

METAMORFOSIS

*REVISTA VIRTUAL PARA EL CRECIMIENTO
DEL ESPÍRITU*

NÚMERO 9

DICIEMBRE 2009



METAMORFOSIS ESTÁ PATROCINADA POR:



ALCÁNTARA PSICOLOGÍA Y ESPIRITUALIDAD

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

www.solucionepsicologia.com

mariadoloresdetoro@hotmail.com

SUMARIO



- **Editorial: Página 3**
- **El solsticio de invierno y el espíritu de la Navidad: Página 4**
- **De lo individual a lo transpersonal: Un paseo por la historia de la Psicología: Página 9**
- **¿Qué son las dimensiones y qué significa cambiar de dimensión?: Página 22**
- **Perlas de sabiduría perenne: Página 32**
- **Energías arquetípicas para Diciembre: Página 35**
- **Rituales para el solsticio de invierno: Página 45**
- **Símbolos de protección, fuerza y regeneración: Página 51**
- **El rincón de la meditación: Página 54**
- **Guía de Centros y Profesionales: Página 57**
- **Agenda de Diciembre: 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. Como esta revista no se edita con ánimo de lucro, sino con la intención de transmitir conocimientos que aumenten nuestra luz y nuestra consciencia, no se percibirán honorarios por publicar artículos en ella pero tampoco habrá que abonarlos por anunciarse.

EDITORIAL

Querid@s lector@s,

Un nuevo mes comienza y un año más está a punto de terminar. Con él se irán muchos de nuestros pesares y seguramente también algunos de esos proyectos, propósitos, perspectivas e ilusiones, nuevos o antiguos, que todos los años aseguramos y prometemos que vamos a realizar y que después, por una u otra razón, vamos olvidando y dejando en el tintero, a medida que pasan los días y continuamos inmers@s en las obligaciones y las tareas cotidianas.

Deseo vehementemente que esto no haya ocurrido y que hayáis hecho realidad vuestros mejores y más imposibles sueños. Algo que continuamente tengo muy presente y digo, es que siempre hay que dirigir las flechas de nuestra ilusión y de nuestros anhelos a la estrella más elevada y lejana, porque sólo así seremos capaces de trabajar y esforzarnos, con paciencia, firmeza y perseverancia, para alcanzarla y lograr lo que nos hemos propuesto. Actuando así seguro que obtenemos la mayoría de ellos y, sobre todo, aprenderemos y evolucionaremos sin medida, fluyendo con la vida y sus procesos, en mi opinión algo mucho más importante que las metas en sí, si bien éstas son necesarias para motivarnos, estimularnos y ponernos en el camino.

Pido que aprovechéis este mes para reflexionar, recapitular, disfrutar, agradecer, alegraros... por todo lo bueno que este año habéis vivido, por todo lo que habéis aprendido, por todos los miedos que habéis dejado atrás y por toda la confianza que habéis conseguido, por las personas a las que habéis amado y os han amado, por todas las tareas cumplidas, por toda la comprensión adquirida, por la salud de vuestro cuerpo, por vuestra casa, por vuestro trabajo o por la oportunidad de encontrar otro mucho mejor si lo habéis perdido..., en fin, por tantas y tantas cosas que no pueden reflejarse en estas páginas.

Y pido, cómo no, que el nuevo año venga cargado de AMOR, SALUD, PAZ, PROSPERIDAD, FELICIDAD y ABUNDANCIA para tod@s, con el fin de que nuestro querido y azul planeta se convierta en el Paraíso Terrenal que está destinada a ser.

M^a Dolores Sánchez-Villacañas

EL SOLSTICIO DE INVIERNO Y EL ESPÍRITU DE LA NAVIDAD

Si se observan las estrellas, en determinada época del año, el Sol se mueve desde una posición perpendicular sobre el Trópico de Capricornio, hasta una posición perpendicular sobre el trópico de Cáncer. A estos días extremos en la posición del Sol y la Tierra se les denomina Solsticios de Invierno y Verano. El Solsticio de Invierno acontece cada 21 de diciembre, en el Hemisferio Norte. En el momento de la entrada del Sol en la Constelación de Capricornio, en la Tierra tiene lugar la noche más larga y el día más corto del año. El Sol se encuentra a poco más de veintitrés grados sur, situado exactamente sobre el Trópico de Capricornio, originando ese cenit de las horas de oscuridad. Ese momento del año, cuando la luz comienza a triunfa sobre las tinieblas, esta lleno de gran Energía Solar o Crística, por lo que se dedica dicho tiempo al Espíritu de la Navidad, que se celebra tradicionalmente el 24 de diciembre.

NAVIDAD Y TEMPLOS DEL SOL

Los días de Navidad tienen pues una íntima relación con las celebraciones del Solsticio de Invierno. La importancia que tenía el Solsticio de Invierno y la corta duración de los días eran en los antiguos pueblos de gran preeminencia, dado entre otros motivos al papel esencial que la luz tenía para ellos. Relatan muchas leyendas que en esos días baja el Espíritu de la Navidad al planeta Tierra, con la misión de dar e irradiar Amor, Alegría, Prosperidad y Abundancia, recogiendo las peticiones que se le hagan con nobleza de corazón, para el futuro año.

Según la mitología griega, la abundante cabra Amaltea amamantó por estas efemérides a Zeus, regente de Sagitario, ese padre de los dioses, en agradecimiento colocó al bóvido en la constelación de Capricornio. Esta constelación es el décimo signo del zodiaco, marca el inicio del frío y duro invierno. Su naturaleza cardinal asigna gran importancia al alcance de logros. En la antigua Roma celebraban el nacimiento del Sol, el día 25 de diciembre. Si el invierno es época de siembra de la energía crística, en nuestros corazones, procuraremos como el sembrador preparar bien la tierra para los excelentes granos. Análogamente

es época de pensar en nuestros objetivos para el nuevo ciclo, conforme a las experiencias adquiridas.

Todos los Templos del Sol, de las antiguas culturas, han sido utilizados como lugares para realizar ceremonias de alineamiento durante los equinoccios y los solsticios. Eventos que tienen como objetivo ayudar a los seres humanos en la unificación con el Plan Divino, a realinearse con su lugar en el Cosmos, con el propósito de nuestras Almas en la Tierra y el Plan Divino Universal, a través de la conexión con nuestro Sol.

LA CABRA Y EL UNICORNIO

Capricornio es el signo del Zodíaco más espiritual y a la vez más material. De ahí la habilidad de Capricornio para manifestar el espíritu en el plano físico. Saturno, es el planeta rector de Capricornio tanto a nivel de la personalidad o exotérico, como del alma o esotérico. Capricornio representa al buscador que lucha por llegar a las alturas, como su símbolo, el bóvido que dirige siempre sus pasos hacia la cumbre de la montaña, o como el individuo completamente inmerso en la ilusión del plano físico, buscando todo aquello que alimente la personalidad, ya sea el dinero o el poder egoístamente conseguidos. Eventualmente, tras muchas vidas, dicha cabra acabará transformándose en el unicornio que ha elevado su propia forma, pues todo el poder de ejecución y de disciplina propios de Capricornio terminan siendo dedicados íntegramente al servicio de los demás.

La seriedad y solemnidad de Capricornio se relaciona con un sentido de la responsabilidad personal, pero también con una marcada dificultad de expresión emocional en algunos casos, que pueden dar lugar a un cierto pesimismo. El materialismo, la lucha por la satisfacción de las ambiciones personales y el conflicto con las tendencias espirituales superiores están muy presentes, al ser el más materialista de los signos constituye el campo de batalla entre el orden y sistema de valores antiguo de un lado, las nuevas inclinaciones y las tendencias superiores de otro. Por otra parte hasta que los impedimentos emocionales y mentales no sean transcendidos con la disciplina y voluntad correspondientes, el alma no será capaz de usar su personalidad para poder expresar amor y compasión.

UNA SOLA HUMANIDAD

El símbolo de la cabra con una cola de pez no es una excepción en la serie de misterios que caracterizan a Capricornio, ya que apunta a la síntesis de tierra y agua, Los signos complementarios Capricornio y Cáncer, un reflejo de la unión de los ángeles solares y lunares, la personalidad y el alma. Es el misterio de los cocodrilos Makara, que está presidido por el regente jerárquico de Capricornio, Venus y su relación con Sanat Kumara, que representa al Anciano de los Días, el Sumo Ser de la Tierra.

El eje Cáncer-Capricornio también actúa como una puerta de entrada para las fuerzas de la estrella Sirio, de manera que afectan especialmente a la Transfiguración. Al ser la luminaria Sirio una de las fuentes principales de la Ley del Karma y derramarse a través de las dos puertas de Cáncer-Capricornio, que están ligadas en formación triangular con Saturno, el planeta mantenedor del Karma dentro de nuestro sistema solar. Capricornio, el signo de la cabra, que busca su sustento, en los lugares más rocosos y áridos de la tierra, la constelación que también representa la rúbrica de los cocodrilos, que viven en el agua y en la tierra. Espiritualmente Capricornio, también representa El Unicornio, que lucha y triunfa alcanzando la Transfiguración. De acuerdo al simbolismo asociado a Capricornio de estos animales, el signo nos da un cuadro completo del ser humano, con sus pies en la tierra, corriendo libremente, y ascendiendo a las cumbres de la ambición mundana, o de la aspiración espiritual, en busca de lo que él comprende, en un momento dado, que es su mayor necesidad. La Cabra busca para sí, el Cocodrilo sirve a grupos o naciones, pero El Unicornio, está al Servicio de Una Sola Humanidad.

PRIMEROS RAYOS DE LUZ

Según la Astrología Esotérica, Capricornio es signo de iniciación y transfiguración, en la evolución espiritual del ser humano. Una transfiguración que es una transformación del individuo, que implica un cambio de forma, de modo tal que revela su verdadera naturaleza de luz. El signo del Solsticio de Invierno, en el hemisferio norte, representa la más profunda penetración en la materia y la luz creciente que extrae al verdadero buscador fuera de la materia. Saturno es el regente externo o exotérico y también el planeta causal o esotérico de Capricornio. Alice Bailey dice sobre Capricornio en su libro Astrología Esotérica: "Yo soy el punto más denso de todo el mundo

concreto. Yo soy la tumba; Yo soy el útero. Yo soy la roca que yace en lo más profundo de la materia. Yo soy la cima de la montaña en la que nace el Hijo, en la que se ve por fin al Sol y que recoge los primeros rayos de luz".

Saturno es uno de los más potentes Señores del Karma y fuerza al hombre a afrontar su pasado y en el presente a prepararse para el futuro. Y esa es la intención y propósito de la oportunidad kármica, pues desde ciertos punto de vista, Saturno podría ser visto como el Morador en el Umbral Planetario, pues también la Humanidad en su conjunto tiene que afrontar ese Morador así como a su Ángel de la Presencia, y al hacerlo descubrirá que ambos el Morador y el Ángel conforman esa compleja dualidad que es la familia humana.

ELEVACIÓN Y ASCENSIÓN

La Astrología Evolutiva y Esotérica no es meramente descriptiva o predictiva sino que apunta al mejoramiento y elevación efectivos del ser humano. En este sentido es operativa pues nos da las herramientas para lograr un profundo cambio interior. La Astrología Esotérica es conocimiento para quienes desean vivamente elevarse, mejorar y servir al prójimo sin egoísmos. Aplicando todo lo anterior al momento del Solsticio de Invierno, el ser humano, tras haber recorrido el Ciclo Zodiacal y haber transcendido las fases previas de desarrollo y sus apegos a la materia, a la forma y a la personalidad, afronta y supera las duras pruebas correspondientes al signo de Capricornio. El individuo como Prometeo, el Titán que robo el fuego de los dioses para dárselo a los humanos, liberado de sus cadenas, asume y purifica todo su pasado kármico, se hace acreedor al paso por la transfiguración y transmutación de su antigua personalidad en un alma purificada, que por fin queda liberada, y se convierte en un ser de Amor Incondicional, altruista por y para todos sus hermanos, al servicio de la humanidad en su conjunto y del Plan Divino.

PERDIDO ESTOY EN LA LUZ SUPREMA

La nota clave de la Constelación de Capricornio es: "Perdido estoy en la luz suprema, sin embargo a esa luz doy la espalda." La energía de la Constelación de Capricornio guarda el secreto del alma, el secreto de la gloria oculta, revelado al ser humano, en el punto culminante de la transfiguración en la cima de la montaña, de la personalidad por el alma. Pero esta revelación sólo puede ocurrir como resultado del esfuerzo, de la capacidad de superar las limitaciones de la personalidad,

para persistir en el sendero ascendente a pesar de los obstáculos y las dificultades. No hay un camino fácil para que el individuo se libere de sus propias limitaciones originadas por el egoísmo y la separatividad. Es un largo y esforzado proceso, en el que finalmente aprendemos por experiencia personal que la autodisciplina, el autodomínio y el autosacrificio forman la piedra angular del discipulado. En esta base, la superestructura del Amor, de un modo de vida responsable, que refleje los valores del alma, puede desarrollarse finalmente. Este crecimiento en conciencia se convierte en el camino de iniciación. Esa iniciación que es una experiencia espiritual, donde el candidato traspasa el foco de su consciencia de la personalidad, la unidad de encarnación, a la individualidad, el ego inmortal, o unidad de evolución, y la consciencia de la individualidad, siendo abstracta, es capaz de aprehender las cosas del espíritu que no tienen manifestación en los planos de la forma. En suma el camino a la cima de la montaña, hacia la luz celestial que revela el alma como el Yo real, el Plan como la responsabilidad del discipulado, y la Jerarquía Espiritual del planeta como el centro de Amor en el que la Iniciación admite al Discípulo Aceptado.

Eva Prieto
Astróloga y Terapeuta



DE LO INDIVIDUAL A LO TRANSPERSONAL: UN PASEO POR LA HISTORIA DE LA PSICOLOGÍA

La palabra griega psijé significa espíritu, alma, vida, aliento y la palabra logos: facultad de razonar, inteligencia, juicio, buen sentido, siendo por tanto la Psicología una ciencia que aspira a conocer y entender la naturaleza sutil del ser humano.

A lo largo de su historia, se han desarrollado en Psicología diversas teorías y corrientes, que la contemplan y la trabajan con distinta perspectiva, siendo también diferentes su concepción y consideración de las personas y las áreas a las que van dirigidas. Todas esas teorías pueden englobarse en lo que en este campo solemos llamar las Cuatro Fuerzas. En cada una de ellas destacan, como vamos a ver a continuación, distintos representantes, pioneros en sus respectivos enfoques y en la introducción de importantes modificaciones en el estudio y el tratamiento de los problemas humanos y, sobre todo, de las personas que los padecen. Vamos a ver las características más importantes de estas cuatro Fuerzas y sus autores más destacados.

PRIMERA FUERZA

La primera Fuerza la forman el Psicoanálisis y la Psicología Dinámica, implicadas en analizar con profundidad las razones, sobre todo inconscientes, que nos llevan a comportarnos, sentirnos, hablar y actuar de la manera en que lo hacemos. , en función de nuestra infancia y de nuestro inconsciente. El Psicoanálisis parte de una concepción positivista sobre los aspectos irracionales de la mente, dando mucha importancia a la infancia y al pasado. Es un método interesado en investigar los procesos mentales inconscientes que influyen en nuestra conciencia y que nos impiden actuar adecuadamente en el mundo y hacer cosas en él. Como Freud fue el primero en descubrir, los procesos inconscientes están regidos por sus propias leyes, diferentes a las que gobiernan el estado de conciencia, por lo que la lógica y la razón no son válidas para comprenderlos ni descifrar sus mensajes. Entender cuáles son y cómo funcionan esos procesos es seguramente la principal tarea psicoanalítica a realizar antes de plantear y realizar algún tipo de

tratamiento. Gracias a esa comprensión pueden comprenderse muchas facetas del ser humano y también de las dificultades o enfermedades que presenta. Los representantes más destacados de esta corriente son: Sigmund Freud, Albert Adler y Carl G. Jung, dos de sus alumnos y seguidores más importantes hasta que decidieron separarse del maestro e introducir en sus teorías y en su trabajo con l@s pacientes sus propias ideas y conclusiones.

