

METAMORFOSIS

***REVISTA VIRTUAL PARA EL CRECIMIENTO
DEL ESPÍRITU***

NÚMERO 4

JUNIO 2009



Enciclopedia Encarta, Photo Researchers, Inc./N. R. Lightfoot

METAMORFOSIS ESTÁ PATROCINADA POR:



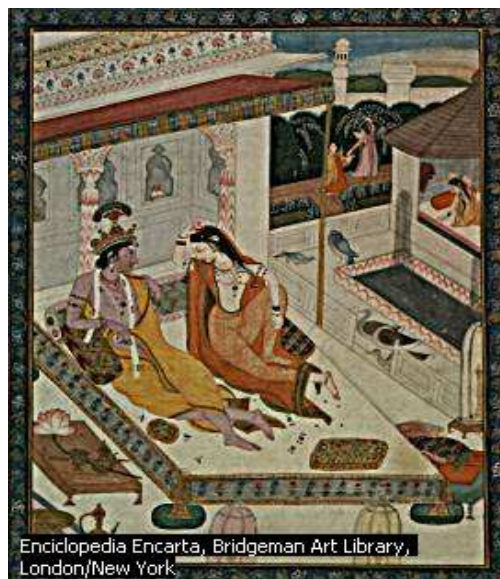
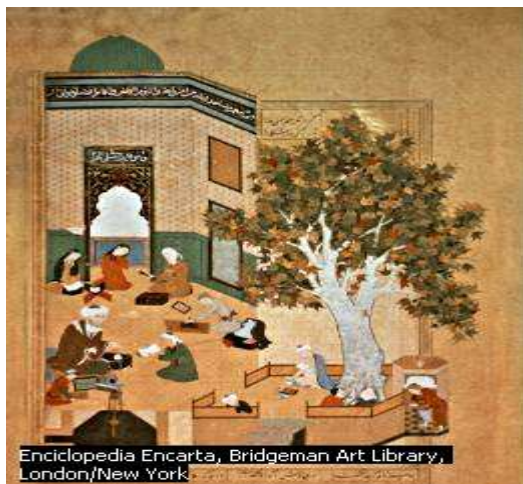
ALCÁNTARA PSICOLOGÍA Y ESPIRITUALIDAD

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

www.solucionespsicologia.com

mariadoloresdetoro@hotmail.com

GRACIAS POR COMPARTIR ESTA REVISTA CON TODOS VUESTROS CONTACTOS



SUMARIO

Editorial: Página 3

El mundo de las Velas: Página 4

Los nuevos modelos mentales: Página 9

Símbolos de protección, fuerza y regeneración: Página 12

Psicología de la Gestalt (I): Página 17

Arquetipos relacionados con el seis y con Junio: Página 28

Viaje hacia la transformación interior a través de la regresión y el renacimiento conscientes: Página 39

El aura y los chakras (II): Página 43

El Rincón de la Meditación: Página 49

Perlas de sabiduría perenne: Página 53

Centros y Profesionales: Página 55

Agenda del mes de Junio: Página 62

Libros recomendados: Página 66

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:

De nuevo quiero comenzar con una felicitación, esta vez dirigida a l@s astrólog@s que, del viernes 19 al domingo 21 de este mes, celebramos el 26 Congreso Ibérico de Astrología, que tiene como santo y seña: La escala humana de la realidad. Allí estaremos, aprendiendo cuanto podamos y ampliando nuestros horizontes sobre esta ciencia tan antigua y a la vez tan actual, que está recuperando la importancia y el prestigio que merece, y a la que intereses muy diversos, especialmente religiosos, casi siempre más proclives a alimentar el miedo que el conocimiento y el poder personal, relegaron y marginaron injustamente. Que los buenos augurios planetarios de esos días de Junio presidan este Congreso y traigan la sabiduría, la fraternidad y el éxito a todas las actividades previstas, así como también a tod@s l@s participantes en ellas. Que así sea.

Este mes encontraréis dos secciones nuevas: Símbolos de protección, fuerza y regeneración y El Rincón de la Meditación. La primera estará dedicada a rituales, herramientas, instrumentos, símbolos..., que nos protegerán ante las energías negativas que nos podamos encontrar y nos ayudarán a renovarnos y fortalecernos cotidianamente. En la segunda, habrá cada mes una meditación diferente. Para comenzar, y como es esencial trabajar desde las raíces para que el árbol crezca fuerte y frondoso, la primera va dedicada a l@s niñ@s: el futuro de nuestra especie, así que vamos a mostrarles el camino de la paz, del amor y del contacto con un@ mism@ a través de la meditación, para que la violencia de todo tipo, incluida por supuesto la interrupción de los embarazos no esperados, desaparezca de la faz de la Tierra, porque dar muerte a seres humanos nunca tiene motivo y además, nos esclaviza y dificulta nuestra elevación.

Espero que disfrutéis con los artículos y, sobre todo, que os resulten útiles y prácticos. Aquí nos encontraremos el próximo mes y, mientras tanto, que el AMOR, la LUZ, la SABIDURÍA y el PODER guíen nuestra andadura. Un fuerte y fraternal abrazo.

M^a Dolores Sánchez-Villacañas

EL MUNDO DE LAS VELAS

De una forma sencilla quiero exponer todo el partido que podemos sacarle a las velas en nuestra vida diaria, con una clara información y siguiendo unos sencillos pasos, estos pilares de energía que forman las velas pueden inducirnos a crear cambios en nosotros y en nuestro entorno consiguiendo de esta forma armonizar nuestra vida diaria.

La historia de la utilización de las velas es tan antigua como la humanidad misma, ya que tiene su origen en la ceremonia de la adoración al fuego.

El universo está formado por los cuatro elementos que impregnan todo con sus diferentes energías. De todos es sabido que los cuatro elementos son el fuego, el aire, el agua y la tierra; los cuatro en conjunto componen el "Motor del Universo".

Ya en nuestra más tierna infancia, solemos vivenciar todos los años el primer ritual con velas en nuestra celebración de cumpleaños, es una costumbre que ha perdurado a través de los tiempos y en ella solemos pedir un deseo antes de hacer el gesto de apagar el fuego soplando las velas. Este simple acto tiene dos principios importantes: concentración en un deseo y el uso de un símbolo que sirve como cauce, a este sencillo acto se le denomina "magia". Sé que parece un acto demasiado simple, pero la energía de los actos mágicos es así de sencilla y natural, la forma de hacerlo consiste en concentrar la fuerza de voluntad, el deseo y la fuerza del espíritu para provocar los cambios deseados. La energía y el deseo han de salir con fuerza y convencimiento desde el corazón, si no estamos convencidos desde el corazón, esa energía se pierde, necesitamos creer, tanto en nuestra capacidad de transformar la situación como en el acto que vamos a realizar, ya que nosotros mismos somos parte del Universo, y él es el que nos abastece de toda esa abundancia.

Las velas forman un cauce muy sencillo y eficaz a la hora de hacer nuestras peticiones, éstas pueden ser de todo tipo y abarcan todos los ámbitos de nuestra vida, el sentimental, económico,

físico etc. Por eso, en lo que se refiere al ritual del mundo de las velas hay cuatro cosas que debemos tener muy claras antes de comenzar una petición:

- 1º. El tipo de vela a utilizar.*
- 2º. La función del ritual.*
- 3º. El color de la vela.*
- 4º. La consagración de la vela.*

DIFERENTES TIPOS DE VELA

Velas de altar.- Estas velas tienen una función práctica y otra simbólica. El lado **práctico** es el destinado sencillamente a iluminar el lugar de trabajo, por ello son las primeras en encenderse y las últimas en apagarse, o sencillamente pueden utilizarse solas. **Simbólicamente** este acto de encender y apagar significa el principio y el final del ritual. La vela es de color blanco si acompaña a otras y simboliza la pureza, esta vela también servirá para equilibrar al resto.

Velas de ofrenda.- Las velas de ofrenda son las más importantes del ritual, por eso ocuparán el lugar central en el altar. El color de la vela representará simbólicamente el objetivo de este ritual. Por lo tanto el color de esta vela tiene una importancia vital. Esta vela debe usarse una sola vez y para ese motivo en concreto, pues se cargan con una vibración tan alta en torno a un objetivo determinado, que usarlas repetidas veces para objetivos distintos sería crear confusión y causar interferencias y eso debilitaría el resultado.

Velas astrológicas.- Representa a la persona para la que se hace la petición, el color de la vela será el correspondiente a su fecha de nacimiento o lo que es lo mismo el correspondiente a su signo zodiacal. Si desconocemos la fecha de nacimiento de la persona, siempre podremos optar por la vela de color blanco.

Todas las velas de ofrenda y astrológicas se deben dejar consumir, si por circunstancias no se puede esperar a su final, se apagarán y se envolverán en papel de seda, para luego proceder a su desecho. Todo lo que nos ha hecho un servicio en el acto de hacer una petición se debe tratar con el máximo respeto posible. Las velas de altar pueden encenderse y después de apagarlas pueden volver a ser utilizadas para el mismo fin.

LOS COLORES DE LAS VELAS

Hay distintos colores para cada cosa, siguiendo estas recomendaciones será muy sencillo escoger una vela para cada situación:

El azul.- Favorece el equilibrio de las energías, la comunicación y la comprensión, este color sugiere paz y tranquilidad, distensión y armonía, además favorece el aprendizaje, también nos inspira seguridad en uno mismo y capacidad de comunicar, por lo tanto es muy apropiado para la enseñanza. Es un color que nos induce hacia la calma y la tranquilidad interna.

El marrón.- Es el color de la materia, de las sensaciones físicas y sensoriales, de la voluntad y la estructura. Este color también nos induce a la concentración y a la solidez de los proyectos materiales.

El naranja.- Es el color del intelecto y la confianza en uno mismo, simboliza la superación de los avatares de la vida con fortaleza y entrega, nos abre horizontes insospechados, posee una inmensa energía y vitalidad, nos aporta alegría por la vida a base de fuerza interior.

El amarillo.- Es el color de la inteligencia y la agilidad mental, sugiere la amistad y la creatividad del intelecto, nos aporta ingenio, contacto con otros y simpatía.

El verde.- Representa la curación, la juventud, la renovación y el crecimiento, nos aporta abundancia y nos abre el corazón para amar.

El rojo.- Es el color de la fuerza, la sexualidad, la pasión y la vitalidad. Su sola presencia nos inspira entusiasmo y excitación. Es el color de la alegría por la vida, estimula las situaciones paradas y bajas de fuerza, por lo tanto podríamos denominarlo como un activador de energías aportando coraje a las situaciones.

El rosa.- Representa la sensualidad refinada, la sensibilidad del alma, la inocencia y la emotividad. Este es el color de la expresión sin límite del amor y la entrega, el amor universal y la vivencia de la parte femenina.

El violeta.- Es el color de la madurez, de la unión de los contrarios y de la comunión de espíritu y materia, es excelente para meditar, nos hace salir de nosotros mismos, reconocer nuestras imperfecciones y nos ayuda a poder transmutar a positivo. Es inspirador y místico ayudándonos a iluminar la mente.

El blanco.- Es la unión de todos los colores, representa a la fuerza superior y las leyes de la energía universal. Es el color representativo de la pureza, inocencia, virginidad, humildad, espiritualidad, sencillez y equilibrio. Este será el color comodín que utilicemos a falta de otros colores.

El negro. - Este color representa la dignidad, individualismo, finalización, sobriedad, limpieza. Los colores rodeados por el negro tienen mayor fuerza luminosa. El negro no rivaliza con los demás colores, sino que los realza.

TABLA DE PROPÓSITOS Y COLORES

Para la economía: Amarillo

Para el amor: Rosa

Para la pasión y activar con fuerza: Rojo

Para la salud: Verde

Para transmutar: Morado

Para limpiar situaciones o cosas: Negro

Para atraer la suerte: Naranja

Para concretar proyectos: Marrón

Para la calma y el equilibrio: Azul

Para iluminar situaciones: Blanco (también sirve de comodín)

VELAS DE COLORES PARA LOS SIGNOS DEL ZODIACO

Signos de fuego: Aries: Rojo- Leo: Naranja- Sagitario: Turquesa y violeta

Signos de Aire: Libra: Azul pastel y rosa pastel- Acuario: Azul eléctrico

Géminis: Azul claro y amarillo limón.

Signos de Agua: Cáncer: Nácar y blanco- Escorpio: Rojo burdeos y púrpura

Piscis: Plateado

Signos de Tierra: Capricornio: Negro y grises- Tauro: Azul claro y rosa-

Virgo: Verde.

CONSAGRACION DE LAS VELAS

Para que las velas actúen con mayor rapidez y seguridad, es importante ungir toda la vela con algún aceite esencial que compremos en el herbolario, los aceites deben ser de plantas aromáticas, como: romero, lavanda, clavo, etc. Este aceite da a la vela un aporte extra de energía, al mismo tiempo que limpia y consagra la petición que hacemos.

Se unge la vela partiendo del centro de esta hacia la mecha y luego del centro hacia la base. Cada mitad de la vela la ungiremos el mismo número de veces, siempre el número deberá ser impar. Durante el tiempo que dure este acto deberemos concentrarnos en el tema que nos ocupa, hemos de visualizarlo ya solucionado y la situación en armonía. La unción de la vela tiene la misión de establecer un vínculo psíquico entre la vela y la persona y a través del calor de las manos y nuestra

vibración junto con la intención, se convierte en una proyección de nuestros propios pensamientos, en esos momentos intentemos sentirlo desde el corazón no solo desde la cabeza.

Dependiendo del tipo de vela que encendamos así debe ser el lugar donde lo hagamos. No es lo mismo prender una vela simplemente para crear un ambiente armónico, que hacer una petición de cualquier tipo. Cuando hacemos la petición debemos encenderla en un lugar en el que figuren los cuatro elementos. Por ejemplo: El agua y la tierra pueden estar representadas por unas flores en agua, y el aire estaría representado por una varita de incienso y nos quedaría el fuego que por supuesto lo estaría por la vela elegida para la ocasión.

Sólo me queda por señalar que las peticiones que hagamos, deben de ir acordes a las fases de la luna. Los rituales mágicos se realizan coincidiendo con una determinada fase lunar, dependiendo de la clase de petición que vayamos a realizar. Cuando son peticiones de incrementar algo, expandir, fomentar o conseguir, esto lo haremos en fase creciente; si por el contrario son peticiones con la intención de reducir, disminuir, alejar, limpiar o conceptos similares, trabajaremos con la luna menguante. En la fase de luna nueva, no es conveniente hacer ningún tipo de petición.

Natividad Navarro Rey



Enciclopedia Encarta, Bridgeman Art Library, London/New York

LOS NUEVOS MODELOS MENTALES

Los nuevos modelos mentales son unas afirmaciones positivas creadas por Louise L. Hay, que podemos usar tanto para curar nuestro cuerpo como para mantenerlo sano a cualquier edad. Cada una de ellas está relacionada con una parte corporal y para que sean realmente efectivas deben llegar a lo más profundo del subconsciente, con el fin de erradicar los viejos patrones que en él anidan, limitando nuestra vida, debilitando nuestra salud y haciéndonos enfermar. La mejor manera de eliminar esos patrones mentales viejos y de instaurar los nuevos, es repetir estas afirmaciones mentalmente, en voz alta y/o por escrito muchas veces al día. Con ello, además, expandiremos nuestra vida, fortaleceremos nuestra salud y nuestras defensas naturales, conservándonos san@s, jóvenes y resistentes. Que así sea para tod@s.

