

**METAMORFOSIS – NÚMERO 12 – MARZO 2010**

# **METAMORFOSIS**

**REVISTA DIGITAL PARA EL CRECIMIENTO  
DEL ESPÍRITU**

**NÚMERO 12**

**MARZO 2010**



**METAMORFOSIS ESTÁ PATROCINADA POR:**



**ALCÁNTARA PSICOLOGÍA Y ESPIRITUALIDAD**  
Alcántara, 67 – 2º B – 28006 Madrid – 91 401 55 70  
[www.solucionespsicologia.com](http://www.solucionespsicologia.com)  
[mariadoloresdetoro@hotmail.com](mailto:mariadoloresdetoro@hotmail.com)

## **SUMARIO**



- **Editorial: Página 3**
- **Ceremonia para celebrar el equinoccio de primavera: Página 4**
- **Algunas pinceladas sobre la emoción: Página 7**
- **El cheque de la abundancia: Página 25**
- **Los cristales y las estrellas: Página 27**
- **Psicología y Psicoterapia Transpersonal: Página 28**
- **Ejercicio de recuperación, purificación y protección energética: Página 35**
- **Bendición para atraer, conservar y recuperar energía positiva: Página 38**
- **Los planetas en la Carta Astral: El Sol: Página 40**
- **Perlas de sabiduría perenne: Página 43**
- **El rincón de la meditación: Página 50**
- **Peticiones a la Luna Nueva de Marzo: Página 53**
- **Guía de Centros y Profesionales: Página 60**
- **Agenda de Marzo 2010: Página 64**
- **Libros recomendados: Página 67**

**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 número, **METAMORFOSIS** cumple un año, así que: ¡¡¡Feliz Cumpleaños!!!

Aunque hoy, mientras escribo estas líneas, hace un día frío y lluvioso, estamos ya cada vez más cerca de la primavera, la estación más florida, colorista y alegre del año, en la que todo empieza a brotar de nuevo, a desperezarse, a germinar y a crecer, tras el reposo del invierno, pudiendo así nacer otra vez en todo su esplendor, a medida que los rayos del Sol aumentan, como en cada ciclo: su brillo, su calor y su presencia en el cielo.

La llegada de la primavera nos recuerda que tras la oscuridad siempre está la luz, tras las paradas los cambios y tras el reposo el movimiento, como no podría ser de otro modo para que la Vida, y nosotr@s con ella, sigamos renovándonos, floreciendo, transformándonos y avanzando: con paciencia, firmeza, perseverancia, dedicación, entrega y amor, centrándonos plenamente en el proceso de vivir y manteniendo abiertos todos los canales por los que recibimos intuiciones, inspiración, creatividad...

Al igual que la Naturaleza, nuestra Gran Madre, nunca deja de renovarse, renacer y acudir puntual e infaliblemente a cada una de sus citas con la Vida, nosotr@s, que somos sus hij@s amad@s y hemos sido cread@s a su imagen y semejanza, de la misma manera que también llevamos en nuestro interior la chispa divina del Gran Padre, podemos y debemos aprovechar los meses primaverales para sacar todo lo bueno que tenemos enterrado, con el fin de que el Sol lo ilumine, lo potencie y lo haga crecer en armonía con todo cuanto existe. Que así sea.

**GRACIAS POR ESTAR AHÍ Y POR SER EL CAMBIO QUE DESEÁIS  
VER EN EL MUNDO**

M<sup>a</sup> Dolores Sánchez-Villacañas

## **CEREMONIA PARA CELEBRAR EL EQUINOCCIO DE PRIMAVERA**

Todos los pueblos y culturas del mundo tienen sus propias ceremonias para celebrar diferentes y variados acontecimientos que tienen lugar a lo largo del año, relacionadas tanto con los procesos y movimientos de la Naturaleza y del Cosmos, como con los correspondientes al transcurso y la evolución de la vida humana: la salida y la puesta del Sol o de la Luna, el viento, la lluvia, las estaciones meteorológicas, la siembra y la cosecha, el nacimiento, el paso de la niñez a la adolescencia y a la edad adulta, los casamientos, la muerte... Poco a poco, sobre todo en Occidente, fuimos abandonando esta costumbre que, felizmente, está volviendo y recobrando el lugar que le corresponde. Por muchos artefactos técnicos y muchos adelantos científicos que hayamos logrado, seguimos formando parte de la Naturaleza y, en consecuencia, estamos íntimamente ligados a sus ciclos y a sus procesos, motivo por el que es positivo, nos llenará de energía y nos proporcionará una perspectiva más amplia y un gran poder: físico, mental, emocional y espiritual, celebrar las diferentes fechas clave del calendario, como son las lunaciones, los equinoccios y los solsticios, la recogida de la cosecha, el paso a la adolescencia..., de la misma manera que celebramos la entrada de un nuevo año, los aniversarios, el día de los difuntos, etc.

A lo largo del año hay dos equinoccios: el de primavera y el de otoño. En el hemisferio norte o boreal, el equinoccio de primavera (día y noche de igual duración) se extiende desde el 20 o 21 de Marzo hasta el solsticio de verano (el día más largo del año): el 21 o 22 de Junio. En el hemisferio sur o austral, se inicia el 22 o 23 de Septiembre y concluye el 22 o 23 de Diciembre. Los equinoccios señalan las épocas del año en que los días y las noches tienen la misma duración y hay, por tanto, un equilibrio entre la luz y la oscuridad. Durante la primavera no sólo van creciendo las horas de luz, también hay un aumento gradual de la temperatura, características que sólo se aprecian en las zonas de latitud media o alta. En las regiones ecuatoriales no puede hablarse de primavera, ya que por lo general sólo existen dos estaciones, una seca y otra húmeda, cada una con seis meses, y el día y la noche tienen prácticamente la misma duración (doce horas) a lo largo del año. En las zonas árticas y antárticas es una estación muy breve. En el hemisferio norte, la primavera se corresponde

con los meses de Marzo, Abril y Mayo, siendo su duración de noventa y dos días. En el sur dura ochenta y nueve, correspondiendo a Septiembre, Octubre y Noviembre. Si le damos un significado simbólico a todo esto, la primavera es una estación que nos sugiere y nos recuerda que debemos prestar atención y potenciar el equilibrio, la armonía, la fertilidad, el colorido, la creatividad, la luz y el calor en nuestro interior, requisito imprescindible para que se reflejen y manifiesten en el exterior.

Ann-Marie Gallagher, en **La Biblia de los Hechizos**, asocia este equinoccio con Eostre, una diosa de la fertilidad, cuyo tótem es la liebre, un animal que, como ya sabemos, se reproduce mucho y con facilidad. Los conejos y los huevos de chocolate de Pascua están relacionados precisamente con ello. Durante la primavera la savia de las plantas sube de la tierra y ésta vuelve a estar verde y florida. Si unimos la fertilidad y el crecimiento de la tierra al equilibrio entre la luz y la oscuridad, se trata de un momento idóneo para centrarnos en el equilibrio de nuestra vida y en nuestro crecimiento, puesto que, como parte de la Naturaleza que somos, debemos renovarnos, resurgir, llenarnos de colores, sacar nuestro lado más alegre y hermoso, empleando y extendiendo nuestra creatividad todo lo posible.

A continuación os propongo una sencilla ceremonia para celebrar y dar la bienvenida a esta estación. También nos servirá para absorber sus cualidades, aprovechar su fuerza y llenarnos de su poder, transformándonos y elevándonos espiritualmente:

1. El mismo día del equinoccio de primavera: 20 de Marzo a las 17:33 horas o al día siguiente, hay que ir a algún espacio natural: montaña, playa, río, bosque y, si no es posible, a un parque en el que haya árboles, plantas y alguna fuente o estanque, para que así estén presentes los cuatro elementos de la Naturaleza: aire, fuego, agua y tierra
2. Trazar mental o físicamente un círculo protector y hacer un altar dentro de él, donde os parezca más apropiado del lugar elegido. Para ello llevaréis: un pañuelo, una manta pequeña o algo similar para extender en el suelo o sobre alguna roca, si las hay, cuatro velas de distinto color, incienso o plumas, conchas marinas o un pequeño cuenco con agua, cristales, cantos de río o un cuenco con sal, flores y cualquier otra cosa que tengáis y que sintáis relacionada con la energía de la primavera. Las velas se colocan en cruz, una para cada

- uno de los puntos cardinales, el resto de los objetos se distribuyen según nos indique la intuición
3. Nos sentamos dentro del círculo y frente al norte del altar, hacemos varias respiraciones profundas y después permanecemos unos minutos atendiendo únicamente a la respiración, que se hará paulatinamente más pausada y rítmica
  4. Saludamos a todos los elementos naturales y agradecemos su presencia. Después decimos nuestro nombre y el motivo de la ceremonia. También podemos saludar a los seres protectores de cada elemento
  5. Nos centramos plenamente en la belleza y el colorido del paisaje que tenemos delante, impregnándonos de ellos, tratando de absorberlos con cada inspiración y sintiendo cómo van calando en todo nuestro ser, desde los pies hasta la cabeza y desde el cuerpo a la psique, al corazón y al espíritu, hasta que nos encontremos tan profunda y plenamente unid@s al paisaje que seamos un@ con él
  6. Invocamos a la Primavera, que podemos representar como una bella joven vestida con una túnica de colores, con flores en el pelo y guirnalda alrededor de su cuello, una campanilla en su mano izquierda y una varita mágica en la derecha, danzando alegremente mientras hace sonar la campana y va tocando con su varita cuanto le rodea, llenándolo de luz, de vida y de color, incluid@s nosotr@s mism@s. Le daremos la bienvenida y las gracias por su regreso y le pediremos que nos otorgue su energía para revitalizarnos, regenerarnos y llenarnos de todas sus cualidades: equilibrio, armonía, fertilidad, creatividad, nuevo crecimiento, alegría, luz, calor...
  7. Podemos bailar, saltar o movernos de alguna manera, cantar, dibujar... o hacer cualquier otra cosa que se nos ocurra
  8. Para acabar la ceremonia y volver a nuestra actividad cotidiana, nos sentamos y nos relajamos durante unos minutos, aprovechando este momento de tranquilidad para despedirnos y dar las gracias por todo lo recibido, antes de recoger el altar, salir del círculo y marcharnos

D.T.

## **ALGUNAS PINCELADAS SOBRE LA EMOCIÓN**

¿Qué es la emoción? En su sentido más literal, se considera la emoción como una agitación o perturbación de la mente; sentimiento; pasión, cualquier estado mental vehemente o agitado. El término emoción se refiere a un sentimiento, a unos pensamientos, a unos estados biológicos y psicológicos, así como a unas tendencias a la acción que la caracterizan y acompañan cuando se produce. Existen muchas clases de emociones, muchas mezclas, variaciones y matices diferentes entre ellas, más que palabras para describirlas.

Algunas de las emociones primarias, así como los matices y rasgos que incluyen son las siguientes:

1. **Ira:** Rabia, enojo, resentimiento, furia, exasperación, indignación, acritud, animosidad, irritabilidad, hostilidad y, en casos extremos: odio y violencia
2. **Tristeza:** Aflicción, pena, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desesperación y, en caso de enfermedad: depresión grave
3. **Miedo:** Ansiedad, aprensión, temor, preocupación, consternación, inquietud, incertidumbre, nerviosismo, angustia, susto, terror y, en caso de enfermedad: fobia y pánico
4. **Alegría:** Felicidad, gozo, tranquilidad, contento, deleite, diversión, dignidad, placer sensual, estremecimiento, gratificación, satisfacción, euforia, capricho, éxtasis y, en caso extremo: manía
5. **Amor:** Aceptación, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, devoción, adoración, enamoramiento
6. **Sorpresa:** Sobresalto, asombro, desconcierto, admiración
7. **Aversión:** Desprecio, desdén, displicencia, asco, antipatía, disgusto y repugnancia
8. **Vergüenza:** Culpa, perplejidad, desazón, remordimiento, humillación, pesar y aflicción

¿Qué ocurre con otras emociones como, por ejemplo: los celos, una variante de la ira que también combina tristeza y miedo? ¿Y con las virtudes como la esperanza, la fe, el valor, el perdón, la certeza, la ecuanimidad, la templanza, la perseverancia...? ¿O con alguno de

los defectos como la duda constante, la autocomplacencia, la pereza, la apatía o el aburrimiento? Sobre estas emociones el debate está aún abierto, por ser muchos y variados los factores que las componen e inciden en ellas.

La hipótesis que afirma la existencia de unas cuantas emociones centrales gira, en parte, alrededor del descubrimiento realizado por Ekman de cuatro expresiones faciales concretas: miedo, ira, tristeza y alegría, reconocidas por personas de culturas diversas en todo el mundo, incluso por quienes viven en culturas primitivas y no están influid@s por los medios de comunicación. Esto parece sugerir una universalidad independiente de la cultura de pertenencia para la expresión y la percepción de determinadas emociones, componentes de todos los seres humanos de todas las épocas, sociedades y lugares. Ekman mostró fotografías de rostros que reflejaban expresiones técnicamente perfectas a personas de una cultura tan alejada como los fore: tribu que habita las regiones montañosas de Nueva Guinea y cuyo grado de desarrollo se corresponde con el de la Edad de Piedra, descubriendo que todas reconocían las mismas emociones básicas. Tal vez el primero en advertir la universalidad de la expresión facial de las emociones fue Darwin, quien la consideró como una evidencia troquelada por la evolución en el sistema nervioso central humano.

En la búsqueda de estos principios básicos es conveniente pensar en las emociones como grupos o dimensiones, así como considerar a los principales grupos: ira, tristeza, miedo, alegría, amor, vergüenza... como información especialmente relevante de los infinitos matices de nuestro centro emocional. Cada uno de esos grupos se relaciona con un núcleo fundamental (la inmensidad del océano), a partir del cual surgen las demás (las olas que van y vienen dando movimiento y vida al océano). En la primera de las olas estarían los estados de ánimo que suelen ser más variables y duraderos que las emociones. Es posible que una persona no esté airada durante todo un día (emoción) pero sí puede permanecer en un estado de ánimo malhumorado e irritable durante el cual se activen cortos arrebatos de ira. Después de los estados de ánimo están los temperamentos: tendencias a evocar y expresar una determinada emoción o estado de ánimo aprendido, automático y que contribuye a que la persona sea tímida, melancólica, jovial... Más allá de esta predisposición emocional están los problemas emocionales, como la depresión clínica, la ansiedad generalizada, la fobia, el pánico y un largo etcétera, encontrándose quien los

padece en un continuo estado de ánimo negativo y experimentando sentimientos de tristeza, malestar, desesperanza, etc.

### RELACIÓN ENTRE RAZÓN Y EMOCIÓN

El cerebro humano está formado por dos hemisferios: izquierdo y derecho. El hemisferio izquierdo integra lo racional e intelectual y el hemisferio derecho lo emocional y creativo. Ambos han de desarrollarse adecuadamente para que la persona esté y se sienta completa, use al máximo posible sus recursos y capacidades. Desarrollar sólo o exageradamente una parte de esas funciones es poner unos límites innecesarios a la persona misma y a su evolución. Culturalmente y en los últimos siglos, se ha dado en Occidente una gran importancia a la preparación, madurez e inteligencia intelectual, muy trabajada y alimentada a lo largo de la vida de una persona. En cambio, con la madurez y la inteligencia emocional ha ocurrido lo contrario, ya que se adquiere siguiendo el ejemplo que proporcionan los padres y demás adult@s con quienes nos relacionamos desde que nacemos, sin trabajarlas expresamente. Todas las personas, al igual que tenemos un cuerpo físico, tenemos una mente que piensa, intelectual, simbolizada por la cabeza y una mente que siente, emocional y simbolizada por el corazón. Ambas actúan habitualmente de forma equilibrada y armónica, son relativamente independientes y reflejan el funcionamiento de circuitos cerebrales distintos y relacionados. El cerebro intelectual, representado por el cociente intelectual, no puede funcionar bien sin la participación del cerebro emocional, representado por el cociente emocional, y a la inversa. Así como las emociones guían al pensamiento y a la conducta a seguir, el pensamiento desempeña un papel fundamental en la emoción, disminuyéndola o aumentándola, según el tipo de pensamiento que usemos.

