

METAMORFOSIS

*REVISTA VIRTUAL PARA EL CRECIMIENTO DEL
ESPIRITU*

NÚMERO 3

MAYO 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



SUMARIO

<i>Editorial</i>	<i>Pág. 3</i>
<i>Gran Jefe Seattle</i>	<i>Pág. 6</i>
<i>El Tarot como terapia</i>	<i>Pág. 12</i>
<i>Sanación con Arquetipos</i>	<i>Pág. 15</i>
<i>Atención plena y maternidad/paternidad responsable</i>	<i>Pág. 21</i>
<i>Mandamientos para malcriar a l@s hij@s</i>	<i>Pág.27</i>
<i>Arquetipos de Mayo: Cinco, El Papa, La Casa V, Tauro y Géminis</i>	<i>Pág.29</i>
<i>El aura y los chakras</i>	<i>Pág.36</i>
<i>Los doce síntomas del despertar divino</i>	<i>Pág.40</i>
<i>Perlas de sabiduría perenne</i>	<i>Pág.45</i>
<i>Guía de centros y de profesionales</i>	<i>Pág.47</i>
<i>Libros recomendados</i>	<i>Pág.52</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 incluyan.

EDITORIAL

Querid@s lector@s:

Muchas felicidades para l@s trabajador@s, l@s madrileñ@s y las madres.

Este año el ámbito laboral, tan importante siempre, me parece que tiene un significado, una fuerza y una implicación aún mayores que en otras ocasiones, debido a los numerosos y profundos cambios que se están produciendo en la economía mundial y que, como no podría ser de otra forma, también están repercutiendo en el ámbito laboral. En mi opinión, todo lo que en este y otros campos está sucediendo, está en estrecha y directa relación con el replanteamiento de valores que debemos hacer, tanto respecto a nosotr@s mism@s como respecto al dinero y a los bienes materiales. En siglos anteriores, y en el último sobre todo, hemos centrado nuestra valía, nuestra estima y nuestro poder en la posesión de cuantas más cosas mejor, fabricando y consumiendo de manera salvaje e incoherente, inventando sin parar artilugios para hacernos la vida más sencilla y cómoda aunque, en realidad, el efecto ha sido el opuesto, nos hemos complicado mucho la existencia y nos hemos creado un sin número de necesidades, creyendo erróneamente que sin satisfacerlas no podríamos alcanzar el bienestar ni la felicidad, dejando en lo más profundo del baúl de los recuerdos el cultivo de las mejores cualidades y los mejores valores humanos, como la sabiduría, la disciplina, el esfuerzo, la paciencia, el respeto, la responsabilidad, el compromiso, la lealtad, la búsqueda de la obra bien hecha en vez de los resultados, el éxito y la riqueza internos en vez de los externos.... Las repercusiones de todo esto no sólo han afectado ni han sido a costa de nuestra integridad, de nuestra salud y de unas buenas relaciones entre un@s y otr@s, sino que también han supuesto un abuso hacia nuestra Madre Naturaleza, a la que explotamos más allá de la cordura y la lógica. Precisamente para remediar nuestros errores pasados y no seguir cometiéndolos en el futuro, debemos aprovechar el próximo primero de Mayo para reflexionar y buscar alternativas productivas, en vez de quejarnos continuamente de cómo están las cosas, de echarnos la responsabilidad un@s a otr@s y de esperar a que se arreglen por sí solas. Somos nosotr@s quienes las hemos estropeado, así que somos nosotr@s quienes debemos ponernos manos a la obra para arreglarlas. Según el horóscopo chino, estamos en el año del Buey y como nada ocurre por casualidad, me parece que tiene pleno sentido con el momento en que nos encontramos, El Buey era el animal de tiro por excelencia en la antigua China, y no sólo allí, la yunta de bueyes tiraba del arado y con su esfuerzo y sacrificio lograba dar forma al duro suelo. Simbólicamente, el año del Buey es el año de tirar hacia delante, sin desfallecer ni desanimarnos, seguir trabajando silenciosamente aún cuando todo

parezca estar en contra, crear y triunfar a través del esfuerzo, el mérito, la perseverancia y la paciencia, que lograrán que el duro y congelado suelo, léase nuestro anquilosado, rígido, abusivo e injusto sistema social y económico, suelte al fin su fuerza creadora y comience así una nueva etapa de florecimiento, abundancia y riqueza para todas las personas que habitamos la Tierra, puesto que el Universo es una fuente inagotable de provisión, siempre y cuando sepamos aprovecharla con cordura, equilibrio y equidad.

Muy relacionada con lo anterior está la carta que el Gran Jefe Seattle escribió al Presidente de los Estados Unidos: Franklin Pierce, en 1855. Os recomiendo vivamente su lectura, no tiene desperdicio y nos servirá para reflexionar seriamente sobre el futuro de nuestro hermoso y azul planeta que, nos guste o no, es lo mismo que decir del nuestro propio, porque lo que le hagamos a él nos lo haremos directamente a nosotr@s mism@s y lo que es aún peor, a nuestr@s hij@s, a quienes tenemos el deber de dejar un hábitat lo más sano, limpio y puro posible, además de enseñarles a cuidarlo. Si nosotr@s no lo hacemos, ¿de quién aprenderán ell@s a cuidar la tierra que nos da cobijo y sustento?

En el siguiente artículo, Natividad Navarro nos propone la perspectiva terapéutica del Tarot, indicando también algunas maneras de darle un uso práctico y encaminado a conseguir nuestros objetivos. También le debemos un texto encontrado en Internet sobre la Sanación con Arquetipos, un modo de tratamiento y curación de las enfermedades que cada vez está tomando más auge, puesto que, a diferencia de la medicina tradicional, necesaria por supuesto en muchos casos y ocasiones, tiene en cuenta y trabaja con una visión más global de la persona, aunando tanto las dolencias físicas en sí como la parte mental, emocional y espiritual de ellas y de la influencia que tienen en la persona y en su manera de afrontar la enfermedad, puesto que somos una unidad y no sólo partes aisladas y funcionando cada una por su lado.

A continuación, cambiando de tercio y dedicado especialmente a las madres y a los padres, encontraréis un artículo sobre la Atención Plena y su aplicación a la maternidad y a la paternidad consciente, que os dará algunas pistas sobre la manera de mejorar vuestra perspectiva en esta área y de darle un aire diferente a las relaciones con vuestro@s hij@s, de cualquier edad, potenciando así una relación y una comunicación más fluida y enriquecedora. Después, y muy relacionado con este tema, hay un decálogo sobre las consecuencias que unos malos hábitos de crianza y la ausencia de límites en esta tarea, pueden aparecer en la adolescencia y la juventud. Seguramente much@s ya lo conoceréis, puesto que lo escribió hace ya tiempo Emilio Calatayud y circula asiduamente por Internet.

El siguiente texto está dedicado a los arquetipos relacionados con el número cinco, un número que participa a la vez de dos capacidades, una es la creatividad y la otra la mediación, ya que en la serie de las unidades está en

el medio, separando y uniendo a la vez a los grupos formados por los cuatro primeros y los cuatro últimos números. Aprovechemos estas importantes características para contactar con nuestro lado más creativo y flexible, desarrollarlo y aplicarlo en el mayor número de ámbitos y facetas que nos traigamos entre manos.

Posteriormente hay un artículo sobre algunos síntomas físicos, psicológicos, emocionales y en las relaciones que puede provocar el despertar divino, el encuentro con nuestro Cristo interior o con el Centro del Diamante, como preferiréis llamarlo: esa parte más elevada, amorosa y sabia de nuestra personalidad, que siempre nos acompaña y está a nuestra disposición para que le pidamos, con ilusión, confianza y esperanza, la ayuda que necesitamos en cada momento. El último artículo comienza una serie dedicada al aura y los chakras, para familiarizarnos con estas importantes partes de nuestro ser y aprender a trabajar con ellas. Nuevas perlas de sabiduría perenne, los libros recomendados del mes y la guía de centros relacionada con las actividades afines a la revista pondrán el broche final.

Disfrutad y amad todo cuanto podáis, para que el mundo sea cada vez más hermoso y justo. Un fuerte abrazo y hasta el próximo mes.

M^a Dolores Sánchez-Villacañas



Encidopedia Encarta, Art Resource, NY/Scala

RESPUESTA DEL GRAN JEFE SEATTLE A FRANKLIN PIERCE

El Gran Jefe Seattle fue Jefe de los Duwamish, pueblo indio que se consideraba una parte de la Naturaleza, la veneraba y vivía con ella en armonía. Su patria, hasta el año 1855, fue el estado de Washington. En esa fecha, el demócrata Franklin Pierce, decimocuarto Presidente de los Estados Unidos, les propuso que vendieran sus tierras a los colonos blancos y que se fuesen a una reserva. El texto que a continuación transcribo es su respuesta:

El Gran Jefe de Washington nos envió un mensaje diciendo que deseaba comprar nuestra Tierra.

El Gran Jefe también nos envió palabras de amistad y de buena voluntad. Es una señal amistosa por su parte, pues sabemos que no necesita nuestra amistad.

Pero vamos a considerar su oferta, porque sabemos que si no se la vendemos, quizás el hombre blanco venga con sus armas y se apodere de nuestra Tierra. ¿Quién puede comprar o vender el Cielo o el calor de la Tierra?

No podemos imaginar esto si nosotros no somos dueños del frescor del aire, ni del brillo del agua. ¿Cómo él podría comprárnosla? Trataremos de tomar una decisión.

Según lo que el Gran Jefe Seattle diga, el Gran Jefe en Washington puede dejarlo, del mismo modo que nuestro hermano blanco en el transcurso de las estaciones puede dejarlo.

Mis palabras son como las estrellas, nunca se extinguen. Cada parte de esta tierra es sagrada para mi pueblo, cada brillante aguja de un abeto, cada playa de arena, cada niebla en el oscuro bosque, cada claro del bosque, cada insecto que zumba es sagrado para el pensar y el sentir de mi pueblo. La savia que sube por los árboles, trae el recuerdo del Piel Roja.

Los muertos de los blancos olvidan la Tierra en que nacieron, cuando desaparecen para vagar por las estrellas. Nuestros muertos nunca olvidan esta maravillosa Tierra, pues es la madre del Piel Roja.

Nosotros somos una parte de la Tierra y ella es una parte de nosotros. Las olorosas flores son nuestras hermanas, el ciervo, el caballo, la gran águila, son nuestros hermanos. Las rocosas alturas, las suaves praderas, el cuerpo ardoroso del potro y del hombre, todos pertenecen a la misma familia.

Por eso, cuando el Gran Jefe de Washington nos envió el recado de que quería comprar nuestra Tierra, exigía demasiado de nosotros.

El Gran Jefe nos comunicaba que quería darnos un lugar donde pudiéramos vivir cómodamente. Él sería nuestro padre y nosotros seríamos sus

hijos. ¿Pero, será posible esto alguna vez? Dios ama a vuestro pueblo y ha abandonado a sus hijos rojos.

Él ha enviado máquinas para ayudar al hombre blanco en su trabajo y construye para él grandes pueblos. Él hace que vuestra gente cada vez sea más poderosa, día tras día. Pronto invadiréis la Tierra, como ríos que se desbordan desde las gargantas montañosas por una inesperada lluvia.

Mi pueblo es como una corriente desbordada, pero sin retorno. No, nosotros somos de razas diferentes. Nuestros hijos no juegan juntos y nuestros ancianos no cuentan las mismas historias. Dios os es favorable y nosotros estamos como huérfanos.

Meditaremos sobre vuestra oferta de comprarnos la Tierra. No será fácil, porque esta Tierra es sagrada para nosotros.

Nos sentimos alegres en este bosque. No sé por qué, pero nuestra forma de vivir es diferente de la vuestra.

El agua cristalina, que brilla en arroyos y ríos, no es sólo agua, sino la sangre de nuestros antepasados. Si os vendemos nuestra Tierra, habéis de saber que es sagrada, y que vuestros hijos aprendan que es sagrada, y que todos los pasajeros reflejos en las claras aguas son los acontecimientos y tradiciones que refiere mi pueblo.

El murmullo del agua es la voz de mis antepasados. Los ríos son nuestros hermanos, ellos apagan nuestra sed. Los ríos llevan nuestras canoas y alimentan a nuestros hijos.

Si vendiésemos nuestra tierra tenéis que recordar y enseñar a vuestros hijos que los ríos son nuestros hermanos -y los vuestros-, y que tendréis desde ahora que dar vuestros bienes a los ríos, así como a otros de vuestros hermanos.

El Piel Roja siempre se ha apartado del exigente hombre blanco, igual que la niebla matinal en los montes cede ante el sol naciente. Pero las cenizas de nuestros antepasados, sus tumbas, son tierra santa, y por eso estas colinas, estos árboles, esta parte de la Tierra, nos es sagrada.

Sabemos que el hombre blanco no comprende nuestra manera de pensar.

Para él, una parte de la Tierra es igual a otra, pues él es un extraño que llega de noche y se apodera en la Tierra de lo que necesita.

La Tierra no es su hermana sino su enemiga y, cuando la ha conquistado, cabalga de nuevo.

Abandona la tumba de sus antepasados y no le importa. Él roba la Tierra de sus hijos y no le importa nada. Él olvida las tumbas de sus padres y los derechos de nacimiento de sus hijos. Trata a su madre, la Tierra, y a su hermano, el Cielo, como cosas que se pueden comprar y arrebatarse, y que se pueden vender, como ovejas o perlas brillantes.

