

METAMORFOSIS

***REVISTA DIGITAL PARA EL CRECIMIENTO
DEL ESPÍRITU***

NÚMERO 10

ENERO 2010



Encidopedia Encarta, The Stock Market/Robert S. Semeniuk

METAMORFOSIS ESTÁ PATROCINADA POR:



ALCÁNTARA PSICOLOGÍA Y ESPIRITUALIDAD

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

www.solucionespsicologia.com

mariadoloresdetoro@hotmail.com

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

SUMARIO



- *Editorial: Página 3*
- *Signos del Zodíaco y frases: Página 6*
- *Perlas de sabiduría perenne: Página 10*
- *El rincón de la meditación: Página 13*
- *Aprendiendo a canalizar energías espirituales: Página 19*
- *Los meridianos y sus emociones: Página 24*
- *La Tierra de Quinta Dimensión - De los efectos a las causas: Página 26*
- *Energías arquetípicas para Enero: Página 33*
- *Relaciones sanas: Un camino de evolución y transformación: Página 42*
- *Arte de sanación Sat Nam Rasayan: Página 52*
- *Guía de Centros y Profesionales: Página 54*
- *Agenda de Enero 2010: Página 58*
- *Libros recomendados: Página 61*

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. La responsabilidad de los textos corresponde únicamente a quien los escribe.

EDITORIAL

Querid@s lector@s:

Con este 2009 que está a punto de pasar a la historia, no sólo terminamos un año sino también una década, la primera del siglo XXI y un período en el que los avances en todos los terrenos, incluido el espiritual, han sido inmensos y, posiblemente, mucho mayores y más rápidos que en siglos anteriores.

No voy a negar que a lo largo y ancho de estos diez años el dolor ha estado presente en nuestras vidas, en menor o en mayor cantidad. Unas veces por las numerosas catástrofes naturales ocurridas y otras causado por nuestros actos. Tampoco puedo pasar por alto que todavía seguimos haciendo guerras en vez de centrarnos de una vez por todas en la paz y que, por unos u otros motivos, todavía empleamos maneras primitivas de relacionarnos y de hacer cosas en el mundo, compitiendo y empleando inadecuadamente nuestro poder. Sin embargo, y como todo lo negativo no es sino la semilla y la señal de que lo positivo está empezando a nacer, crecer, manifestarse y multiplicarse, me alegra saber que durante estos años hemos sido capaces de purificarnos, de limpiarnos, de eliminar mucha negatividad y avanzar hacia una mayor consciencia, llena de Amor Incondicional, Luz y Sabiduría.

*Todas las enseñanzas espirituales e iniciáticas coinciden en señalar que hay dos caminos fundamentales para aprender: uno es el camino del dolor y del sufrimiento, siendo el otro el camino del discernimiento y la comprensión. Según cuál de los dos elijamos y cuál decidamos cultivar, así será lo que mayoritariamente nos encontremos en nuestra andadura. Una muy antigua máxima dice: **Aquello en lo que centramos nuestra atención es lo que obtenemos.** Y según el primero de los siete Principios Herméticos o Leyes de Equilibrio Universal, reflejados en El Kybalion, **el Universo es mental**, es decir: en la Gran Mente Divina y en la pequeña mente humana tiene lugar el primer acto de creación: el verbo, que posteriormente pasa por otros planos hasta que se hace carne y habita entre nosotr@s, convirtiéndose en una realidad que podemos ver, oír, oler, tocar, saborear...*

Así que, de acuerdo con esta gran verdad, cambiemos y transmutemos ahora mismo nuestros pensamientos,

dándoles unos colores, unas formas y unos sonidos que vibren y estén en sintonía con el optimismo, la confianza, la fe, la calma, la armonía, el amor, la belleza..., en definitiva: toda la excelencia que seamos capaces de imaginar, y cuanto más imposible parezca mejor aún, porque así trataremos de acercarnos a ella con más ímpetu y alegría, dos ingredientes imprescindibles para que las ideas pasen al mundo de la realidad. De manera que, de una vez por todas y para siempre, vamos a tener presente en cada instante, acompañando este pensamiento con una amplia y sonora sonrisa, que el juego con la oscuridad ya ha terminado y que hemos sido capaces entre tod@s de darle luz y, por lo tanto, de salir vencedor@s de todas las pruebas que nos ha puesto y no por que sí, sino precisamente para que usemos y actualicemos nuestras herramientas, nuestros recursos, nuestro poder y nuestra creatividad: los talentos que nos son entregados y confiados para venir aquí, con el fin de que los empleemos adecuada y productivamente, evolucionando de este modo en cada una de las encarnaciones que nos correspondan en la Rueda de la Vida y contribuyendo con ello a la evolución general.

En un Universo en el que todo está unido y es creado a imagen y semejanza de la Fuente Primordial, de Dios Padre y Madre, del Tao, o cualquier otro apelativo que empleemos para designar lo Innombrable, la oscuridad y la luz no son sino las dos caras, las dos facetas, las dos maneras de manifestarse una misma realidad. La oscuridad y la luz son una, al igual que cada un@ de nosotr@s no deja de ser quien es cuando yerra, sólo nos sombreamos un poco, recuperando la luminosidad en el preciso momento en que somos conscientes de nuestros actos y nos ponemos manos a la obra para cambiarlos.

El Plan Divino establecido para la Tierra sólo quiere nuestro mayor bien y, pase lo que pase, así ha sido, así es y así será por los siglos de los siglos. Asumamos por fin nuestra capacidad para colaborar creativa, lúcida y amorosamente con ese Plan y centrémonos en el Bien Supremo: para un@ mism@, para quienes nos rodean, para todos los seres de todas las especies, para todo nuestro universo, para el resto de universos que existen..., y pasemos ya a la etapa siguiente, más humana y también más espiritual. Dejemos a un lado la creencia de que sólo podemos aprender y evolucionar a través del dolor y cojamos un nuevo modelo mental, que nos guíe en la evolución y el aprendizaje a través de la alegría, el amor y la paz. Recuperemos el contacto con nuestro Yo Superior, con nuestra alma inmortal y aceptemos su ayuda, que siempre está en disposición de darnos, saquemos ya a la calle a l@s co-creador@s que somos y seamos para siempre el cambio que queremos ver en el mundo.

Quiero terminar este largo editorial con una plegaria para la unidad humana y universal, que rezo cada día al levantarme y acostarme, deseando que tanto el Año 2010 como la nueva década que ahora comienza, os colmen de venturas y bendiciones. Que así sea:

*Gracias porque todas las personas que habitamos la Tierra estamos recuperando la conexión con nuestra Fuente, con nuestra Alma y con la Totalidad del Universo y, ayudad@s por el Reino Espiritual y demás Reinos Superiores, nos estamos convirtiendo en Seres Humanos Genuinos y estamos transformando el planeta en el Paraíso de **AMOR, SALUD, PAZ, LIBERTAD, LUZ, BONDAD, BELLEZA, VERDAD, ALEGRÍA, ABUNDANCIA, PROSPERIDAD, FELICIDAD y ESPITIVALIDAD** que está destinado a ser, para nuestro bien y el bien de todos los universos. Amén.*

M^a Dolores Sánchez-Villacañas



SIGNOS DEL ZODÍACO Y FRASES

La Astróloga argentina Ana María Fernández Vuono, ha seleccionado diversas citas, pertenecientes a muchas de las conciencias más lúcidas y creativas de la humanidad, para reflejar la naturaleza esencial de cada energía zodiacal. Afirma que en estos tiempos, además de la finalidad predictiva tradicional de la Astrología, podemos sacar un partido mucho mayor a este hermoso y amplio lenguaje simbólico si lo usamos como un instrumento para refinar la conciencia y enriquecer la comprensión: propia, de quienes nos rodean y del Cosmos en su conjunto, ya que cuanto mayor es la capacidad de comprender de un ser humano, más puede hacerse cargo de sus creaciones, tanto en el plano material como en los planos internos. Estoy plenamente de acuerdo con estas ideas y por eso me ha parecido importante incluir aquí las frases que asocia a cada signo zodiacal.

ARIES

- *Hallaré un camino o me lo abriré (Aníbal)*
- *La respuesta más rápida es la acción. (Proverbio americano)*
- *Todo comienzo tiene su encanto. (Goethe)*
- *El principio es la mitad de todo. (Pitagoras)*
- *No me arrepiento en absoluto de haber corrido todos los riesgos por aquello que me importaba (Arthur Miller)*

TAURO

- *Estimar es crear, es convertir las cosas valoradas en tesoros y joyas (F. Nietzsche)*
- *El placer da lo que la sabiduría promete (Voltaire)*
- *¿Quieres ser rico? Pues no te afanes en aumentar tus bienes sino en disminuir tu codicia. (Epicuro de Samos)*
- *El que está satisfecho con su parte es rico. (Lao Tsé)*
- *La riqueza consiste mucho más en el disfrute que en la posesión. (Aristóteles)*

GÉMINIS

- *La variedad es la madre de la diversión. (Disraeli)*
- *Una buena conversación debe agotar el tema, no a los interlocutores (W. Churchill)*
- *La curiosidad intelectual es la negación de todos los dogmas y la fuerza motriz de libre examen (José Ingenieros)*

- *El hombre que no sabe callar, tampoco sabe hablar. (Publio Siro)*
- *La duda es uno de los nombres de la inteligencia. (Jorge Luis Borges)*

CÁNCER

- *La mano que mece la cuna rige el mundo. (Peter de Vries)*
- *La patria no es la tierra. Los hombres que la tierra nutre son la patria. (Rabindranath Tagore)*
- *Una patria es una asamblea de hogares. (Henri Bordeaux).*
- *La tradición te recuerda de donde vienes y adonde vas.*
- *El recuerdo es el perfume del alma. (George Sand)*

LEO

- *Pongo mi fuego en mi obra y mi obra multiplica mi fuego*
- *Liderazgo es la capacidad de transformar una visión en realidad*
- *La conciencia sólo puede existir de una manera, y es teniendo conciencia de que existe. (Jean Paul Sartre)*
- *La manera de hacer es ser. (Lao Tsé)*
- *El individuo ha luchado siempre para no ser absorbido por la tribu. Si lo intentas, a menudo estarás solo y a veces asustado. Pero ningún precio es demasiado alto por el privilegio de ser uno mismo. (F. Nietzsche)*

VIRGO

- *La inspiración existe, pero tiene que encontrarte trabajando. (Pablo Ruiz Picasso)*
- *Ordenar bibliotecas es ejercer de un modo silencioso el arte de la crítica. (Jorge Luis Borges)*
- *El arte del descanso es parte del arte de trabajar. (J. E. Steinbeck)*
- *El orden es el placer de la razón pero el desorden es la delicia de la imaginación. (Paul Claudel)*
- *La salud es un estado transitorio entre dos épocas de enfermedad y que, además, no presagia nada bueno. (Winston Churchill)*

LIBRA

- *La diplomacia te saca de un problema en el que el tacto te hubiera evitado meterte. (Brian Bowling)*
- *El deseo de agrandar es al espíritu lo que el adorno a la belleza. (Voltaire)*
- *No hay camino para la paz. La paz es el camino (Mahatma Gandhi)*
- *El amor abre el paréntesis; el matrimonio lo cierra. (Víctor Hugo)*
- *A veces, uno se horroriza de descubrirse a sí mismo en otro. (Julian Green)*

ESCORPIO

- *En esta vida hay que morir varias veces para después renacer. Y las crisis, aunque atemorizan, nos sirven para cancelar una época e inaugurar otra. (Eugenio Trías)*
- *Hay que aprender a salir limpio de los asuntos sucios y, si es preciso, a lavarse con agua sucia. (F. Nietzsche)*
- *Un hombre que no ha pasado a través del infierno de sus pasiones, no las ha superado nunca. (Carl G. Jung)*
- *Sólo las pasiones, las grandes pasiones, pueden elevar el alma a las grandes cosas. (Diderot)*
- *Las pasiones son los viajes del corazón. (Paul Morand)*

SAGITARIO

- *La vía del exceso lleva al palacio de la sabiduría. (William Blake)*
- *La creencia no es el principio, sino el fin de todo conocimiento. (Goethe)*
- *Sólo comprendemos aquellas preguntas que podemos responder. (F. Nietzsche)*
- *La sabiduría es hija de la experiencia. (Leonardo Da Vinci)*
- *En filosofía son más esenciales las preguntas que las respuestas. (Karl Jaspers)*

CAPRICORNIO

- *Para llegar al momento de la realización es preciso atravesar el desierto de los años estériles (Rabindranath Tagore)*
- *Considera las contrariedades como un ejercicio. (Séneca)*
- *El tiempo es la sustancia de la que estoy hecho. (Jorge Luis Borges)*
- *La disciplina es la parte más importante del éxito. (Truman Capote)*
- *La vida exige a todo individuo una contribución y depende del individuo descubrir en qué consiste. (Viktor Frankl)*

ACUARIO

- *Vivir es inventar. (F. Nietzsche)*
- *El cambio es la única cosa inmutable. (Schopenhauer)*
- *Sólo la renovación puede mantener. El que se queda parado, se retrasa. (Everhardus Johannes Potgieter)*
- *El hombre esta condenado a ser libre. (Jean Paul Sartre)*
- *La rebeldía es la virtud original del hombre. (Schopenhauer)*

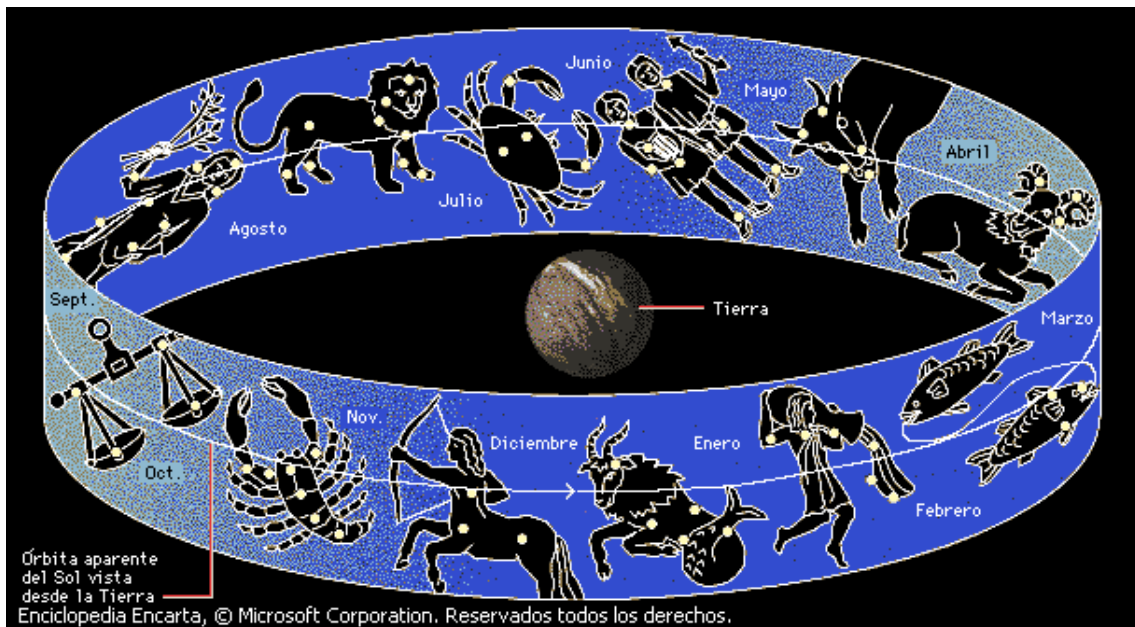
PISCIS

- *La vida es como un soñar despierto. Cuanto más inteligente y comprensivo es un hombre, tanto más siente la sublime contingencia de*

su vida, de sus propósitos; tiembla como el durmiente cuando llega un momento en que se da cuenta de que sueña. (F. Nietzsche)