Sigmund Freud (1856-1939), neurólogo y psiquiatra austríaco. Estudió en Viena. Fue alumno del fisiólogo Brücke. En 1881 se graduó en Medicina. Alumno de Charcot en París, de 1885-1886 y habilitado en 1885. Trabajó como médico y docente en la Universidad de Viena desde 1886 y fue propuesto como Profesor Extraordinario en 1897. Al principio sus trabajos versaron sobre la histología y la anatomía del cerebro y después sobre temas clínicos de neuropatología, como las parálisis infantiles y la cocaína en la medicina. Posteriormente, tras conocer al Dr. Breuer, se dedicó a estudiar las psiconeurosis, en especial la histeria, para el tratamiento de la cual desarrolló una nueva forma de psicoterapia. Freud fue el primer psicoterapeuta en tener en cuenta y dar importancia al subconsciente y al inconsciente, almacenes de lo desconocido y de lo reprimido, respectivamente, así como en reconocer la influencia de ambos en la persona, en sus actos, en sus relaciones y en su vida. También fue de los primeros en dar importancia a los sueños y muchos otros actos de la vida cotidiana en los que no hay control consciente por parte de la persona y, por lo tanto, es más fiable y esclarecedor de lo que le ocurre que lo contado por ella. Asimismo, en una época y en una sociedad tan represiva y cerrada como las del siglo XIX, se atrevió a tener en cuenta el significado y la influencia causal de la vida sexual de las personas en el origen de las neurosis, abordando esta área de la vida de sus pacientes mientras los trataba y basando en ello la curación de sus síntomas. Si bien Freud fue demasiado lejos al considerar a los instintos y deseos sexuales: reprimidos o perversos, como el principal origen de los trastornos neuróticos y su expresión adecuada como la curación de sus síntomas, seguramente porque él mismo tenía dificultades en estos aspectos, obviando otras muchas áreas y causas tan reales e influyentes como ellos, por ejemplo el instinto religioso (en el sentido de re-ligar, de volver a unir lo que está separado), que también es posible que le costara admitir como científico que era, no cabe duda de que abrió una importante puerta al conocimiento de nuestra profundidad humana, a la liberación de los sentimientos de culpa y a la catarsis, entre otras muchas contribuciones. En sus primeros años trabajó con la hipnosis, que poco a poco fue dejando y sustituyendo por la asociación libre. Sus

obras más destacadas y conocidas son: La interpretación de los sueños (1900), Tótem y Tabú (1913), Más allá del principio del placer (1920), Psicología de masas (1920), El yo y el ello (1923), El malestar en la cultura (1930), El porvenir de una ilusión (1927), Introducción al psicoanálisis (1933), Moisés y el monoteísmo (1939).

***Alfred Adler (1870-1937),** fue un psicólogo y psiquiatra austríaco, nacido en Viena y educado en su Universidad. Tras concluir sus estudios universitarios, continuó su formación con Freud y se asoció a él hasta el año 1911, en que abandonó la escuela psicoanalista ortodoxa para fundar una escuela neofreudiana de psicoanálisis. En su análisis del desarrollo individual, Adler subrayó el papel de los sentimientos de inferioridad, más que el papel de las pulsiones sexuales, como hacía Freud, como la motivación básica subyacente a la conducta humana. Para Adler, los sentimientos de inferioridad conscientes o inconscientes, que denominó complejos de inferioridad, combinados con mecanismos compensatorios de defensa, eran las causas básicas de su carácter psicopatológico. Para él, en consecuencia, la función del psicoanalista era descubrir y racionalizar tales sentimientos, para terminar con la voluntad de poder compensatoria y neurótica (y por tanto dolorosa) que engendran en la persona. Fue el primer psicólogo en mencionar y tener en cuenta la conducta proactiva: el interés por los demás y la colaboración con ellos para mejorar los grupos, así como también la empatía y la identificación con otros seres humanos. Según Adler, los trastornos psicológicos provienen de un modo de vida equivocado, que supone la adopción de opiniones y metas erróneas, por un escaso desarrollo del interés social. En consecuencia, el trabajo del terapeuta consiste en reeducar a los pacientes haciéndoles ver sus errores y animándoles a desarrollar un mayor interés social. Sus obras más conocidas son Práctica y teoría de la psicología individual (1918) y El sentido del vivir (1933).*

***Carl Gustav Jung (1875-1961)** fue un psiquiatra y psicoanalista suizo, fundador de la Escuela Analítica de la Psicología, posteriormente denominada Escuela Junguiana. Jung nació en Kesswil, Suiza y era hijo de un pastor protestante, circunstancia que marcó su tendencia al misticismo y la consideración de esta faceta como un instinto y un interés presentes en todas las personas, independientemente de que practiquen o no una religión establecida. Durante su infancia solitaria desarrolló una importante inclinación por los sueños y las fantasías que influyó significativamente en su trabajo posterior y a lo largo de toda su vida.*

En 1902, tras graduarse en Medicina por las Universidades de Basilea y de Zurich, comenzó a trabajar con la asociación verbal. Jung consideraba que las respuestas de una persona a unas palabras estímulo ponían de manifiesto sus complejos internos. Estos estudios le dieron renombre internacional y le llevaron a un periodo de estrecha colaboración con Freud hasta que en 1912, tras publicar la obra: Transformaciones y símbolos de la libido (1912), se separó del maestro y de su interpretación sexual de la libido, estableciendo un estrecho paralelismo entre los mitos arcaicos y las fantasías psicóticas y explicando las motivaciones humanas en términos de energía creativa, con mucha frecuencia despreciada o mal canalizada y de ahí los numerosos problemas individuales y colectivos presentes en el mundo. Es decir, Jung interpretaba los problemas mentales como un modo patológico de procurar la autorrealización personal y espiritual, una necesidad tan universal como el instinto de supervivencia o el sexual, dando así un importante giro a lo postulado por su maestro, que no sólo continuó con sus puntos de vista sino que rechazó abiertamente los postulados de su discípulo, haciéndose cada vez más profunda e irreconciliable la brecha abierta entre ellos.

Además de la teoría de los complejos, de la teoría de los tipos psicológicos, del trabajo con arquetipos, de considerar la importancia y la influencia del inconsciente colectivo en el inconsciente y el consciente personal, Jung destaca por haber tenido la valentía de tener en cuenta los mitos, las leyendas, los cuentos de hadas, la Astrología, el Tarot, la Alquimia y la Cábala, no sólo como fuentes de sabiduría, sino también como importantes herramientas para lograr el autoconocimiento, la individuación y la autorrealización, adelantándose así a nuestro tiempo y atreviéndose a considerar con seriedad la influencia que en este mundo tienen otros planos de la realidad, otras energías y dimensiones más allá de las que conocemos y que él mismo supo compaginar con los conocimientos científicos en su vida, su obra y su trabajo.

Jung escribió numerosas obras, algunas de ellas son las siguientes: Tipos Psicológicos, Psicología y Alquimia, Psicología de la Transferencia, El yo y el inconsciente, Psicología y religión, Psicología y simbólica del arquetipo.

Wilhelm Reich (1897-1957) fue un médico, psiquiatra, psicoanalista y escritor austríaco, que estudió en la Universidad de Viena y formó parte de la Sociedad Psicoanalítica de esa misma ciudad. Inicialmente trabajó con Freud, quien le consideró su

discípulo más brillante. Reich también mostró un gran entusiasmo por las teorías de su maestro, aunque en seguida surgieron diferencias, tanto en lo relativo a la autoridad que a ambos les gustaba ostentar como respecto a las teorías sobre el psicoanálisis y la salud mental, rompiendo su relación definitivamente en cuanto Reich empezó a tener sus propios criterios y su propia forma de tratar a las personas, claramente diferentes a las de Freud y su escuela. Los conceptos que más le interesaron de todo lo que aprendió y compartió con su maestro, fueron los relativos al inconsciente, al origen y curación de la neurosis, a la libido y a la sexualidad. Reich fue expulsado de la Sociedad Psicoanalítica por lo radical de sus planteamientos, perseguido por los nazis en Alemania y juzgado en Estados Unidos, donde se le diagnosticó una esquizofrenia progresiva y se ordenó quemar sus manuscritos, gracias a lo cual aumentaron la curiosidad por su persona y su trabajo. Murió en la cárcel un año después de haber sufrido un ataque al corazón y un día antes de apelar su sentencia.

Reich, al contrario de Freud, que fue dando menos importancia al instinto sexual y a la dicotomía placer/dolor para centrarse más en otros conceptos, como el instinto de muerte, llevó la sexualidad y la psique al extremo, llegando a afirmar que la salud mental de una persona se puede medir por su potencial orgásmico. Es decir, para Reich, una persona psíquicamente sana disfruta del sexo libremente, sin traumas ni inhibiciones pero una persona neurótica no. Reich prescindió del diván psicoanalítico para trabajar con sus pacientes, volcándose en el cuerpo físico, algo que el psicoanálisis ni siquiera se planteaba. Comenzó a fijarse en las posturas y movimientos corporales de sus pacientes, dándose cuenta que los tratamientos psicoanalíticos de la época eran muy poco eficaces, ya que el/la paciente tendía a esconderse de sí mismo o, dicho de otra manera, sus barreras psicológicas se perpetuaban inconscientemente. Pensaba que las personas tenían miedo a romper sus bloqueos porque no se permitían sentir el placer de la distensión, relajarse ni dejarse llevar. Con el fin de resolver esta dificultad inventó el Análisis Caracteriológico, para derribar las barreras que bloquean el libre flujo de la energía psíquica de la persona, algo que consiguió aplicando otro principio también descubierto por él: La psique de una persona y su musculatura voluntaria son funcionalmente equivalentes. Es decir, que los bloqueos psíquicos se corresponden con contracciones musculares crónicas, motivo por el que Reich trataba las enfermedades mentales mediante la liberación de las tensiones musculares crónicas padecidas por los pacientes, con resultados notables. Como ocurre siempre que alguien, en cualquier época y en cualquier materia, se atreve a innovar y a desviarse del camino trazado por quienes le preceden, sus

critérios y su forma de trabajar molestaron mucho a los psicoanalistas freudianos, quienes se abstenían completamente del contacto físico con sus pacientes, a pesar de su intenso contacto mental y emocional, todo lo contrario que Reich, quien los abrazaba, retorció y estiraba hasta que rompían a llorar o vomitaban, logrando así liberarse. Había descubierto en las personas con quienes trabajaba, que el reflejo del vómito era profundamente relajante y que ejercicios de estiramiento de la zona anterior del tronco terminaban provocando que la persona llorara de modo profundo, aunque aparentemente sin motivo. Más adelante llegó incluso a asegurar que el cuerpo humano no era muy distinto al de un gusano, elaborando un sistema de curación consistente en desbloquear progresivamente los diversos segmentos que componen nuestro organismo: cráneo, cuello, diafragma, vientre y cadera, que suelen contraerse por dolor y extenderse por placer. Reich entendió que la personalidad funcionaba en ciclos de tensión/liberación, siendo indispensable para esta última una sana vida sexual. Finalmente percibió que los patrones musculares se podían explicar desde el punto de vista de una energía vital, que más tarde llamaría energía orgónica, que recorre todo el cuerpo, es decir, adaptó para Occidente el concepto de chi, ampliamente extendido en Oriente y en los ambientes herméticos. Uno de sus numerosos discípulos: Alexander Lowen, creó a partir de sus enseñanzas la Bioenergética, un conjunto de técnicas curativas basadas en estos descubrimientos.

SEGUNDA FUERZA

La segunda Fuerza está representada por el Conductismo y la Psicología Positivista, basados principalmente en la observación y la modificación del comportamiento humano y dejando a un lado, e incluso negando en sus teorías más extremas, la existencia de la consciencia y de todo aquello que no pueda probarse con los instrumentos materiales usados por la ciencia tradicional. Es la aplicación en la psicología y en el ser humano del modelo y del funcionamiento de la máquina, que ni piensa, ni siente ni tiene espíritu, sino que únicamente funciona o no funciona, reacciona de una forma u otra a los estímulos ambientales, por los que consideran está determinada y nada puede hacer para liberarse del condicionamiento que esto supone. Los estudios del fisiólogo ruso Pavlov sobre el comportamiento reflejo en los animales, más concretamente en los perros, fueron un importante punto de partida para esta rama de la Psicología. Sus principales representantes son John Watson y Frederic Skinner.

John Watson (1878-1958) fue un psicólogo estadounidense reconocido como el fundador y principal representante del conductismo. Nació en Greenville, Carolina del Sur, estudió en la Universidad Furman y en la de Chicago. Desde 1908 hasta 1920 fue profesor y director del laboratorio de psicología de la Universidad John Hopkins de Baltimore. En 1913 fundó el conductismo con su ensayo La psicología como la ve el conductista, reduciendo esta ciencia al estudio de la conducta externa, observable y objetiva, cuyas unidades son las conexiones innatas o adquiridas por condicionamiento entre un estímulo y una respuesta. Watson pensaba que la conciencia no tenía que ser estudiada por la Psicología, para él los pensamientos eran una especie de habla subvocal, es decir, que surge de los movimientos de la lengua y las cuerdas vocales. En 1920 abandonó su carrera académica y se dedicó a escribir ensayos sobre su visión de la psicología; continuando también sus investigaciones, sobre todo con niños. Otras de sus obras son: La educación animal (1903), La psicología desde el punto de vista del conductismo (1919), El conductismo (1925) y La atención psicológica del bebé y del niño (1928).

Burrhus Frederic Skinner (1904-1990), fue otro psicólogo estadounidense, nacido en Susquehanna, Pennsylvania, y formado en la Universidad de Harvard que tuvo mucha influencia en el conductismo, sobre todo en su país. Preocupado por las aplicaciones prácticas de la psicología, creó la educación programada, una técnica de enseñanza en la que al alumno se le presentan, de forma ordenada, una serie de pequeñas unidades de información, cada una de las cuales debe ser aprendida antes de pasar a la siguiente, técnica que ha originado una gran variedad de programas educativos. Entre sus trabajos más importantes hay que citar La conducta de los organismos (1938), Walden dos (1961), una utopía conductista en la que aplica los principios de esta escuela psicológica para el establecimiento de una comunidad humana ideal, y Tecnología de la enseñanza (1968). En Más allá de la libertad y la dignidad (1971) Skinner, desde sus postulados deterministas, defiende el condicionamiento controlado masivo (en lugar de la educación actual, que sería también un condicionamiento masivo, pero descontrolado), como medio de control de un orden social dirigido a la felicidad del individuo. Entre sus últimos trabajos se encuentran: Autobiografía: así se forma un conductista (1976) y Reflexiones sobre conductismo y sociedad (1978).

TERCERA FUERZA

Una tercera Fuerza nació con la Psicología Humanista, que considera a la persona como el centro de sus propios conocimiento, transformación y evolución. Esta corriente comenzó a reunir movimientos heterogéneos: existencialismo, psicología Gestalt, bionérgica y estrategias reichianas, trabajos centrados en el cuerpo, la investigación con psiquedélicos, la antipsiquiatría y múltiples terapias de grupo, dando lugar al encuentro e integración de muchas teorías y generaciones de la Psicología, buscando la ruptura con la rigidez, el estancamiento y el determinismo característicos de las corrientes anteriores. Aquí podemos destacar a Fritz Perls, Carl Rogers y Ronald Laing como principales representantes de esta rama.

***Friederich Perls (1893-1970)**, más conocido como Fritz Perls fue un médico neuropsiquiatra y psicoanalista alemán que desarrolló, junto con su esposa Laura Perls, otra de las terapias humanistas más conocidas y trabajadas: la psicoterapia de la Gestalt (totalidad). Fue también un reconocido anarquista y, a pesar de su origen judío, obtuvo la cruz de hierro en la primera guerra mundial combatiendo en las filas alemanas. Según Perls, la civilización moderna conduce inevitablemente a la neurosis, porque nos obliga a reprimir nuestros deseos naturales y, por tanto, los frustra en nuestra tendencia innata a adaptarnos biológica y psicológicamente a nuestro entorno. Como consecuencia de ello aparece la ansiedad neurótica. Ajeno a la tradición psicoanalítica, Perls sostenía que el descubrimiento intelectual de lo que al paciente le está sucediendo es insuficiente para curar el trastorno, por lo que elaboró ejercicios específicos pensados para mejorar la conciencia de la persona sobre su emoción, estado físico y necesidades reprimidas, a través de estímulos físicos y psicológicos del ambiente. Destacaba la importancia de vivir en el aquí y el ahora, en total plenitud con lo que esté sucediendo a cada momento, dentro y fuera de un@ mism@, dándose perfecta cuenta de ello y prestándole atención. Entre sus obras podemos destacar: Ego, hambre y agresión (1947), Dentro y fuera del Tarro de la Basura (1969), Sueños y existencia (1974), El Enfoque Gestáltico (1976).*

***Carl Rogers (1902-1987)**, un psicólogo estadounidense, fue el primero que desarrolló métodos de psicoterapia centrados en la persona y que denominó terapias no directivas. En 1931 se doctoró en Psicología en la Universidad de Columbia y fue profesor de la Universidad de Ohio de 1940 a 1945, de la de Chicago hasta 1957 y desde*

esa fecha en la Universidad de Wisconsin. Investigó con niños maltratados y, disconforme con las prácticas terapéuticas y las técnicas de diagnóstico de su época, fundó lo que se conocería como Psicoterapia centrada en el/la cliente, entendido como sinónimo de paciente. Este método otorga especial importancia a la relación entre el/la terapeuta y el/la cliente, ya que: la personalidad del/de la terapeuta participa de forma activa en el acontecer psíquico del/de la cliente, pudiendo ser utilizada de modo deliberado para conseguir determinados objetivos terapéuticos que deben conducir al crecimiento psíquico y a la independencia de cada persona concreta. Los llamados grupos de encuentro de Rogers se interesan por la vivencia global de las situaciones de grupo a través de la acción y de las emociones. Entre sus obras destacan: El proceso de convertirse en persona y La Persona como centro.