Cara: *Acné: Me amo y me acepto en el punto mismo en que estoy ahora. Soy admirable*

Senos craneales: *Estoy en unidad con la vida. Nadie tiene el poder de irritarme si yo no me dejo irritar. Paz, armonía. Me niego a creer en los calendarios*

Ojos: *Soy libre y miro libremente hacia delante porque la vida es eterna y está llena de alegría. Veo con los ojos del amor, soy creativ@ y hablo con amor*

Garganta: *Puedo hablar haciéndome valer y expresarme libremente. Soy creativ@ y hablo con amor*

Pulmones: *El aliento de la vida fluye fácilmente a través de mí. Bronquitis: Paz. Nadie puede irritarme. Asma: Soy libre de hacerme cargo de mi vida*

Corazón: *Alegría, amor, paz. Jubilosamente acepto la vida*

Hígado: *Me desprendo de todo aquello que ya no necesito. Ahora mi conciencia está depurada y mis conceptos son nuevos y vitales*

Intestino grueso: *Soy libre: me desprendo del pasado. La vida fluye fácilmente a través de mí. Hemorroides: Me libero de todas las presiones y las cargas, y vivo en un presente jubiloso*

Genitales: Impotencia: Poder. Dejo que el potencial pleno de mi impulso sexual opere con facilidad y alegría. Con amor y júbilo acepto mi sexualidad. No hay culpa ni castigo

Rodillas: Soy capaz de perdonarme y de perdonar, de ser tolerante y compasiv@. Avanzo por la vida sin vacilar

Piel: Llamo la atención con mi comportamiento positivo. Me siento segur@ y nadie amenaza mi individualidad. Estoy en paz; el mundo es seguro y amistoso. Renuncio a toda cólera y a todo resentimiento. Cualquier cosa que necesite siempre la encontraré. Acepto sin culpa mi propio bien. Estoy en paz con todas las pequeñas cosas de la vida

Espalda: La vida misma es mi apoyo. Confío en el Universo. Librementemente brindo amor y confianza. Parte inferior de la espalda: Confío en el Universo. Soy valeros@ e independiente

Cerebro: La vida es, en su totalidad, cambio. Mis pautas de crecimiento se renuevan siempre

Cabeza: Paz, amor, júbilo, calma. Me relajo abandonándome al fluir de la vida y dejo que ella fluya fácilmente a través de mí

Oídos: Estoy atent@ a Dios. Oigo los gozos de la vida, porque forma parte de ella. Escucho con amor

Boca: Soy una persona decidida y persistente. Con buena disposición acojo las ideas y los conceptos nuevos

Cuello: Soy flexible y acepto de buen grado otros puntos de vista

Hombros: Bursitis: Descargo mi cólera de maneras inofensivas. El amor libera y relaja. La vida es jubilosa y libre y todo lo que acepto es bueno

Manos: Manejo todas las ideas con amor y suavidad

Dedos de las manos: Descanso en el conocimiento de que la sabiduría de la vida se encarga de todo

Estómago: Asimilo fácilmente las ideas nuevas. La vida coincide conmigo, nada puede irritarme. Estoy en paz

Riñones: En todas partes busco solamente el bien. Las cosas son como deben ser. Estoy realizad@

Vejiga: Me libero de lo viejo y doy la bienvenida a lo nuevo

Pelvis: Vaginitis: Las formas y los canales pueden cambiar pero el amor jamás se extravía

Menstruación: Con equilibrio sobrellevo todos los cambios cíclicos. Bendigo con amor mi cuerpo, todas sus partes son hermosas

Cadera: Avanzo jubilosamente con la ayuda del poder de la vida, acercándome a lo mejor para mí. Me siento segur@. Artritis: Amor. Capacidad de perdonar. Dejo que l@s demás sean ell@s mism@s y yo soy libre de serlo también

Glándulas: Estoy en equilibrio total. Mi organismo está en orden. Amo la vida y me muevo libremente

Pies: Me afirmo en la verdad y avanzo con alegría. Tengo comprensión espiritual



Enciclopedia Encarta, Art Resource, NY/SEF

SÍMBOLOS DE PROTECCIÓN, FUERZA Y REGENERACIÓN



Enciclopedia Encarta, Bruce Coleman, Inc./M. Timothy O'Keefe

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

Uno de los numerosos instrumentos y símbolos de protección, absorción de fuerza, regeneración y transmutación energética que podemos usar es la pirámide. Esotéricamente, la pirámide

representa la convergencia hacia lo alto, la subida y la elevación hacia la fuente de iluminación suprema, la conexión de la Tierra y la realidad material: lo básico, lo bajo, lo común, con el Cielo y la Conciencia Superior, actuando como canales de energía psicológica y espiritual para que esa integración pueda lograrse escalón a escalón.

Las pirámides funcionan como catalizadores, transportando a su interior la energía cósmica que reciben y que se condensa y activa en su interior, conservando mejor todo lo que en ella se coloca. Además, la forma piramidal permite convertir la energía negativa en energía positiva, por una ley física, algo que los antiguos egipcios ya conocían. Su estructura también permite generar energía cósmica o energía para la vida, por lo que tienen poder curativo y aportan beneficios a la salud. Una pirámide, para que realmente pueda ser curativa, debe estar protegida por la fuerza de los siete elementos magnéticos: hierro (Marte), cobre (Venus), mercurio (Mercurio), plomo (Saturno), oro (Sol), plata (Luna) y estaño (Júpiter), pudiendo así suministrar al cuerpo suficiente energía y vitalidad, aumentar sus defensas naturales y fortalecerlo, con lo que será más difícil que enferme.

Otra cualidad importante de las pirámides es que poseen una energía ilimitada y que traspasa las barreras del tiempo y del espacio. Para que una pirámide realice adecuadamente todas sus funciones y aporte todas sus propiedades, debe estar construida a escala de la pirámide de Keops ya que, por los numerosos estudios realizados en estas construcciones, se considera que es la más idónea para hacer realidad todas las posibilidades implícitas en esta estructura.

En cuanto a su forma, la pirámide es un poliedro limitado por una base poligonal con forma de triángulo, cuadrado, pentágono... y varias caras laterales en forma de triángulo con un vértice común. En arquitectura, la mayoría de las pirámides construidas tienen una base cuadrada y cuatro lados triangulares, por lo que tenemos los siguientes números: 4 (base cuadrangular y lados), 3 (triángulos laterales), 1 (vértice que une los cuatro triángulos), de cuya suma obtenemos el 8: dos veces cuatro. Vista desde arriba, apreciamos que el vértice central superior está conectado con cada uno de los vértices de la base, siendo a la vez el punto de unión entre ellos, lo que nos lleva al 5. Por último, si sumamos todas las líneas de la pirámide y el vértice, nos encontramos con el número 9. Dejo para vosotr@s la tarea de averiguar el simbolismo incluido en cada uno de esos números.

El cuadrado es un símbolo de: estabilidad, seguridad, arraigo, materia, tierra, realidad, forma, reproducción y crecimiento de las cosas materiales. Los triángulos sintonizan con: fluidez, elevación, movimiento, trinidad, brote, síntesis..., recordándonos la capacidad de conectar con algo superior para que todo fluya hacia nosotr@s. El punto tiene que ver con la unión, la concentración y la esencia.

Al cuadrado, por el número de sus lados, podemos también relacionarlo con las cuatro funciones psíquicas básicas, los cuatro elementos de la Naturaleza, los cuatro puntos cardinales, las cuatro estaciones del año, etc. Es una figura cerrada en sí misma y por eso, además de estabilidad y forma concreta puede representar estancamiento y rigidez. El tres representa la unión del cuerpo, la mente y el espíritu, la generación, la procreación, el movimiento, la acción, el polo que es capaz de unir los opuestos y trascenderlos dando lugar a algo superior a ellos y que los incluye, por ejemplo: el/la niñ@ como fruto de la unión de una mujer y un hombre. El triángulo, por tanto, es la parte de la pirámide que proporciona el movimiento y la acción necesarios para que lo que hay en la base se modifique, progrese, evolucione y se eleve. El vértice es el punto de unión y de concentración de fuerza y poder, la parte de la pirámide por la que tanto pueden salir las energías negativas como entrar las positivas, según lo que haga falta. Uniendo todo lo anterior, lo que la pirámide simboliza e indica es que debemos trabajar concentradamente tanto para estabilizar y arraigar como para mover y cambiar, alcanzando así el equilibrio que nos permitirá andar más liger@s y elevarnos a escalones de evolución y transmutación cada vez más altos.

Cuando lo que pretendemos es absorber energía positiva, el vértice de la pirámide actúa como una antena receptora, repartiéndose después la energía que recoge de forma equitativa por las caras triangulares, extendiéndose a continuación a la base y activando cada uno de sus lados hasta consolidar y fijar lo recibido. La zona central inferior, paralela al vértice, es la de máxima focalización y concentración de la pirámide y, por lo tanto, de la energía cósmica que llega a ella. Si lo que pretendemos es sacar la negatividad, el proceso se dará a la inversa: primero llevando al centro de la base y concentrando allí todo cuanto pretendamos eliminar, después elevándolo hasta el vértice para que pueda salir, dispersarse hacia lo más profundo del cosmos y convertirse en luz.

Además de contar con pirámides de distintos materiales y tamaños para trabajar en diferentes ámbitos, podemos visualizarlas y hacer variados ejercicios con ellas, adaptados a nuestros deseos y necesidades. A continuación incluyo un ejemplo de meditación con pirámides.

MEDITACIÓN DE LA PIRÁMIDE

- 1. Elegir un lugar agradable y tranquilo, con luz suave y temperatura adecuada. Hacer un pequeño altar con lo siguiente: una varilla de incienso y velas encendidas, cristales: preferentemente amatista y cuarzo rosa, conchas marinas, estampas, figuras, flores frescas, símbolos...*
- 2. Nos sentamos con la espalda y la cabeza bien rectas y alineadas, cerramos los ojos y unimos las manos*
- 3. Podemos escuchar una música suave que favorezca la calma, la paz y la relajación*
- 4. Hacemos cinco respiraciones profundas con el vientre, tomando el aire por la nariz y manteniendo la boca cerrada. Lo retenemos y lo echamos de nuevo por la nariz*
- 5. Nos concentramos en la respiración durante unos minutos, a la vez que vamos vaciando y dejando libre la mente*
- 6. Imaginamos que estamos en nuestro rincón preferido, en ese lugar en el que sólo sentimos tranquilidad, amor, paz, armonía, seguridad, alegría, bienestar, equilibrio y felicidad, ese lugar que aleja todos los temores y las dudas de nuestra mente y de nuestro corazón. La respiración consciente, lenta y pausada es el vehículo que nos lleva hacia él*
- 7. Una vez allí, nos colocamos en el centro de ese espacio y a continuación nos imaginamos que una pirámide nos rodea. Cada lado de la pirámide puede tener un color y simbolizar una característica, función, virtud, objetivo... que deseemos alcanzar y que escribiremos en el centro del triángulo con letras mayúsculas y doradas. Por ejemplo: AMOR (rosa), PODER (amarillo), SABIDURÍA (azul) y LUZ (blanco)*
- 8. Empezando por uno de los lados, preferiblemente el que corresponda a la cualidad que tengamos menos desarrollada, vamos visualizando cada lado de la pirámide, su color y la palabra allí escrita. Acompañamos la visualización con diez respiraciones profundas para cada lateral, a la vez que imaginamos cómo tanto la cualidad como el*

color asignado entran por nuestra nariz y se extienden por todo nuestro ser

- 9. También podemos visualizar que tocamos cada lado de la pirámide con nuestras manos y que penetran por ellas la cualidad y el color, pasando después al resto de nuestro cuerpo y llegando a lo más profundo de nuestro ser*
- 10. Otra alternativa es imaginar que cortamos un trozo de ese lado de la pirámide y nos lo comemos o que hay en él un grifo o una botella de los que podemos beber el color y la cualidad allí presentes, como hacía Alicia cuando, durante su viaje por el País de las Maravillas, se encontraba con algo comestible o que podía beber para hacerse más grande o más pequeña, según lo que necesitara en cada lugar*
- 11. Cuando hayamos hecho estos pasos con los cuatro lados de la pirámide, nos centramos durante unos minutos en la respiración, para ir recuperando el estado habitual*
- 12. Hacemos cinco respiraciones profundas, abrimos los ojos y volvemos calmadamente a lo cotidiano, dando las gracias con alegría por todo lo conseguido*



Enciclopedia Encarta, Photo Researchers, Inc./Mary Evans Picture Library

PSICOLOGÍA DE LA GESTALT (I)



ORACIÓN GESTÁLTICA DE FRIT PERLS:

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

¿QUÉ ES LA PSICOLOGÍA DE LA GESTALT?

La Psicología de la Gestalt es la Psicología de la Forma. Introduce el concepto de organización en el sentido de que los fenómenos percibidos son totalidades organizadas y no una simple suma de partes o de elementos. La realidad es percibida como un campo, como una totalidad y no únicamente como partes. Soporta lo fenomenológico y lo existencial, potenciando lo directamente percibido y experimentado sobre lo interpretado y explicado. Tres claves: El objetivo es darse cuenta en la relación terapéutica, marcada por:

1. *Presencia del aquí y del ahora, que nos conecta con el misterio de la presencia*

2. *Consciencia del yo y del tú, que nos remite al misterio de la consciencia*
3. *Responsabilidad, en el doble sentido de responder y de ser responsable, de los lugares que se ocupan*

Lo decisivo es lo subjetivamente sentido por la persona en el presente como único motor de aprendizaje, de cambio, de transformación, de evolución y de realización, unido a lo objetivamente importante de cara a la autorregulación del sistema. Se trata, por tanto, de conectar con la realidad presente sin perderse en lo simbólico.

ATENCIÓN Y CONSCIENCIA PLENAS

Dos aspectos esenciales para la Psicología de la Gestalt son la atención y la consciencia presentes y plenas (en inglés: mindfulness), que sólo se pueden lograr con una mente centrada, con una presencia atenta y reflexiva a lo que sucede en el momento actual, en el aquí y ahora, en el presente eterno. Consisten en centrarse en el momento presente de un modo activo, sin interferir, juzgar ni valorar lo que suceda en los sentimientos ni en la percepción. Se trata de vivir lo que acontece en el momento actual, en el aquí y el ahora, tal como se presente y sea del color que sea, en vez de vivir en la irrealidad, en la virtualidad, en el soñar despiert@.

Aunque las connotaciones psicológicas de estas actitudes son evidentes, las trasciende e impregna en un sentido más amplio un significado de vida, una filosofía de vida y una práctica; una forma de conducirse en situaciones y momentos concretos. Siempre se refieren la atención y la consciencia plenas a un momento temporal concreto: el presente, en realidad el único que existe, y no puede ser entendido éste de forma genérica sino específica y puntual.

La atención, la consciencia y la reflexión no tratan de valorar y mucho menos juzgar y condenar, son experiencias meramente contemplativas, porque de lo que se trata es de observar y experimentar sin juicios de valor, aceptando la experiencia tal como se da y tal como se siente. Es una observación abierta e inocente, carente de crítica y de valencia; una forma de estar en el mundo sin prejuicios, únicamente abiert@s a la experiencia sensorial, atent@s a ella, sin valorar ni rechazar de forma activa y taxativa dicha experiencia.