- *El que tiene imaginación, icon qué facilidad saca de la nada un mundo! (Gustavo A. Becquer)*
- *Las grandes elevaciones del alma no son posibles sino en la soledad y en el silencio. (Arturo Graf)*
- *La fantasía no es otra cosa que un modo de memoria emancipada del orden del tiempo. (Coleridge)*
- *Solamente una vida dedicada a los demás merece ser vivida. (A. Einstein)*

*Ana María Fernández Vuono
Astróloga*



PERLAS DE SABIDURÍA PERENNE

LA GRAN INVOCACIÓN (Alice Bailey)

*Desde el punto de Luz en la Mente de Dios,
que afluya luz a las mentes humanas,
que la Luz descienda a la Tierra
Desde el punto de Amor en el Corazón de Dios,
que afluya amor a los corazones humanos,
que Cristo retorne a la Tierra*

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

*Desde el centro que llamamos la raza Humana,
que se realice el Plan de Amor y de Luz
y selle la puerta donde se halla el mal*

Que la LUZ, el AMOR y el PODER establezcan el Plan en la Tierra

CREDO O CRISTO (Max Heindel)

*Ningún hombre ama a Dios si aborrece a sus semejantes;
quien pisotea el corazón o el alma de su hermano;
quien busca encadenar, nublar o ensombrecer la mente
con miedos del infierno, no ha percibido nuestra meta.*

*Dios nos envió todas las religiones benditas
y Cristo, el Camino, la verdad y la Vida,
para dar descanso al de pesada carga
y paz para el dolor, el pecado y la lucha.*

*Contemplad al Espíritu Universal que ha llegado
a todas las iglesias, no a una solamente;
en la mañana de Pentecostés una lengua de fuego
rodeando a cada apóstol como un halo brilló.*

*Desde entonces, como buitres famélicos y voraces,
hemos combatido a menudo por un nombre sin sentido,*

*y buscado dogmas, edictos o credos,
para enviarnos los unos a los otros a la hoguera.*

*¿Está Cristo dividido entonces? ¿Fue Pedro o Pablo
para salvar al mundo, clavado en el madero?
Si no, ¿por qué, entonces, tales divisiones?
El amor de Cristo abarca tanto a vosotros como a mí.*

*Su puro dulcísimo amor no está confinado
por credos que segregan y levantan una muralla.
Su amor envuelve y abraza a toda la humanidad,
no importa lo que nosotros nos llamemos de Él.*

*Entonces, ¿por qué no aceptar Su palabra?
¿Por qué sostenemos credos que nos separan?
Sólo una cosa importa ser oída,
que el amor fraterno llene todos los corazones.*

*Sólo hay una cosa que el mundo necesita saber,
sólo hay un bálsamo para todos los dolores humanos.
sólo hay un camino que conduce hacia los cielos,
este camino es: humana compasión y amor.*

BENDICIÓN CELTA PARA TODO EL AÑO 2010:

*Que el camino salga a tu encuentro
Que el viento siempre esté detrás de ti y la
lluvia caiga suave sobre tus campos
Y hasta que nos volvamos a encontrar, que
Dios Padre y Madre te sostenga suavemente en la palma de su mano
Que vivas por el tiempo que tú quieras y que
siempre quieras vivir plenamente
Recuerda siempre olvidar las cosas que te
entristecieron y nunca olvides recordar aquellas que te alegraron
Recuerda siempre olvidar a l@s amig@s que
resultaron falsos y nunca olvides recordar a quell@s que permanecen fieles
Recuerda siempre olvidar los problemas que
ya pasaron y nunca olvides recordar las bendiciones de cada día
Que el día más triste de tu futuro no sea
peor que el día más feliz de tu pasado*

*Que nunca caiga el techo debajo de ti y que
l@s amig@s reunid@s debajo de él nunca se vayan*

*Que siempre tengas palabras cálidas en un
anochecer frío, una luna llena en una noche oscura y que el camino siempre
se abra a tu puerta*

*Que vivas cien años con un año extra para
arrepentirte*

*Que el Señor y la Señora te guarden en su
mano y no aprieten mucho su puño*

*Que tus vecinos te respeten, los problemas
te abandonen, los ángeles te protejan y el cielo te acoja*

*Y que la fortuna de las colinas celtas te
abra*

*Que las bendiciones de San Patricio te
contemplen*

*Que tus bolsillos estén pesados y tu corazón
ligero*

*Que la buena suerte te siga y cada día y cada
noche tengas muros contra el viento, un techo para la lluvia, bebida junto al
fuego, risas para que te consuelen aquell@s a quienes amas y que se colme
tu corazón con todo lo que desees*

*Que Dios Padre y Madre esté contigo y te
bendiga, que veas a l@s hij@s de tus hij@s, que el infortunio te sea breve y
te deje ric@ en bendiciones*

*Que no conozcas nada más que la felicidad de
hoy en adelante*

*Que Dios Padre y Madre te conceda
muchos años de vida porque seguro que Él/Ella sabe que la tierra no tiene
suficientes ángeles*

*Que el camino salga a tu encuentro
Que el viento siempre esté detrás de ti y la
lluvia caiga suave sobre tus campos*

*¡Y que así sea cada año de tu vida y para
siempre!*

EL RINCÓN DE LA MEDITACIÓN

MEDITAR: *Entrar en el vacío y en el silencio interior, conectar con la parte más íntima de nuestro ser, con amor y calma, centrando toda nuestra atención en ello y dejando a un lado todo lo demás, hasta que la mente se quede libre de pensamientos, ideas, escenas, personas, acontecimientos... Una vez conseguido esto podemos hacer dos cosas: mantenernos en un estado contemplativo, observando únicamente las sensaciones y los sentimientos que tal estado nos produce, o bien 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, acompañados de una respiración lenta y profunda, con el fin de reducir cualquier malestar o incomodidad que pueda haber, así como también para favorecer la concentración de la atención en el ejercicio y no en otros asuntos o tareas.

Os propongo para este mes dos meditaciones. Una con nuestra niña o nuestro niño interior, en mi opinión especialmente oportuna para este primer mes del año, ya que acabamos de celebrar el nacimiento del Niño Divino, ese símbolo que nos recuerda la nueva oportunidad que la Vida nos da y se da a Sí Misma cada año, renovando con ella la esperanza, la confianza y la fe en nuestro y en Su proceso evolutivo, sin desfallecer un instante, cualidades que debemos hacer nuestras y cultivar, con el fin de abrirnos a las ilusiones y los sueños del presente y fortalecer la base para el futuro, a la vez que contribuimos al movimiento y a la metamorfosis de la Rueda de la Vida. La segunda está relacionada con distintas puertas de colores, que nos ayudan a sintonizar con diferentes vivencias, sensaciones y estados, dándonos la posibilidad de absorber y emplear la energía de cada color para beneficio de nuestros actos cotidianos.

MEDITACIÓN CON LA/EL NIÑ@ INTERIOR

Una vez relajad@, en calma y con la mente vacía, imagínate a tu niñ@ intern@ y obsérval@ atentamente para captar cómo se siente en este momento. Tal vez esté acurrucad@ en un rincón, llorando, gimoteando y quejándose por algo que le ha ocurrido. Está llen@ de rabia, de dolor, de culpa, enfadad@ y con deseos de venganza. Trata de comprender, de aceptar, de validar ese estado y esos sentimientos, de permanecer en ellos durante unos cuantos minutos.

Ahora imagínate como la/el adult@ que eres y céntrate durante unos minutos en esa imagen. Es@ adult@ es una persona madura, evolucionada, consecuente, responsable, coherente, nutritiva, autónoma y capaz de darse cuanto necesita. Poco a poco la/el adult@ se va acercando a la niña/al niño, que al principio le mira con recelo y mal humor, aunque en el fondo de su corazón está deseando que esté cerca, que le consuele, que le abrace, que le trate con cariño y comprensión, que le ayude... Cuando llegues al lugar en que la/el niñ@ se encuentra saludale, siéntate a su lado, tómal@ en tus brazos, acurrúcale y di: Cuéntame qué te pasa, qué te duele, qué necesitas, qué puedo hacer por ti, cómo te puedo ayudar... Después, escucha atentamente cuanto tu niñ@ tenga que decir. Déjate llevar y no trates de controlar tus pensamientos, tus sentimientos, tus sensaciones, las imágenes que acudan a tu mente... Tampoco intentes analizarlos, darles un contenido lógico y mucho menos juzgarlos. Sólo déjalos fluir hasta que se agoten y hasta que la/el niñ@ se sienta atendid@, comprendid@, aliviad@, aceptad@, querid@, importante, valios@, necesari@... para la vida y para el medio en el que ha nacido.

Luego, con firmeza, convicción y mucho amor díle: Comprendo tu dolor, tu rabia, tu desamparo, tus celos... porque no tuviste aquello que querías y que te habían prometido o porque te hicieron algo que te causó mucha tristeza y mucho sufrimiento. Ni tú ni yo podemos cambiar el pasado, ya está hecho y no tiene remedio, lo que sí podemos es realizar ahora algo para que te sientas mejor, lo que tú quieras, lo que tú necesites, lo que tú puedas hacer. Te acepto, te valoro y te quiero porque eres y serás siempre parte de mí, nunca dejaré que te vayas de mi lado y quiero que confíes en mi para andar junt@s un nuevo camino, construyendo un presente y un futuro mejores y más felices. ¿Quieres acompañarme y ayudarme en esta tarea? Piénsalo si quieres y, mientras tanto, gracias por adelantado por todo lo que has sido, eres y serás para mí.

Una vez hecha la meditación, es bueno tomar nota de todo lo que ha surgido durante el ejercicio, para convertir las palabras y las intenciones en hechos reales y consumados, tarea que sólo la/el adult@ puede y debe realizar, haciendo uso de su racionalidad, de su madurez, de sus posibilidades y necesidades presentes, escogiendo y llevando a cabo las acciones que considere van a satisfacer esas necesidades y carencias actuales, haciendo con ello que su vida sea más provechosa, equilibrada, realizada, próspera y feliz. Es la/el adult@ quien realmente tiene en sus manos o puede conseguir las herramientas con las que poder trabajar para transformarse y transformar su vida, integrar y equilibrar

sus aspectos inmaduros, llegar a ser la persona que es y erigirse en la/el dueñ@ y señor/a de su destino, ya que:

Quien huye de sus miedos, se encuentra cara a cara con ellos.

Quien se esfuerza para esquivar sus temores, al final es devorad@ por ellos.

Quien lucha para eliminar sus miedos, acaba siendo controlad@ por ellos.

En cambio, quien construye conscientemente su vida y lleva la luz hasta la raíz más profunda y oscura de sus problemas, de sus carencias, de sus necesidades..., notará que la fiera primitiva y salvaje tan temida por la/el niñ@ interior desaparece y es la/el adult@ quien toma las riendas de la vida, acepta a esa fiera como una parte muy valiosa de sí, aprovecha su fuerza y aprende a domarla, para que sepa desenvolverse civilizadamente en el mundo. Aceptar nuestros temores y fantasmas, conocerlos a fondo y averiguar de dónde han salido es el primer paso para que la/el niñ@ interior se comuniquen, se exprese y sepa qué le pasa, pero lo que realmente le sanará y transformará será la realización de su individualidad y la manifestación de sus capacidades en el mundo, independientemente de esos fantasmas, algo realmente posible para cualquiera que se lo proponga y esté dispuest@ a dedicar tiempo, trabajo y energía para conseguirlo.

MEDITACIÓN CON LAS PUERTAS DE COLORES

Tanto las puertas de colores que describo a continuación como la sala a la que cada una da acceso, tienen un color determinado y la meditación está relacionada con él. Cuanto más tiempo estamos en cada estancia, mayor provecho obtenemos y mejor absorbemos las cualidades de cada color. Cuanto más nos impregnamos del color, más disfrutamos los beneficios que cada uno nos da.

Los colores de las puertas y de las salas son: azul celeste, amarillo dorado, rosa, blanco, verde, fucsia y violeta. Escoge una puerta, en el orden que quieras, y entra por ella a una gran sala en la que todo es del color que has elegido. Siéntate cómodamente... Haz varias respiraciones profundas... Relájate... Procura, mental y emocionalmente, sentirte rodead@ y envuelt@ en el ambiente de la sala, como si formarais una unidad, un todo inseparable en el que la sala eres tú y

tú eres la sala... Después sigue la meditación, visualizando y experimentando lo que en ella se dice.

Las meditaciones son éstas:

- 1. **Azul celeste:** Siéntete envuelt@ por el azul celeste de esta sala... Respíralo profundamente... Este azul es tranquilizante y transmite paz... Siéntelo... Con esta sensación de tranquilidad siente que tu voluntad es poderosa... Tienes dominio de ti mism@, valor y perseverancia en el camino... El azul da armonía a tu sistema nervioso... Siente mucha calma y sosiego... No hay tensiones... Procura unirte a Dios Padre y Madre... Tu fe se fortalece... Permanece algún tiempo en silencio y guardando muy dentro de ti esta sensación... Cuando lo consideres oportuno o tu concentración haya terminado, haz varias respiraciones profundas y empieza a despejarte antes de volver al estado de consciencia habitual y continuar con tus quehaceres.*
- 2. **Amarillo dorado:** Siéntete envuelt@ por el amarillo dorado de esta habitación... Sumérgete en ese dorado... Respira profundamente el color y deja que te invada completamente... Recibe los beneficios que proporciona esa luz y siente que una suave energía renueva tu ser... Siente cómo tu cuerpo se revitaliza y tus células se regeneran... Únete al Señor y a la Señora y pídeles Sabiduría y Luz... Busca la verdadera sabiduría, esa que se adquiere a través del Amor... Siente la respuesta a tu oración aumentar tu capacidad mental y de discernimiento... A la vez siéntete humilde... Descansa con esa sensación durante el tiempo que quieras, disfrutándola y llenándote de ella... Cuando lo consideres oportuno o tu concentración haya terminado, haz varias respiraciones profundas y empieza a despejarte antes de volver al estado de consciencia habitual y continuar con tus quehaceres.*
- 3. **Rosa:** Déjate envolver por una suave luz rosada... Siente tu capacidad de adaptación a las personas y a las circunstancias... Respira suavemente y procura sentir en el aire un perfume de rosas... Este color rosado recorre tu corriente sanguínea dejándola bien equilibrada... Siéntete feliz, en paz y fraternidad con todo el Universo, con las personas, con los acontecimientos... Siéntete envuelt@ por el Amor Incondicional... Deja crecer en ti la bondad, la delicadeza, la dulzura... Siéntete unid@ a todas las personas con un profundo sentimiento de fraternidad... Guarda en tu corazón este sentimiento amoroso para con tod@s l@s que comparten tu camino y*

también para quienes siguen otros diferentes... Descansa y guarda en lo más profundo de tu ser estas sensaciones de unidad y hermandad... Cuando lo consideres oportuno o tu concentración haya terminado, haz varias respiraciones profundas y empieza a despejarte antes de volver al estado de consciencia habitual y continuar con tus quehaceres.