Ronald Laing (1927-1989) fue un psiquiatra británico, famoso por sus teorías heterodoxas sobre las enfermedades mentales. Descrito por algunos como psicoanalista y filósofo existencial, consideraba la esquizofrenia como un síntoma y no como causa de confusión, y opinaba que la enfermedad mental es una reacción defensiva ante un trauma determinado. Nació en Glasgow, en cuya universidad se licenció en Medicina y Psiquiatría en 1951. Trabajó como psiquiatra en el ejército entre 1951 y 1953. Completó sus estudios en el Royal Mental Hospital de Glasgow desde 1956 hasta 1960, mientras se dedicaba a la investigación en la clínica Tavistock. A partir de 1960 hasta su muerte fue investigador del Instituto Tavistock de Relaciones Humanas, ejerciendo también la medicina privada en Londres. En la década de los sesenta, Laing comenzó a examinar la comunicación e interacción de sus pacientes desde una perspectiva fenomenológica, intentando ver los hechos con el punto de vista del enfermo. Donde otros psiquiatras no veían más que peroratas sin sentido en los esquizofrénicos, él buscaba un significado simbólico, del mismo modo que los psicoanalistas examinan el contenido aparentemente absurdo de un sueño. Criticó la incapacidad de los psiquiatras convencionales para comprender la experiencia personal y social de la locura. Fue el máximo exponente británico de la antipsiquiatría, que denunciaba el enfoque pseudocientífico de su práctica cotidiana y a las instituciones psiquiátricas tradicionales por servir de soporte para utilizar la psiquiatría como medio de control social. Poco a poco sus puntos de vista se hicieron más moderados. Sus obras alcanzaron una gran popularidad: El yo dividido (1960, quizá su obra más conocida), Cordura, locura y familia (1964) y La política de la experiencia (1967). En 1985 se publicó su autobiografía: Juicio, locura e insensatez: Cómo se hace un psiquiatra, 1927-1957.

CUARTA FUERZA

La Psicología y la Psicoterapia Transpersonales constituyen la cuarta Fuerza, centradas en el potencial evolutivo y autorrealizador del ser humano, así como también en su parte más profunda: el espíritu. Abraham Maslow (1990, 1991), fue el primer psicólogo en plantear este proceso evolutivo hacia la realización de la persona sana y completa, partiendo de la satisfacción de las necesidades fisiológicas, de seguridad, de integridad, de autoestima y de experiencia cumbre: autorrealización y de la necesidad de ir más allá de sí hacia un todo más amplio. Roberto Assagioli, Ken Wilber, Bert Hellinger y Stanislav Groff, son otros representantes de esta Fuerza.

Roberto Assagioli (1888-1974) fue un psiquiatra italiano que también estudió filosofía. En 1910 se doctoró en Medicina en la Universidad de Florencia, especializándose en psiquiatría y dedicándose a la práctica de la psicoterapia. Al mismo tiempo que Jung cuestionaba el pensamiento limitado y biológicamente orientado del análisis freudiano. Assagioli, que trabajaba silenciosamente en Italia, estaba llegando a conclusiones que tenían mucho en común con el enfoque junguiano, así como también con las investigaciones de William James, de Victor Frankl, de Abraham Maslow y de otros especialistas de su época. Tras investigar y trabajar larga y extensamente, desarrolló su propio método psicológico y psicoterapéutico, que en 1926 recibió el nombre de psicósíntesis. No obstante, su trabajo no fue publicado de manera amplia hasta los años sesenta, un periodo en el que hubo un importante renacimiento del interés por la conciencia y la espiritualidad. Assagioli prestó una gran atención a la relación entre los desórdenes mentales y la espiritualidad. Formado como freudiano, fue uno de los pioneros del psicoanálisis en Italia, aunque ya en 1911 formuló serias objeciones a las enseñanzas de Freud y discutió las limitaciones y las deficiencias de su teoría y de su práctica. Describió el psicoanálisis como un enfoque de los problemas humanos correcto pero parcial e incompleto. Fue particularmente crítico con la desatención y la falsa idea que Freud tenía sobre la dimensión espiritual de la vida humana. En su obra principal: Psicósíntesis: Ser Transpersonal, Assagioli muestra claramente que era un verdadero científico del espíritu y un convencido promotor de una ciencia auténticamente humana y humanitaria, proporcionando en esta obra los instrumentos y técnicas adecuados para la investigación y experimentación del mundo interno del ser humano, incluyendo las experiencias transpersonales y místicas. Assagioli denominaba desarrollo transpersonal al

proceso de despertar espiritual en el individuo, considerando que, tras pasar por las correspondientes fases y crisis de la emergencia espiritual, es una tarea perfectamente compatible con la vida cotidiana. Fue también el creador de la revista Psiche (1911) y en su primera obra: Psychosynthesis: A New Method of Healing (1926), expuso sus conceptos sobre la interacción entre la psique y el cuerpo, que se convertirían posteriormente en la base de la medicina psicosomática. En ese mismo año fundó en Roma el Instituto de Cultura y Terapia Psíquica, que adoptaría el nombre de Instituto de Psicósíntesis.

Abraham Maslow (1908-1970), antes de pertenecer a esta rama, fue el máximo exponente de la psicología humanista, por lo que puede considerársele a caballo entre esta tendencia y la anteriormente descrita. Nació en Nueva York y se formó en la Universidad de Wisconsin. La mayor parte de su carrera docente transcurrió en la Universidad de Brandeis. Consideró el conductismo ortodoxo y el psicoanálisis demasiado rígidos teóricamente, y preocupado por la enfermedad mental, desarrolló una teoría de la motivación que describe el proceso por el que las personas sanas e individualizadas pasan de las necesidades básicas: alimentación, relaciones sexuales y seguridad, a las necesidades superiores. A este proceso lo denominó autorrealización y consiste en el desarrollo integral de todas las posibilidades y capacidades personales. Su psicoterapia, usualmente realizada en grupo, se aplica para ayudar a las personas a progresar a través de las etapas que van de las necesidades básicas elementales a las superiores. Maslow no sólo fue el primer psicólogo en considerar la importancia de trabajar con personas sanas y realizadas para saber cómo llegaban a ese estado de plenitud, también fue pionero en tener en cuenta, considerar con toda seriedad y trabajar las experiencias espirituales, un ámbito temido y, por consiguiente, frecuentemente rechazado y reprimido en Psicología y psicoterapia. Las principales obras de Maslow son: *Motivación y personalidad (1954)*, *Hacia una psicología del ser (1962)*, *El hombre autorrealizado (1968)* y *La personalidad creadora (1971)*.

Bert Hellinger (1925), una figura clave del mundo psicoterapéutico actual, es un psicoterapeuta alemán creador del método terapéutico de las *Constelaciones Familiares* y las *Constelaciones Sistémicas*. En los últimos años su trabajo ha evolucionado más allá de estos formatos, dando lugar a lo que él llama ahora *los movimientos del Espíritu (Alma)* y de la *Mente*. Muchos y variados profesionales de todo el mundo,

influidos por él y su forma de trabajar, aplican y adaptan sus originales ideas y enfoques terapéuticos a una amplia gama de situaciones y de problemas: Hellinger nació en Alemania, en el seno de una familia católica, estudiando Filosofía y Teología en la Universidad de Würzburg, Alemania (1947-1951) y Pedagogía, obteniendo el grado de B.A. en la Facultad de Artes de la Universidad Natal de Suráfrica (1953-1954). Después estudió un año más en la Universidad de Suráfrica donde obtuvo un grado académico en Educación Universitaria. Trabajó durante dieciséis años como miembro de una orden misionera católica en Suráfrica. Posteriormente se formó en Dinámica de Grupos, Psicoanálisis, Terapia Primal, Psicodrama, Hipnosis, Análisis Transaccional, Terapia Gestalt, Programación Neurolingüística (PNL) y Terapia Familiar Sistémica, llegando a una integración de todas ellas. Fruto de ella nació su trabajo de Constelaciones Familiares y el descubrimiento de los Órdenes del Amor. Los Movimientos del Alma y del Espíritu son la última y más profunda evolución de su trabajo filosófico y terapéutico. Algunos de sus libros son: Órdenes del amor (2001), El intercambio (2002), El centro se distingue por su levedad y Reconocer lo que es.

***Stanislav Grof**, nacido el 1 de julio de 1931 en Praga, Checoslovaquia, es uno de los fundadores de la psicología transpersonal y un investigador pionero en el uso de los estados alterados de conciencia de cara a la sanación, al crecimiento personal y a la introspección. Grof es conocido en particular por sus estudios pioneros con el LSD y su efecto sobre la psique, el campo de estudio conocido como psicoterapia psicodélica o psikedélica. Grof recibió su doctorado en Medicina en la Universidad Carolina de Praga, en 1957, y luego completó su doctorado en Filosofía en la Academia Checoslovaca de Ciencias en 1965, siendo entrenado como psicoanalista freudiano. En 1967 fue invitado como profesor asistente de psiquiatría en la Universidad Johns Hopkins en Baltimore (Maryland, Estados Unidos), antes de ser nombrado jefe de investigación psiquiátrica en el Centro de Investigaciones Psiquiátricas de Maryland, de la Universidad de Maryland. En 1973, el doctor Grof fue invitado al Instituto Esalen en Big Sur (California) y vivió ahí como estudioso residente, desarrollando sus ideas. Stanislav Grof construyó un marco de referencia teórico para la psicología pre y perinatal así como también para la psicología transpersonal en la cual, viajes con LSD y otras experiencias emocionalmente poderosas son contrastadas y trabajadas en relación con las experiencias fetales y neonatales de la persona en tratamiento. Al final de los años sesenta, tras prohibirse el uso del LSD, Grof llegó a descubrir que muchos de los estados mentales provocados por*

las drogas podían también ser explorados sin ellas, empleando ciertas técnicas de respiración en un entorno de apoyo y comprensión, lo que dio origen al desarrollo de las técnicas de respiración holotrópica, con las que sigue trabajando en la actualidad. Algunas de sus obras son: Psicología Transpersonal (1985), La tormentosa búsqueda del ser (1990), La mente holotrópica (1992).

Kenneth Earl Wilber Jr. (nacido el 31 de enero de 1949 en Oklahoma City, a las 22.30 CST) que comenzó su andadura profesional fregando platos en un restaurante y que desde hace varios años es considerado el Einstein de la conciencia, es un filósofo estadounidense cuyos intereses versan principalmente sobre psicología, religiones comparadas, historia, ecología y misticismo. Aunque con frecuencia se lo describe como un escritor de la llamada Nueva Era, su pensamiento y su obra son severamente críticos con este movimiento. Es practicante de distintas técnicas budistas de meditación (en especial la meditación zazen) e incluso reconociendo su posición filosófica ampliamente influida por Nāgārjuna, no se identifica como budista. El trabajo de Ken Wilber se centra principalmente en distintos estudios sobre la evolución del ser humano y en su interés por promover una integración de la ciencia y la religión, siguiendo las experiencias de meditadores y místicos, analizando los elementos comunes a las tradiciones místicas de oriente y occidente. En su obra articula distintos aspectos de la psicoterapia y la espiritualidad.

Sus libros tratan sobre filosofía, psicología, antropología, sociología y religión principalmente. Su pensamiento está influido por pensadores como Nāgārjuna, Huston Smith, Ramana Maharshi, Jürgen Habermas, Jean Gebser y Teilhard de Chardin, con quien comparte la intención de crear una teoría que unifique a la ciencia, el arte y la moral, Platón, Hegel y el budismo. Durante sus primeras épocas como autor (finales de los 70 hasta mediados de los 80) contribuyó al desarrollo de la psicología transpersonal aunque luego se diferenció de esta corriente por considerar que gran parte de sus referentes caían en lo que denominó la falacia pre-trans (pre-personal/trans-personal). Desde hace más de una década, comenzó a desarrollar una teoría integral, donde articula de forma transdisciplinaria gran cantidad de perspectivas para abordar el fenómeno humano utilizando el modelo AQAL. Para promover y avanzar con esta propuesta, en 1998 fundó el Instituto Integral, un centro de estudio para investigar las distintas aplicaciones de lo que denomina el enfoque integral.

Wilber establece una jerarquización de los distintos ámbitos de la realidad, incluyendo sociedades, visiones del

mundo, niveles de conciencia, modelos políticos, etc., desplegándolos en cuatro cuadrantes: el interior-individual, el interior-colectivo, el exterior-individual, y el exterior-colectivo. En los últimos años ha relacionado su teoría integral con el modelo de la dinámica espiral, desarrollada por Don Beck y Christopher Cowan denominando Memes (memes de valor) a los distintos niveles de desarrollo, asignándoles un color diferente a cada uno. Debido a los profundos cambios en su pensamiento a través de los años y a las múltiples derivas inesperadas que condujo su obra, se suele referir cada momento de la misma a una fase específica. Hasta el momento se consideran al menos cinco fases en su recorrido. Algunos de sus numerosos libros son: El espectro de la conciencia (1977), La conciencia sin fronteras (1979), El Proyecto Atman (1980), Los tres ojos del conocimiento (1983), Psicología integral (1986), Una teoría de todo (1996), Breve historia de todas las cosas (1996).



Enciclopedia Encarta, ALLSTOCK, INC./Doane Gregory

¿QUÉ SON LAS DIMENSIONES Y QUÉ SIGNIFICA CAMBIAR DE DIMENSIÓN?

Todos los antiguos calendarios y profecías de nuestros ancestros hablan de una nueva Edad de Oro. Una época donde la potencialidad humana será expandida permitiéndonos manejar cualidades psíquicas, una consciencia mayor a la que actualmente tenemos y un entorno donde la armonía y el amor serán predominantes.

Este despertar ya esta sucediendo y se manifiesta a diario en nuestras vidas. No solo estamos despertando nosotros sino que todo el planeta esta evolucionando a octavas vibratorias superiores. Como todo proceso de cambio, muchas veces lo percibimos, mientras lo transitamos, como algo traumático, para luego darnos cuenta en el tiempo, del significativo crecimiento que este nos trajo. El despertar esta asociado a la nueva consciencia también llamada consciencia crística o búdica, esta tiene que ver con el reconocimiento colectivo de nuestra esencia, con el saber que todos somos uno. El despertar dimensional ha llegado para quedarse.

Pero ¿qué son las dimensiones?, ¿qué significa cambiar de dimensión?

Las dimensiones son los diferentes estados de la existencia que experimentamos durante el camino hacia el Ser Único. Es decir son los pasos evolutivos que el Ser decidió experimentar para regresar a la fuente divina. Todos los niveles dimensionales se encuentran en el aquí y el ahora, la diferencia es la longitud de su onda o frecuencia. Las dimensiones son frecuencias dentro de la cual vibramos, también son podríamos decir niveles de consciencia, son algo parecido a las bandas de radio con sus frecuencias y estaciones. Existen siete dimensiones de percepción que se corresponden con la octava dimensional donde se encuentra la Tierra en estos momentos. Igualmente existen otras dimensiones que se corresponden con otras octavas vibratorias que se encuentran actualmente fuera de nuestra comprensión humana.

Cambiar de dimensión significa expandir nuestra consciencia. Es famosa la historia del personaje animado que vivía en un papel y cuyo mundo era totalmente bidimensional o plano, así su cerebro había aprendido que es era su realidad, formada por puntos y líneas sobre

un inmenso plano blanco. Era inconcebible para él pensar en objetos con volumen o tridimensionales. Del mismo modo es para nosotros imposible con nuestras creencias, pensar en realidades que no sean la conocida, ya que nuestro cerebro esta entrenado a percibir de una manera determinada. Entonces, cambiar de dimensión es expandir nuestra forma de percibir la realidad y de ver las cosas. Ahora nos encontramos pasando a una realidad más energética, que se parece mas al mundo de los sueños y la imaginación.

A pesar de que pienso que las clasificaciones son limitadoras y lineales, que la realidad siempre las supera, me voy a basar en una clasificación para poder explicar las diferentes dimensiones, haciendo la salvedad de que estas siempre están interconectadas y que forman parte de un sistema de intercambio dinámico radial y vibratorio.

La Primera dimensión es la encargada de convertir a la energía en materia, es la frecuencia básica de los átomos y las moléculas, por lo tanto es la dimensión del microcosmos, es la frecuencia vibratoria de activación del ADN. Se puede decir que maneja un nivel de consciencia elemental referido al cumplimiento de funciones, o sea una consciencia puntual, sabe como dirigirse de un punto a otro. Los minerales y el agua vibran en esta frecuencia, los minerales son el aspecto cristalino de la misma, el agua el aspecto liquido de la misma. Se encuentra en los fluidos y las corrientes eléctricas del cuerpo humano, activa el código genético e impulsa energéticamente el sistema celular. Si tomáramos como metáfora al ser humano para describir las dimensiones, podríamos decir que la primera dimensión la experimentamos en la etapa pre-fetal, donde somos un conjunto de potencialidades con un programa de división celular y mantenimiento de funciones. Todas las dimensiones funcionan a todas las escalas y las de esta octava son las mismas en todo el universo.

La Segunda a dimensión es la frecuencia donde existen la mayoría de los animales y las plantas. Es también física e impulsa la identidad biológica. Es la vibración que mantiene la unión entre las especies, lo que se ha llamado el inconciente colectivo de las especies, es decir es la forma como se reconocen los animales de una misma especie para cumplir con sus funciones reproductoras. No posee diferenciación individual, ni auto-reconocimiento. En este nivel de consciencia no hay referencia temporal espacial. La consciencia es lineal o bidimensional. A nivel geométrico se corresponde con las formas planas como el círculo, el cuadrado etc. Es la responsable de la variedad biológica y de todas las energías que se encargan de propiciarla como las fuerzas elementales de la

naturaleza. Podemos tomar como ejemplo las bandadas de pájaros que actúan coordinadamente como un todo, o los cardúmenes de sardinas, ambos han sido objeto de estudio y se ha comprobado que actúan como un cuerpo consciente donde cada uno de los miembros mantiene una distancia matemática entre ellos y que solamente rompen la formación cuando son atacados por al Siguiendo la metáfora del ser humano, la segunda dimensión se podría compara con la etapa fetal, flotamos siendo uno con el entorno, en un estado sin ego y sin referencia temporal o espacial.

