

**CARTAS
DE LA
UNIÓN SAGRADA**



Jennifer Rooch Naíobis

INDEX

INTRODUCCIÓN.....	3
TIRADAS.....	4
LOS CHAKRAS.....	5
ORDEN DE LAS CARTAS.....	7
EXPLICACIÓN Y SIGNIFICADO DE LAS CARTAS LOS SIETE CHAKRAS	
MULADHARA.....	8
SVADHISTHANA.....	10
MANIPURA.....	12
ANAHATA.....	15
VISHUDA.....	19
AJNA.....	22
SAHASRARA.....	24
LAS SIETE DIRECCIONES:	
PACHAMAMA.....	27
PADRE CIELO.....	31
ESTE.....	34
OESTE.....	36
SUR.....	39
NORTE.....	43
TODOS LOS SERES.....	47
LAS SIETE ENERGÍAS FEMENINAS:	
LA MUJER SALVAJE.....	49
KALI.....	52
IX CHEL.....	54
SANTA MARÍA.....	59
MUJER MEDICINA.....	63
LAS ABUELAS.....	66
EL POTENCIAL.....	69
LAS SIETE ENERGÍAS MASCULINAS:	
EL HOMBRE TÁNTRICO.....	72
GAUTAMA BUDA.....	77
EL GUERRERO.....	79
JESUCRISTO.....	81
HOMBRE MEDICINA.....	83
LOS ABUELOS.....	87
EL DESAPEGO.....	89
LAS SIETE HERRAMIENTAS	
MEDITACIÓN.....	91
SUEÑOS.....	94
LLAMADA DE LAS PLANTAS SAGRADAS.....	96
LUZ Y SOMBRA.....	99
CICLOS DE LA VIDA.....	102
LA VISIÓN DEL ASTRAL.....	105
SERVIR AL MUNDO.....	107
LOS SIETE LOGROS	
LA TRANSFORMACIÓN.....	109
VENCER MIEDOS.....	111
CONFIANZA.....	114
EL PERDÓN.....	116
EL VACÍO.....	120
LA PUERTA.....	122
LA UNIÓN SAGRADA.....	125
NOTA DE LA AUTORA Y AGRADECIMIENTOS.....	133
BIBLIOGRAFIA	134

INTRODUCCIÓN

Las cartas de sanación como estas de la Unión Sagrada funcionan con el mismo principio que las clásicas cartas de Tarot de Marsella. Se basan en la verdad de que el universo está constantemente intentando comunicarse con nosotros. Hay cosas que están muy a nuestro alcance, respuestas que quieren revelarse frente a nosotros y que, cuando es el momento, se nos revelan. El universo busca contacto con nosotros tanto como nosotros buscamos contacto con el universo, hablo del universo mágico, del gran misterio, el gran espíritu o dios creador, creadora, la fuente de la vida de la cual todos nosotros venimos. Cuando estamos listos para saber un poquito más, el universo misterioso nos envía una respuesta, nos habla cuando preguntamos, y no nos dice nada cuando no queremos escuchar. Nos da la respuesta a todo, cuando nos ponemos a escuchar. La respuesta vendrá en la próxima conversación con un amigo, una amiga, un familiar, un extraño, un animal, el próximo libro que leamos, una película, la próxima conversación que escuchemos por la radio...

Todos buscamos este contacto. Todos queremos ser queridos por dios. Todos queremos ser parte de este gran misterio. Y todos lo somos.

Estas cartas no están pensadas para contarnos el futuro exacto, porque el futuro exacto no quiere ser precisado. El futuro es mejor no querer saberlo con precisión, porque esto nos puede distraer del presente, el único momento en el que late nuestro corazón.

Claro, ayer también latía nuestro corazón y mañana supongo también lo hará, pero esto no se puede medir más que en números o tiempos. ¡Y qué poco son los números y tiempos comparados con el verdadero significado del latido de tu corazón en este preciso momento! Este latido significa todo el misterio concentrado en tu interior. Escucha tu corazón, late, late, late. Y cuando se ha ido el momento de latir, no late y late de nuevo. Escuchar a nuestro propio corazón es lo que debemos hacer todos y crear cada momento nuevo. Cuando escuchamos a nuestro corazón, tenemos que actuar según lo que nos dice. El futuro tiene que quedarse en el misterio y uno debe actuar siempre desde el presente y desde el corazón. Esto nos puede salvar, cambiar. Pero a veces nos pueden ayudar mucho unas *pistas* y el universo nos quiere dar estas pistas, ayudarnos a amarnos a nosotros mismos y a los demás, a crecer y a sufrir menos. Nos quiere dar pistas en el preciso momento en que nosotros también sentimos una inexplicable necesidad de entender. Cuando sentimos que pertenecemos a algo más grande. En esos momentos en que sentimos este dolor de separación en el pecho y no sabemos exactamente de qué nos sentimos separados y qué echamos de menos... todos tenemos los mismos deseos profundos, las mismas preguntas. Así, para hacer estas cartas solo tuve que abrirme a escucharlas y esperar a que mi vida me diera las respuestas. Yo he pintado estas cartas con todo mi corazón, usando mi vida como inspiración, mis preguntas más profundas como guías y sé que tocan el corazón de los que buscan una respuesta. Los mensajes están dentro de las imágenes mismas. Si quieres tirar una carta y leer el significado eres bienvenido, pero si realmente quieres conocer las cartas comienza con tirar una carta y sentirla. Podrías escribir lo que te dice a ti mismo en este momento esta carta, lo que significa para ti. Estoy segura de que el significado de cada una puedes descubrirlo en tu propio corazón (con la excepción de las cartas de los *Siete Chakras* si no estás familiarizado con sus significados), ya lo sabemos todo, pero siempre tenemos que recordarlo. Para no perder el hilo, este es el camino del corazón. También hay muchas cosas que el universo no nos dice y por una razón: el misterio es tan grande que no podemos intentar entenderlo todo, nuestro pequeño corazón solamente puede con lo que está listo para entender. Pero cada vez puede con más. Somos seres magníficos que pueden aprender, cambiar y evolucionar con una rapidez

increíble. Por eso nos quiere tanto el universo. Por eso nos obsequia como a unos niños rebeldes pero inmensamente amados. Pero por ahora el misterio completo nos enviaría a la locura. Estas cartas están pensadas para andar seguro hacia una espiritualidad sana, y una espiritualidad sana siempre anda hacia el amor.

Se trata de nunca perder el hilo del amor.

Mucha gente se siente más atraída por las cartas nuevas, modernas, de sanación y ayuda espiritual, cartas fáciles de usar, sin necesidad de un médium. El set de tarot clásico, el de Marsella, es una manera de adivinar con mucha precisión algo que quizás no quiere ser tan precisado. Las cartas de sanación son guías sutiles que curan un corazón con ansiedad. Te dan seguridad en tu camino. Te dan un empujón, una respuesta a una pregunta profunda -no un camino predestinado. Así, conecta con el amor cuando trabajas con estas cartas y deja que el universo te de las pistas sutiles que necesita tu corazón en el momento en que tiras una para crecer. Reafirma lo que ya sabías. (Para saber más sobre cómo usar las cartas de la Unión Sagrada mira en la parte '*Tiradas*' que explico más adelante). Deja que te enseñe unos nuevos puntos de vista, deja que te inspire y observa durante el día si en otros momentos recuerdas, por lo que te sucede, lo que sentías al mirar la carta. Cuanto más te metes, más las vives, más escuchas, más te cuenta el universo.

Nadie necesita saber todo, todo lo que necesitamos nos lo ofrece el universo en el momento preciso, hay que escuchar. Entrena tus sentidos sutiles y entenderás cada vez más. No pienses tanto, deja espacio en tu ser para que las respuestas surjan desde dentro. Hice este trabajo para poder escuchar mejor mi corazón y para servir a los demás. Así, con todo mi respeto y amor te ofrezco estas imágenes a ti para que disfrutes y sepas que eres profundamente amado por el universo.

TIRADAS

Las tiradas de las cartas de sanación, como las Cartas de la Unión Sagrada, son mucho más simples que las tiradas del tarot clásico. Esto es así porque solamente intentan darte un apoyo, una dirección, en vez de adivinar el futuro. Te dan el remedio que te da fuerza en el momento preciso, no un camino predestinado, el camino lo eliges tú. Estas cartas son un puente para conectarte cada día con el gran misterio. Mucha gente tiene miedo de las adivinaciones del futuro, no hay que temer estas cartas porque no te van a predestinar tu camino, te dan simplemente un consejo, te recuerdan qué fuerzas hay que desarrollar o en cuáles hay que confiar en el momento preciso. La mayoría de las cartas tienen muchos símbolos en sí pero cada carta habla en principio de la misma cosa con diferentes enfoques, y este enfoque es lo que cambia dependiendo de tu necesidad en el momento.

Para comenzar a consejo usar las cartas sin el libro, deja que tu propia intuición te diga lo que te quiere aconsejar la carta que has tirado, confía en lo que ya sabes. Intenta sentir lo que desprende la carta que has tirado. Después de tener una respuesta interna, mírate lo que he escrito, y observa si estas dos respuestas tienen algo en común. Para trabajar con las cartas seriamente a consejo no usarlas a cada momento: mejor no hacer más de una tirada al día, si no, las respuestas pierden su fuerza.

Para tirar las cartas la manera más eficaz es la de sentarse cómodamente sin cruzar las piernas, cerrar los ojos y vaciar la mente. Conéctate con la tierra debajo de tus pies y el

cielo encima de tu cabeza, relájate, entra en el presente. No pienses en nada o pide al gran espíritu que está en todo, incluyendo en ti mismo, una orientación. Espera hasta que sientas en tu mano una carta que quiere tu atención y tírala, mírala y observa como te sientes con esta carta. ¿Te gusta? ¿La rechazas? ¿Qué es lo primero que viene a tu cabeza? Después, lee el significado.

Para hacer una tirada más compleja aconsejo esta tirada simple:



Esta tirada se tira de la derecha hacia la izquierda. La carta 1 representa la situación o dónde te encuentras en este momento, qué energía está representada por ti en el ahora. La carta 2 es el obstáculo, o la energía que no está en equilibrio dentro de ti y la carta 3 es la dirección que puede ayudar a restablecer el equilibrio.

Pero si sabes usar las cartas tíralas como te diga tu intuición, todo es personal y yo, por ejemplo, tiro esta tirada siempre al revés (1,2,3).

Si eres hombre y tiras una carta femenina o al revés, eres mujer y tiras una carta masculina, acuérdate de que todos somos parte del todo, hay una parte grande dentro de ti que es del sexo opuesto. Muchas veces se queda desequilibrada la parte femenina y la parte masculina en una persona, porque solamente nos fijamos en lo superior, en lo obvio, en lo que vemos, pero todos somos todo. Escucha, y si tienes dudas de si la carta se refiere a ti, una energía o alguien cerca de ti, pues: pregunta a tu corazón. Quizás cuando tienes esta duda has de leer con mucha atención la explicación. El universo sabrá lo que quiere decir y si escuchas bien sentirás la respuesta en tu corazón.

LOS CHAKRAS

Los chakras son como los pilares de estas cartas, cada carta tiene relación con uno de los 7 chakras principales. Como sutiles indicadores, los chakras nos pueden crear un puente entre el mundo físico y espiritual, son como un hilito con el que se puede identificar las raíces más profundas de los problemas o enfermedades físicas. Observar nuestros problemas físicos nos da la posibilidad de usarlos como maestros y sanar así nuestra alma, en todo este proceso los chakras son unos indicadores que conectan el mundo material con el mundo sutil.

En este mundo que compartimos, nuestro cuerpo físico es el contenedor de nuestra alma, es el altar en el que reside algo sagrado, una parte del infinito, de dios, de todo... Este cuerpo es la nave que permite a nuestra alma observar las maravillas del mundo.

O como lo formula Clarissa Pinkola Estés en su obra 'Mujeres que corren con los lobos': ... El cuerpo es el promotor de estas experiencias. Sin el cuerpo no existirían ni la sensación de elevación ni la de altura o ingravidez. Todo esto procede del cuerpo.

El cuerpo es la plataforma de lanzamiento del cohete. En su cápsula el alma contempla a través de la ventanilla la misteriosa noche estrellada y se queda deslumbrada.

Nuestro cuerpo físico es sensible a todo lo que toca, recibe, come, bebe, ve, inspira.... es importante cuidarlo y tratarlo con respeto. No me refiero al culto corporal de hoy en día, que es más bien la obsesión y el dictado de la belleza superficial, pero al verdadero respeto a la parte más material de la complejidad de nuestro ser. No es solamente una expresión decir 'escucha tu cuerpo'. Si escuchamos nuestro cuerpo éste nos da mucha información sobre el estado de nuestra salud, por ejemplo, mucho antes de que se manifieste una enfermedad, y también nos da información sobre nuestra salud espiritual, la salud de nuestra alma y también el alma nos da información sobre nuestro cuerpo. Una de las partes más sutiles del cuerpo físico y una ayuda indispensable para diagnosticar el estado profundo de todo el ser (no solamente los síntomas externos) son los chakras. Así si en una tirada te aparece una o más cartas de los chakras hay que prestarles mucha atención, pueden ser importantes claves para toda la situación momentánea y al mismo tiempo pueden darte una buena base para trabajar. (Además de que cada una de las otras cartas también pertenece cada una a un chakra).

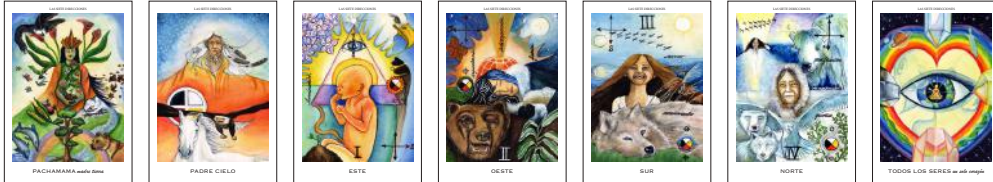
Sobre los chakras se ha escrito mucho y se puede encontrar mucha información sobre cada uno. Para escribir el significado de cada chakra me he basado en mi propia experiencia y el libro 'Das Chakra Handbuch' de Shalila Sharamon y Bodo J. Baginski y 'Shaman, Healer, Sage' de Alberto Villoldo. Para más detalle, recomiendo consultar estos libros.

ORDEN DE LAS CARTAS

LOS SIETE CHAKRAS



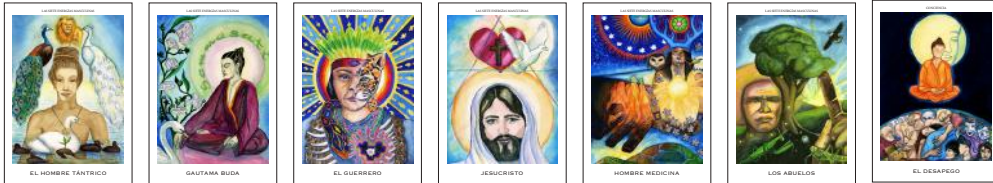
LAS SIETE DIRECCIONES



LAS SIETE ENERGÍAS FEMENINAS



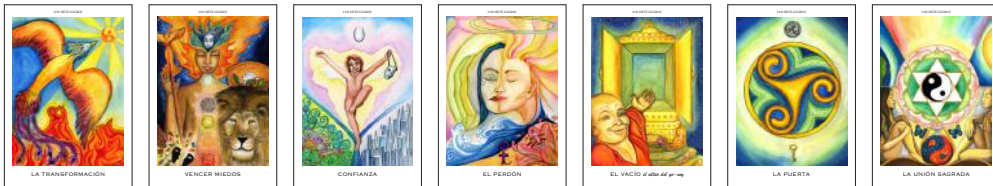
LAS SIETE ENERGÍAS MASCULINAS



LAS SIETE HERRAMIENTAS



LOS SIETE LOGROS



Hay siete cartas en seis *casas* o grupos. Cada carta tiene un vínculo con el chakra con el que se alinea en la vertical. Por ejemplo: la *Pachamama* está vinculada con el primer chakra, el Muldhara (en color rojo)

EXPLICACIÓN Y SÍMBOLOS DE LAS CARTAS

LAS SIETE CHAKRAS

EL PRIMER CHAKRA *MULADHARA*

El primer chakra se encuentra entre el ano y la zona genital, está conectado con el coxis y se abre hacia abajo.

Color: Rojo

Elemento: Tierra

Instinto: Olfato

Vocal: u

Mantra: LAM

El principio básico del primer chakra es la manifestación de la existencia en el mundo físico. El primer chakra es la polaridad del séptimo chakra, cuyo principio básico es la manifestación de la existencia en el plano espiritual. El Muladhara también es el lugar del subconsciente colectivo.

Las regiones corporales que están conectadas al muladhara son las partes más densas, como la columna vertebral, los huesos, los dientes y las uñas. El ano, el intestino grueso, el recto, la próstata, la sangre, la estructura celular y la glándula suprarrenal, que produce la adrenalina y la noradrenalina (funciones: conducción de la sangre, regulación de la temperatura corporal y anima la disposición de acción).

Palabras clave: Supervivencia, energía primordial, perduración, enraizamiento, confianza original, conexión con la madre tierra, unión, sexualidad, necesidad de asegurarse en lo material.

El chakra de raíz nos conecta con el mundo físico, pero también con el espíritu de la madre tierra, aquí experimentamos su fuerza, amor y paciencia y nuestra unión y dependencia hacia la gran madre. Las necesidades primarias personales y globales de la vida y la supervivencia pertenecen a este chakra. El 'Si' hacia la vida en este mundo, hacia la existencia física y el acuerdo de actuar en armonía con la fuerza de la tierra y aprender de ella son las ofrendas de un muladhara abierto. Nos hace tomar tierra y nos propone la energía necesaria para crear en este mundo. Nos da poder de afirmación y constancia.

Funcionamiento armónico: si el primer chakra está armonizado, te sientes integrado en el ciclo natural de la vida-muerte-vida y del cambio constante entre actividad y descanso, muerte y renacimiento. Tus acciones están inspiradas por el deseo de dar tu ayuda para mejorar la vida sobre la tierra y estar en armonía con la fuerza creativa de la gran madre y la vida natural. Te resulta fácil realizar tus objetivos en este mundo.

Te abres con confianza hacia esta vida y aceptas sus regalos con gratitud.

Mal funcionamiento: Si el primer chakra está desarmonizado se llena la mente con pensamientos, que parecen circular principalmente alrededor de deseos materiales, placeres y la necesidad de seguridad. Si ves algo que te gusta, automáticamente lo quieres conseguir, sin pensar en las consecuencias. Al mismo tiempo te puede resultar difícil recibir y dar abiertamente, tienes la tendencia de asegurarte y de delimitarte. Este apego se puede manifestar en el plano físico como estreñimiento o sobrepeso. Todas tus acciones están tratando de satisfacer en primera línea tus necesidades personales, cuando no consigues lo que quieres las circunstancias o los otros se ponen entre ti y tus fijaciones, reaccionas irritado, rabioso hasta agresivo. La tendencia a forzar a otros para

que acepten o cumplan tus deseos e ideas. Rabia, frustración y violencia son parte del mecanismo de protección, que nace de una falta de confianza primordial. Detrás de estas emociones está siempre el miedo, el miedo a perder, a no conseguir o a no tener suficiente de lo que te promete seguridad y bienestar. La extensión global de la idea de que tenemos derecho a dominar y explotar la tierra es un indicador de un mal funcionamiento crónico del primer chakra del ser humano en estos tiempos.

Bloqueo o cierre del primer chakra: La constitución corporal puede ser más bien débil, y tienes pocas reservas, sean físicas o emocionales. Tienes tendencia a preocuparte. Quizás tienes la sensación de no tocar el suelo o de no tener tus pies bien sobre la tierra, a veces te encuentras como volando o como si no estuvieras totalmente aquí. Tienes poca voluntad para realizar tus ideas y conseguir que otros te escuchen, de hacer prevalecer tu opinión y tus planes, te falta estabilidad. La vida te parece más como un deber que un placer, siempre sueñas con una vida más fácil, más cómoda y menos provocadora. Tienes la sensación de no pertenecer totalmente a aquí, a este mundo y de estar desconectado, esto es porque no estás recibiendo la energía suficiente de la madre tierra por este chakra.

Ejercicio: Contemplar el cielo rojo del amanecer o la puesta del sol ayuda a soltar bloqueos y a estimular la zona del primer chakra. Para conectarse con la madre tierra siéntate en postura de meditación en el suelo, inspira el olor de la tierra y visualiza como si estuvieras haciendo raíces, abriéndote totalmente hacia ella. Este ejercicio armoniza el primer chakra. La conexión más fuerte con la madre tierra seguramente está en el trabajo en el inipi (o 'temascal').

La respiración por el útero es un buen ejercicio para la mujer de ganar fuerza y purificar este chakra. Para esto se visualiza cómo con cada respiración entra el aire desde abajo en el útero fortaleciendo esta zona.

EL SEGUNDO CHAKRA SVADHISTHANA

Svadhithana: 'el centro de yo mismo'

Color: Naranja

Instinto: Sexualidad

Elemento: Agua

Principio principal: Recreación creativa del ser

Aspecto psicológico: Poder, sexo, control, miedo, pasión, luchar, autoestima, abuso emocional o sexual, aspectos heredados de los padres, acumulación de bienes materiales

Expresión negativa: Miedo, ira, lucha

Potencial: Creatividad, compasión, sentido familiar

El segundo chakra se encuentra más o menos cuatro dedos debajo del ombligo y es el lugar del *hara*, el centro del yo. Si este chakra funciona bien, *digiere* emociones negativas como el miedo o la rabia y las *dirige* al primer chakra que las suelta a la madre tierra y ésta las neutraliza. Si funciona mal, estas emociones se quedan en nuestros intestinos y nos envenenan poco a poco, nos amargan. El segundo chakra está conectado con nuestra sexualidad y también con nuestro ombligo, que crea vida. Su elemento es el agua, el agua de las emociones, el agua que crea, que nutre y que tiene necesidad de *fluir*. El Svadhithana es el centro de la pasión, con el primer chakra nos reproducimos, con el segundo amamos a nuestra pareja *como pareja*. Si este chakra funciona mal queremos 'poseer' en vez de realizarnos. *Con el primer chakra en desequilibrio construimos muros para escondernos, con el segundo creamos armas para protegernos (Alberto Villoldo)*. El chakra svadhithana es el chakra de la *reacción*.

En las aguas de las emociones se encuentran todos los aspectos del amor y del miedo, nuestro objetivo es revelar el miedo y calmarlo. Ira y rabia son expresiones del miedo. Se forman como resultado del miedo. Usa el miedo como una *señal* y *obsérvalo*, pero no te dejes controlar por él. Confrontándonos al miedo tenemos la posibilidad de conocerlo, de aceptarlo como parte de la vida, como *una* elección que tenemos.

Y cuando comprendemos el miedo, sabemos cuando nos tenemos que liberar de él. Entonces estamos listos para confrontar nuestro miedo más profundo (o cualquier otro) y ya no nos hace temblar, pierde el control sobre nosotros. Podemos estar enfrente de nuestro miedo más profundo y entendemos que es solamente un aspecto de nosotros mismo, porque todo lo que es, *es* expresión de la misma fuerza vital.

Mirando al mundo nos damos cuenta de que todos tenemos una desarmonización del segundo chakra, porque todos nuestros sistemas se han construido encima del miedo en vez del amor. Desde el vecino que construye muros para protegerse de ti, hasta los estados que no confían en las otras naciones. No sorprende que todos tengamos que trabajar este poderoso chakra. Hay que vencer la violencia dentro de uno mismo primero, no la violencia de fuera. Si empezamos afuera combatimos la violencia con más violencia, lo que solo tiene un resultado: que nutrimos la violencia de dentro.

La violencia es el resultado de la ira y la rabia que vienen del miedo. Hay que identificar las raíces de la propia violencia para neutralizar la violencia en uno mismo y finalmente en el mundo. Y la única manera verdadera y duradera es la de empezar con uno mismo aquí en el segundo chakra.

El tipo de relaciones que tenemos con otros, y en especial con el otro sexo, está marcado por la función de este chakra. Si este chakra está funcionando bien, podemos ser íntimos con nuestra pareja y tener relaciones naturales con miembros del otro sexo. Si este chakra está desarmonizado puede ser que confundamos amor con sexo, que

seamos sexualmente hiperactivos o, al contrario, estemos reprimiendo nuestros deseos, tengamos poca autoestima y parezcamos emocionalmente y sexualmente fríos.

Una fuerte disfunción de este chakra la vemos en países donde lo masculino intenta oprimir lo femenino. Otra vez encontramos la raíz de este problema en una inseguridad, un miedo hacia el sexo opuesto, que se transforma con el tiempo en su perversión, en una forma de exageración de las fantasías sexuales por una supresión de sus deseos.

La tarea de este chakra es transformar sexo en amor y romanticismo en intimidad.

Los bloqueos y perturbaciones en este chakra pueden afectar grandes regiones de nuestras vidas. Si siempre adoptamos una actitud como si el mundo nos debiera algo, como si todo el mundo estuviera contra nosotros y tomamos todo de manera muy personal, esto nos puede indicar que nuestro segundo chakra está en desarmonía.

Si usamos todo, desde el tiempo hasta lo que leemos en el periódico o lo que nos cuenta nuestra vecina, como razón para enfadarnos, esto nos indica un mal funcionamiento del segundo chakra. ¿Estamos siempre a la defensiva? ¿Queremos controlar todo, hasta a los demás? ¿Tenemos tendencia a agarrarnos al dinero, cosas materiales, poder, sexo?

Si el segundo chakra está armonizado sientes como el río de la existencia también fluye dentro de ti, de tu cuerpo, tu alma y tu espíritu. Cuanto más eres parte de este río, este río es parte de ti. Eres parte de la profunda alegría de la creación y la vida nunca deja de asombrarte y entusiasmarto. Tu vida parece un baile en el que te mueves con gran poder y elegancia. Tienes una actitud de gratitud que te acompaña en todos tus caminos y acciones. Tus emociones son verdaderas y tus acciones son creativas, enriquecen tu vida y la de otros. No dejes que las decisiones y opiniones de otros controlen tu vida demasiado, escucha tu primer impulso, escucha tu *sensación en la barriga*. No dejes que las decisiones y opiniones de otros controlen tu vida demasiado, observa y escucha tu primer impulso y tu sensación en la barriga. Con el segundo chakra armonizado tienes un equilibrio que te permite estar totalmente centrado y sin ninguna rigidez.

Ejercicios: La luz de la luna llena y el contacto con el agua clara y fresca en la naturaleza animan este chakra. Un baño en un río o unos tragos conscientes de un agua pura nos ayudan a dejar fluir lo que estaba estancado. Unir la contemplación de la luna con el contacto con el agua fresca tiene un efecto óptimo para revitalizar este chakra.

El agua que bebemos debería estar en un contenedor de cristal, mineralizado con piedras, como cristal de roca y cuarzo rosa por ejemplo y tratado con mucho amor, ya que es un elemento que vibra a la frecuencia que recibe. Debajo de mi contenedor de agua pongo siempre un imagen de un mandala (normalmente pongo la carta del séptimo chakra, el loto de mil hojas) para bendecirla.

EL TERCER CHAKRA *MANIPURA*

Manipura: 'El palacio de las joyas'

Color: Amarillo / amarillo dorado

Instinto: Poder

Elemento: Fuego

Principio principal: Creación del ser

Aspecto psicológico: Valor, fuerza, poder, expresión hacia el mundo, calor, carisma, afirmar las experiencias, deseo de reconocimiento, crecimiento, energía, actividad, disposición para actuar, preparación, identificación, afirmación de la personalidad.

Expresión negativa: Problemas del estómago, falta de apetito, duelo, orgullo, egoísmo, síntomas neuróticos, poca energía, postura de víctima, mal humor, pudor, tendencia a manipular y controlar.

Potencial: Autonomía, individualización, servir sin necesidad de recompensa, realización de sus sueños, vida larga.

El tercer chakra es el centro de energía de nuestro cuerpo, nuestro sol interior. Cuando este chakra funciona bien tenemos más que suficiente energía a disposición para realizar nuestras tareas y nuestros sueños. Somos alegres, carismáticos y vitales y vibramos con fuerza hacia nuestro alrededor. Nuestro cerebro es el órgano que más energía necesita, así también tenemos pensamientos claros cuando el tercer chakra está abierto.

Una metáfora para este chakra sería un joven cazador dorado y seguro con un arco y una flecha que apuntan a sus deseos y los realiza. Él sabe lo que quiere, apunta y dispara con una claridad mental pura y con una seguridad que atrae lo que quiere como un imán. Es interesante saber que este chakra pertenece a la edad entre los 14 y los 21 años. Hace poco tuve el placer de conocer a la Abuela Margarita, una anciana sabia de México. Ella me explicó que los niños en su pueblo reciben, con la edad de 13 años, un arco y una flecha en un ritual iniciático y les piden que pongan tres papeles con tres deseos encima de su cama. Cada vez que uno de sus sueños se cumple se pone un nuevo objetivo en un nuevo papel. Así aprenden a enfocar y a manifestar sus sueños. Aprenden a usar la energía vital y creativa conscientemente para construirse la vida que sueñan.

El arco y la flecha también simbolizan la fuerza del poder sexual, que es el magnífico poder de la vida y la creación, y que en estos años sube del primer chakra hacia arriba. Desde el tercer chakra aprendemos a usar este poder a un nivel consciente, mental y espiritual. El tercer chakra transforma la energía sexual original en un combustible muy puro. Desde allí aceptamos sanamente nuestra sexualidad y nuestra libido. Así también es importante que podamos descubrir nuestra sexualidad sin pudor a la edad entre 14 y 21 años para que no se creen bloqueos o conductas neuróticas más tarde.

Si usamos bien esta energía nos enfrentamos sin miedo al mundo, no nos asusta la hostilidad de otros y los obstáculos desaparecen de nuestra vida. Si usamos esta fuerza mal, construimos un ego, nos convertimos en dictadores, controladores y manipuladores. Si este chakra está bloqueado o poco activo nos falta energía y vemos obstáculos en todos lados, tenemos baja o ninguna autoestima y para realizar nuestros sueños nos falta la fuerza y la espontaneidad necesarias. Con la limpieza de este chakra nuestras relaciones hacia otros ganan en estabilidad y profundidad. Tenemos algo que compartir con los otros y descubrimos el poder de la palabra. Este centro nos conecta con nuestra verdadera naturaleza, que aflora totalmente en nuestro cuarto chakra (o chakra del corazón).

Cuando el sol del tercer chakra empieza a brillar, nos damos cuenta que somos parte del

gran espíritu, parte de dios y esto nos convierte en dios. La enseñanza de la Abuelita Margarita consiste en aceptar que somos dios, que siempre hemos sido parte de dios. Así ella nos indica rezar hacia nosotros mismos en vez de rezar hacia el cielo, dios está en nosotros. Cuando estamos llenos de sentimientos de culpa y miedo hacia nuestro propio poder no podemos servir al mundo y nos inhibimos para crecer. Las religiones nos han dejado llenos de sentimientos de culpa, pensamos que somos pecadores y no merecemos las oportunidades que nos da la vida, así construimos inconscientemente paredes en nuestro crecimiento, nos cortamos las alas los unos a los otros y más que a nadie a nosotros mismos. Viene una oportunidad y no la cogemos, porque en nuestro interior estamos falsamente convencidos de que no merecemos estos regalos.

La Abuelita propone unas prácticas maravillosas para subir nuestro amor propio:

si tenemos un altar en casa deberíamos también poner una foto de nosotros mismos en aquel altar y no olvidar ponernos unas florecitas. No ponemos la foto más pequeña o debajo de un santo o una santa, porque llevamos también un santo en nosotros mismos y este es igual de grande que Jesús o María. La foto debe ser de pies a cabeza, porque cada parte es sagrada. Si vivimos en familia cada persona de la casa debe tener una foto propia, de si mismo en el altar, porque somos individuos y cada persona debe ser bendecida por si misma.

Cuando rezamos, rezamos hacia dentro -no hacia fuera. Mucha gente mira hacia el cielo cuando rezan y esperan que los milagros vengan desde allí, pero es más efectivo rezar hacia dentro, allí empieza el cambio.

Otra de sus prácticas maravillosas es la de pasear cada mañana unos 10 minutos, si es posible por la naturaleza, diciendo en voz alta *'Yo siempre he sido gran espíritu y soy ...'* * (alegría, amor, paciencia, fuerza...). Esta práctica sencilla fortalece efectivamente el tercer chakra.

Si somos dios tenemos que preguntarnos como *es* dios. *¿Es acomplexado o lleno de amor? ¿Se juzga o se ama como es? ¿Está lleno de envidia o no se compara a otros? ¿Está enfermo o es pura salud? ¿Es víctima o todopoderoso? ¿Es manipulador o desea que todos los seres sean libres y realicen sus inspiraciones más íntimas?* Con esta práctica encontramos la grandeza de dios en nosotros mismos.

La teoría de la Abuelita Margarita es simple y preciosa: somos eternos y siempre hemos sido dios y nos hemos dividido en miles de cuerpos para experimentar nuestro poder. Para *experimentar* tenemos que *tener posibilidades*. Podemos elegir rechazar y olvidar nuestro poder o hacerlo crecer.

Ella nos ve como dios *y cuando aun estábamos unidos en el plano de dios no físico hemos creado el mundo y el sol, porque sentíamos que los íbamos a necesitar...* Somos dios y somos parte de todo. Si destruimos adentro, destruimos afuera y si destruimos afuera, destruimos adentro.

Para ella María ha creado a Jesús cómo dios porque su educación principal consistía en decir a Jesús, que él *es* dios. Para hacer milagros necesitamos saber que somos dios *y podemos lograr* milagros. Para manifestar poder tenemos que saber que tenemos poder, que somos todo el poder que sentimos adentro.

Así tenemos que aprender a sentirnos poderosos.

La función del tercer chakra es de *guiar nuestra visión a la realidad*. De realizar nuestros sueños. La palabra sánscrita para este chakra es *Manipura* y significa el *palacio de las joyas*. Este nombre está relacionado con el potencial de este chakra para transformar nuestros sueños en nuestras joyas vivas, cada sueño realizado es una joya viva en nuestro interior. Si quieres cambiar el mundo a tu alrededor sana tu tercer

chakra. Así sueñan los chamanes el mundo que desean en la realidad. La herramienta de este chakra es la visualización y el elemento fuego de este chakra nos da suficiente energía para hacer nuestros sueños realidad. Si usas esta energía inconscientemente corres el riesgo de abusar de ella para tus objetivos personales, esto es una tentación del ego. Usa tu crecimiento para el bien de la comunidad. La palabra clave de este chakra es 'servidumbre'.

Otros ejercicios: Conéctate en meditación con el sol. El mejor momento es ver como sale el sol por la mañana, antes de hacer el paseo del '*Yo siempre he sido dios*' o despidiéndote del sol antes de que se ponga por la tarde. Visualiza cómo crece el sol en tu pecho a la altura entre tu diafragma y tu corazón hasta que te rodea y transforma hasta tu alrededor.

La Abuelita Margarita enseña un ejercicio, un *saludo al sol*, que es un bellissimo ejercicio para comenzar un nuevo día. Recomiendo aprenderlo.

Observa en la vida de cada día, cuando hablas de ti mismo, qué afirmaciones envías al universo. Pregúntate si te pones inconscientemente muchos límites por ejemplo en afirmaciones como 'yo no puedo', 'yo no tengo', 'yo soy pobre', 'nunca tengo lo que quiero', 'yo odio', 'yo no puedo más'... cámbialos si no los *quieres* creer!