Ante un acontecimiento, las emociones realizan la primera evaluación de los hechos, evaluándolos con un punto de vista relativo a cómo afectan a nuestro bienestar. Podemos sentirnos tristes, asustad@s o infelices sin haber tenido un pensamiento consciente, por el carácter aprendido y automático de la emoción. Por necesidades de supervivencia, la parte del cerebro que primero se desarrolló fue la relacionada con las funciones vitales básicas. Este cerebro no pensaba ni aprendía, únicamente sentía, y a partir de él fueron emergiendo y desarrollándose los centros emocionales que, millones de años más tarde, dieron lugar al cerebro pensante. Primero, por tanto se desarrolló el

cerebro emocional y a partir de él el intelectual, por lo que al ser mucho más antiguo aquel que éste, es lógico que sea el primero en ponerse alerta y actuar en situaciones peligrosas y urgentes, sean realmente así o sean percibidas así por la persona. Esta evolución está en los genes de la especie humana y se repite invariablemente en cada un@ de nosotr@s, ya que nuestra primera forma de conocer y de relacionarnos con el mundo que nos rodean a partir del momento en que nacemos, es a través de las reacciones y sensaciones de agrado y de bienestar o de malestar y desagrado, porque aún no conocemos el lenguaje de las palabras y no podemos expresarnos con él. Las sensaciones, vivencias y emociones negativas y positivas se van almacenando en nuestra memoria cerebral y emocional, las repetimos una y otra vez hasta que, repetición tras repetición acaban por convertirse en automáticas y surgir sin que seamos conscientes de ellas. Más tarde, y a medida que aprendemos a hablar y a dar forma a nuestras sensaciones y sentimientos con las palabras, empezamos a etiquetar nuestras emociones, asociando cada una de ellas con una expresión, frase o pensamiento. Estas etiquetas también se van archivando en nuestra memoria hasta que se hacen automáticas. A base de repetir las una y otra vez adquieren tanta fuerza, que en muchas ocasiones únicamente la etiqueta produce la emoción y la sensación. Este proceso se aplica tanto a las emociones y pensamientos negativos como a los positivos, entendiendo lo negativo y lo positivo no como malo o bueno en sí mismo, puesto que las emociones y los sentimientos como tales no pueden calificarse en un sentido o en otro, sino en función de lo cómoda, a gusto, satisfecha y feliz, o sus opuestos, que sienta la persona que está con lo que hay dentro y expresa de su mundo emocional, tanto en relación consigo misma como con quienes le rodean.

    Ser una persona emocionalmente sana y fuerte lleva consigo integrar los impulsos del cerebro emocional con la intervención de la razón y así lograr una mayor flexibilidad adaptativa, un mayor crecimiento y una más profunda maduración. No se trata, por lo tanto, de eliminar las emociones que consideramos negativas o incómodas sino de aprender a reconocer en ellas la energía que contienen, la información que nos dan, para qué podemos usarlas y, a continuación, buscar y encontrar modos de expresarlas adecuada y saludablemente, en beneficio propio, de quienes nos rodean y del ambiente en general. Para lograrlo son necesarios, entre otros: tres requisitos: ser consciente de las propias emociones, aprender a controlar y sustituir las emociones poco saludables y aprender a usar la energía, el combustible de las emociones para buscar alternativas y soluciones a lo que nos ocurre.

### PARTICULARIDADES DEL CENTRO EMOCIONAL

Cada vez hay más estudios e investigaciones sobre nuestro centro emocional, sobre su influencia y repercusión en nuestras actividades y experiencias, cotidianas y extraordinarias, así como sobre nuestra forma de ser, de sentir y de hacer en el mundo. Las principales cualidades básicas observadas en la mayoría de ellos diferencian a las emociones de los otros aspectos o centros de nuestro ser: físico o corporal, psíquico o mental, espiritual o esencial, de relación entre todos los centros y entre cada persona y quienes le rodean. Dichas particularidades son, entre otras, las siguientes:

**Respuesta rápida pero no tosca.** Las emociones son mucho más veloces que las razones y la lógica, surgiendo sin detenerse ni un instante a considerar lo que está pasando y a lo que dan lugar. Su rapidez hace muy difícil e incluso imposible la reflexión analítica deliberada, que constituye el rasgo característico del centro psíquico, mental o cognitivo. Evolutivamente, los organismos que se detienen demasiado tienen menos probabilidades de transmitir sus genes a su progenie y es muy posible que esta velocidad esté ligada a las decisiones más fundamentales, como por ejemplo: ¿a qué debo o no prestar atención? o, al encontrarse con un animal más fuerte: ¿me lo comeré yo o me comerá él a mí? Las acciones que manan de la mente emocional conllevan una fuerte sensación de certeza, una forma simplificada de percibir los acontecimientos, lo que deja bastante perplejo al centro mental. Una vez que las cosas vuelven a su lugar o en ocasiones en medio de la respuesta que estemos dando, nos damos cuenta de que estamos pensando: ¿por qué he hecho/estoy haciendo esto?, siendo esto una señal de que la mente cognitiva está empezando a activarse a una velocidad mucho más lenta que la mente emocional. Dado que el tiempo transcurrido entre el estímulo que despierta una emoción y la aparición de ésta puede ser casi instantáneo, el mecanismo que valora la percepción debe ser sumamente veloz, en términos de tiempo cerebral, que se mide en milésimas de segundo. Esta apreciación de la necesidad de actuar debe ser automática y tan rápida que ni siquiera llegue a entrar en la consciencia. Esta versión rápida y tosca de respuesta emocional tiene lugar antes incluso de que sepamos con claridad lo que está ocurriendo. Dicha modalidad rápida de percepción antepone la velocidad a la exactitud y la corrección, confiando en las primeras impresiones y reacciones a la imagen global ante la que nos encontramos o a sus aspectos más sobresalientes. Capta las cosas de una

vez, como una totalidad y reacciona sin tomarse el tiempo necesario para llevar a cabo un análisis más o menos completo. Los elementos percibidos y vividos pueden determinar esa primera impresión, dejando a un lado la evaluación de los detalles. La gran ventaja es que la mente emocional puede captar una realidad emocional: él/ella está enfadad@ conmigo, él/ella está mintiendo, eso le entristece/alegra en un instante, intuyendo de forma inmediata con qué personas debemos protegernos, en quién podemos confiar o quién está tens@ o comod@. Es decir, funciona como una especie de antena que capta y nos alerta de la proximidad de un peligro. Si nuestros antepasados hubieran esperado a que la mente pensante llevara a cabo algunas de esas apreciaciones, no sólo se habrían equivocado numerosas veces sino que también podrían no haber sobrevivido. El inconveniente mayor de estas impresiones y decisiones intuitivas hechas en un abrir y cerrar de ojos, es que en ocasiones están desencaminadas y son erróneas. Esa velocidad con la que las emociones pueden surgir y dominarnos antes de que seamos plenamente conscientes de lo que está ocurriendo, cumple un papel esencialmente adaptativo: movernos a responder ante situaciones urgentes, sin gastar tiempo ni energía en ponderar si debemos reaccionar o no y cómo debemos hacerlo. Esta rapidez es particularmente cierta y útil en el caso de emociones intensas, como el miedo a un peligro o ataque súbito.

**Primero los sentimientos y después los pensamientos.** Como la mente pensante invierte más tiempo que la emocional en registrar y responder a una determinada situación, el primer impulso ante cualquier situación cargada emocionalmente procede del corazón y de las vísceras, no de la cabeza. Además existe un segundo tipo de reacción emocional, más lenta que la anterior y que se origina a partir de nuestros pensamientos. Esta segunda modalidad de activación de las emociones es más deliberada y menos automática, siendo habitualmente muy conscientes del tipo de pensamientos que nos llevan a ella, tanto en negativo como en positivo. En este tipo de reacción emocional hay una valoración más amplia y nuestro pensamiento influye considerablemente e incluso puede condicionar el tipo de emociones que se activarán a partir de él. Una vez que llevamos a cabo una opinión o apreciación, por ejemplo: este taxista me está engañando, est@ bebé es tiern@ y adorable, esta persona es muy simpática/antipática..., surge la respuesta emocional en consonancia con esa valoración y, posteriormente, palabras y actos acordes con el pensamiento y la emoción suscitada. Éste es el camino que siguen las emociones más complejas, como el desconcierto o el miedo ante un examen, un camino más lento que el anterior y que requiere unos segundos e incluso minutos en desarrollarse. En cambio, en la

modalidad de respuesta rápida, lo emocional parece preceder o ser simultáneo a lo cognitivo, proceso apropiado en situaciones urgentes como las que tienen que ver con la sobrevivencia, siendo ésta precisamente su función, de lo contrario no nos moveríamos ni haríamos frente inmediatamente a esa urgencia. Nuestros sentimientos más intensos son reacciones involuntarias automáticas y no podemos decidir cuándo tendrán lugar. Las reacciones relacionadas con el amor, el enfado, el miedo y otras muchas emociones, no dependen de nuestra elección sino que nos suceden, las sentimos incluso aunque hagamos esfuerzos para no hacerlo. Por este motivo, con frecuencia intentamos que sean una coartada e intentamos justificar con ellas nuestros actos, especialmente los incorrectos y perjudiciales tanto para un@ mism@ como para otras personas, argumentando que al llevarlos a cabo estábamos a merced de la emoción y que ésta no se elige sino que nos elige. Pero ni una ni otra son válidas, porque son las emociones las que han de estar bajo nuestro control y no a la inversa.

**Una realidad simbólica infantil.** La lógica del centro emocional es asociativa y sintética, es decir: considera a los elementos que representan o activan el recuerdo de una determinada realidad como si se tratara de la realidad misma. Debido a ello, los símiles, las metáforas, las imágenes, las leyendas, los mitos..., hablan directamente a la mente emocional, como ocurre con las artes: novelas, poesías, películas, canciones, teatro, pintura, escultura, etc. Los grandes maestros espirituales, como Buda y Cristo por ejemplo, movieron e hicieron vibrar los corazones de sus discípulos y seguidores transmitiendo sus enseñanzas a través de sermones, parábolas, fábulas y leyendas, excelentes representantes del lenguaje de la emoción. Ciertamente, los símbolos y los rituales de todo tipo tienen poco sentido si los contemplamos con una perspectiva intelectual y mental, un lenguaje analítico y que busca la objetividad a toda costa, aunque se deje muchos otros aspectos importantes y necesarios por el camino. En lo emocional, un objeto es símbolo de otro, un sentimiento desplaza y sustituye a otro y la totalidad se condensa en partes. En el interior de todo esto el tiempo, el espacio, lo imposible, la ley de causa y efecto no existen, sino que todo parece eterno, sin límites, posible y necesario.

Si el centro emocional sigue esta lógica y este tipo de reglas en las que un elemento representa a otro, las personas, las cosas y los acontecimientos no están necesariamente definidos por su identidad objetiva, lo que realmente importa es cómo se perciben y cómo se

experimentan, considerando ambas que lo que algo parece o nos recuerda es más importante que lo que es en realidad. En la mente emocional, las identidades pueden considerarse como hologramas: una parte evoca a la totalidad. Así como la mente intelectual establece conexiones lógicas entre causas y efectos, la emocional no hace estas separaciones ni diferencias, relacionando datos y aspectos que comparten rasgos similares.

En muchos sentidos la mente emocional es infantil e inmadura y cuanto más infantil e inmadura es, da lugar a emociones más intensas y descontroladas. Un ejemplo de este tipo lo encontramos en el pensamiento categórico y dual, según el que todo es blanco o negro, bueno o malo, beneficioso o perjudicial, sin asomo alguno de matices como ocurre, por ejemplo, cuando alguien después de cometer una equivocación piensa: yo siempre digo/hago lo que no tengo que decir/hacer, sintiéndose a continuación mal, disgustad@, culpable e incapaz de rectificar y aprender. Otro ejemplo es el pensamiento personalizado, habitual en las personas que perciben los hechos con un punto de vista centrado en sí mismas y pensando que lo que ocurre a su alrededor es directamente por su causa y va dirigido a ellas, como sucede cuando alguien, tras un accidente afirma: el poste telefónico vino directo hacia mi coche y no pude hacer algo para impedirlo. El infantilismo y la inmadurez siguen un tipo de pensamiento que elimina o ignora el recuerdo de hechos que podrían socavar sus creencias y presta atención únicamente a aquello que las confirma. Las creencias y los esquemas de la mente pensante son tentativos y las nuevas evidencias pueden refutar una creencia o un esquema y reemplazarlo por otros nuevos más adecuados, ya que el razonamiento trabaja apoyándose en evidencias objetivas. La mente emocional, en cambio, toma a sus creencias por la realidad absoluta y deja a un lado toda evidencia en sentido contrario. Éste es el principal motivo por el que resulta tan difícil razonar con alguien emocionalmente conmocionad@, ya que no presta atención ni le importa la contundencia lógica de los argumentos que se le presenten si éstos no se acomodan a su convicción emocional del momento y de la situación. Los sentimientos y las emociones, cuando hay inmadurez llevan a la autojustificación y se apoyan en un conjunto de percepciones y de pruebas válidas exclusivamente para la persona.

**El pasado se impone sobre el presente.** Cuando uno o varios de los rasgos de un suceso se asemeja a un recuerdo del pasado cargado emocionalmente, el centro emocional responde activando y reviviendo los sentimientos que acompañaron al suceso en cuestión. En tal caso, la mente emocional

reacciona al momento presente como si se hallara en el pasado. El inconveniente principal de esto es que, cuando la apreciación es rápida y automática, no comprendemos que lo que sirvió en un momento pasado tal vez no sirva ya para el presente o, al menos, no de forma completa. Por ejemplo, una persona agredida físicamente durante su infancia y que por este motivo ha aprendido a reaccionar con miedo a una cara enfadada y un ceño fruncido tenderá, en menor o en mayor medida, a sentir y expresar esa misma reacción cuando sea adulta y los ceños fruncidos de otras personas no sean señal de que va a recibir una paliza. Si el sentimiento es muy intenso, las reacciones que se desencadenarán serán generalmente evidentes pero si el sentimiento es vago o difuso, es muy posible que no seamos conscientes de la reacción emocional que tiñe sutilmente nuestra respuesta. Así pues, aunque pueda parecer que nuestra reacción se deba exclusivamente a las circunstancias del momento y de la situación, nuestros pensamientos y nuestras reacciones emocionales a ellos colorearán en mayor o menor medida nuestra respuesta. Nuestra mente emocional se sirve de la mente lógica para sus propósitos, apoyándose en ella para explicar nuestros sentimientos y nuestras reacciones, justificándolas en relación con el momento presente en que surgen, sin comprender la influencia de la memoria emocional. En este sentido, podemos no tener la menor idea de lo que realmente está sucediendo y, no obstante, tener la convicción interna de saberlo perfectamente. En momentos así, la mente emocional domina a la mente pensante y la pone a su servicio.

### MANIFESTACIONES BIOLÓGICAS DE LAS EMOCIONES

Cada emoción predispone al cuerpo a un tipo diferente de respuesta, tanto física como de pensamiento y de acción. Algunas de las principales son las siguientes:

1. **Enojo:** Aumenta el flujo sanguíneo hacia las manos, el ritmo cardíaco y las hormonas como por ejemplo la adrenalina, generando todo ello una energía necesaria para realizar acciones que requieren movimiento y vigor
2. **Miedo:** La sangre se retira del rostro dando lugar a palidez, quedarse frío y fluye hacia los músculos y huesos largos del esqueleto, predisponiendo para la huida. El cuerpo parece paralizarse para calibrar si es más adecuado esconderse o salir corriendo. Las hormonas están en estado de alerta general, dando lugar a inquietud y a realizar algún tipo de acción

3. **Felicidad:** Aumento en la actividad de una parte del cerebro encargada de inhibir sentimientos negativos y aquietar los que generen preocupación y angustia, aumentando también el caudal de energía disponible. Fisiológicamente hay una sensación de tranquilidad, reposo, paz, entusiasmo y disponibilidad para afrontar cualquier tarea que se esté haciendo, así como para fomentar el logro de una amplia variedad de proyectos y objetivos
4. **Amor:** Ternura, afecto, interés y satisfacción sensual. Respuesta de relajación, reacciones que implican a todo el cuerpo, dando lugar a calma y satisfacción, repercutiendo todo ello en una mejora de la convivencia
5. **Sorpresa:** Arqueo de las cejas, aumento del campo visual, entra más luz en la retina, percibiéndose más información sobre la situación y el acontecimiento de que se trate, facilitando el descubrimiento de lo que ocurre y permitiendo elaborar el plan de acción más adecuado
6. **Desagrado:** Algo resulta literal o simbólicamente repulsivo para el gusto, el olfato o el tacto
7. **Tristeza:** Ayuda a asimilar una pérdida irreparable. Produce disminución de la energía y del entusiasmo por las actividades vitales, sobre todo de autocuidado y de ocio. Cuanto más profunda es la tristeza y más se acerca a la depresión, más lento funciona el metabolismo corporal. Brinda la oportunidad de llorar una pérdida o una esperanza frustrada, sopesar las consecuencia y planificar un nuevo comienzo cuando la energía vuelve a su cauce y se fortalece

### TIPOS DE EMOCIÓN

Los tipos de emoción pueden clasificarse de distintas maneras. Una de ellas distingue entre **emociones condicionadas** y **emociones no condicionadas**. Las **respuestas emocionales condicionadas** provienen del condicionamiento emocional previo, es decir: de experiencias de aprendizaje que se relacionan con una situación parecida a la que vivimos después o a estímulos que coinciden con ella en algunos aspectos. Dichas respuestas emocionales variarán en naturaleza e intensidad según las situaciones y las personas, en función de las experiencias de aprendizaje personal. Las **respuestas emocionales no condicionadas** son el resultado de situaciones que generan la aparición de emociones independientes de experiencias de aprendizaje previas que incluyan condiciones similares, aunque otros aprendizajes pueden contribuir a la capacidad de esas situaciones para dar lugar a emociones.