*Esto plantea en términos positivos cómo orientar la atención y la actividad, adecuándonos de forma abierta a cada situación, señalando de forma implícita los problemas que pueden derivarse de no centrarse en el momento presente en las condiciones señaladas: físicas, psíquicas, emocionales, de conducta y espirituales. La atención y la consciencia plenas en el presente son fines en sí mismas, una filosofía de vida o un modo de conducirse a través de ella; un tipo de meditación inserta en la cultura oriental y en el budismo en particular: el ideal zen de vivir el momento presente: **Corta leña y saca agua del pozo.***

La atención y la consciencia plenas son una implicación en las distintas actividades habituales, sean problemáticas o no, habilidad que permite un punto de vista distinto, un horizonte más amplio, que se traducen en conductas concretas y cada vez más centradas en la propia persona, en sus deseos, necesidades, posibilidades y limitaciones. Elementos esenciales de todo este proceso son los siguientes:

- 1. Centrarnos en el momento presente.** Centrarnos y concentrarnos en las situaciones y sentirlas tal como suceden, sin tratar de controlarlas. No nos centramos en un pensamiento para cambiarlo por otro, sino en un pensamiento o actividad, la que se proponga, en sí misma y sin intento alguno de control. La utilidad de esto es captar y aceptar las experiencias y las sensaciones tal como se dan, por lo que la persona debe permanecer en una determinada situación sintiendo lo que suceda. Esta actitud permite que lo que ha de suceder o sentirse acontezca de modo completo. Vivir lo que está ocurriendo plenamente supone dejar que cada experiencia sea vivida en su preciso momento, sin perderla intentando sustituirla por lo que suponemos que tendría que suceder o lo que sucedió y vivimos en el pasado*
- 2. Apertura a la experiencia y a los hechos.** Las emociones y su estimulación tienen prioridad frente a la interpretación y la valoración de lo que ocurre. Las palabras, los prejuicios o estar en otro sitio están fuera de lugar porque adulteran la experiencia auténtica*
- 3. Aceptación radical (de raíz).** Es el elemento esencial: no valorar ni enjuiciar la experiencia. Se trata de centrarse en el momento actual sin hacer valoraciones de tipo alguno y aceptando la experiencia como tal. Lo negativo y lo positivo, lo imperfecto y lo perfecto en sus diversos grados son aceptados como experiencias naturales, normales e incluso sanas. Aceptarlas y no valorarlas nos permite no rechazarlas. El malestar, la contrariedad, el enfado, la tristeza, el dolor..., no son algo de lo que se*

deba huir sino que forman parte de una experiencia humana que es preciso vivir

- 4. Elección de las experiencias. La atención y la consciencia plenas no son deterministas, puesto que las personas eligen activamente en qué implicarse, sobre qué actuar, observar o centrarse. Los objetivos, proyectos y valores de cada cual determinan a qué atenderá o prestará su tiempo, interés, esfuerzo y energía. A lo que se refieren la atención y la consciencia plena es a que, una vez que la situación es elegida, debe vivirse y experimentarse tal como es, de forma activa y aceptando todo lo que se da en ella*
- 5. Control. Aceptar supone renunciar al control directo, puesto que de lo que se trata es de experimentar las reacciones, los sentimientos y las emociones tal como se producen, no de controlarlos ni de reducirlos. Hay, desde luego, regulación emocional, fisiológica y de comportamiento, pero no se buscan directamente.*

Germer (2004) señala como elementos clave de la atención y la consciencia plenas los siguientes:

- 1. No es conceptual sino vivencial*
- 2. Centrada en el presente y no en el tiempo*
- 3. No valorativa*
- 4. Intencional*
- 5. Observación participativa*
- 6. No verbal*
- 7. Exploratoria*
- 8. Liberadora*

Como procedimiento terapéutico, el trabajo gestáltico incluye: elementos cognitivos (meditación), determinados tipos de relajación y ejercicios centrados en sensaciones corporales, recordando en ciertos aspectos al entrenamiento en relajación progresiva, al entrenamiento autógeno y a la hipnosis. Da relevancia al contexto y a las funciones de las conductas, más que a sus formas. El objetivo es enseñar a la persona a estar abierta a su propia actividad, exploración que permite obtener datos para su posterior evaluación. No es incompatible elegir experiencias, actividades..., y al mismo tiempo estar disponible para experimentar y sentir las cosas tal cual sucedan. Esto favorece la flexibilidad y variabilidad en el comportamiento, característica esencial de la capacidad de adaptación y cambio. Sólo hay una forma de controlar lo no deseado o involuntario: dejándolo estar, dejando que ocurra, observando con

la menor interferencia posible y permitiendo que se regule automáticamente y que realicen su tarea los mecanismos biológicos responsables de su actividad.

CONCEPTOS GESTÁLTICOS BÁSICOS

La Psicología y la Psicoterapia de la Gestalt se basan en los siguientes conceptos:

CICLO GESTÁLTICO O CICLO DE LA EXPERIENCIA. Unidad de proceso en el fluir vital humano, que puede contemplarse como un continuo suceder de procesos concretos e individuales, dentro del marco de un proceso más global y general del ciclo vital. Para la Psicología y la Psicoterapia Gestalt constituye una noción básica el denominado ciclo de contacto o ciclo gestáltico. Según lo presentaron Perls, Hefferline y Goodman (1951) en su teoría del sí mismo incluía cuatro fases: precontacto, toma de contacto, contacto pleno y postcontacto. Posteriormente, otros gestaltistas como Polster y Zinker, incluyeron otras fases. Habitualmente, según el esquema popularizado por Katzeff, se distinguen siete fases: 1) Sensación, 2) Consciencia, 3) Movilización de energía, 4) Acción, 5) Contacto, 6) Realización y 7) Retirada. Cuando se dan trastornos psicológicos, aparecen obstáculos en alguna fase del ciclo, siendo los más comunes: la introyección, la proyección, la retroflexión, la deflexión y la confluencia.

CONFLUENCIA. Constituye, según la Gestalt, una de las defensas que obstaculizan el fluir vital del ciclo de contacto, que puede presentarse especialmente entre las fases de contacto y de reposo. Mediante esta defensa se anula la frontera entre la persona y su medio.

CONTINUO DE CONSCIENCIA. Constituye, según palabras de Ginger (1990): ...un flujo permanente de sensaciones, sentimientos e ideas constituyendo los fondos sobre los cuales se destacan sucesivamente las figuras emergentes principales (gestalts o gestalten) de nuestro interés. En una persona con buena salud psíquica este flujo es fluido y regular. Esta experiencia es objeto de interés especial, fomentándose su práctica en la Psicoterapia Gestalt.

DARNOS CUENTA. Toma de consciencia de carácter global (en inglés: awariness), a diferencia del darse cuenta de un aspecto puntual (insight), por parte de una persona en el momento presente, gracias a la atención o receptividad respecto a las diversas dimensiones de sí misma: corporales, emocionales, cognitivas y a los estímulos procedentes de su entorno. Uno de

los procedimientos para ayudar a la persona a darse cuenta de sí misma aquí y ahora es el continuo de consciencia.

DEFLEXIÓN. Es uno de los obstáculos o resistencias que pueden obstaculizar el sano fluir vital en el ciclo de contacto o ciclo de experiencia, sobre todo entre las fases de la acción y el contacto. Impide implicarse a fondo en la experiencia que transcurre en el aquí y ahora. Constituye una atenuación del contacto, mediante el enfriamiento de la sensación, de la expresividad o de la desviación de la consciencia hacia procesos mentales como ideas o ensueños, por ejemplo: sonriendo dulcemente mientras se hace una crítica dura, desviar la mirada, verborrea, hablar de un@ mism@ en segunda o en tercera persona..., evitando concentrarse en la realidad perceptible, tanto interior como exterior. Para Perls era una masturbación intelectual.

FIGURA/FONDO. Concepto básico en la Psicología de la Gestalt y retomado en la Psicoterapia Gestalt. La persona sana debe poder discernir claramente la figura dominante del instante (gestalt), la cual sólo adquiere todo su sentido en relación con el fondo o segundo plano. De esta manera, una reacción en el aquí y ahora (figura emergente) debe insertarse en el conjunto de la situación y la personalidad (fondo). (Ginger, 1990)

INTROYECCIÓN. Operación consistente en incorporar, de forma indiscriminada, informaciones, valores, directrices, actitudes o patrones de conducta procedentes del exterior, sin haberlos masticado ni digerido previamente, es decir: sin haberlos asimilado de forma personalizada mediante la confrontación con la propia experiencia. En su versión disfuncional, constituye una de las resistencias destacadas en la Psicoterapia Gestalt como obstaculizadoras del sano fluir vital en el ciclo de contacto o de la experiencia.

POLARIDADES. Se denominan con este término a las parejas de tendencias o fuerzas contrapuestas o complementarias que aparecen en la psique humana. Jung, antes que la Psicoterapia de la Gestalt, se ocupó de describir potenciales o tendencia bipolares como: introversión-extraversión, pensamiento-sentimiento, sensación-intuición, anima-animus. Para él, el objetivo de la psicoterapia consistía en lograr la reconciliación de las parejas de fuerzas intrapersonales en conflicto. Siguiendo esta línea, la Terapia Gestalt tiene como un objetivo terapéutico importante el logro de una integración armoniosa de las polaridades complementarias, invalidándose el pretender eliminar una de ellas para superar la tensión o alcanzar una

posición intermedia a base de una amortiguación de las fuerzas contrapuestas.

PROYECCIÓN. Con esta defensa la persona atribuye a otras: sentimientos, pensamientos, intenciones o actuaciones propias. En su funcionamiento insano, la persona es incapaz de percibirlos en su interior y de reconocerlos como suyos, por resultarle amenazadores para la imagen, positiva o negativa, que tiene de sí misma, convirtiéndose en una de las resistencias o mecanismos de defensa que, según la Terapia Gestalt, obstaculiza el sano fluir vital del ciclo de la experiencia o de contacto.

RETROFLEXIÓN. Mecanismo por el que la persona, en lugar de dirigir su energía hacia fuera para obtener lo que quiere o necesita, la dirige hacia sí misma y, en su versión negativa, no obtiene lo que desea o precisa. En el modelo gestáltico se entiende como una de las posibles defensas que obstaculiza el sano fluir del ciclo de contacto o de la experiencia. Quien usa la retroflexión se hace a sí mism@ lo que le gustaría hacer a otr@s u obtener de otr@s. O bien hace a l@s demás lo que le gustaría que ell@s le hicieran a él/ella (algún autor llama proflexión a esta defensa). La persona precisa aquí tomar consciencia de sus deseos y necesidades, así como buscar la manera de darles una salida adecuada. En su versión positiva, la retroflexión permite a la persona convertirse en objeto para ella misma y observarse con una cierta distancia para poder, por ejemplo, juzgar su comportamiento y las consecuencias que de él se derivan.

SILLA VACÍA O DIÁLOGO GESTÁLTICO. Es una de las técnicas más características de la Psicoterapia de la Gestalt. Frente a la persona se coloca una silla en la que, según los casos, ésta se imagina que la ocupa una persona viva o ya muerta, con la que tiene pendiente la solución de conflictos psicológicos. Otras veces se practica para establecer un diálogo simbólico entre dos o más partes del yo escindido de la persona en conflicto, a los que se fija un espacio propio en distintos asientos. Se realiza proponiendo a la persona que se exprese sentada en cada uno de ellos, en forma alterna y cambiando de silla hasta completar la gestalt. Habitualmente, el completamiento se logra mediante la asunción de las proyecciones depositadas en l@s demás e integrando las partes fragmentadas del yo. En vez de sillas se pueden usar cojines en el suelo, para que la persona conecte más fácilmente con su niñ@ interior y, por lo tanto, con sus vivencias emocionales básicas y su pensamiento intuitivo, aspectos muy potentes para facilitar el proceso de cambio terapéutico.

DARNOS CUENTA

Darnos cuenta es la capacidad que tenemos para percibir y experimentar lo que está ocurriendo tanto dentro como fuera de nosotr@s mism@s. Es la capacidad de comprender aspectos propios, ajenos, situaciones y cualesquiera otras circunstancias o acontecimientos que se produzcan en nuestro trozo de mundo. Hay tres maneras de darnos cuenta de la experiencia: darnos cuenta de nosotr@s mism@s o del mundo interior, darnos cuenta del mundo exterior y darnos cuenta de la zona intermedia o de fantasía.

DARME CUENTA DE MI MISM@ O DE LA ZONA INTERIOR

Este darme cuenta comprende los acontecimientos, sentimientos, sentimientos y emociones que suceden en el mundo interior, es decir: en mi cuerpo. Está en función de la manera de sentir, de la experiencia y de la existencia aquí y ahora, siendo independiente de cualquier argumento o juicio por parte de l@s demás. Si yo siento tal o cual cosa dentro de mí, ni mis propios juicios ni los juicios ajenos sobre eso que siento lo podrá cambiar. Únicamente podrá irse modificando en la medida en que los acepte y los deje fluir libremente dentro de mí, me acomode de una manera diferente en el espacio o me introduzca en experiencias que me saquen de la experiencia anterior. De este modo mi postura puede transformarse y dar pie a la aparición de nuevas sensaciones que me indicarán como me siento en la nueva situación. Reconocer, emplear y usar nuestra capacidad de darnos cuenta de lo que estamos sintiendo y de cuáles son nuestras necesidades más auténticas y verdaderas en cada situación y momento, nos ayuda a discernir y separar los deseos caprichosos y superfluos de las legítimas necesidades, aclarando también las diferencias entre tener, aparentar, parecer lo que no somos, y ser genuin@s y auténtic@s, sin máscaras, trampas ni cartón.

*Ponernos en contacto con nuestro propio cuerpo, con nuestro propio interior y darnos cuenta de lo que realmente sentimos, necesitamos, deseamos y podemos o no hacer, es el primer paso para la integración. Para lograrlo debemos hacernos las siguientes preguntas: **¿Qué** estoy sintiendo?, **¿Dónde** lo estoy sintiendo?, **¿Cómo** lo estoy sintiendo?, dejando a un lado los **por qué**, que muchas veces son difíciles de encontrar y que suelen dar lugar a sentimientos de culpa y malestar.*

DARME CUENTA DEL MUNDO O ZONA EXTERIOR

Darme cuenta del mundo externo se relaciona con todo lo que percibo a través de los sentidos y que proviene del mundo exterior, es decir, es el contacto que mantengo en cada momento con los objetos, las personas y los acontecimientos del mundo que me rodea, permitiéndome darme cuenta de lo que está fuera y de lo que ocurre más allá de mi piel. Es lo que en cada momento veo, oigo, toco, huelo y saboreo.

Las percepciones del mundo externo, mi forma de sentir y lo que veo, toco, saboreo, huelo y oigo, están influidas y condicionadas por mi manera de percibir y de ser, que se ha ido configurando y alimentando de acuerdo con mi herencia genética, mi herencia cultural y de aprendizaje y mis rasgos de personalidad.