*Esta afirmación es libre, se afirma lo que más deseamos atraer a nuestra vida. Siempre usando la afirmación- no la negación. Por ejemplo decimos 'yo soy valor' y no 'yo no tengo miedo'. Porque este tipo de afirmación negativa afirma y atrae lo que no deseamos atraer. También la palabra *dios* no es necesario, ya que muchas personas llevan un trauma profundo con esta palabra, ya que la asociamos muchas veces inconscientemente y kármicamente con la inquisición. En vez de *dios* podemos decir *dios madre padre, gran espíritu, conciencia, la luz divina...*

EL CUARTO CHAKRA *ANAHATA*

Anahata: libertad, sin apego (Este significado es muy interesante, considerando que se trata del chakra del corazón y por esto trata del amor!)

Color: Verde y rosa, también colores dorados

Elemento: Aire

Sentido: Tacto

Instinto: Amor divino

Principio principal: Entrega hacia la existencia. Amor.

Aspecto psicológico: Amor, esperanza, compasión, entrega hacia otros, intimidad.

Expresión negativa: Un ego hinchado, disgusto o mal humor crónico, egoísmo, pena, soledad, tendencia a abandonar a los otros, traición.

Potencial: servir libremente sin esperar recompensa, perdón.

El chakra del corazón es el eje de los chakras, ya que se encuentra en el medio del sistema chakrico, con tres chakras *inferiores* (más abajo) y tres chakras *superiores* (más arriba). Este chakra conecta los tres chakras de nuestro centro psico-emocional con los tres chakras psico-espirituales.

Aquí encontramos el don de entrar en vibración, de vibrar con otros, de co-sentir. No somos tan diferentes los unos de los otros como a veces pensamos, o nos gustaría pensar. Tenemos todas las emociones y miedos muy similares. Y todos vibramos con la apertura del chakra del corazón. Este chakra es como un instrumento muy fino, que vibra con los ritmos de alrededor. Si escuchamos música, por ejemplo, este chakra puede abrirse a esta vibración en el mismo segundo que la recibe. Si la vibración es suficientemente alta (como con cantos sagrados verdaderos) todo nuestro cuerpo se empieza a relajar, sentimos una dulce euforia y una sensación placentera que se expande, desde el corazón hacia todo el cuerpo. La vocal de este chakra es 'a' y este es el sonido que escuchamos y que vibra en nuestro corazón en este momento (ahhh). Realmente se siente como el chakra se abre...

Cuando pasa esto estamos subiendo nuestra vibración y con ella también nuestra energía. La magia de estos momentos es que el cambio de vibración es hasta visual.

Las caras, la luz y todo nuestro alrededor parece cambiar instantáneamente. Un fuego casi apagado se reanima, las luces en las caras son más cálidas. En este momento entramos en unión. Somos uno con nuestro alrededor y el chakra del corazón está abierto. El amor del universo entra en nosotros. Todos buscamos esta sensación de unión, consciente o inconscientemente. Queremos ser amados y queremos poder amarnos a nosotros mismos, y eso está bien.

Es preciso darse cuenta de lo que está pasando, dónde estamos, y quedarnos en este placentero presente. Una vez que entramos en este nivel se trata de no movernos de allí. Es como un baile con la existencia que solamente desde este punto podemos bailar en armonía, es el punto de salida a todas las puertas del universo. Nos movemos con conciencia, dándonos cuenta del presente y de su belleza y para agradecerlo podemos enviar silenciosamente un respetuoso saludo desde el corazón abierto a todos los seres presentes y no presentes.

La vibración es algo tan sutil que hasta con movimientos bruscos (y más con pensamientos) la podemos modificar. Nosotros mismos vibramos y si no calmamos nuestros pensamientos corremos el riesgo de bajarla con nuestra propia vibración.

En estos momentos en los que abrimos el corazón hemos entrado en el espacio sagrado del presente.

Por supuesto este instrumento tan fino reacciona a muchas vibraciones, por su

sensibilidad, y se tiene que afirmar para siempre volver al camino del corazón abierto. El corazón y sus músculos se encogen con cada turbulencia negativa, como con sustos, miedos, dolores emocionales y sentimentales o repeticiones de traumas. Este chakra intenta vibrar continuamente, vibra con sonidos, ruidos e impulsos, como vibraciones de otros. También vibra cuando vemos películas de miedo y cuando vemos las noticias, vibra cuando escuchamos música y cuando entramos en un centro comercial, vibra cuando escuchamos el mar y los pájaros y cuando escuchamos los ruidos de la ciudad. Podríamos decir que nuestro chakra del corazón recibe vibraciones y las convierte en emociones. Se expande o se encoge, dependiendo de la vibración que recibe. Por la alta sensibilidad de este instrumento intentamos muchas veces cerrar inconscientemente este mágico centro, en vez de abrirlo conscientemente. El cierre total de este chakra es la muerte espiritual de una persona ya que los tres chakras superiores ya no reciben la energía de los chakras inferiores.

Si este chakra está bloqueado o cerrado nos cuesta más sentir compasión, ver la belleza de la naturaleza, co-sentir con otros y vibrar con el alrededor. Nos aislamos, con este bloqueo o cierre, de los otros y de nuestro alrededor. Nos cortamos la conexión. Esto causa soledad, pena y egoísmo, uno solamente puede sentir su propia pena, y a veces ni esto. Los instintos como también los pensamientos están fuera de control, el capitán ha abandonado el barco.

Es esencial que abramos este chakra. Lo esencial de esta vida no es gobernar nuestro mundo sino nuestro corazón - o ser gobernado por él.

A una muerte siempre sigue un renacimiento y mientras vivimos siempre podemos reanimar este chakra, si tenemos el deseo profundo. Este chakra reacciona a las profundidades. Y somos amor, esta es la esencia de nuestro ser más profundo. Amor es vida. Es el primer rezo de la primera rezadora, la madre tierra misma. Ella crea vida, prosperidad, abundancia. Y eso es de donde venimos, es nuestra esencia, todo el universo nos ama..

Muchas veces necesitamos la experiencia de desconexión y separación para darnos cuenta del profundo deseo de unión que nace en la profundidad de nuestra naturaleza humana y desea expresarse hacia lo divino y hacia todos los seres.

Si este chakra está abierto tenemos claros nuestros sentimientos, y esto hace que veamos más claramente en qué estado están los otros. Gastamos menos tiempo en la aclaración de nuestras propias emociones y esto nos deja con más apertura para los demás. Con un corazón sanado uno puede escuchar de verdad y puede hacer mucho bien a su alrededor.

Su significado en sánscrito es algo como '*sin apego*' o '*libertad*'. Esto nos indica cultivar un amor hacia todos los seres, hacia la existencia en si, no una atracción hacia alguien o algún objeto en particular. Nos indica cómo liberarnos de la búsqueda superficial y egocéntrica de éxito, dinero y cosas materiales y nos libera para encontrar armonía, alegría y paz.

El chakra del corazón pertenece cronológicamente a la edad entre 21 y 28 años y es el centrum con el que construimos una familia y amamos a nuestras parejas del alma y nuestros niños. Este es el centro que nos permite amar a una pareja como es, el centro que ama con una libertad mental y emocional, desde allí amamos simplemente por el placer de amar. El amor que viene desde este chakra sanado no pide recompensa y no aplasta, pero permite que las cosas ocurran como tienen que ocurrir. Es el centro que nos da la capacidad de amar incondicionalmente.

Muchas veces confundimos sentimentalismo con el don de este chakra. Pero el sentimentalismo indica una falta de armonía del chakra del corazón y no tiene nada en absoluto que ver con la verdadera grandeza del amor que viene de un chakra de corazón abierto. Al contrario, amor sentimental nunca puede ser incondicional porque no se ha liberado de un pasado o una idea idealizada - no visionada.

El amor del que habla este chakra no depende del comportamiento de los otros y está libre de sentimentalismo. Esto hace que una persona con un cuarto chakra abierto es capaz de regenerarse muy rápidamente, después de una pérdida grande, por ejemplo. Desde allí somos capaces de aceptar las circunstancias y avanzar sin sentimentalismo. Con el chakra del corazón podemos transformar la negación y la resistencia en aceptación. Podemos neutralizar sentimientos de dolor o rabia si los trabajamos desde este centro. Es un chakra con enormes poderes de curación, sea autosanación o la sanación global. Este chakra afirma con un 'sí' a la vida en todas sus formas y expresiones. Cuando aprendemos a querernos y a aceptarnos desde este chakra aprendemos a amar y a ver la belleza verdadera de todos los seres.

Cuando abrimos este canal de amor deja de ser un sentimiento que sentimos de vez en cuando y se transforma en una orientación principal, un enfoque que usamos para cada paso de nuestra vida. En vez de enamorarnos constantemente nos convertimos en amor en sí. Este amor es más profundo que la tendencia espiritual del 'new age', que a veces intenta ver el amor demasiado superficialmente como el remedio para todos los problemas sin ninguna observación profunda. Muchas veces confundimos un ego hinchado con un amor propio sano. Si estamos constantemente usando clichés sobre el amor quizás estamos evitando el practicarlo realmente. Para practicarlo tenemos que irnos a un lugar muy profundo y ser muy honestos, no es suficiente repetir buenas ideas de otros y luego ver el mal en cada persona que cruce nuestro camino, no es suficiente ver el bien en otros y no ver el bien en uno mismo, no es suficiente dar amor y pedir que nos amen a cambio, no es suficiente hablar del amor y no poder perdonar al más próximo, a ti mismo y a tus compañeros del camino de la vida. Un chakra de corazón abierto busca comunicación y unión siempre que viene un momento oportuno.

El chakra del corazón nos ayuda a conectar con nuestra inocencia verdadera porque el amor verdadero es inocente. Esto nos inspira de una manera juguetona y nos devuelve así la alegría y ligereza que la vida requiere de nosotros para disfrutarla. Desde allí no vemos solamente el mal en nosotros y en los otros, porque nos reconocemos en todo lo que miramos. Nos muestra la unión entre todo. Nos enseña que todos queremos amor, perdón y compasión y nos muestra que todo lo que causa resistencia en nosotros requiere nuestra atención. Ama a la gente que te ama e intenta amar aun más a los que no amas.

Aquí encontramos la puerta para entrar en la *Unión Sagrada*. La integración entre el principio femenino y el masculino, para que paremos de buscar nuestro lado opuesto afuera. Integramos nuestros opuestos interiores como luz y sombra, lo que es firme y lo que es suave hacia un todo que merece nuestro amor.

Es el centro lo que nos conecta con amor divino, que está fuera y dentro de nosotros.

Ejercicios:

Movimientos que abren el pecho y relajan esta zona.

Visualización de cómo se abre este chakra y verlo crecer. Esto se puede combinar con el canto de la vocal 'a' (ahhhhaaaahhhaahhhhaaaaa...) y un baile con los ojos cerrados con los movimientos que ayudan a abrir el pecho.

Práctica de canto sin ego, que permite que nuestro corazón se exprese con ayuda de la

voz. Muchas veces estamos demasiado interesados en que un canto suene bien, en vez de verdadero, con este deseo corremos el riesgo de ponernos una máscara de voz, esta voz puede ser técnicamente perfecta, pero sin la vibración del corazón no llega a emocionarnos. También la vergüenza excesiva puede ser fruto del ego inconsciente, no queremos arriesgarnos a enseñar las emociones que están en nuestro corazón. Esto es otra forma de máscara de voz que se trata de quitar. La verdadera voz de cada corazón es preciosa, y cada corazón puede cantar. Se trata de encontrar esta voz verdadera. Muchas veces nos cuesta abrir esta voz por traumas de infancia que se han creado cuando nos han dicho de niños que no cantamos bien. La voz y el canto son las formas más directas para expresar el corazón.

Cualquier expresión artística puede ayudar a abrir este chakra mientras intentemos trabajar desde este chakra.

Paseos por una naturaleza verde y abundante, como la contemplación de las nubes rosadas al amanecer o de un campo de flores pueden ayudar a animar este chakra.

También un cristal de cuarzo rosa llevado encima del corazón es una buena medicina y protección del corazón.

Los animales vibran fuerte con el chakra del corazón. Si te acercas por ejemplo a un perro o a un caballo es beneficioso darte cuenta de esto e intentar usar este centro para comunicarte con ellos. También las abejas tienen una antigua conexión con este chakra y traen mucha sabiduría sobre la vibración, ya que vibran constantemente con sus alas. Existen antiguas tradiciones en el norte de Europa que conservan la sabiduría de las abejas. Para acercarse a ellas sin peligro ayuda acercarse con respeto y en el espacio del corazón abierto. Los budistas que usan *meta* para su meditación, es decir desear benevolencia para todos los seres, muchas veces despiertan esta sensación con la idea de sentir compasión y amor hacia los seres más pequeños.

Hay miles de técnicas preciosas para activar y animar el chakra del corazón, lo importante es que tú encuentres las que a ti te hacen vibrar. Encuentra tu bálsamo personal.

EL QUINTO CHAKRA *VISHUDA*

Vishuda: 'Pureza'

Color: Azul (claro)

Instinto: Expresión física

Elemento: Luz, éter

Principio principal: La conciencia del ser

Aspecto psicológico: Comunicación, realización de sueños, creatividad, fe

Expresión negativa: Engaño, mentiras, adicción, psicosis, no expresar su propia opinión, cotilleo, cinismo, trastorno del sueño.

Potencial: Poder personal, confianza, valor.

El chakra de la garganta es el centro de la expresión, comunicación e inspiración. Este chakra es la conexión entre tierra y cielo. Es el puente entre la emoción y el pensamiento, entre el corazón y la mente. Con el quinto chakra manifestamos o expresamos los contenidos de los otros chakras. Es el puente directo entre nuestro mundo interior y el mundo exterior. En el plano sutil es el comunicador de información a todos los niveles. Es el transmisor entre los mundos. Con este chakra expresamos nuestra alegría y nuestra tristeza, emociones de amor y de rabia o miedo, aquí expresamos nuestras intenciones, nuestras ideas, deseos, sensaciones y opiniones... Muchas veces sentimos por ejemplo en meditación cuando se abre el chakra del corazón una ligera y placentera presión en nuestro corazón que se expande y se dirige más fuerte hacia nuestro quinto chakra. Muchas veces abrimos automáticamente la boca en este estado de elevada conciencia como un reflejo instintivo o intuitivo que para mí simboliza la necesidad de expresar la belleza interior hacia fuera, de conectar el corazón con el cielo. (En el sexto chakra en este momento se caen los ojos hacia arriba y hacia dentro, con esto viajamos a nuestro interior y en el astral, nos dirigimos con los ojos físicos hacia el tercer ojo, abriendo la posibilidad de entrar en trance y recibir una visión. Esto es muy similar a lo que pasa en un viaje chamánico).

La comunicación no es solamente la voz sino que también incluye los gestos, la mímica, así como su expresión en todas las formas del arte. La creatividad que nace en el primer chakra sube y crece y se conecta, en el chakra de la garganta, con todas las energías de los otros chakras y el poder creador del éter del quinto chakra le da una forma, que expresamos al mundo exterior. Pero una expresión profunda y verdadera solamente la podemos hacer con lo que está en nosotros, solamente la podemos expresar con lo que realmente encontramos, si no se queda superficial y este tipo de arte puede ser atractivo pero se queda en un plano decorativo. Por eso recibimos antes de nada, cuando se abre el quinto chakra, un buen don de autorreflexión. El acto de reflexionar nos regala una cierta distancia sana. Esto nos ayuda a que nuestros pensamientos ya no estén totalmente dominados por nuestras emociones y sensaciones físicas, lo que nos permite una cierta objetividad.

El éter, que es el elemento de este chakra, lo definimos también como espacio (Akasha). Cuando nos abrimos como el inmenso espacio, como el cielo azul, y nos observamos silenciosamente, damos espacio para que nos penetre la comprensión profunda.

El sentido de escuchar pertenece a este chakra, aquí abrimos nuestro oído a las profanas y las sutiles voces que nos hablan. También aprendemos con este chakra a confiar en nuestra voz interior y a expresarla a nuestro mundo, alrededor, aquí desarrollamos una fe imperturbable de una fuerza más alta que nos guía en nuestra vida personal y nos damos cuenta de nuestro Dharma, nuestra misión en la vida. Nos damos cuenta de que

nuestros mundos interiores y sutiles son tan reales como los del exterior, y esto nos da el don de recibir informaciones de áreas más sutiles y dimensiones más altas de lo que conocemos como realidad y expresar esta información a nuestro alrededor de una manera comprensible. Esta inspiración divina se convierte en un pilar de nuestra expresión personal. Con este chakra empezamos a ver, sentir y escuchar más de lo que nos enseñan nuestros sentidos comunes, también el don de la comunicación sin palabras se desarrolla con este chakra.

Cuando se abre este chakra nos convertimos en habitantes del mundo, es el portavoz del corazón y habla de amor, amabilidad y perdón. En este centro se unen los cuatro elementos de los cuatro chakras anteriores para convertirse en energía pura, que nos permite realizar nuestras aspiraciones más íntimas, más altas. Es el suelo fértil para construir nuestro mundo más deseado.

El quinto chakra funciona como un catalizador de los 4 chakras anteriores. Energías negativas que no se han liberado desde el primer chakra hacia la tierra suben al quinto chakra. Si observamos lo que expresamos con este chakra nos damos cuenta muy rápidamente de si nuestro quinto chakra está abierto y limpio (puro) o de si tenemos que purificarlo o equilibrarlo. La mayoría de la gente usa su voz solamente para expresar sus necesidades emocionales, las de sus chakras inferiores. Alberto Villoldo recomienda para una limpieza rápida de este chakra que se golpee tres veces con las puntas de los dedos contra este centro energético. Yo personalmente uso esta técnica, pero pienso que solamente es útil acompañada de una observación personal más amplia. O como dice Alberto Villoldo *'cuanto más nos damos cuenta de nuestras posibilidades psicológicas y espirituales, más fuerte se desarrolla este chakra'*.

Una expresión negativa de este chakra puede ser un enamoramiento de su propio conocimiento. Estas personas ya no escuchan a los otros en una conversación, tener razón es más importante que entender al otro. Esta tendencia transforma el conocimiento espiritual en dogma e intolerancia espiritual como hemos visto en las religiones del mundo.

Si este chakra está bloqueado, desarmonizado o poco desarrollado se nota en cómo nos comunicamos: ¿expresamos a menudo nuestras emociones estancadas con actos impulsivos? ¿Somos rígidos en nuestro racionalismo e intelectualismo, sin considerar nuestro mundo emocional? ¿Nos permitimos solamente algunas de las emociones, que consideramos adecuadas y oprimimos las otras? ¿Nos inhiben miedos y sensaciones de culpabilidad al expresar lo que somos y sentimos en nuestro interior? ¿Intentamos manipular a otros con nuestras palabras? ¿Hablamos y gesticulamos mucho, o hablamos en voz alta sin expresar nada significativo? ¿Es nuestro lenguaje más bien bruto o frío y objetivo? ¿Cómo suena nuestra voz? ¿Alta? ¿Segura? ¿Tímida? ¿Baja? También tartamudear puede indicar un bloqueo en esta zona o la sensación de tener algo en la garganta cuando queremos decir algo personal o importante.

Si este chakra está bloqueado normalmente se queda cerrada la puerta a las dimensiones sutiles. A las personas con este problema les cuesta mucho apreciar la meditación como algo más que una manera de relajar su cuerpo físico por ejemplo.

También puede ser que una persona tenga profundos conocimientos interiores, pero por miedo al juicio de los otros o por miedo al aislamiento no las vive y las suprime.

Si no desarrollamos este chakra puede que con los años nos quedemos muy rígidos, como si no avanzáramos, porque no vivimos y expresamos nuestro potencial en este mundo.

Ejercicios: Estar bajo el cielo azul claro nos ayuda a conectar con la inmensidad y el espacio que también está en nosotros. Nos ayuda a acordarnos de estar en paz y abierto si nos relajamos bajo el cielo y nos abrimos conscientemente a esta inmensidad. Otra vez encontraremos que todo lo que está fuera también existe por dentro. Abrimos nuestra inmensidad interior.

Cantar y expresarse desde el corazón. Conectándose con las emociones. La mejor manera de abrir este chakra es expresar sus emociones, no importa lo raras que puedan parecer. Con la expresión nos damos cuenta de que no estamos suprimiendo nada, pero estamos observándonos.

EL SEXTO CHAKRA AJNA

Ajna: *Fuerza ilimitada*

Color: Índigo, también amarillo (aspecto racional) y violeta (aspecto psíquico)

Instinto: Verdad, Intuición.

Don: Clarividencia (visión, oído, tacto)

Aspectos psicológicos: Razonamiento, lógica, inteligencia, depresión, desorden provocado por estrés, negación.

Potencial: Iluminación, entendimiento del verdadero ser.

Expresión negativa: Confusión, neurosis, deficiencia (insuficiencia), ataques.

Mal funcionamiento: Se confunde información con conocimiento. Materialismo o arrogancia espiritual.

La cara, los ojos, los orejas, la nariz, el seno (para-nasal), el cerebelo y sistema nervioso central pertenecen al sexto chakra, problemas en estas zonas nos pueden indicar una disfunción de este chakra.

El sexto chakra, o tercer ojo, conlleva el conocimiento de la verdad absoluta y la no-dualidad. Nosotros somos una expresión de lo divino y podemos ver lo divino en los demás.

Si nos alejamos de todos los signos externos (o accesorios), tenemos la posibilidad de ver lo que realmente somos. Como si estuvieran cayendo del cielo nos ‘llegan’ profundas verdades filosóficas, si nuestro chakra del tercer ojo funciona armónicamente. De una manera holográfica se considera a la persona con toda la información que recibe de todos los diferentes niveles y así atraviesa las fronteras de la lógica racional. El mundo material lo recibimos como algo muy transparente, un espejo del baile de las energías más sutiles, entendiendo esto podemos manejarlo y crear nuestras propias manifestaciones de estas fuerzas. Sabiendo que estamos limitados por ciertas leyes, las cuales no se pueden saltar respetando el orden y equilibrio natural.

Entendemos que entre el mundo material y el mundo de la existencia pura hay incontables mundos, poblados por innumerables seres.

Hay deseos que se realizan cuando se armoniza el Anja Chakra, nuestra capacidad psíquica aumenta y mientras que las visiones nos indican varios posibles destinos, sabemos cuál nos llama para cumplirse. Nosotros mismos empezamos a crear nuestro futuro más conscientemente usando la visión y el corazón en vez de la lógica. El sexto chakra tiene que ver con la manifestación gracias al poder del pensamiento.

Quien activa su sexto chakra, entiende que lo que experimentamos en el mundo exterior no es otra cosa que una manifestación de nuestra realidad subjetiva.

Problemas del sexto chakra: Una disfunción se puede ver cuando una persona arregla toda su vida solamente con el intelecto. No deja existir ninguna verdad que no viene del pensamiento racional. Esto le da conocimiento intelectual y el don de analizar agudamente pero falta una cierta visión para la integración de un gran conjunto cósmico. Fácilmente tiene un complejo de superioridad intelectual.

También, la tentación de usar el poder mental para manipular a los demás o los acontecimientos para el bien personal son indicadores de un mal funcionamiento del anja chakra (muchas veces es una combinación de un mal funcionamiento del tercer chakra, del sexto chakra y un subdesarrollo del chakra del corazón y corona).

Cuando el anja chakra está muy abierto pero el primer chakra (de raíz) y los otros están bloqueados, puede que la persona reciba visiones e imágenes, pero no las pueda comprender y se mezclen con sus propias fantasías e ideas, que vienen de sus patrones

emocionales no resueltos. Se puede perder la referencia con la realidad.

Si no fluyen las energías en el sexto chakra, puede que rechacemos verdades espirituales: solamente cuenta el mundo visible exterior y nuestra vida está dominada por deseos materiales, necesidades corporales y emociones no reflexionadas.

El ser se orienta exclusivamente a la opinión general y aprobada.

En situaciones de stress pierde rápidamente la cabeza y puede tener mala memoria.

Ejercicio: Visualización del sexto chakra y una luz de color índigo brillante que crece desde la zona del tercer ojo, contemplando el verdadero ser que tiene que soltar la identificación con cualquier experiencia física o mental. Observamos nuestra mente con curiosidad, sin aferrarnos a ella. Visualizamos cómo desaparecen las dudas. Los deseos y anhelos pierden fuerza. Bajo estas condiciones se entra en el lugar del conocimiento directo, este tipo de conocimiento que no se puede explicar con palabras sino solamente experimentar.

La contemplación de la noche estrellada y del cosmos activa el tercer ojo. El color azul índigo transmite paz, calma, profundidad y claridad.

EL SÉPTIMO CHAKRA *SAHASRARA*

Sahasrara: 'Vacío'

Color: Todos los colores, luz, pero lila y blanco dominan, dorados

Instinto: Ética universal

Elemento: Energía pura

Principio principal: La conciencia del ser

Aspecto psicológico: Sabiduría, conocimiento, desapego del ego y de la separación.

Expresión negativa: Psicosis, regresión, cinismo

Potencial: Transcendencia, iluminación

El séptimo chakra se encuentra encima del punto más alto de la cabeza, se abre hacia arriba. Nos conecta con el universo y con la pura existencia sin forma, con la pura esencia divina. Así como el primer chakra es la puerta, nuestra conexión, hacia la tierra, el séptimo chakra es nuestra puerta hacia el cielo. Cuando se abre el séptimo chakra entramos en nuestra casa, nos damos cuenta de que el punto donde nos encontramos en nuestra existencia es exactamente nuestro hogar, es donde tenemos que estar para despertarnos, para comprender lo que somos. Entendemos la posibilidad que nos regala nuestra existencia en esta encarnación. Nuestro campo energético personal se une, se funde con el campo energético universal. Estamos en equilibrio y unión con todo el universo. Soy el universo y el universo está en mí. Ya no estamos separados del objeto de la percepción. Estamos experimentando las diferentes formas de expresión, que también incluyen nuestra realidad y nuestro cuerpo físico, como un baile de la conciencia divina. Entendemos que la conciencia misma se experimenta con nuestra divina existencia. Somos cuerpos que experimentan esta conciencia y ella se experimenta a través de nosotros. Somos como los nervios más sensibles en las puntas de los dedos de la creación. Con el tacto nos experimentamos a nosotros mismos y damos al cuerpo universal la posibilidad de experimentarse a sí mismo. Nos damos cuenta de nuestro inmenso poder para crear. Nos convertimos en sirvientes de la expresión de la conciencia, sirvientes de la conciencia misma. Entendemos que esto es lo que siempre hemos sido y lo que siempre hemos deseado ser, quienes somos, esta es nuestra razón, para lo que nos ha creado la creación. Hemos vuelto a casa. Todo está claro. Lo que antes primero buscábamos, intelectualmente comprendíamos, y después intuíamos ahora llegamos a serlo, lo comprendemos con cada célula de nuestro ser y hasta los rincones más remotos de nuestra alma y de nuestro corazón. Esto es la iluminación, la luz de la conciencia pura que entra en nosotros, finalmente nos hemos hecho canales conscientes. Toda nuestra resistencia del ego y nuestros bloqueos creados por ella han desaparecido. Entramos en la pura existencia, ya no tenemos que ser alguien, no hay nada que demostrar, simplemente somos. La única cosa que tenemos que hacer en esta existencia es convertirnos en canales, todo el resto entonces vendrá, no hay nada más que hacer, porque después todo vendrá en abundancia, porque entendemos finalmente quienes somos y cómo funcionan las cosas. Todo lo que entra en nuestra vida recibe nuestra silenciosa bendición y las cosas que hacemos las hacemos con alegría. Entramos en el discernimiento. Para comprender esto es preciso meditar y poder entregarse. Todo esto suele parecer como si alguien tuviera que dedicar toda su vida a la meditación, pero no es exactamente lo que significa. Uno tiene que darse cuenta de que la vida es la meditación, es la contemplación y es la posibilidad. Puede parecer más fácil iluminarse dejando todo lo profano e irse solo a la montaña, pero muchas veces es exactamente esta búsqueda la que nos aleja de nuestro camino. Siempre estamos donde tenemos que estar pero esto no lo solemos entender. Si vamos a

la montaña, pues, tenemos que estar en la montaña y si elegimos cualquier otra cosa, pues estamos allí. Iluminarse con una familia y lo profano es santo. NO podemos culpar a nuestra vida por nuestras restricciones, no podemos culpar a nuestras circunstancias para no poder llegar. Así vamos a tardar tanto, hasta el momento en que finalmente entremos en el ahora y nos demos cuenta de que siempre hemos estado exactamente *aquí*. Resístete como quieras, si no quieres dejar tus bloqueos, y tardarás más, pero no llegar no es posible, porque todo está enfrente de nuestros ojos, reflejado en nuestro corazón. Porque no hay que llegar a ningún sitio, la posibilidad está enfrente de nosotros, el cambio y el entender está precisamente AQUÍ y siempre lo ha estado. Únicamente nosotros tenemos la elección de experimentarlo. Tenemos la elección entre conciencia e inconciencia, y al pensar que no merecemos conciencia y conexión con lo divino, hemos elegido hasta ahora mal. Jesús y Buda nos lo han intentado explicar, ellos lo sabían y lo han explicado de maravilla y nosotros quizás hemos escuchado, pero no hemos comprendido. Nosotros no los hemos podido entender, porque no confiamos en nosotros mismos, y esto es como no confiar en la conciencia misma. Por eso también vemos en tantas escrituras a un dios rabioso, celoso y vengativo. ¿Qué tipo de dios es éste? Un dios muy limitado. Pero dios es más grande que esto, también nosotros lo somos. Hay tantos mentirosos que se han llamado maestros y que no han entendido de que estaban hablando los verdaderos maestros como Buda o Jesús. Estos falsos maestros nos han hecho creer que para pecadores como nosotros esto no es posible o aún no es posible. Nos han dado miedo de nuestra propia luz, nuestra grandeza, nos han hecho creer que dios no nos puede perdonar y así también nosotros no podemos perdonar. Así inhibimos que finalmente nuestra alma manda sobre nuestra existencia. Pero dios es inmensamente más grande, es la expresión pura de amor. Y nosotros existimos para experimentar esta pura esencia de amor y ser canales de ella. Esto es lo que todos nosotros deseamos. Llegar a casa. Saber que en cada momento podemos decidir andar el camino del amor, que lo merecemos, que somos siempre amados, porque lo somos. Cuando se ha abierto el séptimo chakra en su totalidad se ha finalizado su función de recibir energías cósmicas, ahora la flor del séptimo chakra se gira hacia fuera y forma una corona de luz pura encima de la cabeza y así ahora desprende energía del universo al universo. Esto es lo que vemos como aureola en las imágenes de los santos y también lo podemos ver temporalmente en cuanto una persona canaliza una forma de alta conciencia (Santa María, Ángeles...) o cuando nos entregamos totalmente a una experiencia mística sea con una planta sagrada, en meditación o trance profundo.

Funcionamiento: Cuando se abre este chakra experimentamos más y más intensamente que no hay una separación de nuestro interior y del exterior. Nuestro yo individual se transforma en un yo universal. Con tus actos realizas la intención del creador.

Nos acompaña la sensación de que estamos despertando después de un largo sueño y por primera vez vemos una realidad más integral y amplia de nuestra vida anterior. Sentimos que nos hemos convertido en un recipiente, un canal, con la función de expresar el amor de dios con nuestros actos y palabras. Cuando queremos saber algo es suficiente el dirigir la atención a este punto y el universo nos responde. Nos damos cuenta de que la materia no es otra cosa que una manifestación de lo sutil. Todo lo que pensábamos real se revela como ilusión, experimentamos el vacío más grande, pero este vacío es equivalente a la abundancia más grande, porque es la vida en su pura esencia. Si el séptimo chakra está totalmente abierto estamos libres del miedo porque ha desaparecido la sensación de la separación. Por esta desaparición entendemos que no existe el objeto y el sujeto, todo es lo mismo. Todo está en todo.

En un mundo como el nuestro, donde intentamos iluminarnos en un cursillo de un fin de semana, es importante saber que para abrir el séptimo chakra es importante primero trabajar bien todos los otros chakras. Para llegar hasta los chakras altos tienen que estar limpios todos los chakras anteriores también, no se puede saltar los otros. Y es preciso desarrollar primero un sentido sólido de sí mismo, para revelar y superar su ego.

Un aspecto negativo de un mal funcionamiento puede ser una regresión espiritual que se muestra como iluminación. La superación del ego es posible en muy diferentes niveles (un niño pequeño por ejemplo no separa entre sí mismo y su alrededor de la misma manera que nosotros) pero para una iluminación permanente es precisa la superación del ego y de la separación así como la conexión a lo divino. Pero no llegamos a iluminarnos hasta que entramos en la conexión con la conciencia divina. Quizás podemos intelectualmente y emocionalmente entender la superación del ego y también la superación de la separación, pero la iluminación solamente podemos experimentarla con esta conexión hacia todo, es un comprender profundo, total. No hay iluminación sin lo que llamamos espiritualidad, que no es otra cosa que el saber que existe algo como una fuerza creadora que ha creado todo en la naturaleza en su perfección absoluta, también a nosotros, y que esta fuerza creadora es parte del todo, también de nosotros.

Ejercicios para la activación del séptimo chakra:

La entrega al silencio nos ayuda a resolver las constantes discusiones interiores y encontrarnos en el estado donde la activación de este chakra es posible.

Momentos en contacto con la infinitud del cielo, por ejemplo encima de una montaña alta, que nos enseñe el mundo con todos nuestros problemas diarios a una cierta distancia, nos pueden ayudar a disolver la importancia que damos a los acontecimientos de nuestra vida personal y activar este chakra.

La visualización de ser canal, visualizando cómo nos abrimos y conectamos hacia la tierra con el primer chakra y hacia el cielo con el séptimo chakra. Dejando entrar y salir esta energía universal, como luz que entra en un bambú vacío y sin fondo. Simplemente observando este estado libre de resistencia y sin restricciones corporales.

Mantra: OM

LAS SIETE DIRECCIONES

PACHAMAMA MADRE TIERRA

La carta de la Pachamama nos habla de la abundancia, si confiamos en ella nos damos cuenta de que todo lo que necesitamos está aquí. La madre nos nutre, nos da la vida, nos sustenta y nos transforma en la hora de nuestra muerte física en algo nuevo. Su ciclo es nuestro ciclo, sus frutos son nuestro alimento, estamos para siempre en sus brazos.

Hoy en día hay mucha confusión, los medios y la sociedad nos hacen creer que necesitamos mucho más de lo que realmente nos pertenece, estamos viviendo por encima de nuestras necesidades y hemos perdido de vista lo que son estas verdaderas necesidades. Aun peor: hemos perdido nuestra libertad, nuestra independencia.

La comunidad se ha vuelto sociedad y se ha enfermado y entrado en una forma de amnesia que está robando la energía de nuestra gran madre a un nivel universal. La sociedad se ha vuelto una madrastra, que no nos puede reemplazar a la madre verdadera, porque solamente se alimenta de ella de manera glotona e inconsciente. Si la madrastra está enferma, ¿cómo pueden crecer sus hijos sanos?

Preguntamos: ¿Qué es importante en nuestra vida? ¿Los zapatos de moda? ¿El nuevo coche? ¿El dinero en nuestras cuentas? ¿El ego y su necesidad de afirmarse en lo material, para que la sociedad lo admire, y pueda existir? (Una cosa es *realizarse*, otra cosa es *enriquecerse* sin tener en cuenta los daños que esto puede causar a la naturaleza y a otros...)