Otra clasificación divide las emociones en: **primarias, secundarias, instrumentales, complejas, relacionadas con lo interno y con lo externo**. Cada una de ellas puede ser además **saludable, no saludable, adaptativa o no adaptativa**. Una **emoción primaria** es una reacción inmediata a una situación presente, un sentimiento visceral. Una **emoción secundaria** es una emoción reactiva o defensiva que oscurece o tapa un sentimiento primario o básico. Las **emociones primarias saludables** son emociones básicas, respuestas viscerales a las situaciones, son los primeros sentimientos que surgen en cualquier situación: enfado, tristeza, vergüenza o miedo. Las **emociones primarias no saludables** emergen cuando el sistema emocional no funciona adecuadamente. Tales sentimientos son también básicos y verdaderos pero no son sanos. Pueden surgir como consecuencia de una situación externa o interna y suelen basarse en un aprendizaje previo, pudiendo continuar incluso después de que desaparezca la situación que los originó, extendiéndose en ocasiones a otras situaciones diferentes. Además de malestar, suelen producir bloqueo emocional, desorganizan y no permiten una clara dirección.

Las **emociones secundarias** son un tipo de emoción que responde a un sentimiento o pensamiento primario. Resultan problemáticas porque a menudo ocultan lo que se está sintiendo en lo más profundo y con frecuencia queremos deshacernos de ellas. Por ejemplo, se puede sentir tristeza y encubrir con ella enfado, celos o cualquier otra emoción. La educación que recibimos tiene poco en cuenta las emociones y los sentimientos, especialmente los que se consideran negativos y desagradables y, que como consecuencia, tienden a negarse y reprimirse socialmente. Esa negación o represión de los sentimientos no los elimina, en realidad los alimenta y hace más fuertes, acabando por salir de una forma u otra puesto que necesitan expresarse para que cesen. La expresión de sentimientos y emociones está muy relacionada con lo que cada cultura, cada sociedad y cada época considera propio y adecuado o sus opuestos, según el género, la edad, la posición social, entre otras variables, de la persona que los siente y necesita manifestarlos. Por este motivo aprendemos a convertir los sentimientos básicos en secundarios, de manera que es frecuente que los sentimientos básicos de tristeza se expresen como enfado o a la inversa; el miedo básico puede expresarse como frialdad y los celos básicos pueden expresarse como enfado o tristeza.

Las **emociones instrumentales** son aquellas que se expresan porque hemos aprendido, a través de nuestras

relaciones y vivencias, que con ellas las demás personas reaccionarán del modo en que queremos o esperamos que lo hagan. Con frecuencia y debido a que la mayor parte de estos aprendizajes se adquieren desde una edad muy temprana, es difícil que haya consciencia de que se han aprendido a expresar con el fin de obtener determinados beneficios, es decir, se han convertido en respuestas automáticas y se emplean sin la voluntad expresa de hacerlo. El uso reiterado de estas emociones a lo largo del tiempo, si no se aprenden modos de comunicación más sanos y si expresar este tipo de emoción ayuda a la persona a conseguir lo que se propone, puede convertirse en parte de su personalidad y de su estilo emocional, por ejemplo: ser dominante, tendencia a la histeria, timidez... Cuando en las relaciones hay frecuentes comportamientos instrumentales, aunque no haya consciencia de ello por parte de la persona, puede ocurrir que l@s demás se alejen, porque acaban por percibir ese estilo de relación y se sienten presionadas o manipuladas, aunque en ocasiones tampoco haya consciencia de esto, únicamente se vive y se nota. Con independencia de sus aspectos inadecuados, las emociones instrumentales suelen implicar una gran cantidad de inteligencia emocional y podemos aprender a usarlas para comunicarnos en una situación social, en vez de tratar de obtener con ellas una determinada respuesta de l@s demás.

Las **emociones complejas** son una combinación de emoción, pensamientos y apreciaciones sobre ellas. Contienen gran cantidad de información, proporcionando una sensación bastante completa de un@ mism@, de l@s demás y del mundo. Emociones de este tipo son el amor, el orgullo, la culpa, el bochorno, la envidia y el éxtasis. Pueden ser también fuente de inteligencia emocional, dependiendo de que sean primarias, secundarias o instrumentales, saludables o no saludables.

Algunas emociones son una respuesta a una situación externa, son las **emociones relacionadas con lo externo**. Otras surgen principalmente con el punto de vista que tenemos de nosotr@s mism@s, son las **emociones relacionadas con lo interno**. Estas últimas se refieren a las creencias respecto a un@ mism@ e influyen en la forma en que manejamos lo que nos ocurre.

Además hay que tener en cuenta que la excitación emocional que surge en una situación, tiende a relacionarse con lo que pensamos sobre ella, de modo que ambas variables pueden, y de hecho así sucede, influirse mutuamente. Las respuestas emocionales pueden influir

sobre la naturaleza de los pensamientos: cómo se percibe y se valora una situación, y estos pensamientos pueden afectar también a la naturaleza y a la intensidad de las respuestas emocionales originales, aumentándolas o disminuyéndolas.

### LAS FUNCIONES DE LA EMOCIÓN

Las principales funciones de la emoción son:

1. Constituye una señal para saber cómo estoy y me siento, en general y ante determinados acontecimientos o situaciones
2. Nos prepara para la acción
3. Supervisa el estado de nuestras relaciones
4. Evalúa si las cosas van bien o mal para un@ mism@ según cómo nos sentimos
5. Indica a quienes nos rodean cómo estamos y nos sentimos
6. Expresar lo que sentimos es importante y necesario, pero la expresión emocional por sí sola no suele corregir lo que nos incomoda ni lo que necesitamos o queremos cambiar
7. Ayuda a decidir cómo actuar ante la emoción misma y aquello que la produce
8. El pensamiento pone la emoción en perspectiva y hace que tenga sentido

### ALGUNAS PALABRAS RELACIONADAS CON LAS EMOCIONES

1. **Tristeza:** Tormento, pesimismo, pesar, decepción, remordimiento, rechazo, bochorno, sufrimiento, congoja, disgusto, alienación, añoranza, humillación, depresión, suplicio, culpa, aislamiento, derrota, melancolía, vergüenza, abandono, desánimo, lástima, desesperación, infelicidad, dolor, desaliento, arrepentimiento, soledad, inseguridad, condolencia, tristeza
2. **Miedo:** Alarma, tensión, humillación, terror, pavor, temor, nerviosismo, preocupación, aflicción, horror, choque, crisis, desasosiego, ansiedad, pánico, susto, miedo
3. **Sorpresa:** Asombro, sorpresa, pasmo
4. **Enfado:** Enojo, desagrado, hostilidad, malhumor, envidia, menosprecio, indignación, inquietud, repugnancia, amargura, frustración, venganza, cólera, aspereza, desprecio, aversión, ira,

resentimiento, violencia, desprecio, celos, rencor, irritación, fastidio, exasperación, furia, odio, enfado

5. **Amor:** Adoración, cuidado, cariño, atracción, deseo, compasión, añoranza, ternura, afecto, simpatía, pasión, amor

6. **Alegría:** Emoción, entusiasmo, buen humor, gozo, jovialidad, estímulo, brío, felicidad, impaciencia, agradecimiento, euforia, alivio, éxtasis, contento, alborozo, excitación, triunfo, deleite, orgullo, fascinación, dicha, alegría, júbilo, jolgorio, satisfacción, esperanza, regocijo

### ALGUNOS MENSAJES DEL ENFADO

El enfado tiene que ver con la protección de los límites personales cuando son, o sentimos que son, no respetados o invadidos por otras personas. La emoción de enfado puede y suele estar relacionada con uno o varios de los siguientes sentimientos por parte de quien la experimenta, sea o no directa y conscientemente provocada por otra/s persona/s. Puede que sea así pero también es posible que se trate de una percepción equivocada por mi parte. En cualquier caso, el enfado como sentimiento es real y válido, otra cosa es que mi punto de vista sea acertado o equivocado:

1. Siento que mis límites está siendo invadidos o no respetados
2. Siento que me están haciendo daño
3. Siento que no se están respetando mis necesidades, derechos, intereses o deseos
4. Siento que mis deseos o necesidades no están siendo adecuadamente satisfechos
5. Siento que mi progreso hacia la/s meta/s que me he propuesto no se está realizando
6. Siento que estoy haciendo más de lo que deseo o realmente puedo hacer
7. Siento que debo establecer límites claros y aprender a decir no
8. Me enfado mucho cuando no me escuchan y lo que me dicen no tiene que ver con lo que estoy contando
9. Me siento muy furios@ cuando intentan llevarme por donde yo no quiero ir y más aún si es a la fuerza
10. Me exaspera la incomprensión y la intolerancia de muchas personas
11. Me sacan de quicio la irresponsabilidad, la prepotencia y la hostilidad
12. Me siento muy enfadad@ cuando alguien me lleva la contraria y no me da la razón aunque la tenga

### ALGUNOS MENSAJES DE LA TRISTEZA

La tristeza está relacionada con el fracaso y con la pérdida, reales o sentidos, de algo o de alguien importante para la persona. La emoción de tristeza suele estar relacionada en quien la experimenta, con uno o varios de los sentimientos que a continuación se indican:

1. Me entristece profundamente la pérdida de... (relación, trabajo, situación, económica, oportunidad para..., etc.)
2. Siento dolor por todo lo que he perdido como consecuencia de... (asunto o situación de que se trate)
3. Me duele que haya personas capaces de no pensar en l@s demás y a quienes no les importa perjudicar a otr@s
4. Siento pesar por la escasa disposición de muchas personas para colaborar en que las cosas cambien y vayan mejor
5. Me duele mucho la falta de respeto y de educación que muchas personas muestran en sus relaciones
6. Me apena haber fracasado en... (asunto o situación de que se trate)
7. Me entristece haberme centrado tanto en mis objetivos como para olvidarme de disfrutar de la vida y con quienes me rodean
8. Me entristece haberme volcado tanto en... (asunto concreto de que se trate) y que no haya salido bien
9. Me siento muy triste y desanimad@ tras la muerte de... (persona de quien se trate)
10. Me apena la cantidad de personas que sufren en el mundo
11. Me entristece ver lo maltratada que está la naturaleza
12. Me siento muy triste porque... (asunto concreto de que se trate) en el que he trabajado tanto y por el que tenía tanta ilusión, no haya salido

### ALGUNOS MENSAJES DEL MIEDO

El miedo tiene que ver con los sentimientos de debilidad, vulnerabilidad y ansiedad ante una situación o persona que percibimos como peligrosa o amenazadora, lo sea realmente o no. Cuando experimentamos la emoción de miedo, algunos de los sentimientos que suelen estar ligados a ella son:

1. Me atemoriza pensar que no podré... (asunto o situación de que se trate)

2. Temo las consecuencias de mis errores en ... (asunto concreto)
3. Me da miedo fracasar en... (asunto concreto)
4. Siento miedo por lo que pueda pasarme en el futuro en relación con... (aquello de lo que se trate)
5. Siento miedo por lo que pueda pasarle a las personas que quiero y me interesan
6. Temo perder la salud, la relación con..., mi actual situación económica, etc.
7. Siento miedo ante los cambios, lo imprevisible y la incertidumbre de la vida
8. Me aterra la muerte: propia y/o ajena
9. Me da pánico pensar que mi vida se puede ir al traste en cualquier momento
10. Temo no ser capaz de afrontar y resolver las situaciones cotidianas y los problemas
11. Tengo miedo de no dar la talla como: persona, madre, padre, hij@, profesional, amig@, etc.
12. Me da miedo no ser capaz de percibir el peligro si me encontrara con él ni de saber cómo afrontarlo

### ALGUNOS MENSAJES DE LA VERGÜENZA

La vergüenza tiene que ver con nuestro valor como personas. En situaciones en que perdemos el control emocional y nos exponemos en exceso, cuando sentimos que alguien nos considera poco dign@s, con poco valor y nos ignora cuando queremos expresar alguna destreza o éxito, la vergüenza surge con facilidad. Entre los sentimientos que podemos experimentar en relación con la emoción de la vergüenza, están:

1. Me siento avergonzad@ por todos los errores cometidos en el pasado en/con.... (situaciones y personas concretas)
2. Me da vergüenza no haberme esforzado más para que la relación con... o el asunto equis llegara a buen puerto
3. Me avergüenza recordar lo poco y mal que me controlé cuando... (situación concreta)
4. Siento vergüenza por lo torpe que he sido en/con... (asunto o persona de que se trate)
5. Me avergüenzo tanto de mí mism@ que me gustaría meterme en un hoyo muy profundo y no salir durante mucho tiempo

6. Me da vergüenza expresar mis emociones tan abiertamente como lo hago y que l@s demás perciban y conozcan esta parte de mi
7. Siento vergüenza por haber sido tan negligente en/con... (situación o persona concreta)
8. Siento vergüenza por haber abusado de... (asunto o persona de que se trate)
9. Me da vergüenza haber pretendido que... (persona/s concreta/s) hiciera... (cosa concreta)
10. Me avergüenza mi forma de tratar a l@s demás
11. Siento vergüenza cuando cuento algo muy íntimo y no me escuchan o no me apoyan
12. Me avergüenza haber sentido envidia por... (persona/s de quien/es se trate) y haber intentado fastidiarle/s para vengarme

### PRINCIPALES COMPONENTES DE LA CIENCIA PERSONAL

1. **Consciencia de sí:** Observarnos y reconocer los propios sentimientos. Evaluar un vocabulario de los sentimientos significativo y válido para un@ mism@. Conocer las relaciones existentes entre los pensamientos, los sentimientos, las palabras y las conductas o respuestas que suscitan
2. **Toma de decisiones personales:** Examinar las propias acciones y conocer sus consecuencias. Saber si una determinada decisión está guiada por el pensamiento, por el sentimiento o por ambos. Aplicar esta comprensión al mayor número posible de asuntos
3. **Controlar los sentimientos:** Hablar con un@ mism@ para ser consciente y comprender los mensajes negativos que a menudo nos decimos, como por ejemplo las evaluaciones negativas sobre nuestra persona o nuestros actos. Averiguar y comprender lo que está detrás de un determinado sentimiento, como por ejemplo el dolor que está debajo de la ira. Buscar formas de manejar el miedo, la ansiedad, la tristeza y la ira
4. **Manejar y controlar el estrés:** Aprender el valor de ejercicios como la imaginación guiada, los métodos de relajación y la meditación
5. **Empatía:** Conocer y comprender los sentimientos y las preocupaciones de quienes nos rodean y tratar de tener en cuenta su perspectiva, su situación, sus características... Ser conscientes de las distintas formas en que las distintas personas sentimos y percibimos las cosas
6. **Comunicaciones:** Desarrollar la capacidad de hablar de los sentimientos y las emociones. Aprender a escuchar y a hacer

- preguntas. Distinguir entre lo que alguien hace o dice y sus propias reacciones u opiniones al respecto. Decir los mensajes con el yo y en primera persona, en vez de hacerlo con el juicio y la censura
7. **Apertura:** Valorar la apertura y la confianza en las relaciones. Reconocer cuándo podemos arriesgarnos a hablar de nuestros sentimientos más profundos
  8. **Intuición:** Identificar pautas en la propia vida y en las propias respuestas emocionales, así como reconocer pautas similares y diferentes en otras personas
  9. **Aceptación de sí:** Sentirse bien con un@ mism@ y considerarse con una perspectiva optimista y positiva. Reconocer las propias debilidades, defectos y limitaciones, así como las propias fortalezas, virtudes y capacidades. Ser capaz de contemplarse con humor, de no tomarse ni siquiera a un@ mism@ más en serio de lo saludable y saber reírse de sí
  10. **Responsabilidad personal:** Asumir la responsabilidad de nuestros pensamientos, sentimientos, palabras y actos. Reconocer las consecuencias de nuestras decisiones y de nuestras acciones. Aceptar nuestros sentimientos y nuestros estados de ánimo como propios y en gran medida elegidos, no impuestos por otras personas. Perseverar en los compromisos adquiridos: estudiar, trabajar, criar hij@s, etc.
  11. **Asertividad:** Afirmar los propios intereses, sentimientos, necesidades y deseos, considerarlos importantes y valorarlos en su justa medida, defenderlos si son atacados o no respetados, sin ira y sin pasividad, teniendo muy presente que los intereses, deseos, necesidades y sentimientos ajenos son tan valiosos y dignos de respeto como los propios, ya que mis derechos acaban donde empiezan los de quienes me rodean y a la inversa
  12. **Dinámica de grupo:** Cooperar, promover. Saber cuándo y cómo hay que pedir algo o dar una orden, así como también cuándo y cómo hay que dar u obedecer
  13. **Solución de conflictos:** Aprender a jugar limpio con l@s compañer@s, los padres y otr@s familiares, maestr@s, amistades, etc. Aprender el modelo ganador/ganador de negociar compromisos y llegar a acuerdos

D.T.