DARME CUENTA DE LA ZONA INTERMEDIA O ZONA DE LA FANTASÍA

La zona intermedia incluye toda la actividad mental que va más allá de lo que sucede en el momento presente. Abarca el pasado y el futuro y comprende las actividades relacionadas con pensar, adivinar, imaginar, planificar, recordar el pasado o predecir y anticipar el futuro.

Tanto nuestras ideas imaginarias y nuestras expectativas sobre el futuro, como nuestra concepción y recuerdo del pasado, se basan en la comprensión del presente. El pasado es recordar, casi siempre de forma poco objetiva, lo que sucedió en un momento que ya no existe, que se fue y que nunca volverá. El futuro es todo aquello que presagiamos, que imaginamos o que queremos que suceda y que todavía no está aquí, por lo que tampoco existe realmente. Esta anticipación también ocurre en el presente, en el aquí y el ahora, el único tiempo que verdaderamente existe y el único momento en el que ciertamente podemos hacer algo. Cuando el recuerdo del pasado o la anticipación y adivinación del futuro tiene como función impedirnos vivir el presente, se convierte en una actividad malsana que nos aleja del mundo real, de nuestro propio interior y del darnos cuenta en cada momento. En cambio, darnos cuenta y estar alertas a lo que ocurre en cada momento, nos mantiene en contacto con nuestra existencia y nos permite ir integrando cada vez más las diferentes partes de nosotr@s mism@s.

Tomar consciencia de lo que nos está sucediendo y de lo que está ocurriendo a nuestro alrededor en cada momento, es mucho más útil que tratar de cambiar, detener e incluso evitar algo que hay en mí y que no me gusta o que no acepto. Cuando nos ponemos en contacto con nuestra auténtica vivencia, descubrimos que el cambio se produce por sí solo, sin esfuerzo ni planificación, sin empujarlo ni producir cambios falsos o que van en contra de nuestra esencia. Como consecuencia, toda la energía que gastamos en negarnos, en ocultarnos, en evitar situaciones o aspectos de nuestra personalidad, en tratar de ser diferentes o en resistirnos a cambiar, es una energía que podemos usar para vivir la vida y la experiencia tal y como va surgiendo, con presencia plena, responsabilidad y prudencia.

La Psicoterapia Gestalt, más que dar soluciones a los problemas de la vida, trata de proporcionarnos herramientas para explorar nuestra vida y nuestra personalidad, así como para ampliar la capacidad de darnos cuenta de lo que sentimos y experimentamos en cada momento, para poder aclarar las dificultades y las confusiones que surgen, ayudándonos a descubrir nuestras propias respuestas a nuestras dudas y conductas, es decir: lo que cada cual es y lo que cada cual quiere, puede y necesita hacer. Una buena parte de los sentimientos que se producen en las etapas de crisis y, por lo tanto, de cambio, como el miedo, la ansiedad, la angustia, el malestar... son consecuencia de las maniobras que hacemos para evitar los cambios, por la inquietud y la incertidumbre ante lo desconocido y ante lo que pueda traer consigo.

La Gestalt no trata de ajustar ni de adaptar a las personas a la sociedad, sino de enseñarles a ajustarse a sí mismas, guiándoles en el descubrimiento de su propia forma de ser, de existir, de sentir, pensar, de decir, de hacer cosas en el mundo y de relacionarse con él, en definitiva: a descubrir su plena humanidad, su ser más íntimo y genuino y, posteriormente, a sentirse más cómodas consigo mismas, con su propia existencia y con su propio cuerpo.

Descubrir a la persona real, verdadera y esencial que cada cual es, buscar y encontrar las propias respuestas y el propio modo de sentir y de vivir la vida, nos hace cruzar el puente desde la orilla del apoyo, el control y la validación exterior a la orilla de nuestros propios control, validación y anclaje, en realidad los únicos que nos pueden ayudar a ser quien somos y tenemos que ser. Cada vez que una persona

descubre sus propias respuestas y, sobre todo, las activa en su vida y en sus relaciones, se siente más fuerte, más válida, más segura, más confiada y más capaz de afrontar su existencia, desapegándose cada vez más de los juicios y respuestas ajenas para centrarse plenamente en los propios recursos, opiniones, valoraciones, criterios, sensaciones..., dejándose de comportar según lo convencional y lo establecido, actuando de acuerdo con las propias necesidades, con firmeza, coherencia y responsabilidad.



Enciclopedia Encarta, Photo Researchers, Inc./Paolo Koch

ARQUETIPOS RELACIONADOS CON EL SEIS Y CON JUNIO



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

Durante este mes de Junio contamos con la fuerza y el poder de los siguientes arquetipos: el número seis, El Enamorado del Tarot de Marsella, la Casa VI de la Rueda Zodiacal, Géminis (ya visto en la revista anterior), Cáncer a partir del día 22 y el solsticio de verano a partir del día 21. Veamos qué nos puede aportar cada uno de ellos.

NÚMERO SEIS

Lo que representa: *El orden, la codificación y, por lo tanto, el derecho y la justicia, ya que buscan siempre el equilibrio de los dos fieles de la balanza. Duplica las condiciones de perfección del tres, obteniendo el perfecto equilibrio entre el plano material, mental y espiritual, al ir acompañado de la armonía y de la belleza. Su regente es Venus: la diosa de la belleza y del amor. Al contener el doble de creatividad del número tres, es una vibración*

de servicio que quien la posee pone en marcha no sólo en su entorno más cercano y familiar, sino también con todas las personas que le rodean.

***La idea:** Buscará la armonía en el hogar a través del matrimonio y la familia. Esta búsqueda de equilibrio hará que se sientan bien aceptando responsabilidades, sabiendo que el karma se genera en el seis y se recoge en el ocho, interpretando el karma como las cuentas pendientes o las obligaciones que rechazamos en algún momento y que, al cabo del tiempo, se manifiestan y la realidad nos obliga a aceptarlas.*

Es uno de los números perfectos, ya que descompuesto en sus múltiplos y sumados: uno más dos más tres, nos da él mismo. Este sentido explica la continua búsqueda de la armonía y de la perfección del seis, la búsqueda de la belleza como expresión extrema del equilibrio de las partes.

También se refuerza su significado de equilibrio porque se puede obtener sumando:

$$1 + 1 + 1 + 1 + 1 + 1 = 6$$

$$2 + 2 + 2 = 6$$

$$3 + 3 = 6$$

tratándose, por lo tanto, de un número armónico, equilibrado, sin conflictos internos y que busca la verdad.

***La imagen:** Es el símbolo de la ambivalencia y del equilibrio, representados por la unión de los cuatro elementos: fuego, aire, agua y tierra en el sello de Salomón, formado por dos triángulos superpuestos, que forman una figura con seis vértices. En este sentido indica el orden y el equilibrio que resultan de la perfecta fusión de los elementos de la naturaleza, circunstancia dada en los seis días que duró la creación.*

***Aspectos positivos o cualidades más favorables de esta energía:** Responsabilidad, servicio, altruismo, compasión, amor por la familia, afecto, sentimiento, amistad, placer, arte, confortabilidad, calidez, humanidad, eficiencia, delicadeza y bondad.*

***Aspectos negativos o cualidades menos favorables de esta energía:** Entrometimiento, organización, mentiras, irresponsabilidad, desorden, discordia, chismes, hipersensibilidad, incapacidad para poner límites, inestabilidad, ansiedad, tendencia a la discusión, dependencia, falta de confianza, inconformismo.*

Color: Azul- **Metal:** Cobre, bronce - **Nota musical:** La - **Piedra preciosa:** Esmeralda y zafiro.

Como número de vibración interna: Quien lo tiene busca la armonía familiar, es muy inteligente, se adapta fácilmente y tiene agilidad mental. También es sentimental y romántico. Si se ve obligado a reprimir sus sentimientos o su sensibilidad puede volverse poco demostrativo e insensible. Desarrollado sentido de la amistad y de la camaradería.

Como número de vibración kármica: La persona debe brindar amor, haciendo más profundos los lazos afectivos y obrando con responsabilidad.

EL ENAMORADO DEL TAROT DE MARSELLA

Palabras clave: Unión, vida emocional, Eros, corazón, elección, conflicto, ambigüedad, triángulo amoroso, vida social, comunidad, hermanos, hacer lo que me gusta.

Esta carta es la que tiene más personajes humanos: cuatro si contamos como tal al ángel que hay sobre las cabezas de los otros tres y su número: el VI, hace referencia a la unión. ¿Quién es en realidad El Enamorado?: ¿el personaje del centro?, ¿el de la izquierda, el de la derecha o el ángel? Este arcano es uno de los más ambiguos del Tarot. Representa el momento en que dejamos de imaginar lo que nos gustaría para empezar a hacer realmente lo que nos gusta, por lo que se trata de una carta muy relacionada con la vida emocional y con el placer, motivo por el que tal vez sea tan compleja y tan rica en significados. El Enamorado abre la puerta a innumerables proyecciones, pudiendo hacer muchísimas interpretaciones y ser todas ellas acertadas en diferentes momentos y situaciones.

¿Qué pasa en este trío de figuras? ¿Es una discusión?, ¿Es una negociación?, ¿Es una elección?, ¿Es una unión?, ¿Es una separación? ¿Qué personaje se relaciona o se deja de relacionar con cuál? ¿Son jóvenes o mayores? ¿Un joven presenta su novia a su madre? ¿Una mujer descubre a su esposo con una amante? ¿Un hombre que debe elegir entre dos mujeres? ¿Una madre que prefiere a uno de sus hijos frente a otro?... Todas las interpretaciones posibles de esta carta nos indican que se trata de un arcano de relaciones que presenta la apertura a la vida social. Los tres personajes centrales están aquí a la misma altura y son del mismo tamaño, representando unión y desunión, elecciones sociales y

emocionales en pie de igualdad, por lo que se relaciona con nuestra vida afectiva.

Las tres figuras están unidas y hay una continuidad entre ellas, puesto que pisan el mismo suelo. Simbólicamente los tres personajes pueden referirse a las tres partes del ser humano: intelecto, emociones y sexualidad-creatividad, que se unen para formar uno solo. Para descubrir lo que a un@ de verdad le gusta y lo que un@ de verdad quiere hacer, en vez de dejarse llevar por lo que otras personas dicen que le debe gustar o no, hacer o no, primero hay que hacer un profundo trabajo de introspección psicológica, cultural y espiritual. Por encima de todo esto e iluminándolo, está el Sol central de la parte superior: el Enamorado Cósmico fuente del Amor Universal Consciente e Incondicional que nos guía a tod@s l@s seres viv@s sin discriminación alguna y al que sirve de mensajero el pequeño ángel contenido en su interior: señal de que ese amor se renueva constantemente y permanece puro e inocente, siempre dispuesto a disparar sus flechas allá donde haga falta.

Interpretaciones más frecuentes de este arcano: *Vida social, alegría, gustarme lo que hago, hacer lo que me gusta, nueva unión, elección que hay que hacer, placer, belleza, amistad, triángulo amoroso, enamorarse, conflicto emocional, separación, disputa, terreno incestuoso, herman@s, ideal y realidad, primeros pasos en la alegría de vivir, amor consciente, la vía de la belleza.*

LA CASA VI DE LA RUEDA ZODIACAL

La Casa VI del Zodíaco está situada en el sector Norte-Oeste de la Carta Astral, por lo que está relacionada con los sentimientos, la subjetividad y la tendencia a aceptar las cosas y las situaciones. Es una casa personal, puesto que está bajo la línea del horizonte, relacionada por ello con el desarrollo de la identidad individual y con las exigencias y necesidades básicas que tod@s debemos satisfacer, para poder afrontar la vida adecuadamente y con éxito. Es la casa que marca el final del hemisferio personal, que comienza en el Ascendente y la Casa I, ya que a partir de la siguiente: la Casa VII, debemos salir de nosotr@s mism@s para poder entrar en el ámbito de lo social y lo colectivo.

La Casa VI es una casa de tierra y de sustancia, por lo que pertenece a lo que Arroyo llama la trinidad de la

materia. De manera muy general diré que las casas de tierra tienen que ver con la satisfacción de nuestras necesidades básicas de una manera práctica, siendo por ello sectores zodiacales con énfasis en el mundo físico y en la administración de los recursos materiales. Como consecuencia, en ellas construimos, hacemos, logramos, adquirimos y definimos nuestros objetivos, con el fin de sentar una base sólida que nos permita sentirnos segur@s, no tanto por las posesiones en sí mismas, sino por el valor añadido que supone alcanzarlas y ser capaces de trabajar en el mundo de una manera útil y práctica. Además de ser terrestre, la Casa VI es mutable o cadente y, por lo tanto, una de las tres que distribuyen, reajustan y reorientan la energía, con el fin de que podamos cambiar lo iniciado en las casas cardinales y consolidado en las fijas, transformarnos en el proceso y dejar lo que ya no nos sirva para abrirnos a nuevas posibilidades, porque de lo contrario nos estancaríamos y los logros quedarían fosilizados. Otra importante misión de estas casas es ayudarnos a comprender.

La Casa VI está relacionada con el servicio, la servidumbre propia y l@s sirvient@s, el trabajo, l@s emplead@s y un@ mism@ como emplead@, las enfermedades leves y agudas, la higiene, la nutrición y la asimilación de los nutrientes, la asimilación de las experiencias vitales, la capacidad de autocuración y de curar a otras personas: física, mental, emocional y espiritual, los animales domésticos pequeños. Es el domicilio natural de Virgo: La Cenicienta del Zodíaco, que debe aprender a servir, limpiar y purificar antes de convertirse en Princesa, eliminando de este modo por el camino todo lo inútil e inservible de sí misma, para que puedan salir a la luz sus verdaderos y valiosos atributos. Está regida por dos asteroides: Ceres y Quirón y por el planeta Mercurio, formando eje con la Casa XII: domicilio de Piscis. Tanto los signos Virgo y Piscis como las Casas VI y XII tienen en la Carta Astral un peso kármico muy fuerte e importante, motivo por el que deben ser analizadas y trabajadas con mucha precisión.

La asociación de esta casa con el servicio, que no con el servilismo, nos lleva a la autonegación del ego o yo inferior, en lo que se refiere a satisfacer de manera inmediata sus deseos y apetencias, indicando el área de la vida en que la persona no busca la realización de tareas y actividades por sí mismas, sino por una motivación e intención que van más allá de ellas. En esta casa debemos desprendernos de algo que consideramos nuestro para incorporarlo al mundo, debiendo también saldar aquí deudas pasadas, de esta vida o de vidas anteriores, un pago que precisamente realizamos a través del servicio, uno de los asuntos

regidos por esta casa. En la Casa VI están los bloqueos y las cadenas que nos atan al pasado, impidiéndonos avanzar y evolucionar mientras somos incapaces de romperlas y de eliminar toda la suciedad que llevan adosada. Recordemos que otro de los asuntos que rige es precisamente la higiene, en su más amplio sentido y no sólo la del cuerpo.

También representa la VI los tipos de crisis con los que cada un@ nos vamos a encontrar y la manera que tendremos de afrontarlas, mostrándonos de igual modo cómo podemos transformarlas en oportunidades de crecimiento, de maduración y de desarrollo, saliendo así transformad@s, fortalecid@s y enriquecid@s de ellas.