Seguramente no lo son si lo pensamos un segundo, pero estamos perdiéndonos en nuestros caprichos. Siempre llevamos la sensación de que merecemos algo 'nuevo, algo mejor', hasta en las relaciones esta sensación nos amarga nuestra felicidad. Porque tenemos este vacío, que intentamos llenar con novedades. Lo sentimos, porque nos hemos olvidado de nuestras raíces, nuestra conexión con la tierra y nuestra fe de que ella es la que nos alimenta. Si nosotros plantamos una semilla y la cuidamos nos traerá frutos. Nos hemos olvidado de hacer esto, y en su lugar nos centramos en ciudades, núcleos que de fuera se parecen a tumores que se multiplican velozmente. Estas ciudades crecen alrededor de los grandes almacenes, supermercados y negocios de todo tipo, que nos prometen trabajo, distracción y alimento, para que nos creamos seguros. Estamos pasando un tiempo valioso de nuestras vidas en trabajos donde muchas veces uno tiene que ponerse *un traje, un uniforme y/o una máscara* para aguantar la superficialidad de las tareas, para parecer que estamos haciendo algo importante. ¡Y nos lo creemos! Distracción para no pensar demasiado y no darse cuenta de la insoportable frivolidad de la existencia que estamos llevando. Consumiendo cualquier cosa, que nos hace olvidar lo que realmente somos, para no tener que darse cuenta de todos los cambios y la incomodidad necesaria para reencontrarlo. Estamos perdiendo una gran oportunidad. Consumimos alimentos que muchas veces no tienen nada de natural y verdadero, pero que están llenos de refinación, que nos engañan a la hora de masticar, pero no satisfacen a nuestra alma.

¿Porqué buscamos en los sitios equivocados? ¿Porqué tenemos miedo de mirar hacia adentro y de confiar en lo que la vida nos regala cuando confiamos? Nos hemos ido muy lejos, pero es tiempo de que volvamos a casa. La sociedad nos ha robado nuestros tesoros y nos quiere engañar con perlas de plástico, que sí, que brillan muy bonito, pero que son perlas de plástico, si lo comparamos con un amanecer del sol. La sociedad nos ha robado la confianza de que nosotros mismos somos los directores de nuestra historia y de que cada vida es una dimensión, un mundo, que solamente uno mismo puede manejar. Nos ha transformado en seres muy cómodos y blandos, que sufren mucha

pena, porque nunca se sienten a salvo. La garantía no te la da nadie, solamente tú mismo. La sociedad te recuerda pensar en tu futuro, porque es una madrastra, y ella te quitará toda la seguridad, así que no te agarres a ella. ¡Qué papeleo para existir en la sociedad! En la naturaleza estamos siempre aquí. En ningún otro momento, solo en el aquí tenemos lo que en este momento necesitamos.

La sociedad nos hace sentir incompetentes y sin voz propia. Incompetentes para salir de ella, estamos atrapados, funcionando como una minúscula rueda en un gigante aparato. Nos hemos olvidado de nuestro tesoro y nuestro tesoro es nuestro valor. No es el valor de merecer algo mejor, no es sentirse demasiado importante y creer tener derecho a cualquier capricho. Es el valor de que cada uno es el capitán de su propio barco.

Pero estamos muy cómodos y me pregunto ¿qué tiene que pasar para que nos despertemos? Para que nos activemos en ESTA MISMA VIDA, para tomar la responsabilidad de volver a ser parte de la comunidad, no de la sociedad. Cada día es un nuevo día para empezar a darse cuenta de la importancia de su propia vida, de su propia vibración, que es nuestro regalo hacia el mundo y de restablecer la fe en lo que sentimos cuando miramos las estrellas por la noche. Solamente tú mismo puedes hacer esto para este mundo, para tu vida que es tu mundo. Haz que tu existencia sirva al mundo.

Si recordamos bien, la comunidad intacta es autosuficiente, uno ayuda al otro, cada uno tiene su rol y su voz. Los padres cuidan a sus hijos, los abuelos dan su apoyo y luego los hijos cuidarán a los padres como ellos lo hicieron con sus hijos. Cada uno coge solamente lo que es necesario, sin ser codicioso. Confiamos en que en cada momento tenemos lo que necesitamos y entramos en la abundancia, recibimos todo lo que necesitamos y más. La vida nos obsequiará por nuestra fe. Mostramos gratitud.

Quizás preguntarás si tenemos que volver a la edad media y dirás que en estos tiempos también había sufrimiento, hambre y enfermedad. Yo digo que lo que faltaba era conciencia y espiritualidad integral. Y que tenemos que crear una síntesis (Jung) entre lo viejo y lo nuevo. Tenemos que aprender a coger lo valioso de los dos mundos, ciencia y conocimiento, conciencia y espiritualidad, y crear una nueva forma de comunidad. La comunidad de la nueva era. Tú en tu mundo tienes que dar el primer paso, otros te seguirán.

La gran madre: Justicia. Ella está mirando con su tercer ojo en la frente mientras que tiene sus ojos cerrados. Sabe de nuestras buenas intenciones y pide que las llevemos a cabo. Ella hace todo desde la intuición y naturalmente, o no hace nada, simplemente deja que nazca la vida. Ella lleva la flor de la vida sobre su cabeza. Todo lo que viene de sus manos es fértil, la carta puede indicar nuestra propia fertilidad, sea para crear una nueva vida o para realizar nuestras aspiraciones más íntimas.

Delfín: Símbolo de paz, armonía, conocimiento antiguo, conexión con el cosmos, amor y alegría universal. Su voz está conectada a la sanación por el sonido y las frecuencias. Tiene la fuerza de sanar su entorno con su alta vibración, sus sonidos transmiten mensajes sanadores de confort y amor. El delfín tiene el don de conectarnos con fuerzas que no son de este mundo. Nos regala sueños, visiones e ideas pacíficas de un mundo mejor y así transmite su alta frecuencia. Son mensajeros de la paz y la nueva era. Su medicina nos da conocimiento sobre el gran holograma, nos damos cuenta de las conexiones entre nosotros y el mundo. Nos recuerda quedarnos conectados a la fuente y practicar meditación o el silencio con regularidad. Como el agua es el lugar donde comienza la vida, el delfín está conectado a raíces muy antiguas. También nos enseña cómo usar nuestro aire para llegar a nuestras profundidades. Existen técnicas muy poderosas sobre cómo usar el aire y la respiración para inducir estados de conciencia

alterada, para curarse o simplemente para reducir estrés. Si te sientes conectado con este animal estudia estas técnicas, porque pertenecen a su medicina. Pero también nos habla de una gran alegría interna, de vivir la vida jugando, con una sonrisa. Los delfines son rescatadores en emergencias, guías. Respetan a sus ancestros. Son comunicativos. Ven el nivel de vibración de los demás y son maestros en telepatía, visión interior y sanación del alma. Te recuerdan que siempre creas una vibración interior antes de manifestar una externa.

Puma: Si aparece el puma en tu vida es tiempo para aprender algo sobre el poder. Pon tu propio poder a prueba. A mucha gente no le gusta verte crecer, quizás intentarán ponerte en la categoría donde ellos siempre te habían puesto (ojo: esto pasa muchas veces con amigos de toda la vida, colegas, que creen que te conocen y tienen una opinión sobre quién eres y cómo eres y olvidan de dejar espacio para el crecimiento). Tú tienes la elección entre quedarte en las cadenas de la vida o estirarte y mostrar tus capacidades. Recuerda que siempre hay gente en el mundo, que no les gusta verte crecer, cambiar y mejorar. Si pones a prueba tu propio poder, puede ser que intenten atacarte o no darte el aprecio que merece tu labor. Tienes que saber si quieres seguir complaciéndoles, a los que nunca te quieren ver brillar o si sigues tu corazón. Este poder tuyo puede manifestarse fuertemente o suavemente, también hay que saber de vez en cuando cuándo hay que ser firme y cuándo suave. El puma enseña discernimiento. Te enseña a andar tu camino, aunque no sea el camino de los demás. Simbolizando con su pelaje la luz de la luna, también está conectado con la intuición y la transformación. Su medicina es la expansión sobre los límites internos.

El árbol de la vida en el centro: Conexión entre los mundos visibles y no visibles.

Manzanas y maíz: Abundancia, madurez, estás bajo el cuidado de la gran madre y no te faltará nada de lo que necesitas.

Mariposas y Hojas: Ciclo de la vida-muerte-vida. *El concepto de la ondulación* como naturaleza de la vida o la aceptación de altos y bajos.

Colibrí: Símbolo de las joyas del corazón, de la belleza de la naturaleza y la creación. Nos recuerda un sueño dentro de nuestro corazón sobre un mundo mejor. Una leyenda de los Mayas dice que el colibrí es un animal de la quinta dimensión (nosotros aún estamos en la cuarta)... así, es un mensajero de un nuevo mundo, la nueva era. Es un ser que nos enseña la belleza de las pequeñas cosas y labores de cada día, nos recuerda la fuerza de lo pequeño. Su vuelo tan asombroso simboliza que tenemos que disfrutar de lo que estamos haciendo. Las vibraciones veloces de sus alas provocan que muchas veces no se les ve y nos recuerdan que las cosas pueden existir aunque no sean visibles. Sus alas están moviéndose en la forma de 8 cuando vuela, el símbolo del infinito y nos recuerdan la ley de la causa y el efecto. Ningún otro ave puede volar hacia atrás y así conecta simbólicamente con el pasado, presente y futuro. Está conectado con las flores y las hadas, el arco iris y la lluvia. Nos recuerda que hay que tomar el néctar de la alegría y aprovechar la dulzura de la vida. Al mismo tiempo son duros trabajadores, pierden mucha energía en su vuelo, necesitan comer constantemente (50-60 veces al día) y por la noche están en un estado de hibernación, que les permite recuperar su energía. Nos recuerdan que necesitamos conservar y recuperar nuestra energía constantemente. El colibrí es un símbolo para realizar lo que parece imposible.

Combinación de serpiente, puma (tradicionalmente es el jaguar), colibrí y águila: Los laika indios de Perú ven a estos animales como símbolos de 4 diferentes planos de la

percepción (mira Alberto Villoldo, *'The four Insights. Wisdom, Power and Grace of the Earthkeepers'*)

La serpiente expresa lo material y las acciones que vienen *desde la barriga*, es el instinto de supervivencia, manifiesta lo material, que es todo lo visible.

El plano del jaguar (siempre incluyendo el plano anterior) simboliza el poder del pensamiento y la percepción emocional, la elección entre posibilidades.

El colibrí entra en el plano del alma y la percepción de lo sagrado. Aquí contemplamos significados más profundos y entendemos que todos estamos en un viaje para crecer y sanarnos en nuestro cuerpo.

El plano espiritual del águila nos enseña a levantarnos y a observar desde arriba. Su don es el de ver una parte y la totalidad al mismo tiempo. Es el plano donde se deshacen las fronteras, ya no estamos más separados del mundo y de los otros. Vemos el espíritu en cada ser.

Encontrar estos 4 animales en una y la misma carta de la Pachamama nos indica que todo los niveles existen en el mismo plano, solamente cambia nuestra percepción.

Esto es parte de nuestro crecimiento.

Ejercicios: Para conectarse con la madre tierra hay que meterse en ella, dar paseos en la naturaleza salvaje, ofrecer nuevos intentos de cuidarla y conectar con ella en trabajos del inipi (temascal). También encontramos una poderosa conexión cuando plantamos nuestro propio huerto, especialmente para los hombres es un trabajo importante para conectarse con la energía creadora de la madre tierra.

La conciencia de que cada uno crea su mundo afecta a la manera en que vivimos, y nos puede transformar. Cuida de ti y de tus prójimos, apaga la tele y trabaja en tu mundo, pon tu semilla para mejorar este planeta.

(Aquí quiero recomendar una película: *'La belle verte'* Cuya producción, dirección, guión y música fueron realizados por la misma mujer: Coline Serreau)

PADRE CIELO

Cada día vemos el cielo, miramos las nubes (y normalmente son las nubes en lo que más nos fijamos), el sol, la luna y las estrellas. Todo esto lo vemos siempre cuando miramos desde la ventana, pero cuando nos paramos y nos damos cuenta de todo lo que hay y de lo maravilloso que es, nuestra vida se llena automáticamente de gratitud. Nos recuerda la presencia de lo omnipotente. Siempre estamos en la presencia de lo que llamamos Dios. Si miramos por encima de nuestras cabezas y de nuestros problemas de la vida personal vemos o sentimos que siempre existe la presencia de la conciencia, simplemente nosotros no lo percibimos constantemente, porque nos hemos acostumbrado tanto a su presencia que hemos olvidado que está enfrente de nuestros ojos. Mirar el cielo con el corazón abierto nos puede volver a abrir los ojos hacia su asombrosa belleza.

El padre cielo es el padre verdadero del que todos nosotros venimos.

En la cultura moderna nos apegamos mucho a nuestros padres (y madres) de carne y hueso, también después de que ya hayamos llegado a nuestra propia edad adulta. Esto nos oculta el camino de ser verdaderamente independientes. Nos quedamos pegados a las enseñanzas y traumas que hemos recibido en nuestra infancia. Muchos aún culpan a sus padres en su edad adulta por todas las dificultades del presente. Ser siempre buen padre o buena madre no es fácil, esto lo saben todos los padres y a veces el hecho de tener niños nos ayuda a perdonar y comprender los errores de nuestros padres en el pasado.

En casos normales para un niño pequeño la mayoría de los valores aprendidos vienen de los padres y él o ella recibe la mayoría de los elogios de ellos. Muchas veces no nos damos cuenta de que más tarde vivimos una vida que está basada en hacer las cosas como un buen hijo o al contrario hacer todo diferente a los padres... Pero ¡ojo! Hacemos las cosas porque los otros lo esperan de nosotros, hacemos las cosas para agradar a los demás, hacemos las cosas para ser un buen hijo de la sociedad (hoy en día muchas veces la sociedad coge el rol del gran padre o la gran madre).

En muchas culturas chamánicas existen importantes rituales en la adolescencia para cortar este lazo entre los ya casi adultos niños y sus padres. Uno de los fines de estos rituales son la presentación del hijo/a al padre (y madre) de todos y los padres de sangre reciben las gracias por acompañar a su niño hasta este momento. A partir de estos rituales la relación entre padres e hijos cambia, es más como una amistad entre iguales, como entre dos hijos del mismo gran padre (madre)... Esto es de una gran importancia para que el niño también pueda ser adulto, pueda hasta perdonar a los padres por sus defectos, emprender su propio camino y un día, cuando sea el momento de que los padres se vayan de este mundo el niño adulto no se sienta huérfano.

Esta carta es una llamada para relacionarse con el gran padre, del que somos parte y que nunca perdemos. El gran padre está relacionado con el sol, la energía masculina por excelencia. Contemplando el sol, éste nos llena con un amor y una alegría profunda, una gran felicidad porque somos parte de esta gran obra. Cada día el sol se levanta y cada atardecer se acuesta, es el ciclo más grande, más simple y más increíble. Durante el día el sol simplemente nos da, nos nutre, se une con la gran madre tierra y nos da todo lo que necesitamos. La energía masculina es la que penetra, la que transforma, va hasta las profundidades, los cambios del padre cielo nunca son superficiales.

Esta carta tiene que ver con los trabajos interiores que aún tenemos que hacer para sanar las relaciones entre nuestros padres/ hijos.

Por otro lado también es importante examinar su propia sexualidad, la carta es la

representación de una sexualidad masculina sagrada, sana y equilibrada. Hay que preguntarse cómo estamos viviendo nuestro lado masculino: *¿Está en equilibrio con nuestro lado femenino o hay un desequilibrio? ¿Estamos negando o amplificando una parte de nosotros, de nuestra sexualidad? ¿Tenemos tranquilidad sexual o nuestra mente está ocupándonos demasiadas veces con el deseo sexual? ¿O estamos, con la negación de éste, cayendo en moralidades antinaturales?*

El Águila: Palabras clave: Mensajero, iluminación, visión, moviéndose entre los mundos, elevación, sanación, claridad y creación. Energía del sol. Todas las direcciones, pero principalmente el este, el nuevo amanecer.

El águila es el mensajero que trajo el mensaje del gran espíritu, el gran padre, dios hacia nosotros. Cuando aparece el águila todos los sentidos se despiertan, especialmente la visión, espiritual y física. Es importante en este momento creer en su propia visión y escuchar los mensajes sutiles. El águila es de este mundo pero no *está* en este mundo, vuela muy alto pero pertenece conectado a la madre tierra. El águila nos da una visión desde arriba, y una fuerte percepción y nos da el valor de confiar en ellas. Puede ser útil ver las cosas desde una cierta distancia para valorarlas bien.

También es importante saber que es un buen cazador, tan bueno que tiene que gastar muy poco tiempo cazando para alimentarse. Su vuelo y su ataque son precisos y no gastan energía innecesariamente. Las águilas son oportunistas y saben cuándo aprovecharse de una buena oportunidad. De ellos se puede aprender el saber actuar en el momento adecuado.

Por su vuelo muy alto, más cerca del sol, el águila está relacionada con la purificación, igual que por el hecho de ser un depredador, de devorar lo débil y enfermo y así ayudar a mantener el equilibrio natural. Nos da valor para volar muy alto, correr riesgos y experimentar los extremos en situaciones controladas. Un águila tiene una visión clara y garras afiladas, para coger lo que decide tener. Sus mandíbulas son de inmensa fuerza, lo que nos recuerda el usar nuestras palabras con firmeza pero con cuidado: es importante saber cuándo hay que hablar, cuánto y con qué fuerza, para no causar daño a los demás.

La visión de un águila es ocho veces más fuerte que la de un ser humano, ocho en la numerología es el símbolo de la eternidad... esto nos da una idea del tipo de visión que puede despertar el águila en nosotros.

Las águilas se quedan normalmente con la misma pareja para toda la vida y la tarea de criar a los niños está repartida entre los dos.

En el libro *Animal Speaks* de Ted Andrews, en el que baso mucha de la información sobre los poderes espirituales de los animales, él explica que también la unión entre lo masculino y lo femenino águila es algo místico; se reproducen, después de un tipo de baile celestial, mientras que se dejan caer desde grandes alturas. Esto nos da una idea de la excitación y el poder que puede despertar la medicina del águila.

La medicina del águila nos anima a aceptar la responsabilidad y la fuerza de ser algo mucho más grande de lo que parecemos ahora.

Las cosas van a moverse rápido ahora, si tú también lo haces, acepta tu responsabilidad para un crecimiento espiritual. Su medicina te puede transmitir que tienes por delante un deber más grande y para el bien de la humanidad.

El caballo blanco: Palabras clave: Libertad, Fuerza, Sexualidad, Sensibilidad, Rapidez, Movimiento, Fertilidad del sol.

El color blanco está relacionado con el lado más espiritual, celestial. El caballo rojo nos lleva a la tierra, el caballo negro nos lleva al mundo de las sombras y el caballo blanco nos lleva al cielo. Los caballos son animales muy expresivos que nos pueden transmitir emociones como fidelidad, valor, inteligencia, amor, alegría y tristeza. En la mitología los humanos y dioses entran y salen de este mundo sobre caballos, así está relacionado con la reencarnación y también con nuevas ideas y proyectos. Su color blanco indica un crecimiento de la conciencia.

Poder, energía y fuerza no faltará. Es importante observar el nivel de libertad verdadera que tenemos en nuestra vida, ya que el caballo es un símbolo de libertad, pero normalmente solo lo vemos en cautividad. ¿Somos libres? ¿De qué tenemos que liberarnos?

Viajar a caballo es algo mágico, un buen jinete puede establecer una conexión con mucha sutilidad, la comunicación telepática es algo que nos puede enseñar un caballo. También nos abre la mente, podemos dar una vuelta pequeña o viajar por todo el mundo explorando la diversidad de la vida y sus poderes. El caballo nos enseña a coger nuevos caminos, pero ojo, a veces se asusta y huye muy rápido, ¡no seamos demasiado impulsivos! Puede indicar cambios drásticos. Nos da ánimos para saltar hacia lo desconocido y tener los sentidos en alerta para ver todas las señales.

MEDITACIÓN: ¡Contempla el sol! El mejor momento es cuando el sol está mas bajo, por la mañana o por la tarde. Los colores de la salida o puesta del sol y el cielo en las diferentes tonalidades de azul y violeta equilibran todos los chakras.

Una preciosa y beneficiosa meditación es el *sun glazing*: Mirar directamente al sol puede dañar los ojos, pero si solamente lo hacemos 5 segundos el primer día, en la última hora antes de que se pone (o/y después de salir) el sol, y después añadimos 5 segundos cada vez que lo miramos, el sol comienza a nutrirnos y nuestro cuerpo aprende a absorber esta nutrición. Casi como se nutren las plantas. Los efectos de sanación son alucinantes. En Internet se puede encontrar mucha información sobre este tema.

ESTE

Color: Oro, amarillo, a veces también rojo.

Palabras claves: Iluminación, sabiduría, claridad y enfoque, visión, conocimiento, inspiración, (re)nacimiento, confianza, conexión con el creador, con la fuerza creadora.

En este sistema yo lo he asociado con el tercer chakra, el chakra del sol interior.

El número 3. Relacionado con el hijo, el padre y el espíritu santo, con los tres aspectos de quiénes somos: el cuerpo, la mente, el espíritu. La inspiración, la creación y el experimentar. El pensamiento, la palabra y la acción...

Otras asociaciones: Comienzo de una nueva era, etapa. La mañana, la niñez y la primavera, relación padre-hijo, águila.

Elemento: Fuego. Aire.

El Este obviamente tiene que ver con la energía solar, el sol, la energía masculina, el fuego y la energía vital. Es el poder de la creatividad, de la renovación y de la transformación (en ti). El fuego del sol es un portador de conciencia tan potente que nos puede transmitir mucha información cuando simplemente lo contemplamos.

Me acuerdo cuando era niña y miraba al sol por la mañana o al atardecer, admiraba su fuerza, su color y su poder para resplandecer amor hacia todo lo que tocaba en ese momento del día. Todo es bello con esta luz. Y pensaba que eso tenía que ser dios. Hablaba con él, lo contemplaba, pedía ayuda... qué seguridad vibra en el hecho de que siempre vuelve a la mañana siguiente, nos ama incondicionalmente y cada mañana nos da una nueva oportunidad... Esto es el concepto del Gran Padre Sol. El sol nos abre visión a todo lo que antes estaba envuelto en la oscuridad. Cada día empieza de nuevo, todo es constante renovación. Pero ¿tenemos esta confianza en este mundo? Nos estamos agarrando demasiado a las cosas materiales. Normalmente nos falta confianza en que somos guiados por la luz del sol también espiritualmente. ¿Confiamos en el hecho de que siempre vendrá un nuevo día?

El Este es donde sale nuestro padre sol, el gran fuego que transforma la noche en día, el negro en color, trae todo hacia la claridad. Nos enseña nuestra misión. Su fuego nos enseña que la vida es solamente posible por la muerte constante o por la quema de substancia. Con otras palabras: tenemos que vaciar y soltar constantemente, tenemos que despedirnos de lo pasado, despedirnos de todo lo que nos gustaría tanto agarrar, para poder recibir nuestra visión.

Una visión repentina o una experiencia puede darnos una profunda comprensión de lo divino y así nos puede dar la confianza necesaria para dejarse guiar por la fuerza divina. Es importante acordarnos de nuestra relación espiritual hacia el sol, nuestro gran padre, que nos puede guiar cuando estamos perdidos y desconectados. Quizás tenemos que aprender a ser más humildes y a ver que nuestras ideas e inspiraciones más profundas no vienen de nosotros mismos sino de un rayo de sol que nos ilumina cuando nos abrimos para recibir...

Solamente por la quema del ego podemos crecer, aprender a existir en el momento y a unir nuestra energía con el fuego del amor divino.

Las posibles enfermedades que pueden provocar los bloqueos energéticos (y tienen que ver con la pérdida de la confianza divina) se encuentran muchas veces en las regiones de los órganos de reproducción, en la glándula suprarrenal, en la parte baja de la espalda (la reproducción está relacionada directamente con la energía creativa del Este y del sol).

Afirmación: Cada día empieza de nuevo, cada día es una nueva oportunidad para ser feliz, para crecer, para hacer mis sueños realidad...

La fuerza del águila: El águila viene para asegurarte tu lugar, para desarrollar y proteger tus fuerzas y para regalarte confianza en ti mismo y el universo. En su vibración consigues libertad y llegas al reino de las posibilidades ilimitadas. Te da una visión elevada.

Flor de Tabaco: El Este está fuertemente relacionado con la planta maestra, el tabaco. En las culturas nativas americanas el tabaco es la planta sagrada por excelencia, la más sutil, la que más maestría proclama. En muchas tradiciones es utilizado en rituales de visión, protección, ofrenda, conexión y curación. Usado con conocimiento en el entorno de un ritual sagrado conecta nuestro corazón y nuestra voz con el corazón y la voz de todo, el gran espíritu. El uso sagrado del tabaco podría llenar un libro. Usamos o abusamos del tabaco en nuestras regiones, sin conciencia ninguna, y así es como un gran remedio puede convertirse en un gran veneno.

Ojo: Enfoque, claridad, iluminación y visión, observación, padre, el saber que no estamos solos.

Triangular: Incluye toda la idea de los tres aspectos de dios y de nosotros, porque somos parte de dios. Nos habla de nuestra conexión con el creador. También puede ser una indicación para observar la relación padre-hijo personal.

Cordón Umbilical: comienzo de una nueva etapa o camino. Unión con la fuerza creadora o hacia el padre (espiritual o material).

Feto: El feto simboliza el potencial dentro de ti ya vivo y creciendo y a punto de nacer. El despertar de la conciencia. La conciencia entra en tu vida como un hijo, viene de sorpresa o buscado y crece todo los días, si le permites vivir. También necesita un cierto nivel de esfuerzo y atención, cariño y amor para desarrollarse. Fertilidad.

La Planta: simboliza la primavera, los resultados visibles de la energía creadora. El comienzo de un trabajo que promete traer frutos.

La inspiración clave de las cartas de las siete direcciones están basadas en la Rueda de Medicina del conocimiento de los nativos de América. Para aclarar mis dudas he escuchado mi propia voz interior, porque hay algunas variaciones en el simbolismo y la pertenencia de los elementos, dependiendo de la fuente y de la tradición.

EL OESTE

En el Oeste de mi corazón encuentro el amor del padre, que se inclina hacia la madre, como el sol mismo se inclina hacia la madre tierra, cuando se despide al final del día. Encuentro el respeto en su forma más pura.

Encuentro el amor hacia la madre tierra. Encuentro el latido de su corazón en mi interior. Veo el baile de las estrellas a su alrededor y su esencia más sagrada. Veo la perla luminosa que es la gran madre, mi madre y la madre en mí. Me asombra siempre de nuevo su belleza. Veo nuestra sanación en su sanación.

Encuentro el valor del oso para proteger esta madre en el interior de todo con todo mi corazón, porque ella y mi corazón son lo mismo, soy su hija, ella es mi madre primaria y soy madre, siempre lo he sido. Es parte de la esencia humana.

Es el rezo hacia la esencia de la madre misma.

Es Amor y Gratitude.

Aquí empieza el baile de la vida y de la muerte, empieza en armonía perfecta y siempre de nuevo. Es el círculo, es la espiral y es todo lo que es cíclico. Es el tercer ojo de la madre, es su magma, es un instinto, es el rojo vivo en nuestro corazón, es el brillo en nuestros ojos, es nuestro movimiento seguro y consciente sobre esta tierra, por saber que ella está en todo.

Es lo que viene de la primera mujer, y viene heredado de la abuela hacia la madre, hacia ti, son los ancestros. Es el ombligo, es el útero, es donde nace la vida, es la cabaña de sudar, es la tierra fértil húmeda, es también la profundidad del mar.

Es el centro de nuestro segundo chakra. Es donde nacen todas las posibilidades.

El número dos es el número del Oeste y la definición del segundo chakra es importante para entender la profundidad del centro, del ombligo, del mundo. Su relación. Siempre hay relación, porque no hay sin lo que no hay, no hay masculino sin femenino, no hay hija sin madre, no hay yin sin yan, no hay materia sin vacío, no hay vida sin muerte, no hay luz sin sombra, no hay complejidad sin simplicidad, no hay exterior sin interior, no hay despertar sin sueño, no hay día sin noche. Por eso el Oeste es el lugar de la Experiencia (una experiencia asimilada, como la de Kali), la Introspección (herramienta para asimilar la experiencia) y la Fuerza (que nace de la asimilación de la experiencia).

En la carta se ve a una mujer que está durmiendo, en sus brazos lleva a un bebé cubierto con un caliente pelaje. La madre duerme, pero su tercer ojo está abierto, está consciente hasta en su sueño, así está siempre presente. Así está conectada instintivamente con su cría, dándole la protección del amor en cada momento.

Protección del amor, porque realmente el amor es la única protección duradera que hay. Mucha gente, especialmente la que trabaja energéticamente, siente la necesidad de protegerse de las energías, especialmente de las energías de otras personas. Y es verdad que nos volvemos cada vez más sensibles a estas energías con el trabajo que hacemos en nuestro interior, pero la comprensión profunda está en ver la maravilla y la belleza hasta en la persona más inconsciente, la persona que más te repele. Cuando hacemos el esfuerzo de dar a estas personas un poco de respeto verdadero y amor a su luz y potencial, nos damos cuenta de que muchas veces son estas personas las que también para nosotros tienen un mensaje sobre la humildad y la hermandad. Muchas veces nos enseñan un aspecto de nosotros mismos que no queremos amar. Y al amar lo que menos apreciamos afuera podemos amar lo que menos apreciamos adentro, y con este amor empezamos a transformar la sombra en luz.

El pelo de la mujer es azul y negro, y muestra su fuerte conexión hacia la noche y los sueños. El Oeste es donde soñamos nuestra vida hacia la realidad y el tercer ojo nos

ayuda a observar. Nos recuerda que las palabras más creadoras en el universo entero son 'YO SOY' y lo que sigue a estas dos palabras: debemos elegir cada vez el usarlas bien!

El Oeste tiene como elemento tierra, pero la tierra es en gran parte agua, así es, como el yin y el yan, compuesto siempre de dos posibilidades (en este caso agua y tierra tienen calidades femeninas). Esto nos acuerda que en nuestra vida tenemos siempre la posibilidad de elegir entre dos posibilidades. Siempre existe la posibilidad de la conciencia y de la inconciencia, del amor o del miedo, de la paz o la guerra...

El Oeste es el lugar de la magia, de todas las posibilidades. El lugar donde podemos cambiar y crear, ser todo lo que queremos ser. Desde aquí vienen los chamanes y las chamanas que viajan en sus sueños y en alterados estados de conciencia. Es el lugar dentro de ti donde puedes cambiar tu forma, porque estás en todo y todo está en ti.

Es el lugar donde te das cuenta de que todo es un sueño del que te acabas de despertar. Es la puerta hacia el conocimiento, que se abre con la introspección. Es la noche profunda, también es la noche más profunda de todas las noches que nos promete, que el sol, cuando salga, será milagroso.

Es el silencio lleno de miles de posibilidades. ¿Qué sonido o vibración podría crear tu alma creadora de un silencio perfecto? ¿Qué sonido quiere escuchar tu corazón después de un silencio absoluto? ¿Qué es lo más divino que te puedes imaginar como tu propio sonido expresando la belleza de la creación? Tú, como creador, ¿qué vas a expresar? Imagina con tu corazón el canto más bello, el sonido más perfecto que te gustaría escuchar, cuando tú rompas con la voz de tu corazón este silencio universal. ¿Con qué canto pintarías el mundo, lo crearías? Este es el canto del Oeste, el canto de la madre, tu canto, tu voz verdadera.

La estación del otoño simboliza la idea de la experiencia y de la introspección. El fin es el comienzo de nuevo, es la semilla del nuevo comienzo...

El Oso: Como animal el oso, con su amor por la miel, la dulzura de la vida, expresa esta dirección. Las abejas son las sirvientas por excelencia de la gran madre, son el símbolo de ella misma. El oso y las abejas tienen una fuerte relación espiritual. Los osos también tienen una fuerte relación con los árboles, otro símbolo poderoso y ancestral de la vida. El árbol es una antena conectada a la tierra y el cielo representa conocimiento, fertilidad y crecimiento.

El oso es el protector de la madre tierra, su medicina es un respeto profundo hacia la gran madre, la naturaleza. El saber diferenciar entre lo que tiene que vivir y lo que tiene que morir.

El también nos enseña, que de vez en cuando hay que irse a nuestra cueva, nuestro interior, para escuchar el latido de nuestro corazón y armonizarlo con el latido universal. Nos enseña el equilibrio entre el mundo exterior e interior y la comprensión de que todo es uno. Nos anima a buscar lo dulce en la vida, el néctar, lo que alimenta nuestro corazón. Nos da valor para expresar y llevar lo que tenemos dentro hacia fuera. Nos recuerda la fuerza de la paciencia, la calma y la tranquilidad. Una parte de él está fuertemente enraizada en el otro mundo, por eso es un potente animal del camino del corazón, de los chamanes y chamanas. Es maestro de los sueños. Protector de la tierra y sus hijos, también protege desde siempre a nuestros hijos cuando duermen en forma de peluche en sus brazos. El es símbolo de lo salvaje en nosotros, lo intacto, el espíritu salvaje. Nos enseña cómo usar bien nuestra fuerza y nuestras reservas, nos da valor de oso en nuestro latido de corazón, un latido tranquilo y poderoso.

La salvia es la planta del Oeste. Es interesante que haya muchos tipos distintos de salvia

y que la originalmente usada en las antiguas tradiciones sea diferente de la que hoy en día usamos muchas veces en las ceremonias. La salvia usada tradicionalmente tiene un poder muy elevado, pero pienso que esta confusión no es verdaderamente una confusión, sino una evolución. Nos recuerda nuestro poder para transformar lo profano en sagrado. Nosotros con nuestra intención podemos transformar lo profano en lo sagrado. También nos recuerda que vivimos en los dos mundos, con un pie en lo espiritual y el otro en la materia, la verdad es que los dos mundos son uno. Nosotros decidimos qué significado damos a nuestras vidas y a nuestro camino. Si siempre pensamos que somos muy pequeños nunca seremos grandes, si no damos a nuestra vida un sentido profundo y una misión siempre nos quedamos en lo ordinario, olvidando que esta existencia lo es todo, menos ordinaria. No llegamos al sentido profundo de la gratitud porque no comprendemos la maravilla que esta existencia está ofreciéndonos.

EL SUR

Cuando investigué cómo las antiguas tradiciones relacionan las direcciones con diferentes seres, plantas, planetas, elementos, edades y características, notaba que hay en distintas culturas ligeras diferencias. El mayor problema que tuve fue para aclararme entre el Sur y el Norte, porque los dos tratan del amor. Me costaba decidir en mi interior si el Sur o el Norte pertenecen al chakra del corazón, aunque realmente no se puede decidir porque todas las direcciones se encuentran ahí, y también en todos los seres. Finalmente sentí que el Sur está relacionado con un amor inocente, pero también un amor que es muy consciente de sí mismo, como un amor de un niño sano que naturalmente se ama a sí mismo con una confianza natural. El Norte en cambio representa un amor maduro, calmado hacia toda la existencia que nace del amor verdadero hacia sí mismo. Así, mi corazón decidió relacionar el Sur con el tercer chakra, el sol de nuestro interior y el Norte con el chakra del corazón, el cuarto chakra. Pero no hay Norte sin Sur y estos dos chakras como estas dos direcciones están profundamente conectados. El tercer chakra crea alegría y el cuarto amor, sin alegría no hay amor. Como todo está conectado, como el sol anda cada día del este al oeste, como el día se transforma en noche, también nuestro amor se transforma de un amor inocente, alegre y posiblemente de naturaleza egocéntrico a un amor sabio, libre de apegos y universal. Para simbolizar esta conexión he usado el símbolo de los catorce gansos salvajes (2 veces 7, siete direcciones y siete chakras) que vuelan en el cielo de la carta del sur y reaparecen en el cielo de la carta del norte. Los gansos pertenecen tanto al norte como al sur y simbolizan la conexión entre ambos y la conexión entre nuestro crecimiento, psíquico como espiritual.