## **EL CHEQUE DE LA ABUNDANCIA**

Cómo manifestar nuestra riqueza divina.  
El Universo responde a nuestros decretos. Dicen que funciona hasta con l@s escéptic@s

¿Cómo comienzo a manifestar riqueza?

Encontré esto el otro día y no puedo decirles lo que ha sucedido desde que lo hice... absolutamente maravilloso... inténtelo usted mism@ y enfóquese en que usted **TIENE** lo que desea, en lugar de concentrarse en lo que no tiene.

He hecho esto durante más de treinta años y es notable cómo una persona programa la mente subconsciente.

¿Qué son los **cheques de abundancia**?

Los cheques de abundancia son una herramienta que podemos utilizar para crear más abundancia en nuestras vidas. Se escriben en el plazo de 24 horas después de una Luna Nueva.

Asombrosamente, ni siquiera necesita creer realmente que el cheque funciona cuando lo escriba. Sin embargo, se sorprenderá por los resultados, ya que usted verá abundancia creciente en su vida o en algún área concreta de la vida. No siempre tiene que ver con las finanzas, pero ciertamente es un área que usted necesita enriquecer y hacer prosperar. Hay una manera tradicional para hacer este sencillo y potente ejercicio, que se ha transmitido y que se debe seguir. Si usted no tiene una cuenta corriente con un talonario de cheques al portador, puede dibujar un cheque en un trozo de papel o imprimir cuantas copias necesite del modelo que encontrará al final, y rellenarlo del modo indicado a continuación. Los resultados serán los mismos: más abundancia para usted y/o para quienes le rodean.



Aquí está cómo hacerlos:

1. En el plazo de 24 horas después de una Luna Nueva (la de este mes es el lunes 15, a las 15:03 horas), tome un cheque de su talonario de

## METAMORFOSIS – NÚMERO 12 – MARZO 2010

- cheques al portador. Donde dice: **Páguese por este cheque a:** escriba su nombre completo.
2. En el renglón o casilla superior a la derecha o en la misma línea (según el modelo de cheque) donde usted escribiría una cantidad de dinero en cifras, escriba: **pagada toda la deuda o pagado por completo**, según lo que usted necesite.
  3. En la línea por debajo de su nombre, donde escribiría una cantidad de dinero en letra, escriba **pagada toda la deuda o pagado por completo**.
  4. Firme el cheque con la frase: **La Ley de la Abundancia**. No ponga una fecha en el cheque. No escriba una cantidad específica de dinero en el cheque.
  5. Póngalo en un lugar seguro y olvídense de él. El Universo lo tomará de allí.

Mucha gente es escéptica sobre si intentar esto o no hasta que lo hacen. ¡Después de la primera vez se dan cuenta del poder de estos cheques y los hacen rutinariamente cada mes! ¡Inténtelo usted mism@ y verá qué ocurre!

<b>CHEQUE DE LA ABUNDANCIA</b>	€ 
Páguese a:	_____
La Cantidad	_____
	_____
	<b>Firma</b>

Mensaje original de: S. Garst,  
enviado por Cara McKennon  
Trad. Guillermo Herrera

[www.esquinamagica.com](http://www.esquinamagica.com)

## **LOS CRISTALES Y LAS ESTRELLAS**

En la Astrología, como en muchas otras disciplinas, los cristales desempeñan un papel muy importante. A cada signo del Zodíaco se le pueden asignar varias piedras, aquellas que vibran y resuenan especialmente con él y que pueden intensificar o debilitar las cualidades características de ese signo zodiacal. Los signos astrales son muy complejos, tanto en cualidades como en interpretaciones y significados, siendo éste el motivo por el que se le pueden aplicar varios y diferentes cristales. Algunos ejemplos son los siguientes:

**Aries:** Jaspe rojo, amatista, corniola, hematites, hierro de tigre, cuarzo rosa, rubí

**Tauro:** Aventurina, ágata, cuarzo rosa, crisocola

**Géminis:** Calcedonia, ámbar, cristal de roca, ojo de tigre, aguamarina

**Cáncer:** Cuarzo rosa, aventurita, rodonita, labradorita, calcita, piedra de la Luna

**Leo:** Ojo de tigre, citrino, cristal de toca, ámbar

**Virgo:** Amatista, sodalita, ojo de tigre, ámbar, rutilo

**Libra:** Jaspe, cuarzo rosa, crisocola, malaquita, lapislázuli

**Escorpio:** Obsidiana, ágata, jaspe, malaquita, fluorita

**Sagitario:** Sodalita, amatista, lapislázuli, azurita, malaquita

**Capricornio:** Cristal de roca, obsidiana, ónice, jaspe, dumortierita

**Acuario:** Fluorita, bovelita, turquesa, crisocola

**Piscis:** Ágata, amatista, turquesa, hematites

**D.T.**

# **PSICOLOGÍA Y PSICOTERAPIA TRANSPERSONAL**

## **PSICOLOGÍA TRANSPERSONAL**

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

A lo largo de su historia, se han desarrollado en Psicología diversas teorías que la contemplan y la trabajan con distinta perspectiva, siendo también diferente su concepción y consideración de la persona a la que van dirigidas. Todas esas teorías pueden englobarse en lo que solemos llamar las cuatro Fuerzas.

La primera de ellas la forman el Psicoanálisis y la Psicología Dinámica, muy implicadas en analizar con profundidad las razones que llevan a las personas a comportarse, sentirse, hablar y actuar de la manera en que lo hacen, en función de su infancia y de su inconsciente. El Psicoanálisis parte de una concepción positivista: racional y empirista, sobre los aspectos irracionales de la mente. Freud fue pionero en considerar y dar importancia al subconsciente y al inconsciente, almacenes de lo desconocido y de lo reprimido, respectivamente, así como en reconocer su influencia en la persona, en sus actos, en sus relaciones y en su vida.

La segunda Fuerza está representada por el Conductismo y la Psicología positivista, basados principalmente en la observación y la modificación del comportamiento humano y dejando a un lado, e incluso negando en sus teorías más extremas, la existencia de la consciencia y de todo aquello que no pueda probarse con los instrumentos materiales usados por la ciencia tradicional. Es la aplicación en la psicología y en el ser humano del modelo y del funcionamiento de la máquina, que ni piensa, ni siente ni tiene espíritu, sino que únicamente funciona o no funciona, reacciona de una forma u otra a los estímulos ambientales, por los que consideran está determinada y nada puede hacer para liberarse del condicionamiento que esto supone.

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

La Psicología y la Psicoterapia Transpersonal constituyen la cuarta Fuerza, centradas en el potencial evolutivo y autorrealizador del ser humano, Maslow (1990, 1991) fue el primer psicólogo en plantear este proceso evolutivo hacia la realización del ser humano sano y completo, partiendo de la satisfacción de las necesidades fisiológicas, de seguridad, de integridad, de autoestima y de experiencia cumbre: autorrealización y de la necesidad de ir más allá de sí hacia un todo más amplio.

Esta corriente intenta integrar varias ramas del saber, no sólo psicológico sino también de otras disciplinas afines y relacionadas, en cuanto que son importantes para la persona, como la filosofía, los valores personales, la aceptación y el compromiso, la espiritualidad, la búsqueda de sentido y de significado, la presencia y la concentración en el momento presente y muchas otras que pueden llevar a una autorrealización y evolución constantes del ser humano, considerado como el centro de su propia historia y de su propia vida, inevitablemente unidas a las historias y las vidas con las que se relaciona, así como a la Historia y a la Vida más amplias que todo lo abarcan.

La palabra transpersonal abarca todo el proceso evolutivo humano de lo individual a lo colectivo, unitivo e integrado con una realidad y un estado de cosas superior al cotidiano. El prefijo trans significa más allá de, en el sentido de atravesar. La palabra persona deriva del griego: prosopon, que significa máscara, es decir: lo exterior de cada uno, la fachada, la apariencia, lo que mostramos, el ego, íntimamente relacionado con la sombra: lo interno, lo profundo, lo genuino, lo oscuro, que la educación nos enseña a ocultar y rechazar por considerar que es negativo y perjudicial pero que, por el contrario, es muy valioso y digno de respeto,

siempre y cuando sepamos reconocerlo y emplear adecuadamente la inmensa energía y el enorme potencial que contiene y que está a nuestra disposición. Si partimos de la hipótesis de que todo ocurre por alguna razón y existe por algún motivo y, mucho más importante: está ahí **para** algo, ¿por qué habría de ser diferente con nuestra parte más íntima y profunda qué sólo está oscura porque no la iluminamos con la luz del conocimiento y de la aceptación? Lo realmente negativo que puede tener y de hecho tiene la sombra es que, al no reconocerla ni aceptarla como propia y tratar de reprimirla, lo que conseguimos es proyectarla en cuanto nos rodea: personas, situaciones, acontecimientos..., creándonos con ello una gran cantidad de enemigos externos y de fantasmas que sólo existen en nuestro interior.

Transpersonal significa, por tanto, más allá de la máscara del ego, que trastoca y tergiversa nuestra verdad natural, nuestro yo genuino, nuestro ser esencial y, como consecuencia, nos hace ver como doloroso, negativo y contrario a nuestra persona todo aquello que no cuadra con sus intereses parciales y rígidos.

La Psicología Transpersonal y su psicoterapia pretenden guiar al ser humano individual en su camino hacia el encuentro con el sentido y el significado de su vida particular y concreta dentro del significado y el sentido de la Vida general, en la que todo está relacionado con todo y participa del Todo Universal, formando una tupida y a la vez flexible red en la que lo que afecta y mueve a uno de sus hilos, tiene también influencia en todos los demás.

Una definición general de Psicología Transpersonal podría ser la propuesta por Almendro (2004): Disciplina que investiga y aborda el acceso a la consciencia, a fin de percibir y armonizar, a partir de ahí y en la medida en que vaya siendo posible, las sensaciones, los sentimientos, pensamientos e intuiciones de cara a realizar las más altas potencialidades del ser.

Lo transpersonal propone atravesar lo estrictamente personal para llegar a la integración del ser, de la consciencia en un todo más amplio y espiritual, recuperando la conexión con nuestra fuente, con nuestra alma y con la totalidad de los seres y del Universo al que pertenecemos. En definitiva, busca y pretende una comprensión y comprensión holística del ser humano y de la Naturaleza, es decir, de la esencia de la Vida, presente ante nuestros ojos y a la vez desconocida e indefinible.

Para Maslow, la psicología transpersonal o transhumana, está centrada en el Cosmos más que en las necesidades e intereses humanos, es una especie de meta de la meta, una vez que el/la individu@ ha llegado a la autorrealización después del proceso evolutivo de varias etapas ya mencionado. Es decir, una vez satisfechas las necesidades o motivaciones básicas: fisiológicas, de seguridad, de integridad, de autoestima y de autorrealización, la persona se da cuenta de que debe desprenderse de sí e ir más allá de sí misma y de sus realizaciones, uniéndose al flujo de la Vida y a su sentido y significado global, en el que todo está perfectamente ordenado y equilibrado, donde no existen la división ni la separación, sino una perfecta unidad basada en el Amor y sostenida por él. Si aceptamos y ejercitamos este punto de vista, comprenderemos que cuanto nos ocurre a lo largo de cada una de nuestras vidas está ahí para nuestro bien, es decir: para nuestro aprendizaje, maduración, desarrollo, comprensión, mejora, satisfacción, felicidad, etc., aunque a veces se presente con un disfraz doloroso y negativo. Sólo si nos atrevemos a quitar ese disfraz, nos encontraremos con la pura y genuina verdad: el ser esencial y sus valores y, por lo tanto, habremos despertado y amanecido a una nueva vida.

### **ALGUNOS OBJETIVOS DE LA PSICOLOGÍA TRANSPERSONAL**

A mi modo de ver, algunos de los principales objetivos de la psicología y la psicoterapia transpersonal son los siguientes:

1. Despertar y amanecer a una vida presidida y guiada por el ser esencial y sus valores
2. Comprender nuestra presencia en el mundo y lo que hemos venido a hacer en él y con él
3. Aprender y transformarnos continuamente, para irnos de cada vida más evolucionad@s, íntegr@s y realizad@s de lo que estábamos cuando llegamos a ella
4. Aceptar y entender que cada persona es un ser único e irreplicable, con unas características, habilidades, recursos, capacidades y posibilidades específicas, con una misión y una tarea especiales que debe cumplir y realizar, además de muchas otras comunes con las de la mayoría de la gente, que ha venido a vivir unas experiencias y a tener unas relaciones que le permitirán poner a prueba y desarrollar

- esas capacidades y recursos, con el fin de llevar a cabo su cometido, de una manera que nunca nadie ha hecho ni hará, porque sólo él mismo/ella misma puede hacer, dejando su impronta y su huella en el mundo para dejarlo, con toda humildad, mejor de lo que se lo encontró
5. Derivado del objetivo anterior está enseñar a las personas a encontrar en su interior los dones y las habilidades innatos y que ha de emplear en la realización de su vida y de la tarea y misión principal que ha venido a cumplir, tanto para su propio crecimiento y evolución como para el de quienes le rodean y del Universo en su conjunto. Cuanto a nosotr@s mism@s nos hagamos se lo haremos también a l@s demás y a la Totalidad, y quedará recogido eternamente en el Granero Universal
  6. Promover y facilitar la autoexploración y la expresión del potencial oculto que subraya lo gozoso y creativo de la vida, tanto en lo cotidiano como en lo crítico, puesto que las crisis son, en realidad, procesos de cambio y de profunda transformación cuando los percibimos como una oportunidad para mejorar, aprender, fortalecernos, adquirir mayor seguridad, en vez de verlos como castigos y obstáculos por nuestros errores. Los errores y los fracasos sólo son cambios de camino necesarios para que nos paremos, reflexionemos, observemos y nos planteemos nuevas formas de percibir y de hacer las cosas, con mayor flexibilidad, apertura, creatividad, confianza y esperanza de las usadas anteriormente

### PSICOTERAPIA TRANSPERSONAL

La Psicoterapia Transpersonal, siguiendo como es lógico al modelo teórico representado por la Psicología Transpersonal, se centra en llegar al encuentro y al conocimiento profundo del ser transpersonal, del yo genuino, real y superior: el ser verdadero que cada persona es más allá de su ego: el falso yo que distorsiona el conocimiento y la comprensión de un@ mism@, de l@s demás y del mundo, y más allá del yo: la expresión en el espacio y en el tiempo en que cada un@ ha nacido, vive y se relaciona, es decir, el instrumento espacial y temporal con que contamos para realizarnos y evolucionar en este mundo material.