***La Tercera dimensión** es donde existimos los seres humanos, también es física y el tipo de conciencia de esta vibración es volumétrica o tridimensional, a nivel geométrico se perciben formas como el cubo y la esfera y los sólidos platónicos. Hay una percepción lineal del tiempo y el espacio, con la capacidad de recordar el pasado, proyectar el futuro estando en el presente. Se basa en la polaridad y la ilusión de separación, en el desarrollo de la identidad individual y la pérdida del sentido grupal. Esta es la frecuencia donde nos hacemos conscientes de nosotros mismos, desarrollamos el ego y creemos que estamos separados del Todo. Es en esta dimensión donde nos percibimos mas separados de la Unidad que en ninguna otra, por lo tanto es aquí donde al Ser Único se le presentan mas retos de integración y crecimiento. En el ser humano comienza a partir del segundo año de vida, cuando el niño o la niña empieza a diferenciarse del entorno como individuo, a expresar sus deseos, a formar su ego. Es una etapa de aprendizaje muy importante, donde comienza la fragmentación. En la tercera dimensión experimentamos un proceso de división del Ser que produce lo que llamamos personalidad. Es parte del trabajo de evolución el recoger y juntar todas las partes.*

***La Cuarta dimensión** es la frecuencia donde regresamos a la conciencia de integración grupal, sin pérdida de la individualidad. Esta frecuencia ha sido llamada zona de los arquetipos o inconsciente colectivo, es el lugar donde residen los sentimientos, las emociones y los sueños. En esta dimensión percibimos el tiempo en oleadas cíclicas o en forma de espiral. Existe en un campo cuántico donde se presentan simultáneamente todas las alternativas y posibilidades. Es la frecuencia de la sincronicidad, la empatía y la telepatía. Es la última dimensión donde experimentamos con el cuerpo físico como vehículo de aprendizaje. En esta frecuencia percibimos la multidimensionalidad y nos damos cuenta de nuestra responsabilidad, al hacernos conscientes de que cada una de nuestras acciones afecta al Todo.*

En estos momentos nos encontramos despertando a la conciencia de cuarta dimensión y la sentimos sobrepuesta sobre la tercera, por eso estamos pasando por la necesidad de compartir con grupos, revisar nuestras relaciones, buscar sanación y crecimiento con terapias. También es la causa del desmoronamiento de estructuras físicas, económicas y políticas durante mucho tiempo establecidas, que ya no se corresponden con esta nueva vibración. Y cada vez vamos a ver más cambios en todos los ámbitos de aquello que no se corresponda con la nueva energía.

El cambio dimensional afecta a todo, no sólo lo estamos experimentando los seres humanos, también la Madre Tierra y a una escala mayor toda la galaxia. El cambio dimensional no sucede de un día para otro sino por capas paulatinas de conciencia. Una vez que estemos alerta, en la cuarta dimensión se abrirán suavemente las puertas a la quinta y la sexta. Aceptar la conciencia de cuarta dimensión es lo que se ha llamado el salto cuántico y es el paso más difícil del cambio dimensional, ya que éste implica un profundo cambio de creencias y de valores. La cuarta dimensión es el portal hacia la Consciencia Crística, aquella conciencia colectiva que se reconoce a sí misma como Unidad.

La quinta dimensión es la frecuencia de la sabiduría y es totalmente pura energía. Es donde se encuentran los Maestros Ascendidos y los espíritus guía. En ella experimentamos la fusión con el grupo de almas al cual pertenecemos vibracionalmente y al Ser Superior o Multidimensional. Es la dimensión donde recordamos quiénes somos realmente y despertamos nuestra sabiduría interna. Es en esta dimensión donde se experimenta la conciencia grupal que forma un solo Ser de mayores dimensiones. Es una frecuencia energética, no física. El tiempo es un continuo, solo existe el ahora eterno. Muchos de los seres que están en esa dimensión al contactarse con su sabiduría, escogen ser los guías espirituales de los que estamos en la dimensión física, como parte de su servicio en el proceso de evolución. Muchos de los seres canalizados hoy en día, que se presentan como una conciencia de grupo, están en quinta dimensión, así mismo cuando hacemos contacto con nuestro Yo Superior estamos viviendo una experiencia de quinta. Como es una dimensión de luz percibimos holográficamente y en formas lumínicas de una gran intensidad, muchas veces geométricas.

La diferencia entre quinta y sexta así como entre sexta y séptima no es tan evidente como la de cuarta y tercera, a partir de quinta las dimensiones se encuentran solapadas o fundidas y sus

fronteras son difusas, esto es debido a que estamos hablando de energía y no de materia.

La sexta dimensión es la frecuencia que se ha llamado Crística o Búdica, porque es allí donde se llega al estado de remembranza total, donde se toma responsabilidad por el todo y se es el todo. Es un estado de conciencia compasiva, la famosa iluminación. Es el regreso a casa, al Ser Único. En sexta el proceso de evolución del Ser y el Todo se experimentan como Uno, es el lugar de la conciencia ilimitada y unificada. Esta frecuencia se manifiesta como individual y colectiva simultáneamente. La sexta dimensión es la creadora de las matrices morfogénicas que se manifiestan en otras dimensiones como tercera, segunda y primera. Estas matrices son las formas geométricas y las redes que llamamos geometría sagrada, son los patrones geométricos de luz creadores de vida y responsables de su materialización.

La séptima dimensión es la frecuencia de la integración total, ya no quedan partes dispersas, la conciencia se experimenta multidimensionalmente, es decir se tiene conocimiento de las partes que alguna vez estuvieron desmembradas en el pasado con una nueva perspectiva de integración. Allí se encuentran los seres que son puro amor. Es una dimensión energética donde no existe la forma. Es la dimensión del reino angélico y las conciencias de luz pura.

Más sobre la Cuarta Dimensión

Casi toda la información que nos llega sobre el tema de las dimensiones tiene origen en materiales recibidos por canales de entidades extraterrestres. Algunos de estos materiales coinciden en los términos y otros no. Nos gustaría sin embargo puntualizar sobre alguno de los términos como es la definición de dimensión. Hasta ahora hemos llamado dimensión a un tipo de vibración o frecuencia que a su vez define una densidad física. Quiero introducir la idea de que en una densidad pueden existir muchas dimensiones. Algunos autores llaman entonces densidades a lo que anteriormente definimos como dimensiones. Otra forma de referirse a las mismas es con las siglas 3D o 4D.

El paso a 4D

El sistema de creencias que sostiene la 3D está basado en conceptos de separación, de tiempo lineal, de fragmentación de la conciencia y de realidad ilusoria, necesarias hasta ahora para la evolución humana. Pero como ya nos encontramos en transición

hacia la 4D, estamos experimentando un proceso de integración que se manifiesta en forma cíclica. Cuando nos referimos a pasar es simplemente al hecho de hacer consciente esa otra densidad, con su nuevo sistema de percibir y ver las cosas, porque en realidad no hay que ir a ningún lado, ya que todo esta en el presente, en el aquí y el ahora. El despertar a 4D por lo tanto no es algo que se da de forma inmediata, es un proceso paulatino que se superpone. Habrá momentos en los cuales funcionemos con la conjunción de estos dos sistemas y otras donde prevalezca uno o el otro.

Cambio de frecuencia planetaria y proceso de ascensión

En estos momentos, a pesar de que la Tierra ya ha cambiado de frecuencia, nuestra conciencia no está sincronizada todavía con la nueva energía. Este es un proceso delicado, cuando la frecuencia terrestre y la de la conciencia humana no están en sincronía se produce una fricción temporaria, que de alguna manera explica los cambios bruscos que estamos viviendo globalmente. Sin embargo, es solamente cuestión de tiempo, ya que el cambio esta programado genéticamente y la memoria celular conectada a la conciencia, está a la espera.

Esta transformación de la cual estamos hablando también se ha llamado proceso de ascensión. La ascensión es básicamente un cambio de una realidad a otra. Hay por lo menos tres escenarios posibles descritos para experimentar la ascensión.

Un escenario es el que dice que durante la ascensión, el cuerpo físico se hará cada vez mas luminoso y etéreo hasta disolverse en la nueva realidad, una suerte de nacimiento a la inversa y, al llegar a esa nueva dimensión, seremos recibidos por nuestros padres de cuarta, que serán nuestros guías y guardianes hasta la edad de dos años terrestres.

Otro es el que habla de la experiencia como resurrección, algo parecido a lo vivido por el Maestro Jesús, es decir que todos vamos a morir y resucitar con una versión menos densa del cuerpo físico.

Por último, hay quien sostiene que vamos a ser evacuados por los hermanos mayores (extraterrestres) que esperan en los cielos en sus gigantescas naves nodrizas para llevarnos a la nueva dimensión, porque la vida en la Tierra se va a hacer imposible.

Todos son escenario posibles, puede ser que nadie tenga la misma experiencia, que cada quien escoja su propia y única manera de transmutación y ascenso de acuerdo a su creencia y a su nivel de conciencia. Lo que sí es cierto es que se trata de una verdadera metamorfosis.

Los cambios físicos

Mucho se ha hablado de los síntomas físicos que acompañan esta transformación y de las más variadas alteraciones que desafían los diagnósticos médicos. Lo cierto es que cada persona escoge según sus creencias lo que le toca vivir. Cuanta más resistencia oponamos y ocultemos nuestra sombra, así proporcionalmente será nuestra dificultad de adaptación a las nuevas frecuencias vibratorias.

Una gran cantidad de energía lumínica entrando a nuestra atmósfera, explosiones solares intensas, cambios muy profundos en los ejes solares afectando nuestra magnetosfera, son las causas de estos cambios en nuestro cuerpo físico, que tienden a producir la transmutación necesaria para adaptarnos a esas nuevas energías.

Las señales de que estamos en 4D

Hoy en día nos encontramos realmente con un pie en tercera y otro en cuarta. Pero ¿cuales son las señales que nos dicen que estamos acercándonos a esa transformación? Una de las señales es el darnos cuenta de la sincronicidad. En realidad todo sucede en el presente y todo es sincrónico, pero existen ciertos eventos más poderosos que son como el timbre del despertador y nos permiten realizar conexiones entre las cosas. Por ejemplo: cuando pensamos en alguien y esta persona nos llama por teléfono o aparece de visita inesperadamente. O deseamos comer cierto tipo de comida y llega un amigo y nos invita a comer justamente lo que estábamos deseando.

Anteriormente hablábamos de sueños vívidos y experiencias fuera del cuerpo, estos también son señales, unidos a las experiencias de bilocación, es decir la conciencia de encontrarnos en dos sitios simultáneamente o de omnilocación cuando nos sentimos tan expandidos que percibimos que estamos en muchas partes a la vez.

Cambio en la percepción del tiempo, es el sentir una fluidez distinta, lo que llamamos tiempo fluido o circular, no lineal. Podríamos describirlo como cuando sentimos consecutivos a dos eventos distanciados en el tiempo. Ejemplo: Nos encontramos en un lugar

donde habíamos estado hace un año y sentimos que no ha pasado casi tiempo entre una ocasión y la otra... Pensamos en un evento del pasado y tenemos memorias tan vívidas como si hubiera sido ayer.

Otra de las señales es que sentimos la necesidad de reunirnos con personas afines a nuestro sentir, buscar sanarnos emocionalmente, hacer terapia o interesarnos por libros de temas espirituales, algo que antes nunca nos hubiéramos planteado, esto es parte de la energía de unión propia de la conciencia crística.

La búsqueda interna y la exploración de nuestra razón de ser, conocer cuál es nuestro propósito, también son señales de que estamos viviendo el cambio. Hay muchas otras señales que nos anuncian el cambio a 4D, pero se podría decir que la señal más importante es nuestro cambio de percepción de la realidad con la conciencia de que no hay diferencia entre adentro y afuera.

Contactos interdimensionales

A medida que las dimensiones se fundan y nuestra percepción de la realidad cambie, el contacto con seres que habitan en otras dimensiones se hará cada vez mas frecuente. Es parte de la conciencia de unidad. Un ejemplo hermoso y milenario, que ha sido una forma de comunicación interdimensional usada por nuestros antepasados aborígenes, es la comunicación con las diferentes especies biológicas y minerales. Es decir, cada vez es más común que las personas sintamos empatía o que soñemos con alguna planta o animal, que nos sintamos atraídos por los cristales y rocas descubriendo sus cualidades y simbología... En el universo de la cuarta dimensión los especies tiene una connotación simbólica que nos enseña cualidades de nosotros mismos, es decir en el mundo arquetípico cada ser tiene una frecuencia afín o disonante con nosotros que muestra algún aspecto de nuestra multidimensionalidad. El reconocimiento de esta vibración es parte de la sincronicidad positiva propia de las nuevas dimensiones.

Otra forma de comunicación interdimensional es la de los contactos con seres extraterrestres. Mucho se ha hablado sobre este tema. Hoy en día se han clasificado las formas de contacto en: avistamiento de naves a distancia, avistamiento de naves en la cercanía, contacto físico directo con seres, el contacto telepático y la canalización de seres. También se ha descrito con quien hacemos contacto, sin ser exhaustivos, los contactos puede ser con nuestros yo futuros, con amorosos arcángeles, ángeles, seres de luz y maestros ascendidos, con

extraterrestres amables como los Pleyadianos y Arcturianos o con los juguetones Essassani. Contactos con seres que nos atemorizan por su forma física como los Reptoides y, por último, las famosas abducciones de los grises o Zeta Reticuli de las cuales voy a hablar en un artículo aparte. Poder integrar como parte nuestra esa gran variedad de especies, seres, energías y apariencias, es parte del reto de unidad de conciencia que propone la cuarta dimensión.

El presente no es el resultado del pasado

Los Zeta Reticuli o grises son seres que han estado por diversas razones vinculados a nuestra evolución. Una de ellas es que compartimos un mismo origen genético humano y eso nos hace afines. Ha llegado el momento de dejar de ver a estos seres como enemigos y saber que compartimos una misión común en la evolución como especies.

Desde los años cincuenta comenzamos a tener noticia de abducciones y manipulación genéticas por parte de estos seres. El producto de estas experiencias traumáticas para los humanos fue miedo y rechazo a los mismos, por un lado perfectamente justificado, pero sin tomar en cuenta que este contacto formaba parte del contrato de evolución previamente compartido. Para los Zetas fue la posibilidad de reconectarse con las emociones en su especie y la creación de una nueva especie híbrida que conjugó las mejores cualidades de ellos: inteligencia, precisión, tecnología... con las mejores cualidades nuestras: amor, creatividad, sensibilidad, surgiendo de esa unión los Essassanis.

Últimamente, y como apoyo a nuestro cambio dimensional, un grupo de Essassanis que habitan en una banda de tiempo que se correspondería con nuestro futuro, han venido a asesorarnos en la forma como creamos nuestra realidad. Como estos amorosos seres se encuentran pasando de 4D a 5D, pueden compartir ahora su experiencia con nosotros. Dicen: El presente no es el resultado del pasado sino del AHORA. Dejamos ahí este pensamiento para reflexionar.

Abjini Arraiz

elacam@cantv.net

PERLAS DE SABIDURÍA PERENNE

Como este mes entramos en el solsticio de invierno, el período del año en el que las semillas de la vida están guardadas bajo el frío del invierno, preparándose para un nuevo nacimiento y comenzando así otro ciclo, incluyo en esta sección dos textos relacionados con ello, con el fin de que nos ayuden a dejar cuanto haya quedado viejo e inservible a lo largo de este año que está a punto de terminar y, sobre todo, para que nos proporcionen una nueva perspectiva, un nuevo impulso, una nueva esperanza para el que dentro de unos días comenzará. Que así sea y así será.

BENDICIÓN PARA EL NUEVO AÑO (Anónima):

Que tu visión interior sea transformada para que puedas ver más claramente tu propio viaje con toda la humanidad como un viaje de paz, esperanza y unidad.

Que tu Dios sea alguien en quien te puedas apoyar en los momentos débiles y dolorosos. Que conozcas a Dios como tu roca, tu refugio, tu fuerza, tu consuelo y apoyo.

Que seas consciente de todos los lugares por los que te llevan tus pies en el nuevo año. Que conozcas qué bellos son los pies del mensajero que anuncia la buena noticia.

Que no tengas miedo a las preguntas que oprimen tu corazón y tu mente. Que las acojas y esperes pacientemente el día en que encontrarán contestación.

Que seas quien da la bienvenida con una sonrisa a quienes estrechen tu mano; las manos que extiendas a todo el mundo te bendecirán con su presencia.

Que sea tuyo el regalo de la reverencia por todas las cosas creadas. Que te enfrentes con valentía y entusiasmo a la responsabilidad de preservar y cuidar la belleza de la tierra.

Que el manantial de la compasión mane profundamente dentro de ti hasta que puedas probar las lágrimas de tus hermanos.