La mayor prueba y la lección más importante de esta casa son encontrarle sentido al dolor y al sufrimiento, responsabilizarse de ellos y, a continuación, encender una vela que nos alumbré y ponernos a trabajar para resolverlos y trascenderlos, con resistencia y paciencia, en vez de hacernos las víctimas y malgastar nuestra energía lamentándonos y buscando culpables a quienes achacar nuestros temores y dificultades.

SIGNO ASTROLÓGICO DE CÁNCER

*Vigencia: 22 de Junio a 23 de Julio.
Polaridad: Femenina-Receptiva. Elemento: Agua. Calidad energética: Cardinal. Casa que rige: Cuatro. Regentes: Luna (diurno) y Sol (nocturno).
Calidad: Simpatía. Misión: Apoyar a l@s demás. Frase: Yo siento. Símbolo tradicional: Cangrejo. Símbolo esotérico: Rueda alada. Anatomía: útero, pechos, estómago. Cristal: Perla y adularia. Colores: Nácar y blanco. Metal: Plata. Plantas: Gardenia y loto. Ángel: Gabriel. Mito: Aquiles*

CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES

Cáncer es un signo cardinal y el primero de la triplicidad de agua, por lo que está estrechamente relacionado con las emociones y sus altibajos. Su planeta regente es la Luna, la segunda luminaria después del Sol y el único de los cuerpos celestes que tiene fases, por lo que las características, los talentos, las posibilidades, las misiones, los puntos flacos y oscuros de Cáncer tienen mucho que ver con la fluctuación y la variabilidad lunar. Simboliza la maternidad, el proteccionismo y la seguridad materna.

Es un signo zodiacal que rige la convivencia colectiva y el público, las masas y el grupo de pertenencia, unido por un objetivo, una función o un ideal, por lo que la individualidad y la realización personal no tiene cabida para l@s cancerian@s. También es regente de la madre, la familia, el hogar, el parto, el verano, el pueblo, las mujeres, las sociedades, las reuniones, la patria, los lugares públicos y sobre todo las plazas, los monumentos, las antigüedades, el mar, los ríos, el tiempo, las cosechas, los lagos y los estanques.

Cáncer es un signo de sentimientos activos, especialmente dirigidos hacia l@s demás, ya que su misión principal es nutrirles, sustentarlos y darles su apoyo. Es el signo más femenino de todo el Zodíaco y el más relacionado con la maternidad, al igual que ocurre con la Luna, lo que les convierte en buen@s y acogedor@s anfitrión@s y cociner@s. Cáncer representa el seno materno, la casa, el hogar y el interior de las cosas, la protección y el cobijo que todas las personas, en un cierto grado, necesitamos. Su símbolo: el cangrejo, un animal con un duro caparazón y unas fuertes pinzas pero con un interior muy blando, que camina de lado y se refugia en la arena ante cualquier muestra de peligro, expresa muy bien lo que suelen hacer las personas nacidas bajo este signo cuando se encuentran con una amenaza exterior, real o sentida así por ell@s. Es decir: tienden a dejarse dentro los problemas, los sentimientos y las preocupaciones, dificultando con ello su solución y provocando con frecuencia problemas estomacales, revelando así inconscientemente tanto su malestar emocional como su dificultad para digerir adecuadamente determinadas experiencias. También suelen ser aprensiv@s, favoreciendo con ello la somatización de los sentimientos y las dificultades.

Cáncer es poco vital y su flujo de energía es lento, por lo que quienes han nacido bajo su regencia suelen ser perezos@s físicamente y muy poco aficionad@s a hacer deporte e incluso a salir de casa: su mejor refugio, para relacionarse con el mundo y hacer cosas en él. Como consecuencia de ello, viven mucho en sus sentimientos y afectos, buscando con frecuencia la simpatía de quienes les rodean, porque dar su cariño, ayudar y nutrir a otr@s les nutre, les da seguridad y les sirve como puntal de afianzamiento ante su vulnerabilidad y susceptibilidad, que son bastante acusadas, de lo contrario no necesitaría un duro caparazón para protegerse ni unas fuertes pinzas para defenderse. Detrás de su afecto, de su interés y de su solicitud hacia l@s demás puede haber una gran dosis de egoísmo, de egocentrismo y de afán protagonista, muchas veces inconsciente para la propia persona, pero bastante evidente para

quienes le rodean porque en el fondo, su entrega, su apoyo y su ayuda son interesadas y condicionales, esperando un determinado resultado o una recompensa, algo que, lógicamente, ocasionará molestias en quienes le rodean, especialmente en las personas más cercanas: familiares y amistades íntimas, que pueden sentirse incluso manipulad@s. No obstante esto, son buen@s en lo que hacen: nutrir, aconsejar, ayudar, apoyar..., el conflicto aparece cuando lo hacen en exceso y sin dejar que las personas hagan las cosas por sí mismas, a su manera y con sus propios recursos.

L@s Cáncer suelen aferrarse intensamente a las personas queridas, asfixiándolas y restringiendo su libertad con su afán protector y su interés por ayudarles en todo momento. Las madres de este signo suelen ser exageradamente absorbentes y dominantes, viendo a l@s hij@s como si fueran objetos de su propiedad y dificultando notablemente, cuando no impidiendo, que se desarrollen de manera autónoma, independiente e idiosincrática.

El movimiento lateral de los cangrejos da una idea muy acertada de la manera de desenvolverse de Cáncer: poco clara e indirecta, sobre todo en cuanto a actuar se refiere, puesto que sobre todo funcionan y responden a la vida a través de sus sentimientos y valiéndose de ellos, lo que resta una buena cantidad de objetividad a sus apreciaciones, perspectivas y puntos de vista. Cuando están afectivamente alterad@s es imposible razonar con estas personas y debemos esperar a que se calmen, porque les cuesta mucho separar y diferenciar lo que piensan de lo que sienten, dando más importancia a lo segundo y estando por ello movid@s por su variable estado de ánimo: optimista y positivo un día, triste y pesimista otro. Su alta sensibilidad emocional y psíquica les convierte en esponjas que absorben, sin apenas darse cuenta, las vibraciones energéticas del ambiente que les rodea, tengan éstas la calidad que tengan. Su intuición está bastante desarrollada y cuando consiguen estabilizar sus propias emociones, precisamente una de las tareas importantes que l@s nativ@s de este signo deben realizar, son muy capaces de perfeccionar sus dotes intuitivas y emocionales para nutrir a l@s demás, estimularles y apoyarles en su mejoramiento personal, sin apegos, condiciones ni expectativas de retribución.

L@s cancerian@s son personas muy tenaces, que trabajan dura y calladamente por el bienestar de su familia, necesitando un hogar al que regresar, sobre todo cuando por los motivos que sean tienen que pasar un tiempo alejad@s de él, ya que en ese ámbito es

donde tienen la base de su existencia y de su seguridad, no tanto por la cantidad de tiempo que pasen en él sino, sobre todo, por sentir que tienen un lugar de pertenencia en el que pueden refugiarse, descansar, reponerse y separarse de lo que hay y ocurre fuera. Les gusta decorar su casa con antigüedades y también cocinar para su familia.

Cáncer, aunque no lo parezca, y éste es uno de los aspectos que suele suscitar confusión en quienes se relacionan con est@s nativ@s, tiene un importante componente de rebeldía y de indisciplina, tendiendo con frecuencia a hacer lo opuesto de lo establecido o de lo que debe hacer, muchas veces no porque tenga una razón consistente y coherente para hacerlo, sino por el sólo hecho de llevar la contraria y no hacer lo que l@s demás esperan que haga. En otras ocasiones, lo que buscan con esa actitud y ese comportamiento es llamar la atención de quienes le rodean, al resultarles difícil expresar sus sentimientos y sus necesidades afectivas.

Los puntos flacos de Cáncer son: naturaleza discutidora, hermetismo, irritabilidad, susceptibilidad, complejo de mártir, sufrimiento, distancia. Sus virtudes principales son: simpatía, empatía con las necesidades y las emociones ajenas, sociabilidad, capacidad para proteger, capacidad para ahorrar, cariño y sensibilidad hacia l@s demás, creatividad.



SOLSTICIO DE VERANO

El domingo 21 de Junio, a las 05:45 horas entraremos en el solsticio de verano. Los solsticios son las épocas del año, relacionadas con acontecimientos astronómicos, en las que la duración

de los días y las noches es diferente. Cada uno de ellos va precedido de un equinoccio: periodo en que la luz y la oscuridad están igualadas. El solsticio de verano va precedido por el equinoccio de primavera, a partir del cual la luz va ganando terreno a la oscuridad, hasta llegar al momento en que el Sol triunfa y los días son más largos que las noches. El día más largo del año es el 24 de Junio, celebrado en muchas partes del mundo y con muy distintos rituales, durante los cuales grupos de personas permanecen despiertas toda la noche, al aire libre, esperando la salida del Sol triunfante y con él de todo lo bueno que esperan y desean. En España, por ejemplo, se celebran en este día las Hogueras de San Juan, quemándose en el fuego enseres y objetos de todo tipo, una manera simbólica de decir adiós a lo viejo para que pueda llegar lo nuevo.

Es éste un excelente momento para invocar la fuerza, la energía y la influencia del Sol invicto y poderoso, y de concentrarnos en nuestras energías salientes y renovadas, que nos ayudarán a sobresalir y triunfar sobre lo que se haya quedado obsoleto, despidiéndonos de ello con amor y agradecimiento, a la vez que nos ponemos a trabajar para hacer los cambios necesarios y precisos que nos lleven hacia lo nuevo, con dedicación, disciplina, paciencia, seguridad, confianza y fe.

En esta época el año, en la que la prolongación de los días nos anima a estar más tiempo en la calle, podemos hacer muchas cosas que durante el invierno e incluso la primavera no hacemos, como por ejemplo: practicar algún deporte, conocer gente nueva, aprender cosas que hasta ahora hemos ido dejando en el tintero, iniciar alguna actividad artística o manual..., las posibilidades son infinitas.

Asimismo es el momento de las excursiones, las acampadas, los paseos por el campo y por los parques que tengamos cerca, para contactar con la Naturaleza, disfrutar de sus paisajes y llenarnos de todas sus energías: celeste o solar, aérea, acuática y terrestre, de las que tod@s estamos formad@s, aunque cada un@ en diferente cantidad. La benevolencia del clima también nos permite disfrutar de todo cuanto la noche nos puede ofrecer en un paraje natural, como la contemplación de la Luna o de las estrellas, algo que la excesiva luz de las ciudades hace difícil de apreciar.

Las celebraciones relacionadas con la recolección son también propias del verano y cualquiera puede celebrar su cosecha personal, tenga o no campos de cultivo. Es una buena idea compartir

nuestras bendiciones y logros de todo tipo, así como sentirnos confiad@s y segur@s de que la recompensa de lo cosechado nos gratificará de nuevo el año próximo, siempre y cuando, claro está, volvamos a sembrar y trabajemos para cuidar nuestras semillas hasta verlas crecer, florecer y dar fruto, porque sin siembra nunca podrá haber cosecha.



VIAJE HACIA LA TRANSFORMACIÓN INTERIOR A TRAVÉS DE LA REGRESIÓN Y EL RENACIMIENTO CONSCIENTES

Transformarnos internamente es un requisito previo imprescindible para la metamorfosis de cuanto nos rodea, puesto que el exterior es un fiel reflejo de lo que hay en nuestro interior, lo creamos o no, seamos conscientes de ello y actuemos en consecuencia o nos pase inadvertida e inconsciente nuestra intervención y nuestra responsabilidad, activas o pasivas, en la mayor parte de cuanto nos sucede, positivo y negativo, por no decir en todo. Jung tenía una buena frase relacionada con esto: mientras no hagas consciente tu inconsciente, éste dominará tu vida y lo llamarás destino. Sólo cuando somos capaces de aceptar y de asumir como algo real la influencia entre lo interno y lo externo, de despertar nuestra consciencia y entender que nada en el exterior podrá mejorar o cambiar si antes no hacemos las correspondientes y oportunas reformas en nuestro interior más profundo, es cuando ha llegado el momento en que podemos proyectar y construir metas y objetivos encaminados al cambio exterior, haciendo que la calidad y la belleza del paisaje que seamos capaces de dibujar y consolidar en nuestra realidad interna, atraiga hacia sí de la realidad externa todo aquello que vaya en consonancia y correspondencia con lo que cultivamos dentro, puesto que lo semejante atrae lo semejante y sincroniza con ello, tanto en negativo como en positivo.

La transformación interior es un proceso psicológico mediante el cual nos individualizamos, nos realizamos y nos convertimos en una persona más íntegra, completa, armoniosa, equilibrada, satisfecha, evolucionada, madura, sabia y feliz. Para poder lograr estos beneficios debemos, en primer lugar, conocernos y comprendernos profundamente, averiguando cuáles son y cultivando nuestras capacidades, habilidades, posibilidades, necesidades, carencias, limitaciones, debilidades, fortalezas, partes oscuras, partes claras, pensamientos, actitudes, sentimientos, deseos, creencias.., Posteriormente, y a medida que nos conozcamos mejor, que comprendamos por qué y, sobre todo para qué, somos quien somos y nos ocurre lo que nos ocurre, podremos empezar a cambiar los aspectos de nuestra persona que lo necesiten y que esté en nuestras manos cambiar. También aprenderemos a tomar con paciencia y benevolencia lo que de momento no esté a nuestro alcance modificar, a la

vez que desarrollamos la inteligencia y la sabiduría suficientes para diferenciar qué debemos conservar y qué debemos renovar o dejar, puesto que ni se puede ni se debe romper con todo lo anterior y descartarlo sin más, ni tampoco es posible ni sano innovar continuamente y coger todo lo nuevo que se nos ocurra o que llegue a nuestro alcance, ya que podemos confundirnos y meternos en un callejón de difícil salida.

Hay muchas herramientas de autoconocimiento, comprensión y transformación interior procedentes de muy diversas ciencias y disciplinas: Psicología, Astrología, Alquimia, Tarot... Como mis preferencias personales tienden siempre hacia la integración y la unificación: de conceptos, herramientas, teorías, conocimientos..., para mi gusto más en consonancia con la riqueza y la variabilidad de la naturaleza humana y de la Vida en general, que el empleo de enfoques unilaterales, aplico a la transformación interior el mismo criterio, combinando por tanto en este área diferentes estrategias, métodos, puntos de vista y aspectos, unos de corte más racional y otros de carácter más intuitivo, ya que ambas cosas son importantes, necesarias y complementarias.

La Regresión y el Renacimiento Conscientes son dos de las muchas herramientas que podemos aprender y usar para realizar esas labores de autoconocimiento, comprensión y metamorfosis en una persona nueva a las que me he referido en los párrafos anteriores. Las llamo conscientes y las trabajo de esa forma para diferenciarlas de la exploración del pasado y del futuro que emplea la hipnosis y que requiere, por tanto, que la persona entre y permanezca en un estado de consciencia distinto al habitual. Con mi método, en cambio, las personas están despiertas y completamente conscientes en todo momento, pueden dirigir y organizar con entera libertad el proceso a seguir, siendo también libres para pararlo cuando se sientan incómodas, agobiadas, perdidas, con miedo... o tengan cualquier otro motivo para hacerlo. Otra ventaja que para mí tiene el trabajo de regresión y de renacimiento consciente consiste en poder avanzar paso a paso, al propio ritmo y de acuerdo con lo que cada un@ esté dispuest@ a explorar, averiguar, tratar..., previniendo de este modo en buena medida la impresión y el impacto a que puedan dar lugar los contenidos dolorosos, no reconocidos, no expresados, negados, reprimidos... que vayan surgiendo, siendo también menores el malestar psicoemocional y somático que pueda surgir durante dicha exploración. Veamos ahora brevemente en qué consisten estas estrategias.