Hambriento, se tragará la tierra, y no dejará nada, sólo un desierto.

No sé, pero nuestra forma de ser, es diferente de la vuestra.

La vista de vuestras ciudades hace daño a los ojos del Piel Roja. Quizá porque el Piel Roja es un salvaje y no lo comprende.

No hay silencio alguno en las ciudades de los blancos, no hay lugar alguno donde se pueda oír crecer las hojas en primavera y el zumbido de los insectos.

Pero quizás es porque yo sólo soy un salvaje, y no entiendo nada.

La charlatanería sólo daña a nuestros oídos. ¿Qué es la vida si no se puede oír el grito solitario del pájaro chotacabras, o el croar de las ranas en el lago al anochecer?

Yo soy un Piel Roja y no entiendo esto.

El indio puede sentir el suave susurro del viento, que sopla sobre la superficie del lago, y el soplo del viento limpio por la lluvia matinal, o cargado de la fragancia de los pinos.

El aire es de gran valor para el Piel Roja, pues todas las cosas participan del mismo aliento: el animal, el árbol, el hombre, todos participan del mismo aliento.

El hombre blanco parece no considerar el aire que respira; a semejanza de un hombre que está muerto desde hace varios días y esta embotado contra el hedor.

Pero si os vendemos nuestra Tierra no olvidéis que tenemos el aire en gran valor; que el aire comparte su espíritu con la vida entera. El viento dio a nuestros padres el primer aliento, y recibe el último hálito. Y el viento también insuflará a nuestros hijos la vida. Y si os vendiéramos nuestra Tierra, tendríais que cuidarla como un tesoro, como un lugar donde también el hombre blanco sepa que el viento sopla suavemente sobre las flores de la pradera.

Yo soy un salvaje, y es así como entiendo las cosas. He visto mil bisontes putrefactos, abandonados por el hombre blanco. Los mataron desde un convoy que pasaba.

Yo soy un salvaje y no puedo comprender cómo el caballo de hierro que echa humo, es más poderoso que el búfalo, al que sólo matamos para conservar la vida.

¿Qué es el hombre sin animales? Si todos los animales desapareciesen el hombre también moriría, por la gran soledad de su espíritu.

Lo que les suceda a los animales, luego, también les sucede a los hombres. Todas las cosas están estrechamente unidas.

Lo que le acaece a la Tierra también les acaece a los hijos de la Tierra.

Tenéis que enseñar a vuestros hijos que el suelo que está bajo sus pies tiene las cenizas de nuestros antepasados.

Para que respeten la Tierra, contadles que la Tierra contiene las almas de nuestros antepasados. Enseñad a vuestros hijos lo que nosotros enseñamos a los nuestros: que la Tierra es nuestra madre.

Lo que le acaece a la Tierra, les acaece también a los hijos de la Tierra. Cuando los hombres escupen a la Tierra, se están escupiendo a sí mismos. Pues nosotros sabemos que la Tierra no pertenece a los hombres, que el hombre pertenece a la Tierra. Eso lo sabemos muy bien. Todo está unido entre sí, como la sangre que une a una misma familia. Todo está unido.

Lo que le acaece a la Tierra les acaece también a los hijos de la Tierra.

El hombre no creó el tejido de la vida, sólo es una hilacha. Lo que hagáis a este tejido, os lo hacéis a vosotros mismos. No, el día y la noche no pueden vivir juntos.

Nuestros muertos siguen viviendo en los dulces ríos de la Tierra y regresan de nuevo con el suave paso de la Primavera, y su alma va con el viento, que sopla rizando la superficie del lago.

Consideraremos la posibilidad de que el hombre blanco nos compre nuestra Tierra.

Pero mi pueblo pregunta: ¿qué es lo que quiere el hombre blanco? ¿Cómo se puede comprar el Cielo, o el calor de la Tierra, o la velocidad del antílope? ¿Cómo vamos a venderos esas cosas y cómo vais a poder comprarlas? ¿Es que, acaso, podréis hacer con la Tierra lo que queráis, sólo porque un Piel Roja firme un pedazo de papel y se lo de al hombre blanco?

Si nosotros no poseemos el frescor del aire, ni el brillo del agua, ¿cómo vais a poder comprárnoslo?

Es que, acaso, ¿podéis comprar los búfalos cuando ya habéis matado al último?

Consideraremos vuestra oferta. Sabemos que si no os la vendemos vendrá el hombre blanco y se apoderará de nuestra Tierra. Pero nosotros somos unos salvajes.

El hombre blanco que va en pos de la posesión del poder, ya se cree que es Dios, al que le pertenece la Tierra. ¿Cómo puede un hombre apoderarse de su madre?

Consideraremos vuestra oferta de comprar nuestra Tierra. El día y la noche no pueden vivir juntos.

Consideraremos vuestra oferta de que vayamos a una reserva. Queremos vivir aparte y en paz. No importe donde pasemos el resto de nuestros días.

Nuestros hijos verán a sus padres sumisos y vencidos. Nuestros guerreros estarán avergonzados.

Después de la derrota pasarán sus días en la holganza, y envenenarán sus cuerpos con dulces comidas y dulces bebidas.

No importa dónde pasemos el resto de nuestros días.

No quedan ya muchos. Sólo algunas horas, un par de inviernos, y no quedará ningún hijo de la gran estirpe que en otros tiempos vivió en esta Tierra, y que ahora en pequeños grupos viven dispersos por el bosque, para gemir sobre las tumbas de su pueblo, que en otro tiempo fue tan poderoso y lleno de esperanza como el vuestro.

¿Pero, por qué consternarse por la desaparición de un pueblo? Los pueblos están constituidos por hombres. Es así.

Los hombres aparecen y desaparecen como las olas del mar. Ni siquiera el hombre blanco, cuyo Dios camina a su lado, y habla con él, como el amigo con el amigo, puede librarse del común destino. Quizá seamos hermanos. Esperamos verlo.

Sólo sabemos una cosa, que quizás un día el hombre blanco también descubra, y es que nuestro Dios, es el mismo Dios suyo. Vosotros, quizá, penséis que le poseéis, igual que tratáis de poseer nuestra Tierra, pero no podéis. Es el Dios de todos los hombres, lo mismo de los Piel Rojas que de los blancos. Aprecia mucho esta Tierra y el que atente contra ella significa que desprecia a su Creador.

También los blancos desaparecerán, y quizás antes que otras estirpes.

Continuad contaminando vuestro lecho y una noche moriréis en vuestra propia caída. Pero al desaparecer brillaréis por el fuego del poderoso Dios, que os trajo a esta Tierra, y que os destinó a dominar al Piel Roja en esta Tierra.

Este destino es para nosotros un enigma. Cuando todos los búfalos hayan muerto, los caballos salvajes hayan sido domados, y el rincón más secreto del bosque haya sido invadido por el ruido de muchos hombres, y la visión de las colinas esté manchada por los alambres parlantes, cuando desaparezca la espesura, y el águila se haya ido, esto significará decir adiós al veloz potro y a la caza. El final de la vida y el comienzo de la otra vida. Dios os concedió el dominio sobre estos animales, los bosques y los Piel Rojas por un determinado motivo. Y este motivo es un enigma para nosotros.

Quizá podríamos comprenderlo si supiésemos qué es lo que sueña el hombre blanco, qué ideales ofrece a los hijos en las largas noches

invernales, y qué visiones arden en su imaginación, hacia las que tienden el día de mañana.

Pero nosotros somos salvajes, los sueños del hombre blanco nos están ocultos, y porque nos están ocultos nosotros vamos a seguir nuestro propio camino.

Pues, ante todo, nosotros estimamos el derecho que tiene cada ser humano a vivir tal como desea, aunque sea de modo muy diverso al de sus hermanos. No es mucho lo que nos une.

Consideraremos vuestra oferta. Si aceptamos es sólo por asegurarnos la reserva que habéis prometido. Quizás allí podamos acabar los pocos días que nos quedan viviendo a vuestra manera.

Cuando el último Piel Roja de esta Tierra desaparezca y su recuerdo sea solamente la sombra de una nube sobre la pradera, todavía estará vivo el espíritu de mis antepasados en estas orillas y estos bosques.

Pues ellos amaban esta Tierra, como ama el recién nacido el latido del corazón de su madre.

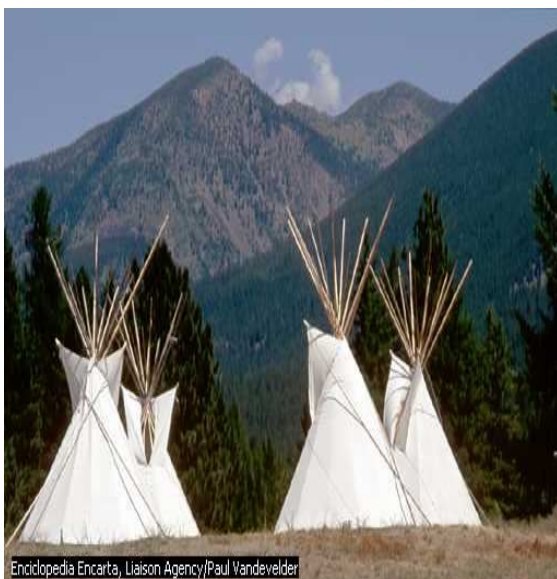
Si os llegáramos a vender nuestra Tierra, amadla, como nosotros la hemos amado.

Cuidad de ella, como nosotros la cuidamos, y conservad el recuerdo de esta Tierra tal como os la entregamos.

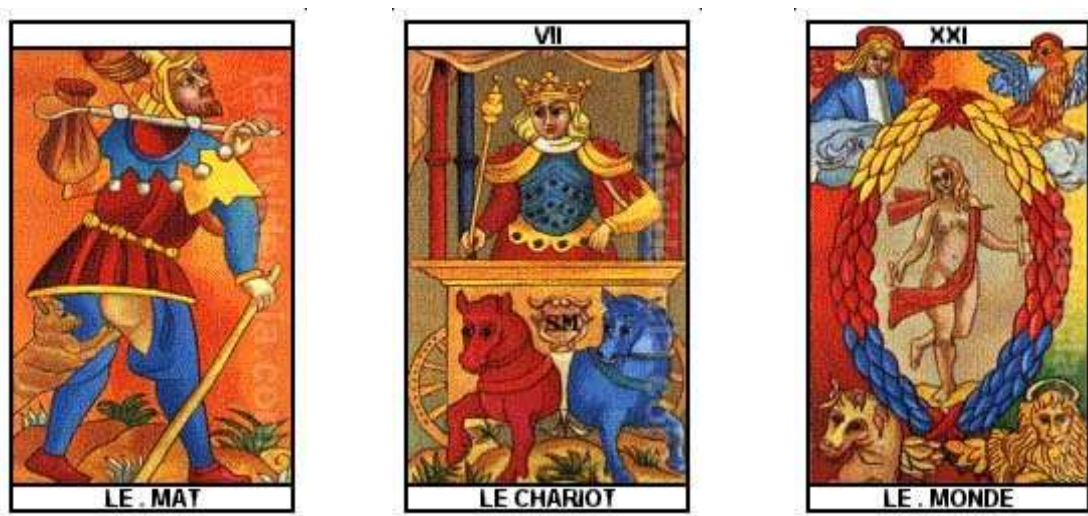
Y con todas vuestras fuerzas, vuestro espíritu y vuestro corazón, conservadla para vuestros hijos, y amadla, tal como Dios nos ama a todos. Pues hay algo que sabemos, que Dios es el mismo Dios. Esta Tierra es sagrada para Él. Ni siquiera el hombre blanco se puede librar del destino común.

Quizá somos hermanos. Esperamos verlo.

Gran Jefe Seattle



EL TAROT COMO TERAPIA



La información que nos transmiten los Arcanos Mayores, funciona a través de un lenguaje óptico, cada uno de ellos proyecta imágenes a nuestro inconsciente que este asimila conscientemente, para así estimular energías que puedan estar dormidas o atascadas en distintos momentos y situaciones de nuestra vida.

Estas 22 cartas se pueden equiparar a 22 mandalas, con la capacidad de mover energía desde nuestro subconsciente. Pero para poder meditar con ellas debemos primero tener muy claro el significado de los arcanos, profundizando en su simbología y aprendiendo a captar toda la increíble información que contiene cada uno de ellos por sí mismo. De esa forma simplemente observando el dibujo, nuestra mente captará todo el significado leído anteriormente. A través de la meditación durante unos minutos, podemos ayudarnos a conseguir movilizar energías propias, comenzar proyectos y aportarnos soluciones a temas estancados.

Personalmente he trabajado con las 22 láminas, para sacarle un contenido práctico. He buscado la información que nos transmiten y la he separado en 3 variantes distintas de cómo aplicar su contenido:

- 1º Situación en la que se puede trabajar cada arcano*
- 2º Energía que transmite el arcano, utilizable para...*
- 3º Una afirmación distinta para cada uno de los 22 Arcanos*

Cada una de estas cartas, moviliza energías en nosotros, utilizables para diversas situaciones que pueden surgir en nuestra vida. Pongamos un ejemplo: Imaginemos que pasamos por una etapa en la que nos sentimos atascados, nuestro interior nos manda mensajes e intenta decirnos que nos vendría bien un cambio, y lo hace de diferentes formas; nos sentimos deprimidos, no nos encontramos bien ni física ni emocionalmente. Nos encontramos bloqueados y aferrados a la rutina, pero nos falta el valor necesario para lanzarnos a comenzar algo nuevo. Para este caso podríamos utilizar El Arcano "EL LOCO". Meditando con ella cinco minutos por la mañana al despertar y cinco minutos por la noche, empezaremos a recibir la información que la carta desprende. Además deberemos repetir la frase de afirmación correspondiente a la carta varias veces al día y poco a poco nos iremos introduciendo en su mundo sutil captando toda esa energía que trasmite mediante el código óptico.