- 4. Blanco:** *Respira profundamente... Siente cómo te envuelve una intensa luz blanca... Siente el gozo de esa luz iluminando tu ser intensamente... Esta luz blanca te purifica y eleva tu corazón hasta Dios Padre y Madre... Siéntete integrad@ con la espiritualidad y abre tu alma para recibir todos sus beneficios... Estás unid@ a la Pureza Divina... Tu alma se abre a la Belleza, al Arte y a la Creación... Siéntete unid@ a la Fuente Creadora del Universo... Recibe toda la inspiración y déjala actuar en tu vida... Descansa... Relájate... Siéntete en perfecta armonía con Dios... Cuando lo consideres oportuno o tu concentración haya terminado, haz varias respiraciones profundas y empieza a despejarte antes de volver al estado de consciencia habitual y continuar con tus quehaceres.*
- 5. Verde:** *Déjate envolver por una suave luz verde... Respira el saludable aire fresco de los verdes campos... Experimenta cómo te relajas... Siente el color verde recorriendo tu cuerpo, en una acción antiséptica, sanadora, que renueva los tejidos y todas las células de tu cuerpo... El verde es el color del equilibrio entre tu parte física y tu parte espiritual... Siente ese equilibrio... Disfruta esa sensación el tiempo que quieras y cuando lo consideres oportuno o tu concentración haya terminado, haz varias respiraciones profundas y empieza a despejarte antes de volver al estado de consciencia habitual y continuar con tus quehaceres.*
- 6. Fucsia:** *Respira profundamente y relájate... Una amorosa luz fucsia envuelve todo tu ser... El fucsia es el color del Amor Incondicional... Siéntete sumergid@ en ese sentimiento de profundo amor y compasión por todos los seres... Siente crecer en ti la capacidad de entrega, de abnegación, de comprensión y de perdón... Deja que penetre en tu corazón este sentimiento de amor total e incondicional... Siéntete en paz con todas las personas... Prepárate para armonizarte con cada una en su camino, sea o no parecido al tuyo... Déjate impregnar por esa sensación y guárdala para siempre en lo más profundo de tu ser para recordarla y sacarla cuantas veces la necesites... Cuando lo consideres oportuno o tu concentración haya terminado, haz varias respiraciones profundas y empieza a*

despejarte antes de volver al estado de consciencia habitual y continuar con tus quehaceres.

7. **Violeta:** *Respira profundamente y déjate envolver por una suave luz violeta... Intégrate con este ambiente... Esta luz renueva, transforma, purifica... Siente que todo lo negativo se puede transmutar en positivo... Deja que esta renovación se opere en ti... Perdona... Todo se transforma ahora en paz, amor y armonía... Ponte confiadamente en manos de Dios Padre y Madre... Todo en tu vida está en completo orden... Todo se organiza en nuevos rumbos de transformación para el bien... Las equivocaciones son curadas... ¡¡¡Hay una nueva vida!!! Todo está en Paz... Siente en ti profundamente esa metamorfosis... Descansa y cuando lo consideres oportuno o tu concentración haya terminado, haz varias respiraciones profundas y empieza a despejarte antes de volver al estado de consciencia habitual y continuar con tus quehaceres.*

Si quieres enriquecer estas meditaciones con música y reflexiones acordes con cada color, el power point del que he extraído y adaptado este texto es el siguiente:
Las_puertas_cerradas.pps



Enciclopedia Encarta, Bruce Coleman, Inc./E. R. Degginger

APRENDIENDO A CANALIZAR ENERGÍAS ESPIRITUALES

Canalizar energía es tan natural como respirar. Canalizar es el proceso de recibir información o inspiración, desde planos más allá de nuestra realidad física. Existen muchas formas de canalización, tales como la canalización psicográfica o escritura automática, auditiva, vocal, visual y gráfica. Algunas de las formas de creatividad pueden considerarse como canalizaciones: composiciones musicales, danza, literatura y otras manifestaciones artísticas. La fuente específica de inspiración canalizada, es importante y significativa, pero más grato es el regalo que es traído a esta realidad.

Muchas personas han escuchado acerca del proceso de canalizar guías espirituales, seres cósmicos de luz, maestros ascendidos, devas, ángeles y arcángeles. Uno de los aspectos importantes de la canalización es la habilidad de la persona para conectar con su propia energía espiritual interior, conciencia o Maestro Interno. Sin esa habilidad, el proceso de conexión con los seres espirituales puede parecer superficial. Conforme desarrollamos la relación con nuestro Ser Superior, nos comprometemos con nuestro proceso de crecimiento personal, el Universo cobra vida con la conciencia que nos ayuda a comprender las maravillas del Creador. El proceso de canalización sólo puede ser tan claro como el canal. Para lograr claridad, el canal debe comprometerse a un viaje de intenso crecimiento y redescubrimiento personal, entrenamiento, preparación y estudio.

LA MAGA DE ENDOR

La canalización de energía espiritual es la comunicación entre seres humanos y entidades que no pertenecen al plano de existencia física donde nos desenvolvemos. Existen muchas referencias históricas a este tipo de comunicaciones entre seres humanos y entidades de los planos espirituales. Todas las grandes religiones milenarias conservan, y así podemos constatarlo en los libros que nos han legado, referencias concretas a este hecho. La Biblia, libro sagrado de la religión judeocristiana, relata un episodio ocurrido más de mil años antes del nacimiento de Jesús. El rey Saúl atemorizado por el poder que estaban desplegando los filisteos, se apresuró a buscar una médium, pues quería pedir consejo al profeta Samuel, que acababa de fallecer. Logró encontrar a una vidente, la maga de

Endor y se dirigió prestamente a la casa de esa mujer. El rey Saúl llevaba vestiduras viejas para no ser reconocido y entró en la vivienda de la maga, lográndose la comunicación con el profeta Samuel.

HERRAMIENTAS PARA LAS BUENAS NUEVAS

En los relatos mitológicos, en el décimo canto de la Odisea, Ulises consulta al adivino Tiresias y en Los Persas de Esquilo, Atossa convocaba al rey Darío. También se lee en los poemas del héroe asirio Gilgamesh, cuando éste se comunica con su amigo Endiku, que había fallecido tiempo atrás. En todas las épocas, siempre ha habido fieles pidiendo favores a sus santos, con el convencimiento de que éstos podían escucharlos y atender sus requerimientos.

En el Nuevo Testamento se habla de que Dios concede dones espirituales diversos, entre ellos figura el Don de discernimiento de espíritus (1 Cor, 12, 10). La creencia de que es posible comunicarse con las entidades que habitan el mundo espiritual, es algo admitido desde hace milenios por todas las religiones. Los mensajes de los Maestros de Luz, que pueden guiar el camino evolutivo del ser humano, permiten tomar conciencia de que somos espíritus en evolución y que la manera de elevarnos es recibiendo y dando Sabiduría, Vida y Amor. En las épocas de cambios estructurales, intensos y profundos, los seres humanos más conscientes se esfuerzan en desarrollar herramientas que les acerquen a las buenas nuevas y la nueva impronta de los tiempos.

QUÉ ES UN CANALIZADOR

El espíritu, separado de la materia no tiene sobre ésta acción alguna, ni puede manifestarse en el centro humano, sin una fuerza, sin una energía que toma prestada al organismo de un ser vivo, el canalizador. Este es una persona apta para sentir la influencia de los mundos metafísicos y transmitir sus pensamientos. Esta es una facultad inherente al ser humano, no siendo sólo privilegio exclusivo de algunos, este calificativo se suele aplicar a aquellos en quienes se manifiesta esta facultad canalizadora, por efectos ostensibles de cierta intensidad, bien de forma espontánea o por entrenamiento previo. El fluido periespiritual es un agente de las comunicaciones, aquellos no pueden operar sino por la acción reciproca de las corrientes energéticas emitidas por el canalizador y el ser espiritual.

La predisposición canalizadora es independiente del sexo, de la edad y del temperamento. La facilidad que existe entre las relaciones de espíritus y canalizadores depende del grado de similitud y afinidad que hay entre los seres. La asimilación de los fluidos del periespíritu se identifica con la persona que quiere influir; no solamente le transmite su pensamiento, sino que puede ejercer sobre ella una acción física haciéndole obrar o hablar a su voluntad e instándole a decir lo que precisa y así servirse de su cuerpo como si fuera propio. El buen canalizador es un instrumento de inteligencia pasiva y lo que dice, por lo tanto, no viene de él, es un transmisor. Los buenos espíritus se sirven de esta influencia para colaborar en el bien de la humanidad.

CUALIDADES DE UN BUEN CANALIZADOR

Un buen mensaje lo recibe una buena antena receptora, un buen canal es una persona equilibrada, sana física, mental y espiritualmente. También es una persona disciplinada y constante, porque la disciplina fortalece la voluntad, la constancia y el empeño impiden la manipulación de la propia mente. Un buen canal es una persona con sentido común. Una buena comunicación siempre es coherente y lógica. Las verdaderas comunicaciones, no se contradicen, sino que se complementan. Son universales, respetuosas de todo y de todos. Todo verdadero mensaje puede y debe ser contrastado y comprobado.

Una buen canalizador ha de cultivar la virtud de la humildad, ha de saber y aceptar que él es nada más que un canal de recepción de los Seres de Luz, Amor y Sabiduría. La humildad es la verdad, decía Teresa de Ávila. El humilde ve las cosas como son, lo bueno como bueno, lo malo como malo. En la medida en que un ser humano es más humilde crece dentro de él una visión más correcta de la realidad y la verdad. La humildad no solo se opone al orgullo, sino también a la falsa autohumillación, en la que se dejaría de reconocer el amor a uno mismo y los dones otorgados por la Vida.

El ser humano humilde no aspira sólo a la grandeza personal que el mundo admira, porque ha descubierto que estar en armonía con la Fuente es un valor muy superior. Va tras otros tesoros. No entra en competencias. Reconoce en sí mismo y en el prójimo la Divinidad que hay en ambos. Es así más libre para estimar y dedicarse al amor incondicional y al servicio.

ESPIRITU DE VERDAD

El Espíritu de Verdad canalizado por Allan Kardec y publicado en el libro: "El Evangelio según el Espiritismo" dice así: Los espíritus del Señor, que son las virtudes de los cielos, se esparcen por toda la Tierra como un ejército inmenso, parecidos a las estrellas que caen del cielo, vienen a iluminar el camino y a abrir los ojos de los ciegos. En verdad os digo, que han llegado los tiempos en que todas las cosas deben ser restablecidas en su verdadero sentido, para disipar las tinieblas y glorificar a los justos. Las grandes voces del cielo retumban como el sonido de la trompeta y se reúnen los coros de ángeles. Os convidamos a este divino concierto; que vuestras manos pulsen la lira; que vuestras voces se unan y que en himno sagrado se extiendan y vibren de una a otra parte del Universo. Hermanos a quienes amamos, estamos a vuestro lado. Amaos también unos a otros, y decid desde el fondo de vuestro corazón, haciendo la voluntad del Padre, que está en el cielo, conseguiremos entrar en el reino de los cielos.

CORAZÓN PURO Y MENTE EN EL BIEN

Los Maestros Ascendidos, que en algunos casos son canalizados, son Jerarquías de Divina Sabiduría movidas por el Amor, que han tenido muchas encarnaciones vividas, superándose en cada una hasta alcanzar la Evolución Jerárquica que los convirtió en Maestros. Han ascendido del Nivel Humano hasta alcanzar la Maestría. Un verdadero Maestro es un Alma Humana que ha realizado las promesas de perfeccionamiento humanas, tras esfuerzos interiores, generación tras generación en esa misma dirección y objetivo durante numerosas encarnaciones sucesivas.

En toda la Tierra, desde la infancia de la humanidad, han venido apareciendo los Maestros de Sabiduría, con sus discípulos o seguidores, para renovar periódicamente el impulso espiritual, frecuentemente después de tiempos de decadencia. Sus enseñanzas ofrecen los instrumentos necesarios para que cada ser humano pueda librar su propia batalla, venciendo cada lucha para llegar a merecer la propia elevación y Maestría, a través de los esfuerzos personales. Enseñanzas que conducen a la propia Iniciación Espiritual.

No hay nada de extraordinario en las sesiones de canalizaciones con Seres de Luz. Lo que hay es simplemente la

práctica de la fraternidad. En su primera epístola a los Corintios, tratando de las manifestaciones espirituales que se verificaban en las reuniones del cristianismo primitivo, el apóstol Pablo enseñó cómo nos debemos comportar en las canalizaciones. Un corazón puro, la mente volcada para el bien, y la firme confianza en el auxilio de los Espíritus Superiores, son las condiciones esenciales para la realización de eficientes comunicaciones. El corazón puro implica humildad. Y la humildad nos libra de los engaños y de las mistificaciones, que siempre nos pueden alcanzar a través de la vanidad y el orgullo.

Eva Prieto
Astróloga y Terapeuta



Atlas mundial Encarta, Latin Focus/Peter Lang

LOS MERIDIANOS Y SUS EMOCIONES

Los meridianos son puntos y líneas a través de los cuales fluye la energía vital por todos los órganos corporales. Cuando el flujo energético es libre por todo el cuerpo éste se haya equilibrado, así como también cada una de sus partes. El timo (glándula que es uno de los controles centrales del sistema inmunitario orgánico), al mismo tiempo, estará activado. Cada meridiano posee una actitud emocional específica, positiva y negativa.

Cuando nuestro estado emocional es negativo, la actividad de la glándula timo se debilita y con ella la energía vital, deteriorándose también la energía específica del meridiano vinculado a ese estado emocional. Si éste persiste durante mucho tiempo, los meridianos asociados continuarán desequilibrándose, llegando a dañar la fisiología del órgano correspondiente hasta provocar la enfermedad.

La glándula timo es el nexo de unión entre la mente y el cuerpo, siendo la primera afectada por las actitudes mentales y el estrés. El timo controla y regula la energía vital a través de los meridianos, siendo la llave maestra del sistema energético corporal.