El proceso evolutivo personal irá por tanto ascendiendo desde el ego hacia el yo y desde éste hacia el ser, no en sentido lineal sino circular, cíclico y espiral, es decir, no en dirección recta y completamente ascendente, sino con pasos hacia delante, hacia atrás, hacia

la izquierda, hacia la derecha, hacia arriba y hacia abajo, siguiendo el movimiento y el ritmo de la Vida misma.

Los síntomas transpersonales de quienes buscan este tipo de psicoterapia suelen manifestarse en pensamientos, sentimientos, sensaciones y necesidades que pueden expresarse del siguiente modo: sed de Totalidad; necesidad de encontrar sentido y significado a mi vida particular; a lo que me ocurre y a la Vida en general; necesidad de averiguar cuál es mi propio lugar en el mundo y si estoy en el lugar adecuado; necesidad de saber si estoy haciendo lo que debo hacer o si debo buscar otras tareas y misiones; necesidad de encontrar una razón y una explicación a lo doloroso y negativo de la propia vida; necesidad de una comprensión más amplia de un@ mism@, de l@s demás, de las situaciones, de los acontecimientos, de las relaciones...; necesidad de hallar y/o consolidar el propio camino vital, la propia identidad individual, la propia manera de hacer en el mundo, entre otras muchas. Se trata, en definitiva, de necesidades muy diferentes y superiores a la búsqueda de poder, éxito, dinero, prestigio social..., como fines últimos de la vida.

Uno o varios de estos síntomas transpersonales emergen ante un conflicto personal o un hecho crucial de la vida, experimentado y sentido como una ruptura con lo conocido, lo establecido y la continuidad vital hasta ese momento, como por ejemplo: divorciarse, casarse o empezar a vivir en pareja; un parto; la muerte de alguien muy querido; un desastre natural; un accidente o enfermedad grave, una experiencia extraordinaria o cualquier otro acontecimiento que eche por tierra el mundo personal. Ese hecho crucial o ese conflicto concreto hace tambalearse los que hasta entonces se consideraban unos cimientos sólidos, fuertes y seguros, necesitando apuntalarlos y/o construir otros nuevos y más evolucionados, aunque para lograrlo primero debamos atravesar el desierto de la soledad, de la incertidumbre, de la inseguridad y del miedo a lo desconocido, única manera de transformarnos, de evolucionar, de fortalecernos y de construirnos una nueva identidad: más sana, más segura, más completa y más acorde con lo que el ser interior quiere, necesita y está dispuesto a hacer, una vez ha logrado desprenderse de las exigencias y las demandas del ego, adquiriendo y aprendiendo, de camino hacia el oasis, algunas estrategias y herramientas diferentes a las que ya poseemos, y dando además a muchas de ellas un aire completamente nuevo.

Una vez que nos hemos reunido con el ser genuino y superior que somos, lo que nos queda es aceptarlo, comprometernos con él y asumir tanto el poder como la responsabilidad que lleva consigo, confiando a continuación en su infinita sabiduría, que nos irá guiando y mostrando lo que debemos y podemos hacer para sentirnos a gusto, satisfech@s y felices en todo momento y lugar, pase lo que pase, porque todo lo que nos pasa es para nuestro mayor bien y una prueba fehaciente de que, si la Vida lo pone en nuestro camino, es porque está plena y profundamente convencida de que somos dign@s merecedor@s de ello y sabremos estar a su altura, dándole la mejor respuesta posible en cada ocasión.

Al mismo tiempo que realizamos este viaje del ego hacia el propio ser esencial, debemos tener muy presente que lo transpersonal también se refiere a lo colectivo y a lo generacional, a una conexión con la creación, a algo superior que se manifiesta a través del canal humano y que debe ser necesario y útil tanto para un grupo particular como para el colectivo universal, no solamente para una persona en particular. Según esto, si hay una discrepancia entre lo particular y lo colectivo y universal, esto último tendrá más peso y será lo que finalmente, de un modo u otro se realice, sea o no lo que quiere o necesita nuestro ser individual. Si tenemos esto en cuenta y lo recordamos, aceptaremos y asimilaremos más comprensiva y serenamente la no realización o consecución de nuestros objetivos, al menos en la manera en que la habíamos imaginado y proyectado.

Saberes milenarios como la Astrología, la Cábala, el Tarot y la Alquimia, son unas excelentes herramientas con las que iniciar esta aventura de conexión, en primer lugar con nuestro interior más profundo y, a continuación, con ese Todo más amplio que nos rodea y del que formamos una parte inseparable e insustituible.

D.T.

## **EJERCICIO DE RECUPERACIÓN, PURIFICACIÓN Y PROTECCIÓN ENERGÉTICA**

Este ejercicio está destinado a recuperar, incrementar, conservar purificar, proteger,... nuestras energías: física, psíquica, emocional, espiritual o esencial y de las relaciones, tanto cotidianamente como en situaciones o épocas en las que nos encontremos enferm@s, débiles, en tensión, disgustad@s, preocupad@s, inquiet@s, desanimad@s.... No es sólo un procedimiento para fortalecernos y recuperarnos energéticamente, practicarlo asiduamente también nos servirá para sentirnos segur@s, confiad@s, protegid@s, optimistas..., en calma y en paz para fluir con la vida, cualesquiera que sean las circunstancias que nos vayamos encontrando en nuestro camino.

Requisitos imprescindibles para conseguir estos objetivos son la paciencia, la constancia, la perseverancia y la fe en que el método funcionará, aunque al principio cueste un poco lograr los resultados pretendidos. A medida que lo practiquemos notaremos como, poco a poco, nuestra energía estará más fuerte, sólida y limpia, resultándonos cada vez más fácil conservarla en un grado óptimo y equilibrado, de manera que no se vea afectada ni reducida por nada de lo que nos ocurra.

Los pasos a seguir son los siguientes:

1. Elegir un lugar que resulte agradable y tranquilizador y asegurarse de que no habrá interrupciones que perturben la realización del ejercicio, avisando a las personas con las que convivimos que necesitamos un tiempo y un espacio para recuperarnos y fortalecernos internamente, con el fin de poder realizar adecuada y concentradamente el ejercicio. Es preferible que la luz sea suave y mejor aún si no la hay
2. Nos sentamos en una silla o sillón, con la espalda recta y bien apoyada en el respaldo. La cabeza estará en línea con la espalda, ni hacia atrás ni hacia delante y los ojos cerrados o abiertos, como prefiera cada persona. Los pies estarán bien apoyados en el suelo y las piernas

- ligeramente separadas. Las manos las apoyaremos en los muslos o en los brazos del asiento
3. Las prendas de vestir deben ser cómodas y sueltas para que no aprieten ni molesten, los zapatos se pueden quitar y también se quitará todo aquello que pueda perturbar la concentración en el ejercicio: gafas, pulseras, reloj, etc.
  4. Quien lo necesite para entrar con más facilidad en la situación, puede escuchar una música suave que promueva y favorezca la calma, la paz y la relajación
  5. Hacemos cinco respiraciones profundas con el vientre: una para nuestro centro físico, otra para nuestro centro psíquico, otra para el centro emocional, otra para el centro espiritual o esencial y una última para el centro de nuestras relaciones. Al inspirar debemos tomar el aire siempre por la nariz, manteniendo la boca cerrada. Al espirar podemos echarlo por la nariz o por la boca
  6. Tras realizar las cinco respiraciones profundas atendemos únicamente a la respiración durante unos minutos, a la vez que vamos vaciando la mente y dejando a un lado las ideas, imágenes, experiencias... que acudan a ella. Esforzarse y luchar para que desaparezcan los contenidos mentales es una manera de alimentarlos y de hacerlos más fuertes, por lo que no debemos prestarles atención sino continuar centrados en la respiración pausada, para que se vayan con la misma facilidad con la que llegaron
  7. Imaginamos el lugar que resulte más agradable para un@, ese lugar preferido en el que sólo sentimos tranquilidad, amor, paz, armonía, seguridad, alegría, bienestar, equilibrio y felicidad. Nos colocamos en ese lugar para llenarnos de las cualidades, las buenas vibraciones y la energía que nos transmite, disfrutando durante unos minutos de esas buenas y saludables sensaciones
  8. Siguiendo en ese lugar, ahora nos imaginamos de pie y con los brazos extendidos, de manera que formemos una cruz con nuestro cuerpo. La cruz es un símbolo positivo, optimista, protector y de seguridad, presente en culturas muy antiguas y distanciadas entre sí. Una vez en esta postura haremos lo siguiente:
    - 8.1. Imaginamos o visualizamos una potente luz blanca que empieza a bajar desde lo más profundo del cielo hasta llegar a nuestra cabeza, recorriendo lentamente a partir de ella todo nuestro cuerpo hasta los pies, tanto por fuera como por dentro: iluminándolo, limpiándolo, purificándolo y transmitiéndole energía. Mantenemos esta imagen durante unos minutos

- 8.2. Imaginamos que esa luz blanca, que ha salido por nuestros pies y ha llegado hasta lo más profundo de la tierra, empieza ahora a subir para realizar el recorrido inverso por el cuerpo: de los pies a la cabeza, saliendo finalmente por ella para fundirse con la luz bajada del cielo. Mantenemos esta imagen durante unos minutos
- 8.3. Imaginamos cómo la luz blanca llega desde lo más profundo del lado izquierdo hacia ese brazo y va hasta el derecho, saliendo después por él hacia la profundidad de este lado. Mantenemos esta imagen durante unos minutos
- 8.4. Repetimos el paso anterior desde la derecha hacia la izquierda. Mantenemos esta imagen durante unos minutos
- 8.5. Permanecemos unos minutos observando la imagen de nuestro cuerpo llena de luz blanca por los cuatro costados, tanto por fuera como por dentro. Nuestra respiración es ahora muy profunda, permitiéndonos estar muy relajad@s, así como también sentir, absorber, llenarnos y disfrutar de la paz, la seguridad, la fortaleza, la protección y la energía positiva que todo nuestro ser está recibiendo
9. Podemos repetir todas las partes del paso octavo con diferentes colores, para encontrar el que nos resulte más energético
10. Lentamente vamos dejando el lugar elegido, así como nuestra imagen luminosa y potente para centrarnos de nuevo durante unos minutos en la respiración y en la relajación
11. Para terminar el ejercicio, hacemos cinco respiraciones profundas, una para cada uno de los cinco centros citados en el quinto punto, volviendo al estado de vigilia y a nuestras tareas protegidas, purificadas y recuperadas energéticamente

**D. T.**



## **BENDICIÓN PARA ATRAER, CONSERVAR Y RECUPERAR ENERGÍA POSITIVA**

La energía está por todas partes y es el principal componente de todo cuanto existe: minerales, vegetales, animales, seres humanos, planetas, galaxias, etc. Es indestructible y, por lo tanto, no puede morir, sólo se transforma y se desplaza. En sí misma, la energía no es mala ni buena, la maldad o la bondad está en nuestra forma de expresarla, emplearla y canalizarla.

Cada persona tiene una cantidad de energía innata, que se va renovando y reponiendo a medida que se va gastando. La actividad continua y regular contribuye a renovarla, reponerla y fortalecerla, la inactividad la debilita y si es permanente puede dejarla tan baja que sea un riesgo para la salud. Para que la energía esté en su punto y aporte bienestar debe haber un equilibrio entre la que sale y la que entra.

A veces, por múltiples y variados motivos, la energía es más baja de lo habitual o bien necesitamos una dosis extra. Otras, nos encontramos bien pero en casa, en el trabajo o en otros lugares ocurren cosas por las que nos preocupamos, angustiamos, disgustamos, sentimos incomodidad,,, Una forma sencilla de atraer, conservar y recuperar la energía positiva, en un@ mism@, en casa, en el trabajo, etc. es bendiciéndonos o bendiciendo el lugar de que se trate. Para que surta efecto es muy importante hacerlo con convicción y confianza, que se lograrán a medida que la fórmula se repita y se compruebe que funciona. Puede hacerse en silencio o en voz alta, clara y firme.

Cuando la bendición es para un@ mism@:

**ME BENDIGO CON AMOR (ROSA), SALUD (MORADO), PODER  
(AMARILLO), SABIDURÍA (AZUL) Y LUZ (TRANSPARENTE Y  
BRILLANTE) PARA QUE TODO LO QUE ME OCURRA DURANTE EL  
DÍA DE HOY SEA BUENO, POSITIVO Y ENRIQUECEDOR PARA MÍ.  
SEÑAL DE LA CRUZ: EN EL NOMBRE DEL PADRE, DE LA MADRE , DEL  
ESPÍRITU Y DEL HIJO: AMÉN Y GRACIAS POR ADELANTADO.**

Cuando la bendición es para un lugar:

BENDIGO MI CASA/MI HABITACIÓN/MI LUGAR DE TRABAJO...  
CON AMOR (ROSA), PAZ (VERDE), PODER (AMARILLO), SABIDURÍA  
(AZUL) Y LUZ (TRANSPARENTE Y BRILLANTE), PARA QUE TODO LO  
QUE SE MANIFIESTE SEA BUENO, POSITIVO Y ENRIQUECEDOR  
PARA TODAS LAS PERSONAS AQUÍ PRESENTES. SEÑAL DE LA  
CRUZ: EN EL NOMBRE DEL PADRE, DE LA MADRE, DEL ESPÍRITU Y  
DEL HIJO: AMÉN Y GRACIAS POR ADELANTADO.

Antes de decir la frase, hay que hacer una respiración muy profunda, abrir los brazos hacia arriba y unir los dedos pulgar e índice de ambas manos, con el fin de concentrar la energía en ese punto, manteniendo los otros tres estirados. Cada bendición se repetirá tres veces, porque éste es un número fuerte, mágico y poderoso para materializar los deseos.

D. T.



## **LOS PLANETAS EN LA CARTA ASTRAL: EL SOL**

A partir de este número de **METAMORFOSIS**, encontraréis una ficha con las principales características de los planetas y demás cuerpos celestes con los que contamos en Astrología, para levantar e interpretar los distintos tipos de cartas con los que habitualmente trabajamos: natal, solar, lunar, de relaciones, etc.

La clasificación de los once planetas que forman el sistema solar y el orden en que aparecerán estas fichas son los siguientes:

### **1. Luminares:**

- a) Sol: Ego, personalidad, ser esencial, padre
- b) Luna: Sensibilidad, emociones, temperamento, madre

### **2. Personales e Individuales:**

- a) Mercurio: Inteligencia, pensamiento, comunicación
- b) Venus: Emoción, relaciones, placer
- c) Marte: Acción, actividad, impulso, coraje

### **3. Cinturón de Asteroides:** Frontera social: Ceres: Gran Madre, Madre Naturaleza

### **4. Personales y Sociales:**

- a) Júpiter: Expansión, apertura, optimismo, facilidades, beneficios, pasa la luz
- b) Saturno: Frontera física: Restricción, contención, orden, obstáculos

### **5. Transpersonales o transaturnianos:**

- a) Quirón (Asteroide): Frontera espiritual: Sanación, puente del arco iris
- b) Urano: Revolución, imprevisión, lo nuevo y original
- c) Neptuno: Espiritualidad y misticismo, sostiene la luz
- d) Plutón: Purificación y transmutación, destrucción de lo viejo para que nazca lo nuevo

## **SOL**

**CORRESPONDENCIAS DE LA TRADICIÓN HERMÉTICA DEL SIGLO XVI:**

**Elemento:** Fuego

**Signo:** Leo

**Dios mitológico:** Apolo, Ra

**Casa:** Cinco

**Anatomía:** Corazón, Médula

**Metal:** Oro

**Polaridad:** Masculina

**Ángel:** Miguel (Sur)

**Colores:** Naranja, Dorado

**Chakra:** Plexo solar

**Día:** Domingo

**SÍMBOLO:** El símbolo del Sol es un círculo con un punto dentro, que representa la semilla del poder espiritual, mientras que el círculo simboliza lo eterno y la conciencia-voluntad. De manea que el signo solar nos dice que esta entidad es la unidad en el infinito, la esencia espiritual que permanece eternamente en el Universo y en cada ser. El Sol es la expresión más elevada del yo individual, denotando la influencia positiva de la marcha humana y su carácter, en el sentido más alto de la palabra.