Ahora describamos para qué nos sirve este arcano:

EL LOCO. -

SITUACION de inicio en cualquier área de la vida que conlleva a un crecimiento y un desarrollo evolutivo.

ENERGIA utilizable contra la abulia y el conformismo, estimula la libertad y la capacidad de vivir "aquí y ahora."

AFIRMACION: sigo el impulso que me guía hacia mi esencia.

Mediante estas meditaciones nos ayudaremos a impregnarnos de la energía de esta carta, para proporcionarnos coraje e impulso y para comenzar o movilizar lo que nos interese.

El Loco es una carta que nos proporciona alegría y nos desconecta de la necesidad de control, nos guía hacia lo que nos ilusiona y nos hace felices.

Con cada lámina podemos trabajar diferentes campos:

El práctico = acontecimientos cotidianos de nuestra vida

El psíquico = momento psíquico o emocional de la persona

El espiritual = evolución espiritual del consultante

También podemos construir con ellas una situación que queramos conseguir:

Ejemplo:

Quiero sacarme el carnet de conducir, entonces ordeno las cartas como si fuera una historia a vivir. Por supuesto siempre de izquierda a derecha, pues partimos del pasado y andamos hacia el futuro.

1º El Loco, 2º La Papisa, 3º El Juicio, 4º El Carro y 5º El Mundo.

Ahí habríamos dibujado una especie de viñeta, con la cual meditaremos día a día hasta conseguir nuestro objetivo. De esa forma le damos a nuestro cerebro mensajes de los pasos a dar para conseguir nuestro deseo.

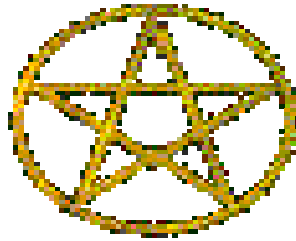
En ocasiones también he utilizado los Arcanos Mayores combinándolos con cuarzos, en una técnica utilizada en Reiki, llamada "Antakarana". En esa situación combinaríamos tarot, cuarzos y un pequeño ritual para cargar las piedras con la programación adecuada.

Podemos encontrar infinidad de formas donde aplicar el Tarot, incluso como complemento de alguna terapia energética, cuando la persona necesita incluir en su vida algún cambio de actitud y necesita ayuda extra para conseguirlo.

El simple acto de estudiar el lenguaje de los Arcanos Mayores, nos abre la mente, nos traspassa a un mundo diferente, sensible a lo sutil y lo liviano, captando señales que están ahí y que normalmente no se les presta atención, solo por el hecho de no percibir las a primera vista. Pero al entrenar nuestra mente aprendiendo diferentes códigos y señales, nos hacemos mucho más perceptivos e intuitivos, traspassando una barrera que va más allá de nuestros cinco sentidos.

Natividad Navarro. -

SANACIÓN POR ARQUETIPOS



El poder de la mente ante la Sanación no tiene límites, aunque todavía tenemos que encontrar la conexión que nos lleva al entendimiento de la gran fuerza energética que poseemos. Ante este reto, las terapias alternativas, aportan soluciones que conjuntamente con la medicina convencional, darán paso a un tratamiento nuevo. Las dos medicinas tienen un mismo objetivo: sanar y equilibrar al ser vivo. En unir y entrelazar estas dos medicinas está nuestro futuro, dando a la enfermedad y a la salud un enfoque holístico y haciendo un trabajo conjunto entre el sanador espiritual y el médico tradicional, combinando las carencias de una por la otra es el reto que debemos aceptar y trabajar. En el tiempo que utilizo esta terapia, me ha demostrado su eficacia. Combinándola con Reiki, te acerca más al ser humano para tratar de sanar su cuerpo físico, su mente o su espíritu, llegando a sus disfunciones y comprobando que energéticamente el paciente ha recibido un tratamiento eficaz. Cuando el paciente ha recibido el tratamiento de Reiki y descansa para gozar de esos minutos posteriores, la Sanación Arquetípica tiene la cualidad de entrar más fácilmente en su estructura energética y opera en su parte más profunda.

Al manejar estos parámetros energéticos, el sanador siente en sus manos una figura Arquetípica energética con forma geométrica definida, y a la vez siente su disfunción por la deformación o por la desaparición de parte de ella. Cada órgano del cuerpo físico, tanto como el etéreo, tienen una representación geométrica por la cual, el sanador es consciente de cada órgano que siente entre sus dedos o manos. Si encuentra alguna disfunción en la figura, trazará con sus dedos, como si dibujara en el aire, el contorno de la figura correspondiente establecida, hasta alcanzar la estructura geométrica perfecta.

Esta técnica, en países como Inglaterra, donde la Sanación Espiritual es subvencionada por la sanidad pública, es opcional como terapia de apoyo en muchas enfermedades. Incluso los médicos están cada vez más involucrados en aconsejar la aportación de este método y todos los naturales para llevar al paciente al final de su enfermedad. En todo esto se considera también la disminución del gasto público por los medicamentos prescritos para tales enfermedades.

La Sanación espiritual en España está representada por el inglés Colin Bloy, Presidente Honorífico de A.E.S.E. (Asociación Española de Sanadores Espirituales). Colin define de esta manera lo que es para él la Sanación Arquetípica: La Sanación Arquetípica trata las enfermedades por su reducción arquetípica desde la transferencia de Arquetipos efectivos de probada eficacia, cuya introducción en los diferentes estratos energéticos del paciente modifica la codificación y la información de la enfermedad. Sustituyendo los códigos enfermos por códigos saludables, cuya información encriptada es transferida a las diversas capas de los centros energéticos, modificando la información cual si se tratara de un disquete de programación que sustituye los códigos propios y tipificados de la enfermedad, por otros nuevos que poco a poco, se van asentando hasta hacerse estables y sustituyen a los códigos enfermos.

El Arquetipo es la esencia energética de algo. El Arquetipo es la idea que anticipa la manifestación en la materia, una fuerza formativa etérica. Los Arquetipos son geométricos y numéricos.

A través de los tiempos y con las investigaciones llevadas a cabo, tanto en el mundo de las energías como en el de los campos radiónicos, hubo un momento en el que descubrimos la pizarra invisible de los Templarios y hemos visto que se trata del código básico de la red Telúrica de Gaia. En el Código hay formas geométricas y nos hemos dado cuenta de que eran Arquetipos del inconsciente colectivo. (Alrededor de cualquier Preceptorio Templario, podemos encontrar estas pizarras). Años más tarde se produjo una comunicación, no solicitada, con C. Jung, el médium grabó y me envió una carpeta con el contenido de aquella sesión sobre cómo mejorar la Sanación Planetaria. Más tarde yo pregunté telefónicamente a esa persona si existían Arquetipos en la sanación individual. De forma específica preguntó si existía un Arquetipo para el cuerpo humano, para una enfermedad, para una infección... y si era útil para la sanación en general. Posteriormente, a requerimiento del médium, el médium y yo tuvimos un encuentro personal para comunicarnos con C.G. Jung. Es relevante diferenciar el concepto de Símbolo del de Arquetipo, ya que siendo similares, en su esencia no lo son. El Símbolo es representativo y el Arquetipo es funcional, tiene su propio valor energético. Como dice C.Jung: el Arquetipo adquiere vida en el momento en que se proyecta (Sanación a distancia).

El Arquetipo nos permite el diagnóstico de todo de una forma rápida y directa. Así podemos ver dónde está la enfermedad y si se ha corregido correctamente, porque se ha producido un cambio arquetípico. Los Arquetipos son cósmicos y transcendentales: son una parte del proceso de la Creación. La existencia de los Arquetipos ha sido reconocida por otras fuentes, como: Emma Kunz, Saint Yves d'Alvédre, Malcolm Rae, de forma independiente. Gracias a la

aplicación de los Arquetipos, la Sanación Espiritual se ha configurado como una Ciencia Empírica, no solo a nivel nacional, sino en entendimientos más elevados.

El Sanador Espiritual canaliza la energía sanadora por el Chakra de la corona en forma de columna de Luz. Ésta se une en la zona abdominal con la energía telúrica que asciende de la Tierra en forma de un vórtice. Al unirse las dos, forman una figura geométrica cuadrada que, a la vez, se subdivide interiormente en cuadrados en forma de damero, de tablero de ajedrez.

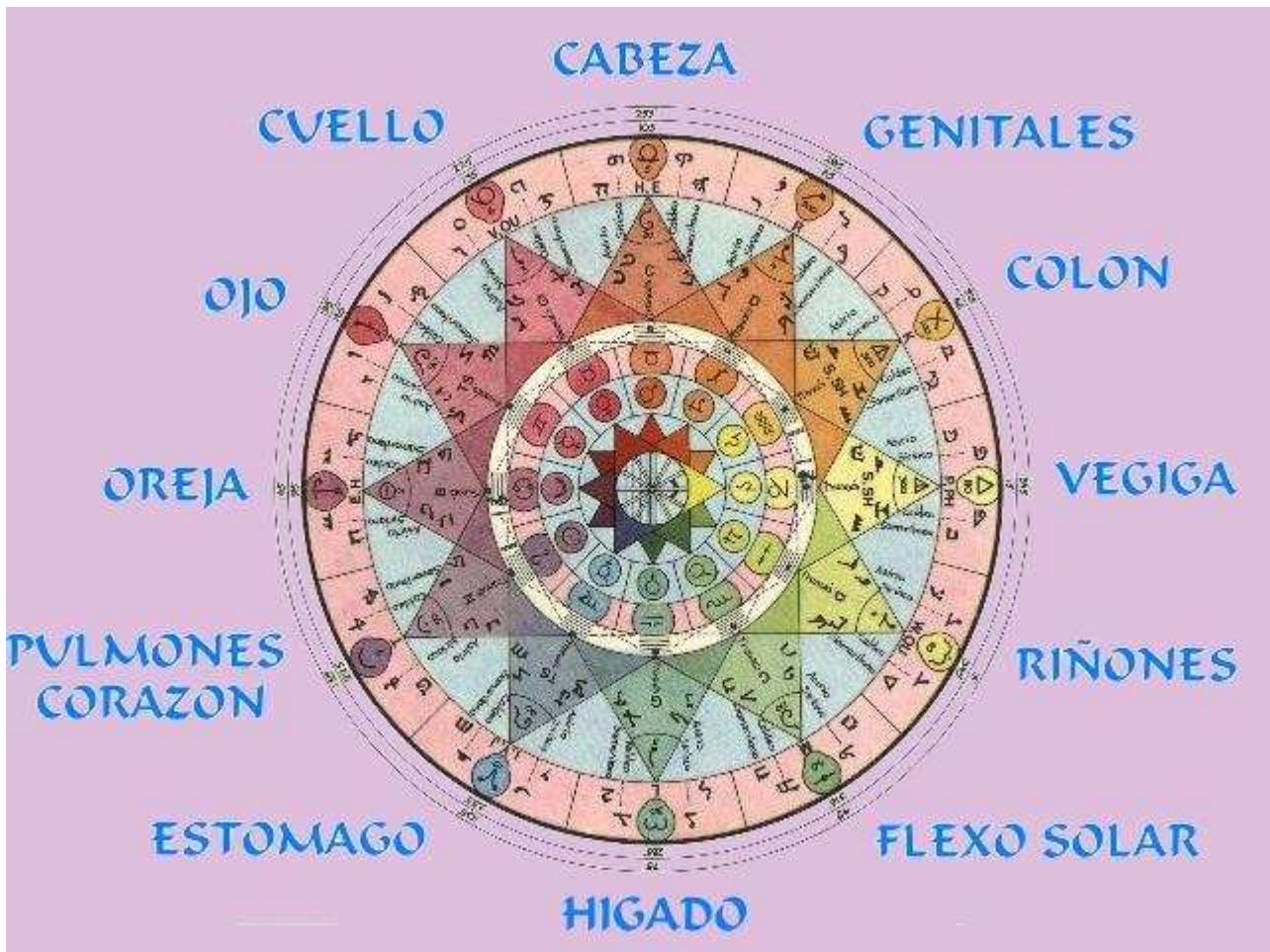
En el ejercicio de la Sanación utilizamos al término de Sanación Espiritual para referirnos a la energía que emana de la fuente superior o divina para sanar. Espiritual es todo aquello que no se circunscribe al mundo de la materia. Al hablar de Sanación Espiritual hacemos referencia al mundo de las energías sutiles, invisibles al ojo humano. La Sanación es un don que cualquier humano posee en potencia y que puede desarrollar. Algunas personas lo tienen muy potenciado ya desde su infancia. La llave de la Sanación está en el cambio de conciencia, porque es el medio en el que la idea y la imagen adquieren realidad. La Sanación no es un arte, ni una técnica, sino una actitud especial hacia la vida. El Sanador no sana por sí mismo, sino que canaliza una Fuerza que existe fuera de nosotros y activa la capacidad auto-sanadora en las otras personas. La Sanación pretende armonizar al individuo en el medio en el que vive, contempla el cuerpo físico, mental, emocional y el alma (Karma) y busca integrarlo de un modo completo dentro de Universos y sus energías.