Atributos positivos del timo:

- 1. Fe. Está vinculada al amor. El amor está donde está la fe. Tener fe en Dios/Vida/Espíritu/Universo es rendirse a Él/Ella*
- 2. Confianza. En ti Señor/a, deposito mi confianza. Significa la verdad, tener solidez*
- 3. Gratitud. Es propiamente una virtud que predispone la mente a un sentimiento interno y a un agradecimiento externo del beneficio recibido, junto a una disposición de devolver lo mismo o similar*
- 4. Coraje. Del latín cor: corazón. Los griegos consideraban a esta glándula como la protectora del corazón. Cuando su actividad es elevada y nos encontramos llen@s de amor, tenemos coraje suficiente para hacer frente a la adversidad, coraje y voluntad para pasar de lo negativo a lo positivo*

Con estos atributos podemos formar afirmaciones que activarán la energía vital y ayudarán a superar el estrés y los desequilibrios energéticos que puedan afectarnos. Deben enunciarse del siguiente modo: Yo estoy llen@ de amor. Yo tengo fe, confianza,

gratitud, y coraje. *Cuanto más cuidadosa y profundamente comprendamos y absorbamos estas palabras, mejor será nuestra imagen de los conceptos que representan y mayor la ayuda que obtendremos con ellas. Repitiendo estas afirmaciones varias veces al día con entusiasmo y sentimiento auténticos, estimularemos nuestra energía vital, cambiaremos y tomaremos mejores decisiones en la vida.*

La base del odio, la envidia, la desconfianza, la inseguridad, los celos... es un miedo profundo y primordial, tal vez relacionado con el momento del nacimiento, en el que se pasa de un estado intrauterino y seguramente placentero a otro fuera del útero, con los cambios que esto supone y que no siempre son tan buenos como debieran ser, aunque también puede presentarse en otras situaciones en que la persona sea o se sienta amenazada o en peligro por algún motivo. Superar esas emociones significa eliminar el miedo y sustituirlo por la confianza y la seguridad. Como afirma Melanie Klein: Se puede decir que la persona muy envidiosa se muestra insaciable, ya que nunca se encuentra satisfecha al sentir las continuas embestidas interiores de la envidia... En consonancia con esto, es difícil que un/a paciente envidios@ llegue a curarse y tenga la voluntad de conseguirlo, ya que tenderá a rechazar y destruir lo que su terapeuta intente hacer para ayudarlo. En cambio, el/la paciente confiad@, agradecid@ y con un timo activo, realizará todas las sugerencias terapéuticas, tendrá voluntad de sanarse y una alta probabilidad de conseguirlo.

Por lo tanto y como el timo controla nuestra energía vital, para sentirnos bien, tener equilibradas y activas nuestras energías físicas y mentales, no dejándonos condicionar por el estrés, debemos activar dicha glándula, controlada por nuestras emociones más fuertes, tanto negativas como positivas. Cuando está activo, estamos en el camino de la salud, de las opciones y de las elecciones positivas de la vida, siendo necesario para ello escoger una forma de vida alejada del miedo, del odio y de la envidia, eligiendo y practicando las emociones positivas: amor, fe, confianza, gratitud y coraje.

GLÁNDULA TIMO

Emociones negativas: Odio, envidia, miedo

Emociones positivas: Amor, fe, gratitud, confianza, coraje/valor

LA TIERRA DE QUINTA DIMENSIÓN: DE LOS EFECTOS A LAS CAUSAS

La Tierra de la Quinta Dimensión llegará a este mundo una vez hayamos elevado nuestra vibración y nuestra conciencia, después de transmutar la oscuridad en luz y el dolor en aprendizaje y evolución, dando origen con ello a una nueva raza humana, más espiritual y realizada. Aspectos clave para conseguir estos objetivos es que aceptemos y recordemos permanentemente la necesidad de un trabajo conjunto, de una labor cooperativa, unida e interconectada, compartiendo nuestra luz y nuestro aprendizaje, aspectos clave para la creación y pervivencia de esa Tierra quintadimensional, en la que tod@s tenemos una participación importante y necesaria, porque de lo contrario no estaríamos aquí en este preciso momento de la historia.

Es imprescindible que aprendamos a considerarnos parte esencial de una Conciencia Planetaria llena de amor e inteligencia, y a trabajar juntos por el Bien Más Elevado. Para llegar a ello, debemos estar completamente abiert@s, despiert@s y en posesión de nuestra fuerza y nuestro poder, concentrados en nuestro corazón y en nuestro espíritu, trabajando siempre para el bienestar grupal y universal, un bien mucho más elevado que el individual. Como seres de luz, de amor y de poder que somos, debemos estar dispuest@s a entregarnos a la guía de nuestro Espíritu o Yo Superior, que sabe infinitamente mejor que nuestro ego lo que nos conviene y lo que estamos destinad@s a hacer para elevar la conciencia planetaria.

A medida que individual y colectivamente vayamos despertando, aumentando nuestra consciencia y atreviéndonos a manifestar nuestro Ser Esencial, seremos guiad@s por Seres Superiores y Luminosos hacia la realización de nuestra misión dentro del Plan Universal hacia el Amor, la Abundancia, la Paz, la Prosperidad, la Verdad, la Belleza, la Bondad..., de acuerdo con la elección que hicimos y el compromiso sagrado que asumimos antes de encarnarnos, empleando en ello todas nuestras habilidades y talentos.

Todo esto, al igual que la cooperación y el compartir, debe ser también cultivado por los gobiernos y los organismos públicos de todo tipo, porque de lo contrario el trabajo se quedaría a medias y no podríamos lograr nuestros objetivos de instaurar el Bien Supremo en la Tierra, motivo por el que l@s ciudadan@s de a pie debemos permanecer

unid@s contra viento y marea, así como también manifestarnos para exigir a quienes nos gobiernan el cumplimiento de sus compromisos y deberes que, son, por otra parte los de toda la humanidad sin excepción.

El caos, la oscuridad y la densidad que nos rodea y que nos asusta no son más que la otra cara del perfecto orden al que aspiramos y que, aunque nos parezca lo contrario, está dentro de él, puesto que en el Universo todo está unido, es una y la misma cosa manifestada de manera diferente, es sólo en el mundo humano donde percibimos la realidad dividida y separada. De no existir la oscuridad, no buscaríamos la luz, de no existir la densidad tampoco iríamos en pos de la sutilidad, si no hubiera caos tampoco habría orden. Todo forma parte del Todo: del Plan Divino de Luz, Amor y Poder para la Tierra, así que nada está fuera de ese Plan y todo es necesario para que despertemos, maduremos, evolucionemos y elevemos nuestra consciencia.

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

Como ya sabéis, las dimensiones son diferentes estados de la existencia que experimentamos durante el camino hacia el Ser Único. Son los pasos evolutivos que nuestra Alma decidió experimentar antes de regresar a la Fuente Divina de la que un día partió. Todas ellas están en el aquí y el ahora, diferenciándose por la longitud de su onda o frecuencia, dentro de las cuales vibramos. Según l@s especialistas en este tema, existen siete dimensiones de percepción, correspondientes a la octava dimensional donde se encuentra la Tierra en estos momentos, así como otras dimensiones que se corresponden con otras octavas vibratorias que exceden nuestra comprensión actual.

Cambiar de dimensión es expandir la forma de percibir cuanto nos rodea y, como consecuencia, aumentar la conciencia hacia una realidad más amplia, comprensiva y comprehensiva..

Algunas características de las dimensiones, como ya vimos en el número anterior de METAMORFOSIS, son las siguientes:

- 1. PRIMERA DIMENSIÓN: Convierte la energía en materia. Es la frecuencia básica de los átomos y las moléculas, por lo tanto es la dimensión del microcosmos y la frecuencia vibratoria de activación del ADN. Maneja un nivel de consciencia elemental referido al cumplimiento de funciones, o sea una consciencia puntual que sabe cómo dirigirse de un punto a otro. Los minerales y el agua vibran en esta frecuencia, siendo*

los primeros el aspecto cristalino del agua y ésta el aspecto líquido. Está en los fluidos y las corrientes eléctricas del cuerpo humano, activa el código genético e impulsa energéticamente el sistema celular. Esta 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

- 2. SEGUNDA DIMENSIÓN: Frecuencia donde existen la mayoría de los animales y las plantas. Es también física e impulsa la identidad biológica. Mantiene la unión entre las especies: el inconsciente colectivo de todas ellas. 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 ella no hay referencia temporal ni espacial. La conciencia es lineal o bidimensional. Geométricamente se corresponde con las formas planas: círculo, cuadrado, rectángulo... Es la responsable de la variedad biológica y de todas las energías que se encargan de propiciarla, como por ejemplo las fuerzas elementales de la Naturaleza. Puede compararse con la etapa fetal del ser humano: flotamos en unidad con el entorno, en un estado sin ego y sin referencia temporal o espacial*
- 3. TERCERA DIMENSIÓN: Frecuencia correspondiente a los seres humanos. También es física y su tipo de conciencia es volumétrica o tridimensional. Geométricamente se perciben formas como el cubo o la esfera y los sólidos platónicos. Percepción lineal del tiempo y del espacio, capacidad para recordar el pasado y proyectar el futuro, estando plenamente 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 de unidad. En ella nos hacemos conscientes de nosotros mismos, desarrollamos el ego y creemos que estamos separados del Todo y de cuanto nos rodea. Aquí nos percibimos más separados de la Unidad que en ninguna otra dimensión y, por lo tanto, es en ella donde al Ser Único se le presentan más retos de integración y crecimiento. Comienza a partir del segundo año de vida, cuando empezamos a diferenciarnos del entorno como ser individual, a expresar nuestros deseos y necesidades, a formar nuestro ego. Es una etapa de aprendizaje muy importante, donde comienza la fragmentación. En la tercera dimensión experimentamos un proceso de división del Ser que da lugar a la personalidad, siendo parte del trabajo de evolución correspondiente lograr recoger y juntar todas las piezas para formar el rompecabezas*

4. *CUARTA DIMENSIÓN: Frecuencia donde regresamos a la conciencia de integración grupal a la vez que conservamos la individualidad. Esta frecuencia se llama zona de los arquetipos o inconsciente colectivo: el lugar donde residen los sentimientos, las emociones y los sueños. En ella 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, por pequeñas e inconscientes que sean, afecta al Todo. Ahora estamos precisamente despertando a la conciencia de la cuarta dimensión y la sentimos sobrepuesta sobre la tercera, motivo por el que estamos pasando por la necesidad de estar y compartir nuestra experiencia con grupos, revisar nuestras relaciones, buscar sanación y crecimiento con terapias, acercarnos a la espiritualidad, etc. Este cambio de dimensión también es la causa del desmoronamiento de muchas de las estructuras físicas, económicas y políticas vigentes desde hace mucho tiempo y que ya no se corresponden con esta nueva vibración, precisamente por eso deben caer y dar la oportunidad al nacimiento de otras más acordes con la nueva frecuencia energética en la que estamos entrando. Este 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. No es algo que sucede de un día para otro sino por capas paulatinas de conciencia. Una vez que estemos despiert@s y alerta, en la cuarta dimensión se abrirán suavemente las puertas a la quinta y la sexta. Aceptar la conciencia de cuarta dimensión es un salto cuántico y el paso más difícil del cambio dimensional, porque implica una profunda modificación de las creencias y de los valores. La cuarta dimensión es el portal hacia la Consciencia Crística: esa conciencia colectiva que se reconoce a sí misma como Unidad.*
5. *QUINTA DIMENSIÓN: Frecuencia de la sabiduría. Es totalmente pura energía. Aquí están 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. En ella 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 que el nuestro. Es una frecuencia energética y no física. Aquí el tiempo es un continuo en el que sólo existe la eternidad del ahora. Muchos de los seres que están en esta*

dimensión escogen, al contactar con su sabiduría y como parte de su servicio en el proceso de evolución, ser los guías espirituales de quienes estamos en la dimensión física. Cuando establecemos contacto con nuestro Yo Superior estamos viviendo una experiencia de quinta dimensión. Como es una dimensión de luz, la percepción en ella es holográfica, de una luminosidad muy intensa y en ocasiones con forma geométrica

CUALIDADES DE LA TIERRA PENTADIMENSIONAL

¿Qué significa que la Tierra sea un planeta de quinta dimensión? ¿Qué cualidades y características debemos cultivar y desarrollar en una Tierra de esta frecuencia vibratoria? Al ser la quinta dimensión una frecuencia energética y no física, tal vez estas preguntas no puedan responderse en la onda de tercera dimensión en que nos encontramos y sean absurdas desde un punto de vista quintadimensional. Sin embargo, como no podemos aspirar a una frecuencia vibratoria más elevada sin pasar por los escalones energéticos que la preceden y que a la vez nos conectan con ella, expongo a continuación algunas ideas para el camino:

- 1. Asumir de una vez por todas que en el Universo la imperfección no existe y que todo es fruto del Amor Incondicional, por lo tanto, las experiencias que estamos viviendo actualmente las hemos pactado con anterioridad y no tienen mayor motivo ni causa que llevar nuestra energía y nuestro espíritu hacia grados más elevados de evolución, así que dejemos atrás para siempre los sentimientos de culpa por todo lo que está ocurriendo y sustituyámoslos por otros de libertad, responsabilidad, alegría, confianza, fe..., porque ya hemos jugado el juego con la sombra y lo hemos ganado, ya hemos salido de las tinieblas y hemos sido capaces de iluminarlas y transformarlas a nuestro favor*
- 2. Asumir que las Conciencias Planetaria y Galáctica, directamente conectadas con el Plan Divino Universal, trabajan al unísono para que el cambio de dimensión y de conciencia se produzca*
- 3. Los gobiernos y l@s líderes polític@s, religios@s, ideológic@s, intelectuales... de todos los países y de todas las tendencias deben asumir la realidad indiscutible del punto anterior y alinearse con esas conciencias, para transmitirlo a todas las personas y trabajar en consonancia con ello*

4. *Exigir a l@s dirigentes de cualquier ámbito esa alineación y trabajar conjuntamente con ell@s para lograr el Bien Planetario más elevado, perfectamente compatible con el bien individual*
5. *Un Planeta Pentadimensional, unificado y espiritual, debe estar basado en una economía al servicio del ser humano y del planeta que, a su vez, debe tener como centro el Amor Incondicional, la Paz, la Solidaridad, la Justicia y la Cooperación, creando redes y estructuras que expresen y propicien la unidad y la espiritualidad*
6. *Encontrar y llevar a cabo un sistema de gobierno que integre lo mejor de cada ideología y que reúna también a l@s mejores de cada ámbito, una especie de Consejo de Ancianos Planetario, formado por seres sabi@s, espirituales y luminos@s, guiando el desarrollo de la Tierra en perfecta armonía y conexión con el Espíritu Universal*
7. *Aceptar, asumir y expresar nuestro origen divino, nuestra sabiduría, nuestro poder, nuestros dones y nuestras tareas específicas, para ser partícipes activ@s en la creación de una Nueva Tierra y no meramente seres pasivos esperando que el maná caiga del cielo a nuestras manos sin que trabajemos para ganarlo*
8. *Aceptar, asumir y pedir siempre que la necesitemos, la guía de nuestro Ser Superior, de nuestro Yo Verdadero, del Alma, en vez de guiarnos por el ego y la materia, si bien ambos son necesarios para nuestra existencia terrestre y dignos de recibir la consideración que les corresponde*
9. *Aceptar y asumir que tod@s sin excepción somos importantes y necesari@s, de lo contrario no estaríamos aquí, que tod@s tenemos unas funciones que cumplir y que todas ellas son igualmente valiosas, ya que a la Divinidad lo único que le importa de verdad es que hagamos lo que nos corresponde, en la medida de nuestras fuerzas, con un corazón puro y lleno de amor. A Dios Madre y Padre no le interesan los resultados ni las metas, los fracasos o los éxitos, sino el cumplimiento de las tareas que antes de encarnarnos nos fueron asignadas y aceptamos, así como la evolución conseguida a través de ellas, para nosotr@s mism@s y para el conjunto de la Vida*
10. *Aceptar, asumir y tener muy presente que ya hemos conseguido lo que el Plan Divino pretendía: que cada un@ fuéramos capaces de acatar y hacernos responsables de nuestro papel en esta maravillosa transformación que estamos presenciando y realizando, así que sonriamos abiertamente y expresemos nuestra felicidad: están sobradamente merecidas y justificadas. Tod@s junt@s hemos llegado ya al final del capítulo: Tiempos difíciles, y estamos escribiendo ya un nuevo libro, cuyo primer capítulo lleva por título: El Reino del Amor, la Paz y la*

Prosperidad en la Tierra. Vamos a darnos por ello la más sonora y profunda bienhorabuena!! y vamos a vivir en consonancia con ello

- 11. Analizar todo lo hecho hasta ahora en función de los resultados y los efectos que estamos cosechando, con el fin de encontrar las causas y los motivos que los han provocado, averiguando de este modo qué debemos hacer para obtener unos efectos a favor del Bien Supremo y del Amor Universal*
- 12. Asumir el compromiso y la responsabilidad de dejar la Tierra limpia y sana para l@s nuev@s seres que en un futuro lleguen a ella con la intención de evolucionar, o que tal vez ya estén aquí, del mismo modo que un día ya muy lejano fuimos nosotr@s l@s viaj@r@s procedentes de otros parajes cósmicos y estelares*



Enciclopedia Encarta, Panos Pictures/Trygve Bolstad.