Que te despiertes cada mañana con la acción de gracias en tus labios y en tu corazón, reconociendo que todo es don, que todo es bendición.

Que tu amistad con Dios sea fuerte y sana. Que ese amor sea a la vez consuelo y reto mientras luchas por encontrar el camino en el año nuevo.

Que tu espíritu esté abierto y alerta para descubrir la voluntad de Dios para ti. Que tu oración sea de sabiduría, orientación y profundo entendimiento del camino de Dios para ti.

Que tu vida este año sea un regalo para Dios.

LAS ETAPAS (Paulo Coelho):

Si a la orilla del mar encuentras a alguien con hambre, no le regales un pez, enséñale a pescar (Anónimo)

Siempre es preciso saber cuándo se acaba una etapa de la vida. Si insistes en permanecer en ella, más allá del tiempo necesario, pierdes la alegría y el sentido del resto.

Cerrando círculos, o cerrando puertas, o cerrando capítulos, como quieras llamarlo, lo importante es poder cerrarlos, dejar ir momentos de la vida que se van clausurando.

¿Terminó su trabajo?, ¿se acabó la relación?, ¿ya no vive más en esa casa?, ¿debe irse de viaje?, ¿la amistad se acabó?

Puede pasarse mucho tiempo de su presente revolcándose en los porqués, en devolver el cassette y tratar de entender por qué sucedió tal o cual hecho.

El desgaste sería infinito porque en la vida, usted, yo, su amigo, sus hijos, sus hijas, todos y todas estamos abocados a ir cerrando capítulos, a pasar la hoja, a terminar con etapas o con momentos de la vida y seguir adelante.

No podemos estar en el presente añorando el pasado ni siquiera preguntándonos ¿por qué? Lo que sucedió, sucedió, y hay que soltar, hay que desprenderse

No podemos ser niños eternos ni adolescentes tardíos, ni empleados de empresas inexistentes, ni tener vínculos con quien no quiere estar vinculado a nosotros.

No. ¡Los hechos pasan y hay que dejarlos ir!

Por eso a veces es tan importante destruir recuerdos, regalar presentes, cambiar de casa, documentos por tirar, libros por vender o regalar.

Los cambios externos pueden simbolizar procesos internos de superación.

Dejar ir, soltar, desprenderse.

En la vida nadie juega con las cartas marcadas, y hay que aprender a perder y ganar

Hay que dejar ir, hay que pasar la hoja, ¡hay que vivir con sólo lo que tenemos en el presente! El pasado ya pasó.

No espere que le devuelvan, no espere que le reconozcan, no espere que alguna vez se den cuenta de quién es usted.

Suelte el resentimiento, prender su televisor personal para darle y darle al asunto, lo único que consigue es dañarle mentalmente, envenenarle, amargarle.

La vida va hacia delante, nunca hacia atrás. Porque si usted anda por la vida dejando puertas abiertas por si acaso, nunca podrá desprenderse, ni vivir lo de hoy con satisfacción.

Noviazgos o amistades que no se cierran, posibilidades de regresar (¿a qué?), necesidad de aclaración, palabras que no se dijeron, silencios que le invadieron. Si puede afrontarlos ya y ahora: ¡hágalo!, si no: ¡déjelos ir, cierre capítulos! Sígase a usted mism@ que no, que no vuelve. Pero no por orgullo ni soberbia, sino porque usted ya no encaja allí, en ese lugar, en ese corazón, en esa habitación, en esa casa, en ese escritorio, en ese oficio.

Usted ya no es el/la mism@ que fue, hace unos días, hace tres meses, hace un año, por lo tanto, no hay nada a qué volver. Cierre la puerta, pase la hoja, cierre el círculo.

Ni usted será el/la mism@ ni el entorno al que regresa será el mismo, porque en la vida nada se queda quieto, nada es estático.

Es salud mental, amor por usted mism@, desprender lo que ya no está en su vida.

Recuerde que nada ni nadie es indispensable. Ni una persona, ni un lugar ni un trabajo, nada es vital para vivir porque: cuando usted vino a este mundo llegó sin ese adhesivo, por lo tanto es costumbre vivir pegado a él, y es un trabajo personal aprender a vivir sin él, sin el adhesivo humano o físico que hoy le duele dejar ir.

Es un proceso de aprender a desprenderse y humanamente se puede lograr porque, le repito, ¡nada ni nadie es imprescindible! Sólo es costumbre, apego, necesidad.

Pero... cierre, closure, limpie, tire, oxigene, despréndase, sacuda, suelte. Hay tantas palabras para significar

salud mental y, cualquiera que sea la que escoja, le ayudará definitivamente a seguir hacia delante con tranquilidad. ¡Esa es la vida!



Enciclopedia Encarta, Photo Researchers, Inc./Paolo Koch

ENERGÍAS ARQUETÍPICAS PARA DICIEMBRE

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

Las energías arquetípicas afines con el mes de Diciembre son las siguientes: el número doce, El Colgado del Tarot de Marsella, La Casa XII de la Rueda Zodiacal, las constelaciones astrológicas de Sagitario y de Capricornio, esta última a partir del día 22 y el solsticio de invierno, al que dedicaré un artículo aparte. El número 12 se sintetiza en el tres (1+2= 3), descrito y estudiado en el número 1 de Metaformosis, correspondiente al mes de Marzo, por lo que no voy a hablar de él aquí.

EL COLGADO DEL TAROT DE MARSELLA (XII)

Palabras clave para este arcano:
parada, meditación, don de sí mism@, sacrificio, inmovilidad, no elegir, gestación, feto, profundidad, invertid@, esperar, demora, suspensión, reposo...

El Colgado o Arcano XII corresponde al segundo grado de la segunda serie decimal y equivale a La Papisa de la primera serie, indicando también como ella un estado de acumulación, de parada o de reclusión. El Colgado se ha apartado del mundo humano, al cual sólo le une la cuerda que lo sujeta al dintel que está entre los dos árboles que lo sostienen. A partir de la Fuerza, todos los arcanos realizan una bajada a la fuente de energía original y primigenia, es decir: a la profundidad del inconsciente. El Colgado obedece a esa atracción hacia abajo y por su naturaleza acumulativa (el grado dos), expresa una parada completa: colgado, cabeza abajo, con el pelo cayendo hacia el abismo para echar raíces en él.

La Papisa incuba y El Colgado es incubado: entra en gestación para que nazca un nuevo ser. La Papisa es madre y El Colgado es hijo, suspendido entre el cielo y la tierra, esperando a nacer. Dobla una pierna detrás de la otra para inmovilizarse mejor y sus manos, símbolo de la capacidad de actuar y de hacer cosas, están cruzadas a su espalda: ni hace ni elige. Para nacer, material o espiritualmente, hace falta prepararse y, por lo tanto, parar para meditar es imprescindible. Cuando no lo hacemos así es muy posible que haya una enfermedad que nos obligue a reflexionar para tomar y llevar a cabo decisiones mejores.

La posición hacia abajo también nos indica una mirada diferente, un punto de vista que tiene en cuenta aspectos no racionales ni intelectuales, que conectan más con la vida real, con la receptividad y con la sabiduría interior que tod@s tenemos dentro pero que con frecuencia olvidamos y consideramos poco importante, con lo cual entorpecemos la entrada en nuestra propia verdad esencial, alejada de las ilusiones, las proyecciones y los condicionantes asumidos del mundo exterior, sacrificando el don de nosotr@s mism@s en vez de sacrificar los deseos del ego.

Interpretaciones más frecuentes de este arcano: *Parada, espera, inmovilidad, no ha llegado aún el momento de actuar, ocultar algo, autocastigo, autosabotaje, feto en gestación, secreto, inversión de las perspectivas, ver desde otro punto de vista, no elegir, reposo, enfermedad, embarazo, condiciones de la propia gestación, vínculo con el árbol genealógico, plegaria, sacrificio, don de un@ mism@, meditación profunda, no hacer, fuerzas interiores recibidas a través de la plegaria.*

LA CASA XII DE LA RUEDA ZODIACAL

La Casa XII es una casa colectiva situada por encima del horizonte, en el sector Sur-Este, un cuadrante relacionado con las sensaciones y con la vida objetiva. Es una casa mutable, porque distribuye, reajusta y orienta la energía, estabilizada, afianzada, usada y desarrollada en la casa anterior. Sus palabras clave son comprender y transformar. Esta casa, la última de la Cruz Mutable, está relacionada con el inconsciente colectivo, la autonegación, el sacrificio y el karma. Es el domicilio natural de Piscis y está regida por Neptuno: el místico, misterioso y encantador dios de las aguas, el planeta que disuelve la materia y que está profundamente ligado a las emociones y a la fe, siendo Júpiter su segundo regente: el benefactor del Zodíaco, el planeta de la expansión, de los

horizontes amplios, del optimismo, de la confianza, de la búsqueda de sentido y de significado.

La XII es una casa de agua o de emociones que pertenece, junto con la IV y la VIII a la trinidad psíquica. Las casas de agua están asociadas con el pasado, con las respuestas condicionadas que se convierten en instintivas, manifestándose su energía a través de las emociones y los sentimientos que están bajo la superficie de lo consciente. Indican los procesos de adquisición de conciencia que debemos realizar, mediante la asimilación de la esencia del pasado, a la vez que liberamos recuerdos inútiles y temores que nos retienen y nos impiden avanzar. Este sector, por lo tanto, tiene que ver con las conclusiones y, al ser el último de su triplicidad y del Zodíaco, es en él donde desarrollamos el sentimiento de unidad con la totalidad de la Vida. En general, el elemento agua está relacionado con nuestra parte emocional, nuestros deseos, miedos, pasiones y sentimientos, que pueden ser compulsivos y abrumadores o bien ayudarnos a captar todo cuanto nos rodea y a experimentar un amor incondicional por toda la creación. El agua necesita ser contenida para que no se desborde, motivo por el que debemos aprender a encauzar adecuada y constructivamente todo cuanto representa, para no apegarnos a la satisfacción emocional ni tampoco dejarnos llevar por influencias externas que podrían perjudicarnos.

En la Casa XII nos encontramos con el inconsciente colectivo, con el océano universal primigenio del que emergemos y que constituye el telón de fondo que compartimos con todos los seres de todas las especies. En este sector sentimos el gozo y el dolor del mundo, una vez hemos pasado de lo personal (IV) a lo interpersonal (VIII) y a lo universal (XII). Aquí los procesos gemelos de disolución del ego individual y de fusión con algo más vasto que un@ mism@, se experimentan y sienten por la vía del corazón y del alma. En su significado más profundo, puesto que está naturalmente asociada con Piscis, una constelación de agua que estudiaremos en el número correspondiente de Metamorfosis, y con Neptuno: el dios de las aguas, representa el anhelo de disolución presente en tod@s nosotr@s, las ansias de regresar a las aguas indiferenciadas de la matriz primordial, al estado de unidad originario, al Edén luminoso, fértil y lleno de amor del que un día partimos para tomar forma humana y experiencia terrenal, aprendiendo y evolucionando durante cada encarnación antes de regresar al hogar, cada vez más perfeccionad@s y conscientes.

En el símbolo de la constelación Piscis dos peces nadan en direcciones opuestas y, como afirma Sasportas: Los seres humanos nos vemos enfrentados con un dilema fundamental, con dos tendencias opuestas. Cada persona quiere perder su sensación de aislamiento y trascender su apartamiento individual; y sin embargo, a cada una le aterra la desintegración, y contempla con temor la pérdida del sí mismo. Esta doble ligadura existencial -anhelar la totalidad y, sin embargo, temerla y resistírsele, es el principal dilema de la casa Doce [...] De cualquier manera que se la aborde, la casa Doce absorbe, devora, desestructura o engrandece desmesuradamente la identidad individual.

La Casa XII rige la autonegación, el karma, el sacrificio, los secretos, los enemigos y los ayudantes ocultos, los hospitales, las instituciones de confinamiento, las prisiones y cualquier otro establecimiento en el que debemos permanecer durante un tiempo, sin poder ejercer nuestra autonomía ni nuestra libertad, las pruebas, las restricciones, la fatalidad, las injusticias, todo ello necesario para nuestro despertar, nuestro avance y nuestra evolución. Es un sector que cierra el ciclo de la experiencia humana, un hecho imprescindible para que uno nuevo pueda comenzar, por lo que en él nos enfrentamos con nuestros triunfos y también con nuestros fracasos. Debemos admitir y asimilar ambos, así como extraer los aprendizajes y la transmutación que a través de ellos hayamos obtenido, con el fin de rectificar y cambiar lo que sea necesario, multiplicar y extender lo que ya esté bien.

Con lo que nos encontramos aquí y debemos afrontar sin remedio, tiene su origen en asuntos y problemas colectivos, en el destino nacional o social, en las presiones que los grupos sociales a los que pertenecemos y la sociedad en general, ejercen sobre nosotr@s como seres individuales, así como también la influencia que el propio ego inconsciente tiene sobre el ego consciente. Una de las mayores dificultades de esta Casa es, tal vez, aceptar que el dolor y la falta de libertad que en ella debemos asumir y experimentar son inevitables, no podemos eludirlos pero sí podemos y debemos unirnos a ellos, verlos como mensajeros que nos iluminan y nos indican qué debemos cambiar y transmutar profundamente, a la vez que como unos entrañables amigos que en realidad, y por muy feas que sean las vestiduras con las que se presentan ante nuestra vista, están para ayudarnos en nuestro camino de evolución y transmutación constantes. Estas son algunas de las razones por las que se asocia a la XII tanto con los enemigos ocultos como con las ayudas ocultas. Es verdad que lo que está en esta Casa, al ser inconsciente, no se va a

manifestar de una manera clara y concreta para que podamos verlo con nuestros ojos físicos, tal como vemos todo cuanto nos rodea, pero sí podemos percibirlo y conocerlo a través de las herramientas y los mecanismos que le son propios. Las terapias de introspección psíquica, las de regresión a vidas pasadas o a épocas anteriores de la presente y la realización de nuestra Carta Natal, son sólo tres ejemplos de las muchas maneras en que podemos conocer lo que está inconsciente en nuestra Casa XII, esperando que le demos la luz del conocimiento y lo manifestemos de la manera más creativa y constructiva posible, no sólo para nuestro bien sino, sobre todo, para el bien del Universo, puesto que la unión con un Todo más amplio y extenso que un@ mism@ es una de las significaciones más importantes de esta Casa.

La Duodécima no es sólo una casa de esclavitud ni de karma en el sentido de algo que se nos impone, que debemos afrontar obligatoriamente y ante lo que no podemos evadirnos, sino también un área de realización, indicando simbólicamente el final perfecto al que debemos aspirar y que, al alcanzarlo, nos sitúa en la antesala de un futuro mejor, de manera que la constelación, los planetas y las relaciones en que esta área de nuestra vida esté involucrada, nos dirá como podemos trabajar para llegar a ese magnífico final para el que tod@s estamos destinad@s y que en algún momento de nuestra evolución sin duda alguna lograremos, siempre y cuando seamos capaces de aunar la fe, la confianza y el esfuerzo personal que consiga modificar nuestras emociones y los actos que se derivan de ellas.

Es también en la XII donde nos encontramos con nuestra capacidad para aceptar y expresar la espiritualidad: nuestro verdadero origen. Si bien una vez hemos superado las pruebas necesarias y adquirido los aprendizajes oportunos, podemos manifestar e irradiar la luz y la chispa divina que llevamos dentro, viviendo a partir de entonces en el amor y la alegría, antes debemos pasar pruebas y experimentar el dolor que conllevan, acercándonos a esa luz a medida que los superamos y nos transformamos. El agua siempre se asocia con la limpieza y la purificación, porque es el principal elemento del que nos valemos para estos menesteres, dándonos la Casa XII la oportunidad de limpiar y purificar aquello que nos limita y nos impide acceder a mundos superiores, que precisamente tienen en ella su puerta de entrada y en los que no podemos estar sin haber eliminado antes nuestras impurezas.

CONSTELACIÓN DE CAPRICORNIO

Vigencia: 22 de Diciembre a 20 de Enero. Polaridad: Femenino-Receptivo. Elemento: Tierra. Cualidad energética: Cardinal. Casa: Diez. Regentes: Saturno (diurno) y Urano (nocturno). Cualidad: Logro. Misión: Trabajar con la Naturaleza. Frase: Yo uso. Símbolo tradicional: Cabra marina. Símbolo esotérico: Búho. Anatomía: Huesos, piel, rodillas, músculos, todo lo que sujeta y da forma al cuerpo. Cristal: Cuarzo ahumado. Colores: Negro y grises. Metal: Plomo. Plantas: Ciprés y Mimosa Ángel: Asiel. Mitos: El cuerno de la abundancia y el nacimiento del Niño Divino

CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES

Capricornio es una constelación cardinal, cualidad que le proporciona ambición, capacidad para emprender cosas y actividad. Pertenece a la triplicidad terrestre, relacionada principalmente con la energía de la materia y su empleo, de lo físico, de la realidad presente, del aquí y el ahora, de lo que percibimos con lo sentidos corporales. El impulso cardinal le proporciona fuerza de penetración, poder y energía para ponerse en marcha hacia algo que más adelante se materializará. Capricornio está regido por Saturno: el Señor del Karma y el Maestro, y por Urano: el despertador del Zodíaco y el ocultista, siendo a su vez regente de la Casa X, su domicilio natural, un sector relacionado con la carrera o la profesión, la vocación o llamada que sentimos para contribuir a la sociedad, la posición social, el honor o la reputación de la persona, su ambición personal y concreta, la autoridad y la manera en que nos presentamos y comportamos socialmente.