La Regresión Consciente es tanto un proceso como un procedimiento psicológico mediante el cual podemos regresar, voluntariamente y con plena consciencia, a épocas y momentos concretos de nuestra vida pasada, con la intención de aprender de ellos, comprenderlos, asimilarlos, verlos con una perspectiva nueva y diferente, tomarlos como propios en vez de rechazarlos, negarlos o achacarlos únicamente otras personas y, una vez logrado todo esto: curarlos, cerrar las heridas y/o los asuntos pendientes, perdonarnos, perdonar a otr@s... que, precisamente por no haberlo hecho en aquel entonces, la mayoría de las veces debido a nuestra poca edad y a nuestros escasos recursos para conseguirlo o al miedo, continúan vivos y presentes, influyendo negativamente en nuestra persona, nuestra salud, nuestra vida, nuestras relaciones, nuestros anhelos y posibilidades, e impidiendo o haciendo muy difícil de conseguir la realización, la expresión y el desarrollo de nuestro potencial para actuar de forma plena en el mundo, sentirnos satisfech@s y felices de ser quien somos, a la vez que establecemos y consolidamos relaciones sanas, estables, amorosas y fructíferas, tanto para un@ mism@ como para l@s demás, aprendiendo, evolucionando y transmutándonos continuamente, sin prisa y sin pausa.

El Renacimiento Consciente es también un proceso y un procedimiento psíquico, destinado a imaginar y construir consciente y activamente, un nuevo y diferente nacimiento, modificando aquello que, a través de nuestras sensaciones, sentimientos, pensamientos, vivencias... intuimos que necesita ser cambiado con relación a nuestro nacimiento real. Esta técnica nos permite reconocer como es debido y tomar con amor nuestra dignidad humana, nuestra valía e importancia intrínsecas, nuestros merecimientos y necesidades como persona que llega a la vida con pleno derecho a ser honrada, cuidada, respetada y querida, puesto que aún no está en condiciones de hacerlo por sí misma y necesita que sus padres o quienes les sustituyan lo hagan por ella, hasta que tenga la edad y los conocimientos suficientes para, paulatinamente, poder hacerlo por su propia cuenta y con sus propios medios. Rememorar nuestro nacimiento real y afianzar nuestra dignidad humana o imaginar y crear conscientemente la llegada al mundo que nos hubiera gustado tener, es un paso importante y en muchas ocasiones imprescindible para abrir la puerta a la transformación interior, a la individuación, a la realización y a la conversión en una persona nueva, naciendo también con ello a una nueva vida plagada de belleza, bondad, verdad, alegría, abundancia, prosperidad, felicidad, amor, paz, salud y libertad, dones y riquezas que nos merecemos y a los que tenemos pleno derecho desde nuestro nacimiento, motivo por el cual debemos aprender

cuanto antes a trabajar por ellos en la medida de nuestras posibilidades, siendo nuestros padres quienes en primer lugar deben enseñarnos a hacerlo, aunque para ello primero tendrían que saberlo aplicar a sí mismos, cosa que hasta ahora no ha sido muy frecuente pero que poco a poco ocurrirá más, para beneficio de tod@s.

Debemos tener siempre presente, y sobre todo en los momentos de dolor, duda o debilidad, que todas las personas sin excepción somos hij@s del Amor Universal, que ha querido que existamos porque de lo contrario no estaríamos aquí. También debemos recordar que somos seres espirituales con experiencia humana temporal, almas de viaje con unas misiones que cumplir, unas tareas que realizar y unas experiencias que vivir durante el trayecto, con el fin de aprender, evolucionar, madurar, transmutarnos y elevarnos a planos superiores, tanto para nuestro propio beneficio como para el bien de quienes nos rodean y del Universo en su conjunto, por lo que nada es baladí, caprichoso, carente de sentido ni un motivo para perjudicarnos, al contrario, todo es significativo y tiene una razón de ser, nada ocurre por casualidad sino que todo sucede por causalidad, aunque por nuestros rígidos y parciales puntos de vista nos parezca que no es así.



EL AURA Y LOS CHAKRAS (II)

Continuando el artículo publicado en la revista de Junio sobre el aura y los chakras, os propongo en éste una Guía de trabajo, que incluye tanto una síntesis de cada chakra como la forma en que se manifiestan en cada uno de nuestros cuerpos.

GUÍA PARA TRABAJAR CON LOS SIETE CENTROS DE ENERGÍA BÁSICOS

CHAKRA RAÍZ

Nombre: Muladhara - Ubicación: Base de la espina dorsal - Color: Rojo o Negro - Elemento: Tierra - Funciones: Dar vitalidad al cuerpo físico. Fuerza vital, supervivencia, autopreservación, instintos - Glándulas/Órganos: Suprarrenales, riñones, columna vertebral, colon, piernas, huesos - Gemas/Minerales: Rubí, granate, piedra de sangre, jaspe rojo, turmalina negra, obsidiana, cuarzo ahumado - Alimentos: Proteínas (la carne y los productos lácteos no son recomendables). Frutas y verduras rojas - Cualidades/Enseñanzas: Asuntos relacionados con el cuerpo material, éxito. El cuerpo físico, dominio del cuerpo. Vínculo con la tierra, individualidad, estabilidad, seguridad, serenidad, salud, valor, paciencia - Cualidades Negativas: Centramiento en un@ mism@, inseguridad, violencia, ambición, cólera. Demasiada preocupación por la supervivencia física. Tensión en la espina dorsal, estreñimiento

CHAKRA DEL SACRO

Nombre: Svadhisthana - Ubicación: Del bajo abdomen al área del ombligo - Color: Anaranjado - Elemento: Agua - Funciones: Procreación, asimilación de los alimentos, fuerza y vitalidad física, sexualidad - Glándulas/Órganos: Ovarios, testículos, próstata, bazo, vientre, vejiga - Gemas/Minerales: Cornalina, coral, calcita dorada, ámbar, citrino, topacio imperial, feldespatos aventurin rojo - Alimentos: Líquidos. Frutas y vegetales anaranjados - Cualidades/Enseñanzas: Dar y recibir, emociones, deseo, placer, amor sexual y pasional, cambio, movimiento, asimilación de nuevas ideas. Salud, familia, tolerancia, entrega. Trabajar armoniosa y creativamente con otr@s - Cualidades Negativas: Gratificarse excesivamente con la comida o el sexo. Dificultades sexuales. Confusión, despropósito. Celos, envidia, afán de posesión, impotencia, problemas uterinos y/o urinarios

CHAKRA DEL PLEXO SOLAR

Nombre: Manipura - Ubicación: Sobre el ombligo, debajo del pecho - Color: Amarillo- Elemento: Fuego - Funciones: Vitaliza el sistema nervioso simpático. Procesos digestivos, metabolismo, emociones- Glándulas/Órganos: Páncreas, suprarrenales, estómago, hígado, vesícula biliar, sistema nervioso, músculos - Gemas/Minerales: Citrino, topacio imperial, ámbar, ojo de tigre, calcita dorada, oro - Alimentos: Almidones. Frutas y vegetales amarillos- Cualidades/Enseñanzas: Voluntad, poder personal, autoridad, energía, dominio del deseo, autocontrol. Resplandor, tibieza, iluminación, transformación, humor, risa, inmortalidad - Cualidades Negativas: Tomar más de lo que podemos asimilar y usar. Demasiado énfasis en el poder y/o en el reconocimiento. Ira, miedo, odio. Problemas digestivos

CHAKRA DEL CORAZÓN

Nombre: Anahata - Ubicación: Centro del pecho - Color: Verde o rosa - Elemento: Aire - Funciones: Preserva la fuerza vital del Ser Supremo. Da energía a la sangre y al cuerpo físico con la fuerza vital. Circulación de la sangre - Glándulas/Órganos: Corazón, timo, sistema circulatorio, brazos, manos y pulmones - Gemas/Minerales: Esmeralda, turmalina verde y rosada, malaquita, jade verde, aventurina verde, crisopacio, kunzita, cuarzo rosa y rubí - Alimentos: Frutas y vegetales verdes - Cualidades/Enseñanzas: Amor divino e incondicional. Capacidad de perdón, compasión, entendimiento, equilibrio, consciencia de grupo, unidad con la vida. Aceptación, paz, franqueza, armonía, satisfacción - Cualidades Negativas: Represión del amor, inestabilidad emocional, desequilibrios. Problemas cardíacos y circulatorios

CHAKRA DE LA GARGANTA

Nombre: Visuddha - Ubicación: Área de la garganta - Color: Azul cielo - Elemento: Éter (Akhasa)- Funciones: Habla, sonido, vibración, comunicación- Glándulas/Órganos: Tiroides, paratiroides, hipotálamo, garganta, boca- Gemas/Minerales: Turquesa, crisocola, topacio azul, sodalita, lapislázuli, aguamarina, azurita - Alimentos: Frutas y vegetales de color azul/púrpura- Cualidades/Enseñanzas: Poder de la palabra hablada. Comunicación verdadera, expresión creativa en discurso, escritura y artes. Integración, paz, verdad, conocimiento, sabiduría, lealtad, honestidad, confiabilidad, gentileza, suavidad - Cualidades Negativas: Problemas de comunicación y/o

de habla. Conocimiento mal usado, ignorancia, falta de discernimiento. Depresión, problemas de tiroides

CHAKRA DEL ENTRECEJO

Nombre: Ajna - Ubicación: Centro de la frente, entre las cejas - Color: Índigo (azul oscuro con un toque de morado) - Elemento: Luz - Funciones: Da vitalidad al cerebro inferior (cerebelo) y al sistema nervioso central. Visión- Glándulas/Órganos: Glándula pituitaria (algunas fuentes indican la glándula pineal), ojo izquierdo, nariz, orejas - Gemas/Minerales: Lapislázuli, azurita, sodalita, cristal de cuarzo, zafiro, turmalina - Alimentos: Frutas y vegetales de color azul/púrpura - Cualidades/Enseñanzas: Realización del alma, intuición, discernimiento, imaginación. Clarividencia, concentración, tranquilidad. Sabiduría, devoción, percepción más allá de la realidad - Cualidades Negativas: Poca concentración, miedo, cinismo, tensión. Dolores de cabeza, problemas oculares, pesadillas. Desligad@ del mundo

CHAKRA DE LA CORONA

Nombre: Sahasrara- Ubicación: Coronilla - Color: Violeta - Elemento: Pensamiento/voluntad - Funciones: Da vitalidad al encéfalo superior - Glándulas/Órganos: Glándula pineal, corteza cerebral, sistema nervioso central, ojo derecho - Gemas/Minerales: Amatista, alejandrina, diamante, fluorita púrpura, cristal de cuarzo, selenita - Alimentos: Este chakra se asocia con el ayuno y también con frutas y vegetales de color púrpura/violeta- Cualidades/Enseñanzas: Unificación del Ser Supremo con la personalidad humana. Unidad con el infinito. Voluntad espiritual, inspiración, sabiduría divina y entendimiento. Idealismo, servicio desinteresado. Percepción más allá del espacio y el tiempo. Continuidad de la consciencia - Cualidades Negativas: Falta de inspiración, confusión, depresión, alienación, poca disposición de servir, senilidad

MANIFESTACIÓN DE LOS CHAKRAS EN LOS DISTINTOS CUERPOS

CHAKRA DE LA RAÍZ:

CUERPO FÍSICO:

- 1. Glándula endocrina: Cápsula suprarrenal*
- 2. Partes del cuerpo asociadas: Riñones, sangre, sistema esquelético. Los problemas físicos relacionados con el chakra de la raíz son dolencias que afectan a los pies, rodillas y caderas, incluyendo: artritis, litiasis renal, osteoporosis, problemas óseos y deficiencias en el sistema inmunológico*

CUERPO EMOCIONAL: Agresión, enfado, violencia, envidia

CUERPO MENTAL: Comportamiento de separatismo, de exclusividad, de territorialidad, de posesión. El derecho al propio espacio

CHAKRA DEL SACRO:

CUERPO FÍSICO:

- 1. Glándula endocrina: Ovarios en la mujer y testículos en el hombre*
- 2. Partes del cuerpo asociadas: Órganos sexuales, vejiga, útero en la mujer, próstata en el hombre. Disfunciones en el chakra sacro pueden provocar endometriosis en la mujer, así como esterilidad, espasmos crónicos menstruales, fibromas, problemas en los ovarios y en el cuello del útero o cérvix. En el hombre pueden ser la causa de problemas en la próstata, de infertilidad, de disfunción sexual y de ciática*

CUERPO EMOCIONAL: Placer, sentirse bien, dignidad, sentimiento de felicidad o de tristeza, no ocuparse de cuidar el cuerpo físico

CUERPO MENTAL: Actitudes de ser y de tener suficiente, saber que merecemos tener la vida que queremos, disfrutar y sentirnos bien, disfrutar de buena salud y no sufrir

CHAKRA DEL PLEXO SOLAR:

CUERPO FÍSICO:

- 1. Glándula endocrina: Páncreas*
- 2. Partes del cuerpo asociadas: Estómago, hígado, vesícula biliar, páncreas, intestino delgado, músculos. Las dolencias debidas a un desequilibrio en el chakra plexo solar son: indigestiones, acidez gástrica, úlceras, hepatitis, piedras en la vesícula, pancreatitis (inflamación del páncreas) y diabetes*

CUERPO EMOCIONAL: Autovaloración, confianza, poder interno, claras oportunidades para quererse a un@ mism@

CUERPO MENTAL: Comportamientos relacionados con sentirse bien con un@ mism@ y de reconocer lo que un@ real y justamente vale, dominando y canalizando el poder personal, derivándose de ello la reafirmación de los sentimientos de autoestima

CHAKRA DEL CORAZÓN:

CUERPO FÍSICO:

- 1. Glándula endocrina: Timo*
- 2. Partes del cuerpo asociadas: Pericardio, corazón, pulmones, circulación sanguínea. Las disfunciones en el chakra del corazón pueden dar lugar a arterioesclerosis, angina de pecho, infarto de miocardio, arritmia cardíaca, estenosis cardíaca y pulmonar, pudiendo verse también*

afectados los pulmones, manifestándose una neumonía, una bronquitis o una tuberculosis

CUERPO EMOCIONAL: Desarrollo de la capacidad de amar y de sentir compasión por un@ mism@ y por l@s demás

CUERPO MENTAL: Actitud de felicidad, alegría y deleite, sabiendo qué y quién hace que nuestro corazón cante y baile de alegría, amor por la vida y ganas de vivirla

CHAKRA DE LA GARGANTA:

CUERPO FÍSICO:

- 1. Glándula endocrina: Tiroides*
- 2. Partes del cuerpo asociadas: Garganta, boca, dientes, mandíbula, orejas. Afecciones relacionadas con el chakra de la garganta son: dolor de garganta, amigdalitis, faringitis, laringitis, sordera, caída de dientes, problemas de masticación, síndrome de la articulación temporomaxilar y afecciones cervicales que afectan al cuello*

CUERPO EMOCIONAL: Liberar sentimientos a través de la expresión de un@ mism@: llorar, gritar, reír y decir cómo nos sentimos: tristes, insatisfech@s, incómod@s, preocupad@s, felices, alegres, satisfech@s, cómod@s, segur@s, confiad@s...