La Sanación Espiritual posee sus propias leyes, que deben ser usadas con orden y disciplina. La Sanación Espiritual es una actividad básicamente práctica, no se limita solo al estudio teórico. El Sanador debe estar continuamente en formación, desarrollo y en constante crecimiento. Lo más importante es su evolución personal. Ser Sanador, significa realmente un estado de no ser. Menos estás, mejor acontece la Sanación. Si quieres realmente ser un Sanador, tienes que aceptar tu Vacuidad. OSHO.

La Sanación puede ayudar a restaurar la salud física y psicológica, aliviar los dolores, favorecer la calidad de la vida. En los momentos finales de la existencia, la Sanación puede ayudar a que la persona realice su tránsito en paz, feliz y con todo conocimiento. Lo sagrado puede ser analizado con la razón (Colyn Bloy). El Sanador trabaja en el cuerpo etérico, que es donde se puede detectar y observar las posibles alteraciones en los diferentes niveles. La Sanación Espiritual por Arquetipos se configura como una Ciencia Espiritual, cuya comprensión es accesible a todos los seres humanos, de un modo racional. La Sanación colabora con la medicina convencional, no la sustituye ni la suplanta. En la actualidad se está trabajando intensamente para llegar a un entendimiento en ambas medicinas, a través de los Colegios Médicos, para complementarse, de forma eficaz, a la hora de entender a los pacientes.

EL ARQUEÓMETRO

El Arqueómetro es un instrumento utilizado comúnmente por los sanadores por Arquetipos. Fue construido en el siglo XIX por el francés SAINT YVES D'ALVEYDRE, sus seguidores lo reconocen como el verdadero sucesor de los Nabis antiguos. Es hacia 1903 cuando se publica la Obra de sus estudios sobre el Arqueómetro.



Es importante, antes de pasar a abordar el contenido del Arqueómetro, que es un útil de construcción, pero no es una casa edificada, por decirlo así, sino un instrumento donde la persona que lo utiliza añade y aporta sus útiles de trabajo. El Arqueómetro es una herramienta que tiene la cualidad particular de ser el mismo para todas las artes, isométrico en la escala de un músico, obtiene el espectrum de la gama de colores para un pintor y la clave de las formas del arquitecto. Deja a cada artista su originalidad, dándole una base científica, reintegra todas las artes a una síntesis común y al mismo tiempo, da la clave de las adaptaciones

religiosas y científicas de la antigüedad, también todas las medidas y las unidades métricas actuales. Es un horóscopo completo, del que se obtienen idiomas sagrados, números, formas, sonidos. Es orgánico, armónico y simétrico. Esta formado sobre la combinación de numerosas zonas de círculos, de radios y polígonos concéntricos susceptibles de evolucionar alrededor de un punto central común. Es el epítome de Phi =1,618, la constante de oro, base de la geometría sagrada. Es la muestra de que lo que une todo es él numero y la onda. ES EL VERBO.

Hemos descubierto con el tiempo que se puede trabajar con él en la Sanación, como el verbo creador, que ayuda a sanar nuestro cuerpo físico. Tal como funciona en la Homeopatía o en las tarjetas de Radiónica, se pueden ver círculos concéntricos y un número de radios parciales, viendo que sus puntas forman figuras geométricas formando combinaciones de fines Homeopáticos. Puede producir las esencias etéreas de cualquier medicamento que pueda necesitar el cuerpo físico. Por el contrario no trata problemas mentales, sino es de origen electro-químico, tampoco trata disfunciones espirituales o del alma.

Se utiliza al final de la Sanación, como sellando todo el trabajo establecido y dándole fuerza energética, a la vez que un remedio homeopático. Dado que pertenece a la geometría dinámica, no cesa de moverse, no permaneciendo estático nunca. En su parte superior permanecerá siempre una abertura que no cerrará nunca, por lo cual tiene una fuente permanente de entrada de energía, que será después reconducida por su movimiento constante. Los recursos del Arqueómetro son inagotables y queda mucho que descubrir de este método asequible para todos. Está formado por lo siguiente:

- 1. Un doble círculo de 360° evolucionando cada uno en sentido inverso, de forma que, dando cada grado dos números, su total sea siempre 360° y que su inversión permita una metrología fácil en los dos sentidos*
- 2. Una forma docenal fija llamada Zodiaco de las Letras Modales, dividida en partes iguales, cada una de 30°, encerrando en su medio, su letra morfológica y el número de esta letra, en un Escudo que porta un color especial que se corresponde exactamente. En total son 12 letras morfológicas, 12 cifras aritmológicas y 12 colores*
- 3. Una zona móvil llamada planetario de las letras. Esta formada por 12 ángulos, 12 triángulos equiláteros que se insertan regularmente. Cada uno de los 12 ángulos es tangente a unos de los escudos de la zona. Total 12 ángulos, 12 letras, 12 números, 12 colores, 12 notas*
- 4. Una zona Zodiacal astral fija, con sus 12 signos derivados de las 12 letras Zodiacales. Cada signo en su escudo lleva el color de su correspondencia con las zonas*

5. *Una zona planetaria astral móvil, con sus 7 signos diatónicos astrales y todas sus correspondencias, figurando cada uno en sus domicilios propios tanto diurnos como nocturnos, y portando el color de la letra planetaria de donde deriva su morfología. Total: 12 signos planetarios, de los que 5 son repetidos =7 y 12 colores*
6. *Una zona de 12 ángulos de 4 triángulos equiláteros, que se interceptan regularmente bajo el triangulo generador y metrológico, correspondiente, por sus ángulos, al signo de la Virgen, al signo de Capricornio y al signo del Toro. Cada ángulo porta colores del signo al que corresponde. Total: 12 colores, 12 ángulos, 4 triángulos de los que uno es generador, 2 hexágonos a dos parejas de triángulos equiláteros tangentes, una de estas parejas solsticial por sus ángulos Norte-Sur, la otra equinoccial, por sus ángulos Este -Oeste, todos los ángulos de cada pareja distantes entre ellos la longitud del radio de su circulo tangente*
7. *Un circulo central que cierra un pentagrama musical, una nota en el centro común, una letra morfológica sobre esta nota, 12 radios blancos que forman 6 diámetros blancos, que pasan por el centro, uno Norte -Sur, el otro Este-Oeste, y todos a 30° uno del otro sobre un circulo*

El planisferio orgánico y armónico tiene sus polos y su ecuador de correspondencias, su año, sus estaciones, su simetría izquierda-derecha de organicidades y armonicidades directas o interferenciales. Es exactamente parlante por todos sus elementos concordantes y por todas sus combinaciones.

Como final estableceremos que el Arqueómetro es el instrumento de precisión de las altas ciencias y de las artes, relacionado como cosmométrico, aportando valores cosmológicos, regulador y revelador homológico. Integra todas las artes dándole un principio único universal, concordándolas en una síntesis sinárquica. Sin duda es parte de la Geometría Sagrada.

Este artículo se lo debemos a Natividad Navarro, que lo extrajo de la siguiente dirección de correo:

www.geocites.com/reikiarmonia/arquetipos/arquetipos.html

ATENCIÓN PLENA Y MATERNIDAD/PATERNIDAD CONSCIENTE

¿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 presente 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. Es decir, se trata de 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 no se puede eludir ni negar.

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, en vez de hacerlo de forma automática y usando los patrones aprendidos.

Dos componentes 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 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 la experiencia.

La atención plena puede aprenderse y desarrollarse mediante la práctica de la meditación, tradicionalmente cultivada en el contexto de la vida contemplativa y que cada vez se aplica a más campos, entre ellos la medicina y la psicoterapia. Hay bastantes estudios e investigaciones que muestran los numerosos

beneficios de la atención plena en el tratamiento del dolor crónico, el estrés, la depresión, la ansiedad, la calidad de las relaciones afectivas y la salud en general.

Algunas de las actitudes que promueve la atención plena son las siguientes:

- 1. No juzgar: Observar la propia experiencia de forma objetiva e imparcial, sin establecer categorías ni tratar de colocarla en un polo negativo o positivo*
- 2. Paciencia: Aceptar y comprender que las cosas suceden a su propio ritmo, que el río fluye por su propia fuerza y que no podemos forzarlo sin riesgo de provocar un atasco o una inundación. Esta cualidad es un síntoma de sabiduría especialmente útil cuando estamos agitados y nos ayuda a aceptar los vaivenes de esta agitación sin engancharnos a ellos*
- 3. Mente de principiante: Dejar a un lado las expectativas y la experiencia previa, 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@ y no de imitar a otra/s persona/s*
- 5. No esforzarse por conseguir algún propósito: Consiste en cultivar una actitud de no lucha ni de esfuerzo en la meditación estática, dejando que la experiencia suceda. No hay que hacer algo. Si hay tensión o dolor, se trata simplemente de ser consciente de ello*
- 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 debamos ser pasivos ante aquello que afecte a nuestros principios, valores o intereses. De lo que se trata es de usar el conocimiento de la realidad para actuar de la forma más adecuada posible*
- 7. Dejar pasar: No apegarse ni dejarse atrapar y arrastrar por los pensamientos, los sentimientos, las sensaciones ni los deseos.*

¿QUÉ ES LA MATERNIDAD/PATERNIDAD CONSCIENTE?

La maternidad y la paternidad consciente o atenta es una vacuna para fortalecer a las madres y a los padres ante el estrés que supone la crianza y la educación de l@s hij@s, tarea que debe llevarse a cabo durante un periodo de tiempo prolongado y que, precisamente por su duración, hay épocas en las que las cosas fluyen y salen con facilidad y épocas en las que surgen dificultades, en una persona o en varias de la familia. Uno de los ingredientes de esta vacuna es la atención plena, que pretende enriquecer esta importante experiencia desde el propio interior materno y paterno, es decir, cultivando en ambos una actitud de contemplación, apertura, aceptación, no juicio y no reacción, tanto respecto a sí mism@ como respecto a l@s hij@s a través de los distintos momentos evolutivos por los que pasarán. Algunas de las formas en que podemos hacer esto son:

1. *Poniéndonos con frecuencia a la altura de nuestro@ hij@, ya que nosotr@s, como adult@s que somos ya hemos pasado por cada una de sus edades pero ell@s aún no han tenido tiempo de pasar por las nuestras*
2. *Aprendiendo de ell@s todos los días y considerándolos como los verdader@s maestr@s y guías de sus necesidades, de sus posibilidades y de su educación, lo que no significa que puedan hacer siempre lo que quieran*
3. *Observándoles en silencio*
4. *Fijándoles los límites necesarios para su seguridad, tranquilidad y bienestar, pero sin controlarles en todo momento y permitiendo que exploren por su cuenta, admitiendo que en algún momento se los saltarán*
5. *Introduciendo pequeños ritos cotidianos que fortalezcan los lazos familiares*
6. *Regalándoles cada día una parte de nuestro tiempo y de nuestra presencia plena, en vez de estar continuamente con la cabeza en otro sitio*

Se trata, por lo tanto, de vivir la maternidad y la paternidad como una especie de meditación viva, de meditación en acción, que repercuta tanto en nuestro bienestar como en el de nuestro@ hij@s y que sea, a la vez para ell@s, uno más de los muchos aprendizajes que adquirirán a lo largo de su vida y que, como el resto de las materias y conductas que van aprendiendo, cuanto antes lo incluyan en su repertorio y en sus recursos mucho más fácil les resultará adquirirlo, practicarlo y desarrollarlo, convirtiéndose en una capacidad cultivada, sostenida e integrada en su vida cotidiana. Como ocurre con cualquier otro aprendizaje y a cualquier edad, para que la maternidad y la paternidad consciente puedan ser vividas y expresadas como algo natural y espontáneo, primero es necesario practicar mucho y asumir un cierto grado de esfuerzo.

A medida que cultivamos en nuestro interior la atención plena, van cambiando nuestra actitud y nuestra percepción del exterior, es decir, contemplamos a nuestro@ hij@s de una manera nueva y distinta, con la mente de un/a principiante y no de un/a expert@, como si les viéramos por primera vez, lo que provoca en ell@s una actitud y un comportamiento también diferentes y nuevos, al percibir que estamos plenamente presentes y con todos nuestros sentidos bien abiertos, predispuest@s a atender lo que pueda surgir y aceptándolo sin juicios ni reacciones automáticas. Así, la relación madre/padre-hij@ se transforma en un flujo constante en el que la tensión es sustituida por una apacible sensación de gratitud y de equilibrio, pase lo que pase y que no siempre será agradable. Esto no es lo que realmente debe importar porque de lo que se trata es de estar completamente presente, observando y mirando tan profundamente como podamos, sin juzgar ni condenar los hechos o nuestra experiencia de ellos. Únicamente presencia y respuesta apropiada momento a momento.