Capricornio (representado por una cabra marina, con cuerpo de cabra por arriba y cola de pez por abajo) ocupa el primer lugar en la triplicidad de tierra, señalando con ello la fase en la que el alma entra en contacto con este elemento, comenzando a edificar la sociedad, materialmente y en otros aspectos, dictando para ello reglamentos y leyes. Como todas las constelaciones cardinales están asociadas con una estación, a ésta le corresponde el solsticio de invierno, el período del año en el que las horas de oscuridad superan a las de luz y en el que la temperatura predominante es el frío.

Con Capricornio se abre la puerta de la tierra y es el momento de comenzar a dar forma real y material a los otros

tres elementos. Al pertenecer a una constelación terrestre, l@s nativ@s de Capricornio son práctic@s y exigentes, como además es cardinal, son también emprendedor@s, ambicios@s y activamente práctic@s. Son personas duras y fuertes, que saben bien lo que se proponen y que pueden expresar tanto las virtudes más superiores como los más fuertes defectos. Viven ancladas al pasado y no olvidan lo ocurrido en él, siendo a la vez muy familiares e infantiles. Son buen@s cuidador@s, porque su sentido de la responsabilidad les inclina a ello y también porque es una manera de dar el calor y el afecto que tanto necesitan para sí mism@s.

Una cualidad clave de Capricornio es su sentido de la oportunidad. En cuanto se encuentra con una lo primero que hace es preguntarse: ¿cómo puedo usar esto?, ¿cómo puede esto ser útil para l@s demás?, reflejándose en esto las dos maneras que tienen estas personas de ver la vida y de afrontarla, traducidas como es lógico a dos tipos de personalidad y a los actos acordes con cada uno de ellos. Su fuerza fluctúa entre el liderazgo y la humildad, pudiendo su debilidad interna inflar su ego y hacerles engreíd@s, considerándose l@s únic@s que saben lo que es bueno o no para quienes les rodean. Aunque su apariencia es de serenidad, son muy nervios@s e inquietos por dentro y es fácil que tengan algún tic. También son emocionalmente más madur@s que las personas de su edad, porque han pasado por muchos obstáculos y muchas experiencias, habiéndolos superado con aprendizaje, paciencia, esfuerzo y trabajo en dosis muy altas. Es un signo que da poca resistencia física, sobre todo cuando el miedo y/o el estrés están presentes de manera habitual en la vida del/de la nativ@.

Capricornio, al igual que Tauro, la constelación que le sigue en la triplicidad, tiene fama de materialista y no es tanto por el dinero o las posesiones en sí, sino más bien por su necesidad de seguridad económica y material para sentirse a gusto y tranquil@s internamente, o bien por el poder que lo material proporciona, no por las posesiones en sí. Habitualmente, l@s capricornian@s son seres solitarios, que han levantado un muro alrededor de su lado más íntimo y sensible, con el fin de aislarse y ser impenetrables a su entorno, buscando así la manera de no sufrir emocionalmente y de no mostrar sus necesidades y carencias afectivas, que son muchas. Cuando esa protección que tanto buscan no es lo suficientemente fuerte, se sienten abrumad@s por las preocupaciones y el pesimismo.

Siempre que comienzan algo nuevo desean triunfar y tienen miedo tanto de no conseguir sus propósitos como del rechazo ajeno, motivos por los que son pacientes y perseverantes respecto a sus metas, logrando todo con mucho esfuerzo e incluso dolor, porque soportarán grandes pérdidas y situaciones de vida muy difíciles. Es, por consiguiente, un signo habitual en personas que sufren mucho en la vida, pero de verdad, no se hacen las víctimas ni se quejan por llamar la atención, más bien al contrario, son muy reservad@s y es muy difícil, incluso para quienes conviven con ell@s y les conocen, saber lo que sienten y necesitan. Tienden también a sentirse inferiores al resto, por lo que se exigen más esfuerzo y trabajo, además de luchar siempre por lograr las cosas por sí mismos y sin pedir ayuda a nadie. Se permiten pocas alegrías y dispendios, aunque su economía esté fuerte e incluso en su tiempo libre suelen hacer cosas prácticas, raras veces buscan algo que sólo sea para divertirse, disfrutar y descansar.

Antes de llegar a una conclusión y decidir, est@s nativ@s quieren ver todos los lados de un problema, los pros y los contras, lo que les lleva a planificar de antemano lo que van a hacer. Por ello, no suelen cometer errores y cuando les ocurre tienen dificultad para encontrar dónde se equivocaron por la detallada planificación que hicieron antes de llevarlo a cabo. Consiguen sus objetivos con un trabajo y un avance constantes, sin ideas extremas ni planes preconcebidos para prosperar con rapidez y facilidad. Son personas que inspiran confianza, sobre todo en momentos de crisis y dificultades, dando buenos y sensatos consejos cuando se le piden. Aunque el animal que representa a Capricornio es la cabra, las personas que tienen muy marcado este signo en su Carta Natal, no son agresivas y sólo muestran su hostilidad para defenderse cuando son atacadas. La dureza exterior que manifiestan es la prueba de que son extremadamente sensibles por dentro, sintiéndose profundamente herid@s por los ataques que reciben y tardando bastante tiempo en cerrar sus heridas. A veces intentan desquitarse con quien las ha causado.

Son personas que necesitan estar con la gente pero que tienden a aislarse de l@s demás por su timidez y reserva. Sólo hablan lo justo y cuando tienen algo importante que decir, de lo contrario guardan silencio. Su sentido del humor es mordaz, no siempre es entendido por quienes le rodean y a veces les crea problemas de relación con ell@s. Suelen seleccionar a sus amistades y sólo unas pocas personas son elegidas como amig@s íntim@s, si bien su lealtad para con ell@s será inamovible. Su pensamiento y su actitud son conservadores, como también lo

son su forma de vestir y de comportarse socialmente. Les gustan las leyes, el orden y el respeto a la tradición, que siguen fielmente. Son organizadores natos y tienen buenas dotes para el mando, que pueden usar con muy buenos resultados. Les gusta que sus esfuerzos y logros sean reconocidos, aunque no suelen demostrarlo. Son personas con mucha disciplina y nada les apartará del rumbo emprendido ni de sus metas, aunque tengan que renunciar a deseos y cosas buenas para ell@s con tal de lograr lo que se han propuesto. El trabajo duro les da fuerza y seguridad, pero deben tener cuidado para que no sea excesivo y constante, porque se agotarían físicamente. Aun siendo ambicios@s no les importa llegar en último lugar y, de hecho, suelen triunfar tardíamente, ya que una de las representaciones de su regente: Saturno, son los aprendizajes y las pruebas por las que hay que pasar para madurar, un proceso que siempre requiere mucho tiempo, trabajo, esfuerzo, paciencia y perseverancia, algunas de las principales cualidades de Capricornio.

L@s capricornian@s son ahorrativos y aficionados a juntar cosas, lo que nada tiene que ver con la avaricia sino con su necesidad de seguridad para el presente y el futuro, y no sólo para ell@s sino también para su familia. El elemento tierra les proporciona creatividad y una gran capacidad para dar forma real a sus creaciones e ideas, aunque requieren mucho estímulo y apoyo por su tendencia a desconfiar de sí mism@s y de sus posibilidades, aunque tienen dificultad para expresar sus temores y pedir ayuda o consuelo. Su pensamiento es racional y constructivo, absorbiendo los conocimientos con lentitud. Unida a la paciencia mencionada antes, tienen también mucha capacidad para buscar un camino alternativo cuando se bloquea el que han trazado y comenzado y ni siquiera en los momentos de pesimismo se dejan condicionar por los obstáculos, motivo por el que nunca tiran la toalla. Gozan de una buena capacidad para reflexionar, de independencia, tacto, compasión y bondad. Son romántic@s y emotiv@s en el amor pero inhiben sus sentimientos, tendiendo a la cautela ante un compromiso serio, hasta comprobar que la otra persona es compatible con ella o él y está también dispuesta a comprometerse en una relación seria. Una vez comprometid@s es raro que se separen de su pareja, ya que piensan que cualquier situación que surja se podrá resolver y no será necesario, por tanto, romper la relación.

Para terminar diré que entre los principales defectos de Capricornio están la inquietud, la tozudez, la intolerancia, la exigencia, el materialismo, la frialdad y la dureza. Y sus principales virtudes son la capacidad emprendedora, la responsabilidad, el

sentido práctico, la eficiencia, la paciencia, la capacidad de sacrificio, la seriedad y la perseverancia.



- ❖ Fe de erratas. *Metamorfosis* nº 8, artículo de Energías Arquetípicas para Noviembre: Casa XI, debe decir: *La Casa XI es una casa colectiva situada por encima del horizonte, en el sector Sur-Este, un cuadrante relacionado con las sensaciones y con la vida objetiva. Pido disculpas por haberla situado en el sector Sur-Oeste.*

RITUALES PARA EL SOLSTICIO DE INVIERNO

El 21 de Diciembre, a las 17:47 horas, entraremos en el solsticio de invierno. Los solsticios son dos 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 invierno va precedido por el equinoccio de otoño, a partir del cual la oscuridad va ganando terreno a la luz, hasta llegar al momento en que las noches son más largas que los días. El día más corto suele ser precisamente el que coincide con el comienzo del solsticio invernal: 21 o 22 de Diciembre. Durante este día, la oscuridad triunfa sobre la luz pero, al mismo tiempo, sabemos que a partir de ese momento y muy lentamente, las horas de luz se extenderán, así que en realidad, nos dice que el sol renace. En algunas regiones del mundo el solsticio de invierno se llama regreso solar, para recalcar la promesa de días más luminosos y largos. Muchas son las festividades que marcan el comienzo del invierno y los rituales realizados desde tiempos muy remotos para festejarlas, como por ejemplo, Yule.

Yule es una antigua festividad que debe su nombre a un término nórdico que significa rueda. A partir de la alineación de varios monumentos prehistóricos de piedra encontrados en Inglaterra, Escocia, Gales e Irlanda, está claro que nuestros antepasados consideraban el solsticio de invierno como un componente fundamental de su ritual anual. Hay información de que se celebraba en el siglo IV de la era cristiana, ya que los registros de esa época afirman que la iglesia cristiana declaró expresamente el día 25 de Diciembre como la fecha de nacimiento de Jesús para persuadir a los cristianos de participar en la festividad pagana invernal y convencerles, por lo tanto, de que debían conmemorar su natividad.

A pesar de que durante el invierno la energía, la luz y el calor solares menguan, Yule es considerada una festividad de luz, esperanza y promesa. Es una época en la que muchas personas echan en falta la luz y el calor, aumentando las reuniones de gente para iluminar y pasar las largas y aburridas noches invernales. Algunas, incluso, sienten la necesidad de hibernar, como muchos animales, lo que a veces da lugar en el hemisferio norte a la melancolía invernal, que ahora se llama trastorno afectivo estacional. Se trata de un período para penetrar en la oscuridad y buscar el potencial albergado en ella, con el fin de

emplearlo para nuestro beneficio, el de quienes nos rodean y el de la Vida en su conjunto. Para l@s mag@s que procuran armonizarse con el ciclo de las estaciones, éste es un período extraordinario para meditar, trabajar sobre el propio potencial creativo y tomar nota de sus sueños, que ahora son más profundos, ricos y vívidos. También es un momento idóneo para reparar en lo que ocurre a nuestro alrededor, para observar el paso de la Luna, los puntos brillantes de las estrellas y los planetas durante el invierno. Yule es, por consiguiente, una estación de contemplación y búsqueda de poder interior.*

Os propongo a continuación dos hechizos que sintonizan con Yule y que, para ser efectivos, deben realizarse el mismo día de comienzo del solsticio, veinticuatro horas antes o veinticuatro horas después, si por alguna causa no pueden hacerse la fecha señalada.

HECHIZO DE LA CENIZA DE FUEGO

La finalidad de este hechizo es asegurar la prosperidad en el próximo año, o para el próximo ciclo solar, como preferáis. Como he mencionado antes, la tradición de Yule se remonta a los tiempos paganos en el Norte de Europa y está relacionada con las religiones que se basan en la Naturaleza, nacidas miles de años antes de la llegada del cristianismo. Según los numerosos restos humanos encontrados en muy diversas ubicaciones, es prácticamente seguro que nuestros ancestros creyeran que todas las cosas contenían la fuerza de la vida, motivo por el que veneraban sobre todo al os árboles, supuesta morada de seres espirituales, dioses y diosas. Por este motivo, ciertas especies se consideraban sagradas y, al usarlas para encender una hoguera especial, creían que las cenizas resultantes encerraban poderes especiales. Por ejemplo, el roble se consideraba portador de una magia intensa.

Los elementos necesarios para realizar este ritual son: una brújula, una chimenea abierta o una hoguera al aire libre, una sección de cualquier rama de árbol, completa y con corteza, un cuchillo afilado, seis hojas de acebo secas y una vela verde. El momento de aplicación será el día 21 de Diciembre, a las 17:47 horas. El procedimiento es el siguiente:

* Mag@ es quien, una vez conocidas y asumidas como propias, consigue transmutar sus energías negativas y destructivas en energías positivas, usándolas exclusivamente para el bien y poniéndose al servicio de quienes le rodean y de toda la Vida, con el fin de que se extienda la transmutación que ella o él consigue y desarrolla, logrando así que el Espíritu reine sobre la materia y que la Tierra se convierta en el Paraíso que está destinada a ser.

- 1. La noche previa a la celebración de Yule, el día 20, enciende un fuego crepitante en la chimenea, si la hay en tu casa, o una hoguera al aire libre*
- 2. El día del ritual y en el lugar en que lo vayas a realizar, busca el Este con la brújula y colócate frente a él con las manos cruzadas a la altura del corazón, la izquierda sobre la derecha. Haz tres o cuatro respiraciones profundas y detente después unos instantes para prepararte internamente*
- 3. Cuando te sientas preparad@ sacarás la mano derecha, unirás y estirarás los dedos índice y corazón, mientras el anular y el meñique están doblados y sujetos por el pulgar, trazando en el suelo con este gesto un círculo amplio, de delante hacia atrás y en el sentido del reloj, de manera que tanto tú como todos los elementos a emplear durante el ritual estéis dentro de él*
- 4. Con el mismo gesto abre otros círculos en cada uno de los cuatro puntos cardinales en este orden: Este, Sur, Oeste y Norte, de arriba abajo y de derecha a izquierda (sentido de las agujas del reloj). Mientras lo haces di estas palabras: Pido al Arcángel San Rafael que bendiga, santifique, proteja y guarde este círculo en el Este, apuntando a la vez en el centro con los dedos índice y corazón de tu mano derecha. A continuación, y desde el centro de este círculo, trazarás una línea hasta el centro del círculo del Sur, a la vez que giras hacia tu derecha para colocarte frente a ese punto y dibujar en él su círculo, harás lo mismo para el Oeste y para el Norte. Las palabras son las mismas para los cuatro puntos, sólo cambia el nombre de los Arcángeles: San Miguel para el Sur, San Gabriel para el Oeste y San Uriel para el Norte*
- 5. Siéntate dentro del círculo, siempre mirando al Este, haz varias respiraciones profundas y permanece unos minutos atendiendo únicamente a la respiración, que se hará paulatinamente más pausada y rítmica*
- 6. Saluda a todos los elementos naturales: tierra, agua, aire, fuego/Sol y agradece su presencia. Después dices tu nombre y el motivo de la ceremonia. También podemos saludar a los seres protectores de cada elemento*
- 7. Céntrate plenamente en la belleza y el colorido del paisaje que tienes delante, imprégname de ellos, tratando de absorberlos con cada inspiración y sintiendo cómo van calando en todo tu ser, desde los pies hasta la cabeza y desde el cuerpo a la psique, al corazón y al espíritu, hasta que te sientas tan profunda y plenamente unid@ al paisaje que seas un@ con él*

8. *Con el cuchillo talla a un lado de tu tronco de Yule la palabra ABUNDANCIA*
9. *Coloca el tronco en el fuego y sobre él deja caer las hojas secas de acebo. Cuando todo quede reducido a cenizas retira los restos del fuego. Como parte de la celebración de Yule y trabajando en un círculo adecuado, continúa de la siguiente forma:*
10. *Talla tu nombre de pila a un lado de la vela verde y enciéndela mientras dices: Recibes mi nombre, bendita seas*
11. *Espolvorea la mitad de la ceniza en círculo, alrededor de la vela y exclama: Aun en tiempos tormentosos nada te eliminará*
12. *Guarda una pizca de las cenizas para arrojarlas al fuego de Yule el próximo año y vierte el resto sobre el umbral de tu casa, para asegurar con ello que la prosperidad llegue a tu hogar con el año venidero y se quede allí a vivir*

EL HECHIZO DEL MUÉRDAGO

La finalidad de este hechizo es ayudarte a generar y conservar las fuerzas para todo el invierno. El muérdago: Viscum album, ocupa un lugar venerable en el mundo de las plantas, ya que para los druidas era sagrado. Se lo relacionaba con la fertilidad, aludiendo vagamente a esta creencia la costumbre de besar a una persona debajo de esta planta. Su asociación con la potencia sexual se debe a otra razón: nuestros antepasados consideraban que las bayas lechosas que rodean su semilla podían compararse con el semen, de manera que la facultad de este fluido para generar vida se trasladó a la planta. En el ámbito mágico, el muérdago representa el poder y la fuerza en muchas de sus formas, aunque en este hechizo en particular lo hace a partir de su relación con el roble sagrado, árbol del sol.