Como el lobo, el ganso salvaje es un animal de grupo, como nosotros también lo somos. El ganso nos enseña con la increíble coordinación en su vuelo en grupo, cómo llegar a una comunicación perfecta en comunidad. La inmensa libertad que lucen los gansos cuando viajan y la armonía perfecta en unión es algo que comparten con los lobos, que son maestros de las enseñanzas de la libertad como de la vida en comunidad.

El ganso conoce su lugar en su clan, su sociedad y es un fuerte símbolo de unión y comunicación. Es un fuerte purificador porque nos enseña mucho sobre la hermandad verdadera. La hermandad verdadera nos transforma de seres separados a seres conectados, hace que nuestro corazón vibre y nos sana del sentimiento de soledad.

Es importante cultivar el sentimiento de la hermandad en nuestros corazones, con el que aceptamos a nosotros y a los otros sin medirnos de forma competitiva. Somos todos parte de la creación y no es sano medirnos con lo que tenemos o no tenemos. Si alguien consigue algo precioso debemos alegrarnos por ellos y usarlo como inspiración, en vez de envidiarles. Siempre tenemos esta elección. Cultivar la hermandad en momentos de meditación nos conecta con nuestro alrededor, nos une, nos hace uno con todo y la simple visualización de la hermandad universal sube la vibración instantáneamente.

En una visión que tuve una vez veía a todo el mundo como un bastidor de plástico, nada era real y verdadero y el ambiente era muy desagradable y preocupante hasta que envié el sentimiento de la hermandad hacia todo lo que veía, en el mismo instante vi una explosión de luz y todo se transformaba en oro. La hermandad transforma el plástico en oro. Lo irreal en real, lo no verdadero en verdadero. Es el camino que el universo quiere queelijamos. Lo contrario del patriarcado no es el matriarcado, sino la hermandad.

La hermandad tiene como símbolo el círculo, donde todo tiene su espacio, derecho y respeto.

Los siete chakras, las siete direcciones, los gansos y el lobo tienen un mensaje fundamental: el conocimiento sin amor no es nada, pero si tienes amor verdadero

vendrá el conocimiento por sí solo, con tu madurez. El amor es la semilla de la sabiduría. El amor es la semilla de cualquier crecimiento. El universo es amor porque crea el espacio y la madre tierra es amor, porque está creando vida constantemente. Estos son los dos secretos: espacio y amor. Libertad y unión.

Los animales nos pueden enseñar mucho sobre cómo vivir en sociedad, sea como miembro de la humanidad, en su familia o con una pareja.

El Sur trae una sanación profunda a todos los niveles porque el Sur trae la semilla del amor que nace de la alegría, es el centro de sanación y autosanación. Si estás sufriendo de cualquier enfermedad o pena, ten confianza en que todo pasa por una razón y que estás en el camino de sanación si te entregas a esta dirección y a su inocencia. Entrégate al amor propio, a la alegría, comienza a confiar desde tu corazón, goza de la vida, de la unión, ten fe en los que te aman y en ti mismo. Estás aquí por una razón, tienes una misión y tu situación actual es parte de tu crecimiento, la vida es crecimiento. Ten la ligereza de un niño, no te hundas en la preocupación, el miedo solamente nos destroza y enferma. Un niño puede recuperarse muy rápidamente porque no se apega al dolor y busca naturalmente la alegría y el juego. Relacionamos el Sur con la inocencia de la niñez y las emociones de la adolescencia, donde despertamos el amor a la vida en sí, el amor a sí mismo, a su familia y seguramente también al primer enamoramiento hacia alguien en particular.

El Sur pertenece al sol del mediodía, es cuando la energía del sol está en su máximo poder. Si has tirado esta carta, te dice que ahora tienes fuerza y que la puedes compartir. Te recuerda que para amar cualquier cosa en este universo es preciso primero amarte a ti mismo y te anima a confiar en ti, báñate en tu sol interior y deja que otros reciban tu amor, tienes mucho que dar. En la rueda de la medicina el Sur es el lugar de las plantas. Las plantas son inocentes y sus flores iluminan su alrededor, verte como una flor. Puedes confiar en tus padres verdaderos, el cielo y la tierra, como una flor confía en ellos, te darán todo lo que necesitas. Ahora es tiempo de que mires a este mundo con los ojos inocentes de un niño, con una confianza prima y nata, que todos poseemos cuando estamos en la máxima pureza de la inocencia. Deja que te asombre la belleza de tu existencia y todo lo que te rodea. Y date cuenta de que los obstáculos en la vida están allí para que nos demos cuenta de la belleza y el valor de la vida. Inocencia y amor vienen desde nuestra semilla y son verdaderos, las cosas verdaderas son simples.

Los regalos verdaderos de la vida son simples, eso los hace tan bellos. Húndete en la simplicidad de tu corazón inocente.

Cuando poseemos esta inocencia se trata de cuidarla, de no perderla. Como la edad de la niñez es la edad de la inocencia, con la adolescencia corremos el riesgo de perderla, nuestras emociones se alteran con el despertar de las hormonas y nos relacionamos con más interés con otros. Somos más vulnerables. Así el Sur tiene una fuerte conexión con el elemento agua, que representa el mar interior de las emociones. El mar afuera es como las emociones en nuestro interior. El mar descansa sobre la madre tierra, así también debe descansar nuestro océano interior de las emociones sobre un fondo sólido: un amor inocente hacia uno mismo, una confianza nata en que el mundo cuida de uno mismo. Esta confianza en que el mundo cuida de nosotros en muchas personas no está intacta, porque la sociedad intenta controlarnos con miedos, ya no confiamos en que el universo nos cuida. Pero siempre sale el sol por la mañana, y siempre hay un camino y una solución, si confiamos, también nos busca a nosotros. Especialmente las personas que han nacido en un entorno muy controlado por la sociedad tienen poca confianza en que no se acaba el mundo si pierden algo de esta estabilidad. La gente con dinero muchas veces basa toda su seguridad sobre sus bienes y cuando pierden esta seguridad se derrumba su mundo. La gente con menos suerte en la materia tienen muchas veces

mucha más facilidad para enfrentarse a situaciones de balanceo y sobreviven con menos ansiedad épocas de cambio y dificultad. Es importante tener fe, nos da vida. A veces puede ser una buena escuela vivir con poco, no te preocupes ansiosamente de lo material, todo vendrá si dejas de ver lo que te falta, y ves mejor lo que tienes.

El mar: Todas las aguas están relacionadas con la luna, sea en nuestro interior o en nuestro exterior. La luna mueve el mar, no es una luna pasiva, es ella quien controla los mares y las emociones. Esta carta te indica que lo tienes todo para ser el capitán de tu barco, de tu corazón, tienes la energía del sol que te da fuerza y con la ayuda de la energía lunar la puedes dirigir y controlar tus emociones para que sean útiles.

Sweetgrass: La planta de esta dirección es la hierba dulce y dorada (*Sweetgrass*) que crece en los campos en verano. Los nativos de América del Norte las trenzan y las queman al principio de los rituales para atraer energías o espíritus positivos y negativos. También la inocencia puede atraer ambas energías, pero el amor tiene el poder de transformar las negativas y convertirlas en luz. Esto no quiere decir que tenemos que creer cualquier cosa que nos digan, pero nos quiere animar a usar nuestro corazón y sanar la confianza en nuestro sol interior para valorar lo dicho. En las ceremonias se quema salvia blanca después de la hierba dulce para alejar las energías negativas, una planta que anima nuestra intuición. Se trata de animar esta dicha y confiar en ella.

El lobo: Tradicionalmente el coyote, el lobo o también el ratoncito pertenecen a esta dirección. El coyote nos recuerda ser inteligentes y no tomarnos demasiado en serio, no olvidar nuestro lado juguetón. Nos anima a vivir con alegría. También nos anima a mirar a nuestro alrededor por si alguien quizás está intentando tomarnos el pelo. ¿Somos demasiado confiados?

Si te cruzas con un ratoncito, te quiere indicar que hay caminos secretos y partes olvidadas en ti, que quieren tu atención. Te recuerda tu karma y te anima a desapegarte de viejas experiencias y prototipos y te enseña los huecos en tu campo energético. Aquí terminas con la postura de víctima y empiezas a encontrar una inmensa fuerza para regenerarte rápidamente. Puede que no confíes lo suficiente en ti mismo, pero tú eres capaz de adaptarte a cualquier circunstancia y esto es un poder.

Pero en esta carta he elegido al lobo para representar la dirección, porque su poder es para mí el más relacionado con el Sur. Él te enseña quién eres, te enseña tu poder, tu confianza porque es el animal que con su comportamiento en la naturaleza te muestra esta fe e inocencia nata que tienes, la más pura, similar a la de un niño. La imagen del '*lobo feroz*' no da crédito a la naturaleza del lobo. El lobo es *salvaje*, pero también simpático, social y muy inteligente. Su sentido de la familia es fuerte, es leal y su vida en la camada está definida por rituales de convivencia. Son maestros de la comunicación, verbal y no verbal. Y son la verdadera manifestación del espíritu salvaje. Él es el guardián que te guía a confiar en tu propia intuición, confía en lo que te atrae naturalmente. El lobo tiene un olfato hasta 100 veces mejor que los humanos y un oído extraordinario, puedes permitirte escuchar tus palabras e intuiciones interiores. Estás guiado por el amor hacia la existencia, hacia ti y hacia tu vida.

El lobo es símbolo de amor.

Medita sobre el lobo, cómo canta a la luna, cómo admira la vida, cómo confía, cómo ama todo, cómo disfruta. Medita sobre el sol, cómo calienta tu piel y tu corazón. Medita sobre la alegría que sientes cuando te relajas y confías. Déjate llevar hacia tu tercer chakra y un sano amor propio. Déjate calentar por este sol interior, conéctate con la inocencia del Sur que te promete profunda sanación y regeneración de tu fe y alegría.

Canta, baila y sonríe para dar las gracias a la existencia de la maravillosa vida que tienes.

Afirmación:

Yo soy dios y dios es amor.

La sanación está en mí.

La vida es un regalo, para que yo lo experimente.

Veo todo con los ojos de mi niño interior con pura inocencia.

Ya me amo como el universo me ama a mí, merezco una vida sana y alegre.

Yo soy el maestro de mi corazón.

Siento hermandad por todos los seres.

EL NORTE

Palabras clave: Unión, amor incondicional, un lugar más allá de la lógica, seguir el corazón, la calma central más allá de la vida y la muerte, acción adecuada con rezo adecuado.

Tengo una relación muy personal con la dirección Norte. Simplemente porque no la comprendí a la primera. Muchas veces las cosas que no comprendemos, las cosas que rechazamos de una manera u otra, nos dan una oportunidad para crecer. Yo rechazaba esta dirección porque me decían que el Norte tenía mucho que ver con la lógica, con la mente, y como me gusta vivir intuitivamente, me llamaba mucho más la atención, por ejemplo, el Sur, el lugar de la inocencia y la sanación, un lugar que asociaba con la alegría y el calor. Caía en la trampa de la dualidad, del juicio, sin comprender que a la comprensión profunda no se llega con estos compañeros.

En un trabajo con la planta sagrada de la ayahuasca pregunté, para poder pintar la carta, si por favor me podían ayudar a entender esta dirección. Cuando abrí mi corazón entré en una náusea fuerte que me forzó a sentarme: de repente me encontré en un tipi grande, lleno de preciosos pelajes y un fuego acogedor que me calentaba, era un lugar que me hacía sentir en casa. Pero había otra presencia allí que me tocaba el corazón con preciosa intensidad: una falda rozaba mi lado izquierdo de una mujer grande, una falda de un pelaje de lobo o quizás búfalo. Sentí una atracción tan fuerte, un amor tan profundo que la única cosa que quería hacer era tirarme a sus pies, no quería que se alejara de mí y silenciosamente grité en mi corazón 'no te vayas, por favor!', por miedo a perder este ser de mi lado. 'Ella cambia todo lo que toca, y todo lo que toca la cambia', me venía a la cabeza. Por su poder este lugar era sagrado, el fuego vibraba con su amor. 'Estoy aquí' susurraba en mi oreja y sentí su presencia detrás de mí de nuevo después de un momento de terror, de soledad, el que deja un ser así cuando se aleja. 'Estamos todos aquí', decía ella y sentí una llamada de seres y maestros, animales de guía y Ángeles que estaban detrás de mí, a mi espalda, curando mis miedos, dándome fuerza. De tanto amor me subieron las lágrimas como un río de gratitud. Yo sabía desde el primer momento quién era esta presencia, era la mujer búfalo blanco. No movía su mano de mi espalda, no se paraba el flujo de amor que me llenaba todo el cuerpo y me hacía temblar. Mucha información me entró al mismo tiempo. Ella me quitaba algo de mi cuerpo, me pedía ser firme, me recordaba, con algo que sentía como una sonrisa sabia, no sentirme tan importante, me enseñaba la importancia de una respiración calmada y profunda, así se calmó el temblor que sentí en los primeros momentos. Al mismo tiempo me dejaba ver cómo ella lleva el alma de un indígena, que había muerto, hacia el cielo o el lugar donde van las almas cuando el cuerpo muere en paz. Algo en este gesto de amor, cariño y dulzura me enseñó que la dirección de Norte esta 'más allá de la lógica', es la unión completa, une las dimensiones, une la vida con la muerte, purificación total, da espacio para un nuevo crecimiento, un nuevo comienzo. 'Siempre por arriba', el aire fresco nos habla de esta unión, el aire es el líquido amniótico que nos conecta y nos hace para siempre hijos e hijas de la madre tierra, es el símbolo y es la unión. Supe en estos momentos que todo tiene que venir desde el corazón, no importa lo que sabes, no importa lo que haces, no importa cómo lo haces, hazlo a tu manera, pero siempre hazlo con todo tu corazón. En esta etapa de mi vida intentaba hacerlo todo perfecto y me torturaba la idea de que había tenido pocas posibilidades de realmente aprender de los guardianes de conocimiento cómo se hacen las cosas bien, no he nacido en un pueblo en que aun vivieran este conocimiento y las viejas tradiciones, no he podido absorberlo con la leche materna para formar mi propio camino... y así me sentía sola y privada, y muy insegura. Era como si estuviera mirando un libro con todas las respuestas sin poder

descifrar los símbolos. Sentía que tenía este conocimiento pero no podía acceder a él, sabía que tenía que hacer ciertas cosas, pero no tenía mucha idea de cómo hacerlo de manera correcta, ni siquiera porqué. Tantas dudas y preguntas y pocas veces alguien que me podía responder. Y en estos momentos la mujer búfalo blanco me mostraba que ya sabía leer el libro, que solamente una llave es necesaria para abrir todas las puertas y entender todos los símbolos. La llave no tiene que ver con la mente, que nos habla de las técnicas. Mirando a todos los lados del mundo noté que hay miles de maneras y miles de técnicas. Pero la llave estaba dentro de mí misma, estaba dentro de mi corazón. El Norte está más allá de la mente, esta más allá de la técnica, las normas, está en la intención pura. Si no sabes hacerlo mejor, hazlo lo mejor que puedas, pero ¡de verdad! Hay ciertas tradiciones antiguas que dicen por ejemplo que una mujer no trabaja con el fuego sagrado, allí esto es un trabajo de hombres. Por primera vez me daba cuenta de la suerte que he tenido de no haber nacido en una de estas tradiciones: nunca me habría atrevido a llamar al abuelito fuego en su fuerza sanadora y transformadora. Pero el abuelito me dio la respuesta él mismo cuando trabajaba el fuego, sentía la energía benevolente, sentía que todo está bien, que como en el tipi de la mujer búfalo blanco, él también vibraba conmigo, con mi amor. Mientras haga todo con amor en el corazón todo está correcto. No son las normas las que hacen el ritual y las que llaman a la fuerza, estas son solamente herramientas para ayudar a entrar en el estado de verdad que necesita la fuerza para manifestarse. No hay una sabiduría más grande que la que viene del corazón, todos los actos pueden vibrar con esta sabiduría, si estamos presentes en cada momento, presentes en nuestro corazón. Me dio mucha paz, porque me dejé vivir menos estrictamente, ya no me torturaba la mente tanto con cómo hacer todo perfecto, no me ponía tanta presión, sabía que ante cualquier duda, hay que dejar responder al corazón. Y esto se puede llegar a olvidar siempre que ponemos una regla, una técnica. Así deja que las reglas nos ayuden, pero que nos guíe el corazón. El Norte está más allá de la mente, la lógica, la verdad no está en el acto mismo pero en su propósito. Muchos caminos espirituales corren el riesgo de olvidar esto, cuando la gente se une y siguen normas. La mente es una herramienta y fácilmente creamos ego y jerarquía cuando pensamos saber mucho, pero el verdadero tesoro está en el poder del corazón. Nos sanamos cuando nuestros corazones se unen a una frecuencia, que nos hace a todos parte de la misma familia. Esta frecuencia es la frecuencia del cuarto chakra, es el amor que nos lleva consideración, fe, paz y hermandad.

Si estás confrontado a tomar una decisión o tienes en una manera u otra que guiar algo (un ritual por ejemplo), intenta conectarte con tu corazón, no te dejes engañar por la mente y el ego, no hay nada que aprender de memoria y nada que mostrar. Conéctate con tu corazón y el corazón de la gran familia. Hazlo desde el corazón porque desde aquí viene el discernimiento y la libertad.

Las Ocas: Las ocas que cruzan el cielo en la carta del Norte, nos recuerdan que todo está conectado, como el día está conectado con la noche. Como el Este está conectado con el Oeste. El invierno está conectado con el verano. El Norte está conectado con el Sur. La inocencia del niño del Sur nos lleva al conocimiento del sabio del Norte, la inocencia del corazón nos lleva a la comprensión profunda de lo que está más allá de la mente y la lógica, que es la unión completa de todos los opuestos. Así, la inocencia y la pureza son aliados en este camino del corazón. Debemos procurar alimentar estos dos atributos en nuestro corazón y en nuestras vidas.

La Estrella Polar: En el Norte encontramos la estrella polar. Desde la tierra parece como si todo el cielo, todo el universo, se mueve alrededor de la estrella polar. Hay

fotos que han hecho a lo largo de una noche y muestran que las estrellas andan en círculo perfecto a su alrededor. La estrella polar se enseña como el punto central de donde viene la calma, es la estrella que nos guía, refleja el lugar en nuestro centro que siempre está en paz, el lugar más allá del miedo, el juicio o la desesperanza. Simboliza la luz en el centro de nuestro corazón, la luz que pertenece también a todas las sombras y máscaras. Es el espejo de la luz de nuestra alma inmortal. La estrella polar nos centra, nos da firmeza. Lo que hay por fuera también está por dentro.

Los animales: El Norte es el lugar de todos los animales. Cada animal tiene un lugar en la rueda de las direcciones, pero en el Norte se unen todos los espíritus de los animales, porque un animal naturalmente vive desde su corazón, su instinto intacto, desde su centro. En esto el animal puede ser nuestro maestro. El animal siempre está en el presente, no se ha soltado de la cadena de la naturalidad. Nos recuerda a nuestra psique humana en su estado sano y natural. Para la sanación de nuestra psique moderna necesitamos el contacto con el poder del espíritu animal. Para esto es necesario encontrar su maestro entre los espíritus animales, cada persona tiene este maestro, pero no se muestra hasta que empezamos a llamarlo, buscarlo y amarlo. El Norte te aconseja buscar tu animal, o si ya lo tienes, no olvidarlo para que te siga susurrando sus enseñanzas. El espíritu animal se aleja, se devuelve a la distancia, si no creas una unión duradera. Como los animales de compañía, quieren acompañarte y son fieles amigos de nuestro corazón. ¿Te está llamando tu maestro animal para que recibas su enseñanza? ¿Para ponerse detrás de tu espalda y darte la fuerza que necesitas en tu corazón?

También puede ser que encuentres a un animal en la naturaleza o en forma de un símbolo, que no necesariamente tiene que ser tu animal del alma y del corazón, pero que sí que tiene un mensaje para ti. Míralo, estúdialo, escúchalo, ¿cuáles son sus cualidades?, ¿qué te podría enseñar? ¿qué necesita tu corazón ahora? Pero también no olvides buscar tu animal guía. Se encuentra su animal fácilmente con una búsqueda chamánica con el tambor.

El Norte como lugar donde se encuentran todo los animales en su esencia espiritual nos recuerda otra vez la unión completa, que todo está conectado. Lo que está más allá de la lógica es la unión de todas las posibilidades. Es el lugar del discernimiento.

El Búfalo: es el espíritu guía principal del Norte. Así su significado refleja la esencia del Norte: él manifiesta la abundancia por el conocimiento sobre el movimiento consciente y el rezo consciente. La mujer búfalo blanco lleva este conocimiento a los lacotas junto con la pipa sagrada, las enseñanzas sobre el uso del tabaco sagrado y la comprensión de que todo está conectado. Su mensaje es, *que nadie tiene que sufrir si la acción adecuada está unida con el rezo adecuado*. Así entramos en la abundancia, todo lo que necesitamos nos será dado. Acción y rezo, o en otras palabras: ¡haz lo que haces desde el corazón, une la acción con la conciencia! Y la acción también implica coger una cierta responsabilidad, actuar en vez de esperar hasta que se caigan los frutos en nuestras manos. O como observa Ted Andrews, que esta idea también está reflejada en la expresión de la Biblia '*Dios ayuda a aquellos que se ayudan a si mismos*'. El búfalo sigue su camino lentamente, pero constante, sin prisas pero con una fuerza enorme, nadie lo puede apartar de su camino... este es el camino del corazón. Su espalda asombrosa nos recuerda que tenemos que hacer un esfuerzo para recibir algunas bendiciones de dios. Pero el bisonte o búfalo normalmente sigue el camino más fácil, esto nos simboliza que si seguimos el corazón con los movimientos conscientes y el rezo consciente, el camino no tiene que ser difícil. La cabeza simboliza la región alta o celestial, simboliza lo divino. En el caso del búfalo la cabeza está muy amplificadas y

quiere indicarnos la necesidad de conectar lo mundano y lo espiritual para encontrar lo que buscamos (Ted Andrews, *Animal Speak, the bison*). El mensaje que nos trae el búfalo es el de actuar desde el corazón, pero sin forzar las cosas. Hacemos las cosas que tenemos que hacer, y dejamos que todo fluya naturalmente. Nos enseña cómo andar y cómo actuar con el ritmo natural. Para quedarse en la abundancia es importante honrar lo que ya tenemos, la gratitud nos trae abundancia.

En algunas tradiciones el Norte está conectado con el viento y el aire, con el humo y las plantas que se pueden quemar para purificar, el cedro es la planta que pertenece al norte y se usa para quemar en muchos rituales. Quizás su olor puede abrirnos a la calma que nos trae la sabiduría del Norte.

TODOS LOS SERES *un solo corazón*

En los preciosos momentos de fuerte conexión, los momentos místicos, cuando nuestro chakra del corazón se abre verdaderamente y guía la energía de la tierra y de los chakras bajos a los chakras más altos, se nos abre una nueva fuerza de visión. Una comprensión profunda, que debemos recordar siempre. Y esta comprensión nos parece entonces como algo tan obvio, algo que simplemente sabemos que es verdad, algo que siempre hemos comprendido, pero olvidado, y ahora nos recuerda su importancia. Los indígenas nunca lo han olvidado, porque ellos se han quedado cerca de los ancestros, sus enseñanzas, la naturaleza y sus seres. Esta comprensión es simple: Somos uno.

Todos conocemos la teoría del 'Big-Bang', que todo este universo era una vez energía comprimida, de un tamaño insignificante, pero de una densidad inimaginable. Y cuando estalló llenó todo este inmenso espacio... Hoy en día los físicos cuánticos han revelado con experimentos como la separación de las partículas más pequeñas (photones), que todo lo que una vez estaba unido, se queda unido de una manera sutil. Hay una conexión energética que une todo en este universo. Lo que vemos como vacío, no es vacío como nosotros nos lo hemos imaginado. Y esto es exactamente lo que dicen las enseñanzas espirituales, los Indios llaman lo que nos conecta la tela de Indra, los Hopi lo llaman la tela de la gran abuela araña, los físicos lo llaman la gran Matrix.

No hay diferencia entre tu y yo, ópticamente aparece una ilusión de separación y diferencia, pero en el corazón somos idénticos. Si odias a tu prójimo, te odias a ti mismo. Intenta comprender y amar incondicionalmente. Incorporemos todos la esencia del campo energético que nos rodea. Vivimos vidas distintas, pero tenemos almas con los mismos tesoros, tenemos necesidades y miedos idénticos, nuestros corazones vibran con los mismos impulsos y nuestras almas buscan unirse con la misma luz, porque somos parte de ella. Somos parte de un universo holográfico. Todo lo que está por dentro está por fuera, como arriba como abajo. Esto explica porqué alguien que se exprese desde su corazón profundo, automáticamente expresa lo que todos nosotros sentimos. Esto hace que nuestros corazones puedan conectarse, sin importar a qué distancia se encuentren nuestros cuerpos. Yo pienso que la palabra 'telepatía' está mal formulada, porque desde siempre la relacionamos con un poder que viene desde la mente, pero la verdadera vibración empieza en el corazón. Son las ondas que envía nuestro corazón al mundo, su fuerza es nuestro poder.

Los problemas empezaron cuando empezamos a creernos la ilusión de la separación y ahora todos nosotros nos encontramos con la verdadera necesidad de recordar y reanimar este poder dentro de nuestros corazones. Porque esto cura nuestras heridas y esto salva al mundo. Pero todo lo que ha pasado era necesario, todo es un camino misterioso de aprendizaje. Somos todos uno y juntos tenemos la posibilidad de despertar un nuevo potencial de conciencia, que en esta carta está simbolizado con el bebé humano dormido, pero ya completamente desarrollado. Ya tenemos todo lo que necesitamos, simplemente nos tenemos que despertar y darnos cuenta de nuestro verdadero poder. Este poder crece con nuestro crecimiento espiritual. Nos tenemos que dar cuenta de quiénes somos. Algo grande está intentando llegar del subconsciente al consciente. La conciencia colectiva está lista para revelar un fruto hermoso: nuestra verdadera conexión profunda entre nosotros, el universo y lo divino, nuestro poder divino. Lo que vemos en el mundo es un espejo de lo que hemos creado en nuestro corazón. Si nuestro corazón crea (siempre en el presente, porque estamos constantemente creando) con su poder ondas de amor y paz, esto es lo que nos vibra el mundo. Tenemos que ponernos a trabajar, porque la Matrix no reacciona con falsas máscaras e intenciones vacías, porque así no enviamos ninguna onda, ¡así no vibramos!

Y ojo con lo que envías al mundo. ¿Eres víctima o poderoso? ¿Eres sufridor o confías? ¿Te conectas o te resistes a fluir con lo que te sienta realmente bien? ¿Reconoces todas tus facetas, también las que no amas? No somos seres separados, lo que sientes lo sienten todos los seres, lo que vibras, lo vibran los otros también. Tu existencia es de un valor inimaginable y es tu trabajo hacer brillar lo que tienes dentro. Existen cuentos sobre cómo un ser que vibra con el universo por completo puede influir en la transformación del mundo entero, puede dar los impulsos para que otros despierten que, por su parte, van despertando a otros más. Yo creo en este poder, esta onda de amor transformador. ¿Piensas que los otros conocen el tesoro que llevas dentro? ¿Piensas que conocen tu verdadera belleza? Hazlo brillar, así permites a otros brillar también. Todos tenemos la misma inmensidad del universo en nuestros corazones, porque somos parte de todo. Ten fe en el amor incondicional que sientes en tu corazón cuando miras a la belleza de la naturaleza, cuando sientes gratitud y cuando estás conectado, porque ella es un espejo de la belleza de tu alma misma. Esto es real y muy poderoso. Necesitamos tu luz, confía en el amor y hazlo brillar. Ayuda al mundo a despertar su potencial. Somos todos un solo corazón y buscamos todos la unión.

LAS SIETE ENERGÍAS FEMENINAS

LA MUJER SALVAJE

La mujer salvaje es la carta de iniciación femenina, para entender la iniciación femenina hay que entender la iniciación masculina también (así se aconseja estudiar ambas cartas).

Las mujeres han sido educadas para estar demasiado domesticadas. Durante muchos años las mujeres no se han podido permitir escuchar a su corazón, a su voz interior, a su intuición. No se han permitido madurar, levantar su voz, valorar su dulzura, su fuerza, valorar la preciosa energía que sienten las mujeres cuando contemplan las estrellas. Ver su belleza verdadera que es eterna. Esto ha creado mucha confusión en las mujeres: muchas máscaras se tenían que poner para sobrevivir en un mundo patriarcal y ahora muchas veces ya ni saben lo que realmente son, su lado salvaje se ha quedado dormido. Muchas veces sus intentos de ayudar, curar o suavizar energías destructivas han sido castigados o mal interpretados como intentos de manipulación. Hay un miedo evidente hacia el poder femenino despierto, porque en el camino hasta allí la mujer tiene que pasar muchas etapas, que asombran hasta a ella misma. La regla número uno para una mujer que está despertando su poder, es saber que no somos manipuladoras sino participantes del universo. Y si participamos en algo tan grande y tan importante como la creación del universo es preciso hacerlo con amor y humildad en nuestro corazón. Si vemos algo dentro de nosotros, y con relación hacia los otros, que no vibra en esta frecuencia del amor y de la humildad debemos prestarle atención, porque nos indica un rincón donde nosotros/as tenemos que crecer y purificarnos. Somos todos uno y cada cosa que no te gusta en los otros es un espejo de lo que no te gusta en ti mismo. También lo que amas en los otros es lo que tienes adentro. Préstale atención e intenta ver la belleza en todos los seres. El perdón y la compasión son las llaves para despertar este poder. La mujer salvaje ha aprendido a observar esto. Hay un fuego que existe en cada corazón femenino. Este fuego es el fuego de la gran familia, de la unión universal, es el fuego de la hermandad, el fuego de los ancestros, el fuego de la creación. Nunca se apagará por completo porque es parte de nuestra herencia, pero si no se cuida se nos hace muy pequeñito, debajo de las cenizas, casi imperceptible. Hay que soplarlo con el alimento de la hermandad para recuperar su fuerza verdadera. Hay que calmar este corazón, hay que calmar esta gran rebeldía, hay que despertar el fuego, la memoria ancestral, para que nos curemos, para que podamos curar, para que podamos servir al mundo y participar conscientemente en la creación del mundo. Nosotros formamos el mundo. Y si se crea un mundo se crean muchos mundos. Hay que saber, hay que buscar el conocimiento, la sabiduría. Como canta Bob Marley: *'Wisdom is better than silver and gold'*. O como dice la Abuela Margarita: *'Tenía que elegir si me quería convertir en una vieja mierda o una vieja sabia, he elegido la vieja sabia'*.

Antes de despertar su poder, una mujer habla mucho y sin valorar el poder de sus palabras. Y también después de iniciarse, sigue muchos años haciendo lo mismo, sigue haciéndose daño a sí misma y a los demás. Habla con desprecio de lo que le rodea, no ama su vida, ni a sus hermanos y hermanas, no valora su cuerpo, ni su espíritu. Se ve como víctima de lo que le ocurre. Es víctima de sus pensamientos y emociones. Pero con el paso del tiempo, después de comprender el valor de la hermandad y el valor del amor universal, entendemos que somos una expresión de ellos. Nos damos cuenta del poder de nuestros pensamientos, de nuestras palabras. Empezamos a estar muy despiertos y conscientemente nos desenmascaramos. Hace falta practicar la compasión

para recuperar el fuego. Hace falta conectar con la naturaleza, con la gran madre, con la propia alma salvaje, con su intuición, con sus buenas intenciones, con el silencio. Pequeños soplos de amor, silenciosos cantos cuando sentimos el latido de nuestro corazón. Todo esto cuenta. Cada expresión natural y verdadera de amor, cada perdón que envías al mundo. A veces hay saltos grandes, a veces son pequeños. Deja que te guíe siempre el amor, la compasión y la humildad. Poco a poco se despierta tu corazón, se despierta el fuego de nuevo. Observa y verás cuantas cosas te cuentan las relaciones sobre ti misma, y lo que sanas en ti, lo liberas para poder sanar en el mundo. Y un día cantarás con voz alta y la gente podrá ver el amor que has creado dentro de ti. Poco a poco vas valientemente desvistiéndote de las falsas capas y aparece tu verdadera naturaleza: para esto es preciso la humildad. Si uno piensa que se conoce del todo, seguramente no se va a conocer mejor. No hay un fin, no hay un momento en el que llegamos al final del camino, el camino sigue toda la vida, y esto es lo bello. No hay límite para el crecimiento espiritual.

Cuando aparece la mujer salvaje puede ser que te encuentres ahora mismo en una etapa de fuerte iniciación o que tienes la posibilidad de iniciarla si tienes valor. Si no te duermes de nuevo. Presta atención, escucha a las palabras clave que te atraigan, escucha cuando sientas que algo se mueve en tu corazón. ¿Qué libros llegan a tus manos? ¿Qué personas te cruzas en la calle? ¿Qué está intentando revelarse en tu vida? Ten los ojos abiertos. Una mujer salvaje cuida sus instintos, su olfato, sus sentidos (también los irracionales). El olor a fuego, viento, tierra y las estrellas no la asustan, lo que le asustan son los corazones sin vida roja, sin fuego, sin amor, pero ella aprenderá a lo largo del camino a enfrentarse a ellos, es un acto de humildad, es un acto para el bien de la humanidad el soplar y despertar a estos corazones. La flecha de la mujer salvaje caza las almas de la oscuridad, ella caza con su flecha e ilumina los corazones. Lleva la llave del conocimiento en su oración de luz. El crecimiento espiritual no tiene límites si observamos nuestra rebeldía y nos lanzamos sin miedo a lo que vamos a encontrar en el camino. A veces el camino más cómodo no es el camino que te enseña tu poder. Atrévete a ir hacia el camino desconocido, levántate para hacer algo que hasta ahora has tenido pereza o miedo de hacer. El universo te lo agradecerá.

La mujer: la mujer en la carta de la mujer salvaje nos recuerda a la Artemisa, la diosa griega de la caza y los seres salvajes, de la fertilidad y el parto, también lleva la corona de plumas de la Jurema, diosa de la selva, de la floresta y el espíritu de esta misma planta sagrada conocida en Amazonía. Esta mezcla indica la globalidad de la fuerza femenina y también la importancia de la propia personalidad. Al principio de una iniciación tenemos aun muchas preguntas y vemos muchas expresiones de la misma cosa, luego la confianza en la propia personalidad nos ayuda a respondernos a estas preguntas. Nos recuerda escuchar a la voz de la mujer salvaje dentro de nosotras mismas, al fuego mismo. ¿Cómo se sabe si esta voz es nuestra voz salvaje o cualquier voz del ego o de la mente? Pues, es importante diferenciar la vibración que se expande en nuestro cuerpo cuando la escuchamos. Cuando se entra en una vibración alta del corazón es importante quedarse en esta frecuencia tanto tiempo como podemos. En nuestro corazón sabemos muy bien diferenciar el oro del plástico. Diferenciar lo verdadero de lo artificial. La palabra hermandad nos lleva al oro, úsala como un mantra, fúndela en tu boca y haz que se expanda en todo tu cuerpo, siéntela con tu corazón puro. A cada persona que te encuentras, sean amigos o enemigos, envíale esta palabra y observa cómo se calma tu corazón y cómo se expande tu fuego, cómo crece la compasión, el amor, el perdón y la comprensión.