CUERPO MENTAL: Tener muy claro que expresar la propia verdad es la llave hacia la individualidad, la libertad y la autorrealización. Decir la verdad, sin cotillear, mentir, exagerar ni juzgar

CHAKRA DEL ENTRECEJO:

CUERPO FÍSICO:

- 1. Glándula endocrina: Pituitaria*
- 2. Partes del cuerpo asociadas: Ojos, senos nasales, base del cráneo, lóbulos temporales. Los problemas asociados con una disfunción en el chakra del entrecejo están relacionados con la inteligencia, con la torpeza afectiva y con una sobrecarga en el trabajo. Este tipo de dificultades pueden crear afecciones como la migraña, la ceguera y otro tipo de afecciones oculares, como por ejemplo el glaucoma y las cataratas, tumores cerebrales y apoplejía*

CUERPO EMOCIONAL: Permitirnos expresar nuestros sentimientos, sean cuales sean, porque todos los sentimientos y emociones en sí mismos son legítimos, otra cosa son las acciones a las que nos lleven, muchas de las cuales son inadecuadas e incluso peligrosas, para un@ mism@ y/o para l@s demás. Elegir el momento, el lugar y la manera adecuada de expresar cómo nos sentimos

CUERPO MENTAL: Comportamiento que refleja una reafirmación y una aceptación de un@ mism@. Desarrollar y comprender nuestras propias limitaciones y las de quienes nos rodean, practicando la compasión, el perdón y la gratitud

CHAKRA DE LA CORONA:

CUERPO FÍSICO:

1. *Glándula endocrina: Pineal*

2. *Partes del cuerpo asociadas: Cráneo superior, corteza cerebral y piel. Cuando hay disfunciones en el chakra de la corona se detectan problemas en el aprendizaje, en la percepción y en la comprensión espiritual. Las alteraciones físicas que pueden producirse son: epilepsia, cromanopsia (ceguera para los colores), alcoholismo, desórdenes nerviosos, neurosis e insomnio*

CUERPO EMOCIONAL: Querer cultivar la felicidad y entregarse a lo que hay en cada momento, sin juicios, expectativas ni añoranza

CUERPO MENTAL: Desarrollar principios universales de aceptación, respeto y amor. Saber que siempre y en todo lo que hacemos, recibimos la ayuda de una Fuente Superior



EL RINCÓN DE LA MEDITACIÓN



Para inaugurar esta sección y con el fin de que l@s niñ@s adquieran el hábito de la meditación, la que a continuación expongo está dedicada especialmente a ell@s.

Para quien aún no conozca este beneficioso sistema de aplacar la mente, serenar el ánimo y relajar el cuerpo, diré que meditar es entrar en el vacío y en el silencio interior, conectar con la parte más íntima de nuestro ser, amorosa y calmadamente, centrando toda nuestra atención en ello y dejando a un lado cuanto nos pueda perturbar. Una vez estamos tranquil@s y con la mente lo más vacía posible, podemos hacer dos cosas: mantenernos en un estado contemplativo, observando únicamente las sensaciones y los sentimientos que tal estado nos produce, o aprovechar ese tiempo y ese espacio en los que todo es posible, para imaginarnos y visualizar todo tipo de escenas, paisajes, acontecimientos...

Previamente a la meditación es necesario realizar unos minutos de relajación, con el fin de reducir cualquier malestar o incomodidad previos, así como también para que el ejercicio sea lo más enriquecedor y fructífero posible. Una vez relajad@ empezarás la meditación, que puedes aprender de memoria, grabarla o pedirle a tu madre o padre que la lea hasta que la memorices y no necesites ayuda externa.

MEDITACIÓN DEL CABALLO BLANCO



Estás en un hermoso jardín en el que corre una suave, fresca y pura brisa. El sol te manda rayos cálidos y amorosos que besan tu piel, haciéndote sentir muy a gusto y disfrutando. En el cielo hay muchas y juguetonas nubes, saltando de un lado a otro sin lograr cubrirlo del todo, sólo salpicándolo de blanco. También hay muchos pájaros volando, cantando, jugando y llamándose unos a otros.

El verde de la hierba y de los árboles es espléndido y exuberante, abundando también las flores de todas las formas y colores que seas capaz de imaginar. Forman una mullida alfombra multicolor y deleitan todos tus sentidos: especialmente la vista, el olfato y el tacto.

En ese jardín hay alguien que te espera, alguien con mucha fuerza y también con mucha paciencia y calma. ¿Quién será? Comienza a andar por la parte del jardín que más te guste, llega hasta el viejo y sabio árbol que hay al final y mira al otro lado. Tal vez está jugando contigo al escondite, mira tan rápido como puedas por el otro lado del árbol.

¿Ya lo has visto? ¡Lo encontraste, ahí está frente a ti! Un gran caballo blanco está esperando para darte un abrazo tan grande como él mismo. Es alto y hermoso, con una piel tan suave que parece de terciopelo y una cola tan larga que casi llega hasta la tierra. ¿Te apetece montarlo y darle un abrazo tan grande como el que él te ha dado a ti? Hazlo y así sabrás qué pasa. Notarás muchas sensaciones y sentimientos diferentes: el calor de su piel en la tuya, la suavidad de su pelo, la majestuosidad de su porte, la belleza de su cola moviéndose con el viento, la alegría de montarlo y tocarlo, la libertad de sus movimientos y de los tuyos y un sinfín de cosas más que sólo tú puedes sentir.

A este caballo le encantan ¡@s niñ@s, a quienes encuentra muy parecid@s a sí mismo, aunque no sabe muy bien por qué. Camináis pausadamente por el sendero, disfrutando del paisaje y de la mutua compañía. Al cabo de un rato, se detiene para comer un poco de hierba fresca y te ofrece un poco para que comas, ¿te atreves a probarla?, ¿te gusta?, ¿a qué sabe?

El caballo tiene muchas cosas bonitas que contarte. Seguramente te dirá dónde ha dejado a la señora yegua y a sus potrillos: un hermoso caballito azul y una bella yegua del color del arco iris. Quiere que conozcas a su familia y que juegues con ellos, así que te guía por un camino que aún no has recorrido y que llega hasta su casa. Los árboles que os encontráis se inclinan a vuestro paso, saludándoos y dándoos la bienvenida con un ligero murmullo; las piedras del camino se apartan para que no haya tropiezos ni obstáculos y los pájaros pían entonando una suave y bella melodía.

Por fin llegáis al lugar y allí, enfrente de ti, hay una enorme explanada rodeada de árboles y plantas, en la que saltan sin parar los potrillos, mientras su madre prepara una deliciosa y succulenta comida, que te invitan gustosos a compartir. Bajas del caballo blanco, quien amable y elegantemente hace las presentaciones, y te vas corriendo a jugar con sus hijos, que te reciben encantados y te enseñan un montón de juegos y secretos del bosque y de sus habitantes. Tú también les cuentas cosas de tu jardín, de tu casa, de tus amig@s, de ti mism@ y os comprendéis enseguida, como si os conocierais desde siempre.

Tras la comida, la diversión y la charla debes volver a tu casa, ya que está empezando a anochecer y no quieres que tus padres se asusten ni se preocupen por tu ausencia. Se lo dices al caballo,

quien se ofrece gustoso a acompañarte, y te despidas de toda la familia, prometiendo volver a menudo porque has disfrutado y aprendido mucho con ellos. Te subes a su grupa y en un santiamén, como por arte de magia, ya estás de nuevo tumbada en tu jardín, admirando todo lo que hay a tu alrededor y dando las gracias por ello, además de agradecer la magnífica tarde que has pasado. Te despidas de los árboles, de la hierba, de las flores, de los pájaros... hasta el día siguiente y corres presurosa hacia tu casa para contarle a tus padres tu aventura, pensando por el camino lo que le vas a decir. ¿Qué será?

MUY IMPORTANTE: Recuerda que puedes ir a ese jardín o a cualquier otro lugar, así como a encontrarte con el caballo blanco y su familia o con quienes tú quieras, cada vez que necesites fuerza, ánimo, tranquilidad, seguridad, energía, protección, recuperarte por algo doloroso o desagradable que te haya pasado o que tu hayas causado a alguna persona, quererte, sentirte libre o, simplemente: disfrutar con la alegría de la vida que hay dentro de ti y de la que formas parte. Que así sea.



Enciclopedia Encarta, Corbis/Dave G. Houser

PERLAS DE SABIDURÍA PERENNE



Enciclopedia Encarta, Phototake NYC/Karl Hartmann/Sachs

MUERE LENTAMENTE (Pablo Neruda):

*Muere lentamente quien no viaja, quien no lee
Muere lentamente quien destruye su amor
propio, quien no se deja ayudar*

*Muere lentamente quien se transforma en
esclavo del hábito repitiendo todos los días los mismos trayectos, quien no
cambia de marca, quien no se atreve a cambiar el color de su vestimenta o
bien no conversa con quien no conoce*

*Muere lentamente quien evita una pasión y su
remolino de emociones, justamente éstas que regresan el brillo a los ojos y
restauran los corazones destrozados*

*Muere lentamente quien no gira el volante
cuando está infeliz con su trabajo, o su amor, quien no arriesga lo cierto ni
lo incierto para ir atrás de un sueño, quien no se permite, ni siquiera una vez
en su vida, huir de los consejos sensatos...*

¡Vive hoy!

¡Arriesga hoy!

¡Hazlo hoy!

¡No te dejes morir lentamente!

¡No te impidas ser feliz!

LAS NUEVE RESPUESTAS DE UN SABIO (Tales de Mileto)

Tales de Mileto nació en Tebas: 625 a.C. y murió en Atenas: 547 a.C. a los setenta y ocho años. Fue filósofo, matemático y astrónomo. Sus nueve respuestas son éstas:

- 1. ¿Qué es lo más antiguo? Dios, porque siempre ha existido*
- 2. ¿Qué es lo más hermoso? El Universo, porque es obra de Dios*
- 3. ¿Cuál es la mayor de todas las cosas? El espacio, porque contiene todo lo creado*
- 4. ¿Qué es lo más constante? La esperanza, porque permanece en la persona después de que ha perdido todo*
- 5. ¿Cuál es la mejor de todas las cosas? La virtud, porque sin ella nada bueno existe*
- 6. ¿Cuál es la más rápida de todas las cosas? El pensamiento, porque en menos de un minuto puede volar hasta el fin del Universo*
- 7. ¿Cuál es la más fuerte de todas las cosas? La necesidad, porque hace que la persona afronte todos los peligros de la vida*
- 8. ¿Cuál es la cosa más fácil? Dar consejos*
- 9. ¿Cuál es la cosa más difícil? Conocerse a sí mism@*

LA GRAN INVOCACIÓN (ALICE A. BAILEY):

*Desde el punto de LUZ en la Mente de Dios,
Que afluya luz a las mentes humanas,
Que la LUZ descienda a la Tierra*

*Desde el punto de AMOR en el Corazón de Dios,
Que afluya amor a los corazones humanos,
Que Cristo retorne a la Tierra*

*Desde el centro donde la VOLUNTAD de Dios es conocida,
Que el propósito guíe a las pequeñas voluntades humanas,
El propósito que los Maestros conocen y sirven*

*Desde el centro que llamamos la raza humana,
Que se realice el Plan de Amor y de Luz
Y cierre la puerta donde se halla el mal*

Que la LUZ, el AMOR y el PODER restablezcan el plan en la Tierra

GUÍA DE CENTROS Y PROFESIONALES

ALCÁNTARA PSICOLOGÍA Y ESPIRITUALIDAD

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

www.solucionespsicologia.com

mariadoloresdetoro@hotmail.com

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

- *Psicología Clínica: depresión, ansiedad, estrés, fobias..., terapia de pareja y de familia*
- *Psicología Arquetípica*
- *Psicoterapia Humanista*
- *Trabajo con mujeres para sanar, honrar y regenerar lo femenino*
- *Terapia Espiritual*
- *Desarrollo Personal y Transformación interior*
- *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 necesitemos en cada momento, materializando así nuestros sueños y posibilidades*
- **LOS DIOSES DE CADA HOMBRE:** *El estudio y el trabajo activo con los principales dioses griegos tienen tres metas importantes para los hombres: el conocimiento de la psique masculina, la transformación interior cultivando las facetas y rasgos menos desarrollados y el empleo de estos aprendizajes para lograr objetivos vitales*
- **REGRESIÓN Y RENACIMIENTO CONSCIENTES:** *De manera completamente consciente, podemos volver a aquellas épocas y situaciones de nuestro pasado en las que sufrimos algún tipo de trauma, dolor, disgusto, herida..., que aún permanece latente e influye en nuestra vida actual, impidiéndonos avanzar y evolucionar. Una vez comprendido y sanado nuestro pasado, podemos dejarlo atrás, dedicándonos de lleno a vivir y mejorar el presente y a proyectar un futuro aún más feliz*

- **LA UNIÓN DE LA PAREJA INTERIOR:** Trabajar activamente con las energías femenina y masculina, nos permite mejorar, integrar, equilibrar y transformar nuestra psique. Una vez logrado el matrimonio interior entre los dos tipos de fuerzas con las que contamos, podemos sanar, mejorar y enriquecer nuestras relaciones de todo tipo y especialmente las de pareja

ÁRNICA ZHENTER

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

ESPECIALIDADES:

- Osteopatía
- Acupuntura
- Quiromasaje

CENTRO DE 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

CENTRO GÉMINIS

C/ Alvarado, 18 - Bajo Dcha. - Madrid - Tel. 665 659 120/678 526 628

ESPECIALIDADES:

- Terapias manuales y energéticas
- Técnicas regresivas
- Terapia floral
- Tratamientos de polaridad
- Consultas personalizadas de Psicología Astrológica
- Naturopatía
- Dietética y Nutrición
- Reiki
- Programación Neurolingüística

CENTRO NATURISTA SHIVA

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

ESPECIALIDADES:

- Naturopatía
- Iridiología
- Osteopatía

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

CÍRCULO DE ASTROLOGÍA Y MAGIA

C/ General Alvarez de Castro, 27 - 28010 Madrid

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

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

- *Astrología*
- *Numerología*
- *Tarot*
- *Quirología*
- *Fisiognomía*
- *Geobiología*
- *Meditación y yoga*
- *Reiki*
- *Canalización*
- *Terapias regresivas*
- *Sueño sagrado*
- *Constelaciones familiares*
- *Rituales de Luna Llena*
- *Sanación de la energía femenina*

CLÍNICA DENTAL HONRUBIA

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

ESPECIALIDADES:

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

CLÍNICA DENTAL Y GABINETE DE PSICOLOGÍA HONRUBIA

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

ESPECIALIDADES PSICOLÓGICAS:

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

ESPECIALIDADES DENTALES:

- *Odontología*
- *Implantes*

- *Ortodoncias*
- *Estética dental*

ECOCENTRO AZALEA

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

ecocentroazalea@hotmail.com

ESPECIALIDADES:

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

EL UNICORNIO

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

ESPECIALIDADES:

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

ETACI: ESCUELA DE TERAPIAS ENERGÉTICAS Y CRECIMIENTO INTERIOR

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

Tlf. 608 747 200 - www.etaci.org - info@etaci.org

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

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

EVA MARÍA VILLEGAS GUTIÉRREZ

Tlf.: 626.517.604

ESPECIALIDADES:

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

HERBOLARIO LIVERT

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

beatrizorero@hotmail.com

ESPECIALIDADES:

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

KINESE

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

saritasavi@hotmail.com

ESPECIALIDADES:

- *Fisioterapia*
- *Osteopatía*

LIBRERÍA BOHINDRA

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

www.bohindra.com

bohindra@bohindra.com

ESPECIALIDADES:

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

LIBRERÍA EQUILIBRIO HUMANO

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

www.uniliber.com

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

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

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

CURSOS:

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

Información en: 677 54 04 78

nntarot99@hotmail.com

nntarot99@gmail.com

OLGA CAZALLA BRIZ

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

ESPECIALIDADES:

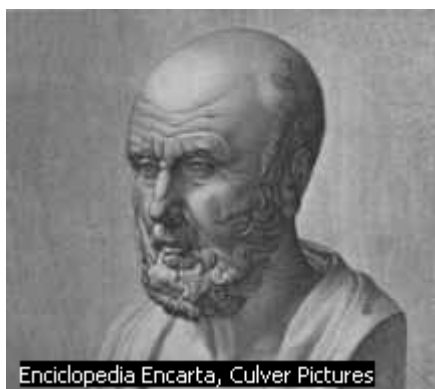
- *Psicología*
- *Reiki Usui*
- *Reiki Unitario*
- *Regresiones*
- *Iniciaciones de Reiki*
- *Terapia del alma*

PAZ MUÑOZ ALVAREZ

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

ESPECIALIDADES:

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



HIPÓCRATES



C.G. JUNG



PITÁGORAS

AGENDA DEL MES DE JUNIO

CONFERENCIAS DE ENTRADA LIBRE

EL DESPERTAR DIMENSIONAL HA LLEGADO PARA QUEDARSE

Fecha: Lunes 1 de Junio de 2009, a las 19 horas

Ponente: Eva Prieto. Astróloga.

