestro ser, y por la Sanación Pura: un delfín transparente por encima de la cabeza vertiendo la palabra SANACIÓN sobre todo nuestro ser, me ayudan a ser una persona cada vez más íntegra, completa y autorrealizada, manifestándome así en todo cuanto hago, para mi beneficio, el de quienes me rodean y el del Universo en su conjunto. (Tres veces)



Enciclopedia Encarta, Bridgeman Art Library, London/New York/Giraudon

PERLAS DE SABIDURÍA PERENNE

Las citas, poesías, proverbios, oraciones... que irán saliendo en esta parte de la revista, pretenden ser una semilla para la reflexión, la sensibilidad, la comprensión, el aprendizaje, el amor, el equilibrio, la maduración y el crecimiento espiritual, el estímulo, la paciencia, la perseverancia, la motivación, el disfrute... A mí, cada vez que las leo, me proporcionan todo lo que acabo de mencionar, por lo que espero y deseo que a vosotr@s también os ocurra.

LEY DEL ARCO (André Malby):

- 1. El Arco, la Flecha y el Arquero son una sola y misma cosa*
- 2. Tirar con arco es establecer un puente entre las cosas*
- 3. La Conciencia en el arte del arco se llama Trayectoria*
- 4. No se puede tirar una flecha contra una vida, porque la Flecha misma es Vida*
- 5. La Diana es siempre el retrato del Arquero*
- 6. La Flecha es la Conciencia del Arquero*
- 7. El Arco es el Arquero*
- 8. El Maestro Arquero es Arco, es Flecha, es Diana, es Trayectoria*
- 9. El Maestro Arquero no necesita ni usa jamás Arco, Flecha o Diana, porque él es todo eso y, siéndolo, es el Universo*
- 10. El Maestro Arquero es maestro antes que arquero*

DECÁLOGO DEL/DE LA VIAJER@ (Fernando Sánchez Dragó, 1936):

- 1. Intenta siempre el salto a lo desconocido, aunque caigas de cabeza y te desnues*
- 2. El viaje es un fin y no un medio. Muévete sin meta*
- 3. No viajes nunca desde algo ni hacia algo, sino a través de algo*
- 4. No viajes en línea recta. Sigue el esquema sin sistema del laberinto*
- 5. Procura seguir en tu viaje un camino de perfección*
- 6. Viaja a solas o, en el peor de los casos, si así lo exige tu ley, llévate como compañera de viaje a una persona del otro sexo (o del mismo, si eres homosexual)*
- 7. ¡Ultreya!: Más allá*
- 8. Recuerda que la vida y la muerte son viajes, y actúa en consecuencia*
- 9. El viaje es el arte del encuentro y, en última instancia, del encuentro con un@ mism@*
- 10. No le digas tu canción sino a quien contigo va*

EL CAMINO DEL GUERRERO (Samurai desconocido):

- 1. Carezco de padres: la tierra y el cielo serán mis padres*
- 2. Carezco de hogar: la conciencia será mi hogar*
- 3. Carezco de vida y de muerte: el ritmo de la respiración será mi vida y mi muerte*
- 4. Carezco de fuerza divina: la honradez será mi fuerza divina*
- 5. Carezco de riqueza: la comprensión será mi riqueza*
- 6. Carezco de secretos mágicos: el carácter será mi secreto mágico*
- 7. Carezco de cuerpo: la resistencia será mi cuerpo*
- 8. Carezco de ojos: el destello del rayo será mi ojo*
- 9. Carezco de oídos: la sensibilidad será mi oído*
- 10. Carezco de miembros: la presteza será mi miembro*
- 11. Carezco de estrategia: la lucidez: lo no oscurecido por el pensamiento, será mi estrategia*
- 12. Carezco de proyectos: coger la ocasión al vuelo será mi proyecto*
- 13. Carezco de milagros: la acción correcta será mi milagro*
- 14. Carezco de principios: la capacidad de adaptación a cualquier circunstancia será mi principio*
- 15. Carezco de táctica: la vacuidad y la plenitud serán mi táctica*
- 16. Carezco de talento: la agudeza será mi talento*
- 17. Carezco de amigos: mi espíritu será mi amigo*
- 18. Carezco de enemigos: el descuido será mi enemigo*
- 19. Carezco de armadura: la benevolencia y la virtud serán mi armadura*
- 20. Carezco de castillo: el espíritu inmutable será mi castillo*
- 21. Carezco de espada: la ausencia de interés propio será mi espada*

IF (Rudyard Kipling, 1865-1936):

*Si conserváis la calma mientras todos
la cabeza perdieron y os censuran;
si en vosotros creéis sin ofenderos
de que os pongan los otros bajo duda*

*Si al mendaz toleráis sin ser mendaces;
si esperáis sin fatiga ni cansancio;
si no pagáis el odio con el odio
sin por ello adoptar aires magnánimos*

*Si pensáis y soñáis sin rendiros a los sueños
ni convertir el pensamiento en meta;*