Conseguir que el sol vuelva a brillar en medio de la oscuridad forma parte del objetivo de las celebraciones de Yule. De hecho, en los momentos más lúgubres, no sólo celebramos la perspectiva de recuperar la fuerza del Sol sino que también la estimulamos, apuntando el mismo acto de celebrar a lograr ese regreso de su luz y su calor. Esto nada tiene que ver con nuestra tendencia a creer que controlamos la Naturaleza, sino con el miedo que nos produce pensar que el astro rey no asome en el día más importante. Por eso, además de celebrar el regreso del sol, animamos a que la luz se abra paso en la oscuridad, usando una especie de magia compasiva que, en otros contextos, toma la forma de luces, espumillón y adornos brillantes. Este hechizo recurre a la potencia del Sol

de la misma manera en que el muérdago aprovecha el poder del roble, árbol solar.

Los materiales necesarios para este ritual son: una brújula, seis velas blancas de quince a veinte centímetros de altura, un ramo de muérdago seco, un mortero, tres piezas cuadradas de papel blanco de siete centímetros y medio de lado, una plumilla con tinta verde y un plato resistente al fuego. El momento de realización es el día de Diciembre a las 17:47 horas. El procedimiento es el siguiente:

- 1. El día del ritual (21 de Diciembre, a las 17:47 horas) y en el lugar en que lo vayas a realizar, busca el Este con la brújula y colócate frente a él con las manos cruzadas a la altura del corazón, la izquierda sobre la derecha. Haz tres o cuatro respiraciones profundas y detente después unos instantes para prepararte internamente*
- 2. Cuando te sientas preparad@ sacarás la mano derecha, unirás y estirarás los dedos índice y corazón, mientras el anular y el meñique están doblados y sujetos por el pulgar, trazando en el suelo con este gesto un círculo amplio, de delante hacia atrás y en el sentido del reloj, de manera que tanto tú como todos los elementos a emplear durante el ritual estéis dentro de él*
- 3. Con el mismo gesto abre otros círculos en cada uno de los cuatro puntos cardinales en este orden: Este, Sur, Oeste y Norte, de arriba abajo y de derecha a izquierda (sentido de las agujas del reloj). Mientras lo haces di estas palabras: Pido al Arcángel San Rafael que bendiga, santifique, proteja y guarde este círculo en el Este, apuntando a la vez en el centro con los dedos índice y corazón de tu mano derecha. A continuación, y desde el centro de este círculo, trazarás una línea hasta el centro del círculo del Sur, a la vez que giras hacia tu derecha para colocarte frente a ese punto y dibujar en él su círculo, harás lo mismo para el Oeste y para el Norte. Las palabras son las mismas para los cuatro puntos, sólo cambia el nombre de los Arcángeles: San Miguel para el Sur, San Gabriel para el Oeste y San Uriel para el Norte*
- 4. Siéntate dentro del círculo, siempre mirando al Este, haz varias respiraciones profundas y permanece unos minutos atendiendo únicamente a la respiración, que se hará paulatinamente más pausada y rítmica*
- 5. Saluda a todos los elementos naturales: tierra, agua, aire, fuego/Sol y agradece su presencia. Después dices tu nombre y el motivo de la ceremonia. También podemos saludar a los seres protectores de cada elemento*

6. *Céntrate plenamente en la belleza y el colorido del paisaje que tienes delante (o de cuanto te rodea si estás en un espacio cerrado) e imprégnete de ellos, tratando de absorberlos con cada inspiración y sintiendo cómo van calando en todo tu ser, desde los pies hasta la cabeza y desde el cuerpo a la psique, al corazón y al espíritu, hasta que te sientas tan profunda y plenamente unid@ al paisaje (o al ambiente) que seas un@ con él*
7. *Coloca las velas en círculo y enciéndelas de forma alterna, declarando lo siguiente: En la estación del retorno solar vuelvan la vida y la fuerza*
8. *Muele el muérdago seco en el mortero hasta convertirlo en polvo*
9. *Elige hasta tres áreas de tu vida en las que necesites fuerza, resúmelas en una sola palabra y escríbelas en cada trozo de papel. Por ejemplo: SALUD, ENERGÍA, EMOCIONES, TRABAJO, DINERO...*
10. *Espolvorea el polvo de muérdago sobre cada uno de los trozos de papel, después dóblalos y enciéndelos con las velas*
11. *Colócalos sobre el plato resistente al fuego hasta que se consuman y enciende las velas restantes*
12. *Entierra las cenizas debajo de una planta de hoja perenne*



SÍMBOLOS DE PROTECCIÓN, FUERZA Y REGENERACIÓN

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

Los símbolos de protección, fuerza y regeneración que os ofrezco este mes son el cilindro de luz, la balanza y la sombrilla. Tened presente que para que un objeto, espacio o cualquier otro elemento que utilicéis sea un protector, debe ser escogido por cada persona, en función de sus características, gustos, situación de que se trate... Asimismo, debemos sentir y estar convencid@s de que ese símbolo nos protegerá cuando lo necesitemos, desde el mismo momento en que nos visualicemos dentro de él. Para lograr ese convencimiento y esa sensación de que estaremos protegid@s, tendremos que practicar la visualización muchas veces antes de aplicarla en situaciones concretas. También debemos recordar siempre que nuestra protección nunca tiene que ser a costa de nadie ni ir en perjuicio de nadie. No tenemos derecho a hacerlo y además no sería ético ni adecuado.

Usar estos símbolos tampoco significa que obviemos trabajar para solucionar nuestros problemas, dificultades, carencias... psicológicas, emocionales o de cualquier otro tipo. Son una buena ayuda para sentirnos más fuertes y mejor en determinadas situaciones y ante ciertas personas, pero no una solución en sí mismos, y menos aún cuando hay problemas serios, que deben trabajarse en el marco que corresponda y con la ayuda profesional adecuada.

EL JACK CONTRA EL MIEDO

El Jack es un juego infantil en el que una cruz de madera se lanza al aire de forma parecida a los dados. Aquí vamos a imaginar que esa cruz esta hecha de luz, con los distintos brazos emanando de una gran bola de luz central, siendo este mismo centro un agujero negro capaz de atraer magnéticamente al miedo y de arrastrarlo hacia sus profundidades hasta hacerlo desaparecer de inmediato. Cuanto hay que hacer para usar este símbolo es permitir que el miedo concreto (uno cada vez) llegue a la mente, después se expresa verbalmente, mejor aún si es en voz alta, y al final se suelta literalmente, permitiendo que el Jack lo atraiga y lo succione hacia su centro para eliminarlo completamente.

El proceso a seguir es éste:

- 1. Haga tres o cuatro respiraciones profundas para eliminar la tensión que pueda experimentar*
- 2. Continúe respirando durante unos minutos para sintonizar con el ejercicio y vaya relajando todo su cuerpo, desde los pies a la cabeza*
- 3. Cuando se sienta preparad@ y dispuest@ para comenzar, imagine que estira las manos sobre su cabeza y toca un gran Jack (cruz tridimensional). Está hecho de luz dorada y sus brazos son como rayos de luz*
- 4. Tire del Jack hacia abajo, como si estuviera sujeto por una polea, parecido a algunas lámparas suspendidas del cielo raso*
- 5. Bájelo a la altura de su plexo solar o diafragma (abdomen, a la altura del ombligo), a unos quince centímetros de distancia de su cuerpo*
- 6. Al exhalar, eche conscientemente con el aire cualquier miedo que experimente o, simplemente, el miedo en general, aunque no tenga conciencia clara de cuál es el suyo. Éste será atraído magnéticamente hacia el centro del Jack, que actuará como un agujero negro y lo anulará*
- 7. Al tomar aire, imagine conscientemente que inhala también la luz que emana de los brazos del Jack, con el fin de que reemplace al miedo eliminado y sane el viejo trauma o la antigua situación que lo provocó*
- 8. Cuando termine cada ciclo de ejercicios, empuje con la polea el Jack imaginario por encima de su cabeza y déjelo listo para la próxima vez que lo necesite. Mientras lo esté usando podrá expulsar de sí cada miedo específico a medida que vaya llegando a su mente*
- 9. Haga cuatro o cinco respiraciones profundas y empiece a mover los brazos, las piernas y la cabeza, preparándose para abrir los ojos y terminar el ejercicio*

10. *Escriba en un cuaderno o diario su experiencia, sensaciones, sentimientos y pensamientos, para revisarlo siempre que lo desee*

EL TRAJE MOJADO PARA LOS SENTIMIENTOS DE CULPA

Este ejercicio es para trabajar los pesados sentimientos de culpa, conocidos o inciertos, que a veces son muy difíciles de liberar y se ciñen como los trajes que usan l@s buceador@s o surfistas, como si de una segunda piel se tratara, restringiendo el movimiento e incluso impidiendo respirar libremente. El procedimiento es el siguiente:

1. *Haga tres o cuatro respiraciones profundas para eliminar la tensión que pueda experimentar*
2. *Continúe respirando durante unos minutos para sintonizar con el ejercicio y vaya relajando todo su cuerpo, desde los pies a la cabeza*
3. *Cuando se sienta preparad@ y dispuest@ para comenzar, imagine que tiene un traje de neopreno negro sobre su cuerpo, está muy mojado, no le deja moverse y le aprieta. No puede quitárselo de una vez porque no se despega de su cuerpo*
4. *Observe detenidamente qué parte del traje está menos adherida a su piel, a qué parte de su cuerpo corresponde y reflexione qué sentimiento de culpa hay ahí relacionado con ella*
5. *Corte esa parte del traje con unas tijeras y échela en una pila con ácido para que sea completamente destruida*
6. *Repita los pasos 5 y 6 hasta que haya cortado y destruido con ácido las partes menos ceñidas del traje*
7. *Ahora hará lo mismo con las partes de la vestimenta más adheridas a su piel y, por lo tanto, correspondientes a sentimientos de culpa más difíciles de identificar y liberar*
8. *Una vez eliminado todo el traje hay que limpiar y airear el cuerpo, duchándose o bañándose en el mar, si esto es posible. También puede hacerse esta parte con una visualización: el cuerpo está completamente desnudo y sobre él cae un chorro de agua llena de luz y amor o bien imaginarse nadando en el océano hasta sentir la limpieza y la liberación de la culpa*
9. *Haga cuatro o cinco respiraciones profundas y empiece a mover los brazos, las piernas y la cabeza, preparándose para abrir los ojos y terminar el ejercicio*
10. *Escriba en un cuaderno o diario su experiencia, sensaciones, sentimientos y pensamientos, para revisarlo siempre que lo desee*

EL RINCÓN DE LA MEDITACIÓN

MEDITAR: *Entrar en el vacío y en el silencio interior, conectar con la parte más íntima de nuestro ser, amorosamente y en calma, 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 de contenidos 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 que podamos tener, así como también para aproximarnos adecuadamente al ejercicio. Una vez realizada, volvemos a relajarnos durante unos instantes, haciendo cuatro o cinco respiraciones profundas y moviendo el cuerpo ligeramente hasta abrir los ojos y terminar el ejercicio. Es conveniente escribir en un cuaderno o diario personal lo experimentado durante esta práctica, las facilidades y las dificultades que hayamos notado, lo que nos ha sugerido, las ideas nuevas que hemos encontrado, etc. Meditar diariamente no sólo calma nuestro ánimo y nuestra mente, también es una buena disciplina para fortalecer otras facultades, como por ejemplo: la atención, la concentración, la visualización, la intuición y la acción.*

MEDITACIÓN DEL RÍO DE LA VIDA

Estás en un espléndido y verde campo, disfrutando de los calientes y suaves rayos de sol en todo tu cuerpo. Sopla una brisa muy leve que llena de aire limpio sus pulmones y el cielo es de un maravilloso color azul zafiro. El paisaje es tan sugerente y hermoso que sientes unas enormes ganas de ir más allá y de explorar cuanto se divisa en el horizonte. Comienzas a caminar atravesando el campo, animado y alegre por lo que va a experimentar y descubrir. Después de un rato de estimulante caminata te encuentras con un árbol viejo y retorcido, con las ramas cargadas de hojas que se mecen suavemente con el aire.

Te aproximas a ese árbol y rodeas el tronco con tus brazos para recibir su energía, su fuerza, su vitalidad, su sabiduría, su naturaleza... Poco a poco y a través de ese abrazo, empiezas a sentir el calor y el frescor de la tierra que va subiendo por tus pies,

notando que te sientes tan llen@ de vida como él. Mientras lo abrazas, intenta sentir e irradiar amor por la Tierra, por la Naturaleza y por ti mism@, como parte importante y necesaria de ella que eres. Si quieres, puedes hablar con el anciano árbol y contarle lo que te ocurre, lo que deseas, lo que te gusta o te disgusta, lo que necesitas..., con la confianza y la seguridad de que te escuchará y, a su modo, te contestará. Cuando acabes tu charla y tu abrazo con el viejo árbol, despídete de él y prométele que otro día volverás. El árbol, contento, mueve sus ramas en señal de despedida y de que desea verte de nuevo en más ocasiones.

A medida que avanzas por el camino empiezas a percibir más frescura, más humedad en el paisaje e incluso olor a agua. La vegetación es en esta parte más abundante y de un verde más intenso, gracias a un largo, ancho y caudaloso río, que fluye y avanza tranquilo, saltando a veces por encima de las piedras que hay en su cauce. Has llegado ya a su orilla para admirarlo más de cerca y empaparte de su energía. El agua está tan clara y limpia que puedes ver los numerosos peces, de todos los tamaños y colores, que no paran de nadar ni de jugar dentro de ella. Otros, en cambio, van en busca de comida y les observas mientras la encuentran y se la comen.

El agua está tan limpia y el día es tan caluroso que tienes ganas de meter los pies en el río, refrescarte, lavarte, purificarte y recibir su fuerza. Te descalzas y te sientas en la orilla, notando inmediatamente la fresca y suave caricia del agua pasando por tus pies y tus piernas hasta las rodillas. Después de un rato, te tumbas en la tierra para observar el flujo constante del río, movido únicamente por su propia fuerza, limpiando e hidratando a su paso todo cuanto encuentra y arrastrando también todo aquello que pudiera impedir o entorpecer su natural avance.

El río, su movimiento constante y las tareas que realiza se parecen mucho a la vida, en continuos y permanentes avance y evolución, a veces interrumpidos por actitudes, pensamientos, sentimientos, actos..., que vamos dejando amontonados o sin limpiar y que, como consecuencia, atascan y estancan el flujo, el crecimiento, la alegría y la felicidad que podemos lograr y que nos pertenece por derecho de nacimiento. Para comenzar a desatascar y limpiar el río de tu persona y de tu vida, imagínate entrando en él y empezando a quitando de su cauce ramas, hojas o cualquier otra cosa que lo pueda detener. Estos materiales representan aquellas cosas que has empleado y hecho a lo largo de tu vida y que ahora sientes que ya no sirven, que no te apetecen, que no las quieres

seguir haciendo, que no te gustan... Cada rama o cada hoja que saques del río representará una de esas cosas: pensamientos, sentimientos, actos, palabras, actitudes..., y al quitarlas del agua las estarás también quitando de ti mism@ y de tu vida. Poco a poco el río estará más limpio y fluirá mejor, lo que te permitirá estar más tranquil@, en paz, content@ y segur@. Contempla esta imagen todo lo que puedas y disfruta con ella, para que vaya haciendo efecto y arraigándose en tu interior.

Ahora, y aprovechando la renovación de la energía obtenida con el paso anterior, vas a introducir en el río semillas nuevas, es decir: cosas que quieras hacer, cosas que te gusten, cualidades que quieras cultivar, pensamientos, sentimientos, actitudes..., una por una y con suficiente espacio entre ellas para que no vuelvan a atascar el río. Contempla esta imagen de un agua enriquecida y distinta durante varios minutos, disfruta de ella y piensa que es posible hacerla realidad, para que empiece a echar raíces dentro de ti, requisito previo imprescindible para que lo imaginado vaya tomando forma y recibiendo la energía necesaria para que pueda hacerse realidad.

Cuando te apetezca marcharte y regresar al campo del que partiste, despídete del río hasta otro día y agradécele todo lo que te ha enseñado y todo lo que has disfrutado contemplándolo y limpiándolo. Después, anota en un cuaderno o diario todo lo sentido y experimentado durante la meditación, para disponer de ello cuando lo necesites.