**CARACTERÍSTICAS GENERALES:** El Sol representa el centro del ser, el ego, el foco generador de vida, de energía, de salud, el yo real, la personalidad en la que nos debemos convertir en cada encarnación. Como símbolo del ego nos dice cómo seremos y hasta dónde podemos llegar, porque también es una meta a conseguir en la vida cuando está bien situado y relacionado o el mayor obstáculo cuando no lo está. Da información de la esencia verdadera de la persona, de su espíritu.

Una persona con un Sol fuerte en su Carta Natal es claramente visible y sobresale de su entorno. Posee una gran vitalidad, optimismo, ilusión, trabaja con ánimo y sin descanso, es individualista a intenta influir en l@s demás de alguna manera. Podemos ver estas características en los grandes líderes y en personas que proporcionan luz y energía a quienes les rodean, además de facilitar su vida. Cuando la fortaleza, el brillo, la luz y el calor solares se emplean negativamente, la persona buscará su propio beneficio e interés, manipulará a quienes le rodean y expresará aires de grandeza y endiosamiento.

Si los aspectos del Sol con otros planetas son tensos, la persona puede sentirse insegura, desconfiar de sí misma y de su capacidad, ver reducida la voluntad, la alegría de vivir y el optimismo. La ausencia de relaciones tiene peor efecto, ya que la voluntad no llegará a manifestarse y la vida no tendrá experiencias nuevas y

satisfactorias, permaneciendo paralizada porque así es como está internamente la persona.

Al igual que en el sistema solar es el astro a partir del cual han surgido el resto de los planetas, en la vida terrestre el Sol es el formador de la conciencia, el faro que la ilumina para que prestemos atención y observemos claramente la realidad que nos rodea, con el fin de que seamos plenamente conscientes de ella, para reflexionar y decidir por nosotr@s mism@s en cada momento lo que pretendemos o debemos hacer, juzgando también si es bueno y oportuno o, por el contrario, no lo es.

En la Carta Natal de una mujer, el Sol representa a los hombres de su vida: padre, cónyuge, hermanos..., al igual que ocurre con Marte y con Saturno, además de su propia energía masculina. En la Carta Natal de un hombre representa a su padre, además de a su propia personalidad y el tipo de hombres con los que se va a relacionar.

**DEFECTOS:** Arrogancia, prepotencia, endiosamiento, crueldad, pesimismo, orgullo, vanidad.

**VIRTUDES:** Belleza, perfección, armonía, voluntad, creatividad, vitalidad, fortaleza, fe, coraje, espíritu, capacidad de liderazgo, generosidad, autonomía.

**QUÉ REPRESENTA:** La autoridad, la organización, la realeza, el éxito en general y en la profesión, la gloria, el día, los personajes importantes: reyes, reinas, president@s de gobierno, director@s de empresas..., el padre, el marido, el oro, el buen tiempo, la sequía, las regiones cálidas, la nobleza de sentimientos, la dignidad, la autoridad, la expansión, la confianza, la magnanimidad, el sexo masculino.

**QUÉ RIGE:** Los altos cargos, la dirección, las personas y cosas que tienen un aspecto radiante, brillante, coloreado, majestuoso, los lugares claros, despejados y bien iluminados.

**POSICIÓN EN LA CARTA NATAL:** El lugar que ocupa el Sol en la Carta Natal señala el sector de la vida que estará más iluminado en cada encarnación, aquél en el que las cosas están más claras y podemos actuar con facilidad y éxito.

D. T.

## **PERLAS DE SABIDURÍA PERENNE**

### **PENSAMIENTOS DEL CORAZÓN (Louise L. Hay)**

**Nuestro corazón es el centro de nuestro poder. He aprendido que creamos fácilmente y sin esfuerzo cuando dejamos que nuestros pensamientos vengan del espacio de amor del corazón. Recupera ahora tu poder.**

### **ABUNDANCIA**

**Cuanto más pensamos en aquello que no queremos, mayor será la posibilidad de que lo recibamos**

### **Soy una persona positiva**

**Sé que soy una con la totalidad de la vida. La Sabiduría Infinita me rodea y me impregna. Por eso confío totalmente en que el Universo me apoye en el sentido más positivo. Fui creada por la Vida, que me dio este planeta para satisfacer todas mis necesidades. Todo lo que pueda llegar a necesitar ya está aquí esperándome. En este planeta hay más alimentos de los que jamás podré comer, más dinero del que jamás podré gastar, más gente de la que jamás podré conocer, más amor del que nunca podré sentir, más júbilo del que puedo imaginarme siquiera. Este mundo tiene todo lo que necesito y deseo. Es todo mío, para usarlo y para tenerlo. La Mente Única e Infinita, la Inteligencia Única e Infinita me dice siempre que sí. Yo no pierdo el tiempo en pensamientos ni hechos negativos. Escojo mis afirmaciones con cuidado. Opto por verme y por ver a la Vida de la manera más positiva. Por consiguiente, digo sí a las oportunidades que se me presentan y a la prosperidad. Digo sí a todo lo bueno. Soy una persona positiva que vive en un mundo que responde afirmativamente y forma parte de un universo positivo, y me alegro de que así sea. Estoy agradecida y siento júbilo por ser una con la Sabiduría Universal y por contar con el respaldo del Poder Universal. Te doy las gracias, Dios, por todo lo que tengo para disfrutar aquí y ahora.**

## ACEPTACIÓN

Mírate en el espejo y di: Me amo y me acepto exactamente tal como soy. ¿Qué es lo que te viene a la mente? Observa cómo te sientes. Quizá sea esto el centro de tu problema

### **Acepto todas las partes de mí misma**

Lo más importante del proceso de sanarnos o de integrarnos en un Todo es aceptarnos totalmente a nosotr@s mism@s, con todas nuestras múltiples partes. Aceptémonos cuando actuamos bien y cuando no lo hacemos tan bien, cuando nos asustamos y cuando demostramos nuestro amor, cuando nos comportamos tontamente y cuando nos mostramos brillantes e ingenios@s, cuando fracasamos y cuando ganamos. Todo esto son distintas facetas de nosotr@s mism@s. La mayoría de nuestros problemas provienen de que rechazamos partes de nosotr@s mism@s: no nos amamos total e incondicionalmente. Que la mirada que echamos sobre nuestro pasado no sea de vergüenza. Miremos al pasado viendo en él la riqueza y la plenitud de la Vida. Sin esta riqueza y esta plenitud no estaríamos hoy aquí. Cuando nos aceptamos totalmente nos convertimos en seres íntegros y sanos.

Si no te amas total, entera y plenamente, es porque en algún momento aprendiste a no amarte. Pero puedes desaprenderlo. Empieza a ser amable contigo ahora mismo.

### **Acepto todo lo que he creado para mí misma**

Me amo y me acepto exactamente tal como soy. Me apoyo, confío en mí y me acepto allí donde esté. Puedo existir dentro del amor de mi propio corazón. Me pongo la mano sobre el corazón y siento el amor que hay en él. Sé que en él hay mucho lugar para aceptarme tal como soy aquí y ahora. Acepto mi cuerpo, mi peso, mi altura, mi aspecto, mi sexualidad y mis experiencias. Acepto todo lo que he creado para mí misma. Mi pasado y mi presente. Estoy dispuesta a dejar que mi futuro suceda. Soy una Expresión Divina y Magnífica de la Vida, y me merezco lo mejor de lo mejor. Y lo acepto para mí, ahora. Acepto los milagros. Acepto sanar. Acepto que estoy a salvo. Y sobre todo, me acepto a mí misma. Soy un ser único y valioso, y me aprecio como tal. Y así es.

Si esperamos a ser perfect@s para amarnos a nosotr@s mism@s, perderemos la vida entera. Ya somos perfect@s, aquí y ahora

**Soy perfecta tal como soy**

No soy demasiado ni demasiado poco. No tengo que demostrar quién soy a nadie ni a nada. He llegado a saber que soy la perfecta expresión de la Unidad de la Vida. En la Infinitud de la Vida he tenido muchas identidades, cada una de ellas una expresión perfecta para aquella vida en particular. Estoy contenta de ser quien soy y lo que soy esta vez. No deseo ser como nadie más, porque no es esa la expresión que he elegido para esta vida. La próxima vez seré diferente. Soy perfecta tal como soy aquí y ahora. Soy suficiente. Soy una con la totalidad de la Vida. No tengo que luchar para ser mejor. Todo lo que necesito es amarme hoy más que ayer y tratarme a mí misma como a un ser profundamente amado. Al ser querida por mí misma, floreceré con un júbilo y una belleza que apenas si puedo empezar a vislumbrar. El amor es el alimento que necesitamos los seres humanos para realizar nuestra grandeza. Al aprender a amarme más a mí misma, aprendo a amar más a todo el mundo. Juntos alimentamos amorosamente un mundo cada vez más hermoso. Todos sanamos y el planeta sana también. Con júbilo reconozco mi perfección y la perfección de la Vida. Y así es.

**EL CAMINO HACIA EL PODER (B. W. BERGER):**

- ❖ Somos lo que pensamos  
Llegamos a ser lo que creemos  
Nuestra vida es lo que visualizamos  
Nuestra vida es lo que decidimos que es  
Podemos cambiar nuestras vidas,  
si cambiamos nuestros pensamientos
  
- ❖ Nuestros pensamientos y palabras son todopoderosos  
A través de ellos creamos nuestras vidas  
Somos los únicos que tenemos el control absoluto sobre nuestros pensamientos y palabras, porque somos los únicos pensadores en nuestra mente  
Esto explica por qué somos tan poderosos  
Somos víctimas de nuestros propios pensamientos  
El verdadero poder se encuentra en nuestro interior

- ❖ Principio superior, inteligencia o poder que guía: Dios, Vida, Fuerza Primigenia, Fuerza Vital, Fuerza de Dios, Creador/a, Brahman, Alá, Tao, Jehová, Nuestro Padre Celestial, Nuestra Madre Celestial, Causa Primera, Principio de Vida, Yo soy el que soy, Presencia, Ser Supremo, Presencia Divina, Principio Animador, Mente Cósmica, Espíritu Vivo, Ser Superior...
- ❖ La vida es un juego que no podemos perder porque todos estamos aquí para evolucionar, y eso es lo único que importa
- ❖ ¿Qué es la verdadera abundancia? La verdadera abundancia es todo el bien que el Universo nos tiene reservado: Amor, Paz, Buena Salud, Prosperidad Económica, Tiempo, Belleza, Crecimiento personal, Amigos, Familia, Música y Arte, Alegría, Naturaleza, Sabiduría y entendimiento y una infinidad más... ¿Por qué conformarnos con menos?!
- ❖ ¿Sabes que tu palabra es ley?  
Y lo que dices, aunque lo hagas sin pensar, ¿se hace realidad?  
Estoy segura de que la gente sería mucho más cuidadosa con lo que dice si conociera el verdadero poder de la palabra  
Cada palabra que digas o escribas es una afirmación  
Afirmar significa, literalmente, hacer firme  
Afirmar es manifestar tus pensamientos en algo material
- ❖ Toda enfermedad es, básicamente, congestión  
Toda curación es, básicamente, circulación
- ❖ Los pensamientos persistentes sobre enfermedad producen enfermedad  
Los pensamientos persistentes sobre salud producen salud
- ❖ Da y recibirás: tiempo, dinero, bienes, elogios y bendiciones, amor, comprensión... Cuanto más des, más recibirás  
¡Da primero antes de pedir!  
¡Da lo que pidas!  
¡Desea a l@s demás lo bueno que deseas para ti!
- ❖ Vivimos en un universo mental  
La vida es un juego mental  
Todos estamos destinados a ganar

- ❖ ¿Le tienes miedo al silencio?  
Tener miedo al silencio es tener miedo a un@ mism@
- ❖ El proceso de manifestación consiste en:  
Pensamiento + Sentimiento + Palabras + Acción en el plano exterior
- ❖ El secreto que se esconde tras la actividad dinámica es la paz profunda  
La paz profunda y la actividad dinámica son los dos polos de una vida exitosa  
En el bien de la paz profunda, encontrarás a tu verdadero ser  
Algunas maneras de encontrar la paz profunda son:
  1. Meditación
  2. Silencio
  3. Contacto con la naturaleza
  4. No juzgar, no criticar, no murmurar
  5. Orar
  6. Meditación de sonido primordial (mantra)
- ❖ La exaltación es un imán para todo lo bueno
- ❖ El pensamiento es la llave del destino
- ❖ Cada día y en cada aspecto me siento cada vez mejor (E. Coué)
- ❖ Sólo el Bien es real, todo lo demás desaparece (C. Ponder)
- ❖ La convicción hace la biología (N. Cousins)
- ❖ La dedicación es la oración del guerrero a sí mismo (S. Wilde)
- ❖ La ley de la Mente dice: Lo que se parece se atrae (E. Fox)
- ❖ La revolución llamada medicina mente-cuerpo se basa en este sencillo descubrimiento: dondequiera que viaje el pensamiento, junto con él va un producto químico. Debo concluir con que el cuerpo es capaz de producir cualquier respuesta bioquímica una vez que a la mente se le han proporcionado las sugerencias apropiadas [...] si pudiéramos desencadenar la intención de forma efectiva [...] el cuerpo podría producirlas por sí solo (Deepak Chopra)

- ❖ Cosa que la mente humana puede concebir y creer, cosa que puede lograr (N. Hill)
- ❖ La voluntad es la compañera activa de la atención. Nuestras intenciones pasadas crean programaciones obsoletas que parecen controlarnos. Pero, en realidad, el poder de la voluntad puede reactivarse en cualquier momento [...] y tú, de manera consciente, puedes programar tu mente [...] con el poder de la voluntad (D. Chopra)
- ❖ Bendice algo y te bendecirá  
Maldice algo y te maldecirá (E. Fox)
- ❖ El amor no requiere práctica. El amor es  
No podemos practicar lo que es  
Sí podemos practicar la decisión de amar (Emmanuel)
- ❖ En la vida de cada individuo, el mayor conflicto se produce entre el intelecto y el corazón. Ocurre cuando el corazón dice esto es así y el intelecto: no entiendo, por tanto no creo (Emmanuel)
- ❖ Nuestro poder de elección es la mayor bendición que tenemos, con él viene la habilidad de seleccionar los estados mentales que a partir de ahora reciben nuestras experiencias (F. Bailes)
- ❖ Las cinco cuestiones matutinas de A. Robbins:
  1. ¿De qué estoy orgullos@?
  2. ¿A qué estoy agradecid@?
  3. ¿Quién me quiere y a quién quiero?
  4. ¿Qué va bien con respecto a mi situación actual?
  5. ¿Qué puedo hacer hoy para mejorar mi vida?
- ❖ Una oportunidad perdida de dar, es una oportunidad perdida de recibir (J.P. Seller)
- ❖ Por último, hermanos, consideren bien todo lo verdadero, todo lo respetable, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo digno de admiración; en fin, todo lo que sea excelente o merezca elogio (Filipenses 4:8)

## **METAMORFOSIS – NÚMERO 12 – MARZO 2010**

- ❖ El amor real, el amor divino, el amor universal es el deseo intenso para el bienestar de los demás (F. Bailes)

D. T.



## **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 una meditación que consta de dos partes. En la primera trabajamos con la transmutadora llama violeta y en la segunda con la triple llama rosa, azul y amarilla, símbolo de los tres poderes divinos.