El lobo: El lobo que aparece en la carta nos recuerda nuestra hermandad, nuestra gran familia. Nos recuerda unírnos para que podamos crecer. Él es símbolo de la intuición y de la naturaleza salvaje intacta dentro de ti. Deja que ella te guíe, deja que te guíe el corazón. El lobo te enseña dónde estás, te da la confianza necesaria que te permite no tener que demostrar constantemente quién eres y esto te da paz y el poder de apoyar al grupo en los momentos en que es preciso, te da una cierta firmeza. Solamente los que entienden la humildad, los que pueden servir, pueden ser guías entonces. El lobo es maestro del lenguaje del corazón y en el lenguaje corporal, observa lo que envías al mundo, sea con palabras, sensaciones o con gestos, que nuestro instinto aun lee en el subconsciente constantemente. Así, puedes darte cuenta de en qué frecuencia vibras. ¿Podrías subirla a otro nivel? Observa qué miradas atraes, observa qué tipo de atención quieres llamar. Todos necesitamos la atención de la camada por nuestra naturaleza de sentirnos miembros de la humanidad. Esto es natural. Pero muchas veces la sociedad nos ha enseñado valores equivocados y buscamos inconscientemente una atención que no puede satisfacer a nuestra alma. Especialmente nosotras, las mujeres, nos han y nos hemos engañado con ideales de belleza para dificultarnos el encontrar la belleza verdadera, ¡que brillen aquellas mujeres que han recuperado su poder! Una belleza de naturaleza eterna. Tú sabes que esta belleza está dentro de tu corazón, es el fuego mismo.

Otra cosa muy importante de observar es si has caído en la trampa del victimismo. Normalmente es por causa de mucho dolor y cuesta aceptar que nos encontramos en esta trampa. Nos cuesta no ver todo lo que nos pasa en nuestra vida como algo en contra nuestro. Esto nos hace muy, muy débiles. Especialmente nosotras tenemos tendencia a encontrarnos en esta trampa y nos cuesta salir. Primero hay que saber que es un karma, que tenemos que resolver: hemos sufrido mucho en nuestras vidas pasadas y quizás en esta también. Es tiempo de perdonar y no buscar más a culpables de nuestra vida insatisfecha: ¡estamos exactamente donde tenemos que estar! El karma se resuelve cuando nuestro fuego interior empieza a iluminar nuestro espíritu. También cuando nos damos cuenta de que nuestro ego, que se hiere constantemente para torturarnos, no es tan importante como hemos pensado. ¡¡Tienes una gran oportunidad, no dejes que se te escape!!!

KALI LA MADRE DIVINA

Kali, Kali, Kali. Como la tememos, a ella. Tememos todo lo que no comprendemos, lo que no conocemos, lo que no hemos experimentado. Kali comprende todo porque no pone etiquetas a las cosas. Ella no juzga y no teme. Tiene la lengua fuera lo que simboliza que hay que comprender todos los sabores para saber. No podemos entender la luz si no entendemos la oscuridad. Cuando comprendemos a Kali, ella ya no nos asusta, ella se convierte en amiga y en nuestra fuerza renovadora. Su color azul nos recuerda su iluminación, ella es la que sabe, porque ella ha experimentado, ha buscado y encontrado. Ella es el valor. Quien no busca no encuentra, y para buscar es preciso tener valor.

Nosotros con nuestro juicio creamos el bien y el mal. Nuestra mente los crea, nuestra mente también crea al miedo. Pero nuestro corazón tiene el impulso de irse hacia el amor siempre. Es lo natural. Pero ¡ten atención! No habla del amor sentimental sino del amor espiritual. Kali está encima del hombre simbolizado por Shiva, esto nos quiere indicar su libertad: si hablamos del corazón y del amor, no hablamos del amor sentimental, del reflejo en las relaciones, de tirarse a los pies de su amado/a. El otro es amado, si, pero no con adicción sentimental o sexual, sino con amor verdadero que viene del corazón y siempre está. Este amor es el amor hacia todo, hacia la existencia. Es un amor más libre emocionalmente. Nos libera de las adicciones, sean físicas o mentales.

Muchas veces no confiamos en nosotros mismos sino en otros porque no nos valoramos, porque no nos conocemos a nosotros mismos. No confiamos en nuestros corazones. Kali nos dice ‘confía’ en el primer impulso, antes de que se meta la mente. Kali nutre al niño inocente, pero decapita al demonio en nosotros. Nos libera de nuestros demonios de la mente que nos torturan. Kali es experiencia, la buscadora de la sabiduría, de lo que está detrás del bien y del mal. Ella sabe que nosotros categorizamos todo y así creamos el bien y el mal. Ella lleva una cadena de 52 calaveras alrededor de su cuello, las 52 letras del alfabeto sánscrito, símbolo del conocimiento. Es la que está totalmente consciente de si misma. Nos aparece muchas veces como la ‘baba yaga’ la bruja terrorífica o la mensajera de la destrucción y la muerte. Pero, como la ‘baba yaga’, ella también es maestra, es justa. Su fuerza o su apariencia nos hace temerla, pero cuando vemos su potencial se transforma de una bruja terrible a una bella profesora, la vida misma. Porque la destrucción es transformación, simplemente hay que saber lo que es preciso transformar, lo que hay que destruir y lo que es preciso cultivar. Esto lo sabemos diferenciar cuando escuchamos a nuestro corazón. Ella destruye nuestro demonio y nutre la inocencia, con todo el conocimiento que tiene.

No es la madre demasiado buena que nos protege de todo y no nos permite avanzar. Kali es la madre que deja que nos tiremos al agua, para que aprendamos a nadar solos, ella sabe que podemos. Nosotros mismos tenemos que mojarnos para aprender. Confía más en nosotros que nosotros mismos, porque ella sabe quienes somos. Y ella nos pone a prueba para hacernos entender.

Kali no juzga entre el bien y el mal. Y se ríe de nuestras categorías. Ella sabe que la luz más brillante puede aparecer en la oscuridad más profunda. Pero ¿cómo podemos saberlo nosotros mismos si andamos siempre el camino del miedo? Ella nos da la elección entre los dos caminos que hay: el del amor y el del miedo. Si seguimos el del

amor estamos siempre andando bien, no importa dónde estemos y qué encontremos. Si andamos el camino del miedo, siempre nos caeremos de nuevo.

Kali también es sexual, tenemos muchos tabús y miedos que tienen que ver con nuestra sexualidad y nuestra sexualidad es un gran poder, es un tema importante. ¿Cómo puede algo sentar tan bien y estar tan mal? Hemos perdido mucha información sobre el tema de la sexualidad por nuestro pudor, por nuestro miedo a confiar en nuestra propia experiencia. Preferimos creer lo que dicen los otros, porque desde siempre tenemos más facilidad para creer en las palabras de los otros, pensamos que ellos saben algo más que nuestra voz interior. Hemos categorizado todo con etiquetas de ‘sí’ o ‘no’. Pero dios está en todo. Kali goza de todo, bebe el néctar de la vida. Ella es tántrica, porque no tiene miedo, se conoce a sí misma. Ella vibra con el pulso del universo, es su naturalidad. Pero ojo, pregúntate si haces lo mismo. Ella tiene el tercer ojo abierto, tiene visión, te pregunta si tú también la tienes. ¿Eres tú mismo? ¿Te conoces? ¿Gozas de la vida? ¿Tienes valor? ¿Fuerza? ¿O pasas el día categorizando, poniéndote límites? Te pide que observes durante el día dónde vas, al camino del miedo o al camino del amor. El amor se expande y el miedo se encoge.

Su postura nos recuerda que tenemos que bailar en la vida, firmes, sin miedo, ella está totalmente en equilibrio, tiene confianza y alegría. Te pregunta si tú también bailas en tu vida o si andas como un torpe de un lado al otro. ¿Qué es lo que no te permite bailar? ¿La vida te arrastra o tú te mueves con facilidad y sin resistencia? No te puedes mover libremente si el miedo guía tus pasos, pero cuando abres tu corazón al amor cada paso es bello y seguro. Así es cuando empiezas a bailar en tu existencia y tu vida se muestra en su maravillosa belleza, en su milagro.

Ella lleva una falda de manos derechas, esto es un símbolo importante. Ella corta nuestro karma. Nuestra mano derecha representa nuestra acción. Ella nos libera de nuestro karma, de nuestros patrones y limitaciones. Nos invita a ser lo que siempre hemos deseado ser, pero con todo corazón. Podemos ser todo lo que deseamos cuando vemos los patrones que hemos acumulado y nuestra conciencia nos da la posibilidad de librarnos de ellos. Con su pura conciencia nos enseña cómo. Kali es libertad total.

Kali está relacionada con la carta ‘el loco’. Ella está sobre una pierna, pero está bailando, tiene equilibrio. Para más información se puede mirar el significado del loco en el set de tarot clásico.

En este set de cartas la he relacionado con el segundo chakra. Para más información mira el significado del segundo chakra.

IX CHEL LA DIOSA DE LA LUNA

Muchos dioses de los Mayas hoy en día nos asustan y las esculturas de aquellos dioses son como pictogramas, que nos muestran unas fuerzas elementales asombrosas. Al mismo tiempo sabemos que los Mayas y los Incas tenían un conocimiento y una visión muy elevados de nuestro universo. Yo tengo que admitir que no soy especialista en sus tradiciones y dioses, y no pretendo serlo. Las historias sobre costumbres de ofrendas humanas para clamar a sus dioses no me han atraído hacia su conocimiento y no sé si son ciertas. Personalmente su arte y sus costumbres me parece que son ya de un tiempo muy patriarca, la mano de los artistas me parece masculina y hablan de dioses que hay que temer en vez de amar.

Me venían muy claramente estas imágenes a la cabeza cuando leí una vez que cuando nosotros subimos nuestra vibración también subimos la vibración de dios. Tenemos que entender desde lo más profundo de nuestra alma que somos seres de paz, somos los seres más inocentes e ingenuos de todo el universo. Por nuestra ingeniosidad e inocencia nos metemos en tantos líos, dejamos que la mente u otra gente nos controlen o sentimos el deseo de controlar a otros, nos dejamos seducir por el lado oscuro. Así, las religiones nos han infiltrado en nuestra mente que somos malos y nosotros mismos nos lo hemos creído. Pensamos todos en el fondo que somos pecadores y cuando vemos como tratamos uno al otro y a nuestra madre tierra es fácil caer en esta trampa. Pero estamos muy seriamente equivocados. La semilla en nuestros corazones es la semilla de dios y en esencia somos todo inocencia buscando la luz. Y este es el gran plan, nos equivocamos quizás miles de vidas pero al final la encontraremos. ¿Y donde la vamos a encontrar si no en nosotros mismos?

Así cuando dejamos de ver el mal en nosotros mismos, dejamos de ver el mal en dios. Nosotros hacemos el mal cuando no somos conscientes de nuestra ingenuidad. Causamos daño cuando sentimos este poder que tenemos como hijos e hijas de dios, de crear y no sabemos muy bien qué es preciso crear. Tenemos el poder de crear el paraíso o el infierno, este es nuestro inmenso poder. Crear el mal o el bien no es nada más que una elección. Para hacer una buena elección es preciso ser consciente. Estas elecciones son necesarias para la creación del mundo, creamos constantemente. Si creamos conscientemente para el bien de la humanidad, todos los seres y nuestra madre tierra, invocamos poderosamente un mundo sano, si creamos para satisfacer nuestro ego, creamos competencia e ignorancia y destrozamos este fantástico planeta. Tenemos que estar en cada instante conscientes y honestos con nosotros mismos. Tenemos que preguntarnos para qué y para quién sirve lo que estamos creando.

Quizás también malinterpreto el arte de los mayas, por mi falta de conocimiento. También puedo ver la inmensa fuerza de la que habla esta tradición. También he notado cuando nos abrimos al conocimiento, al gran espíritu y a las fuerzas elementales, a veces es preciso andar con mucha atención y muy despacito. Nosotros, en forma humana, no somos capaces de recibir todo el amor y toda la información que hay en el universo para nosotros. Tenemos que ser iniciados y guiados de una forma u otra para recibir una parte de esta fuerza. Si no, corremos el riesgo de que nos queme. Mucha gente se ha equivocado en su camino espiritual y algunos se han vuelto locos en su búsqueda. Así estas imágenes me inspiran el respeto a esta fuerza a la que deseamos tanto abrimos. Todo lo que hay fuera hay dentro, tenemos fuerzas inmensas durmiendo en nuestro interior y hay que observarlas bien para comprenderlas, despertarlas y usarlas en beneficio de nosotros y de la totalidad. Pero el único camino seguro y sin miedo es el camino del amor, la única protección y el único verdadero talismán protector es el amor en si.

Cinco guías de impecabilidad serían amor, firmeza, humildad, respeto y alegría.

Siempre

Con cada decisión

Intento **actuar desde el amor en mi**

Desde mi corazón

Porque mi trabajo aquí es experimentar y aprender a expresar este amor

El amor que siento

Cuando canto desde mi corazón

Cuando bailo con los ojos cerrados

Cuando miro las estrellas

Cuando hago lo que me gusta hacer

Sea lo que sea

Diferente en cada momento

Cuando sirvo al mundo

En la manera más beneficiosa para mi

Y todo mi gran Familia,

La Humanidad

Todos los Seres Vivos

Las Plantas

La Tierra

El Agua

El Aire

El Fuego de mi Corazón

Dios y Dios en Mi

Tengo **firmeza** en mi mente, para usar el pensamiento

Y no ser usado por él,

Tengo firmeza para ser honesto conmigo mismo

Tengo firmeza para siempre actuar desde mi intuición

Para detectar la 'primera llamada honesta y verdadera'

Que nazca de mi corazón.

Tengo **humildad** para observarme

Esto me da el poder de crecer

Tengo humildad para ver la belleza en cada ser

En mi, en mi amigo y enemigo

La humildad me da el poder de escuchar de verdad

Comprender

Aprender

Tener Compasión

Me da el poder de respetar lo que me rodea,

Con **Respeto** piso mi Madre Tierra,

que me quiere y nutre siempre mientras confío en ella

Cuando un ser entra en mi espacio

Sea la que sea su intención y propósito

Lo primero que siembro es el respeto,

Y tengo fe en su luminosidad,

Y recuerdo que lo que me enseña es lo que soy

Sé que solamente unidos podemos llegar a nuestro potencial más alto

Tengo **Alegría**

Porque la alegría es la miel de la vida

La creación está llena de alegría

Y quiere que **yo** la exprese

Para saber si ando bien en mi camino

La alegría es mi guía

Alegría es gratitud que puedo mostrar hacia la vida

Así la vida vibra conmigo
Y alegría tiene el poder de multiplicarse
Cuando acepto todas mis experiencias
Como parte del camino
De la Iniciación
Del Aprendizaje
Me Perdonó a mi mismo
Dejo de sentirme culpable
Así la alegría reina en mi corazón al lado del amor
Empiezo a sonreír y el universo sonrío conmigo
Y mi corazón suspira alegría
Transforma mi corazón en un fuego rojo vivo poderoso
Con la calidez del amor y de la alegría

Que así sea y que todas mis acciones sean guiadas por estos propósitos.
(Aho)

Esta carta, mi querida Ix Chel, es la primera carta que pinté para este tarot. Tenía que dejar de ver el mal en mí, para empezar este trabajo (y solamente ahora lo empiezo a lograr). Tenía que aceptar a la bruja y también a la princesa en mí. Aceptar el deseo de ganar dinero y reconocimiento (parte de la princesa) con mi trabajo personal y aceptar mi deseo de compartir mi visión y expresar al mundo lo que siento adentro (parte de la bruja). Tenía que valorarme totalmente. No hay nada malo en esto, mientras nuestra expresión hacia el mundo se quede siempre tan pura como la semilla principal de la intención.

Mi explicación de la diosa de la luna no está basada en las costumbres mayas pero más bien en mi propia interpretación y lo que significa la diosa de la luna para mí...

Cuando la pinté sabía que quería pintar 'dioses y santos y cosas que me inspiran' y jugaba con la idea de hacer un tarot de estas cartas, pero no tenía más que un deseo de expresión. Un sueño. Así para mí la diosa de la luna es la carta de la intuición absoluta. La diosa en nosotros, que hace el primer paso para realizar nuestros sueños y para entrar en movimiento. La diosa que busca y se arriesga a equivocarse, pero sigue a su corazón. Esta actitud le da siempre la posibilidad de cambiar su dirección, le da flexibilidad.

Es la diosa en nosotros que se lanza con toda su alma y la fuerza de la creatividad para cambiar su vida y buscar su destino.

Por este deseo de realizar un sueño, hasta cuando no sabemos exactamente como se manifestará este sueño, la relaciono con el tercer chakra, Manipura o el palacio de las joyas, que nos da el impulso y la fuerza de realizar nuestros sueños (sugiero mirar la carta del 3er chakra también, si has tirado la carta de Ix Chel).

Ix Chel tiene que ver con la muerte, con la parte oscura de la vida, con la noche, con la aceptación y transformación de su propia oscuridad. La noche es parte del día y la muerte es parte de la vida. Los podemos temer y negar como necios o los podemos observar y comprender como valientes maestros. La diosa de la luna nos da el impulso para comenzar un camino de maestría. Más adelante tenemos que observar siempre si aún estamos en el buen camino, el camino que nos sirve para crecer, o si nos hemos desviado del camino del corazón. Ix Chel nos indica que hay que poner el primer paso hacia la dirección que nos llama. Escucha tu intuición.

Ix Chel es diosa de la noche y al mismo tiempo de la luz, de la luna y las estrellas. Para tener acceso a nuestra verdadera intuición y sabiduría la vida nos pone pruebas, nos manda afuera a la noche oscura para encontrar su luz, que es la nuestra. Ix Chel es una energía madura, de alguien que ya tiene acceso a su propia sabiduría y medicina.

El copalero y la datura abajo a la derecha de la carta simbolizan que ya hemos entrado en el poder de la bruja, que ya hemos logrado un cierto nivel de sabiduría, conocimiento y ya tenemos algo poderoso en nuestra bolsa de medicina interna con poder de curar, sea a nosotros mismos, en nuestras noches silenciosas, o a otros. Quizás ya has pasado

varias pequeñas muertes, experiencias fuertes que te han servido como enseñanza, que eran muy dolorosas.

Las serpientes simbolizan ambas, medicina y sabiduría. También nos repiten la necesidad de observarnos, porque las medicinas fuertes pueden convertirse en fuertes venenos, mal usadas. Las serpientes forman la forma del ADN, conectando la luna con la tierra, así simbolizan la necesidad de atraer a nuestros sueños, nuestra intuición y nuestros verdaderos sentimientos hacia la manifestación y hacia la consciencia. Nos recuerdan que todo está conectado. Ix Chel en la carta usa bien su conocimiento y desde sus manos caen estrellas.

La manga derecha de su vestido (símbolo de la acción) se convierte en color del arco iris, simbolizando un poder de sanación que va mano con mano con nuestras acciones. La diosa de la luna en nosotros es nuestra parte que conecta con la noche. La luna y las estrellas. Ella se cubre con la noche como con un mantel que la protege, se genera en la noche y la necesita para soñar, para regenerarse. Se entrega a la profundidad y el silencio de la noche para encontrarse a sí misma. Sabe que cada noche es una posibilidad para soltar y purificarse. Cada noche suelta lo que ha ocurrido el día anterior, usa la noche como sabia preparación hacia la muerte. El soltar el pasado nos da la posibilidad de unirnos con las estrellas, nos conecta con el viento y nos da la ligereza para dar la bienvenida a nuevas posibilidades.

La luna controla el agua, gran símbolo de las emociones, esto significa que no te hundes en tus emociones, no te autovictimizas, y si lo has hecho hasta ahora, date cuenta. Esto es autodestrucción, autodesmoralización y autosacrificio. Tu llevas el mando sobre tus emociones, deja libertad para que tus sentimientos se expresen, pero date cuenta de que tú los reinas, no ellos a ti. Sal de la telenovela de tu vida que te has creado a tu alrededor. Ábrete y ve las cosas como son, sin sentimentalismo y sin pena, sin culpa y sin dramatismo.

La estrella encima del tercer ojo de la diosa simboliza la conexión con las estrellas de la luna, da visión y fuerza para creer en sus sueños. Las estrellas no están tan lejos como parecen, las llevamos en nuestro corazón y en nuestra alma. Somos reflejos de las estrellas y ellas nos reflejan a nosotros. Somos estrellas mandadas del cielo para realizarnos en esta existencia, nos recuerdan brillar.

El búho te anima a confiar en tu intuición, él sabe también cómo guiar a otros en su noche oscura del alma, este es tu potencial de sanador. Quizás hay gente a tu alrededor que te necesita, usa tu intuición para ayudarlos. Observa la oscuridad para conocerla. Gran parte del cosmos es oscuridad, la oscuridad no está mal, simplemente es, y ella lleva el secreto de la creación y la posibilidad de la luz adentro. Todo empieza en la oscuridad y por la llamada de la luz. Así crece cada semilla. Observa cómo creas tu vida y tus circunstancias. Te anima a observar programas y arquetipos que expresas sin darte cuenta. Cada noche observa y suelta, para que tu crecimiento sea verdadero.

El búho puede extraer cualquier secreto, sus sentidos son afilados, tiene una visión telescópica y microscópica que tiene el poder de detectar el movimiento más sutil en la noche oscura. Tu conexión con él te asegura que te observas con honestidad y que muchas veces también ves las profundidades de los otros. Tú eres capaz de ver lo no visible y escuchar lo no dicho. Puedes ver lo que otros intentan esconder. El color de los ojos del búho, generalmente amarillo, nos recuerda también ver la luz, en los otros como en uno mismo. Has nacido con una gran sensibilidad que hasta ahora no has valorado lo suficiente. Ten fe en lo que ves y escuchas y recibes.

El búho ha venido para darte el valor de escuchar tu intuición. Tienes una alta sensibilidad que no todo el mundo necesariamente tiene, dale reconocimiento y deja que se expanda.

Los búhos son silenciosos, casi invisibles, esto es lo que él te puede enseñar. Silencio puede dar valor a lo que queremos expresar. El búho es silencioso pero cuando canta toda la noche lo escucha... El silencio y la introspección pueden ayudarte para dar

profundidad a lo que decidas expresar hacia el mundo. El búho te recuerda meditar sobre el poder de la palabra. Las tres plumas en el pelo de la diosa simbolizan la conexión con el búho y su sabiduría.

El lobo te recuerda quien eres, te da fuerza y confianza y te hace sentir seguro de que no tienes que demostrar quién eres constantemente. Te enseña cómo usar tu cuerpo y tu voz para una comunicación poderosa. Te conecta desde el corazón con los miembros de tu hermandad, la humanidad. Tu canto importa, tu expresión será escuchada por los otros. Un lobo te puede enseñar mucho sobre la vida en comunidad, el respeto hacia la familia, tus hijos, tus padres. El lobo habla de la libertad verdadera que precisa una cierta disciplina y un respeto hacia nuestra hermandad. El lobo es paradójicamente símbolo de la vida armoniosa en comunidad y de la libertad, así su mensaje verdadero es el amor verdadero. Estos dos ideales solamente pueden coexistir armónicamente cuando sabemos amar desde el corazón; la libertad en alianza es una gran tarea! El lobo es símbolo de este amor. Nos recuerda amar lo que tenemos, valorarlo y no malgastarlo. Pero también el usar todas las fuerzas reunidas para avanzar y crecer. El lobo te enseña a confiar en tu corazón, a escucharlo y expresarlo. Tu intuición es fuerte, ten fe en lo que sientes, hueles, escuchas y corre con el viento, disfruta de la libertad y del amor absoluto que sientes en tu corazón por la humanidad. Baila debajo de la luna y siente el animal salvaje y amoroso, libre y tierno. Admiración hacia la vida, esto te enseña el lobo fiel a tu lado. Cuando conectas con el lobo conectas con tu corazón y desde allí tienes mucho que expresar.

SANTA MARÍA

Palabras claves: Amor divino femenino. Calma y tranquilidad en el corazón. Obediencia. Firmeza. Valor. Humildad. Prudencia. Fe.

La energía de Santa María siempre ha existido. Hace más de 2000 años vivía la persona que era el canal por excelencia de esta energía y así identificamos esta energía con la Virgen María y nos olvidamos que ella era la mujer purísima que simplemente se ha unido a esta energía y la ha transmitido en forma pura a nuestro mundo. Otra vez vemos que ella ha servido como canal consciente. Cuando se abre el chakra del corazón nosotras, las mujeres, entramos automáticamente en su reino, o mejor: Ella entra en nosotras. Es la energía de la rezadora. Es la energía de la musa, la inspiradora. Cuando en los trabajos espirituales una mujer se une a esta energía, ella empieza a vibrar tan fuertemente desde su corazón que todos sienten su verdad, su pureza y su inocencia. No se puede fingir esta luz, viene de las profundidades del centro. Del centro de la madre, que todas nosotras poseemos, seamos madres o no. Es la energía de la belleza y la dulzura y por esto se siente contemplación ante ella, una sensación de profundo deseo de unirse a ella, no de posesión o deseo sexual, pero un deseo de unirse a su vibración, unirse espiritualmente, admiración. Su mirada te transforma con suavidad, como las alas de una mariposa que tocan tu alma. Es una energía extremadamente contagiosa. Si ha llegado a una mujer va a transformar todo el espacio donde se encuentra. Tan curadora limpia el corazón de todos los presentes. Muchas veces en estos preciosos momentos nos suben las lágrimas como un río, lágrimas de amor y alegría.

Los sabios de la Amazonia ven la energía de la Santa María en el amanecer del sol, en la noche dulce, las estrellas y la luna blanca, en los ojos de los niños unidos a sus madres firmadas. Es la energía más femenina de la madre tierra. Es la energía de la madre cuidadora. También es algo que nosotros no hemos respetado y cuidado mucho en los años del patriarcado. Sí, existen las imágenes de la virgen por todas partes, pero nosotros no hemos cuidado esta energía en nosotros mismos. La hemos victimizado y mal interpretado. Hemos creado un muro alrededor de nuestros corazones, quizás para protegerla, porque la creemos débil o en necesidad de protección, pero si no se deja fluir no desprende su dulzura, su suave perfume sanador. Es muy necesario para la salvación de este planeta el reconectarnos, el enseñar su bello brillo hacia fuera, para que vuelva su luz hacia nosotros y se fortalezca dentro de nosotros.

Es la energía de la hermandad y las mujeres pueden aprender a ser canales en círculos de mujeres verdaderas. Digo verdaderas, porque en nuestros tiempos tan competitivos nos hemos transformado en mujeres mutiladas, muy separadas de nuestra madre interior. Nos hemos alejado de nuestra naturaleza de ser madres y también de la energía de la Santa María. Sí, queremos niños, pero sin dolor, sin complicación y sin responsabilidad profunda de su desarrollo espiritual. Muchas veces el nacimiento se parece más a una operación, que a una llegada de una nueva vida, con su dolor, olor, sudor, sangre y emoción... A muchas mujeres ni les gusta la idea de que sus crías se alimenten de sus senos: ¿dónde se queda la magia de la experiencia creadora, nutridora, servidora?... y después rápidamente a volver a integrarse en la sociedad como medio hombre. ¡Qué raras nos hemos vuelto! ¡Qué raras nos ha vuelto el patriarcado! No nos queremos ver solamente como madres, porque hasta a nosotras mismas nos da vergüenza este humilde trabajo, nos han hecho creer que ser madre no es un trabajo, no es suficiente para lucir, no está pagado y uno(a) no se realiza a sí mismo cuidando a

otros. A la mayoría de las mujeres que conozco les deprime la idea de solamente estar con sus hijos. La verdad es que ser madre se ha vuelto aun más duro por la presión social y personal. ¡Qué falta de respeto hacia la naturaleza de la madre que llevamos en nuestros corazones! Y esto se refleja también en cómo tratamos al mundo, la madre de todos.

La competencia está por todas partes, hasta las mujeres madres se ponen a prueba con las cosas que hay que hacer, una cosa es un buen consejo y otra cosa es hacer una lista de todo lo que uno ha hecho y medirse al otro/a... una cosa es hacer cosas bien, desde su corazón y con la mejor intención, con impecabilidad, y otra cosa es hacer las cosas para lucirse como super-ser en los ojos de la sociedad y opinión personal. Aquí nos engaña el ego. Una energía de Santa María no se gana, luce en lo que hacemos humildemente, pero con toda claridad. Un círculo de la hermandad es como dice la palabra un círculo, las mujeres que se unen en un círculo de hermandad se unen como hermanas e iguales. El círculo es el símbolo del matriarcado, la única jerarquía que existe en el círculo del matriarcado es la jerarquía natural de la edad, con respeto hacia las abuelas y la experiencia. Esto se puede aprender poco a poco en un círculo de la hermandad verdadera cuando se curan las relaciones del ego entre las participantes (entre otras cosas), ya que hemos aprendido en la sociedad del patriarcado a funcionar en orden jerárquico, uno encima del otro/a.

Para un hombre la energía de la Santa María significa inspirarse de la energía de la madre, trabajar en posibles emociones de miedo o desprecio hacia la mujer. Sanar sus sentimientos hacia la madre, sea su madre familiar o la fuerza femenina en todos los seres, mujeres y hombres incluyendo a sí mismo. Muchas veces esta relación tiene que ver con los conductos de su padre físico hacia su madre física o la opinión real que tenía él hacia las mujeres en general. Llevamos este karma familiar y se debe observar. La energía femenina de un hombre es su fuerza, su tesoro, es su mano derecha, su mano sanadora (mira también Matielu Lörlor, *'Hüter des alten Wissens'* o los *'Cuatro escudos del humano'*)... pero muchas veces uno mismo lo percibe como debilidad no como lo que es: una fuerza. La energía de la Santa María tiene también la fuerza de despertar al Jesucristo en un hombre. Es una energía musa, le enseña equilibrio e integración, perdón, humildad, amor verdadero. Muchas veces he visto hombres casi absorbidos en la admiración de esta fuerza en una mujer, en casos extremos tienen que darse cuenta de que no es la mujer, sino la energía femenina sagrada lo que contemplan, para que no intenten bajar este nivel de energía y reducirla a un deseo de posesión sexual, con sus proyecciones y conductas no sanadas.

La dulzura de esta energía transforma todo lo que toca o como dice un canto:
'Ella cambia todo lo que toca y todo lo que toca la cambia'

A veces la Santa María te mira con tanta pureza y amor puro, que te hace sentir incómodo, ella te dice que hay que observar tu conciencia y limpiar tu corazón. El amor es la llave, sin amor el conocimiento no es nada, hasta puede llegar a ser peligroso. Hay solamente un arma que nos protege de verdad: el amor que viene desde el centro del corazón. Su inocencia no es ingenuidad o debilidad, es fe, es sabiduría, es su fuerza. Santa María te apela a ser firme y tener fe en tu dulzura. Haz todo verdaderamente, con calma, con tranquilidad. Si te mueves con amor y conciencia hasta la manera en que te mueves cambia, estás más en el aquí, más seguro, más en armonía con el universo.

Como hemos malinterpretado tanto la energía de la Santa María, quizás ya no nos sorprenden tanto otras malas interpretaciones. Como hemos utilizado mal también el tabaco (mira la carta *el Este*, para más información) también hemos usado mal muchas otras plantas sagradas por falta de conocimiento y cuidado. Yo he experimentado que la Marihuana, la Santa María entre las plantas, pitada*, funciona como una defumación interior. Tomada en forma meditativa nos puede enseñar claramente efectos inconscientes de nuestra persona y traerlos a la superficie, para que los trabajemos o por lo menos lo consideremos** o/y nos ayuda a sentir la conexión hacia la fuerza de la energía de la Santa María. También nos muestra el nivel de energía que tenemos. Si estamos emocionalmente agotados mejor no usarla.

Como energía de la rezadora es importante saber cómo rezar, si rezamos como víctima nos quedamos en esta energía y nos debilita. El rezo verdadero es un sentimiento fuerte de ya haber realizado lo que deseamos traer al mundo.

También sabemos hoy en día que la iglesia ha malinterpretado, abusado y manipulado mucho las antiguas escrituras con el paso del tiempo. Hay información importante que no ha llegado a nosotros para que podamos entender las enseñanzas en su totalidad, entender la importancia de los rezos. Gregg Braden sugiere en su libro '*Secrets of the lost mode of prayer*' que estamos enviando constantemente con nuestros pensamientos en un estado de rezo. Yo siento lo mismo y me preocupa lo que constantemente estamos enviando al universo con nuestros pensamientos incontrolados y todo el miedo y horror que nos introduce la televisión...Rezos positivos seguro no son. Pero yo también pienso que el tiempo y la conciencia está cambiando y que debemos estar abiertos al cambio siempre.

Así me dé cuenta que el rezo 'Ave María' también está formulado de una manera que deberíamos observar: '*... Santa María, madre de dios, ruega por nosotros pecadores...*' En este rezo nos estamos condenando a no curarnos nunca, nunca salir del pecado. Sí, somos pecadores todos, pero con el poder del rezo tenemos que transformarnos. En algunas comunidades del Santo Daime han notado lo mismo y han recibido un nuevo Ave María que es el siguiente:

*'Ave María llena eres de gracia
El señor está contigo
Bendita tú eres entre las mujeres
Y bendito es el fruto de tu vientre Jesús
Santa María, Madre de Dios,
Ruega por nosotros, hijos e hijas de Dios
Ahora y en la hora de nuestra victoria sobre el pecado, la enfermedad y la muerte'*

Me parece un rezo digno y un cambio importante, pero yo lo cambiaría aún más:

*'Ave María llena eres de gracia
El señor está contigo
Bendita tú eres entre las mujeres
Y bendito es el fruto de tu vientre Jesús
Santa María, Madre de Dios,
Ruega por nosotros, hijos e hijas de Dios
Ahora ES la hora de nuestra victoria sobre el pecado, la enfermedad y la muerte'*

Tenemos que llamar en nuestros rezos a los cambios que queremos como si ya estuvieran cumplidos, ya no podemos esperar más hasta que nos liberemos, porque nunca lo hacemos así, el cambio empieza AHORA!

Ovejas: Te enseñan a tener fe en la bondad, en tus sueños, en tus esperanzas e ideales y caminar el camino de la paz. Te recuerda tu ojo para la belleza, la armonía y te anima a cuidar los momentos que te transmiten una sensación acogedora. Como animal de rebaño te habla de la comunidad, en vez de la sociedad. De la unión. Su lana simboliza calor desde dentro y seguridad. Mirado desde su lado oscuro te puede indicar una cierta postura de víctima y de credulidad y te apela a no hacer las cosas de una manera solo porque los otros lo hacen así (el instinto del rebaño).

El Perro: El perro está relacionado con el agua, el elemento de las emociones, con la protección y la fidelidad. Él siempre está allí para proteger, acompañar y amar a su amo incondicionalmente. Un perro siempre nos saluda y nos anima a salir hacia fuera, no importa lo que pasa en nuestra vida. Nos anima a seguir y nos enseña con su amor incondicional, que cada día es un nuevo comienzo. También es un gran terapeuta, que siempre está con nosotros y nos ayuda con su fe y amor hacia nosotros a superar hasta los momentos más difíciles. Si observamos a un perro nos enseña a vivir la vida en el aquí y ahora, a tomar muchas pausas y a hacer siestas si estamos agotados, a jugar y a saludar a las personas con gran atención, respeto y alegría. Detecta peligro a tiempo, antes de que entre en su territorio. Muchas veces lleva parte de tu carga y te protege de energías que intentan robarte tu fuerza, te protege en la oscuridad.