ENERGÍAS ARQUETÍPICAS PARA ENERO

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 que sincronizan con el mes de Enero son las siguientes: el número uno, El Mago del Tarot de Marsella, La Casa I de la Rueda Zodiacal, las constelaciones astrológicas de Capricornio y de Acuario, esta última a partir del día 20.

NÚMERO 1

Lo que representa: *La unidad o referencia de las matemáticas, lo indivisible. El uno es la determinación, la voluntad, lo que insta a que existan las cosas. Es el número del liderazgo, del/de la precursor/a con ideas originales, de la invención. Es un número fuerte y dominador que representa la base de la vida, siendo ilimitado en sus acciones y limitado en sí mismo. Está regido por el Sol y simbolizado por el átomo, tal y como lo entendían los antiguos, al no admitir partes y representar la forma más sencilla de existencia, pero que a su vez, sumado, genera el resto de la manifestación.*

La idea: *El uno es el origen, el primero de los números, y es autosuficiente: tanto si se multiplica como si se divide por él mismo se queda igual, lo que no ocurre con los demás números.*

Imagen: *Se representa por el punto, que no admite partes y es centro de irradiación.*

Aspectos positivos o cualidades más favorables de esta vibración: *Actividad, creatividad, actitud precursora, energía, grandeza, autoridad, organización, dirección, inteligencia, realización, logros.*

Aspectos negativos o cualidades menos favorables de esta vibración: *Tiranía, abuso de autoridad, orgullo, ambición desmesurada, gran desarrollo del ego, pereza, falta de voluntad, obstinación, soledad*

Color: Blanco - Metal: Oro - Nota musical: Do - Piedra preciosa: Diamante y rubí

Como número de vibración interna: A la persona que lo tiene le gusta lograr y tener un primer puesto o lugar en la vida. Siente un profundo deseo de triunfo, honores y fortuna. Posee una gran fuerza de voluntad, confianza en sí misma, aplomo y una gran inteligencia, usando todos estos elementos para conseguir sus objetivos. Todo esto puede hacerlo eligiendo y cultivando las cualidades más favorables y positivas del número, con lo que conseguirá una actuación adecuada y brillante para ella misma sin perjudicar a su ambiente ni al Universo en su conjunto. En caso de que sea a costa de cultivar las cualidades más desfavorables, podrá perjudicar a quienes le rodean y al conjunto de la realidad.

Como número de vibración kármica: La persona debe aprender a tomar decisiones, afirmando su individualidad y su idiosincrasia a través de sus esfuerzos, ocupando el lugar que le corresponde: el primero, sin egoísmo ni manipulación de l@s demás. Actuar de esta manera no dará lugar a soledad afectiva, puesto que ser la/el primer@ no implica olvidarse ni dejar a un lado al resto de las personas.

EL MAGO DEL TAROT DE MARSELLA (I)

Palabras clave: Astucia, iniciación, necesidad de ayuda, habilidad, juventud, potencialidades, concretar, discípul@, malicia, locuacidad, talento, trampos@ sagrad@.

El Mago lleva el número I, símbolo de la totalidad en potencia, el punto original de donde surge un universo. Para El Mago todo es posible, puesto que cuenta con muchos y variados elementos que puede usar a su antojo. Actúa desde su mesa hacia el universo, hacia la vida espiritual. Es una figura masculina y tiene en gran parte esta energía, aunque también podría considerarse un andrógino que trabaja con los opuestos para integrarlos, haciendo malabarismos con las luces y las sombras, con el inconsciente y con lo supraconsciente. Es a la vez activo y receptivo.

Estar orientado hacia lo espiritual y cósmico no le hace olvidarse de las necesidades materiales y cotidianas, en las que incluso puede aportar y experimentar con su magia. Es hábil para organizar la realidad de acuerdo con su inteligencia y, al mismo tiempo, misterioso: puede ser un prestidigitador que oculta cosas bajo la mesa o un

iniciado. El Mago concreta su situación superando la fase de las posibilidades y entrando en la realidad de la elección y de la acción, sin dejar de recibir ni de estar conectado con la fuente espiritual. Es una mente que busca un lugar en el mundo humano y soluciones para la vida material presente, por lo que suele relacionarse con el trabajo y la profesión.

El Mago nos habla de un comienzo dirigido por la voluntad, aún joven, pero cuya meta es la perfección. Su forma de razonar es rápida, astuta y con talento, sólo debe manifestarla y actuar, aunque previamente debe elegir y decidirse por lo que realmente hará, una dificultad que debe superar. Al ser el primer arcano mayor y por muy iniciado que sea, tiene mucho camino por recorrer, ya que es la carta de la unidad que debe elegir una manera de actuar. También nos indica, con su mesa llena de artilugios, que todas las oportunidades están en el presente, en el aquí y el ahora: el momento de la eternidad y el lugar del infinito, por lo que debemos tirar por la borda el lastre del pasado y el miedo al futuro, inútiles y que nos impiden estar centrados en nosotros mismos.

Interpretaciones más frecuentes de este arcano: *Comienzo, prestidigitador/a, estafador/a, jugador/a, hay algo oculto bajo la mesa, nueva empresa, nuevos estudios, renovación profesional, nuevo trabajo, principio de una relación, chico o chica masculinizada, principiante, astucia, habilidad, arte de convencer, talentos múltiples, se dispone de todo lo necesario para actuar, necesidad de ayuda y/o de guía, querer, osar, poder, callar, elección que hay que hacer, vacilación, multiplicidad de los potenciales, ánimos, empezar a buscar la sabiduría, iniciación, magia, espiritualización de la materia*

LA CASA I DE LA RUEDA ZODIACAL

La Casa I es una casa personal situada por debajo del horizonte y en el sector Norte-Este, un cuadrante relacionado con la capacidad intuitiva y sus funciones. Es una casa angular o cardinal, que nos empuja y obliga a la acción, representando uno de los cuatro sectores básicos de la vida (la IV, la VII y la X son los otros tres) que ejercen una fuerte influencia sobre nuestra individualidad y que, respecto a la Casa I tiene que ver con nuestro yo y nuestra identidad personal. Sus palabras clave son ser y acción. Esta casa, tres veces primera: abre la Rueda Zodiacal, la triplicidad de fuego y la cruz cardinal, está relacionada con la actividad de la persona, con nuestra actitud ante la vida

nuestra forma de sentirnos viv@s y tiene un impacto inmediato en la estructura de nuestra vida. Es el domicilio natural de Aries y está regida diurna o conscientemente por el guerrero y activo Marte, siendo Plutón: el poderoso dios del inframundo y de la transmutación su regente nocturno o inconsciente. Su cúspide: el Ascendente, marca el comienzo de un nuevo ciclo de experiencia, de una nueva encarnación, aquella que el ser que nace en ese preciso momento necesita y ha elegido para continuar, en la terrestre y densa materia, su evolución espiritual.

La I es una casa de fuego o de espíritu que pertenece, junto con la V y la IX a la trinidad de la vida. Estas casas representan el flujo de energía dirigida hacia el mundo y las aspiraciones e inspiraciones que nos llevan a liberarla. Un énfasis en estas casas significa vivir en el entusiasmo, los ideales y los sueños futuros. La confianza y la fe, o bien la carencia de ellas, junto con la necesidad de que las propias iniciativas tengan un efecto en el mundo dominan gran parte de la actividad vital de la persona, que conecta con su yo de manera más inmediata cuando proyecta sus sueños en el mundo y los ve hechos realidad. La palabra clave de esta trinidad es identidad, ya que nuestro sentido de la identidad y nuestro sentido de ser determinan nuestra actitud general hacia la vida. La Casa I, al ser fuego angular, tiene que ver con la identidad en acción de la persona. Tradicionalmente está asociada con la energía y la apariencia del cuerpo físico, ya que éste es la propia identidad actuando en el mundo y haciendo cosas en él, reconociéndonos quienes nos rodean y estando influid@s por nuestra forma más característica de movimiento físico y expresión. Las palabras clave también señalan la creatividad, la iniciativa, el liderazgo y la autoexpresión que son únicamente de cada un@ y que están indicadas por la constelación, sus regentes y aspectos que forman, así como por los planetas que habitan, sus aspectos y dispositivos de nuestra Casa I natal. En general, el elemento fuego está relacionado con el principio vital cálido, radiante y activo que puede manifestarse como entusiasmo (Dios en mí), fe, estímulo y un fuerte impulso a la expresión del yo.

La Casa I representa la propia personalidad, la forma en que nos expresamos ante l@s demás, la apariencia física, el cuerpo, la salud y la vitalidad. Indica a través de qué experiencias cada cual descubre quién es como individu@ únic@, siendo también el canal mediante el que la personalidad sale al exterior para expresarse en él. Por este motivo, tanto el signo o los signos como los planetas situados en ella, los regentes, dispositivos, aspectos..., nos ayudan a descubrirnos y conocernos. Perfila esta área la silueta física y la estructura del cuerpo,

especialmente de la cabeza y de la cara. La salud también está asociada con esta casa puesto que, a la vez que indica nuestra apariencia, señala también la vitalidad, los puntos fuertes y débiles, los problemas a los que somos propensos, sobre todo cuando está habitada, marcando los planetas ubicados en ella los síntomas que podemos padecer y en qué parte del cuerpo se manifestarán, dándonos con ello unas pistas muy valiosas para prevenirlos y evitarlos en la medida de lo posible.

En función del signo Ascendente, que señala el principio de la Casa I, nos imaginamos el mundo y, posteriormente, representamos y actuamos la fantasía, creando simultáneamente tanto el laberinto como el camino y la forma para salir de él. La constelación en que está el Ascendente es, a la vez, lo que buscamos y lo que mira, describiendo la vivencia individual del nacimiento. Más ampliamente, el Ascendente y la Primera Casa señalan nuestra relación con el arquetipo mismo de la Iniciación y no sólo dan detalles respecto al nacimiento físico, sino que también aluden a las expectativas e imágenes innatas que todas las personas tenemos cada vez que debemos empezar algo.

El Ascendente y la Casa I sugieren cómo entraremos en diferentes etapas o vivencias que sean, de alguna manera, semejantes a un nacimiento, es decir, cada vez que nos conectemos con un campo, una faceta o un grado de experiencia nuevo, se moverán las cualidades del Ascendente y de la Primera Casa. Cada comienzo nuevo resuena y sintoniza con las cualidades de otros nuevos comienzos anteriores, volviendo a suscitar dificultades, facilidades y asociaciones similares. El Ascendente, en palabras de Howard Sasportas, indica cómo salimos del huevo, convirtiéndonos el crecimiento y la maduración en el signo solar. En otras palabras: el Ascendente es el camino que nos lleva hacia el Sol. El signo en que está nuestro Sol indica por qué y para qué nos hemos encarnado, marcando el Ascendente cómo llegamos allí. El signo o signos y los planetas en la I indican el tipo de funciones más valiosas en el proceso de realización de nuestra propia y peculiar identidad, las tareas que debemos cumplir para desentrañar más cabalmente quiénes somos, porque no seremos completos mientras no hayamos reconocido, explorado y cultivado esas cualidades.

Esta Casa, junto con la III, la IV y la X, da referencias sobre la atmósfera reinante en el ambiente en que comienza la vida, siendo sus emplazamientos los más formativos durante los primeros años. También pueden describir las energías de esta casa qué efecto produce en otras personas de ese ambiente nuestra llegada al mundo.

Cualquier signo o planeta en la Casa I natal va con nosotr@s a todas partes y a todas las cosas, algo completamente lógico, por estar asociada naturalmente con el fogoso y cardinal Aries y con el activo y pionero planeta Marte, irradiando todas estas energías hacia fuera y hacia la vida.

LA CONSTELACIÓN ASTROLÓGICA ACUARIO

*Vigencia: 20 de Enero a 19 de Febrero.
Polaridad: Masculino-Positivo. Elemento: Aire. Cualidad energética: Fijo.
Casa: Once. Regentes: Urano (diurno) y Saturno (nocturno). Cualidad: Verdad. Misión: Buscar la verdad. Frase: Yo sé. Símbolo tradicional: Aguador. Símbolo esotérico: Fuente. Anatomía: tobillo, arterias y sistema nervioso central. Cristal: Cuarzo hialino. Metal: Cinc. Color: Azul eléctrico. Plantas: Espliego y Pensamiento. Ángeles: Uriel y Cassiel. Mito: Prometeo.*

CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES

Acuario es una constelación fija, cualidad que le proporciona decisión, constancia y persistencia, permanencia e interiorización de lo iniciado en el impulso cardinal de Libra, es decir, las fuerzas cósmicas operan en la naturaleza interna de Acuario, plantando en ella la semilla que surgió en el signo que le precede en la triplicidad También son propias de la cuadruplicidad fija la coherencia, la persistencia, la actitud reticente y comprometida, la planificación, la estabilidad y la construcción. Pertenece también a la triplicidad aérea, relacionada principalmente con la energía de las ideas, del intelecto, de las relaciones y de la comunicación. Acuario está regido por Urano: el despertador del Zodíaco y el ocultista, y por Saturno: el Señor del Karma y el Maestro Interior, siendo a su vez regente de la Casa XI su domicilio natural, un sector relacionado con l@s amig@s (o parientes elegidos) y el círculo social, las esperanzas, los deseos, las ambiciones y los ideales, los apoyos y los protectores, la búsqueda de seguridad intelectual y social y el futuro material.

Acuario es el segundo signo de aire y representa el acto de derramar conocimiento desde la fuente de inspiración para compartirlo con la humanidad. Es intelectualmente decidido y el pionero de la mente, ya que piensa siempre hacia delante y vive en el futuro, no en el pasado. L@s acuarian@s son sociables e impersonalmente amistos@s, es decir, se llevan bien con la gente y se interesan por ella pero son desapegad@s emocionalmente, a veces en exceso. Tienen calidez pero

también son distantes con l@s demás, mostrando asimismo mucha confianza en sí mism@s a la hora de relacionarse. En general, no se esfuerzan para ganarse la aprobación ajena porque no son ostentos@s ni egocéntric@s. Son considerad@s como personas diferentes a las demás, ya que no encajan en ningún modelo ni patrón conocido.