### **PRIMERA PARTE: LA LLAMA VIOLETA**

Una vez relajad@, en calma y con la mente vacía:

1. Imagina frente a ti una llama de fuego de color violeta, ardiente y brillante. Obsérvala detenidamente durante unos minutos, empapándote de las cualidades que el color violeta te da: renovación, transformación, purificación, transmutación del dolor, la limitación, los obstáculos, el miedo, el odio, el desequilibrio... en aprendizaje, maduración, expansión, valentía, amor, armonía, paz, orden... Después:
2. Visualiza durante unos minutos esa llama violeta por encima y por detrás de tu cabeza y a continuación, empieza a bajarla y colocarla en cada uno de los puntos siguientes:
3. En el entrecejo, para transmutar tus pensamientos y pensar de manera positiva
4. En cada uno de los ojos, para transmutar lo que ves y apreciar la belleza que te rodea

## **METAMORFOSIS – NÚMERO 12 – MARZO 2010**

5. En la nariz, para transmutar los olores y percibir las más bellas fragancias
6. En cada uno de los oídos, para transmutar lo que escuchas y abrirlos a nuevos y diferentes mensajes
7. En la boca, para transmutar tus palabras y hablar con el lenguaje del amor y del júbilo
8. En la garganta, para transmutar tu expresión y tu creatividad
9. En el corazón, para transmutar tus sentimientos y manifestar tu amor por toda la existencia
10. En el plexo solar, para transmutar tu ego y ponerlo bajo la guía y tutela de tu Yo Superior
11. En el ombligo, para transmutar el desequilibrio en armonía y situarte en tu centro
12. En las palmas de las manos, para transmutar lo que toques y posarlas allí donde hagan falta tu calor, tu contacto, tu sanación, tu calma...
13. En el sacro y las cuatro vértebras lumbares, para transmutar la inseguridad y el temor en seguridad y confianza
14. En la base de la columna, para transmutar el arraigo y las raíces
15. En las rodillas, para transmutar el orgullo en humildad y la rigidez en flexibilidad
16. En las plantas de los pies, para transmutar nuestros pasos y encaminarnos por el sendero de la unidad, de la paz, de la comprensión, de la alegría...
17. Visualizar y observar la llama violeta envolviendo todo el cuerpo. Después y sucesivamente: nuestra casa, nuestro barrio, nuestra ciudad, nuestro país, nuestro continente y nuestro planeta entero

**¡QUE LA LUZ DE LA LLAMA VIOLETA TE ENVUELVA!**

### **SEGUNDA PARTE: LA TRIPLE LLAMA ROSA, AZUL Y AMARILLA**

En esta segunda parte, sustituye la llama violeta por la triple llama rosa: amor divino, azul: poder/voluntad divina y amarilla: sabiduría divina:

1. Visualizándola y observándola enfrente de ti. Después:
2. Visualizándola por arriba y por detrás de tu cabeza, a continuación: empieza a bajarla y colocarla en los puntos siguientes, para que presida y dirija las funciones relacionadas con ellos:
3. En el entrecejo: tus pensamientos

## METAMORFOSIS – NÚMERO 12 – MARZO 2010

4. En cada uno de los ojos: la belleza que te rodea
5. En la nariz: los olores más estimulantes y hermosos
6. En cada uno de los oídos: los sonidos que escuchas
7. En la boca: las palabras que pronuncias
8. En la garganta: la expresión y la creatividad
9. En el corazón: los sentimientos y emociones
10. En el plexo solar: tu yo verdadero
11. En el ombligo: tu centro de equilibrio
12. En las palmas de las manos: lo que tocas
13. En el sacro y en las cuatro vértebras lumbares: tu expansión, tus relaciones y tu base de sustento
14. En la base de la columna: el arraigo y la materialización
15. En las rodillas: la humildad y la flexibilidad
16. En las plantas de los pies: tus pasos por nuevos caminos
17. Visualizar y observar la triple llama azul, amarilla y rosa envolviendo todo el cuerpo. Después y sucesivamente: nuestra casa, nuestro barrio, nuestra ciudad, nuestro país, nuestro continente y nuestro planeta entero

¡QUE LA LUZ DE LA TRIPLE LLAMA AZUL, AMARILLA Y ROSA TE ENVUELVA!

D. T.



## **PETICIONES A LA LUNA NUEVA DE MARZO**

A partir de este número de **METAMORFOSIS**, queda abierta esta sección, dedicada cada mes al signo zodiacal en que esté la Luna Nueva y a las peticiones que sintonizan con él. Jan Spiller, en su libro **ASTROLOGÍA DE LA LUNA NUEVA**, nos indica cómo aprovechar el poder energético de los ciclos de Luna Nueva, así que es mi obra de apoyo para esta serie de artículos.

El lunes 15 de Marzo, a las 15:03 horas, la Luna está en fase de Nueva, pasando entre el Sol y la Tierra. Durante este período, nuestro satélite no es visible, ya que su propia sombra la oculta. Cada 45° la Luna cambia de fase, de manera que es el único cuerpo celeste que tiene varios aspectos físicos, dependiendo de dónde esté respecto al Sol y a la Tierra, dando esto lugar a ocho posiciones básicas, que determinan ocho tipos de temperamento lunar, cada uno con sus características particulares y muy importante para conocer las emociones y los sentimientos de las personas. Durante esta fase, que dura tres días y medio, la Luna se alinea con el Sol, es decir, está en conjunción con él.

Psicológicamente, las personas nacidas con esta fase lunar tienden a ser muy subjetivas, impulsivas y emocionales en su manera de responder a las relaciones y los procesos sociales, pudiendo producirles confusión, tendencia a la proyección de las propias preocupaciones e intereses sobre los demás y el mundo, a vivir la vida y el amor como si fueran sueños o pantallas sobre las que hay que proyectar la propia imagen, y muy a menudo la parte sombría de uno mismo. Les puede resultar difícil tener conciencia del motivo por el que hacen las cosas. Los planes establecidos, los horarios y las estructuras elaboradas no les van bien, se sienten mejor y más tranquilos cuando pueden meterse en experiencias nuevas con espontaneidad, sin planes ni lógica, sólo por sentir que deben hacerlo. Emocionalmente son algo inmaduras. Su situación frente a cualquier situación es entusiasta, vigorosa y llena de vida, ya que proyectan su naciente personalidad en el medio. Son posibles los sentimientos de no pertenencia al mundo, aunque estén en él.

Astrológicamente, podemos trabajar con los ciclos de la Luna Nueva y hacer realidad aquellos deseos que nuestro ser más profundo verdaderamente necesita, pidiéndolos durante esta fase lunar, hasta cuarenta y ocho horas después de la hora exacta de la Luna Nueva, aunque el momento más poderoso está dentro de las primeras ocho horas. Las reglas a tener en cuenta para que nuestras peticiones naveguen con viento propicio y lleguen a puerto son las siguientes:

1. ESCRIBE tu lista de deseos en las ocho horas siguientes al momento exacto de la Luna Nueva, siempre que sea posible
2. ESCRIBE tus deseos a mano cada mes
3. NO ESCRIBAS más de diez deseos en un solo Día de Poder
4. ESCRIBE más de un deseo en cada Día de Poder
5. PON FECHA Y FIRMA a tus listas de deseos y guárdalas
6. CONFÍA en ti al escribir esos deseos que realmente te hagan sentir en armonía el día exacto de la Luna Nueva
7. CONFÍA en tu propio proceso. El Universo quiere que seas feliz. Si un deseo no se hace realidad inmediatamente, continúa repitiéndolo o espera a ver qué beneficio inesperado llega en su lugar
8. NO PIDAS deseos para otras personas. No funcionará
9. PIDE deseos que cambien TU aproximación a otras personas en las que quieras influir
10. CREE en tus sueños y persíguelos. Confía en tu capacidad de pasar las pruebas de carácter que te despejarán el camino para experimentar tu propia felicidad interior
11. CREE en ti. Continúa repitiendo los deseos de tu lista hasta que se hagan realidad
12. PIDE más de un deseo en un área que sea especialmente importante o difícil para ti
13. AVANZA con la nueva energía a medida que ésta vaya surgiendo
14. ¡NO TE PERMITAS quedarte estancad@ en tus viejas respuestas habituales!
15. CONFÍA en tu sabiduría interior cuando pongas tus mensajes por escrito. ¿Las palabras usadas te hacen sentir en armonía?
16. NO ESCRIBAS deseos con los que no te sientas totalmente cómod@, aún cuando tengan un sentido lógico
17. MANTÉN los deseos separados; de otro modo, no se harán realidad

El 15 de Marzo de 2010 la Luna Nueva está en Piscis. ¿Qué podemos pedirle a esta Luna?: Imaginación, felicidad

interior, sensibilidad psíquica, confianza, conciencia mística, sanación espiritual, compasión y abandonar la impotencia.

PISCIS RIGE LOS ESTADOS ILUSORIOS, INCLUYENDO: La confusión, el sueño, la fantasía, la imaginación y el caos. Ejemplos de deseos que favorecen los estados ilusorios positivos son:

- ✓ Quiero encontrarme fácilmente lidiando con los momentos de confusión de una forma constructiva que me haga crecer
- ✓ Quiero descubrir fácilmente que mi cuerpo y mi mente se relajan profundamente durante la noche, durante un mínimo de \_\_\_\_\_ horas de sueño profundo y descansado
- ✓ Quiero que el hábito del insomnio sea fácilmente suprimido en mí
- ✓ Quiero que mi tendencia a escapar durmiendo en exceso desaparezca del todo
- ✓ Quiero encontrarme fácilmente reemplazando fantasía con acción constructiva para obtener las cosas que deseo en la vida
- ✓ Quiero encontrarme fácilmente enfrentándome al caos de una forma que me proporcione paz mental y serenidad
- ✓ Quiero que mi imaginación se active, aportándome puntos de vista nuevos y positivos sobre la vida

PISCIS RIGE LOS ESTADOS JUBILOSOS, INCLUYENDO: La felicidad interior, la dicha, el éxtasis y el amor universal. Ejemplos de deseos para estimular estados jubilosos son:

- ✓ Quiero experimentar la alegría de mi ser interior de una forma consciente y constante
- ✓ Quiero sentirme espiritualmente realizad@ y feliz
- ✓ Quiero que toda mi resistencia a experimentar la dicha desaparezca fácilmente
- ✓ Quiero encontrarme fácilmente dando la bienvenida al éxtasis del placer
- ✓ Quiero experimentar consciente y continuamente la alegría amorosa que hay dentro de mí
- ✓ Quiero experimentar la paz del amor universal

PISCIS RIGE LA SENSIBILIDAD PSÍQUICA, INCLUYENDO: La sensibilidad emocional, la amabilidad, la conciencia de las energías sutiles, los estados místicos y lo inofensivo. Ejemplos de deseos para apoyar la sensibilidad psíquica son:

## METAMORFOSIS – NÚMERO 12 – MARZO 2010

- ✓ Quiero encontrarme fácilmente conservando mi propia naturaleza amable y amorosa
- ✓ Quiero encontrarme fácilmente siendo más sensible con l@s demás
- ✓ Quiero tener la claridad mental de l@s místic@s al contemplar mi vida y mis circunstancias
- ✓ Quiero encontrarme fácilmente sintonizad@ con las fuerzas espirituales positivas que me rodean
- ✓ Quiero que la cualidad de la amabilidad se convierta en la parte más fuerte de mi carácter
- ✓ Quiero encontrarme fácilmente viviendo, conscientemente, mi vida de una forma que no haga daño a l@s demás
- ✓ Quiero que toda sensibilidad debilitante desaparezca fácilmente en mí

PISCIS RIGE LA CONFIANZA EN UN PODER SUPERIOR, INCLUYENDO: La entrega, el confiar, la conciencia espiritual y canalizar un poder espiritual. Ejemplos de deseos para intensificar la conexión con un Poder Superior son:

- ✓ Quiero entregar fácilmente todas mis preocupaciones y ansiedades a las manos sanadoras de un Poder Superior
- ✓ En mi vida diaria, deseo recordar de una forma consciente y constante que La Fuente está haciéndolo todo
- ✓ Quiero encontrarme fácilmente confiando en que todo lo que ocurre en mi vida es para mi mayor bien
- ✓ Quiero encontrarme fácilmente canalizando, sin palabras, la sanación y el poder espiritual mientras avanzo por mi vida cotidiana
- ✓ Quiero atraer, reconocer y empezar a trabajar fácilmente con el/la maestr@ espiritual adecuad@ para mí
- ✓ Quiero atraer, reconocer y empezar a pasar tiempo con personas que se encuentren en un camino espiritual similar al mío

PISCIS RIGE LA SANACIÓN ESPIRITUAL, INCLUYENDO: La meditación y el yoga, el deseo de paz interior, la ayuda angélica, los ratos de tranquilidad y la purificación espiritual. Ejemplos de deseos para favorecer la sanación espiritual son:

- ✓ Quiero encontrarme fácilmente centrad@ en la paz interior de mi propia naturaleza
- ✓ Quiero encontrarme fácilmente meditando, al menos \_\_\_\_\_ días a la semana, durante un mínimo de \_\_\_\_\_ minutos cada día

## METAMORFOSIS – NÚMERO 12 – MARZO 2010

- ✓ Quiero atraer, reconocer y empezar a asistir fácilmente a las clases de yoga adecuadas para mí, como mínimo \_\_\_\_\_ días a la semana
- ✓ Cuando esté creando \_\_\_\_\_ (arte, música, literatura...) quiero encontrarme fácilmente estando plenamente receptiv@ al apoyo y la influencia de los Ángeles
- ✓ Quiero encontrarme fácilmente creando momentos de tranquilidad para mí con regularidad, un mínimo de \_\_\_\_\_ días a la semana, durante al menos \_\_\_\_\_ minutos cada vez
- ✓ Quiero experimentar el poder sanador del amor
- ✓ Quiero encontrarme fácilmente rindiéndome a un Poder Superior y recibiendo una sanación total en \_\_\_\_\_ (asunto, problema, relación... de que se trate)

PISCIS RIGE EL AMOR INCONDICIONAL, INCLUYENDO: El perdón, la comprensión, el pensamiento que no juzga, el respeto, la tolerancia, la aceptación, la compasión y reconocer la unidad. Ejemplos de deseos para favorecer el amor incondicional son:

- ✓ Quiero experimentar un perdón absoluto en mi situación con \_\_\_\_\_
- ✓ Quiero sentir amor y compasión por \_\_\_\_\_
- ✓ Quiero encontrarme fácilmente respondiendo a las broncas con tolerancia y comprensión
- ✓ Quiero encontrarme fácilmente recordando que todo el mundo hace lo mejor que puede con la información y las herramientas que tiene
- ✓ Quiero poseer una sabiduría que me permita amar a las personas incondicionalmente
- ✓ Quiero encontrarme fácilmente entendiendo la razón por la cual l@s demás están donde están, sin juzgarlos
- ✓ Quiero encontrarme fácilmente respondiendo con compasión a aquell@s que están necesitad@s
- ✓ Quiero encontrarme fácilmente aceptando a \_\_\_\_\_ con amor, sin juzgarl@

PISCIS TAMBIÉN RIGE LA MENTALIDAD DE VÍCTIMA, INCLUYENDO: Las actitudes derrotistas, dejar las cosas para el último momento, los ataques de pánico, la decepción, las adicciones y las desilusiones. Ejemplos de deseos para liberarnos de la impotencia son:

- ✓ Quiero que toda mi tendencia al autoengaño o a engañar a l@s demás sea eliminada fácilmente

## METAMORFOSIS – NÚMERO 12 – MARZO 2010

- ✓ Quiero que todos mis pensamientos suicidas desaparezcan del todo
- ✓ Quiero encontrarme fácilmente libre de toda adicción a \_\_\_\_\_ (drogas, personas, televisión, Internet, victimismo, espiritualidad...)
- ✓ Quiero abandonar fácilmente mi adicción a \_\_\_\_\_ y descubrir que ha sido sustituida por un contento espiritual natural en mi interior
- ✓ Quiero que todos mis sentimientos de impotencia desaparezcan fácilmente
- ✓ Quiero encontrarme fácilmente diciendo **no** cuando ello sea para mi mayor bien
- ✓ Quiero que el hábito de hacer el papel de víctima sea fácilmente eliminado en mí
- ✓ Quiero que mi costumbre de dejar las cosas para el último momento sea totalmente suprimida
- ✓ Quiero que toda perturbación psíquica se disipe completamente en mí
- ✓ Quiero que los sentimientos de pánico se disuelvan en un reconocimiento consciente de que un Poder Superior me protege y me cuida
- ✓ Quiero que toda mi ansiedad sea totalmente suprimida
- ✓ Quiero que todos los sentimientos de desilusión sean reemplazados por el reconocimiento de que todo está funcionando para mi mayor bien

EN CUANTO A LA RECUPERACIÓN DE LA SALUD, PISCIS RIGE: Los resfriados, los pies, los juanetes, los callos, el sistema linfático, el envenenamiento, la toxicidad y el sistema inmunológico. Ejemplos de deseos para maximizar la buena salud en las áreas del cuerpo específicamente regidas por Piscis son:

- ✓ Quiero que tenga lugar una curación total en el área de mi \_\_\_\_\_ (zona del cuerpo regida por Piscis)
- ✓ Quiero atraer y reconocer fácilmente a l@s sanador@s adecuad@s para mí y empezar a trabajar con ell@s para que curen mi \_\_\_\_\_ (zona del cuerpo regida por Piscis) y tener una salud perfecta
- ✓ Quiero atraer la información apropiada para la sanación de mi tendencia a \_\_\_\_\_ (dolencia física asociada a Piscis)
- ✓ Quiero encontrarme fácilmente realizando una acción que conduzca a una recuperación total de mi \_\_\_\_\_ (zona del cuerpo regida por Piscis) y a una salud y una belleza perfectas

Deseo firmemente que la Luna Nueva de Marzo convierta en realidad todos vuestros deseos y satisfaga todas vuestras necesidades. Que así sea.