La ausencia de atención plena por parte de la madre, del padre o de ambos, es causa frecuente de mal comportamiento y de oposición en

l@s hij@s, precisamente porque estas conductas siempre atraen la atención de los padres aunque sea para regañar o sancionarlas de alguna manera con la intención de corregirlas y de que no se vuelvan a repetir. Lo que provoca este tipo de actuación materna y paterna es precisamente lo contrario de lo que se pretende erradicar, ya que al prestar atención a las conductas inadecuadas de l@s hij@s y reaccionar a ellas, lo que realmente hacen es alimentarlas y fortalecerlas. En cambio, mantener una atención y una escucha plenas y constantes sobre l@s hij@s en todo cuanto hagan, irá modificando los patrones de relación familiar y los sustituirá por otros más enriquecedores para tod@s.

La maternidad y la paternidad con atención plena deben basarse en tres principios íntimamente relacionados:

- 1. **Soberanía:** Tanto de los padres como de l@s hij@s sobre su propia vida, lo que no supone ni una imposición de poder por parte de los padres hacia l@s hij@s, ni una aceptación de cualquier decisión o conducta del/de la hij@. De lo que se trata es de reconocer, por ambas partes y en primer lugar por los padres como adultos que son, que la soberanía es una cualidad universal del ser y la verdadera naturaleza de cada cual. No reconocerla en un@ mism@ ni en nuestr@s hij@s es una causa de malestar y sufrimiento, propios y ajenos.*
- 2. **Empatía:** Capacidad para entender los puntos de vista, los estados emocionales y las sensaciones corporales ajenas sin perder los propios. En cuanto a la maternidad y la paternidad consciente requiere reparar, reconstruir y sanar continuamente la relación con nuestr@s hij@s, labor que no es de un día sino que lleva tiempo, atención y compromiso, además de paradas, obstáculos y pasos atrás como ocurre en cualquier otro proceso vital. Estar perpetuamente ausente, o de cuerpo presente pero con la mente, el corazón y el espíritu en otra parte, hará que nuestr@s hij@s no reciban ni sientan la confianza y la cercanía necesarias para abrirse y dejar que les conozcamos y que sepamos lo que están afrontando momento a momento y etapa tras etapa. La empatía, sobre todo en los momentos de crisis, es estar ahí: escuchando, comprendiendo, aceptando y cuidando, sin sobrecargar a l@s hij@s con los propios sentimientos y reacciones, puesto que no es él/ella quien debe hacerse cargo de lo que nos ocurra, esto es un asunto y una tarea propios y que debemos dejar a un lado cuando estemos con ell@s.*
- 3. **Aceptación:** Actitud interior de reconocimiento de que la realidad es lo que es, con independencia de que nos guste y nos atraiga o no, y sin importar lo terrible que sea o parezca ser en algunos momentos. No aceptar la realidad de nuestr@s hij@s y pretender que cumplan nuestras expectativas, es una fuente de dolor y de tensión para tod@s pero especialmente para ell@s, que sienten que deben representar un papel que no es el suyo y para el que muy probablemente no están preparad@s ni cuentan con los recursos apropiados para llevarlo a cabo,*

precisamente porque es su propio ser genuino el que deben conocer, desarrollar y expresar en el mundo, no el de cualquier otra persona sea ésta quien sea.

EJERCICIOS PARA UNA MATERNIDAD/PATERNIDAD CONSCIENTE

Algunas estrategias para llevar a cabo la maternidad y la paternidad consciente son las siguientes:

- 1. Intentar imaginar y percibir las cosas con la perspectiva, la mentalidad, la edad, el grado de madurez, los gustos, las posibilidades..., del/de la hij@*
- 2. Intentar imaginar cómo el/la hij@ ve, percibe, escucha... a su madre y a su padre, es decir, cuál es su punto de vista respecto a cada uno en función de su comportamiento y manera de actuar con él/ella*
- 3. Practicar el distanciamiento y el desapego, con el fin de percibir y de sentir al/a la hij@ como una persona completa y diferente del padre y de la madre, en vez de cómo una prolongación o una parte de ellos, así como también para facilitar el afrontamiento de los problemas como algo temporal en una realidad continuamente danzante y cambiante*
- 4. Practicar la perspectiva y el sentimiento de que l@s hij@s son simplemente perfect@s tal como son y únicamente necesitan nuestro apoyo y nuestra guía para conocer, manifestar y extender su idiosincrasia*
- 5. Prestar atención a cualquier expectativa materna o paterna que surja respecto a l@s hij@s, considerando si verdaderamente son para su mayor bien y mejor interés o para el propio*
- 6. Anteponer las necesidades de l@s hij@s a las propias, puesto que debido a su edad no tienen experiencia ni medios para satisfacerlas por su cuenta, enseñándoles también a satisfacer las que estén a su alcance*
- 7. Ante la confusión y el sentimiento de estar perdid@: parar, sentarse y meditar*
- 8. Desarrollar la presencia silenciosa, la escucha facilitadora y la calma, para aprehender y comprender lo más ampliamente posible la realidad del/de la hij@*
- 9. Aprender a vivir las tensiones y los obstáculos sin perder el propio equilibrio*
- 10. Disculparse con el/la hij@ cuando haya traicionado su confianza, cuando le haya tratado injustamente, cuando haya empleado malos modales, etc.*
- 11. Ser consciente de que cada hij@ es especial y únic@, tiene sus propias necesidades, intereses, deseos, posibilidades, recursos, etc.*
- 12. Establecer normas y límites claros, realistas y asequibles, no basados en el miedo y el deseo de control, sino en el conocimiento y el discernimiento. Los límites y las normas están para guiar y dar seguridad, no para esclavizar*
- 13. Trazar planes de acción motivados y responsables, en vez reaccionar visceral y automáticamente por sistema*
- 14. Trabajar continuamente en la meditación y en el propio conocimiento, con el fin de poder dar a nuestr@s hij@s el mayor y mejor bien que somos: un@ mism@ tal*

como es, sin trampa ni cartón, un/a ser human@ enter@ y complet@, es decir: con defectos y virtudes, con debilidades y fortalezas, con errores y aciertos, con fracasos y con éxitos, pero que sabe atenderse plenamente, aceptarse, no juzgarse y responder a la vida momento a momento



MANDAMIENTOS PARA MALCRIAR A L@S HIJ@S

El juez de menores de Granada, D. Emilio Calatayud, conocido por sus sentencias ejemplares para sancionar y educar a l@s adolescentes denunciad@s en su juzgado, sugiere algunas reglas a seguir para aquell@s madres y padres que consideran obsoleta y fuera de lugar la buena y cabal educación de sus retoños, de cara a formar seres humanos íntegros, sensatos, libres, responsables y comprometidos, que puedan convivir y relacionarse de forma pacífica, armoniosa e igualitaria, prefiriendo decantarse por respetar su libertad y su idiosincrasia, cualesquiera que éstas sean y hagan lo que hagan, a asumir su responsabilidad y su autoridad en la transmisión e instrucción, a través del ejemplo y no de las palabras, de la formación y los valores que hagan posible la consecución de las metas citadas más arriba, favoreciendo en cambio con su permisividad y ausencia de límites,, algo muy distinto a la comprensión, la empatía y el respeto por la dignidad y los derechos de niñ@s y adolescentes, que se conviertan en salvajes, tiran@s, caprichos@s, con una muy baja tolerancia a la frustración y, en el más extremo de los casos, en delincuentes más o menos agresiv@s y peligros@s.

Aquí están esos mandamientos que, por mucho que al leerlos puedan parecer exagerados y extremos, son muy reales en numerosos casos y en otros, dan bastantes pistas del comportamiento de much@s menores. Aunemos nuestro esfuerzo, nuestra responsabilidad y nuestra propia disciplina de adult@s para dar un buen ejemplo de conducta a nustr@s hij@s, en todos los ámbitos y facetas, haciendo posible con ello que preceptos como éstos desaparezcan de nuestra vida y de nuestra sociedad:

- 1. Empiece desde la más tierna infancia dando a su hij@ todo lo que le pida y consíéntale hacer todo lo que quiera. Así crecerá convencid@ de que el mundo entero le pertenece y de que tiene derecho a hacer su voluntad en todo momento y lugar*
- 2. No se ocupe de educarle ética ni espiritualmente. Espere a que alcance la mayoría de edad legal para que pueda decidir libremente si quiere o no recibir ese tipo de enseñanza*
- 3. Cuando diga palabrotas, insulte y/o agreda a alguien, ríase a carcajada limpia. Esto le animará a hacer cosas cada vez más graciosas*
- 4. No le regañe ni le diga que está mal algo de lo que hace. Podría dar lugar a complejos de culpabilidad*
- 5. Recoja todo lo que él o ella deja tirado por ahí: libros, zapatos, ropa, juguetes... Así se acostumbrará a cargar sus responsabilidades y deberes en l@s demás*

6. *Deje que lea todo cuanto caiga en sus manos. Cuide de que sus platos, cubiertos y vasos estén esterilizados, pero no de que su mente esté libre de basura*
7. *Discuta a menudo con su cónyuge u otras personas en presencia de su hij@, así a él o a ella no le dolerá demasiado el día en que la familia, quizá por su propia conducta, quede destrozada para siempre*
8. *Dele todo el dinero que quiera gastar, no vaya a pensar que para disponer de él es necesario trabajar, esforzarse y saberlo administrar*
9. *Satisfaga todos sus deseos, apetitos, comodidades y placeres. El sacrificio y la austeridad podrían producirle frustraciones*
10. *Póngase de su parte en cualquier conflicto que tenga con sus profesor@s, vecin@s, amig@s u otras personas con las que se relacione. Piense que tod@s ell@s sin excepción tienen prejuicios contra su hij@ y que de verdad quieren perjudicarlo*



ENERGIAS ARQUETÍPICAS DE MAYO Y DEL CINCO

Como ya sabéis, 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 Mayo podemos contar con la fuerza y el poder del número cinco, del Arcano El Papa, del Tarot de Marsella, de la Casa V de la Rueda Zodiacal, de Tauro y de Géminis a partir del día 22. Veamos qué nos puede aportar cada una.

NÚMERO CINCO

*Lo que representa: La vida, el movimiento, la libertad, el libre albedrío del ser humano, la creatividad y, al estar a medio camino en la serie de las cifras elementales: 1-2-3-4 **5** 6-7-8-9, puede ser versátil, cambiante e inestable. Tiene relación con el resto de los números, ya que se encuentra en el centro de la matriz formada por los nueve primeros dígitos y, por lo tanto, tiene acceso a todos. Está regido por el planeta Marte.*

3	6	9
2	5	8
1	4	7

El cinco rompe la rutina, el método, la solidez, el inmovilismo del número cuatro. Es jovial, inquieto, nervioso, no le gusta la rutina ni la espera. Es, asimismo el número de la primavera, de la salud, del erotismo y de la energía sexual, por su clara alusión a los cinco sentidos. Este número está presente en numerosos actos místicos y simbólicos. La energía que emana de los cinco dedos de cada mano, que podemos usar para acariciar o para castigar, habla de los dos tipos de energía que maneja esta vibración.

La idea: En la escala humana representa los cuatro miembros del cuerpo más la cabeza que los controla, o los cuatro dedos de la mano más el pulgar que los hace funcionales. Es el número de la experiencia y aprende por ensayo y error. Le gusta avanzar aunque no tenga una visión clara del camino. Busca la libertad, y no duda en rechazar lo viejo para sustituirlo por lo nuevo.

Imagen: Se representa por el pentágono o el pentagrama, unión del Macrocosmos con el Microcosmos, de lo humano con lo divino. Es decir, los cuatro elementos: aire,

fuego, agua y tierra, más el éter que los une, siendo el quinto elemento que anima y da vida a los anteriores.

Aspectos positivos o cualidades más favorables de esta vibración: *Gusto por el cambio, los viajes, versatilidad, adaptabilidad, inteligencia, talento, facilidad para aprender idiomas, amor por los cambios, curiosidad, vivacidad, habilidad manual, intelecto puro, análisis e intuición, agilidad mental, oratoria brillante, desplazamientos constantes.*

Aspectos negativos o cualidades menos favorables de esta vibración: *Irresponsabilidad, superficialidad, mucha mutabilidad, exceso en los placeres y en general, hipocresía, cinismo, despreocupación por los deberes cotidianos, impulsividad, dispersión, nerviosismo, desequilibrio, simulación, intolerancia.*

Color: *Amarillo* - **Metal:** *Azogue* - **Nota Musical:** *Sol* - **Piedra preciosa:** *Azogue e imán.*

Como número de vibración interna: *Quien lo tiene realizará viajes y cambios de profesión o de ambiente en uno o en varios momentos de su vida. Es de naturaleza curiosa, adora las novedades y vivirá buscando siempre nuevas experiencias. Intuición, a veces timidez y poco gusto por los compromisos.*

Como número de vibración kármica: *Quien lo tiene deberá aprender a ajustarse a los cambios y a las novedades sin dispersión y con equilibrio en todas las áreas: mental, física, emocional, espiritual y de las relaciones.*

EL PAPA DEL TAROT DE MARSELLA (V)

Palabras clave: mediador, puente, ideal, sabiduría, guiar, comunicación, enseñanza, verticalidad, proyecto, fe, maestro, ejemplo a seguir, casar, poder espiritual, santidad.