L@s nativ@s de este signo son inflexibles en sus ideas y no admiten que se les obligue a hacer lo que no quieren. Afrontan la vida y se manejan en ella con el intelecto, resultándoles difícil comprender a quienes reaccionan emocionalmente, ya que ell@s racionalizan esta parte de su humanidad. Cristalizan las emociones y los sentimientos para llevarlos a un plano mental donde no les incomoden ni les estorben. Son personas que quieren cambiar el mundo introduciendo ideas nuevas y diferentes en condiciones viejas, deseando provocar adelantos en las artes, las ciencias, la política, la literatura..., así como establecer un nuevo tipo de comprensión humana que haga posible el nacimiento de amistades entre personas, comunidades, ciudades, estados y naciones, contando con una mayor capacidad que el resto de los signos para atraer y traer lo nuevo, como si tuviera una conexión con algo superior. Habitualmente están más comprometid@s emocionalmente con su trabajo que con las personas y las relaciones que mantienen con ellas, cualesquiera que sean. Como su profesión o su labor concreta ocupa la mayor parte de su tiempo, de su interés, de su energía y de su vitalidad, y a veces al completo, es importante que les guste lo que hacen. Su hogar y su familia les ocupa el tiempo y la energía justos, casi como para cumplir con ellos y también como núcleo de estabilidad, en el que no sólo descansan de sus prolongadas jornadas laborales sino que a la vez obtienen la seguridad y el arraigo que necesitan para estar tanto tiempo fuera y centrad@s en sus ocupaciones.

L@s acuarian@s cuentan con decisión y persistencia para seguir hacia delante, gracias a que pertenecen a la cualidad energética fija. Su mentalidad es analítica y científica, contando con habilidad para pensar las cosas hasta llegar a una conclusión exacta y válida. Tienen buena capacidad de concentración y pueden asimilar mucha información, si bien tienden a distraerse y despistarse. La imagen que tod@s conocemos del genio despistado es acuariana. Son personas idealistas, visionarias, independientes, imaginativas, creativas, inventivas y filósofas, desagradándoles todo aquello que les limite. Cuando se apegan a sus ideas son tozud@s y externamente puede parecer que chocamos contra una pared al hablar con ell@s y proponerles alternativas o, simplemente, hacer cualquier tipo de comentario que no coincida con lo que tienen en

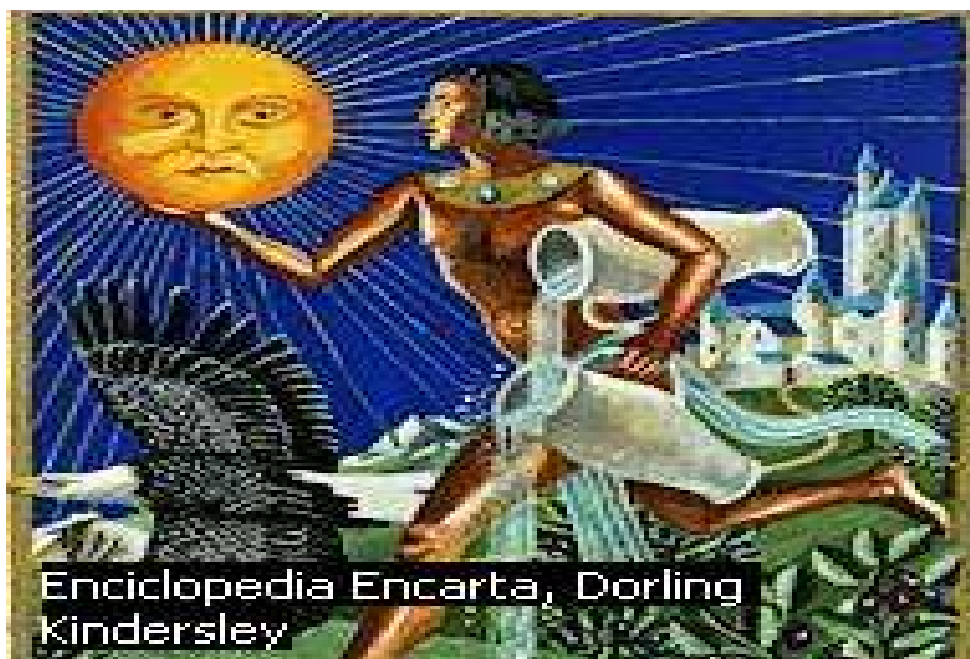
mente y quieran hacer. Una vez han tomado una decisión, nada ni nadie podrá hacerles cambiar de opinión o de manera de hacer, lo que a veces da lugar a problemas en sus relaciones, ya que no soportan interferencias en lo que han decidido.

Son también individualistas y rebeldes, motivo por el que tienen que seguir su propio camino y aprender a su manera. Físicamente son vigoros@s, aunque prefieren usar su mente a realizar trabajos físicos. Cuando ocupan puestos de autoridad son crític@s y exigentes, resultando difícil ser su emplead@. No les gustan las discusiones (están fuera de su ideal de perfección y frialdad) y sólo discuten cuando es indispensable. Pueden entrar en polémica y tienen habilidad para sostener lo que afirman y respaldarlo pero no son chismos@s ni mezquin@s, de manera que la gente confía en ell@s y suelen dar buenos consejos cuando se les piden. No les asusta lo desconocido, irracional ni extravagante y buscan respuestas a ello, mostrando poca paciencia con quienes se niegan a oír sus nuevas ideas y teorías.

Acuario suele ser servicial y tiende a lo grupal, porque le gusta participar en actividades conjuntas. Como es muy inconformista, en seguida pretende modificar y mejorar la estructura de los grupos en los que participa, buscando romper con la tradición, pero como la mayoría de las veces no pide la opinión de quienes comparten con él/ella el grupo y la actividad de que se trate, l@s demás pueden sentirse ofendid@s y no tenido@s en cuenta. Si es capaz de trabajar esto y trascenderlo, saldrán y funcionarán muy bien sus habilidades para el liderazgo y la organización.

En cuanto a las relaciones amorosas, l@s nativ@s de Acuario se unirán a personas que les llenen intelectualmente, aunque les costará comprometerse, porque el matrimonio o la vida en pareja no es uno de sus mayores ni principales objetivos, por sus deseos de independencia. Sin embargo, cuando un/a acuarian@ se casa, su matrimonio suele ser estable, ya que es leal y fiel a su pareja, por mucho que no sean emotivamente demostrativos y mucho menos en público. La familia les gusta pero no llevarse sorpresas relacionadas con ella. Con l@s hij@s mantienen una relación intelectual, les ayudan en sus proyectos y les respetan mucho. Sin embargo cuando es la madre quien pertenece a este signo, no suele ser bien comprendida por l@s hij@s.

Algunos de los principales defectos de Acuario son: impersonalidad, frialdad, imprevisibilidad, rebeldía, excentricidad y carencia de tacto. Entre sus más destacadas virtudes están: ingenio, originalidad, amigabilidad, intuición, vocación de servicio, liberalidad y lealtad.



Enciclopedia Encarta, Dorling
Kindersley

RELACIONES SANAS: UN CAMINO DE EVOLUCIÓN Y TRANSFORMACIÓN

*El ser humano es social por naturaleza y necesita durante muchos años la atención de otras personas, tanto para vivir como para desarrollarse y crecer en todos los aspectos. Posteriormente, aunque de otra manera, necesita también relacionarse con sus semejantes. ¿Qué aporta la relación con l@s demás, aparte de la satisfacción de las necesidades básicas?: **ATENCIÓN POSITIVA, CONTACTO HUMANO Y AFECTIVIDAD.** Estas tres cosas son motivadores primordiales de la conducta para todas las personas y especialmente para l@s niñ@s, l@s adolescentes y l@s jóvenes, siendo requisitos imprescindibles para su maduración, desarrollo humano y transformación.*

Las relaciones son oportunidades para expresar y reeducar los afectos y las emociones, de modo que podamos desarrollarnos y evolucionar como personas íntegras y completas, no sólo como cuerpos y como mentes, contribuyendo también con ello al desarrollo y a la evolución de quienes nos rodean. Una relación sana y saludable debe ser grata y cómoda para todas las personas que intervienen y participan en ella, teniendo todas a su vez la responsabilidad de contribuir al origen y al mantenimiento de su salud. Una relación en la que una o varias personas no asuman este compromiso y esta responsabilidad no será sana ni equilibrada, ya que un@s tirarán del carro mientras l@s demás se dejarán llevar. De la misma manera que dos personas no se pelean si una no quiere, tampoco podrán llevarse bien si una de las dos no colabora ni participa para construir una buena relación.

Respecto a las relaciones familiares, es muy importante establecer un tiempo compartido: un tiempo para que todos los miembros de la familia pongan en común sus sentimientos, dificultades, alegrías, cosas ocurridas a lo largo del día, proyectos futuros que se puedan ir preparando, necesidades concretas que vayan surgiendo, etc. Para que este tiempo compartido sea fructífero, cada componente de la familia debe sentirse cómod@, segur@, protegid@ y afirmad@ durante esos momentos, que no deberán convertirse en una batalla campal ni en una oportunidad para regañar, hacer reproches, dar la vara..., ya que algunas de las muchas funciones que tiene compartir un tiempo diario con nuestra familia son,

precisamente, aprender a comunicarnos mejor, fortalecernos emocionalmente, adquirir confianza y disfrutar en su compañía.

PRINCIPALES CARACTERÍSTICAS Y COMPONENTES DE UNA RELACIÓN SANA

Una relación sana es aquella en la que todas las personas que participamos en ella y la construimos, podemos expresar, desarrollar y realizar con espontaneidad, libertad y creatividad nuestro ser único e individual, del que cada cual es exclusiva y completamente responsable y, al mismo tiempo, manifestamos esas mismas cualidades en los grupos en los que a lo largo y ancho de nuestra vida vamos participando, puesto que todos los vínculos en los que estamos incluid@s, de menor o de mayor duración, más reducidos o más extensos, de trabajo y estudio o afectivos..., siempre son establecidos y alimentados por personas individuales que, además de ser responsables de sí mismas y de estar comprometidas con su evolución y transformación, debemos serlo y estarlo también con respecto a la buena marcha y a la salud de esos grupos: tareas que no sólo corresponden a una o dos de las personas que estén en esa relación sino a todas, en función de su edad, posibilidades, desarrollo, etc. Una relación, sea del tipo que sea, nunca está hecha ni acabada, la vamos haciendo o deshaciendo diariamente, según nos comportemos dentro de ella y hagamos cosas para alimentarla, hacerla crecer y dar frutos o, por el contrario, la descuidemos hasta que se marchite y muera.

A continuación figuran los requisitos que, en mi opinión, son imprescindibles para que una relación sea sana, fructífera y enriquecedora para todas y cada una de las personas implicadas en ella ya que, si perjudica en alguna medida a una sola de esas personas, no gozará de una buena salud y deberá modificarse. En teoría, estas cualidades son válidas para cualquier tipo de vínculo, puesto que no dejamos de ser seres sensibles y necesitados de atención positiva, contacto humano y afectividad en todos los ámbitos en que nos desenvolvemos y en todas las épocas de nuestra vida si bien, en la práctica, y hasta que sean cultivadas y desarrolladas por un número de personas cada vez mayor, la familia es el área en la que más y mejor pueden trabajarse. Es precisamente nuestra familia el primer grupo social con el que tenemos contacto y relación cuando llegamos a este mundo, siendo lo que en ella ocurra y lo que en ella aprendamos de positivo o de negativo, una base de formación e influencia primordial para los contactos futuros en los que poco a poco nos vayamos introduciendo.

Asimismo, y para que las personas adultas que forman una familia o cualquier otro grupo, estén en óptimas condiciones para transmitir a las generaciones posteriores un modelo saludable, amoroso, pacífico y creativo de relación, no hay más alternativa que cultivar y alimentar estos requisitos en un@ mism@, no hay más remedio que aprender a relacionarse adecuadamente con un@ mism@, antes de intentar relacionarnos con otras personas. En la Era de Acuario hacia la que nos dirigimos, los grupos y las pequeñas comunidades van a ver renovadas su importancia e influencia pero, a diferencia de otras épocas, será primordial compaginar y unificar tanto los intereses de esas colectividades como los de todas las personas que las componen y participan en ellas. A diferencia de quienes consideran que la importancia primordial debe recaer en el grupo y no en las individualidades, considero que uno de los retos mayores de esa Nueva Era de fraternidad, de solidaridad, de responsabilidad y también de libertad e independencia, es que seamos capaces de favorecer y fortalecer a las colectividades sin que ello suponga el más mínimo menoscabo a las individualidades, que son precisamente las que dan forma y seña a los grupos, motivo por el que son las primeras que deben estar lo mejor posible para que su bien ser y su bienestar se manifieste en los colectivos y éstos funcionen adecuadamente.