D. T.



## **GUÍA DE CENTROS Y PROFESIONALES**

### **ALCÁNTARA PSICOLOGÍA Y ESPIRITUALIDAD**

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

[www.solucionespsicologia.com](http://www.solucionespsicologia.com)

[mariadoloresdetoro@hotmail.com](mailto:mariadoloresdetoro@hotmail.com)

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

- Psicología Clínica: depresión, ansiedad, estrés, fobias, adicciones, problemas de conducta..., terapia de pareja y de familia
- Psicoastrología y Alquimia: La Carta Natal como instrumento de autoconocimiento, comprensión, cambio y transmutación
- Psicoterapia Humanista
- Desarrollo Personal y Transformación Interior
- Trabajo con mujeres para sanar, honrar y regenerar lo femenino
- Psicoterapia Espiritual
- Rituales de Luna Nueva

### **CURSOS DE TRANSFORMACIÓN INTERIOR:**

- **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
- **INTELIGENCIA PERSONAL Y VITAL:** Cultivar y desarrollar nuestras potencialidades, internas y externas, es un trabajo imprescindible que tod@s debemos realizar. Primero para conocer profundamente quién somos en realidad, en segundo lugar para decidir qué queremos hacer con ello y en tercero, para elegir la vida que queremos vivir y cómo pretendemos hacerlo. Lograr un elevado y permanente desarrollo personal y vital tiene un beneficio triple: para un@ mism@, para l@s demás y para la Vida en su conjunto.

### **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

### **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

**ELISA LÓPEZ ABEJARO**

Teléfono: 656 935 074

Correo electrónico: hipnosisrivas@hotmail.com

**ESPECIALIDADES:**

- Experta en Psicoterapia e Hipnosis Ericksoniana
- Terapia de vidas pasadas
- Maestría de Reiki Usui
- Experta en Masaje Metamórfico
- Voluntaria del Instituto Erickson, para enfermos paliativos, AEHE

**HERBOLARIO LIVERT**

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

beatrizorero@hotmail.com

**ESPECIALIDADES:**

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

**KINESE**

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

saritasavi@hotmail.com

**ESPECIALIDADES:**

- Fisioterapia
- Osteopatía

**LIBRERÍA BOHINDRA**

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

www.bohindra.com

bohindra@bohindra.com

**ESPECIALIDADES:**

- Libros de Psicología, Crecimiento Personal, Espiritualidad, Terapias Naturales...

- Cristales
- Objetos esotéricos

**LIBRERÍA EQUILIBRIO HUMANO**

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

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

**MUSEO GEOMINERO**

C/ Ríos Rosas, 23 - 28003 Madrid

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

**NATIVIDAD NAVARRO REY**

Teléfono: 677 54 04 78

Correo: nntarot99@hotmail.com

**ESPECIALIDADES:**

- Terapeuta Energética y Floral
- Astróloga y Tarotista

**PAZ MUÑOZ ALVAREZ**

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

**ESPECIALIDADES:**

- Naturopatía
- Iridiología
- Psicología Clínica
- Biodetética

**TERAPIAS CORPORALES Y ANÍMICAS**

PEDRO JOSÉ MARTÍNEZ

Teléfono: 647 59 03 82

- Masaje Rítmico-Hauschka
- Masaje Pressel
- Masaje Metamórfico
- Reflexología Podal
- Terapia Floral
- Introducción a la Antroposofía: Conocimiento ampliado del hombre y del mundo

## **AGENDA MARZO 2010**

### **CURSOS**

#### **TRANSFORMACIÓN INTERIOR Y RENACIMIENTO CONSCIENTE**

Fechas: Lunes **1, 8, 15, 22 y 29** de **Marzo**, a las **19** horas

Lugar: **Alcántara Psicología y Espiritualidad**

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

Impartido por: **Mª Dolores Sánchez-Villacañas**, Psicóloga Clínica y Astróloga

Importe: **80 Euros** al mes. Incluye manual del curso y certificado de asistencia

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

[mariadoloresdetoro@hotmail.com](mailto:mariadoloresdetoro@hotmail.com)

#### **MEDITACIÓN CREATIVA PARA MATERIALIZAR LOS SUEÑOS**

Fechas: Martes **2, 9, 16, 23 y 30** de **Marzo**, a las **19** horas

Lugar: **Alcántara Psicología y Espiritualidad**

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

Impartido por: **Mª Dolores Sánchez-Villacañas**, Psicóloga Clínica y Astróloga

Importe: **80 Euros** al mes. Incluye manual del curso y certificado de asistencia

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

[mariadoloresdetoro@hotmail.com](mailto:mariadoloresdetoro@hotmail.com)

#### **INICIACIÓN A LA ASTROLOGÍA**

Fechas: Miércoles **3, 10, 17, 24 y 31** de **Marzo**, a las **19** horas

Lugar: **Alcántara Psicología y Espiritualidad**

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

Impartido por: **Mª Dolores Sánchez-Villacañas**, Psicóloga Clínica y Astróloga

Importe: **80 Euros** al mes. Incluye manual del curso y certificado de asistencia

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

[mariadoloresdetoro@hotmail.com](mailto:mariadoloresdetoro@hotmail.com)

#### **LAS DIOSAS DE CADA MUJER**

Fechas: Sábados **6, 13, 20 y 27** de **Marzo**, a las **17** horas

Lugar: **Alcántara Psicología y Espiritualidad**

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

Impartido por: **Mª Dolores Sánchez-Villacañas**, Psicóloga Clínica y Astróloga

Importe: **80 Euros** al mes. Incluye manual del curso y certificado de asistencia

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

[mariadoloresdetoro@hotmail.com](mailto:mariadoloresdetoro@hotmail.com)

#### **LA ENFERMEDAD Y LA HIPNOSIS**

Fecha: Sábado, **13** de **Marzo**, a las **16** horas

Lugar: **Centro Covibar**

Dirección: Avda. de Covibar, s/n. – Rivas-Vaciamadrid

Impartido por: **Elisa López Abejaro**, Experta en Hipnosis Ericksoniana

Más información e inscripciones: Tel. 656 93 50 74

[talleresdevida@hotmail.com](mailto:talleresdevida@hotmail.com)

## **CONFERENCIAS DE ENTRADA LIBRE**

### **MEJORAR, SANAR Y FORTALECER NUESTRO NIÑO INTERIOR**

Fecha: Jueves, **11 de Marzo**, a las **19** horas

Lugar: **Alcántara Psicología y Espiritualidad**

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

Impartida por: **Mª Dolores Sánchez-Villacañas**, Psicóloga Clínica y Astróloga

Confirmación de asistencia: Tel. 91 401 55 70 – 627 12 09 47

mariadoloresdetoro@hotmail.com

### **ILUMINAR NUESTRA SOMBRA PARA EVOLUCIONAR**

Fecha: Jueves, **25 de Marzo**, a las **19** horas

Lugar: **Alcántara Psicología y Espiritualidad**

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

Impartida por: **Mª Dolores Sánchez-Villacañas**, Psicóloga Clínica y Astróloga

Confirmación de asistencia: Tel. 91 401 55 70 – 627 12 09 47

mariadoloresdetoro@hotmail.com

## **OTRAS ACTIVIDADES**

### **III JORNADA DE DIVULGACIÓN ASTROLÓGICA**

Fecha: Sábado **13 de Marzo de 2010**

Organiza: **Sociedad Española de Astrología**, Delegación de Madrid

Lugar: **Ecocentro**

Dirección: C/ Esquilache 2, 4 y 6 - 28003 – Junto a la Avenida de Pablo Iglesias

Más información:

- **Mónica Carretero**, Secretaria de S.E.A - Teléfono: 626 933 702 – C.E monicacarretero1@gmail.com
- **Rosa Mª Padernia**, Delegada de S.E.A. Madrid. Teléfonos: 917307196/ 600029910 – C.E.: rosapadernia@hotmail.com

## **XXVII Congreso Ibérico de Astrología**

Fechas: Del **12 al 15 de Mayo de 2010**

Lugar: Centro de Congresos de **Estoril (Portugal)**

## METAMORFOSIS – NÚMERO 12 – MARZO 2010

Organizado por: **Maria João C M Macieira**

Página Web y correo electrónico: [www.congressoastrologia.com](http://www.congressoastrologia.com)  
[mjmacieira@gmail.com](mailto:mjmacieira@gmail.com)

Teléfonos: + 35 19 12 56 45 36  
+ 35 19 12 56 45 36



## **LIBROS RECOMENDADOS**

### **HALL, Judy – LA BIBLIA DE LOS CRISTALES – GAIA EDICIONES**

**La Biblia de los cristales** abarca tanto las principales gemas actualmente disponibles como los cristales que han sido recientemente descubiertos. Bellamente ilustrada, ésta es una guía completa sobre los cristales, su morfología, su cromatismo y sus diversas aplicaciones. Su formato y presentación hacen de ella una guía única en su género, permitiendo encontrar de manera inmediata cualquier tipo de cristal, así como toda la información relativa a sus propiedades, tanto esotéricas: efectos espirituales, mentales, psicológicos, emocionales y físicos, como terapéuticas, lo que la convierte en una referencia indispensable para todas aquellas personas amantes de los cristales.

Esta obra viene avalada por la dilatada experiencia de la autora en este campo, más de treinta años, aunando el saber tradicional y contemporáneo relativo al conocimiento de los cristales.

### **MARASHINSKY, Amy Sophia –Ilustraciones de HRANA JANTO – EL ORÁCULO DE LA DIOSA – EDICIONES OBELISCO**

Este peculiar libro, que va acompañado de 52 cartas bellamente ilustradas, celebra los múltiples rostros de la Diosa, que fue objeto de culto en todas las culturas, desde el albor de los tiempos.

Gracias a una eficaz combinación de poesía, mitología y rituales, **El oráculo de la Diosa** responderá a todas tus preguntas y, a la vez, también te ofrece ideas y consejos para afrontar los problemas a los que te enfrentas, al igual que técnicas con el fin de alcanzar la totalidad en cualquier aspecto de tu vida. Ayudándote a comprender y transformar tu presente, te permitirá crear tu futuro tal como quieres que sea. Aquí vas a encontrar:

- ◆ Instrucciones precisas para invocar el oráculo
- ◆ Disposiciones novedosas y singulares de las cartas
- ◆ Rituales individuales o de grupo que te ayudarán a trabajar con la energía de la Diosa para el crecimiento personal o para resolver problemas.

Amy Sophia Marashinsky dirige talleres que capacitan a las mujeres para resolver los conflictos, facilitan la regresión a las vidas pasadas y enseñan a lograr una mayor energía personal.

Hrana Janto es una artista especializada en ilustraciones relacionadas con la historia, el mito y lo sagrado. Sus obras de arte han aparecido en muchas cubiertas de libros, revistas y carteles de películas. Vive, pinta y baila en NY's Hudson Valley.

**MÉNDEZ, Conny – METAFÍSICA (2 VOLÚMENES) – ARKANO BOOKS**

Nacido en Caracas (Venezuela), el 11 de Abril de 1898. Hija del distinguido escritor y poeta Eugenio Méndez y Mendoza y de Lastenia Guzmán. Como productora, directora y actriz, dedica varios años a actividades teatrales en actos celebrados a beneficio de la Cruz Roja Internacional, periodo en el que Margarita de Guinand es directora de dicha institución.

Su obra musical consta de más de cuarenta composiciones, entre las que destacan, por su aceptación entre el público, aquellas de carácter popular (muchas de las cuales figuran en una importante discografía), sin faltar algunas del género clásico y romántico, incluyendo su *Oratorio*, de inspiración sacra. Fue autora de todos los textos de su obra musical. Realizó giras internacionales ofreciendo conciertos de canto y guitarra.

Fundó, en 1946, el movimiento de Metafísica Cristiana en Venezuela, consagrándose de lleno a la enseñanza esotérica a través de sus libros y conferencias. Fue condecorada en tres ocasiones con:

Diploma y botón de Oro Cuatricentenario, 1967

Diploma y Medalla de Buen Ciudadana, 1968

Orden Diego de Losada en 2ª Clase, 1976

Recibió además, en reconocimiento de su labor artística, cultural y humanitaria, numerosos homenajes y galardones, así como diversas placas en reconocimiento de su labor en el campo de la Metafísica Cristiana.

**POTTI, Rafael – LA ROSA DEL NILO – EDITORIAL MARTINEZ ROCA (Novela histórica)**

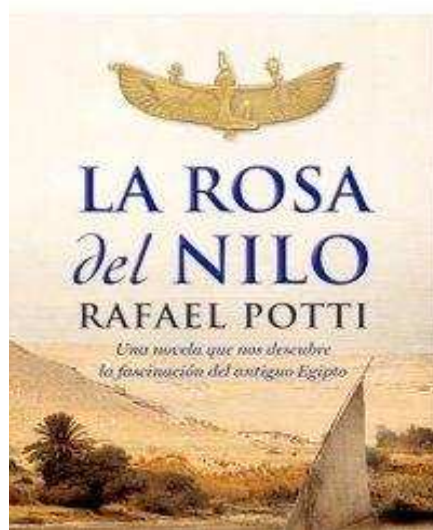
*La Rosa del Nilo* es una novela que nos descubre la fascinación del antiguo Egipto. Tan rigurosa como entretenida. Para leer, disfrutar y aprender.

En el antiguo Egipto nadie es más poderoso que el faraón y, sin embargo, nadie está más rodeado de intrigas, traiciones y conspiraciones. A su alrededor se tejen sin cesar

rumores y enfrentamientos, pactos y acuerdos, mentiras y acusaciones que se cruzan incluso entre los miembros de su propia familia. De todos éstos conflictos será testigo de excepción Yuya, hijo de Moisés y Meri, príncipes de Egipto, y sobrino del actual faraón, Amenofis IV. Tras su paso por La Rosa del Nilo, la mejor escuela del Conocimiento de toda la Antigüedad, Yuya ha de incorporarse a la vida adulta y asumir sus funciones como embajador de Egipto entre los reinos rivales, con la carga de engaños y ambiciones que su sangre conlleva. Y lo intentará a pesar de todos los planes que se ciernen sobre su extensa y poderosa familia...

El autor consigue sumergirnos en los entresijos del poder, la sabiduría, el arte, el conocimiento y la vida diaria del antiguo Egipto, y lo hace gracias a una trama coral entretejida con maestría y un portentoso conocimiento de esta civilización milenaria que todavía hoy nos sigue fascinando.

Su anterior libro: *Moisés, en busca del Dios único*, de la misma Editorial, es también muy recomendable.



### **SAINT GERMAIN – EL LIBRO DE ORO – EDITORIAL HUMANITAS**

Esta es la Sagrada Enseñanza que el Ascendido Maestro Saint Germain ha dispuesto para esta su Era de Oro, y que forma el Tercer Ciclo de Enseñanza de la Humanidad Saint Germain, después de lo cual el discípulo queda en conocimiento pleno de su Presencia Yo Soy.

Parece que el Conde de Saint Germain fue hijo legítimo de Franz Leopold, príncipe de Rakoczy de Transilvania

y educado por la familia Médicis en Italia. Adoptó el nombre de Saint-Germain, de la localidad de San Germano en el Tirol italiano, donde su padre tenía posesiones. De su juventud nada se sabe con certeza, para sus contemporáneos su verdadera identidad fue indescifrable. Se dijo de él que era italiano, español, polaco... Voltaire en carta a Federico El Grande dice: *Saint Germain es un hombre que nunca muere y conoce todas las cosas*. Conocía todos los idiomas europeos y podía también hablar y escribir árabe, chino, griego, latín y sánscrito.

Sus conocimientos alquímicos y herboristas fueron excepcionales. Pretendía poseer el elixir de la larga vida y dominar la transmutación de los metales. Efectuaba comunicaciones telepáticas y tenía el don de la clarividencia, incluso se dice de él que podía hacerse invisible.

Ni su fecha de nacimiento ni la de su muerte han podido ser fijadas. En cuanto a la segunda, suele ir de 1784 hasta 1901, fecha en la que según Leadbeater, todavía estaba vivo en Roma.

**D. T.**

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