El número del Papa: V, evoluciona gracias a un asentamiento completo en la realidad: el cuatro, poniéndose un objetivo más allá de su situación. Del mismo modo, El Papa da un paso más que El Emperador: establece un puente que permite ir hacia ese ideal. En su acción, tanto de maestro como de pontífice (que hace puentes), es receptivo hacia lo alto: el cielo y activo respecto a lo bajo: la tierra, es decir: lo que recibe de las alturas lo transmite a lo bajo: sus discípul@s. Y a la inversa, transmite sus plegarias y peticiones a la divinidad, uniendo así el cielo y la tierra. Representa el punto de encuentro de los opuestos, el centro de la cruz entre lo alto y lo bajo, la izquierda y la derecha, un lugar de circulación entre esos diferentes polos que pueden comunicarse a través de él.

Positivamente, El Papa es un maestro, un iniciador, un guía que nos indica un objetivo en la vida, uniendo grado a grado el cuerpo con el espíritu. Ha dominado el mundo de la materia, de las emociones y su intelecto, convirtiéndolos en una unidad interior. Como La Papisa, tiene vocación de encarnar la unidad divina y de enseñarla en la medida de lo posible. Es, aun estando conectado con la divinidad y lo terrestre, un ser individual que tiene en su centro un ser esencial vivo, un principio impersonal desde el que recibe y transmite sus mensajes y enseñanzas, algo que puede hacer gracias a la gran labor de concentración que ha debido realizar para llegar a ser lo que es. El Papa es la primera carta en la que hay más de una figura humana: está acompañado por dos discípul@s o acólit@s, ya que no existiría sin la fe de ell@s en sus enseñanzas, significando también por esta diferencia un acto de comunicación, una unión de algún tipo, una boda y todos los medios por los cuales nos comunicamos. Como puente o pontífice, este arquetipo evoca una comunicación dirigida, que sabe a dónde va.

Menos positivamente El Papa puede representar al Tartufo, al gurú ávido de poder y de riquezas, al padre abusivo, al maestro injusto, al hipócrita, al perverso...

El Papa, a diferencia de La Papisa, actúa en el mundo, transmitiendo la fe que ha recibido a la humanidad. Se apoya en el templo para presentarse en público y comunicar su experiencia de lo Absoluto a la multitud, en vez de quedarse encerrado entre sus paredes. Aporta un ideal y, aun permaneciendo en la materia, muestra e indica con certeza un camino hacia una dimensión más elevada que la puramente terrestre.

Interpretaciones más frecuentes de este arcano son: Maestro, profesor, hombre casado, hombre espiritual, boda, unión, sacerdote, gurú (sincero o falso), Tartufo (paradigma de la hipocresía), dogma religioso, unión entre el cielo y la tierra, mostrar la vía, vínculo, dominio de sí, amplitud de miras, emergencia de un nuevo ideal, todos los medios de comunicación, intermediario, deseo de comunicar, nueva comunicación, revelación de los secretos, el padre frente a sus hij@s, guía espiritual, bendición, cuestionar la fe y el dogma.

LA CASA V DE LA RUEDA ZODIACAL

La Casa V está situada en el cuadrante Norte-Oeste del hemisiciclo inferior de la Carta Astral, un sector relacionado con los sentimientos. Es una casa de fuego o de vida y, como tal, representa la fuerza vital que todo lo anima, así como también el entusiasmo y las motivaciones. Está colocada detrás de la cardinal Casa IV, por lo que se trata de una casa sucedente, es decir: de

estabilización y afianzamiento de la energía. Lo que se pone en movimiento en la casa angular que la precede, haya aquí su concentración, perfeccionamiento, uso y desarrollo. En la Casa IV encontramos nuestras raíces y nuestra base familiar, en la V esto se extiende a nuestra identidad personal y a nuestro sentido de ser, que se fortalecen en esta casa, determinando nuestra actitud hacia la vida en general.

Es una de las casas que forma la trinidad de la vida (S. Arroyo, 1991) y por lo tanto, está relacionada con nuestra actitud ante la existencia y con nuestra forma de sentirnos viv@s, representando un flujo de energía dirigida hacia el exterior, así como también las inspiraciones y aspiraciones que nos llevan a liberarla y expresarla.

Este sector es el domicilio natural de Leo y del Sol, el signo zodiacal y el planeta que la rigen, estando muy relacionada con la autoexpresión, la creatividad, la capacidad de aprender y de enseñar, las artes, las diversiones, el juego y los juegos de azar, las inversiones y la especulación, las relaciones amorosas, los noviazgos, las aventuras, la natalidad y l@s hij@s, las recompensas y los beneficios que la vida nos da, tanto materiales como de cualquier otro tipo. En la Casa V buscamos la seguridad de la identidad, el llegar a ser importantes, viéndose ambos deseos reflejados en todos los aspectos asociados a esta casa, especialmente: l@s hij@s, la creatividad y las aventuras amorosas. También está asociada a los riesgos y prácticamente todos sus asuntos son arriesgados, puesto que al expresarnos, crear obras o traer hij@s al mundo, apostar, enamorarnos..., actuamos arriesgadamente y no sabemos de antemano qué saldrá de todo ello. Gracias a los riesgos que corremos y a los retos a los que nos enfrentamos, lo que no significa que debemos ser temerari@s y buscar peligros gratuitos, aprendemos a consolidar nuestra identidad y a sentirnos más segur@s de ella que si nos quedamos en la rigidez y en la inmovilidad de lo conocido. No hacer, por miedo al fracaso o a la pérdida de la identidad adquirida, es el más grave error que podemos cometer, el que peores consecuencias tiene a corto, medio y largo plazo, puesto que nos impide probar y actualizar nuestras habilidades y talentos más creativos y productivos, aprender y madurar. Actuando así no lograríamos una identidad segura y fuerte, ni sabríamos hasta dónde podemos o no llegar.

Lo que obtenemos a través de la Casa V está muy relacionado con la fuerza de voluntad que hayamos fomentado y con la iniciativa, si ésta es baja o no la hay, la voluntad desfallecerá. No sólo tiene que ver esta casa con la capacidad personal para tener descendencia, también rige a l@s niñ@s que haya en la vida de la persona, propi@s o ajen@s, ya que también están incluid@s en ella l@s profesor@s, la enseñanza y el aprendizaje.

En cuanto a las relaciones amorosas se refiere tanto a las aventuras esporádicas y de corta duración como a los noviazgos más

prolongados. También podemos encontrar en esta casa información sobre la manera en que la persona emplea su tiempo libre, se divierte, juega, realiza actividades placenteras, aficiones, completándose así la asociación con los premios y las recompensas atribuidas a esta casa, pudiendo manifestarse de forma material o como plenitud física y creativa.

Otra asociación de este sector es con el niño/la niña interior que tod@s llevamos dentro y que puede sentirse feliz y content@ o triste y desgraciad@, según el trato recibido en la infancia y en la edad adulta. La niña/el niño interior es esa parte inocente, creativa, pura, juguetona, divertida y divina que permanece viva dentro de nosotr@s a cualquier edad, una faceta de nuestra personalidad a la que debemos prestar la debida atención y darle los cuidados que se merece, con el fin de que se sienta querida, importante, viva, útil, satisfecha..., permitiendo con ello que seamos y nos sintamos más libres para ser quien de verdad queramos ser, expresándonos en el mundo con la mayor creatividad posible y asumiendo el reto perpetuo de mejorarnos continuamente, sin dejar por ello de divertirnos y de disfrutar.

SIGNO ASTROLÓGICO DE GÉMINIS

Vigencia: 22 de Mayo a 21 de Junio. Polaridad: Masculino-Positivo. Elemento: Aire. Cualidad energética: Mutable. Casa: Tres. Regentes: Mercurio (diurno) y Quirón/Ceres (nocturno). Cualidad: Variedad. Misión: Estimular, idear y alegrar. Frase: Yo pienso. Símbolo tradicional: Los gemelos. Símbolo esotérico: Campanil. Anatomía: bronquios, brazos, sistema nervioso periférico. Cristal: Aguamarina. Colores: Azul claro y amarillo limón. Metal: Mercurio. Plantas: Helecho y menta. Ángel: Rafael. Mito: Cástor y Pólux (lo terreno y lo etéreo).

CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES

Géminis, al ser un signo de aire y mutable, es comunicativo, alegre, adaptable, divertido, juguetón y sociable. Es el explorador de la mente, por lo que le gusta probar muchas y diferentes cosas e ir de una experiencia a otra, de un aprendizaje a otro, de una relación a otra..., profundizando poco en lo que hace, aburriéndose y cansándose con facilidad de las situaciones. A l@s nativ@s de este signo, y aunque hay que tener en cuenta la Carta Astral completa para poder definir con exactitud una personalidad concreta, le cuesta definirse, elegir, coger y quedarse con algo concreto, dedicándole un tiempo lo suficientemente largo como para profundizar en ello, obtener un buen resultado y consolidarlo, tendiendo a la ambivalencia y la dualidad, a fluctuar entre diferentes polos, ya que es de verse atraído por y de encontrar ventajas en variados y múltiples asuntos, intereses, estudios, relaciones..., eludiendo así el compromiso de implicarse con uno de esos polos para conocerlo y desarrollarlo antes de hacerlo con otro, y lograr posteriormente una

integración más completa y rica. No en vano la figura que representa a este signo son dos hermanos gemelos entrelazados. Además de la dualidad y la variedad, Géminis también simboliza la hermandad, la fraternidad, la colaboración, la comunicación en un plano de colaboración y de igualdad, una comunicación que, sobre todo, es mental por ser un signo aéreo. El planeta que lo rige es Mercurio: el mensajero de los dioses, por lo que para l@s geminian@s, las buenas relaciones y la comunicación con l@s demás constituye una faceta muy importante en su vida. Para quienes no lo somos, en el área de nuestra Carta Astral en la que esté ubicado este signo, serán fundamentales las relaciones y la comunicación con quienes nos rodean.

La mente de Géminis es versátil, creativa y muy veloz y, como consecuencia de esto último poco perseverante y difícil de controlar, parar y centrar en cosas concretas, gastando mucha energía en soñar, planificar e imaginar, dejándose llevar fácilmente por lo que imagina y resultando difícil concretar y materializar los contenidos de sus ideas y proyectos, lo que también puede y suele provocar dispersión.

Al divertido y dicharachero Géminis le incomoda y disgusta todo aquello que tenga que ver con el lado triste, duro y realista de la vida, de las personas, de las situaciones y de sí mism@, por lo que cuando se lo encuentra, tiende a tomar distancia y a desapegarse de ello racionalmente, no sabe encararlo, afrontarlo y manejarlo de otra forma, siendo también éste un modo indirecto de expresar y manifestar que se siente mal o que le pasa algo. Al aire, en general, le cuesta mucho conectar con los sentimientos, sean cuales sean, y tiende a racionalizarlos, resultándole también difícil ponerlos en palabras y comunicarlos. Uno de los motivos por los que Géminis tan asiduamente se queda en la superficie y en la fachada, en vez de ir al fondo de las situaciones y profundizar, es precisamente el temor a encontrarse con lo que siente, y a pasarlo mal si se trata de sentimientos que no le gustan, que le incomodan o que le cuesta admitir como parte de su aérea personalidad.

La mente geminiana necesita estar constantemente satisfecha, aborrece el estancamiento mental, lee mucho y se comunica sin parar, precisamente para colmar su deseo de estímulo mental. Su forma de pensar, además de rápida, es objetiva, siendo también capaz de usar las palabras justas y precisas en cualquier situación, aunque suelen hablar mucho, deprisa y pasando de un tema a otro, por lo que en ocasiones est@s nativ@s aturden a quienes les escuchan. También es habitual que acaben las frases de l@s demás, debido a la gran velocidad de su pensamiento. Su manera de aprender también es muy rápida.

Géminis (los gemelos, Cástor y Pólux, lo terreno y lo etéreo, la depresión y la exaltación...) es el más dual de todos los signos zodiacales, lo que les hace tener una personalidad partida en dos, hasta que comprenden las funciones de la mente y aprenden a controlarla. Al igual que Libra, pueden ver los diferentes polos y aspectos de cualquier asunto, así como sus ventajas e inconvenientes, lo que puede llevarles a fluctuar entre los dos polos sin situarse en uno concreto ni decidirse, gastando mucha energía en pensar y considerar alternativas, que después no tienen para convertir las ideas en un producto concreto y material. Les cuesta mucho controlar su pensamiento y necesitan aprender a hacerlo, porque de lo contrario es muy probable que padezcan trastornos nerviosos. Cometen errores con frecuencia, debido a la rapidez con la que siempre actúan, y no tienen luego tiempo para corregirlos. A veces son contradictori@s e incluso pueden ser tachad@s de fals@s, porque son capaces de compartir la opinión de una persona en un momento determinado y la de otra completamente diferente pocos minutos después, por lo que necesitan aprender a definirse, probar una alternativa y observar los resultados, en vez de gastar tiempo y energía en deshojar continuamente la margarita.

A pesar de ser uno de los signos más sociables del Zodíaco, l@s geminian@s están muy preocupad@s por ell@s mism@s y deben aprender a pensar más en l@s demás. No les gustan las ataduras en las relaciones, especialmente en las amorosas, y tienen que sentirse libres para estar a gusto. Les agrada ser importantes para su entorno y su pareja, pero quieren ir y venir a voluntad. Son poco emotiv@s y sentimentalmente desapegad@s, usando más la mente que el corazón, también temen los compromisos y las responsabilidades, pudiendo resultar afectivamente inmadur@s.