Lugar: Círculo Astrología y Magia

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

CÍRCULOS DE LUNA LLENA: PLENILUNIO DE GÉMINIS

Fecha: Lunes 8 de Junio de 2009, a las 19 horas

Ponente: Eva Prieto. Astróloga.

Lugar: Círculo Astrología y Magia

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

CANALIZACIÓN: RECEPCIÓN DE GUÍAS DE AMOR Y SABIDURÍA

Fecha: Lunes 15 de Junio de 2009, a las 19 horas

Ponente: Eva Prieto. Astróloga.

Lugar: Círculo Astrología y Magia

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

LA MAGIA DEL SOLSTICIO DE VERANO

Fecha: Lunes 22 de Junio de 2009, a las 19 horas

Ponente: Eva Prieto. Astróloga.

Lugar: Círculo Astrología y Magia

Inscripción: Tel. 627660598; Mail: evaprietoastrologa@hotmail.com

ASTROLOGÍA Y ALQUIMIA DE VIDA

Fecha: Lunes 29 de Junio de 2009, a las 19 horas

Ponente: Eva Prieto. Astróloga.

Lugar: Círculo Astrología y Magia

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

CURSOS Y TALLERES

TALLER DE MEDITACIÓN CREATIVA

Fechas: Del lunes 1 de Junio al lunes 6 de Julio (Quince horas)

Lugar: Alcántara Psicología y Espiritualidad

Impartido por: M^a Dolores Sánchez-Villacañas

Más información e inscripciones: Tel. 91 401 55 70

mariadoloresdetoro@hotmail.com

TALLER DE TÉCNICAS PARA ELIMINAR EL ESTRÉS Y VIVIR EN CALMA

Fechas: Del martes 2 de Junio al martes 30 de Junio (Quince horas)

Lugar: Alcántara Psicología y Espiritualidad

Impartido por: M^a Dolores Sánchez-Villacañas

Más información e inscripciones: Tel. 91 401 55 70

mariadoloresdetoro@hotmail.com

TALLER PARA DESARROLLAR LA AUTOESTIMA

Fechas: Del miércoles 3 de Junio al miércoles 1 de Julio (Quince horas)

Lugar: Alcántara Psicología y Espiritualidad

Impartido por: M^a Dolores Sánchez-Villacañas

Más información e inscripciones: Tel. 91 401 55 70

mariadoloresdetoro@hotmail.com

LAS DIOSAS DE CADA MUJER: ARQUETIPOS FEMENINOS PARA LOGRAR OBJETIVOS

Fechas: Del viernes 5 de Junio al viernes 17 de Julio (Veinte horas)

Lugar: Alcántara Psicología y Espiritualidad

Impartido por: M^a Dolores Sánchez-Villacañas

Más información e inscripciones: Tel. 91 401 55 70

mariadoloresdetoro@hotmail.com

ASTROLOGÍA Y ALQUIMIA DE GÉMINIS

Fechas: 1, 8, 15, 22 y 29 de Junio de 2009, a las 19 horas

Imparte: Eva Prieto. Astróloga

Lugar: Círculo Astrología y Magia

Más información e inscripciones: Tel. 627660598

evaprietoastrologa@hotmail.com

CURSO DE TAROT EVOLUTIVO

Fechas: 3, 10, 17 y 24 de Junio de 2009, a las 19 horas

Imparte: Eva Prieto. Astróloga

Centro: Círculo Astrología y Magia

Más información e inscripciones: Tel. 91 447 14 65

evaprietoastrologa@hotmail.com

CANALIZACION: RAYOS E INICIACIONES

Fechas curso: 6 y 7 de Junio de 2009, a las 9:30 horas

Imparte: Eva Prieto. Astróloga

Lugar: Círculo Astrología y Magia

Más información e inscripciones: Tel. 627660598

evaprietoastrologa@hotmail.com

SANAR CON MINERALES

Fechas: 13 y 14 de Junio de 2009, a las 9:30 horas

Imparte: Eva Prieto. Astróloga

Lugar: Círculo Astrología y Magia

Más información e inscripciones: Teléfono: 91 447 14 65

evaprietoastrologa@hotmail.com

COSMOLOGÍA Y SOLSTICIO DE VERANO

Fechas: 20 y 21 de Junio de 2009, a las 9:30 horas

Imparte: Eva Prieto. Astróloga

Lugar: Círculo Astrología y Magia

Más información e inscripciones: Teléfono: 627660598

evaprietoastrologa@hotmail.com

APRENDIENDO A CANALIZAR ENERGÍAS ESPIRITUALES

Fechas: 27 y 28 de Junio de 2009, a las 9:30 horas

Imparte: Eva Prieto. Astróloga

Lugar: Círculo Astrología y Magia

Más información e inscripciones: Teléfono: 627660598

evaprietoastrologa@hotmail.com

OTRAS ACTIVIDADES

CONGRESO IBÉRICO DE ASTROLOGÍA

Fechas: Del viernes 19 de Junio al domingo 21 de Junio de 2009

Lugar: Hotel NH Alcalá - C/ Alcalá, 66 - 28001 Madrid

Información e inscripciones: www.astralis.com

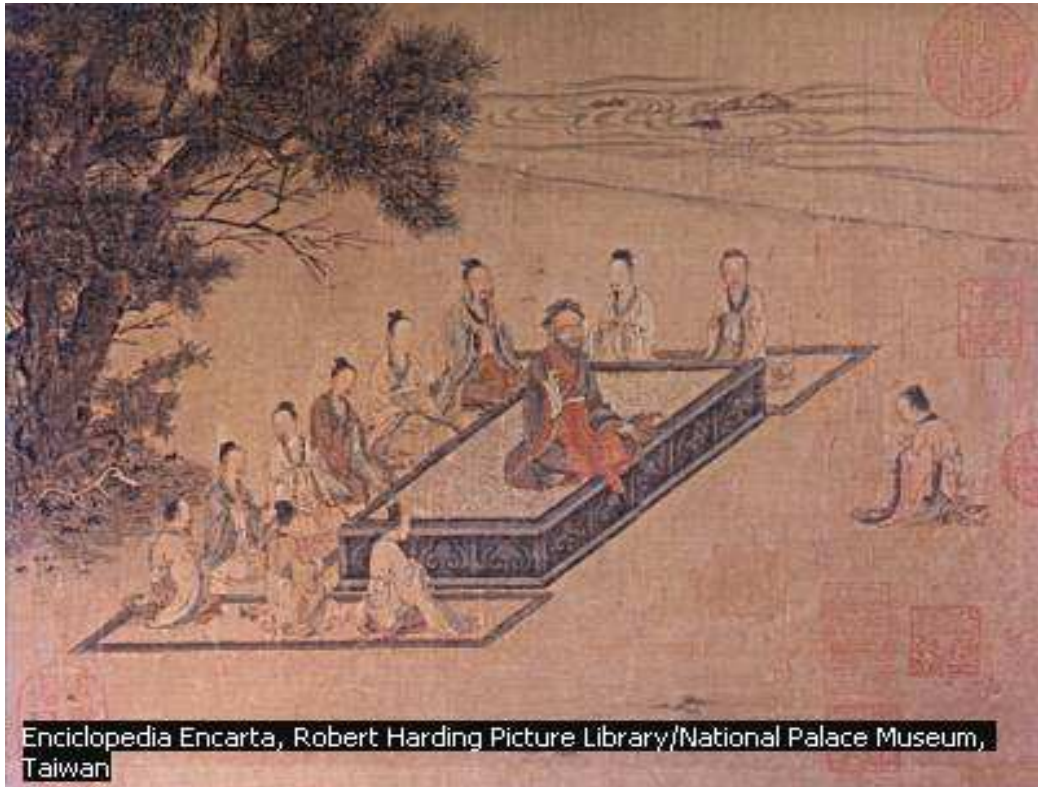
ANUNCIOS

- *Buscamos personas con una buena preparación en Astrología para realizar el taller: **ASTROLOGÍA Y ALQUIMIA DE LAS NUEVE DIMENSIONES**, que impartirá la Astróloga Eva Prieto a partir del*

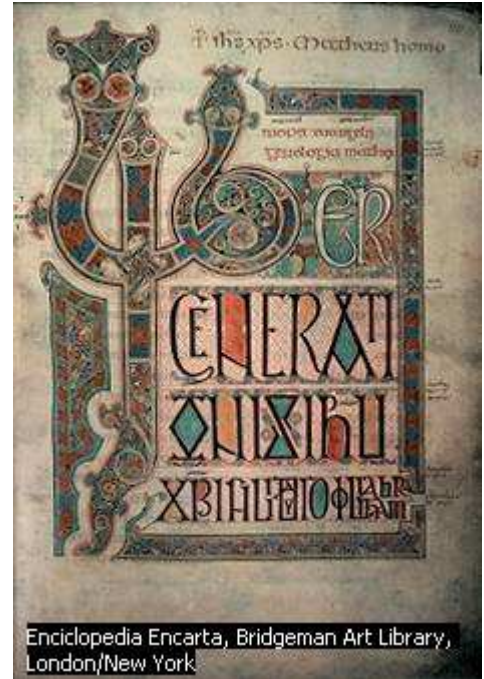
próximo mes de Septiembre. Si cuentas con esa formación y estás interesad@ en este taller, puedes ponerte en contacto con:

** Eva Prieto: Tel. 91 447 14 65 y 627660598
evaprietoastrologa@hotmail.com*

** M^a Dolores Sánchez-Villacañas: Tel. 91 401 55 70
mariadoloresdetoro@hotmail.com*



LIBROS RECOMENDADOS



❖ **ASSAGIOLI, Roberto - PSICOSÍNTESIS: SER TRANSPERSONAL - EDITORIAL GAIA**

El médico y psiquiatra italiano Roberto Assagioli, se dedicó a unir las investigaciones de William James, Carl Jung, Víctor Frankl, Abraham Maslow y otros especialistas de su época, demostrando verdaderamente ser un científico del espíritu y, en nombre de una auténtica ciencia humanista, propuso una praxis: la psicosisíntesis, que provee de instrumentos y técnicas adecuados para la investigación y experimentación del mundo interno del ser humano, incluyendo las experiencias transpersonales y místicas.

*Esta obra reúne todo su saber acerca del **desarrollo transpersonal**, expresión con la que aludía al proceso de despertar espiritual en el individuo. Hallaremos aquí la descripción del superconsciente y el Sí Mismo (Self), junto con sus cualidades y cómo pueden éstas fomentarse; también un detallado examen de las fases, procesos y crisis de la emergencia espiritual; finalmente, la explicación de*

cómo podemos afrontar y realizar el desarrollo transpersonal en la vida cotidiana.

Este libro es, en definitiva, una guía extraordinariamente útil para quien se encuentre comprometid@ en la búsqueda interior y en la realización personal.

❖ **MASLOW, Abraham - EL HOMBRE AUTORREALIZADO - EDITORIAL KAIRÓS**

Este libro ha sido considerado como uno de los más importantes de la nueva cultura. La tesis de Maslow es que los seres humanos comienzan a dirigirse hacia la autorrealización en cuanto quedan satisfechas sus necesidades básicas de comida, ropa y vivienda. Contrapone el autor la psicología de adaptación al medio, que le parece incompleta, estática y sobrepasada, con una psicología dinámica que entiende que la persona sólo está sana cuando se autorrealiza creativamente.

El presupuesto básico de la autorrealización es que, suprimidos los mecanismos de defensa, el animal humano no tiende a la autodestrucción sino a una nueva expresividad creadora que sobrepasa la antinomia de los contrarios.

*Esta nueva expresividad creadora se pone de manifiesto en lo que Maslow denomina **experiencias cumbre**: momentos privilegiados en los que cada un@ de nosotr@s es llevad@ más allá de sí mism@, ya sea a través de la vía estética, intelectual, erótica, religiosa o simplemente cotidiana.*

❖ **MASLOW, Abraham - LA PERSONALIDAD CREADORA - EDITORIAL KAIRÓS**

Ésta es una obra póstuma y recopiladora de este psicólogo y autor. Todas las líneas de pensamiento expuestas en El hombre autorrealizado abocan aquí a sus últimas consecuencias.

La personalidad creadora es un trabajo sobre biología, sinergia, creatividad, conocimiento, jerarquía de necesidades, relación entre experiencia vivencial y conocimiento, papel de la

ciencia en la naturaleza humana y, sobre todo, extensión hasta el límite de esta naturaleza humana.

*Tomando como base a las personas que él llama **autorrealizadoras**, Maslow estudia la percepción superior de hechos y valores, la característica de la gente madura y generosa que posee una identidad fuerte y libre, más relacionada con el **ser** que con el **llegar a ser**. El concepto de **sinergia** se aplica tanto a lo individual como a lo interpersonal e intrapersonal. Y se le sitúa también en el contexto de la sociología, Maslow desarrolla sus grandes temas: las posibilidades latentes en el ser humano, la solidaridad reconciliada con la autorrealización, los estados superiores de la consciencia, las experiencias cumbre y la trascendencia.*

La personalidad creadora es, en suma, la síntesis madura del creador de la Psicología Humanista, también llamada la Tercera Fuerza de la Psicología, puesto que permite sobrepasar la esterilizante y limitadora antinomia de los contrarios.