* fumada pura y con intención sagrada en forma de un ritual sagrado.

**Esto también explica porqué muchas personas, que abusan de esta planta sin conocimiento y respeto, tienen a veces malas experiencias con ella, como 'paranoias', que son esta energía mal guiada y no digerida.

LA MUJER MEDICINA

La mujer medicina está sentada bajo el árbol de la vida y solamente se te muestra cuando la buscas. Puede ser una o más. Es el potencial curador femenino dentro de nosotras. Yo he notado que cada mujer tiene una mujer medicina más o menos desarrollada en sí misma. Esta fuerza se expresa como mujer dentro de la mujer, y como hombre dentro del hombre, simplemente porque esto es lo que encarnamos en esta vida. Pero realmente va más allá de la dualidad: es cuando se une el lado masculino con el lado femenino que esta fuerza se manifiesta. Así los hombres que tiran esta carta también deben leer el significado del hombre medicina.

Estas fuerzas se trabajan en trabajos espirituales avanzados, se desarrollan y se vuelven visibles, también para los otros. Muchas veces he sentido una fuerza dominante dentro de mí, la cual se mostraba hacia mí como una mujer negra, como la de la carta. Me quedé sorprendida cuando otros también la empezaban a ver en mí, ya que soy una mujer nórdica con la complexión pálida. Pero también he notado que puede cambiar su apariencia. Cada persona tiene su propia faceta curadora (hombre o mujer medicina) dentro de ella. Es verdad que se manifiesta en nuestros momentos más mediadores sanos. La mujer medicina y el hombre medicina son profesores, los guías personales más cercanos. Si me preguntas si es una faceta de nosotros o un guía que canalizamos o quizás una fuerza de una vida pasada, respondo todas estas cosas... es lo que hemos venido a traer a la tierra. Es lo que quiere desarrollarse en nosotros.

El vestido de la Mujer Medicina es del color de los chakras correspondientes, sus pies tienen raíces al mismo tiempo que sus ojos blancos nos muestran que está totalmente en trance profundo. Este es un aspecto importante: como seres humanos tenemos que estar bien enraizados, con los pies encima de la madre tierra, para poder ser canal y al mismo tiempo viajar al astral sin perderse en supersticiones. Hay que pisar con firmeza y confianza en este mundo, para poder saber cuándo entramos en otros. Cuando tenemos raíces podemos volar muy altos, sin miedo a perdernos. Esta mujer tiene la alegría de una mujer 'con caderas anchas', es tierra, y uno casi puede imaginarse cómo se levanta para bailar moviéndolas. No tiene ninguna rigidez. No es como muchas de nosotras, las mujeres 'civilizadas', que tenemos un corte invisible justamente debajo del pecho. Este corte hace que vivamos todas *con el pecho* y con una falta de aliento agotadora y sin conexión con la madre (*). Nuestro corazoncito palpita como un pajarito tan pronto como aparece una situación amenazadora. Esta mujer nos recuerda nuestras caderas, nuestro ombligo, nuestro útero, nuestras plantas de los pies y nuestras fuerzas femeninas creadoras olvidadas.

La mujer medicina es la mujer curadora dentro de nosotras, que cura a los demás, porque en estos momentos, cuando la canalizamos, estamos curadas. Nos olvidamos de nosotras mismas y curamos con nuestra energía a los demás. Esto viene sin esfuerzo alguno.

La mujer medicina celebra la vida, el amor a la vida, hacia cada existencia. Es misterio, abundancia, sensualidad sana, es maternidad. Es puente entre lo subterrenal, lo terrenal y lo celestial. Sus manos están calientes y transmisoras de energía de luz verde sanadora. Ella cambia todo lo que toca, su cocina nos nutre el alma, su canto nos hace dormir tranquilos, sus abrazos nos dan fuerza y protección. Es maestra de los poderes de los elementos, purifica con el agua, transforma con el fuego, es una con la tierra y vuela con el aire.

Afirmación: Poderosa, maravillosa mujer dentro de mi, ¡despiértate! ¡Guíame!

Leopardo: Superando timidez, para permitir que brilla el yo superior. Rapidez y calma. Verdad y fidelidad. Paciencia sin estar parado, pero con fuerte posibilidad de triunfar. El leopardo es el animal terrestre más veloz y caza a mediodía, cuando los otros felinos suelen dormir. El leopardo es paciente, ataca cuando está seguro de su victoria, no malgasta su energía y cuando empieza a correr normalmente es muy efectivo (se estima un 60% de eficacia en la caza, mientras que un león solamente llega a un 25%).

Al mismo tiempo son mucho menos agresivos que otros felinos grandes y hasta pueden ser domesticados. También parece que los leopardos tienen una 'anormalidad' física en sus patas que los diferencia de los otros felinos y los acerca a la familia de los perros. Esto simboliza el fin del racismo y del nacionalismo, y nos recuerda que hay que ser tolerantes. No importa tanto cómo se hacen las cosas, mientras que lo hagamos con todo corazón, nos permitimos ser flexibles.

Azor rojo: Mensajero. Poder de visión. Te guía hacia el objetivo de tu vida. Valor. Claridad. Discernimiento. Rectitud. Relacionado con el sol, la luz, el fuego y una dirección luminosa y clara.

Azores y búhos tienen la visión más espectacular de todos los depredadores y un vuelo poderoso. Las azores femeninas son más grandes que los machos. Ellas guardan el nido, pero los dos cuidan a las crías. Muchos azores se quedan con su pareja para toda la vida. Solamente las aves maduras tienen una cola roja, y este color tiene mucho significado: el color rojo en la cola está asociado con la energía kundalini que en los humanos se despierta con una madurez espiritual en el coxis. Si el azor rojo entra en tu vida es importante trabajar esta energía, puede ser que aparezca en tu vida después de haberse activado el kundalini. Otro significado que puede tener este ave es que nuestras visiones de infancia se están realizando, cuando aparece el azor rojo empezamos a movernos más rápidamente y dinámicamente hacia nuestro objetivo de la vida. Su habilidad para flotar en el aire y para permanecer inmóvil en las ramas de un árbol, nos enseña cómo volar en las alturas mientras permanecemos con nuestros pies en la tierra.

Los azores están ocasionalmente atacados por aves más pequeñas. Esto es significativo, porque puede indicar que somos atacados por otras personas, que no nos comprenden y no comparten nuestras ideas. Los azores rojos normalmente se quedan en su territorio, si aparece en tu vida se quedará permanentemente. Nos enseña el camino hacia nuestro propósito en la vida y a estar abierto a lo nuevo. Nos aconseja observar nuestro alrededor, porque la vida en sí nos envía señales y ser prudentes porque la fuerza que está activándose en nosotros puede ser poderosa y nuestros comentarios y acciones pueden herir a otros.

Muchos azores se alimentan de otras aves y esto expresa la idea de que somos lo que comemos. Esto nos invita a comer conscientemente, a bendecir la comida y todo lo que permitimos entrar en nuestro cuerpo, sea medicina, alimento o vicio.

El pelaje del azor rojo tiene dos fases. En verano está ligeramente más claro y en invierno más oscuro. Esto es simbólico para el cambio de energías dentro de nosotros durante las estaciones. Nos puede indicar que en invierno nos puede venir bien estar más tranquilo y un poco más solitario y en verano ser más ligero y sociable, para que guardemos nuestra energía. **

También he encontrado en otra fuente que en los mitos nórdicos el dios *Vedrfölnir*, el que hace el tiempo, se enseña mucho en forma de azor, en guardia, sentado en las ramas del árbol mundo *yggdrasil*. (Jeanne Ruland, *'Kraft der Tiere'*)

Cuando casi había terminado de pintar esta carta, leí en '*Animal Speak*' de Ted Andrews, uno de los principales libros que me ha ayudado con los significados de los animales, que los azores rojos pueden vivir hasta 14 años en la naturaleza. Ted Andrews indica que por esto el ave tiene mucho que ver con el significado de la carta 14, el Arte, en el tarot clásico. Cuando vi la carta 14 de Aleister Crowley y Frieda Harris, me quedé muy sorprendida por la similitud evidente con la mía! La carta representa la enseñanza de una expresión elevada de visión y fuerzas psíquicas. Esto se puede usar para el desarrollo de viajes astrales, viajes fuera del cuerpo y otra vez se relaciona con la activación del kundalini, la Unión Sagrada, equilibrio, transformación, alquimia y el salto cuántico.

La carta *El Arte* del Tarot clásico. Interpretación: Esta carta nos invita a mirar hacia dentro. El proceso de conversión ya no requiere influencias externas en esta etapa de la integración de opuestos. Debes mirar en tu interior para encontrar el tesoro oculto.

Pregunta: ¿Cuáles son los opuestos, dentro de ti o en tu vida, qué esperas unificar?...

(Gerd Ziegler, '*Tarot el espejo del alma*').

*Esta visión de la mujer moderna viene de mi maestra Marrhuc, Antonieta Zacarrel, y era una de las primeras lecciones que aprendí con ella.

**Para información sobre más detallada mira: *Animal Speak* de Ted Andrews.

LAS ABUELAS

La carta de las abuelas es poderosa, es una llamada de los ancestros, los espíritus, en especial los femeninos. Quiere decirnos que no estamos solos. Lo que buscamos también nos busca a nosotros y si nos quedamos quietos y observamos, le damos la posibilidad de encontrarnos ('Mujeres que corren con los lobos', Pág. 166). Deja que las cosas vengan hacia ti. La carta nos recuerda ser como una tela, no como una piedra. Las abuelitas piedras nos pueden sanar, nos pueden ayudar en rituales importantes y profundos como en el inipi (temascal) a acordarnos, nos dan su memoria ancestral, para que nos acordemos de la nuestra, para que nos acordemos de dónde venimos. Pero espiritualmente tenemos que ser más como una tela, una tela deja entrar el aire, es flexible y una tela viva como la de araña puede conectarse con todo lo que le rodea. Nuestra rabia nos convierte en piedra, en el sentido negativo y esta rabia no es otra cosa que una expresión de nuestro ego. Rabia es miedo, en la profundidad de la emoción encontramos miedo. Si eres como una tela, la rabia no tiene donde agarrarse, no tiene poder sobre ti. Ser como una tela es un poder que te conecta con las abuelas. Si tienes este atributo ves la rabia como expresión de tu ego y te quedas en el presente y la rabia se queda en el pasado. Pasa como el aire pasa en la tela de araña, sin dañarte. También recuerda que siempre tendrás alguna razón para quejarte (esto puede ser en voz alta o en tus conversaciones interiores) pero ser como una tela te ayudará a soltarlo.

Desenmascaramos nuestro ego. Así podemos observar nuestras dos caras y aceptar esta resistencia, esta rebeldía en nosotros, sabemos que es parte del ego y nos tortura. Nos abrimos a todas las posibilidades cuando nos liberamos de nuestra resistencia, que es la creación de nuestro ego. La rabia no es otra cosa que nuestro miedo a vernos como somos, con ella intentamos protegernos y escondernos. Cuando somos como una tela, estamos abiertos, liberados y ya no tenemos que protegernos, porque estamos protegidos. Entramos en un espacio sagrado dentro de nosotros y de nuestra realidad. Esto cambia todo, atraemos luz, atraemos verdad, claridad, visión, atraemos paz y bendición. Las sombras ya no nos asustan y cuando se acercan sabemos que las podemos curar, aún más, que es una oportunidad para llevarlas a la luz y hacer nuestra propia luz radiar más fuerte. Esto es lo que nos cuenta la fuerte relación que tienen las abuelas con la gran abuela araña. Nos enseñan las conexiones invisibles, nos guían en los caminos del astral. La carta de las abuelas tiene una fuerte relación con viajes astrales, seguramente has tenido ya experiencias con estos viajes, quizás estás muy experimentado o si no, quizás los has hecho sin saber exactamente lo que estaba pasando. Hay gente con mucha sensibilidad que entran naturalmente en estos estados, esto podría ser una indicación de un vínculo con una vida pasada como chamán o médium. Este recuerdo está intentando llegar a tu conciencia para acelerar tu crecimiento espiritual. Conéctate con trabajos que te puedan guiar en estos estados y fortalecer tu don (yo me permito recomendar el trabajo en el inipi, la cabaña de sudar o trabajo con la medicina sagrada de la ayahuasca, algo más suave podría ser un trance inducido por la maraca o el tambor, pero mejor combinar esto con los trabajos mencionados, ya que la carta de las abuelas es una llamada fuerte, de un poder para viajar en el astral como manera de enseñanza personal). La carta las abuelas es una llamada de tus espíritus guías, ellos piden permiso para ponerse firmemente detrás de ti, pero necesitan tu conciencia de ellos y tu permiso para poder ayudarte a convertirte en una conexión estable en el astral, esta conexión es real. Recuerda: lo que buscas tú, también te busca a ti. Te quieren recordar porque has venido aquí, te quieren guiar en tu camino. Recuerda, no importa lo que haces en la vida, pero siempre sentirás que es

importante, porqué te empiezas a identificar con lo que haces, si eres un artista te identificas con eso, si eres un empleado en un banco te identificas con eso, si eres una ama de casa te identificas con eso, si eres un asesino te identificas con eso. No quiere decir que amas lo que haces, pero naturalmente lo harás como expresión del alma. Nuestra alma necesita algo para expresarse, esto resulta más fácil con las cosas que nos gustan hacer, pero nos acompaña durante el día y pide de nosotros que hagamos las cosas bien. Así, tenemos que acordarnos de hacer algo que nos inspire en la vida. ¿Tu trabajo te inspira? Si tienes dudas éticas, morales o instintivas de lo que haces con tu vida, sería aconsejable cambiarlo por algo con lo que te identifiques más, algo más puro.

Las abuelas también miran con una cierta tristeza al mundo, una tristeza que contiene mucho amor, esperanza y paciencia. Es la mirada de la madre tierra que nos sigue amando y esperando que sus hijos la vuelvan a ver en su belleza, a respetar y a admirar el milagro de la existencia. Es la mirada de una madre hacia su hijo adolescente, que tiene que experimentar la vida con todos sus sabores, dolores, emociones, seducciones y confusiones para hacerse independiente y volver un día con un verdadero respeto y amor hacia ella y con paz en su corazón. Nos pide que nos despertemos, pero sin apresurarnos, porque ella sabe que nos despertaremos al final, es nuestra misión, es lo que hemos venido a aprender aquí. Ella ve nuestro sufrimiento y cómo hacemos sufrir a otros, ve nuestra confusión. Pero ella sabe que existen cosas, que uno tiene que aprender solo. La humildad la tenemos que aprender solos, a observarnos tenemos que aprenderlo solos. Especialmente tenemos que aprender a expandir la mano y pedir que nos ayude, porque ella (como todos) no puede ayudar si el otro no se abre y acepta la ayuda, si ni siquiera sabe de la posibilidad de pedir ayuda. Hay una gran diferencia entre demandar, exigir y pedir. Esto también nos enseña el poder de ser una tela. Cuando nuestro corazón vibra con humildad, señalamos que estamos preparados para encontrar nuestro verdadero lugar en la matrix. Nos transformamos de un ser separado y guiado por la rebeldía del ego, a un ser que es un punto de conexión en la gran tela, un canal, conectado a todo lo que está aquí y lo que está allá. Se trata de sobrepasar las fronteras entre el 'tú' y el 'yo'. Sobrepasar las fronteras de este mundo y de otros mundos, sobrepasar las fronteras del 'interior' y del 'exterior'. Al darte cuenta de que todo lo que ves vibra en tu vibración, si subes la vibración interior, subes la vibración exterior. Nuestro poder es mucho más grande de lo que nuestro ego se imagina, pero para llegar allí hay que dejar el ego atrás. Esta es la parte dura. Esta es nuestra resistencia, nuestro miedo más profundo. Pero detrás de vencer este miedo hay una luz que jamás hemos imaginado. Así, para nuestro ego, unas cuantas abuelas no son cómodas, son 'baba yagas', energías de prueba de conocimiento sobre ti mismo, que parecen querer arrancar tu corazón, pero esto no es así, ellas son justas si tú las confrontas con valor y pureza en tu corazón, te ponen a prueba, para enseñarte el camino, quieren ver tu valor. Otras son como madres, suaves y muy cariñosas. Tú puedes tener la energía de las abuelas, sin ser abuela, ni siquiera mujer, como uno puede ser joven, pero viejo o viejo pero joven, o como uno puede ser muy feo por fuera pero bellísimo por dentro, lo que es importante es lo que vibras. Estoy segura de que aún NADIE brilla con su verdadera belleza afuera, porque si no ¡sería pura luz! Esto es lo que somos. Pero no importa porque también somos carne y hueso, eso es así. Estas son nuestras dos caras verdaderas, y esto es lo que tenemos para trabajar. Las abuelas abren la puerta a la visión y el sexto chakra, conectan este mundo con el astral. Conectan la tierra con el cielo. Nos abren los ojos para valorar el regalo del cuerpo, que hemos recibido para contemplar la asombrosa belleza de la creación, este cuerpo con todas sus debilidades y la vida, con todo el

sufrimiento, como nuestra posibilidad de hacer el salto cuántico. El salto es aquí en este cuerpo. En el presente y en ningún otro lugar. Esto es lo importante que eres, y esto es por lo que hemos venido aquí, uno por uno. Nuestros cuerpos son templos de nuestras almas eternas. Recuérdalo. Te llaman las abuelas para unirse con ellas, esto es lo que estabas buscando todo este tiempo. La unión al infinito.

Las piedras: en el inipi te dan su vida, su memoria ancestral. Te calientan con la fuerza que viene del centro de la madre tierra, del mismo magma. Esta es una medicina de las más potentes. El calor de su corazón rojo tiene la fuerza para atravesar todos tus muros y llega hasta tu corazón. Su entrega ablanda tu cuerpo pero fortalece tu alma, tu espíritu. Atraviesa tu rebeldía, tu miedo y alimenta tu corazón. Así las piedras bendecidas del inipi te convierten en tela. Solamente las plantas sagradas tienen un poder similar. Son maestros, aceleran tu proceso.

La maraca: es la voz de los ancestros, solamente si puedes escuchar, puedes tocar la maraca en este sentido. Escucha a las abuelas y te enseñan a expresar tu corazón. Las abuelas están en todas partes, están en las piedras, en las estrellas, en la medicina sagrada, en los cantos sagrados, en la naturaleza salvaje, están en la voz que viene desde tu corazón y en tu intuición, y en todo lo que los hace vibrar.

El búho: te despierta el poder de escuchar y ver las cosas que has olvidado ver y escuchar. Te abre los sentidos para percibir otros niveles. Te enseña mucho sobre la comunicación. Si quieres comunicar tienes primero que poder escuchar, si no escuchamos estamos haciendo un monólogo. Pero la conciencia nos pide comunicación, no monólogo. El monólogo viene del ego y la comunicación viene del corazón.

Si te aparece esta carta observa tus relaciones con las abuelas (también pueden aparecer como madres), tus abuelas familiares, tus abuelas espirituales. Quiero que visualices las maestras que has tenido en tu vida. ¿Puede que haya algunas que te quieran demasiado y no te dejen avanzar? Te quieren proteger para que no sufras, te sobreprotegen. ¿Te han dado consejos que te guían en tu vida pero que ya no te sirven para avanzar, porque tu corazón pide un nuevo paso? Pues, confía en tu corazón. Hay abuelas astrales que te ofrecen su ayuda, pero primero hay que independizarse de las abuelas (energías femeninas maestras en tu vida actual) demasiado dominantes. Si hay dudas, confía en el impulso de tu corazón.

Observa tu vida y mira si hay similitudes entre la vida que llevas y las vidas que han tenido tu madre y tus abuelas. Si hay similitudes y repeticiones, ten en cuenta que estás pueden ser importantes, son karma familiar y tú eres la persona con todo lo que necesitas para resolver y crecer gracias a esta observación personal.

EL POTENCIAL

El potencial es lo que realmente somos. Es la única cosa que no ha cambiado en todas nuestras vidas. Para encontrar tu potencial no tienes que cambiar toda tu vida - *tienes que empezar a escuchar adentro*. Escucha a *tu sueño* más feliz, que es una *sensación*, una *dirección*. Escucha a esta noche estrellada que ves cuando estás en tu corazón mirando a tu alma con asombro. El amor que sientes. Vive tus inspiraciones más íntimas, más nobles, más cerca de dios. Recuerda diariamente, en meditación, a este potencial. Nadie te conoce verdaderamente, nadie ha visto tu belleza interior verdadera, y lo que más cuesta es reconocer esta similitud con dios *en uno mismo*. Somos dios. Eres tanta belleza como la puesta de sol más preciosa, que jamás te has imaginado. Todas estas vidas para aprender que esa es nuestra verdadera naturaleza. Tienes que darte cuenta de que todo el resto es ilusión, que podemos convertir en conciencia, cuando entrelacemos nuestros potenciales, cuando *intentemos* ver y reconocer este potencial en *los otros* como en *uno mismo*, cuando nos damos cuenta de que este potencial es lo que *realmente* somos.

Lo más importante en la vida es la inspiración de vivir el sueño más profundo de nuestra alma, el sueño de expresar la verdadera y eterna belleza que está en uno mismo, que es la semilla de cada vida, de cada creación. Convertirte en dios. Esto es lo que sabían Buda y Jesús.

Siempre existe la tentación de odiar y despreciar lo que más amas, lo que está más cerca de ti. NO LO HAGAS! TÚ ERES ESO. Tú y tus queridos, los que andan a tu lado y comparten la experiencia de vivir en una realidad cercana a la tuya. Pero TU eres el primer amor en tu vida, del que nacen todos los otros amores.

Aceptar nuestra belleza es mucho más difícil y más trabajo que aceptar nuestra oscuridad. Tú eres también lo que no quieres reconocer en ti porque te parece blasfemo, no te atreves a pensar que esto es lo que te mereces, lo que realmente eres; lo que dios quiere que tú reconozcas!

Aquí quiero contar una experiencia personal que durante mucho tiempo no sabía expresar, porque no la comprendía y la temía profundamente. Cuando realmente tenemos algo tenemos el reflejo de empujarlo a un lado, echarlo de nuestra conciencia y olvidarlo, en vez de mirarlo y de comprender que el enfrentamiento es lo que pide el universo de nosotros. Cada noche antes de dormir doy un beso de buenas noches a mis hijos cuando están durmiendo. Y muchas veces vi en la oscuridad una visión que me asustaba muchísimo. Cuando iba a besar a mi hijo mayor veía imágenes alrededor de su cuerpo en una luz verde casi fluorescente, estas imágenes se movían rápidamente y eran preocupantes, imágenes de muerte y violencia, de sufrimiento y desesperación. ¿Como podía ver estas imágenes encima y dentro de un niño, mi niño durmiendo inocentemente? Me atormentaban, las olvidaba rápidamente hasta la siguiente noche que intentarían enfrentarse conmigo de nuevo. La explicación, y con esto la comprensión de estas *visiones*, me llegó con un libro, que desde entonces aprecio mucho: ‘*Sidharta*’ de Herman Hesse (*). Al final de este clásico el iluminado Sidharta permite a Govinda besar su frente, para ayudar a su amigo a comprender su misterio. Y cuando leí lo que veía Govinda en ese momento, entendí lo que estaba viendo todas esas noches. Él también vio la muerte y el sufrimiento de miles de vidas en formas distintas. Eso era toda la memoria ancestral de las vidas pasadas de Sidharta. Él ha vivido tantas veces, ha muerto y sufrido muchas veces, para al final llegar a liberarse del sufrimiento. Él había despertado completamente su potencial y con esto se ha liberado del sufrimiento y ha despertado la memoria completa de su alma. Para despertar el potencial hay que aceptar

la oscuridad y darse cuenta de que cada forma de oscuridad pertenece a la luz, busca la luz, pide tu atención para poder liberarse. No hay mal, porque todo mal busca la luz, busca conciencia, busca liberación, busca amor. Solamente hay conciencia e inconciencia. Entrega y resistencia. Hay amor que se expande y miedo que se encoge. Conciencia es lo que llamamos dios y es unión, inconciencia es lo más parecido a Satán, si él existiera. Y todo es expresión de uno de estos dos estados. Cuando andamos el camino del corazón, del amor, podemos crecer y vivir nuestro potencial, expendemos nuestro poder y nuestra vida estará llena de milagros. Cuando andamos el camino del miedo nos encogemos hasta que nuestra conciencia se ha hecho tan pequeña que no somos más que una bacteria dañina en un cuerpo humano haciendo daño a nosotros y a los demás y al mundo entero. Esto es en lo que nos convierte la sociedad actual, nos roba nuestro poder y nos alimenta con miedo, nos convierte en un virus para la madre tierra, nuestra propia madre. Aprende escuchar tu corazón y después confía en nada más que en esto. Esto será nuestra salvación.

El alma de mi hijo índigo y medial durmiente me ha enseñado y ayudado a comprender su inmensa complejidad como persona, a enseñarme sus pasados. Su vida no ha empezado con su nacimiento en mi vientre. Él tiene mucho trabajo, mucho dolor que superar y un potencial radiante. Estas visiones me han ayudado a entenderlo de una forma más integral y también a quitarme un poco de la sensación de culpa por todo lo que no comprendo en él. Una vida es misteriosa porque en cada nacimiento tenemos que abrir el libro de la vida, pero no tenemos todos los miles de páginas que han venido antes de este nuevo comienzo... no es que importen demasiado estas páginas que hemos llenado en otras vidas, lo que es importante es que recordemos el potencial que hemos tenido desde siempre y acercarnos a éste.

No importa lo que eras antes, no importan las otras vidas o tus hechos y tus errores del pasado, todos han sido perdonados. Tú has tenido tantas formas diferentes, tantas muertes, tantas historias, -también tanto sufrimiento. Pero ahora estás aquí, y tienes la oportunidad de ver tu potencial y de expresarlo en la forma que quieras, la que te llame más de todas las posibilidades. Pues, date cuenta de que este potencial es lo único real que existe. Todo el resto son intentos de expresar este potencial. Pero solamente se puede expresar este potencial con pura conciencia. Entonces inténtalo de nuevo. Mientras te mientas a ti mismo no puedes expresar ese potencial. Mírate a ti mismo, concóctete, mírate en los ojos, ve todo lo que hay allí, sin miedo y sin ego. Honestidad. Humildad. Y te vas a dar cuenta, cuando lo haces, con todo el valor y honestidad de tu alma, que eres absolutamente TODO. Eres absoluto. Eres la dualidad unida en una sola expresión con una infinidad de formas. Eres mujer y eres hombre, eres madre y eres hija, eres Jesús y eres Judea, eres materia y eres alma, eres el que hace sufrir y eres sufridor, eres creador y destructor, eres inocente y eres pecador, eres vida y eres muerte, eres asesino y eres santo... esta lista continua infinitamente. ¿Para qué? Para que nos demos cuenta de nuestro potencial.

Jesús se convirtió en la manifestación de dios sobre la madre tierra porque él sabía quién era, reconoció su potencial, y cuando ves tu potencial no puedes NO ver el potencial de los demás también. Y Jesús sabía lo que somos nosotros, por eso nos amaba tanto, somos él, somos dios, somos absolutos esta es la única verdad, cada uno de nosotros es una pieza importante y minúscula al mismo tiempo del todo. Y tu potencial es lo más cercano a dios que puedes estar. Puedes convertirte en este potencial solamente cuando aceptas que eres todo lo otro también. La conciencia te enseña a elegir. Pero el crecimiento espiritual tampoco quiere decir que jamás estemos confrontados con dificultades y dolor otra vez, pero nos enseña a enfrentarnos a ellos y usarlos para crecer y nos enseña cómo evitar algunos errores, pero que otros son

necesarios para crecer. El potencial es cómo vivimos en la luz y también cómo vivimos en la oscuridad.

Un dicho muy poderos:

Dios me dio la fuerza de cambiar las cosas que puedo,

De aceptar las que no,

Y la sabiduría de diferenciarlas.

Podemos cambiar muchas cosas, pero a veces hay que aceptar las cosas como se manifiestan (y viceversa). Lo importante es que siempre intentemos ser verdaderos e intentar expresar nuestro potencial. Siempre tener la intención de comprender los lazos intrincados de la vida y los significados profundos de los acontecimientos. El potencial personal como el universal se encuentran en la misma semilla. Vive tu potencial y sirves al mundo. Viviendo tu potencial te acercas al mundo y a su potencial por tu conciencia, tu trabajo, tu humildad y compasión, tu luz y también tu conciencia de la existencia de la oscuridad. Dios es conciencia, la conciencia es absoluta y quiere ser experimentada y nos da la posibilidad de elegir en cada instante, porque esa es la única manera de que aprendamos a ser conscientes. La elección de acercarnos a dios o de alejarnos de él es la elección entre vivir en paz y crear armonía en este mundo o vivir en confusión y guerra y destruirnos.

* De este fenómeno trata el libro '*Aleph*' de Paulo Coelho. Una lectura muy interesante para saber más de este tema.

LAS SIETE ENERGÍAS MASCULINAS

EL HOMBRE TÁNTRICO

El Hombre Tántrico es la carta de iniciación masculina. Para entender la iniciación masculina hay que entender la iniciación femenina también (así se aconseja estudiar ambas cartas).

La carta del hombre tántrico es una carta de fuerte iniciación o maestría. Para entender el significado del hombre tántrico hay que intentar entender qué es tantra. Mucha gente sabe que tantra tiene algo que ver con el acto de hacer el amor, pero el resto parece un misterio. El tantra no es solamente esto, es el encuentro con el amor real, la comprensión del verdadero poder divino que se puede liberar haciendo el amor y la sanación del genital emocionalmente abusado. Es una filosofía y un conocimiento profundo sobre la unión entre todo lo que existe. El tantra es un camino hacia la conciencia, es una manera de desapegarse del ego y entrar en unión con todo el cosmos. El tantra está basado en algo tan fundamental y tan simple como un sentimiento. Está basado en el Amor. Está basado en lo que sentimos en momentos místicos, en lo que sabemos como niños, antes de que la sociedad estropee nuestra confianza en lo que sentimos y lo que podemos volver a sentir cuando hacemos el amor honesta, pura y conscientemente. Pero no hablo del acto del amor, sino de la conexión que a veces establecemos cuando nos entregamos a esta unión. Es cuando experimentamos que somos uno. Como siempre, la gente ha intentado dar pautas de cómo poder llegar a esta conciencia. Lógicamente esta unión no se establece solamente con pautas pero con la flor tántrica que puede crecer en cada humano, cuando se despiertan las fuerzas de la unión en uno. Esto es solamente posible si estamos libres de imaginación y hacemos el amor en el ahora, el presente, libre de excitación, sin expectativas, sin proyecciones y sin imaginación. Algo que en nuestra sociedad del sexo masculino, del sexo impaciente de la excitación, hemos olvidado hacer. El sexo es masculino. Hacer el amor es una energía muy fina y principalmente femenina, pero para llegar al verdadero amor un hombre tántrico es necesario que la mujer se pueda sentir a salvo para radiar su poder. El acto del amor es un buen momento para entrar en el presente, para acordarse, para experimentar la unión, para sembrar la semilla y dejar que la fuerza cósmica la haga florecer.

Una vez que esta semilla tiene suficiente conciencia, crece sin que el acto de hacer el amor sea necesario (pero sigue siendo un buen momento para sentirla). Cuando hacemos el amor tántrico, para sentir la fuerza tántrica, es importante que los movimientos vengan de la mujer y estén en armonía con el pulso de la creación, con su propio ritmo interior. La mujer tiene que entregarse completamente a este ritmo, confiar en él y el hombre tiene que entregarse a la mujer. Ya no es sexo con el ritmo masculino, no es un deporte o una actuación. No se trata de complacer al otro o a uno mismo, se trata de establecer una unión entre la pareja y el cosmos y esta es la fuente del placer más grande que se puede llegar a sentir. Creo que somos los únicos habitantes de la tierra que copulan sin el instinto de procrear, si nosotros sentimos la necesidad o el deseo de tener sexo sin la intención de traer una nueva vida a la tierra, quizás es que para nosotros existe otra posibilidad de creación en el acto sexual. Una posibilidad mucho más grande que el simple coito. Y esto es lo que realmente buscamos en el amor físico. Una unión entre el amor físico y el amor espiritual. Cuando el ritmo de la mujer es verdadero y conectado al pulso de la creación (un gran trabajo femenino) el hombre automáticamente lo recibe, (si se ha podido entregar, que es un gran trabajo masculino),

y siente la conexión entre ambos. No es que empieza a sentir la conexión, la conexión está de repente. La mujer se une al latido de la creación, el hombre se une a la mujer y juntos celebran esta unión entre todo. Este momento tiene el poder de transformarnos en un solo ser y es cuando se despierta el potencial tántrico. Este momento es cuando somos uno con el universo.

Lo que distingue a un hombre tántrico entre los otros es su profundo deseo de aprender. De comprender. Clarisssa Pinkola Estés habla en su libro *'Mujeres que corren con los lobos'*, (en la pagina 142) sobre el hombre salvaje, el perfecto compañero para la mujer salvaje, *el hombre que permite crecimiento en la pareja*. Este es el hombre tántrico. Es el que regresa una y otra vez a su mujer salvaje para escucharla latiendo en el ritmo del universo, esto puede ser en el acto del amor como en su voz, en su silencio o simplemente en su manera de ser y traer su potencial al mundo. El hombre tántrico es el artista que se inspira de su musa espiritual. El hombre tántrico siente la fuerza escondida de cada mujer, más en cada humano, en cada ser, siente su misterio, escucha con todos los sentidos para entender su misterio. Tiene paciencia espiritual y *no deja que los espectáculos secundarios que encuentra por el camino lo aparten de su propósito*. Una vez que ha encontrado a su mujer salvaje ve y puede oír a ese lado salvaje de la mujer, hace que ese lado escondido de la mujer pueda crecer, no se burla y no abusa de su conocimiento. *Se deja inundar, sorprender, escandalizar e incluso atemorizar por ella* (Clarisssa Pinkola Estés).

Es la carta masculina que representa el amor hacia la humanidad, hacia la especie humana, porque esto es lo que nos ofrece el tantra, el usar el acto de hacer el amor para conectarse con el universo entero. Amar a la humanidad con toda su belleza y todas sus tiranías. El poder de ver la luz en las almas más oscuras y saber que somos todos partes de la misma conciencia. Y que cada tirano que encontramos en el exterior, lo encontramos para que nos demos cuenta de que también existe este tirano en nuestro interior. Así el tirano de afuera nos ayuda a encontrar el tirano de dentro y lo convertimos en luz cuando encontramos la luz en el tirano del exterior. Así aman los tántricos, saben que el bien y el mal es nuestra creación y que todo el universo esta constantemente bailando a nuestro alrededor, simplemente nosotros tenemos la opción de bailar con la existencia o no. Y cuando se despierta nuestra conciencia empezamos a bailar, empezamos a entender la conexión, empezamos a amar nuestra propia vida, empezamos a entender el tantra, entender el amor universal.