EL AURA Y LOS CHAKRAS (I)

EL AURA

El aura es un campo de energía electromagnética que rodea a todo ser viviente. Este campo de energía presenta diferentes frecuencias de vibración y refleja el estado de la mente, del cuerpo, de las emociones y del espíritu. A cada frecuencia vibratoria le corresponde un color, el cual está asociado a los diferentes chakras o centros de energía de nuestros cuerpos: físico, astral o emocional, mental y espiritual. Tanto la frecuencia vibratoria como el color del aura están determinados por el estado del ser de cada uno de esos cuatro cuerpos. Los colores del aura no son ni buenos ni malos, tampoco unos son superiores o inferiores a los otros. Cada color tiene una polaridad, es decir: unas características y un significado únicos en relación a cada persona. Asimismo, cada uno de los colores y de las vibraciones nos indica con qué cuenta la persona y qué necesita incorporar para que el color de su aura esté equilibrado y, como consecuencia, lo esté ella misma.

El color dominante del aura puede verse en el centro del cuerpo. Es el color del aura básico y ayuda a determinar nuestro tipo de personalidad, por lo que no cambia con tanta facilidad como los colores que están alrededor de nuestro cuerpo.

Habitualmente, el color que vemos en el lado izquierdo de nuestro cuerpo es el correspondiente a una vibración que está entrando en nuestro ser. Es la resonancia de lo que sentimos interiormente y que tal vez aún no hemos expresado. Es una energía yin. El color del área de la cabeza: pensamientos, creencias, esquemas mentales, es la frecuencia de lo que estamos experimentando ahora en nosotr@s mism@s. Refleja lo que pensamos, lo que creemos, los esquemas de la vida, del mundo y de nuestra persona, mostrando nuestro estado mental actual. El lado corporal derecho: masculino y yang, representa la energía que ya estamos expresando y manifestando en el mundo, probablemente las cualidades percibidas y sentidas por quienes nos rodean.

LOS COLORES DEL AURA Y SUS SIGNIFICADOS:

Rojo profundo: Realismo, afianzamiento, actividad, poder de voluntad, fuerza, orientación hacia la supervivencia

Rojo: Actividad, vigor, energía, vitalidad, competitividad, actitud ganadora, sexualidad, pasión

Anaranjado: Creatividad, sentido práctico, actitud aventurera, valentía, expresión

Anaranjado-amarillo: Análisis, intelectualidad, lógica, ciencia, precisión y gusto por el detalle

Amarillo: Creatividad, inteligencia, optimismo, tolerancia, comunicación

Verde: Maestría, sociabilidad, comunicación, amor a la Naturaleza, gusto por compartir

Verde profundo: Mente ágil, ambición, comunicación, responsabilidad, organización, tendencia materialista

Azul: Sensibilidad, cariño, actitud de servicio, intuición, compasión, pacifismo, a veces exceso de introversión

Índigo (azul profundo): Calma, intuición, emociones profundas, conocimiento y valores elevados, arte

Violeta: Intuición, idealismo, magia, visión futurista, carisma, innovación, a veces utopía

Lavanda: Visión, misticismo, sueños conscientes, cualidad etérea, sensibilidad, a veces irrealismo

Blanco: Espiritualidad, trascendencia, transformación y curación, dimensiones elevadas, cualidades etéreas y no físicas

LOS CHAKRAS

Los chakras pueden definirse como los órganos del campo energético luminoso. Son palpitantes discos de energía sutil afines con colores particulares. La espiral de cada chakra se estrecha a medida que se acerca al cuerpo físico y todos ellos se enganchan directamente en la columna vertebral. Hay siete chakras básicos en nuestro cuerpo, correspondiéndole a cada uno una localización y un color, relacionados ambos con un tipo de energía concreta y con una frecuencia vibratoria determinada. Cuando la forma de los chakras es redonda y circular, su sistema de energía está equilibrado y se mueve adecuadamente, mientras que una forma difusa en uno o varios de ellos es síntoma de que hay un desequilibrio energético. Para un análisis más detallado y profundo es necesario observar también el color y el brillo de cada chakra.

PRIMER CHAKRA: MULADHARA

Muladhara es el chakra raíz. Su color es el rojo. Representa la energía en el plano físico y la realidad material, por lo que está situado al principio de la columna vertebral. Es el centro de manifestación y el lugar de donde surge la pasión. También es la fuente del poder y del desarrollo del ego.

SEGUNDO CHAKRA: SVADHISTHANA

Svadhithana está situado en la parte superior del hueso sacro, por debajo del ombligo. Su color es el naranja y refleja la creatividad, la sociabilidad, la vida emocional y la sexualidad. Es el lugar desde el cual salimos, expandimos y nos relacionamos con l@s demás.

TERCER CHAKRA: MANIPURA

Manipura es el chakra del plexo solar y su color es el amarillo. Está situado entre el ombligo y la parte inferior del esternón. Este chakra rige la actividad mental. Es el centro del yo y del poder personal. Regula la fuerza vital en el cuerpo, da energía a nuestros sueños, metas y objetivos, permitiéndonos también entrar en acción para hacerlos realidad.

CUARTO CHAKRA: ANAHATA

Anahata es el chakra del corazón, su color es el verde y también el rosa, el rojo o el blanco, está situado en el centro del pecho y sobre el esternón. Este chakra es el centro de la enseñanza y la curación, el chakra de la autoestima y del amor hacia un@ mism@, así como el lugar de encuentro del cuerpo, la mente y el espíritu. En él encontramos el equilibrio, la armonía, la paz y una fuerte conexión con la Naturaleza y el Universo.

QUINTO CHAKRA: VISHUDDHA

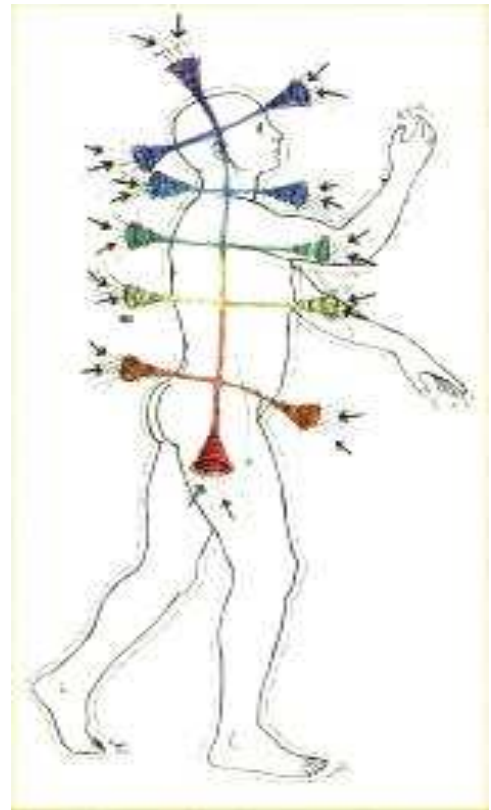
Vishuddha es el chakra de la garganta, su color es el azul turquesa y está situado entre el hueso del cuello y la laringe. Este centro de energía rige la capacidad para expresar nuestras ideas y decir claramente nuestra verdad. La garganta se relaciona con la claridad en la comunicación, la inspiración y la expresión artística, así como también con la voluntad.

SEXTO CHAKRA: AJNA

Ajna es el chakra del entrecejo y su color es el índigo. También se le llama el chakra del tercer ojo y está situado en medio de la frente y por encima de las cejas. Su posición es el lugar de la intuición, la voluntad espiritual, la conexión de las ideas y el desarrollo de una visión global del mundo. Es el centro de la representación idealista de nuestra imaginación y nuestros anhelos.

SÉPTIMO CHAKRA: SAHASRARA

Sahasrara es el chakra de la coronilla y sus colores son el violeta-blanco irisado. Está situado en la parte superior de la cabeza, localización del conocimiento interior, la iluminación y la conexión con planos superiores de conciencia y de verdad espiritual, la sabiduría interior y la muerte del cuerpo. El blanco es la mezcla perfecta de todos los colores.



LOS DOCE SÍNTOMAS DEL DESPERTAR DIVINO



El ser humano está compuesto por cuatro centros: físico, psíquico o mental, emocional y espiritual, todos ellos aglutinados y regidos por el alma: nuestra parte inmortal. Si admitimos como cierta y válida la hipótesis de que somos seres espirituales con experiencia humana y terrena temporal, nuestra existencia empieza en el plano espiritual y, atravesando el resto de los planos, llega hasta el mundo material y terrestre, en el que tenemos un cuerpo visible, tangible, que se puede medir, pesar... Y si nuestra conversión en seres de carne, de huesos y de sangre, con mente, emociones y capacidad para actuar en el mundo y hacer cosas en él, parte de una esencia espiritual, lo mismo habrá que pensar de la salud, de la enfermedad y de las dificultades o facilidades con las que nos encontramos a lo largo y ancho de nuestro camino vital.

Cuando todo nuestro ser está sano, del espíritu al cuerpo, nos sentimos fuertes y llen@s de ánimo, esperanza, alegría, felicidad...; vemos la vida como una hermosa escuela de aprendizaje y evolución; admitimos que todo tiene un sentido y una razón de ser, un por qué y, sobre todo, un para qué, puesto que no estamos sol@s ni suspendid@s en el espacio, sino que formamos parte de un Universo inmenso, inteligente, sabio y pleno de amor, en el que todo encaja a la perfección, por mucho que nuestro limitado y temeroso ego se empeñe en negarlo,

convirtiéndonos así en niñ@s desvalid@s, tristes y enfadad@s, en vez de ponerse a trabajar para que manifestemos nuestra divinidad, nuestra luz, nuestra creatividad y nuestro amor, cualidades esencialmente espirituales.

Si asumimos que somos seres desvalid@s y sin poder ni capacidad de acción ante los acontecimientos de la vida, olvidaremos nuestras posibilidades reales, nos sentiremos débiles, desanimad@s, desconfiad@s, con poca esperanza, frustrad@s..., prestando más atención a la parte vacía de la botella que a la llena, tanto propia como colectiva. Alimentar esta actitud a lo largo del tiempo nos acerca a la enfermedad, siendo ésta precisamente la señal que nos indica que algo no anda bien en nuestro interior y es ahí donde debemos buscar la causa, porque el efecto ya lo tenemos materializado e instalado en nuestro cuerpo, nuestra mente y/o nuestras emociones. Las enfermedades, las dolencias, las lesiones... son, por tanto, unas valiosas amigas que nos invitan a parar, observar, prestar atención a lo que nos ocurre y reflexionar, averiguando así qué estamos dejando de hacer y qué necesitamos cultivar para convertir en un frondoso y fructífero árbol la semilla que un día, más o menos lejano, tomó tierra y se encarnó.

Ahora estamos en un momento idóneo (un kairós, como decían en la Grecia clásica) para hacer esa parada reflexiva y encontrarle sentido a cuanto estamos viviendo, individual y colectivamente, volviendo a dar al Espíritu el lugar, el valor y el poder que le corresponde, para así salir adelante, evolucionar y construir, entre tod@s, un mundo mejor.

La humanidad, parafraseando a Assagioli, se encuentra ahora en el arco ascendente de su evolución. Tras haber descendido hasta lo más profundo de la materia, está empezando a subir lenta y fatigosamente hacia el Espíritu, hacia su patria eterna. El ser humano, tras haber alcanzado el máximo de la separatividad, de la autolimitación y del egocentrismo, debe ahora ir ampliando gradualmente los confines de su propio yo personal y restablecer la comunicación armónica con sus semejantes, con el Universo y con lo Supremo. Algunos síntomas de diverso tipo (que habrá que tratar con los métodos terapéuticos oportunos), acordes con esta situación de metamorfosis en la que vivimos y que transcribo literalmente de un power point que circula por Internet son los siguientes:

- 1. Dolores y malestares físicos, especialmente en el cuello, los hombros y la espalda, como consecuencia de intensos cambios en el ADN, cuando empieza a despertarse la semilla crística interior o el corazón de diamante, como le llaman los orientales*
- 2. Sentimientos de profunda tristeza sin razón aparente, debidos a que estamos liberando nuestro pasado. Es una experiencia similar a la de cambiarnos de una casa en la que hemos vivido muchos años a otra. Por mucho que deseemos el*

cambio, sentimos cierta tristeza por dejar atrás los recuerdos y las experiencias vividas en la casa de la que nos vamos