Enciclopedia Encarta, Bruce Coleman, Inc./John Elk III

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, terapias y talleres relacionados con las siguientes áreas:

- Psicología Clínica: depresión, ansiedad, estrés, fobias..., terapia de pareja y de familia
- Astrología Psicológica y Alquimia: La Carta Natal como instrumento de autoconocimiento, comprensión, transformación y transmutación
- Psicología Arquetípica
- Psicoterapia Humanista
- Trabajo con mujeres para sanar, honrar y regenerar lo femenino
- Terapia Espiritual
- Desarrollo Personal y Transformación Interior

ALGUNOS DE NUESTROS CURSOS:

- **INICIACIÓN A LA ASTROLOGÍA:** Estudiar las características y la influencia de los astros y aprender a levantar la Carta Astral correspondiente al momento exacto de nuestro nacimiento, nos aporta conocimiento y comprensión, mostrándonos los recursos y las capacidades que traemos a la existencia, necesarios para vivir las experiencias y las relaciones que nos correspondan, hacer los aprendizajes precisos para nuestra evolución, superar los obstáculos y las dificultades, realizar las misiones de vida que tenemos encomendadas, elevar nuestra consciencia y la de quienes nos rodean.
- **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 o empleados hasta el presente, así como la utilización de estos aprendizajes en el logro de 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 o empleados hasta el presente, así como la utilización de estos aprendizajes en el logro de objetivos vitales
- **REGRESIÓN Y RENACIMIENTO CONSCIENTES:** De manera completamente consciente, podemos volver a aquellas épocas y situaciones de nuestro pasado en las que sufrimos algún tipo de trauma, dolor, disgusto, herida..., que aún permanece latente e influye en nuestra vida actual, impidiéndonos avanzar y evolucionar. Una vez comprendido y

sanado nuestro pasado, podemos dejarlo atrás, dedicándonos de lleno a vivir y mejorar el presente y a proyectar un futuro aún más feliz

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

ÁRNICA ZHENTER

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

ESPECIALIDADES:

- Osteopatía
- Acupuntura
- Quiromasaje

CENTRO NATURISTA SHIVA

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

ESPECIALIDADES:

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

CÍRCULO DE ASTROLOGÍA Y MAGIA

C/ General Alvarez de Castro, 27 – 28010 Madrid

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

ESPECIALIDADES: Consulta, cursos, seminarios y talleres de:

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

CLÍNICA DENTAL HONRUBIA

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

ESPECIALIDADES:

- Odontología general
- Implantes

- Ortodoncias
- Estética dental

CLÍNICA DENTAL Y GABINETE DE PSICOLOGÍA HONRUBIA

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

ESPECIALIDADES PSICOLÓGICAS:

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

ESPECIALIDADES DENTALES:

- Odontología
- Implantes
- Ortodoncias
- Estética dental

ECOCENTRO AZALEA

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

ecocentroazalea@hotmail.com

ESPECIALIDADES:

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

EL UNICORNIO

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

ESPECIALIDADES:

- Cristales
- Plata
- Objetos esotéricos

ETACI: ESCUELA DE TERAPIAS ENERGÉTICAS Y CRECIMIENTO INTERIOR – EMAKE ®: ESCUELA MADRILEÑA DE ASTROLOGÍA KÁRMICA

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
- Astrología Kármica
- Sanación con Cristales
- Chequeo Energético
- Reiki
- Flores de Bach
- Geobiología
- Medicina China
- Kinesiología
- Tarot

- Canalización
- Meditación
- Limpiezas energéticas

EVA MARÍA VILLEGAS GUTIÉRREZ

Tlf.: 626.517.604

ESPECIALIDADES:

- Psicología
- Kinesiología
- Reiki Usui Tibetano
- Limpiezas energéticas

HERBOLARIO LIVERT

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

beatrizorero@hotmail.com

ESPECIALIDADES:

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

KINESE

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

saritasavi@hotmail.com

ESPECIALIDADES:

- Fisioterapia
- Osteopatía

LIBRERÍA BOHINDRA

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

www.bohindra.com

bohindra@bohindra.com

ESPECIALIDADES:

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

LIBRERÍA EQUILIBRIO HUMANO

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

www.uniliber.com

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

MUSEO GEOMINERO

C/ Ríos Rosas, 23 - 28003 Madrid

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

NATIVIDAD NAVARRO REY

Teléfono: 677 54 04 78

Correo: nntarot99@hotmail.com

ESPECIALIDADES:

- Terapeuta Energética y Floral
- Astróloga y Tarotista

PAZ MUÑOZ ALVAREZ

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

ESPECIALIDADES:

- Naturopatía
- Iridiología
- Psicología Clínica
- Biodetética



AGENDA DE DICIEMBRE 2009

CURSOS

❖ **SANAR EL PASADO, TRANSFORMAR EL PRESENTE Y ALCANZAR LA FELICIDAD**

Fechas: 1, 15, 22 Y 29 de Diciembre

Lugar: Alcántara Psicología y Espiritualidad

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

Impartido por: M^a Dolores Sánchez-Villacaña

Más información e inscripciones: Tel. 91 401 55 70 – 627 12 09 47
mariadoloresdetoro@hotmail.com

❖ **TÉCNICAS PARA ELIMINAR Y PREVENIR EL ESTRÉS**

Fechas: 2, 9, 16, 23 y 30 de Diciembre

Lugar: Alcántara Psicología y Espiritualidad

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

Impartido por: M^a Dolores Sánchez-Villacaña

Más información e inscripciones: Tel. 91 401 55 70 – 627 12 09 47
mariadoloresdetoro@hotmail.com

❖ **CURSO DE TAROT EVOLUTIVO**

Fechas curso: 2, 9 y 16 de Diciembre de 2009; 19h.

Imparte: Rnishkán. Cabalista

Centro: Circulo Astrología y Magia. C/ General Álvarez de Castro 27; BJ-C;
28010 Madrid.

Teléfono: 91 4471465; Mail: evaprietoastrologa@hotmail.com

❖ **ASTROLOGIA Y ALQUIMIA DE SAGITARIO**

Fechas curso: 14 y 21 de Diciembre de 2009; 19h.

Imparte: Eva Prieto. Astróloga

Centro: Circulo Astrología y Magia. C/ General Álvarez de Castro 27; BJ-C;
28010 Madrid.

Teléfono: 91 4471465; Mail: evaprietoastrologa@hotmail.com

❖ **CURSO DE INICIACIÓN A LA ASTROLOGÍA**

Fechas: 4, 11 y 18 de Diciembre

Lugar: Alcántara Psicología y Espiritualidad

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

Impartido por: M^a Dolores Sánchez-Villacaña

Más información e inscripciones: Tel. 91 401 55 70 – 627 12 09 47
mariadoloresdetoro@hotmail.com

❖ **APRENDIENDO A CANALIZAR ENERGÍAS ESPIRITUALES**

Fechas curso: 5 y 6 de Diciembre de 2009; 9,30h.

Imparte: Eva Prieto. Astróloga

Centro: Circulo Astrología y Magia. C/ General Álvarez de Castro 27; BJ-C; 28010 Madrid.

Teléfono: 627660598; Mail: evaprietoastrologa@hotmail.com

❖ **ASTROLOGÍA BÁSICA, LENGUAJE DEL COSMOS**

Fechas curso: 12 y 13 de Diciembre de 2009; 9,30h.

Imparte: Eva Prieto. Astróloga

Centro: Circulo Astrología y Magia. C/ General Álvarez de Castro 27; BJ-C; 28010 Madrid.

Teléfono: 627660598; Mail: evaprietoastrologa@hotmail.com

❖ **MEDITACION: LLAVE DE PAZ INTERIOR**

Fechas curso: 19 y 20 de Diciembre de 2009; 9h30

Imparte: Omkari Varanasi.

Centro: Circulo Astrología y Magia. C/ General Álvarez de Castro 27; BJ-C; 28010 Madrid.

Teléfono: 914471465; Mail: evaprietoastrologa@hotmail.com

CONFERENCIAS:

❖ **CIRCULOS DE LUNA LLENA: PLENILUNIO DE SAGITARIO**

Miércoles, 2 de Diciembre de 2009; 19 h.

Ponente: Eva Prieto. Astróloga.

Centro: Circulo Astrología y Magia.

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

Teléfono: 627660598; Mail: evaprietoastrologa@hotmail.com

❖ **LA LUMINOSA Y CREATIVA ENERGÍA SEXUAL**

Fecha: Jueves, 3 de Diciembre, a las 19 horas

Lugar: Alcántara Psicología y Espiritualidad

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

Impartido por: Mª Dolores Sánchez-Villacaña

Más información y reserva de plaza: Tel. 91 401 55 70 – 627 12 09 47

mariadoloresdetoro@hotmail.com

❖ **RECUPERAR, SANAR Y FORTALECER NUESTRO NIÑO INTERIOR**

Lunes, 14 de Diciembre de 2009; 19 h.

Ponente: Mª Dolores Sánchez-Villacañas, Psicóloga Clínica.

Centro: Circulo Astrología y Magia.

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

Teléfono: 627660598; Mail: evaprietoastrologa@hotmail.com

❖ **LA INFLUENCIA DE LOS SIGNOS, LAS CASAS Y LOS PLANETAS EN LA EVOLUCIÓN DE LA PSICOLOGÍA**

Fecha: Miércoles, 16 de Diciembre, a las 19 horas

Lugar: Centro

Dirección: C/ María Auxiliadora, - Metro Francos Rodríguez

Impartido por: M^a Dolores Sánchez-Villacañas

❖ **COSMOLOGIA Y SOLSTICIO DE INVIERNO**

Lunes, 21 de Diciembre de 2009; 19 h.

Ponente: Eva Prieto. Astróloga.

Centro: Circulo Astrología y Magia.

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

Teléfono: 627660598; Mail: evaprietoastrologa@hotmail.com



Enciclopedia Encarta, Mauritius Die Bildagentur/Sunshine

LIBROS RECOMENDADOS

FRANKL, Víctor E. - EL HOMBRE EN BUSCA DE SENTIDO - EDITORIAL HERDER

El doctor Frankl, psiquiatra y escritor, solía preguntar a sus pacientes aquejados de múltiples padecimientos: ¿Por qué no se suicida usted? Y muchas veces, de las respuestas extraía una orientación para la psicoterapia a aplicar: a éste lo que le ata a la vida son sus hijos; al otro un talento, una habilidad sin explorar; a un tercero, quizá, sólo unos cuantos recuerdos que merece la pena rescatar del olvido. Tejer estas tenues hebras de vidas rotas en una urdimbre firme, coherente, significativa y responsable es el objeto con que se enfrenta la logoterapia.

En esta obra, Víctor E. Frankl explica la experiencia que le llevó al descubrimiento de la logoterapia. Prisionero durante mucho tiempo en los desalmados campos de concentración, él mismo sintió en su propio ser lo que significaba una existencia desnuda. ¿Cómo pudo él, que todo lo había perdido, que había visto destruir todo lo que valía la pena, que padeció hambre, frío, brutalidades sin fin, que tantas veces estuvo a punto del exterminio, cómo pudo aceptar que la vida fuera digna de vivirla? El psiquiatra que personalmente ha tenido que enfrentarse a tales rigores merece que se le escuche, pues nadie como él para juzgar nuestra condición humana sabia y compasivamente. Las palabras del doctor Frankl alcanzan un temple sorprendentemente esperanzador sobre la capacidad humana de trascender sus dificultades y descubrir la verdad conveniente y orientadora.

MAISEL, Eric - COACHING PARA EL CREATIVO QUE HAY DENTRO DE TI - ED. OBELISCO

¿Has deseado alguna vez tener un coach profesional que te estimule en tus empeños creativos, que te ayude a estructurar tus esfuerzos y que te anime incansablemente?

Éste es el primer libro que explica las técnicas usadas por los coaches de creatividad para ayudar a sus clientes a sobrevivir y dedicarse a las artes.

Diseñado para ayudar a cualquier a convertirse en una persona más creativa, este libro ofrece un programa completo para el desarrollo de hábitos que hagan de la creación una práctica habitual. Las doce lecciones de este libro, así como sus numerosos ejercicios son, a un mismo tiempo, inspiradores, prácticos y divertidos. Para aderezar las lecciones, Eric Maisel comparte anécdotas

sobre sus clientes, entre quienes hay pintor@s, actores y actrices, guionistas, novelistas, bailarín@s y poetas.

Tal vez lo mejor de todo sea que este libro enseña a ser el/la propi@ coach, transformando los resultados obtenidos con sus ejercicios la relación mantenida con el proceso creativo.

RAQUIN, Bernard – CÓMO SALIR DEL TRIÁNGULO DRAMÁTICO – ED. OBELISCO

Cuando te cruzas con una persona en peligro ¿corres a ayudarla? Cuando se equivoca o se porta mal ¿intentas hacérselo ver? Y tú mism@ ¿te sientes abrumad@ por el peso de la vida?

La mayor parte del tiempo desempeñamos nuestro rol habitual en el triángulo dramático, ya sea como salvador/a, perseguidor/a o víctima, y atraemos inconscientemente a nuestra pareja para que participe en dicho juego psicológico. Pero a veces ocurre que nuestro entorno nos obliga a cambiar de rol... y empezamos a movernos en esa jaula invisible preparándonos para el próximo guión.

Enriquecido con ejemplos concretos, este libro revela las sutilezas del concepto de triángulo dramático y permite controlar las reacciones automáticas, oportunas o inútiles, a fin de aumentar la libertad para escogerlo todo, reduciendo los conflictos innecesarios o los riesgos de ser manipulad@.

RICOTTI, Sonia – LA PRÁCTICA DE LA LEY DE LA ATRACCIÓN – ED. OBELISCO

¡Asume el mando de tu vida AHORA!

Este libro muestra cómo vivir la vida de tus sueños, tu vida más grande, aplicando once sencillos pasos para disfrutar de la paz interior y de la felicidad en todos los campos. Gracias a él aprenderás a:

- Decidir lo que quieres
- Elegir tus pensamientos y tus sentimientos
- Conectar mente, cuerpo y espíritu
- Darte permiso para... vivir plenamente

La Ley de la Atracción sostiene que atraemos a nuestra vida lo que proyectamos en el universo a través de nuestros pensamientos y emociones. Escrito con un lenguaje sencillo, este libro te ayudará a hacerte cargo de tus pensamientos y emociones,

para que puedas experimentar a diario y en todas las áreas de tu vida esta ley universal.

Si has leído El Secreto y estás intentando aplicar la Ley de la Atracción, este libro te ofrece una idea de cómo hacerlo, generando energía positiva en todo momento, con independencia de cuáles sean las circunstancias externas.

SIEGEL, Bernie S. – 101 EJERCICIOS PARA EL ALMA – ED. OBELISCO

En este libro, el Dr. Siegel se convierte en un entrenador metafísico, ofreciendo una serie de ejercicios breves y fáciles de realizar para vivir una vida más tranquila, plena y con amor.

El Dr. Siegel estudió medicina en la Universidad Colgate y en el Cornell University Medical College. Tras ejercer como cirujano durante muchos años en el Yale New Heaven Hospital, en 1978 expuso un nuevo enfoque a la terapia de grupo e individual del cáncer. Desde entonces, encabeza el movimiento en defensa de los derechos de los pacientes y practica exclusivamente sanaciones holísticas.

VON FRANZ, M.L. – ALQUIMIA – INTRODUCCIÓN AL SIMBOLISMO – LUCIÉRNAGA

Marie Louise von Franz nació en Zurich. Presidenta Honoraria del Jung Institute trabaja en la revisión de los escritos y estudios que, en su día, hiciera con su amigo C.G. Jung. Está dotada de una singular habilidad para traducir los materiales simbólicos y esotéricos a la realidad psicológica diaria. En 1959 recopiló para sus alumnos parte de sus conocimientos en una serie de nueve conferencias que forman esta obra.

Analiza linealmente el proceso alquímico con un pensamiento del lado derecho del cerebro para desmitificarlo parcialmente.

Fue el genio de Jung quien descubrió en el campo de la filosofía hermética o Alquimia un paralelismo con el proceso por él propuesto: la individuación. En este libro demuestra que, aunque a primera vista este proceso y la pseudo-química de la Alquimia no tenga mucho en común, en el fondo ambos buscan el equilibrio emocional y la plenitud a través del análisis y síntesis de los opuestos.

Toda persona interesada en su propio desarrollo personal es un/a alquimista, por lo que hallará en esta obra

una guía práctica para seguir el proceso que tiene lugar en el laboratorio de su inconsciente.

WEISS, Brian - MUCHAS VIDAS, MUCHOS MAESTROS – ED. RBA EDICIONES

El doctor Weiss relata en este libro una asombrosa experiencia que cambió por completo su propia vida, así como su perspectiva sobre la psicoterapia y su manera de ejercerla.

Una de sus pacientes: Catherine, recordó bajo hipnosis varias de sus vidas pasadas y pudo encontrar en ellas el origen de muchos de los traumas que sufría. Catherine no sólo se curó sino que logró algo todavía más importante: ponerse en contacto con los Maestros: espíritus superiores que habitan los estados entre dos vidas. Ellos le comunicaron importantes mensajes de sabiduría y de conocimiento, a los que ahora tú también puedes acceder leyendo esta obra.

En el prefacio, el mismo doctor Weiss afirma algo esencial a tener en cuenta siempre, especialmente en los momentos de dolor, duda, incertidumbre, temor...: *Sé que hay un motivo para todo. Tal vez en el momento en que se produce un hecho no contamos con la penetración psicológica ni la previsión necesarias para comprender las razones, pero con tiempo y paciencia saldrán a la luz.*



GRACIAS POR COMPARTIR METAMORFOSIS CON TODOS VUESTROS CONTACTOS Y POR CAMINAR HACIA LA LUZ DEL AMOR UNIVERSAL