El ser tántrico dentro de nosotros no hace distinción entre los dos sexos, una mujer tántrica puede enamorarse de otra mujer y un hombre tántrico puede sentir amor profundo hacia otro hombre, sin ser gay. Una persona tántrica ve la belleza en los otros seres, sean hombres o mujeres. Está más allá del sexo y de los límites que hemos establecido. Este amor siempre es bello e inocente, es como la fascinación hacia la vida y sus mil expresiones. Nosotros pensamos que el amor pone límites, pensamos que poseer a una persona tiene que ver con el amor, pero obviamente no es así. Podemos ser fieles a la carne de nuestra pareja, respetarla y amarla profundamente y al mismo tiempo darnos cuenta de que podemos amar a todas las otras maravillosas expresiones de la existencia. Amor realmente es eso, libre y sin límites. Pero este amor nos da miedo, hay que ser espiritualmente muy avanzado para entender la profundidad y la posibilidad de crecer, que nos da el amor verdadero. Esto es lo que nos quiere enseñar el tantra. Lógicamente nos cuesta entender la inocencia del amor verdadero, porque nosotros no somos (o pensamos que no podemos ser) tan inocentes, porque queremos poseer y agarrarnos, y así seguimos haciéndonos daño y poniéndonos límites. En la historia también hemos creado muchos intentos erróneos de practicar el tantra. Si pensamos en tantra vemos quizás orgías salvajes en nuestra mente, pero esto no es el tantra, es

simplemente una manera de sacar nuestras fantasías más ocultas, soltarlas antes de entrar en la filosofía tántrica. Estas prácticas eran intentos de los maestros tántricos de hartarnos del sexo, de liberarnos de nuestra perversión. Quizás la mejor manera de entender el amor es irse hacia dentro, despertarlo en el corazón y hasta puede ser útil el celibato por un tiempo. El karma entre las parejas es muy grande y en la vida de pareja siempre podemos volver a caer en los juegos de manipulación, proyección y posesión. Pero al mismo tiempo estamos aquí para compartir y ayudarnos mutuamente a crecer, así la pareja es algo muy sagrado. Por esto hay que entender primero qué es el amor antes de querer amar a alguien, porque cuando queremos a alguien ya empezamos a poner límites. El trabajo profundo es conocerse primero a sí mismos y amar este ser que realmente somos. Tenemos tendencia de muy rápidamente hacernos creer que ya nos conocemos, que estamos listos para buscar afuera, para encontrar un amor que nos llene por dentro... Pero realmente es un trabajo que muy poca gente ha hecho, como nos enseñan las estadísticas de divorcios y parejas rotas en nuestros tiempos. ¿Cómo podemos amar a alguien si no podemos amarnos a nosotros mismos? Es imposible, porque cuando este alguien dice que nos quiere, pensamos que no tiene mérito porque nos quiere, nos aburrimos de él o ella y pensamos que merecemos alguien mejor. Es muy fácil amar a lo desconocido, a lo que ves de lejos, es muy difícil querer a lo más próximo, empezando con uno mismo. La carta del Hombre Tántrico simboliza que estás en la iniciación o maestría de conocerte a ti mismo.

El hombre tántrico de la carta se encuentra en un mar tranquilo. El agua representa sus emociones, que están calmadas y transparentes. Él tiene la autoridad sobre su deseo y sus emociones. Tiene una cierta inocencia, alguien que ve hasta la profundidad de sus emociones es inocente, porque se conoce. También tiene el pelo recogido. El pelo simboliza su poder, pero porque él es totalmente consciente de su poder no tiene necesidad de soltarlo- o usarlo. Y cuando suelta su poder lo hace con naturaleza y con inocencia, no con deseo de poseer o manipular, esto le da una belleza asombrosa y verdadera.

El León: El león reina como un sol en el cielo del hombre tántrico. El león, aquí es un fuerte símbolo de la masculinidad sagrada y de la sexualidad sagrada, él también es tan consciente de su poder que no lo tiene que usar para mostrarlo. Su poder es demasiado evidente. El león nos da confianza en nuestro sol interior, en nuestra luz verdadera. No tenemos nada que mostrar, en el centro ya somos todo que queremos ser. Nos recuerda que nuestra fuerza viene desde nuestro centro. El león nos anima primero a observar una situación, de no reaccionar directamente, pero de accionar desde dentro, desde una cierta calma (relacionado con el mar transparente). Te da el calor, el amor propio, que necesita el corazón para tener valor en sus acciones. Te recuerda tu corazón de león, que siempre está en calma, fuerte y poderoso. Te recuerda la parte dentro de ti que siempre está en armonía con el latido de la creación, la parte que es dios dentro de ti. El león te enseña cómo encender el fuego de la verdad dentro de ti, él es símbolo de fuerza, victoria, valor, sabiduría, autoridad. Y como animal del sol echa a las sombras de la oscuridad. También te anima a observar tu utilidad en la comunidad (¿Para qué sirves? ¿Cuál es tu deber o trabajo aquí?). Y siempre te recuerda que un león tiene la fuerza de rugir y de cambiar las cosas que no le gustan....

El cisne entre patos: El hombre tántrico no tiene que mostrar nada a los otros y por eso destaca como un cisne entre patos, él simplemente es. Esta postura hacia la vida hace que vibre misterio, atrae a las mujeres, sea como amigas o como amantes y los otros

hombres tienen dificultad para comprender su belleza natural, a veces pueden hasta burlarse de él, decir que él no es todo un hombre, porque no le interesa jugar el juego de los machistas que se comportan como gallos entre gallinas. Esto es lo que le hace destacar, esta es su belleza y esta también puede ser la razón por la que se puede sentir a veces muy solo en el mundo masculino. Obviamente existen también cisnes entre patos en el mundo femenino, mujeres que no juegan el juego de la competición entre sus hermanas y entienden que no somos mujeres y hombres (con el karma correspondiente), pero una gran familia. Estos seres se sentirán solos hasta que encuentren a su familia espiritual, que aprecia su conocimiento, como en el cuento del patito feo cuando el cisne descubre lo que realmente es y se une a los otros cisnes. El Sat Nam, nuestra verdadera identidad del alma nos guía para buscar y encontrar a nuestra 'familia psíquica', nuestros hermanos y hermanas, madres y padres del alma, a la gente que nos permiten crecer. Esta identidad verdadera desea el contacto con almas que perciben su amor y su esencia verdadera y lo reflejan. Almas que nos reconocen, que nos ven en el sentido más profundo, ellos son nuestra hermandad espiritual.

El caracol: Trae el conocimiento de que todos vibramos con los mismos impulsos, y estos impulsos son los impulsos del amor. Estamos separados solamente en la materia, esto nos hace pensar erróneamente que estamos solos, pero estamos equivocados. Nos recuerda que todo lo que está por fuera está por dentro, todos tenemos los mismos miedos y los mismos potenciales, además nos indica un camino, el que se mueve hacia dentro también se mueve hacia fuera. El caracol nos recuerda con su medicina femenina de la espiral que cuanto más nos movemos hacia dentro más cerca estamos de nuestro centro. Nos anima a irnos hacia dentro para soltar lo viejo y recibir lo nuevo antes de traerlo hacia fuera. El caracol nos enseña la fuerza en la lentitud y la meditación. Es el maestro de los ciclos, todo está en constante juego de cambio, a la inspiración sigue la expiración, una vez vamos adentro, otra vez vamos afuera. Cuanto más nos movemos hacia dentro, más notamos que todo pasa al mismo tiempo, un movimiento tiene ya la semilla para un nuevo movimiento opuesto en su acción. Nos habla del microcosmos en el macrocosmos, lo que hay en lo más pequeño también está en lo más grande y viceversa. Se usan grandes caracoles de mar en distintas tradiciones para llamar a los dioses, cuando se usa como instrumento para empezar un ritual. Nos recuerda que todo, hasta dios - o *especialmente* dios- está tanto afuera como adentro.

Los dos pavos reales: El pavo real de colores simboliza el mundo exterior. El pavo real blanco simboliza el mundo interior. Estos dos pavos reales nos animan a preguntarnos lo que estamos haciendo con nuestra vida. Estamos en la autorealización o en el crecimiento del ego.

Una pregunta que escuchamos a menudo es '¿qué haces?' una mejor pregunta sería '¿para qué sirves?'. Hacemos muchas cosas, y la respuesta a la primera pregunta puede ser muy larga, pero si preguntamos para qué sirves, la respuesta normalmente es mucho más corta. Tenemos que acordarnos de que en cada cosa (por ejemplo nuestro trabajo) que hacemos ponemos nuestro esfuerzo, es natural, por ello es esencial primero elegir bien lo que hacemos en y con nuestra vida. Si no, corremos el riesgo de solamente crear una ilusión de nosotros. Quizás gastamos toda la vida en ponernos bonitas plumas, pero no llegamos a poder volar. A volar aprendemos si nos autorealizamos. Para esto es preciso hacer la cosa que más amemos hacer, que deseemos hacer. Un hombre de negocios, un obrero, una ama de casa, un vendedor de armas, un artista o una profesora, todos intentamos hacer las cosas *bien*, esto significa que intentamos beneficiarnos en una manera u otra de nuestro trabajo. Está en nuestra naturaleza, así que es importante

elegir lo que hacemos con atención. Si amamos lo que hacemos y este trabajo sirve al mundo, vamos a tener éxito, porque lo haremos con todo nuestro corazón. Es la ley de la abundancia. Y si elegimos mal y hacemos un trabajo que perjudica al mundo o a los demás, no podemos decir que no tenemos la culpa de que este mundo no va bien. Los otros somos nosotros, cada uno da su aportación. Entonces es una muy buena pregunta 'para qué sirves'. Cada uno participa en la creación del mundo, haz que tu aportación sea lo que tú más deseas aportar. Este es tu camino hacia tu grandeza y tu propósito. Y deja de ver el sueldo que ganas o lo que pareces en los ojos de los demás como medida de lo que vales. Todos podemos tener éxito si expresamos lo que realmente creemos. Cualquier cosa que elegimos es el camino que andamos, siempre se puede cambiar la dirección, pero uno tiene que ser consciente, de lo que decide hacer y hacerlo con todo corazón. Por ejemplo si decides tener una familia, pues lo realizas, ser la madre o el padre que siempre has querido ser, y acuérdate siempre de tu propósito. Si decides ser profesor, pues enseña lo que tú sientes que es importante saber. Y busca hasta que encuentres dónde y cómo enseñar eso que a ti te importa. Si quieres ser médico y ves que el sistema medicinal no es lo que tú te imaginabas, pues, busca hasta que encuentres lo que tú *primero* querías aportar al mundo (sea como médico u otra cosa). Así serás un buen doctor. La vida es larga y muchas veces tenemos que buscar y esforzarnos para no olvidar lo que *realmente* queremos encontrar y un gran cambio no viene hacia ti si tú no lo buscas.

El hombre tántrico lleva una pequeña planta en su mano. La tierra simboliza la conexión hacia la gran madre, el enraizamiento en la tierra y un buen funcionamiento del primer chakra. Nos indica que para encontrar una sanación del alma es preciso conectarse con la madre tierra, no podemos estar sanos sin nuestra conexión con ella porque esto es lo natural. Con el primer chakra activado andamos en el mundo con nuestros pasos firmes. Observa si tienes un mal funcionamiento en la base (como la elección primaria equivocada explicada anteriormente) o preocupaciones y miedos teniendo que ver con el primer chakra (mira esta carta para más información) y tu conexión hacia la madre tierra.

Afirmación: 'Soft look, soft face, soft heart'

Observa cómo miras hacia el mundo y acuérdate que él simplemente refleja lo que tú envías. Para ver la belleza en todo, incluyéndote a ti mismo, es bueno acordarte de lo que vibras hacia fuera. Con las palabras y la integración de 'mirada suave, cara suave, corazón suave' puedes empezar una transformación sanadora. Te abre y te relaja para que puedas recibir el amor que te rodea y el amor que eres. Así crece primero en tu corazón y después a tu alrededor y todo al mismo tiempo, así la vida se transforma en algo maravilloso.

Ejercicio: Especialmente para el hombre trabajar en el huerto conscientemente crea una poderosa conexión con la madre tierra.

Recomiendo a todos *'Haciendo el Amor. Amor Sexual. El Modo Divino.'* De Barry Long.

El mejor libro que yo jamás he leído sobre el poder divino del acto del amor se llama *'Haciendo el Amor. Amor Sexual. El Modo Divino.'* De Barry Long. Es tan importante que personalmente pienso que se debe introducir este libro como lectura escolar para reeducar nuestra profunda confusión entre sexo y amor.

Otro libro impresionante, pero mucho más filosófico es el clásico de Osho *'Tantra. La Suprema Comprensión'* (Siempre recomiendo leer los libros de Osho si es posible en Inglés, ya que la traducción española no me convence).

GAUTAMA BUDA

El potencial de la energía del buda es algo que está en todas las partes dentro de nosotros, pero yo lo he relacionado en especial con el segundo chakra, el hara, el svadhisthana o el centro del yo. Es el lugar donde sentimos miedo y rabia, en momentos desequilibrados y donde podemos vencer la violencia dentro de nosotros y transformarla en creatividad y compasión, cuando nos conectamos con la paz de un buda (aconsejo mirar la carta del segundo chakra también). El buda se ha liberado del miedo y de la rabia, no es que ya no existen dentro de él, pero no les da importancia, no deja que mandan sobre él, que le ataquen, él ha encontrado el poder del yo y ahora está en su centro, él gobierna su barco, es como un árbol, lo que viene desde su centro es pura comprensión y compasión. Una cosa es controlar el miedo y la rabia, esto es forzado, y otra cosa es dejarlos ir, liberarse, no dejar que estas emociones tomen el mando. Con su mirada hacia dentro, en sus profundidades, buda se ha liberado. El primer paso es la aceptación, el valor de enfrentarse al monstruo, que también es parte de nosotros y así poco a poco lo convertimos, con nuestra observación, en un aliado. Cuando Alicia en el país de las maravillas se enfrenta al monstruo éste se convierte en su fiel, obediente sirviente. Y esto es lo que tienen que hacer el miedo y la rabia en nuestra vida, tienen que servirnos, no hacernos sus sumisos. La observación nos abre la puerta hacia la conciencia, y con ella se abren mil puertas más.

Casi siempre se representa buda con los lóbulos de las orejas largos (antiguamente símbolo de una familia noble, donde se adornaban las orejas con pendientes de oro pesado) que espiritualmente indica muchas vidas pasadas y la conciencia de aquéllas. Todos nosotros hemos vivido muchas vidas, pero quizás no hemos logrado llevar tanta conciencia con nosotros como un buda. ¿Qué es lo que nos queda cuando morimos? ¿Qué nos podemos llevar? ¿Cuál es la única cosa que nos puede servir? No podemos llevarnos ni nuestros seres queridos, ni las riquezas, ni nuestros títulos con nosotros. La única cosa que nos sirve es la conciencia. Si somos conscientes no morimos, si estamos en nuestro centro no nos llenamos de miedo. Si nos damos cuenta de que nosotros también podemos despertar los recuerdos y la conciencia de un buda en nosotros podemos entrar en su inmortalidad. ¿Qué hay que hacer para despertarse? Existen muchos caminos que llegan al mismo fin. Estamos aquí para despertarnos, así estamos aquí hasta que nos despertemos. Leí una vez que la última palabra de buda era sammasati que significa recuerda, recuerda quien eres. Este recuerdo se puede encontrar con el segundo chakra. Buda decía a sí mismo a la hora de su muerte 'recuerda quién eres', su yo superior apelaba a su yo inferior para no tener miedo. El miedo es humano pero conscientemente hacemos la elección de soltarlo.

La flor blanca: en la carta simboliza la flor de la pureza de los pensamientos de un buda y de su corazón, la pureza de intención. La flor crece desde la oscuridad de la tierra, desde una semilla, desde un potencial, hacia la luz y con su floración muestra su belleza verdadera, este camino tiene que ver con todos los chakras y todas las vidas. Una semilla tiene que atravesar la oscuridad, tiene que seguir su instinto hacia la vida. Sigue el calor del sol, sus rayos y estos rayos son los que la transforman. La tierra le da todo lo que necesita y lo que ella siempre tiene a lo largo del camino es su potencial. Este sol espiritual está en todo lo que nos atrae desde el corazón puro, y está conectado con el potencial en nosotros. Nuestro potencial pertenece a este sol, es parte de él. Es nuestra parte del alma que está con dios siempre. Fuera del cuerpo existen más de siete chakras, el segundo tiene que ver con el conocimiento del dios en nosotros, el noveno chakra

sería la floración al buda, sería la parte de nosotros que está con dios, esto simboliza la floración de la flor, que viene desde la semilla, el potencial. Esto es lo que buscamos inconscientemente en todo y durante todas nuestras vidas. El buda nos puede enseñar cómo salir del maya, de la ilusión, del sufrimiento, cómo encontrar el camino, para unirnos con dios y con la parte de nosotros que nunca se ha separado de él/ella. Nos enseña nuestro destino, la razón para todas nuestras vidas, nos dice ¡recuerda!

El cisne: El cisne es el símbolo del despertar de la verdadera belleza y pureza dentro del yo, nos recuerda al dios o a la diosa interior. Nos enseña cómo amar y respetar a nosotros mismos. Su blancura relaciona al cisne con el sol y por ser un ave de aguas dulces está conectado con las emociones. Su cuello es largo y simboliza un puente entre los planos altos (su cabeza) y los planos bajos (su cuerpo), con el despertar de la belleza dentro de uno: el trabajo del puente es el de encontrar el camino para lucir esta belleza interior hacia fuera. Cuando hemos despertado esta belleza podemos verla en todos los seres. Es una belleza mucho más allá de la apariencia. Por su preferencia por climas fríos se relaciona al cisne con la dirección Norte. Cuando visualizamos un cisne lo vemos en general silenciosamente flotando sobre aguas tranquilas, nos recuerda calmar las emociones y el poder del silencio, nos anima a meditar y a mirar hacia dentro. Muchas veces lo visualizamos en pareja, los cisnes tienen muchas veces parejas para toda la vida, símbolo de amor y fidelidad. Nos enseña a creer en nuestro amor verdadero, no importa lo difícil que esto pueda ser a veces. Un cisne puede vivir hasta 80 años, simbolizando la longevidad que despertamos una vez que hemos encontrado la belleza dentro de nosotros. Nos recuerda la belleza del mundo, nos inspira, nos despierta la musa y el artista en nosotros si trabajamos con su energía, pero también puede indicar una soledad interior, una tristeza melancólica. Este sentimiento de estar solo y de no ser amado viene de los traumas de infancia y las partes del alma que se han perdido a lo largo de la vida. Nos recuerda prestarles atención y hacerlas volver. También nos recuerda el buscar nuestro clan, nuestra familia psíquica, la gente que vive en la misma vibración. Esta búsqueda está representada en el cuento El patito feo. (Para más información sobre el significado de este cuento leer la obra maestra de Clarissa Pinkola Estés, *Mujeres que corren con los lobos*: el capítulo seis trata de explicar este cuento en detalle).

EL GUERRERO

Los poderes de un guerrero son muy fuertes, esto es lo que indica la media cara transformada en la cara de un jaguar, es una fuerza masculina. Muchas veces, la apariencia de una persona nos puede engañar, un guerrero no necesita plumas ni talismanes, pero si él los usa se ve el espíritu del guerrero en cómo los usa. (hablo también de la fuerza guerrera en una mujer, pero hablo en forma masculina porque esta energía es así). También confundimos muchas veces la fuerza de decisión con el discernimiento. Un guerrero verdadero siempre anda en el camino del corazón, si no se vuelve un dictador y un manipulador, que puede hacer mucho daño a las personas de su alrededor. El guerrero trabaja con el discernimiento, no con una fuerza rígida como la de la decisión. Él procura pensar y contemplar antes de tomar una decisión, pero tan pronto como él escucha una vibración en su corazón, sabe adonde va el camino, sigue esta vibración y anda su camino libre de duda. Él sabe que estamos todos atrapados en constantes conversaciones internas, y tan pronto como acabamos de enrollarnos en estos pensamientos, el mundo es exactamente como tiene que ser. Un guerrero intenta calmar esta conversación interna. Él escucha, tiene los sentidos afilados como parte de su naturaleza salvaje, escucha los sonidos del mundo como escucha los sonidos de su corazón. Carlos Castañeda* dice que el guerrero piensa en su propia muerte cuando las cosas están tibias y confusas. El pensamiento en la muerte es la única cosa que puede moderar nuestra mente. No hay escapatoria de la muerte física. El guerrero se ha elevado del plano de lo material al plano del jaguar, sabe que tiene elecciones en la vida y las toma estratégicamente con la ayuda de su corazón. La aceptación de su propia muerte le ayuda a desapegarse, a no tomarse a sí mismo ni a otros tan en serio, le da fuerza y serenidad. Hace todo lo que tiene que hacer con ganas y fuerzas renovadas. Espera sin prisa. El espíritu de un guerrero no se deja llevar y ni se queja constantemente, lo importante no es el ganar o perder, lo importante es el camino, es su lucha, y lo vive como si fuera la última lucha de la tierra. Su rutina diaria es la impecabilidad en todas sus acciones. El guerrero es consciente del deslumbramiento que vive la sociedad y procura ver las cosas como son. Las cosas que hacen los humanos nunca pueden ser más importantes que la tierra. Un guerrero siente que el mundo es un milagro infinito y los hechos de los hombres una gran necesidad. Una fuerza guerrera precisa algo entre el auto-control y el auto-olvido. La postura de víctima no va bien con la fuerza. Cada acción gana fuerza si la hacemos en la postura de un guerrero, una vida sin esta fuerza es impotente, todo nos hiere y nos hace infelices. Esta es la fuerza de la voluntad y nace en tu hara, el segundo chakra, directamente arriba o debajo de tu ombligo. Si nos concentramos en nuestro hara automáticamente nos sentimos más rectos, con más fuerza. Desde allí crece la fuerza del guerrero y empieza a brillar hacia afuera desde el tercer chakra, el chakra del plexo solar, nuestro sol interior. Desde el tercer chakra el guerrero puede subir su conciencia hacia el plano del colibrí o perderse en sus ambiciones y su lucha de poder. Un guerrero va a encontrarse con la tentación de usar mal su fuerza, es parte del proceso de aprendizaje. Así, hay que prestar atención cuando crecemos, para que podamos crecer en la dirección adecuada. El tercer chakra es el centro del poder y cuando nos dan poder tenemos que aprender a manejarlo.

La clave, para subir nuestra conciencia al plano del colibrí y usar nuestro poder creciente de manera segura y benévola, está en examinar nuestro corazón con la conciencia de un guerrero, sin miedo. No es que el guerrero no tenga miedo, pero él no se deja influir por él (Alberto Villoldo). Encontrar el diamante en nosotros y en todos los seres, es entrar en el plano del colibrí, es aprender a ver las cosas como realmente

son: una expresión de lo sagrado. Nos ayuda a desapegarnos, a levantarnos sobre nuestras telenovelas personales y nos regala la flexibilidad del cambio constante, serenidad y la posibilidad de perdonar nuestros errores y los de los demás. Sana el pasado y sana el futuro, solamente el corazón sagrado tiene esta fuerza.

El diamante: en el centro del corazón del guerrero: el corazón sagrado y puro dentro de cada ser. La medicina del guerrero es la semilla en su corazón y la razón de su búsqueda y lucha. Encontrar la suya le da la fuerza para ver este diamante en cada humano, hasta en sus enemigos.

La serpiente: Símbolo de la *medicina* (o *ofrenda***) sagrada, la Ayahuasca. Las plantas sagradas pueden ayudar al guerrero a conectarse con la fuerza de su corazón, esto es lo que simboliza la serpiente alrededor del cuello del guerrero de la carta, que protege y observa el diamante. Es el espíritu de la serpiente medicina en la bebida ancestral. Un guerrero puede aprender con rapidez y humildad a usarla. Puede ser una buena ofrenda para él.

Transformación en jaguar: Los aztecas y mayas hablaban del poder de convertirse en medio hombre (mujer) y medio jaguar. Aquellos que lo logran están libres de todas las restricciones culturales, libres de las actuaciones por deseos, miedos y aspiraciones del ego. El jaguar es una guía para entrar en otros mundos. Es el guardián del conocimiento ancestral de los mayas, aztecas y toltecas. Te guía al mundo de los sueños, a las aguas, a la selva, llena de misterios, a lo oculto y al mundo subterráneo de tu psique. Te enseña la diferencia entre sentimiento y emoción. Confía en tu interior y escucha lo que siempre has sentido y presentido en algún lado de tu corazón. Te enseña a seguir esta llamada de tu alma. Cuando recibes su iniciación es tiempo para servir a la humanidad, para que otros se puedan despertar y seguirte a nuevas orillas.

Los rayos amarillos que vibran desde la cabeza del guerrero: indican la fuerte activación del 3er chakra. Observa si este chakra está en armonía. ¿Sientes confianza u orgullo? ¿Fuerza interior o falta de autoestima? Aconsejo leer la carta del tercer chakra.

Rayos azul claro: los rayos azul claro indican la activación del chakra de la garganta. Un guerrero habla con cuidado, pocas y profundas palabras que expresan con claridad lo que tienen que expresar.

Rayos azul oscuro: Indican la activación del chakra del 3er ojo, el guerrero tiene una fuerte visión espiritual, en la que tiene que confiar.

*Gran parte de esta descripción está basada en Carlos Castañeda, visión del guerrero, pero me he permitido usar mis propias palabras, para explicarlo como yo lo siento personalmente. La conexión con los planos de conciencia de los laikas han nacido también de esta intención, espero haberlo entendido correctamente.

** Hoy en día es mejor usar la palabra *ofrenda* que *medicina*. Nuestra mente es poderosa y mientras usemos *medicinas* nos declaramos enfermos...

JESUCRISTO

Mucha gente en nuestros tiempos tienen sensaciones muy mezcladas cuando miran una imagen de Jesús. De hecho, en los años que he estado trabajando con estas cartas, tenía siempre algunas conmigo cuando iba a trabajos espirituales y casi nunca vendía una de Jesús... ¡Qué injusticia! Nuestro hermoso Jesús, maestro, sabio, dios encarnado que ha dado su vida en sufrimiento por nuestra ignorancia, por nuestros miedos, nuestra estupidez, nuestra inconsciencia. Seguramente es el maestro más maltratado y del que se ha abusado más de toda la historia de la humanidad. ¿Y qué no daríamos por haberlo conocido, sentido el calor de su mirada y presencia, escuchado sus palabras apaciguadoras y bellísimas...? Imagínate su encarnada presencia a tu lado y sentir la fuerza que tiene que haber irradiado, te perdonaría todos tus errores con una mirada en tus ojos, ¿te conmovió?

Y ¿cómo podría haber perdonado todos tus errores con esa mirada que han intentado pintar tantos pintores? Podría, porque él nació conociendo sus errores, y realmente al conocer los suyos él conocía los errores de toda la humanidad. Y ya no le podían asustar o afectar de la misma manera en que lo hacían habitualmente. Somos todo y todo está en nosotros, quien entiende esto puede empezar a amar incondicionalmente.

¡Y cómo hemos malinterpretado sus enseñanzas! Él era muy valiente, porque intentaba explicarnos lo que es la sensación y el poder transformador de un rezo. Sabía lo que tenía que pasar, porque las palabras no pueden explicar lo que es, sus seguidores próximos lo sentían pero la masa malinterpretaba sus palabras, porque eso es lo que pasa con las palabras... Así tú también si meditas sobre lo que sientes cuando meditas sobre amor incondicional, o “meta”, no intentes explicarlo con palabras, intenta sentirlo con cada respiración abriendo tu corazón.

Los errores de la iglesia son innumerables, los que hemos hecho en su nombre, en el nombre de la virgen y de la gran fuerza que llamamos *dios*... Las sensaciones que uno puede sentir cuando medita sobre Jesús son innumerables, una de ellas puede ser entre amor profundo, perdón, gratitud y alivio, pero también hay culpabilidad, rechazo, miedo y pena.

¿Qué sientes cuando meditas sobre Jesús?

Estas respuestas pueden cambiar drásticamente dependiendo de la cultura individual de cada persona, del país de origen, de su educación y de sus experiencias personales y su contacto con la iglesia Cristiana. Como seres que vivimos ahora llevamos también el karma de nuestra historia sobre nuestros hombros.

Así esta carta tiene mucho que ver con las emociones que provoca ella misma en nosotros personalmente. Esta emoción curada puede ser un lazo hacia lo divino en nosotros mismos o por el contrario la causa de la separación entre nosotros y el resto del cosmos y más allá. Jesús simboliza la parte de nosotros mismos que es amor incondicional, lo que intentamos sentir en el Budismo cuando meditamos sobre ‘meta’. Es este amor hacia todos los seres que nos cuesta creer que poseemos pero que es la joya que está en cada uno de nosotros. Un amor incondicional que sentimos en nuestro chakra del corazón cuando llegamos a abrirlo, aunque sea solo por un instante. También es lo que no aceptamos en nosotros mismos y en todos los seres, lo que sabemos que es la respuesta pero que no pensamos merecer, por falta de amor, aceptación y perdón personal. Somos traidores, acusadores, torturadores, ignorantes y asesinos pero también somos Jesucristo. Del resto nos tenemos que perdonar y liberar. Darnos cuenta de nuestros errores nos ayuda a superarlos. Cuando conscientemente prestamos atención a una sombra, la convertimos en luz. (Cartas relacionadas: Luz y Sombra, El Perdón)

Seguro que Jesús era una presencia llena de amor incondicional, paz y amor. Así, ¿cómo podemos nosotros hoy en día no amarlo, y tener emociones diversas cuando miramos su imagen? Nos tenemos que separar de las sensaciones que tienen que ver con las influencias de la iglesia y nuestras experiencias personales y culturales. Tenemos que imaginarnos otra vez estando sentados frente a él y sentir su verdadera presencia. ¿Qué es lo que no podemos amar en un ser que solamente irradia amor, paz y perdón (amor, paz y perdón simbolizado en la carta por corazón, paloma y cruz)?

Es lo que no amamos en nosotros mismos, es lo que no nos creemos, es nuestra mente sospechosa y nuestro corazón cerrado. Una persona que abre su chakra del corazón ha logrado, para un momento o para siempre, encontrarse con su Jesús interior y esta energía va a cambiar completamente todo a su alrededor cuando lo irradie. El poder del amor y del perdón son inmensos.

Al igual que de la imagen de Jesús tenemos que limpiar las connotaciones eclesiásticas, nosotros tenemos que limpiar nuestro corazón y amor puro de las dudas, miedos y sospechas.

Una cosa que me gustaría añadir es algo que he leído en un libro de *Kryon*:

Amor es silencioso y tranquilo.

Amor tiene un plan.

Amor no se hincha.

Amor posee la sabiduría de usar los 3 primeros atributos de una manera integral.

Otro significado importante que puede tener esta carta es algo entre la relación padre (madre) e hijo (hija), o maestro y discípulo. La necesidad del perdón y del amor tiene un fuerte significado. Ten fe en el corazón y en la bondad. Observa si lo encuentras a tu alrededor (mira los 4 atributos más arriba).

‘Corazón y mente’. Concéntrate en el chakra del corazón. Tenemos que trascender la duda que muchas veces acompaña la naturaleza positiva de nuestros deseos puros (‘*Secrets of the mode of prayer*’. Gregg Braden). Así se convierte en rezo verdadero que puede sanar e influir positivamente en nuestras vidas.

Prácticas: La práctica de meditación vipassana en la cual se invoca el sentimiento de ‘meta’...nos ayuda a cultivar este amor incondicional. Amor hacia todos los seres.

También la resolución de perdonar a alguien hacia quien sentimos rencor nos puede ayudar. Perdonar a alguien que realmente nos ha hecho daño puede ser para algunos un largo trabajo, esta es una maravillosa oportunidad de poco a poco transformar este rencor en una bendición hacia esta persona. Se puede empezar con gente que nos han ofendido *ligeramente*, en la práctica diaria y poco a poco acercarse a los *peces gordos*...

EL HOMBRE MEDICINA

Estamos en el tiempo del retorno de lo femenino. La energía femenina está volviendo fuertemente a la madre tierra y esto está muy bien, dentro de cada mujer está despertando una vieja, olvidada confianza, de que nuestras fuerzas y nuestros poderes son importantes para la supervivencia de toda la humanidad. Los poderes masculinos de cada uno dentro de nosotros necesitan reajustarse, en cierta manera: curarse. Muchos años de desequilibrio han desequilibrado al hombre, a la mujer y en fin a todo nuestro planeta. Hay cada vez más hombres y mujeres que sienten la necesidad de equilibrar también estas fuerzas en su corazón, no lo inhibas dentro de ti por viejos miedos y viejas ideas. Rompe tus muros, deja la verdadera luz brillar dentro de ti. El hombre medicina está, como la mujer medicina, más allá del sexo y de las ideas de la dualidad. En la carta esto está simbolizado con la cabeza del búho, símbolo de lo femenino, al lado derecho del hombre medicina y la cabeza del águila, símbolo de lo masculino, a su lado izquierdo. El lado derecho es el lado que actúa (también en el sentido espiritual), que colecciona karma, la sanación del hombre reside en el conocimiento de que tiene que usar sus cualidades femeninas en sus acciones, tiene que usar la entrega, el amor, la compasión, el deseo por la armonía y una cierta pasividad y paciencia. Antes de cada acción debe preguntarse si esta acción ayuda para asegurar el bienestar de las próximas siete generaciones.

El lado izquierdo del hombre medicina, lo he usado aquí para simbolizar el lado de su masculinidad sanada*. El águila a su lado izquierdo mira con su clara visión, está despierto y consciente, observando nuestras acciones, usando bien sus atributos masculinos, el razonamiento, la lógica, la fuerza, la pasión, el valor. El hombre medicina lleva los cuernos del ciervo azul. El ciervo azul significa para los warrikas (parte del grupo de nativos americanos que conocemos como *huicholes*) la medicina del *hikuri* o peyote, una planta sagrada usada para abrir la visión y el conocimiento. El símbolo en el centro de los cuernos es el cactus *peyote* o *mezcalito*, o *hikuri*. Él que lleva los cuernos azules está conectado con la inocencia del ciervo. Pero esta inocencia tiene que estar libre de cualquier forma de sexismo o racismo, solamente así es inocencia. Esto es muy importante para la sanación de la tierra. Hoy en día no nos sirve una espiritualidad, que solamente sirve para un lado de la medalla, que solamente nutre un sexo, una raza, un camino, un aspecto de nuestro ser. El hombre medicina en esta carta lleva los cuernos de la verdadera inocencia del niño/a interior intacto, sin trauma, libre de dualidad. Su mensaje es todos somos hermanos, todos tenemos que perdonar, todos somos sanadores heridos. Nos abrimos a la sanación cuando damos valor a todas las partes de nuestro ser y sus bellos poderes. Los cuernos son antenas que nos ayudan a recibir información del astral, nos dan una nueva sensibilidad, quien los lleva es el que escucha a los espíritus, se abre un nuevo camino, una nueva percepción. El ciervo simboliza la fuerza del corazón y enseña el camino pacífico, el camino suave, nos recuerda que la fuerza en nuestro corazón se puede restaurar, se puede volver a la inocencia, uno se puede purificar. Deja que entre con él una nueva dulzura y suavidad en tu vida. Pero también nos recuerda volver a nuestro ser natural y salvaje, nuestra intuición, tenemos que confiar en ella. Tenemos una alta sensibilidad para detectar movimientos sutiles, cuando confiamos en nuestro ser salvaje natural.

También es importante mencionar que he pintado el rostro del hombre medicina deliberadamente fuera del centro de la carta, lo que significa una superación del ego. Una fuerza observadora que nos da la posibilidad de no siempre volver a las escenas

teatrales y repetitivas de la vida. Su sol interior (tercer chakra) está totalmente activado, sin la existencia del ego. Las flores a su alrededor son flores del tabaco, una planta para muchas culturas indígenas extremadamente sagrada, significa la conexión con dios, palabra desde el corazón y protección, conocimiento. El hombre medicina lleva pulseras de la tradición chamánica warrika, la forma y color de la pulsera de la izquierda, el lado que recibe la energía cósmica, simboliza la tierra y el de la derecha, el lado que transmite energía, el sol, el fuego. Se usan como protectores de la energía que entra y sale de nuestro cuerpo.