- 3. Llorar sin razón alguna. Es similar al síntoma anterior. Es bueno y sano dejar que fluyan las lágrimas, ayuda a liberar los sentimientos viejos que tenemos dentro*
- 4. Cambios repentinos de trabajo o de profesión. Es un síntoma muy común. Al cambiar por dentro, también cambia lo que nos rodea, porque el exterior es un espejo en el que se refleja nuestro interior. No debemos inquietarnos por encontrar el trabajo o la profesión correctos, apetecibles y adecuados para un@. Este síntoma indica que estamos en medio de una transición y es posible que cambiemos varias veces de trabajo antes de establecernos en uno que se ajuste a nuestra pasión, a nuestra vocación, a nuestras posibilidades, recursos y misiones que debemos realizar y cumplir en esta vida*
- 5. Apartarnos de las relaciones familiares. Estamos conectad@s a nuestra familia biológica por el karma de vidas anteriores, por un karma viejo. Cuando salimos del ciclo kármico, los lazos de antiguas relaciones se rompen y los vínculos se liberan. Podría parecer como si estuviéramos separándonos de nuestra familia y amistades. Después de algún tiempo, tal vez establezcamos una nueva relación con ell@s, si esto es lo adecuado y lo que debe ocurrir. Las relaciones que se vuelvan a reanudar, estarán basadas en una nueva energía libre de las ataduras del karma*
- 6. Patrones de sueño alterados. Es probable despertarse muchas noches entre las dos y las cuatro de la madrugada. Hay mucho trabajo interior en marcha y con frecuencia esto hace que nos despertemos a tomar un respiro. No debemos preocuparnos. Si no puedes volver a dormirte, levántate y haz algo (ordenar un armario, leer, meditar), en vez de quedarte en la cama, angustiad@, dando vueltas y preocupad@*
- 7. Sueños intensos, pudiendo incluir sueños relacionados con guerras, luchas, persecuciones y monstruos. Literalmente estamos liberando la vieja energía interna del pasado, a menudo simbolizada por batallas, peleas, huidas y seres malignos*
- 8. Desorientación física. Sensación de estar desubicad@ y espacialmente cuestionad@, de no poder poner los pies en la tierra o de que estamos caminando entre dos mundos. Al transitar la conciencia hacia una nueva y superior energía, a veces nuestro cuerpo se queda atrás. Pasar tiempo cerca de la Naturaleza ayuda a que la nueva energía vaya aterrizando y tomando sitio en nuestro interior*

9. *Incremento del lenguaje interno o de la conversación con un@ mism@. Con mucha frecuencia nos encontraremos hablando con nosotr@s mism@s, nos damos cuenta de pronto de que llevamos media hora o más de conversación interna. Esto es síntoma de que se está dando un nuevo grado de comunicación dentro de nuestro ser y de que estamos experimentando la punta del iceberg con la autoconversación. Las charlas se incrementarán y serán más fluidas, más coherentes y más intuitivas. No significa que nos estemos volviendo loc@s, simplemente es Cristo trasladándose a la nueva energía*
10. *Sentimientos de soledad. Incluso en compañía de otras personas podemos sentir soledad y aislamiento de l@s demás. Podemos sentir el deseo de huir de grupos y multitudes, ya que estamos recorriendo un camino sagrado y solitario. Por mucho que los sentimientos de soledad nos causen ansiedad, es difícil en momentos así poder relacionarse con quienes nos rodean. Los sentimientos de soledad también están asociados con el hecho de que nuestro@s Guías se han ido. Han estado con nosotr@s en todos nuestros viajes, en todas nuestras vidas y ya era tiempo de que se retiraran para que podamos llenar nuestro espacio y nuestro tiempo con nuestra propia divinidad. Ese vacío interior que sentimos se llenará con el amor y la energía de la nueva conciencia Crística*
11. *Pérdida del entusiasmo. Podemos sentirnos totalmente desapegad@s, con escasos o ningún deseo de hacer algo. Está bien y forma parte del proceso. No debemos angustiarnos sino tomarnos este tiempo para no hacer, para reposar, para reflexionar, para descansar y reponer fuerzas. No es necesario luchar con un@ mism@ por ello, ya que también pasará. Es algo similar a volver a encender la computadora después de haber instalado un nuevo programa. Debemos apagarla durante unos minutos para que pueda cargar ese sofisticado programa. Tratándose de un@ mism@, lo que necesitamos cargar e instalar dentro de nuestro ser es la energía de la nueva semilla crística*
12. *Profundo anhelo de regresar a Casa. Tal vez sea ésta la más difícil y desafiante de todas las condiciones. Podemos experimentar un profundo y abrumador deseo de abandonar el planeta y volver a Casa. Éste no es un sentimiento suicida ni se basa en la cólera ni la frustración, por lo que no debemos darle excesiva importancia ni hacer un drama de ello, para un@ mism@ o para l@s demás. Hay una silenciosa parte de un@ que quiere irse a Casa. La causa original de esto es muy simple: ya hemos completado nuestros ciclos kármicos, ya cumplimos el contrato sagrado para esta vida y estamos preparad@s para empezar una vida nueva, mientras estamos aún en nuestro cuerpo físico. Durante este proceso de transición tenemos reminiscencias internas de cómo es estar al otro lado. ¿Estoy preparad@ para alistarme en otra jornada de servicio aquí en la tierra? ¿Estoy*

preparad@ para aceptar los retos de trasladarme a la Nueva Energía? Sí, por supuesto que podríamos irnos a Casa ahora mismo, pero hemos llegado hasta aquí y después de muchas, muchas vidas, sería una lástima marcharse antes del final de la historia. Además, el Espíritu Universal nos necesita aquí para que ayudemos a otras personas a hacer la transición a esa energía nueva. Hacen falta guías human@s que ya hayan hecho el viaje de la vieja a la nueva energía. El sendero que en este momento recorremos nos proporcionará las experiencias que nos capacitarán para convertirnos en Maestr@s del Nuevo Ser Humano Divino. Por solitario y oscuro que a veces sea nuestro viaje, debemos recordar que nunca estamos sol@s realmente, que siempre hay seres que nos acompañan, ayudan y guían en nuestra labor

Agradecemos eternamente a quienes siempre han estado ahí, en los malos y en los buenos momentos. A quienes han sido auténtic@s, amoros@s y conscientes de que la Verdad, antes o después, se manifiesta siempre a los ojos del corazón que está abierto, atento y despierto.

Que la Luz ilumine siempre nuestro camino. Que el Amor sea siempre nuestro principal guía para la manifestación del Plan Divino en la Tierra. Que así sea.



PERLAS DE SABIDURÍA PERENNE

Las citas, poesías, proverbios, oraciones, refranes... que irán saliendo en esta sección 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...

CULTIVA TU PROPIO JARDÍN (William Shakespeare):

Aprenderás que la paciencia requiere mucha práctica

Descubrirás que algunas veces, la persona que esperas que te patee cuando te caes, tal vez sea una de las pocas que te ayuda a levantarte

Madurar tiene que ver más con lo que has aprendido de las experiencias que con los años vividos

Aprenderás que el tiempo no es algo que pueda volver hacia atrás, por lo tanto: debes cultivar tu propio jardín y decorar tu alma, en vez de esperar que alguien te traiga flores

Entonces sabrás que realmente puedes soportar, que eres fuerte y que podrás ir mucho más lejos de lo que pensabas cuando creías que no se podía más

Es que realmente la vida vale cuando tienes el valor de afrontarla

¿QUÉ ES LA VIDA? (Teresa de Calcuta):

La vida es un desafío: Afróntalo

La vida es un don: Acéptalo

La vida es una pena: Supérala

La vida es un juego: Diviértete

La vida es un deber: Cúmplolo

La vida es un viaje: Efectúalo

La vida es una belleza: Alábala

La vida es una meta: Alcánzala

La vida es una tragedia: Encárala

La vida es un acertijo: Resuélvelo

La vida es un misterio: Desentráñalo

La vida es una canción: Interpretala

*La vida es una promesa: Cúmplela
La vida es una oportunidad: ¡Aprovéchala!*

**PERSONA MEDITERRÁNEA Y COSMOPOLITA: CIUDADANA DEL MUNDO
(Séneca):**

- 1. El mundo es y existe siempre, sin más*
- 2. En el mundo hay cosas que tienen consistencia y se mueven o cambian*
- 3. Este mundo se puede comprender y se puede hablar de él, decir lo que es*
- 4. Las cosas tienen propiedades que pueden usarse para hacer otras cosas*
- 5. Se puede gobernar y dirigir este mundo, aprovechando su propio orden, regido por una ley universal*
- 6. Las personas pueden vivir y convivir según una ley*

TRECE LÍNEAS PARA VIVIR (Gabriel García Márquez)

AVERIGUA QUIÉN ERES Y MUÉSTRATE AL MUNDO

- 1. Te quiero no por quién eres, sino por quien soy cuando estoy contigo*
- 2. Ninguna persona merece tus lágrimas, y quien las merezca no te hará llorar*
- 3. Sólo porque alguien no te ame como tú quieres, no significa que no te ame con todo su ser*
- 4. Un/a verdader@ amig@ es quien te toma de la mano y te toca el corazón*
- 5. La peor forma de extrañar a alguien es estar sentad@ a su lado y saber que nunca le podrás tener*
- 6. Nunca dejes de sonreír, ni siquiera cuando estés triste, porque nunca sabes quien se puede enamorar de tu sonrisa*
- 7. Puedes ser solamente una persona para el mundo, pero para una persona tú eres el mundo*
- 8. No pases el tiempo con alguien que no esté dispuest@ a pasarlo contigo*
- 9. Quizá Dios quiera que conozcas mucha gente equivocada antes de que conozcas a la persona adecuada, para que cuando al fin la conozcas: sepas estar agradecid@*
- 10. No llores porque ya se terminó, sonríe porque sucedió*
- 11. Siempre habrá gente que te lastime, así que lo que tienes que hacer es seguir confiando y sólo ser más cuidados@ en quien confías dos veces*
- 12. Conviértete en una mejor persona y asegúrate de saber quién eres antes de conocer a alguien más y esperar que esa persona sepa quién eres*
- 13. No te esfuerces tanto, las mejores cosas suceden cuando menos te las esperas*

TODO LO QUE SUCEDE, SUCEDE POR ALGUNA RAZÓN

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 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*

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

❖ **ÁRNICA ZHENTER**

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

ESPECIALIDADES:

- *Osteopatía*
- *Acupuntura*
- *Quiromasaje*

❖ **CENTRO SALUD INTEGRAL**

C/ Sandoval, 15 - 1º Izda. - Madrid - Tel. 91 594 23 16 - 610 617 396

www.centrotecnicasregresivas.com.es

ESPECIALIDADES:

- *Divulgación de técnicas de expansión de la conciencia*
- *Formación de terapeutas en terapias regresivas*
- *Terapias regresivas individuales*

❖ **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 Tel. 91 324 96 99

ESPECIALIDADES:

- *Naturopatía*
- *Iridiología*

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

❖ **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 se alquilan salas

❖ **EL UNICORNIO**

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

ESPECIALIDADES:

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

❖ **EVA MARÍA VILLEGAS GUTIÉRREZ**

Telf.: 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*

❖ **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**

- *Consulta de Tarot*
- *Oráculo de Belline*

- Astrología
- Terapia energética con cristales y Reiki
- Limpieza energética

CURSOS:

- **Curso de Tarot de Marsella: "EL LENGUAJE MAGICO DE LOS ARCANOS"**, en el haremos un recorrido por los 22 ARCANOS MAYORES, donde profundizaremos en su lenguaje y sabiduría, aprendiendo a leer su código de forma sencilla y practicando desde el primer día de clase.
- **Curso de "LIMPIEZAS ENERGETICAS"**, orientado a eliminar cualquier tipo de energía densa, tanto en personas como en locales y casas particulares. También aprenderemos las diferentes técnicas de protección y limpieza, tanto para nosotros como para nuestro entorno.
- **Curso de "ORÁCULO DE BELLINE"**, con este oráculo aprenderemos a despertar la intuición de manera sencilla, es uno de los oráculos que nos permite mayor creatividad a la hora de interpretar su lectura, siendo un apoyo para las tiradas de Tarot.

Información en: 677 54 04 78

nntarot99@hotmail.com

nntarot99@gmail.com

❖ **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

LIBROS RECOMENDADOS

❖ **DYER, W. - Tus zonas erróneas - Ed. Debolsillo**

¿Tienes a veces la sensación de estar desbordad@ por la existencia? ¿Paralizad@ por compromisos -afectivos, laborales...- que ya no te satisfacen? ¿Dominad@ por complejos de culpa o inseguridad? No proyectes tu insatisfacción en otr@s, la causa está en ti, en las zonas erróneas de tu personalidad, que te bloquean e impiden que te realices. Esta obra muestra dónde se encuentran, qué significan y cómo superarlas. Todo ello contado con la amenidad y sencillez de quien sabe que puede cooperar en la mejora de la vida de l@s otr@s.

Saborea este libro y no te niegues la posibilidad de ser un poco mejor y mucho más feliz.

❖ **DYER, W. - Tus zonas mágicas - Ed. Debolsillo**

¿Sólo existe la realidad tangible, la que reconocemos por nuestros sentidos? ¿No existirá también una realidad subyacente, sin desarrollar en la mayoría de los seres, pero que les daría un ilimitado poder para realizar sus vidas con plenitud? Wayne W. Dyer afirma que sí. Afirma la existencia de una realidad mágica en cada un@, una poderosa parcela espiritual que está esperando ser descubierta para ser utilizada con un único fin posible: lograr lo mejor para un@ mism@ y para l@s demás. Con Tus zonas mágicas accederás al milagro cotidiano de aproximarte a la perfección.

❖ **JODOROWSKY, A. - La vía del Tarot - Ed. Siruela**

Desde hace más de cuarenta años, Alejandro Jodorowsky se ha dedicado al estudio del Tarot, parte fundamental de su recorrido artístico y terapéutico. Con Marianne Costa, ha extraído la quintaesencia de sus innumerables lecciones y lecturas por todo el mundo para escribir La vía del Tarot, que explora la arquitectura profunda de este juego de setenta y ocho cartas.

El resultado es un exhaustivo manual que permitirá iniciarse en la carga simbólica de las cartas, así como comprender uno a uno sus 22 arcanos mayores y 56 menores, para aprender a guiarnos en la interpretación de nuestro propio inconsciente.