Los principales requisitos de una relación sana son los siguientes:

- 1. Atención plena*
- 1. Autenticidad*
- 2. Amor, aceptación y validación incondicional de las personas tal como son y por el hecho de serlo, independientemente de sus actos, que muchas veces serán inadecuados y sancionables*
- 3. Comprensión, tolerancia y respeto mutuo por las diferencias, que no podrán descalificarse, negarse ni castigarse, al contrario, son una excelente oportunidad para aprender más un@s de otr@s*
- 4. Empatía: Ser capaz de ponerse en el lugar de las otras personas para entender sus pensamientos, sentimientos, actitudes, actos..., sin perder el propio punto de vista, porque si lo perdemos no hay empatía sino identificación, siendo en este caso muy fácil confundir lo propio con lo ajeno*
- 5. Ausencia de expectativas sobre la forma de ser y de actuar de las personas, centrándonos siempre en la persona real y concreta que tenemos delante*

6. *Ajuste y apoyo del padre y de la madre entre sí*
7. *Uso de las palabras mágicas: por favor, gracias, lo siento, me equivoqué, te quiero, me importa lo que te pase, confío en ti y en tus capacidades, me siento orgullos@ de cómo eres y de lo que haces, etc.*
8. *Muestras verbales y físicas de afecto, de apoyo, de alegría...*
9. *Sentido del humor*
10. *Claridad y especificidad en la expresión. Describir en vez de etiquetar. Las etiquetas usan calificativos y son subjetivas. Las descripciones usan verbos, son más concretas y dan detalles que cualquiera puede observar y conocer*
11. *Organización y distribución de tareas, individuales y comunes, según la edad y las posibilidades de cada persona*
12. *Establecer normas y límites claros a respetar y cumplir por toda la familia*
13. *Aceptar, comprometerse con y hacerse responsable de los propios sentimientos, en vez de proyectarlos en l@s demás y en sus acciones*
14. *Compromiso de escucha activa y de ayuda mutua*
15. *Confidencialidad: lo tratado en la familia (o cualquier otro grupo) es privado, especialmente todo aquello que alguno de sus miembros quiera mantener en el ámbito familiar, siempre y cuando no perjudique a l@s demás o no necesite intervención profesional de algún tipo*
16. *Favorecer la participación activa de todas las personas y respetar tanto los turnos de palabra como la forma de expresión de cada un@*
17. *Dar con frecuencia retroinformación constructiva*
18. *Alegría compartida y alegría por los éxitos y el progreso ajenos, aunque un@ mism@ esté de capa caída*
19. *Templanza, ecuanimidad y justicia*
20. *Sentido común y coherencia*
21. *Integridad y lealtad*
22. *Confianza y esperanza*
23. *Apertura, flexibilidad y capacidad para fluir*
24. *Cultivar y desarrollar un autoestima sana en cada miembro de la familia*
25. *Promover la motivación interna e intrínseca: el valor que tienen las acciones en sí mismas y lo que aportan a la evolución personal, en vez de la extrínseca: los resultados. Lo bien hecho nadie lo podrá anular, precisamente porque ya está hecho. En cambio, los resultados no están garantizados y pueden variar*
26. *Fuerza, seguridad, valor y coraje para cambiar lo que deba cambiarse; serenidad para aceptar lo que, al menos de momento, no podamos cambiar; sabiduría para ver la diferencia entre lo primero y lo segundo*

27. *No precipitarnos ni intentar responder inmediatamente a todo. Reflexionar primero y después buscar un momento adecuado para tratar el asunto de que se trate*
28. *Decir menos y hacer más, predicar con el ejemplo en vez de con las palabras*
29. *Forjar el carácter internamente, atendiendo y respetando la idiosincrasia de cada persona*
30. *Centrarse en la relación tal cual es en cada momento, tanto para sacar de ella todo lo positivo que contenga como para averiguar qué cambios necesita*

VÍAS O VÁLVULAS DE SEGURIDAD

Además del compromiso (promesa de acuerdo) y la responsabilidad mutuos para que una relación funcione, y de las características citadas en el apartado anterior para lograrlo, a cultivar por tod@s l@s participantes en ella, podemos emplear algunas estrategias para disolver y manejar las diferencias y desavenencias que, inevitablemente, se producen en toda relación, sobre todo cuando es afectiva y prolongada, evitando así la sobrecarga emocional negativa y las discusiones destructivas, que suelen acarrear consecuencias desagradables para tod@s y que, si son frecuentes no sólo podrían acabar con la relación sino incluso afectar a la salud física y/o psicológica, porque vivir en un ambiente de continua tensión es humanamente muy desfavorable y perjudicial, además de originar muchos conflictos, a veces por cuestiones insignificantes y que, con una comunicación abierta y sincera se podrían eliminar y prevenir. Estas vías o válvulas de seguridad impiden que la expresión emocional se desborde y elimine la capacidad para centrarse y concentrarse en lo que hay que tratar, discutir, expresar, decidir, resolver... en el presente, en vez de prestar atención al pasado o al futuro, ya que ninguno de los dos existe y el único momento en el que podemos empezar a hacer cosas nuevas y diferentes es en el aquí y el ahora. Son las siguientes:

1. *Atajar las discusiones a tiempo, en cuanto empiezan, antes de que sean desproporcionadas y más difíciles de cortar*
2. *Mostrar respeto y empatía por los sentimientos ajenos, sean los que sean y tanto si coinciden con los propios como si son diferentes*
3. *Control de la tensión, de la ira, de la hostilidad: respirar conscientemente contando hasta veinte, hacer cinco minutos de relajación, visualizar un comienzo, un desarrollo y un final de la reunión*

favorable, salir a dar una vuelta, pedir tiempo para pensar, tomarse un descanso, hacer unos estiramientos o movimientos corporales...

- 4. Intentar no centrarnos desde el primer momento en los asuntos álgidos y difíciles, que suelen dar lugar a discusiones fuertes y cargadas emocionalmente*

Para aumentar las posibilidades de que una reunión o una conversación se desarrollen de forma sosegada, cómoda y objetiva para tod@s, es muy importante emplear unos minutos para tranquilizarnos y predisponernos positivamente al encuentro, mostrar toda la empatía que podamos hacia las opiniones y sentimientos ajenos y saber escuchar de forma abierta y flexible, dejando a un lado los prejuicios, las expectativas y lo que haya ocurrido en encuentros anteriores. Cultivar y desarrollar estas habilidades emocionales permiten que las relaciones y las discusiones (discutir no es pelear, sino examinar y tratar una cuestión, presentando consideraciones tanto favorables como contrarias a ella) sean enriquecedoras y constructivas, repercutiendo tanto en la salud de la propia relación como en la de todas y cada una de las personas que participan en ella. Con dedicación, paciencia, perseverancia y motivación se conseguirá.

Relajarnos y aprender a calmar los sentimientos y las emociones más fuertes y angustiosas requiere, a su vez, desarrollar la capacidad de recuperarnos rápidamente y controlar el desbordamiento emocional ya que, cuando éste ocurre, las habilidades para prestar atención y centrarnos, escuchar adecuadamente, pensar y hablar con claridad suelen reducirse mucho e incluso bloquearse, motivo por el que antes de hacer cualquier otra cosa, es necesario calmarse. Sin este paso es muy difícil que progrese la resolución del asunto de que se trate.

Cuando los pensamientos negativos sobre la relación y/o las personas que la componen desencadenan o aumentan el desbordamiento emocional, es necesario darse cuenta de su influencia y aprender a controlarlos y sustituirlos por otros más adecuados, puesto que también influirán en las decisiones que adoptemos y en las acciones que emprendamos. Dominar los pensamientos empieza por no creerlos al pie de la letra, sólo son pensamientos y no hechos, podemos pensar de otra forma siempre que queramos. El siguiente paso es buscar argumentos y perspectivas que permitan cuestionarlos y encontrar otros más positivos y realistas, basados en lo que verdaderamente está pasando y no en nuestra fantasía.

Saber escuchar con toda la atención puesta en la otra persona, sin prejuicios, expectativas ni ideas preconcebidas, es otra habilidad muy importante para unas relaciones sanas y fructíferas. En ocasiones, el sólo hecho de que alguien, incluso aunque al principio sólo sea una persona, escuche sin juzgar, opinar ni aconsejar, favorece la calma y la serenidad, puesto que no remueve ni sobrecarga el estado emocional de l@s participantes. La escucha adecuada incluye tanto el lenguaje verbal: las palabras, como el tono emocional con que se dicen: alegría, tristeza, enfado, rabia, tranquilidad, afecto..., y se puede completar con los reflejos. Reflejar los sentimientos de otra persona consiste en que, quien escucha, formule con sus propias palabras y según lo que haya percibido, las emociones, necesidades, demandas... transmitidas por quien habla: ¿Quieres decir que te sientes incomprendid@, triste, enfadad@, sin saber que hacer sobre (asunto que incomode a la persona)? ¿Me estás pidiendo que te ayude a...? Reflejar los sentimientos y las demandas ayuda a que todas las personas se sientan comprendidas, permite saber qué está pasando en cada momento y conlleva cierta armonía emocional, muy útil para debilitar posibles ataques entre unas personas y otras, así como también para frenar la ira y la agresividad.

Otra capacidad emocional necesaria en las relaciones es hablar sin estar a la defensiva, es decir: ceñirse al asunto de que se trate y expresar los propios sentimientos y opiniones que dan lugar a una queja, crítica o petición concreta, sin desembocar en ataques personales ni en juicios sobre la persona en su conjunto. Una manera de hacerlo es siguiendo el modelo XYZ: Cuando dices/haces X me siento Y, y me hubiera gustado sentirme Z. Por ejemplo: Cuando ayer se te olvidó nuestra cita, me sentí despreciad@, enfadad@, poco valios@, triste, abandonad@..., y me gustaría que fueses más responsable la próxima vez.

En cuanto a la forma de hacer críticas y elogios a otras personas, son útiles las siguientes sugerencias:

- 1. Hablar de forma concreta: centrarse en una sola cosa cada vez, señalando lo que la persona hace bien, lo que no hace tan bien y lo que, según la propia opinión, podría cambiar y cómo hacerlo. Eliminar rodeos, ambigüedades, comentarios generales y evasivas. Decir, en primera persona y no generalizando, cuál pienso que es el problema, qué pienso está equivocado, cómo me siento con ello y qué me parece que podría hacerse para cambiar*

2. *Ofrecer soluciones: la crítica útil aporta una forma de resolver el problema o el asunto de que se trate, impidiendo que quien la recibe se sienta frustrad@ o desmoralizad@ para cambiar*
3. *Estar presente: las críticas y las alabanzas son más eficaces cuando se expresan cara a cara y en privado, de lo contrario pueden sonar impersonales e impiden a quien las recibe responder o solicitar aclaraciones*
4. *Conservar la sensibilidad: mostrar empatía y sintonía con el impacto que tienen las palabras y su forma de expresarlas en quien las escucha. Las críticas hirientes y humillantes provocan resentimiento, amargura, actitud defensiva y distanciamiento, tanto en quien la hace como en quien la recibe*
5. *Considerar la crítica como una información muy valiosa sobre un@ mism@, en vez de contemplarla como un ataque personal*
6. *Darnos cuenta de cuándo reaccionamos de forma defensiva en vez de asumir nuestra parte de responsabilidad en la cuestión de que se trate.*
7. *Pedir un tiempo para tranquilizarse, asimilar el mensaje y reflexionar antes de seguir y responder*
8. *Una crítica es una oportunidad para trabajar junto a quien critica, para resolver problemas y situaciones*

Para que todo esto funcione adecuadamente y de buenos resultados, sobre todo en momentos y situaciones críticas, es imprescindible la práctica continuada de todas las personas que participan en la relación. Asimismo hay que tener en cuenta que es muy difícil utilizar una estrategia nueva en una situación conflictiva, ya que en momentos así lo primero que sale es el patrón de conducta aprendido y automático que cada cual posee, por lo tanto, para aprender, consolidar y dominar nuevos patrones es necesario practicarlos en situaciones más fáciles y en las que no sea necesario resolver problemas sino sólo conservar o mejorar ligeramente lo que hay. De esta forma y a base de repetirlas, las nuevas respuestas se irán abriendo paso hasta que sustituyan a las antiguas. Una vez conseguido esto, habrá mayor disposición y preparación para extender lo aprendido a situaciones más delicadas y comprometidas.

HÁBITOS INADECUADOS Y HÁBITOS POSITIVOS

A continuación hay algunos ejemplos de hábitos inadecuados, presentes con frecuencia en las relaciones, así como también los correspondientes hábitos alternativos:

Hábitos inadecuados

Hábitos positivos

Insultos mutuos

Expresar la ira sin usar palabras hirientes

Menospreciar a la otra persona

Estoy enfadad@ porque hiciste.....

Interrumpirnos mutuamente

Respetar el turno de palabra y hacer intervenciones cortas

Hacer continuas críticas negativas

Señalar tanto lo positivo como lo menos adecuado

Ponernos a la defensiva cuando nos sentimos atacad@s

Escuchar atentamente. Comprobar que nos han oído o que hemos oído bien. Discrepar si es necesario

Dar sermones

Ir direct@ al grano

Apartar la mirada de quien habla

Establecer y mantener el contacto visual

Adoptar una postura desgarbada o mirar al suelo

Postura recta y en actitud de escucha activa

Hablar con tono sarcástico e irónico

Hablar en tono sereno y neutro

Salirnos del tema

Acabar de hablar sobre un tema antes de pasar al siguiente

Pensar en lo peor

Estar abiert@ a otros puntos de vista y no sacar conclusiones precipitadas

Sacar a relucir hechos pasados

Limitarnos al presente, al aquí y al ahora

Adivinar lo que la otra persona piensa

Preguntar la opinión de la otra persona

Mandar, imponer o dar órdenes

Pedir las cosas educadamente y usar las palabras mágicas

Callar e ignorar al otro

Decir lo que sentimos y pensamos

Hábitos inadecuados

*Tener rabietas o
perder los estribos*

Restar importancia a algo serio

Negar algo hecho o dicho

*Criticar los pequeños errores
ajenos*

Hábitos positivos

*Contar hasta diez, dar un paseo,
respirar profundamente, relajarnos,
salir de la habitación, ir a pasear*

*Tomar las cosas con seriedad aunque
parezcan poco importantes*

Admitir lo hecho o dicho y explicarlo

*Admitir que tod@s nos equivocamos y
pasar por alto los pequeños errores
ajenos*



ARTE DE SANACIÓN SAT NAM RASAYAN

Antiguísimo sistema yóguico de curación de origen hindú y basado en la no-resistencia, con el fin de lograr una curación muy profunda en la verdadera identidad. Consiste en acceder a un espacio en el que se puede contener cualquier dolor o sufrimiento. Según Guru Dev El dolor aparece en la conciencia como una frontera, pero detrás de ella nada existe. La enfermedad se mantiene porque el/la enferm@ sostiene conflictos de los que no desea desprenderse porque le dan una idea de quién es. Para el yoga, que busca la unidad con la única verdad: el alma, el sufrimiento es ilusión. La conciencia es ese Espacio Sagrado curativo, un espacio sensible para investigar el universo irracional y acceder a nuestra capacidad de sentir todo lo que sucede con nuestro ser.