*si sabéis afrontar fracaso y triunfo
tratando de igual forma a esos dos impostores*

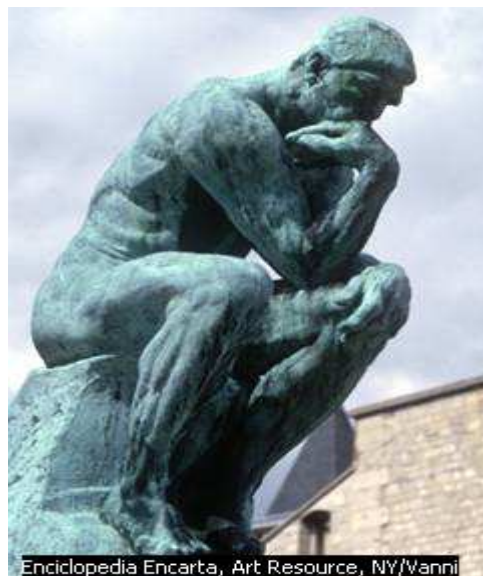
*Si soportáis que la verdad que hablasteis
la truequen en embuste gentes necias;
si las cosas que hicisteis veis caídas
y las habéis de alzar sin herramientas*

*Si cuanto con trabajo conseguisteis
a un solo golpe de suerte lo arriesgáis
y si sabéis, perdiendo, vuestra vida
hacer que en el principio recomience*

*Si vuestro corazón y vuestras fibras
servir hacéis, aun cuando estén deshechos,
y si sabéis luchar faltando todo
salvo la voluntad, que dice: Quiero*

*Si frecuentando al vulgo os guardáis sabios
y si sensatos al tratar a reyes;
si a todos apreciáis y poco a todos,
y nadie, amigo o no, dañaros puede*

*Si a sesenta segundos de distancia
el minuto alejáis de odio y reproche,
vuestra es la tierra con cuanto contiene
y, lo que es más, oh, hijos, seréis hombres*



Enciclopedia Encarta, Art Resource, NY/Wanni

GUÍA DE CENTROS Y PROFESIONALES

- ❖ *ALCÁNTARA PSICOLOGÍA Y ESPIRITUALIDAD*
C/ Alcántara, 67 - 2º B - 28006 Madrid - 91 401 55 70
www.solucionespsicologia.com
mariadoloresdetoro@hotmail.com
ESPECIALIDADES: Consultas y talleres relacionados con las siguientes áreas:
 - *Psicología Clínica*
 - *Psicología Arquetípica*
 - *Psicoterapia Humanista*
 - *Trabajo con mujeres para sanar, honrar y regenerar lo femenino*
 - *Terapia Espiritual*
 - *Desarrollo Personal y Transformación interior*
 - *Psicoastrología*

- ❖ *ÁRNICA ZHENTER*
C/ Santa Tecla, 43 - Local - 28022 Madrid - Tel. 91 260 30 48
ESPECIALIDADES:
 - *Osteopatía*
 - *Acupuntura*
 - *Quiromasaje*

- ❖ *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*

- ❖ *CENTRO NATURISTA SHIVA*
C/ Párroco Luis Calleja, 15 - Local - 28022 Madrid - 91 324 96 99
ESPECIALIDADES:
 - *Naturopatía*
 - *Iridiología*
 - *Osteopatía*

- *Masajes*
- *Reiki*
- *Drenajes Linfáticos*
- *Reflexología Podal*

- ❖ **EL UNICORNIO**
Centro Comercial Alcalá Norte - C/ Alcalá, 414 - 28028 Madrid
ESPECIALIDADES:
 - *Cristales*
 - *Plata*
 - *Objetos esotéricos*

- ❖ **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*

- ❖ **LIBRERÍA RERUM NATURA**
C/ Francisca Moreno, 5 - 28001 Madrid - Tel. 91 578 44 33
www.rerumnatura.es
info@rerumnatura.es

ESPECIALIDAD: Libros de Psicología, Crecimiento Personal, Espiritualidad, Terapias Naturales

❖ *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*

Tel. 677 540 478 - nntarot99@gmail.com

ESPECIALIDADES:

- *Lectura de Tarot*
- *Limpieza Energética*
- *Astrología*
- *Cursos*

❖ *OLGA CAZALLA BRIZ*

Zona Tetuán y Zona Bilbao - Tel. 91 571 03 59

ESPECIALIDADES:

- *Psicología*
- *Reiki Usui*
- *Reiki Unitario*
- *Regresiones*
- *Iniciaciones de Reiki*
- *Terapia del alma*

❖ *PAZ MUÑOZ ALVAREZ*

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

ESPECIALIDADES:

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

CURSOS Y TALLERES

- **LAS DIOSAS DE CADA MUJER: ARQUETIPOS PSICOLÓGICOS FEMENINOS PARA EL AUTOCONOCIMIENTO, LA TRANSFORMACIÓN INTERIOR Y EL LOGRO DE OBJETIVOS VITALES**
Fechas: Del martes 14 de Abril al martes 26 de Mayo (Veinte horas)
Horario: De 10 a 13 o de 18 a 21 horas
Lugar de realización: Alcántara Psicología y Espiritualidad
C/ Alcántara, 67 - 2º B - Tel. 91 401 55 70
Precio: 250 Euros - Incluye el manual didáctico y un diploma de asistencia