Características del Espacio Sensible:

- 1. Es el medio para aprender la neutralidad*
- 2. Siente qué sientes y permite tus sensaciones, tanto las desagradables como las agradables o las indiferentes, todas en el mismo grado, sin establecer distinciones*
- 3. Permitir consiste en dejar que la realidad suceda, incondicionalmente. Sin juicios ni proposiciones, sin alimentar el pensamiento, reaccionar ante ella o luchar. Permitir es rendirse a la realidad, admirarla, reverenciarla. Deja que te suceda, no te resistas y contempla tus sensaciones. Siente qué sientes mientras aquello te sucede.*
- 4. Disolver resistencias y proposiciones hasta silenciar la mente*
- 5. Al igual que produces sensaciones, produces silencio*
- 6. Al igual que propones, dejas de proponer*
- 7. Todas las sensaciones están en la conciencia del/de la sanador/a. Nada hay fuera de él/ella. Todo el Universo sucede como una sensación en la conciencia de quien sana*
- 8. Entrenar la atención expandida a todas las sensaciones por igual. Si te concentras o identificas, contraes el espacio y lo limitas*
- 9. Para sanar hay que sostener la intención curativa, el propósito, la meta en el presente*
- 10. Absolutamente todo lo que sucede durante la curación tiene que ver con la sanación del conflicto que ha producido la enfermedad*
- 11. Todo lo que se sabe es porque se siente*

Características del Espacio Sensible:

- 1. Todas las cosas son perfectas en cada instante*
- 2. Relación neutra con la realidad, nada puede ser poseído ni controlado*
- 3. Único instrumento: la conciencia, que no juzga, donde no hay diferencia ni distancia*
- 4. Todo es directo y cercano*
- 5. Quien sana, al modificar su experiencia, modifica la enfermedad del/de la paciente*
- 6. Todo tiene conciencia o la conciencia está en todas partes, todo se incluye y nada se rechaza*
- 7. Quien cura transforma lo que cura al fundirse con ello. Experiencia trascendente*

Beneficios que obtiene con el tiempo el sanador de Sat Nam Rasayan:

- 1. Se abren las puertas a su potencial*
- 2. Mayor flexibilidad y tolerancia*
- 3. Adquiere mayor comprensión*
- 4. Va eliminando los prejuicios y la autocrítica*
- 5. Deja de ver las cosas como a él/ella le gustaría que fueran*
- 6. Aumenta su capacidad de sostener la atención, no distracción*
- 7. Se vuelve más permisivo, lo que le lleva a transformarse*
- 8. Conoce las consecuencias de sus actos y palabras*
- 9. Se mantiene estable ante los estados de ánimo*
- 10. Aumenta su capacidad de trabajo*
- 11. Mayor dominio de sí*
- 12. Disuelve sus condicionamientos y prejuicios*
- 13. Vive experiencias de orden superior*
- 14. Desarrolla su intuición*
- 15. Conecta con la fuente de sabiduría primordial como consecuencia de la manifestación del Espacio Sagrado*

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 necesitamos en cada momento, materializando así nuestros sueños y posibilidades
- **LOS DIOSES DE CADA HOMBRE:** El estudio y el trabajo activo con los principales dioses griegos tienen tres metas importantes para los hombres: el conocimiento de la psique masculina, la transformación interior cultivando las facetas y rasgos menos desarrollados 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

EL UNICORNIO

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

ESPECIALIDADES:

- Cristales
- Plata
- Objetos esotéricos

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.unilibrer.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



Encidlopedia Encarta, Peter Arnold, Inc./Michael Viard

AGENDA ENERO 2010

CURSOS

LAS DIOSAS DE CADA MUJER

Fechas: Sábados 9, 16, 23 y 30 de Enero, a las 17 horas

Lugar: Alcántara Psicología y Espiritualidad

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

Impartido por: M^a Dolores Sánchez-Villacañas, Psicóloga Clínica y Astróloga

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

mariadoloresdetoro@hotmail.com

MEDITACIÓN CREATIVA PARA HACER REALIDAD LOS SUEÑOS

Fechas: Martes 12, 19 y 26 de Enero, a las 18:30 horas

Lugar: Alcántara Psicología y Espiritualidad

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

Impartido por: M^a Dolores Sánchez-Villacañas, Psicóloga Clínica y Astróloga

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

mariadoloresdetoro@hotmail.com

INICIACIÓN A LA ASTROLOGÍA

Fechas: Miércoles 13, 20 y 27 de Enero, a las 19 horas

Lugar: Alcántara Psicología y Espiritualidad

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

Impartido por: M^a Dolores Sánchez-Villacañas, Psicóloga Clínica y Astróloga

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

mariadoloresdetoro@hotmail.com

TRANSFORMACIÓN INTERIOR Y RENACIMIENTO CONSCIENTE

Fechas: Viernes 8, 15, 22 y 29 de Enero, a las 18 horas

Lugar: Alcántara Psicología y Espiritualidad

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

Impartido por: M^a Dolores Sánchez-Villacañas, Psicóloga Clínica y Astróloga

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

mariadoloresdetoro@hotmail.com

ASTROLOGIA Y ALQUIMIA DIMENSIONAL DE CAPRICORNIO

Fechas: 11, 18 y 25 de Enero, a las 19 horas

Impartido por: Eva Prieto. Astróloga.

Lugar: Circulo Astrología y Magia

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

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

TAROT EVOLUTIVO

Fechas: 13, 20 y 27 de Enero, a las 19 horas

Imparte: Rnishkán. Cabalista.

Lugar: Circulo Astrología y Magia

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

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

TERAPIA REGRESIVA: REUNIFICACIÓN DEL SER

Fechas: 9 y 10 de Enero

Imparte: Eva Prieto.

Lugar: Circulo Astrología y Magia

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

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

APRENDIENDO A MEDITAR

Fechas: 16 y 17 de Enero

Imparte: Omkari Varanasi

Lugar: Circulo Astrología y Magia

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

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

PERDONARSE A SÍ MISMO: UN RENACIMIENTO

Fechas: 23 y 24 de Enero

Imparte: Luz M^a Anguita y Eva Prieto.

Lugar: Circulo Astrología y Magia

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

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

ASTROLOGÍA BÁSICA, LENGUAJE DEL COSMOS

Fechas: 30 y 31 de Enero

Imparte: Eva Prieto. Astróloga

Lugar: Circulo Astrología y Magia

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

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

CONFERENCIAS

EL KYBALIÓN: LAS SIETE LEYES DE EQUILIBRIO UNIVERSAL

Fecha: Jueves, 7 de Enero, a las 19 horas

Lugar: Alcántara Psicología y Espiritualidad

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

Impartida por: M^a Dolores Sánchez-Villacañas, Psicóloga Clínica y Astróloga

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

mariadoloresdetoro@hotmail.com

PERDÓN Y PAZ MENTAL

Fecha: Lunes, 11 de Enero, a las 19 horas

Ponente: Luz M^a Anguita. Terapeuta.

Centro: Circulo Astrología y Magia.

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

Teléfono : 627660598. Mail : evaprietoastrologa@hotmail.com

ILUMINAR NUESTRA SOMBRA PARA EVOLUCIONAR

Fecha: Lunes, 18 de Enero, a las 19 horas

Ponente: M^a Dolores Sánchez-Villacañas; Psicóloga Clínica

Centro: Circulo Astrología y Magia.

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

Teléfono : 914471465. Mail : evaprietoastrologa@hotmail.com

SECRETOS PARA OBTENER LA PROSPERIDAD

Fecha: Lunes, 25 de Enero, a las 19 horas

Ponente: Sergio Pi. Economista y Filósofo.

Centro: Circulo Astrología y Magia.

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

Teléfono: 914471465. Mail: evaprietoastrologa@hotmail.com

LA LUMINOSA Y CREATIVA ENERGÍA SEXUAL

Fecha: Jueves, 28 de Enero, a las 19 horas

Lugar: Alcántara Psicología y Espiritualidad

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

Impartida por: M^a Dolores Sánchez-Villacañas, Psicóloga Clínica y Astróloga

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

mariadoloresdetoro@hotmail.com



Enciclopedia Encarta, Corbis/Janez Skok

LIBROS RECOMENDADOS

CANAULT, Nina – CÓMO PAGAMOS LOS ERRORES DE NUESTROS ANTEPASADOS – UNA INTRODUCCIÓN A LA PSICOGENEALOGÍA – EDICIONES OBELISCO

Recibimos de nuestros antepasados mucho más que una herencia material. Sin ser conscientes de ello, somos beneficiarios o víctimas de un legado psicogeneracional, con sus aspectos positivos y negativos, que marcará nuestras vidas. No sólo cargaremos con muchos de sus errores, en ocasiones también los repetiremos. El concepto *transgeneracional* designa el proceso vital de transmisión de actitudes, contenidos psíquicos y secretos de familia a lo largo de varias generaciones. Esta nueva ciencia humana, heredera del psicoanálisis, identifica las huellas psicológicas que nuestros antepasados han dejado en nosotros, con el fin de comprender nuestro comportamiento y nuestra vida.

Este libro es el resultado de siete años de investigación con los terapeutas más destacados que utilizan en su trabajo la psicogenealogía.

MADIROLAS ISASI, Eduardo - EL CAMINO DEL ÁRBOL DE LA VIDA UN CURSO DE INTRODUCCIÓN A LA CABALÁ MÍSTICA - VOLÚMENES I Y II - EQUIPO DIFUSOR DEL LIBRO

La premisa fundamental de este libro es que la Cabalá es un camino de desarrollo espiritual abierto a todos. En la base del sistema está el símbolo omniabarcante del Árbol de la Vida. El Árbol es un mapa de la conciencia; una metafórmula que representa, en primer lugar, a la Deidad manifestada y, en consecuencia, al universo (macrocosmos) y al ser humano (microcosmos).

En el libro se hacen varias lecturas de las esferas del Árbol. Se las estudia individualmente, por pilares, triángulos, mundos y también se analizan sus implicaciones éticas y su relación con los niveles de la moderna psicología transpersonal.

Después se hace un estudio profundo de las letras hebreas, como los elementos de articulación del Pensamiento Divino creativo y canales de conexión de las distintas esferas del Árbol. Se abordan distintos procedimientos de manipulación cabalística de las letras y se dedica un extenso capítulo a los Nombres de Dios, que son la esencia y el alma de todo el Árbol.

En la parte práctica se presentan las tres vías tradicionales de conexión cabalística: estudio, meditación (incluyendo la oración meditativa) y acción; dando procedimientos y métodos que pueden llevar muy lejos al buscador sincero.

La Cabalá es una sabiduría revelada. Históricamente, ha sido guardada y transmitida por el pueblo judío, de

cuya religión constituye el esoterismo. Por eso, el enfoque elegido ha sido judaico, aunque enfatizando el aspecto de universalidad y simbolismo.

Este es un libro fundamental para todos aquellos que quieran ir más allá de los textos divulgativos. Está escrito con el máximo respeto a la tradición, si bien desde la experimentación y la búsqueda personal.

MADIROLAS ISASI, Eduardo - SENDEROS EN EL JARDÍN DE LA CONCIENCIA - EQUIPO DIFUSOR DEL LIBRO

El objetivo de este libro es fomentar la práctica sistemática de la meditación cabalística como un camino de crecimiento personal y de desarrollo espiritual. Por ello, sus contenidos están estructurados en forma de un sistema completo, funcional y autocontenido. Por otra parte, se trata de un libro abierto. Proporciona modelos, en forma de meditaciones guiadas, con la idea de que éstas se consideren puntos de partida para la próxima experimentación personal.

Está dividido en tres partes: En la primera, se dan los mecanismos básicos de introducción que proporcionan el contexto necesario de sintonización, aislamiento, interiorización y protección. No son sólo procedimientos para introducirse en la meditación profunda, sino también para salir de ella y reintegrarse a las actividades cotidianas. Después se proponen dos ejercicios fundamentales: el hexagrama y la técnica del pilar del medio, que constituyen ya por sí mismos una meditación para toda la vida.

La segunda parte es un recorrido meditativo por todas las sefirot y senderos del Árbol de la Vida, el mapa de conciencia fundamental que usa la Cabalá. Además de las meditaciones guiadas, se dan series de correspondencias de cada uno de sus 32 elementos, para que el practicante pueda avanzar por su cuenta. Usando el ensueño creativo como hilo conductor, en la trama de cada meditación se hallan sin embargo integradas muchas otras técnicas: recitación de mantras, Nombres Divinos, yejudim (unificaciones), construcción del Árbol de la Vida en el aura, introspección psicológica, meditación Yo Soy, vidas pasadas, ascenso a otros planos, etc., que ciertamente también pueden practicarse separadamente.

En la tercera parte se presentan otras dos meditaciones: una basada en el rayo relampagueante (la fórmula de la creación) para trabajar intenciones personales de cualquier tipo y, por último, como culminación de toda la obra, está la meditación sobre el Nombre, la cual tiene el sentido de un séder completo: una shadana, en lenguaje oriental, y puede utilizarse como práctica espiritual diaria durante largos períodos de tiempo.

Se añade además un apéndice en el que se da una explicación de los nombres de Dios sefiróticos, así como de las jerarquías arcangélicas y angélicas usadas a lo largo de la obra.

La Cabalá es una de las grandes vías de desarrollo espiritual humano y la meditación uno de sus pilares. En este libro se dan sus llaves maestras, con la esperanza de que ello constituya un pequeño paso para volver a colocar a este gran sistema en el lugar que le corresponde dentro del misticismo universal.

SERRANO ALDA, Félix – LA CRISIS, TU DINERO Y TÚ – CÓMO SUPERAR LA CRISIS Y SALIR REFORZADO DE ELLA – EDICIONES OBELISCO

La crisis puede afectar a nuestro dinero y a nuestra vida. Este libro analiza cómo podemos gestionar ambas cosas para salir, en el aspecto económico, no muy tocados y, personalmente, reforzados.

Esta crisis nos sitúa en un nuevo escenario en el que durante bastante tiempo vamos a representar una nueva función.

Nada volverá a ser como antes. Y tendremos que cambiar nuestros comportamientos personales y financieros para hacer frente a la nueva situación y salir reforzados de ella. Menos ricos, pero más sabios y con mejores hábitos.

Ahora que nos hemos apeado de la alfombra voladora de la especulación, hemos puesto los pies en la tierra y hemos de enfrentarnos a la triste realidad de nuestro patrimonio inmobiliario o financiero devaluado, tendremos que gestionar mejor nuestras entradas, inversiones, gastos y consumos, y tendremos que saber disfrutar sabiamente de lo que la sociedad nos ofrece y de lo que nosotros podemos conseguir con ingenio y tenacidad.

SYLVAN, Dianne – ERES UNA DIOSA – TU CUERPO SAGRADO – EDICIONES OBELISCO

Invito a las mujeres a plantarse, a dejar de lado lo pequeñas, redondas, mayores o imperfectas que creen ser y a ensalzar la belleza que les ha otorgado la Diosa. Espero que cuando termines de leer este libro te mires en el espejo de tu cuerpo y de tu espíritu y veas a la Diosa que te devuelve la mirada

Dianne Sylvan

Las mujeres nunca ganarán la batalla por la igualdad a menos que dejen de autoagredirse. *Eres una diosa* habla del don innato de las mujeres para conectarse con el universo,

manifestación de la Diosa y del Dios, y su capacidad de colaboración en su constante evolución.

Cada capítulo de *Eres una diosa* incluye conjuros, rituales, mitos y meditaciones para que cada mujer construya una imagen positiva de sí misma y celebre el carácter sagrado del cuerpo femenino con el que ha sido bendecida. Un hecho que explora los seis arquetipos divinos femeninos y descubre que cada cuerpo es el magnífico templo de la Diosa.

THICH NHAT HANH – RECIBE UN FUERTE ABRAZO – VIVIR CADA DÍA CON LOS CINCO SENTIDOS – EDICIONES OBELISCO

Igual que un cariñoso abrazo, las palabras de Thich Nhat Hanh acarician nuestro corazón y nos permiten sumergirnos en momentos de tranquilidad. Las delicadas fotografías del libro captan la magia del momento. En páginas dobles magníficamente diseñadas, el gran maestro budista nos muestra las maravillas de nuestra vida en el momento presente.

*Eres maravillos@ tal como eres
No intentes ser otra persona
Eso que buscas ya está ahí, dentro de tí,
no existe fuera de tí mism@
Todo lo que buscas está ya en tí:
en el aquí y el ahora*

VILANOVA, Carlos de – DESCUBRIR Y LIBERARSE DEL EGO – EDICIONES OBELISCO

Liberarse del ego constituye el primer paso hacia una vida de abundancia y prosperidad. El ego nos ata a nosotros mismos y al mundo, y nos impide alcanzar la verdadera plenitud.

El ego está en tí y conoce todo lo que tú conoces. La diferencia consiste en que él tiene acceso a tí, pero tú ni siquiera le conoces.

Desenmascarar a nuestro falso yo es la clave para mejorar las relaciones personales, ser felices y alcanzar la libertad espiritual tan anhelada por todo ser humano.

Prepárate para conocer a tu ego, tu lado más oscuro, la persona que eres sin darte cuenta, que va contigo allí donde vas, haciendo lo que tú haces, para poder liberarte de una vez por todas y ser Quien realmente Eres.

Aprende a ser tú mism@, identificando a lo que no forma parte de tí. Sin duda, será tu mayor logro.



Orna Ben-Shoshan
orna@ben-shoshan.com
www.ben-shoshan.com