- **LOS DIOSES DE CADA HOMBRE: ARQUETIPOS PSICOLÓGICOS MASCULINOS PARA EL AUTOCONOCIMIENTO, LA TRANSFORMACIÓN INTERIOR Y EL LOGRO DE OBJETIVOS VITALES**
Fechas: Del miércoles 15 de Abril al miércoles 27 de Mayo (Veinte horas)
Horario: De 10 a 13 o de 18 a 21 horas
Lugar de realización: Alcántara Psicología y Espiritualidad
C/ Alcántara, 67 - 2º B - Tel. 91 401 55 70
Precio: 250 Euros - Incluye el manual didáctico y un diploma de asistencia

- **REGRESIÓN Y RENACIMIENTO CONSCIENTES PARA SANAR EL PASADO, CAMBIAR EL PRESENTE Y PROYECTAR EL FUTURO**
Fechas: Del jueves 16 de Abril al jueves 25 de Junio (Treinta horas)
Horario: De 10 a 13 o de 18 a 21 horas
Lugar de realización: Alcántara Psicología y Espiritualidad
C/ Alcántara, 67 - 2º B - Tel. 91 401 55 70
Precio: 350 Euros - Incluye el manual didáctico y un diploma de asistencia

- **MEDITACIÓN CREATIVA PARA LA MATERIALIZAR LOS SUEÑOS**
Fechas: Del viernes 17 de Abril al viernes 12 de Junio (Veinte horas)
Horario: De 10 a 13 o de 18 a 21 horas
Lugar de realización: Alcántara Psicología y Espiritualidad
C/ Alcántara, 67 - 2º B - Tel. 91 401 55 70
Precio: 200 Euros - Incluye el manual didáctico y un diploma de asistencia

- **LA PAREJA INTERIOR: SANAR Y EQUILIBRAR LO FEMENINO Y LO MASCULINO PARA ENRIQUECER LAS RELACIONES**
Fechas: Del domingo 19 de Abril al domingo 21 de Junio (Cuarenta horas)
Horario: De 10 a 14 horas
Lugar de realización: Alcántara Psicología y Espiritualidad
C/ Alcántara, 67 - 2º B - Tel. 91 401 55 70
Precio: 400 Euros - Incluye el manual didáctico y un diploma de asistencia

LIBROS RECOMENDADOS

❖ **LOUISE L. HAY** - *El Poder está Dentro de Ti* - Editorial Urano

El Poder está Dentro de Ti es la continuación de Usted puede sanar su vida. En el tiempo que ha pasado desde que escribiera ese libro se me han revelado nuevas ideas, y deseo compartirlas con todas las personas que me han escrito solicitando mayor información.

Hay una cosa de la que me parece importante tener conciencia: el poder que todos buscamos fuera está también dentro de nosotros, fácilmente accesible, a nuestra disposición para que lo empleemos de forma positiva. Que este libro te revele todo el poder que verdaderamente posees.

Louise L. Hay

❖ **LOUISE L. HAY** - *Usted puede sanar su vida* - Editorial Urano

Durante mucho tiempo he creído que todo lo que necesito saber se me revela, que todo lo que necesito viene hacia mí, que todo está bien en mi vida. Nada de eso es un conocimiento nuevo; todo es antiguo e infinito. Encuentro júbilo y placer en integrar conocimiento y sabiduría en beneficio de aquellos que están en la senda de la curación. Dedico esta ofrenda a todos los que me habéis enseñado lo que sé: a mis muchos clientes, a mis amigos en este campo, a mis maestros y a la Divina Inteligencia Infinita que a través de mi canaliza lo que otros necesitan oír.

Somos en un cien por ciento responsables de todas nuestras experiencias y cada uno de nuestros pensamientos está creando nuestro futuro.

Louise L. Hay

❖ **ANTHONY DE MELLO, S.J.** - *EL CANTO DEL PÁJARO* - Editorial Sal Terrae

Este libro ha sido escrito para gentes de cualquier creencia religiosa o no religiosa. No puedo ocultar a mis

lectores, sin embargo, el hecho de que yo soy sacerdote de la Iglesia Católica, que me he adentrado con toda libertad en tradiciones místicas no cristianas y que éstas me han influido y enriquecido profundamente. A pesar de lo cual, nunca he dejado de volver a mi Iglesia, que es mi verdadero hogar espiritual; y aunque me doy perfecta cuenta (a veces con auténtico asombro) de sus limitaciones y de su ocasional estrechez, también soy perfectamente consciente de que ha sido ella la que me ha formado, me ha moldeado y ha hecho de mí lo que soy. Por eso es a ella, mi Madre y Maestra, a quien deseo dedicar amorosamente este libro.

Anthony de Mello, s.j.