La tortuga: El animal vertebrado más antiguo que existe. En muchas culturas chamánicas simboliza la madre tierra y el aspecto femenino del padre-madre creador. Símbolo de la madre primordial. Su concha de arriba simboliza el cielo y su concha de abajo simboliza la tierra, bendice los dos mundos y el poder de la tortuga es unirlos. Esta unión es el matrimonio de los dos aspectos de la creación, lo masculino y lo femenino. Su forma nos recuerda los atributos de un círculo y sus significados: la madre tierra es redonda, una sociedad sin jerarquía haría un círculo, la luna llena,... así nos recuerda fuertemente a las energías femeninas dentro de todo, la madre primordial y donde hay una madre, hay un padre. Otra vez indica, la importancia de que el hombre, para su sanación tiene que unirse con las fuerzas femeninas y aprender a respetar cada aspecto, empezando con el lado femenino dentro de sí mismo, su madre, su mujer e hija hasta la madre de todos. Sin este respeto una sociedad se queda en desequilibrio para siempre, porque se queda incompleta. Los hombres no son mujeres y no necesitan actuar como mujeres y las mujeres no son hombres, no necesitan actuar como hombres, pero mutuamente se tienen que respetar, y aceptar que hay partes del opuesto dentro de cada ser y así está bien, aceptando esto empezamos a estar completos, cada uno con sus deberes y tareas. La tortuga nos recuerda también bajar nuestra actividad, ella hace todo con calma, fluye en el agua, la fuerza creativa primordial. Nos enseña una percepción diferente del tiempo. Lleva su casa encima de la cabeza. Se retira a su casa cuando tiene necesidad, nos recuerda mirar hacia dentro y confiar en nuestro interior, nuestro propio camino y manera de ser. Por su antigüedad y su larga vida simboliza sabiduría, lleva el conocimiento remoto y primordial de la creación, es el animal vivo que tiene la memoria de las piedras (que se usan en el inipi) y nos la puede acercar. Por ello, la relaciono también con las estrellas, meditando bajo las estrellas nos trae estas memorias remotas de la tortuga, como metiéndose en las manos invisibles de las abuelitas piedras en el temascal (inipi).

Las cartas mujer medicina y hombre medicina están relacionadas con la carta de la Unión Sagrada porque cuando entramos en el equilibrio de la unión entramos en el reino de los sanadores. También está relacionada con el quinto chakra, con el chakra de la garganta, que da al hombre y a la mujer medicina el poder de la palabra y la correcta conexión entre el corazón y la mente. Su dirección es el norte, que indica una relación con un punto, que está más allá de la lógica, el fin y la muerte. Es una forma de lógica totalmente integral, incluye todas las posibilidades. Es símbolo de la unión completada.

El fuego: El hombre medicina sabe de los poderes del elemento fuego, el sol es el gran abuelito, el gran fuego. El fuego es la fuerza transformadora, su energía es masculina. Las fuerzas de un fuego también son el espejo de la fuerza del corazón de la persona que lleva el fuego (El hombre del fuego o la mujer del fuego). El fuego es, como el agua, un elemento muy sensible a los rezos y cantos sagrados, su energía cambia con

rezos y cantos, sus llamas ganan fuerza con una mano que conoce sus poderes y con el amor que le demos. El fuego puede sanar, purificar, transformar e iluminar un corazón.

Ejercicio: Si te aparece esta carta, una meditación con el fuego sería muy indicada para que el fuego te calme, te sane, te despierte tu corazón rojo y se lleve tus *piojos* (una expresión que he escuchado una vez para nuestras ideas equivocadas, pensamientos incontrolables y todo lo que realmente no queremos como nuestro, *los piojos energéticos*).

Después de abrir el espacio (que puede ser un rezo a las siete direcciones), yo siempre daría al principio de una meditación con el abuelo fuego una ofrenda al fuego, para dar las gracias al que nos calienta y sana. También creo que el canto es algo que el fuego aprecia muchísimo, siempre que sea un canto desde el corazón: si no cantas, no te preocupes, no tiene que ser bello, pero verdadero, así cuando lo sientas sácalo, la belleza viene por sí sola. Existen ceremonias muy complejas con este abuelito, si lo conocemos bien, pero yo personalmente estoy segura de que el abuelito reacciona más a la intención que a la complejidad. Una cosa sin embargo es importante en un fuego para que se consagre la sanación: nunca se tira basura, solamente ofrendas y objetos que pueden simbolizar cosas que queremos transformar en nosotros. Trata al abuelo fuego con gran respeto y mucho amor. El abuelito fuego es lo que queremos despertar en nuestro mundo, puede ser un amigo que nos calienta y sana o una llama incontrolable que nos quema. Nosotros somos creadores del mundo en que vivimos, de nuestra realidad y también de nuestro dios interior. Observa al fuego, nos dice mucho con su modo de quemar, con la energía que desprende. El fuego, o abuelito dorado, nos ayuda a crear puertas en el astral, saltar de esta realidad a estados no-ordinarios, entrar en otros mundos, estas puertas están en la carta simbolizadas por *lo que pasa* encima del fuego, por las estrellas bailando alrededor del sol o el gran espíritu, el cambio de día y noche en la carta...

Esta carta puede indicar que ha llegado el momento de desarrollar tu hombre medicina dentro de ti, de equilibrar las fuerzas masculinas y femeninas en tu interior. Quizás te pueden ayudar las medicinas sagradas para una visión integral. Señaliza una fuerte conexión con el sol y la medicina del fuego.

*No como en *los Cuatro Escudos*, de la rueda de la medicina: mira para una comprensión mas completa Marielu Lörler, '*Hüter des Alten Wissens*'.

LOS ABUELOS

Palabras claves: Acción, pero con la connotación de actuar con paciencia. Tomar la responsabilidad de lo que pasa en tu vida, en tu mundo. Observación.

Un abuelo verdadero es la energía masculina madura, calmada. Sabe cuándo actuar y cuándo tener paciencia. Para un abuelo así, la paciencia no es algo que viene y se va, es algo que siempre está en el fondo, un atributo constante.

Tiene que ver con tomar partido, como los abuelos y abuelas en la antigüedad, que dejaban de ser responsables de nutrir a la familia, pero aceptaban la responsabilidad de ser consejeros y sabios de la familia y de la comunidad.

Desde el nacimiento tenemos mil posibles caminos y en cada momento, cada decisión abre miles de caminos nuevos. La física cuántica dice que cada rezo, emoción y pensamiento influye a las partículas, somos creadores, muchas veces inconscientes, de nuestro alrededor. Es importante darse cuenta de que cada espacio crea nuevas posibilidades y saber usar esto para nuestro bien, nuestra sanación. Es difícil no perderse en una vida y por esto sería ideal elegir cada palabra, cada movimiento con esta calma que viene desde tu corazón tranquilo. La carta tiene que ver con tomar partido, con aceptar el camino, que ya estaba previsto para ti desde que naciste. Posiblemente ya sientas en qué dirección va, posiblemente ya has tenido llamadas, que no tienen que ser concretas, pero que te enseñan una parte del camino, no el final... Tomar partido y aceptar tu verdadera herencia, la que no tiene ego pero es tu potencial como ser, como parte de todo. Esta herencia es la razón de todas estas vidas pasadas y ha estado aquí desde siempre. Se trata de encontrar la profecía personal de nuestra vida. Esta es la herencia del abuelo. Cada uno nació para hacer algo que sirve al mundo y a la humanidad. Este algo es como una sensación, una inspiración, un sentimiento verdadero y su expresión en tu vida puede tener 1000 formas. Es lo más sagrado en cuanto a sensación. Su contra-emoción es una duda destructora que se refleja en cada momento, cada acción y cada persona, pero realmente solamente refleja tu miedo a aceptar tu grandeza. Ella es tan vieja que la herencia en sí, también siempre ha sido parte de ti. Es muy importante disfrazar este miedo para poder afirmarse y crecer para tener la fuerza del abuelo. Es la duda contra tu esencia divina. Esta duda está en ti en cada momento: negando, separando, castigando, juzgando. Si le das de comer solamente te aleja del camino y crece. La duda entra en tu ser por el pensamiento. No pienses: concéntrate, siente.

Cuando aceptas la herencia, esta responsabilidad, cuando tomas el hilo rojo en tus manos y te agarras a él para que te guíe, la vida quiere que muestres que sabes navegar el mar, que ya confías en tu fuerza. Muchas pruebas te parecen como obstáculos y algo siempre te empuja a hacer elecciones, y muchas veces no sientes el poder en tu corazón y la calma para tomar buenas decisiones, y muchas veces te dejas seducir o eliges un camino equivocado. Mil veces quizás pierdes el hilo rojo que te conecta a tu herencia entre tus dedos. Entonces no sabes adónde vas, ni te acuerdas realmente de lo que era y de lo que te llamaba, pero tienes que seguir buscando y tienes que saber, que en algún lugar te espera, solamente si lo buscas viene hacia ti. Busca en la impecabilidad, busca en la buena intención. Y si una vez más no lo sigues y lo pierdes de nuevo, intenta reencontrarlo, ya vendrá de nuevo. Pero recuerda, no es una técnica, es un estado, es una sensación. Y cuando de nuevo aparece, síguelo, en esta dirección hay que buscar... por ahora este camino está bien. Vive el sueño de tu vida, se flexible en cada momento

para que el sentimiento no se transforme en una técnica. En los momentos que has perdido el hilo, en las noches más oscuras de tu alma, mira las estrellas, créate tus elfos y tus luciérnagas, que te guíen por la oscuridad hasta que el sol de la próxima mañana caliente tu corazón.

El abuelo es el amor paternal más tierno y verdadero, es la protección por excelencia. No hay nada que temer, aunque ahora mismo puede ser difícil creerlo. Quizás te encuentres en una de estas ‘noches más oscuras del alma’, cuando no te acuerdas de nada y todo es incierto. Estás protegido por el cielo sobre tu cabeza, por las estrellas que te miran, por la tierra a tu alrededor y debajo de tus pies. También esta noche es necesaria para la luz de la mañana siguiente.

¿O quizás sientes una fuerza y no sabes de dónde viene, puede ser que ésta sea la fuerza de tu corazón? Cuando sientes las energías de los abuelos desde el pequeño bichito hasta el árbol más grande, todo cambia. Todo es amor. Las caras cambian, las pájaros cantan distinto, los perros dejan de ladrar, todo se calma, la luz aumenta y una presencia está en todo, está en ti. Es el abrazo que siempre has deseado recibir y viene de dentro y de todos los lugares y te dice *‘todo está curado, todo va bien. Confía. Escucha tu corazón.’*

El saltamontes: muchas veces aparecen en un momento en el que tienes miedo de dar un paso adelante y esto muchas veces tiene que ver con la realidad de que nadie lo ha hecho de esta manera antes. Mira cómo el saltamontes tiene su propia manera de avanzar. Acuérdate de que lo que funciona para ti no tiene que funcionar para los otros y lo que funciona para los otros no tiene que funcionar para ti. Confía en tus propios tiempos y saltos. La vida solamente se complicará si no haces este movimiento naturalmente. Y date cuenta de que un saltamontes solamente salta hacia adelante, nunca hacia atrás!

La mantis religiosa: como dice su nombre, su postura nos recuerda a una posición de rezo, así nos recuerda seguir nuestra propia ‘religión’. Nuestra propia religión es lo que llevamos en nuestro corazón. Tener fe.

El saltamontes y la mantis nos hablan de un equilibrio entre la paciencia y la mirada hacia dentro (la mantis) y la acción y el salto adelante (el saltamontes): saber cuándo tener paciencia y cuándo saltar. Confía en tu corazón y ¡sabrás cuándo es el momento si lo escuchas! Usa el impulso desde el corazón en el momento que te lo pide. Saltar hacia algo nuevo y no saber dónde aterrizas... ¡uno puede desmayarse de miedo, te podrías hasta romper los huesos! Pero si quieres avanzar hay que hacerlo y hay que tener fe. Cuando saltas ya no puedes dudar.

El árbol: habla de nuestra herencia y de nuestro deber de cuidar el mundo, sus habitantes y a nosotros mismos. Nos recuerda que solamente con raíces fuertes se puede crecer alto y en algún punto de la vida es necesario hacer estas raíces fuertes, aunque hasta ese momento no fueran necesarias, ahora sí lo son. Tienes que acordarte de porqué estás aquí, quiénes son tus antepasados verdaderos y espirituales, quiénes son tus guías, tus modelos y qué es lo que busca tu corazón, ¿dónde y con qué vibra?

Las luciérnagas: son tus luces en la noche, es tu esperanza, son tus guías, es la parte de ti que sabe que hay algo para lo que naciste, es la fuerza de tus sueños.

El sol por la mañana: simboliza el amor de los abuelos, tiñe todo de un color espléndido y su presencia cambia todo (también hay una línea roja que va hacia el sol, éste simboliza el ‘hilo rojo’ del que estaba hablando).

El águila (el mensajero de dios): aquí representa la presencia de dios y que estamos en contacto con esta presencia, escucha los mensajes que te envía.

El abuelo representado: Mestre Raimund Irineu Serra. Mestre Irineu formó la doctrina del Santo Daime. Esta doctrina trabaja con el 'Santo Daime', una bebida que también se conoce bajo el nombre de la *Ayahuasca*. La bebida es una medicina ancestral, usada hace milenios en muchas culturas del Sur de América. Sus efectos varían en cada toma, muchas veces se experimenta una más o menos fuerte limpieza corporal (como vómitos, diarrea, lágrimas). Pero la joya verdadera de esta planta son las visiones que pueden ayudar al participante a encontrar respuestas a sus preguntas más profundas o simplemente conectarlo directamente con esta energía que es la de los abuelos.

EL DESAPEGO

En su libro ‘Buda’ Deepak Chopra explica cómo, en la noche de su iluminación, Buda se convirtió en luna. En un profundo estado de meditación alcanzó el desapego de todo el sufrimiento del Maya, de la ilusión de su propia existencia y de la existencia de todos los seres. Al ser luna se convirtió en el espectador por excelencia. Se desapegó de todas las redes de sufrimiento y deseos que nos conectan normalmente con nuestro alrededor. Esto aporta una inmensa paz y un silencio en nuestro interior que deja espacio para nuestro verdadero ser.

El desapego no es lo mismo que la indolencia. Al contrario, nos conecta con todo desde lo más profundo porque somos todo y todo está en nosotros. Buda se conecta con la verdadera naturaleza del ser luna desapegándose de sus propias limitaciones. Como la luna, somos parte del universo pero la luna se queda observando simplemente, influyendo en todo por su mera existencia. Tomamos conciencia de que somos parte del círculo de la vida-muerte-vida, nuestro ego pierde importancia y poder sobre nosotros. Esta conciencia nos permite dejar un pequeño espacio entre la vida actual y nosotros, como un pequeño nirvana sanador. Vemos nuestra vida desde arriba, todo se pone en perspectiva.

El trabajo interior del que habla esta carta es la liberación, desapegándose de lo que más deseas, más temes, más odias y más amas. No es un trabajo fácil pero es un paso hacia el desapego del ego y de la mente. Solamente así se puede ‘calmar el demonio’ que causa sufrimiento en nuestro interior.

Osho lo decía más o menos así: las nubes son como todo lo que nos pasa en la vida, ellas vienen y se van, obsérvalas, pero no te apegues, detrás de las nubes el cielo está siempre azul...

Si te aferras a algo (o alguien) esto siempre acarrea sufrimiento, da igual si este algo es bueno o malo. Para ser libre tendrás que soltar...

Esto no quiere decir que hay que dejar a sus seres amados, sino desapegarse de lo *amado* y de lo *odiado*. El darnos cuenta de la telenovela que nos crea nuestra mente nos da la posibilidad de apagar esta ‘tele-interior’. Por falta de la excitación que crea nuestra mente cuando divide las cosas en bueno o malo, el desapego nos puede parecer frío o aburrido y muy duro, pero la paz y el vacío creador con que nos llenamos es una recompensa superior a todo lo que nos puede traer la dualidad. Este vacío es la misma fuerza que estaba aquí desde el principio...

Nos daremos cuenta de que todo es ilusión. Lo que crea nuestro futuro son nuestros deseos y miedos, cuando pensamos algo estamos inconscientemente haciendo poderosos mantras (quiero esto, temo esto, no puedo esto, ...), los enviamos al universo para que se realicen en el futuro. Pero así no estamos realmente vivos, realmente conscientes. Si calmamos nuestra mente y nos desapegamos de nuestras ‘nubes’ podemos estar verdaderamente aquí y ahora y estar verdaderamente vivo, consciente y abierto a todas las posibilidades...

Otras connotaciones: Esta carta está relacionada con el séptimo chakra.

Con abrir la mente a algo más amplio. Con observar los constantes juicios que hace nuestra mente. Con el *simple ser* no en el *querer parecer*.

Está relacionada con una pasividad muy atenta, que por ejemplo no quiere ayudar a todo el mundo o resolver todos los problemas. Sabe que no se puede ayudar a nadie si ellos no lo quieren, simplemente porque no es posible. Al respecto de los problemas, sabemos que muchos son pruebas y cuando uno se acerca a un problema de esta manera

muchas veces desaparecen por sí solos o nos enseñan algo importante si estamos atentos.

Nos quiere recordar que no hemos de preocuparnos demasiado de lo que piensan los demás, de no tener miedo a ser ridiculizado, y de desapegarse de lo que creamos que somos y/o queramos mostrar ser.

Nos habla de calma y tranquilidad. Armonía y paciencia. Aceptación.

Para trabajar el desapego sería útil buscarse un lugar tranquilo para sentir paz, silencio y espacio.

Mantra: ‘Om Mani Padme Hum’

MEDITACIÓN: Una buena meditación que recomiendo es hacerse un espacio, preferiblemente por la noche (que simboliza el nirvana, el vacío), enfrente de esta carta. Sentado recto en la postura de meditación que te resulte más cómoda. Tomarte el tiempo para relajarte unos minutos. Después, como en esta carta, darte cuenta de todos los apegos que tienes en tu vida particular. Cómo estás enganchado a los deseos, la materia, el placer, las relaciones, los sentimientos hacia otras personas, tus miedos, juicios y máscaras... deja que las cosas pasen como las nubes, no te apegues... y para cuando empieces a repetirte.

Después recomiendo escuchar y cantar el mantra ‘Om Mani Padme Hum’.

Y finalmente visualiza el desapego: conviértete en luna, entra en el nirvana, deja que toda tu vida personal se aleje un poco de ti. Sé consciente y observa cómo te desapegas. Si tienes un fuego * o simplemente una vela puedes hasta quemar algo que significa para ti un apego dominante que tienes en tu vida. Puedes quemar una hierba, un papel, algunas cosas de las que te quieres desapegar o cualquier otra cosa que te sirva. Usa tu intuición. Por ejemplo, yo he quemado 5 diarios de mi vida para liberarme de lo que pensaba que tengo que ser... este trabajo es para hacer espacio en tu interior casi como para dejarte como un papel en blanco, lleno de posibilidades. Este espacio es necesario para que puedas ser verdadero, hasta en tus reacciones y respuestas, intenta darte tiempo y espacio para que tus respuestas sean verdaderas y no automáticas.

*En las culturas chamánicas el fuego es sagrado. Así yo también prefiero usar el fuego para un trabajo interior, usándolo con mucho respeto, antes de pedirle que me transforme, también le ofrezco algo en símbolo de mi gratitud, que puede ser un poco de tabaco, una hierba que me gusta o un trocito de chocolate... En el mundo material y también en el mundo espiritual nunca es mala idea mostrar tu gratitud! Los espíritus se alegran y nuestro corazón se abre.

LAS SIETE HERRAMIENTAS

LA MEDITACIÓN

La Meditación, ¡qué herramienta más sagrada, qué ejercicio más beneficioso! A veces veo a niños bromeando sobre la meditación, entonces cierran sus ojos, cruzan sus piernas y hacen 'el buda'. Todavía hay gente que dice que nunca ha meditado, no saben qué hay que hacer, cómo calmar su mente, o dicen que es algo aburrido y que no tienen la paciencia para ello. Todos hacemos meditación, cuando miramos silenciosamente una puesta de sol, cuando su belleza es tan grande que no deja espacio en nosotros para pensamientos, cuando estamos asombrados por la belleza de la existencia. Cuando el fuego de una hoguera nos calma y de repente no existe más que este fuego. La naturaleza nos habla y nos ayuda a despertar la meditación en nosotros. Cuando nos sentimos en paz. Justo después de un orgasmo a veces nos quedamos tan conectados con el universo, que pueden hasta fluir lágrimas y no sabemos porqué, entonces hemos entrado en un espacio poderoso sin pensamiento. Siéntate recto en estos momentos, cierra tus ojos, inspira, expira y únete al universo, a su latido. Esto es meditación. A veces me imagino cómo sería el mundo si en todas las escuelas enseñasen la práctica de la meditación a los niños. Esto vendrá en el futuro, ¡y no puedo esperar hasta que llegue ese día!

La meditación nos conecta a cada uno, sin excepción. Aprendiendo la técnica, que nos puede costar al principio, podemos lograr incluir el no pensamiento en nuestras vidas, cuando lavamos los platos, cuando andamos hacia el trabajo. La meditación no es la técnica y no es la manera en cómo nos sentamos, es lo que pasa cuando dejamos de pensar. Cuando se pone todo en su lugar.

Si ya meditas, asegúrate de que incluyes la meditación en tu vida ordinaria. Parece obvio que tenemos que integrar lo que aprendemos en la meditación en la vida cotidiana. Si no lo hacemos, la meditación no servirá de mucho. Hay que tener intención y observar una y otra vez en el día la conversación continua que se desarrolla en nuestro interior, especialmente cuando notamos que una vez más hemos sido absorbidos por ella. El ego nos intenta engañar constantemente. Si las pruebas están aquí para ayudarnos a crecer, quizás los pensamientos están aquí para que nos demos cuenta de cómo nos controlan si no los observamos. En qué ilusión caemos si nos dejamos controlar por ellos. Nosotros nos hemos hecho esclavos de nuestros pensamientos, en vez de usar nuestra mente como una herramienta. La meditación no es solamente algo para yoguis y santos, nos convertimos todos en santos y yoguis cuando entramos en la meditación, el no pensamiento en su naturaleza es pacífico. Si quieres llegar a la paz, la meditación es el camino. Al contrario, una mente llena de pensamientos nunca puede estar en paz. Osho dice que especialmente nosotros, los hijos y las hijas de la industrialización y del consumo, la gente occidental, no podemos simplemente sentarnos y entrar en el estado de meditación, antes tenemos que prepararnos, tenemos que sacar nuestras tensiones, tenemos que agotar nuestro cuerpo y nuestra mente para vaciarnos, para que podamos entregarnos. Para ello él inventó toda una serie de ejercicios para agotar el cuerpo y sacar emociones bloqueadas, llamados la meditación activa. Esto seguramente nos puede ayudar mucho, pero yo siendo una de estas hijas occidentales, sé que muchas veces para nosotros la falta de tiempo es la peor barrera para establecer una disciplina en la práctica de meditación. Pienso que amarse a sí mismo y la observación son los primeros pasos. Si no nos amamos a nosotros mismos no nos perdonamos nuestros defectos. Si nos observamos nos damos cuenta de estos defectos y nuestra esclavitud de los pensamientos, del ego, del querer parecer... Si

observamos nuestro interior abrimos la posibilidad de cambio, de transformación y si observamos nuestros pensamientos ya no nos pueden esclavizar. El amor propio es el primer paso y la observación el segundo para que nos abramos a la meditación.

En la carta vemos a una persona meditando, la cara refleja una calma y un gozo que vienen desde la conexión con su aliento, con el presente. En el presente no existen problemas, los problemas siempre están hechos del pasado o de miedos hacia el futuro. También vemos a otras personas meditando, la meditación es para todos, todos los que llegan al conocimiento meditan, no importa cómo lo hacen, cuál es su práctica, pero entran en el presente y esto es meditación. Con la mera afirmación 'Estoy en el presente' y un momento de atención uno puede entrar en el presente, en la conciencia. ¿Porqué no comenzamos a afirmarlo en el día a día y conscientemente dejamos de preocuparnos por los problemas del pasado y los miedos del futuro por un instante? También, dejemos de hacer especulaciones sobre lo que pueden pensar los otros de nosotros, ellos en realidad están tan ocupados con su propia vida, sus propios pensamientos y su propia ilusión para opinar constantemente de nosotros... Es una cura que sirve para todos, porque nos conectamos directamente con la verdad. Ninguna palabra puede expresarla, porque las palabras vienen desde la mente. La meditación es una cura universal, cada uno tiene que aplicarla para salir de la ilusión, del 'maya', de la telenovela de su propia existencia. El presente cura nuestra falsa importancia y vemos el verdadero significado de nuestra unión hacia todo. La meditación nos vacía para que pueda entrar algo más grande, cuando logramos calmar el ego y los pensamientos, nos abrimos al conocimiento universal y damos espacio para que este conocimiento pueda crecer dentro de nosotros.

Cuando realmente estamos en un momento difícil de nuestra vida, puede que nos cueste más la práctica de la meditación. Primero nuestra mente se ocupa excesivamente con la causa del problema del pasado y/o los miles de posibles resultados y consecuencias en el futuro. Nos dejamos de cuidar espiritualmente, lo que es comprensible si nuestra lucha es de supervivencia y no de evolución, pero esto nos debilita y nuestros propios ataques psicológicos nos afectan energéticamente y corporalmente tanto como los de los demás. Gastamos mucha energía si la prueba es lo suficientemente grande. En estos momentos nuestro herido y debilitado niño interior comienza a pensar que ha caído en la desgracia de dios, nos ha echado del paraíso, pero en realidad nunca nos ha echado, al dejar nuestra fe nos hemos hecho ciegos y débiles, llamando inconscientemente más desgracia hacia nosotros... Estamos en una prueba. Nos cuesta más volver a nuestro centro porque algo se rebela dentro de nosotros. Nos hemos vuelto en contra de dios, del amor universal, porque pensamos que ya no lo recibimos y nos enfadamos con lo que más nos falta, más deseamos recibir, como niños enfadados... pero simplemente estamos en una prueba, que nos quiere enseñar que nosotros mismos tenemos todo lo que hace falta para volver a la fuerza, porque la fuerza está en nosotros mismos como en todo lo que vemos y no vemos.

El agotamiento por preocupación es algo muy común que puede atacar a las personas cercanas a alguien que sufre una enfermedad grave y es la causa de la preocupación hacia el ser querido y el descuido del estado energético de uno mismo. La enfermedad es una prueba, no solamente para la persona que la sufre, sino también para la gente de su entorno. Cuando se agota tu nivel energético sin que seas consciente de ello, eres vulnerable y tu cuerpo y espíritu se ven atacados por un veneno que se expande, si tú no interfieres conscientemente. A este veneno lo llamamos depresión, pero para ser más

exactos, se trata de una apertura energética, como una herida física, que favorece el crecimiento de energías no deseables, que agotan el nivel energético en nuestro interior. La expansión del veneno contrae los músculos en todo el cuerpo y nos paraliza. Nuestro corazón se cierra, perdemos conexión con la tierra y el cosmos y con nuestra alma. Son momentos que aceleran el proceso de envejecimiento y bajan el sistema de autodefensa. Pero por supuesto también hay otros motivos que pueden causar esta debilitación. Otras circunstancias de la vida pueden causar este tipo de envenenamiento. De hecho cualquier trauma causa una herida en nuestro cuerpo energético que trata de encontrarse y respetarse, y ésta es la raíz de las enfermedades, la razón por la que nos hacemos viejos en vez de sabios, quizás una de las razones por las que morimos un día. Cada sanación de una herida energética nos acerca a la madurez espiritual y cada herida energética no curada nos acerca a la enfermedad, a la miseria y algún día a la muerte corporal. La meditación es estar en el presente libre de pensamientos: solo unos minutos al día nos pueden dar salud y equilibrio.

Ejercicio: ¡Medita!

Hay muchos tipos de meditación y muchas técnicas. Para mi una de las meditaciones más hermosas es el canto de mantras y cantos sagrados, porque la vibración de nuestra propia voz nos sana y nos ayuda a entrar en el espacio sin pensamientos, además crea una fuerte unión con los demás. La meditación en grupo puede ser muy beneficiosa porque cuanto más gente, más grande el campo energético que se crea.

LOS SUEÑOS

Hay sueños que parecen venir de nuestra mente y hay sueños que vienen de nuestro corazón. Esta carta trata de los sueños que tenemos de vez en cuando en nuestras vidas y de cuando nos despertamos y hemos cambiado un poco. Se trata de los sueños que parecen más reales que otros y que normalmente están llenos de símbolos y misterio. Son sueños que nos emocionan, no necesariamente por miedo sino por saber que nos quieren enseñar algo que nos ayudará en nuestro crecimiento.

La carta de 'Los Sueños' la pinté al principio de mi trabajo con las cartas, en una época en que aún no tenía muy claro lo que acababa de empezar a hacer. En este tiempo tenía muchos sueños y también en mi vida de cada día tenía la sensación de que tenía que hacer algo. Algo estaba a punto de revelarse frente a mis ojos, algo estaba pasando y quería que le prestara atención. Sentía la necesidad de expresarme sin saber cómo. Una noche soñé lo que me inspiró a dedicar una carta a nuestros sueños, no solamente eso, el sueño se quedaba todos estos años conmigo dándome fuerza para acabar este proyecto:

Estaba sentada encima de las piernas gigantes de la diosa madre, de tal grandeza que ni podía ver sus pies ni su cara. Tenía un libro grande, pesado y misterioso en mis manos que me enseñaba los conocimientos más sagrados del universo. Yo estaba temblando de miedo, porque me sentía como si no mereciera estar ahí, que el conocimiento es demasiado grande y sagrado para mi pequeño cuerpecito. Me sentía como una niña vulnerable, minúscula e ignorante que está escuchando un cuento de buenas noches de una madre universal todopoderosa. Mirando el libro e intentando comprender sus imágenes y jeroglíficos, escuchaba la voz profunda de la diosa que estaba en todo y me susurraba siempre las mismas palabras: 'amor y tranquilidad'...

Creo que todos tenemos sueños de vez en cuando que nos intentan decir algo y que no parecen venir de nosotros mismos. Sueños en los cuales dejamos nuestro cuerpo y este mundo atrás y viajamos en el astral.

También, incluso aunque habitualmente no sueles recordar muchos de tus sueños, intenta prestarles ahora atención. Si has tirado esta carta observa bien lo que sueñas, deja que el subconsciente o simplemente lo inexplicable llegue hacia ti por este medio. Hay pocos sueños que no se dejen interpretar por uno mismo, nadie te conoce mejor que tu mismo y sencillamente sabes cuando encuentras el significado de un sueño, porque la verdad está esperando para que la elevés a tu conciencia. No importa si es la interpretación de sueños o la sanación de nuestro cuerpo o alma, tenemos la tendencia de confiar más en la opinión de otros que en la de uno mismo.

Un día nos daremos cuenta de que todos somos sanadores, no hay nada extraordinario en sanar. Lo hacemos cada uno cada día con cada verdadera sonrisa que damos. El toque del sanador se obtiene con amor y conciencia. Nadie es tan especial para que tenga poderes especiales, ¡todos los tenemos! La mayoría de nosotros hemos olvidado confiar en nosotros mismos. Pero en tiempos como los nuestros empezamos a recordar. Ya hay muchas personas que conocen su potencial, confían o aprenden cada día más a confiar y así desarrollan su poder, porque han tenido el valor de mirar con amor a su propia alma. Este es su poder especial, han visto su potencial y saben que pueden ser tan extraordinarios como sienten que son adentro. Porque todos lo somos. Este es un acto de amor profundo. La confianza en la divinidad de tu potencial permite crecer a otros también.

Puedes ser todo lo que realmente quieres ser, pero convertirte en esto es un proceso alquímico de transformación. Y la transformación normalmente es dolorosa. Como el

fuego funde el oro, el amor convierte nuestros actos en alquimia. Para realizar nuestros sueños hay que ser valiente. Nos enseñan a volar, nos devuelven las alas que hemos olvidado que poseemos, las hemos olvidado por falta de valor. Pero también para desplegar las alas y volar hace falta valor. El universo te ama aún más si eres valiente. El universo recompensa el valor. La experiencia mística siempre se encuentra fuera de nuestra zona de confort.

Esta carta te pregunta cuáles son tus sueños verdaderos, y cuando lo sabes, te anima a hacerlos realidad. No tanto con ambición, pero con mucho amor.

Es una llamada para escuchar los mensajes de dentro, para prestar atención a las pequeñas pistas que envía el universo para ayudarte en tu camino. La intención te lleva adonde tienes que estar, siéntela y déjate llevar. Así, siempre te encuentras exactamente en el lugar donde tienes que estar.

Esta carta también habla de todo lo que pasa en paralelo en distintos mundos. Este puede ser un pensamiento que te viene por la mañana y la conversación que escuchas por la tarde trata del mismo pensamiento. El amigo en que piensas por la mañana y te llama por la tarde... Se trata de extrañas coincidencias que iluminan tu día y tu camino. Préstales atención.

Sueña, confía, escúchate a ti y a la voz de tu corazón, ten claro lo que quieres.

Y después no dudes más: Deja que te guíe tu sueño.

La carta de los sueños está dedicada a Marga, querida amiga, hermana. Una maestra que vino cuando pedí una. Conocerla a ella y a su propio maravilloso tarot, 'El camino del Alquimista', me inspiró profundamente y me abrió la mente y la puerta para realizar mi propio sueño... ¡Gracias Querida!

LLAMADA DE LAS PLANTAS SAGRADAS

Esta carta es una indicación de que estás listo para empezar o terminar un proceso. Las plantas sagradas te invitan a usarlas para tener más claridad sobre lo que está pasando en ti y a tu alrededor. Te pueden dar una respuesta a las cosas turbias en tu vida, ya estás listo para más claridad, para recibir una enseñanza personal que te puede cambiar la vida.

Mis maestros personales son la Ayahuasca, la Santa María y el Tabaquito, las otras plantas maestras las conozco mucho menos, y algunas no las conozco nada. Sea cual sea la que nos llame, siempre tenemos que tener ciertas cosas en cuenta: cuando queremos aprender algo de una experiencia con estas plantas, que tienen el poder de acelerar nuestro proceso personal de una manera integral, es importante saber que lo que la planta hace con nosotros es sagrado. Es importante encontrar a alguien que nos conecte con la planta y con su utilización sagrada. Lo que buscas tú, también te busca a ti. La persona o el grupo que nos introducen al uso para el crecimiento personal tienen que ser verdaderos, si tienes la menor duda, espérate. Observa cómo ellos tratan la planta en sí, cómo hablan de ella, si hablan de ella como una cosa quizás no son adecuados, si hablan de ella como un ser, quizás sí lo son. Espérate, pero escucha la llamada de la planta misma. No olvides que el verdadero maestro es la planta, pero es importante usarla correctamente. Tomemos por ejemplo la ayahuasca y mi experiencia con el Santo Daime. Las normas de los rituales y la experiencia de la gente del centro permiten que se pueda estudiar la planta sin miedo. Así, se puede trabajar sin confusión. La energía está centrada y una cierta rigidez en el ritual nos puede ayudar para que no nos perdamos demasiado en el camino, esto siempre vale mientras recordemos de que la intención está por encima del acto. La planta misma es la que nos hace examinar nuestra conciencia y la de los demás. La planta sagrada no nos va a dar más de lo que estamos listos para digerir. Si tenemos que curarnos en el cuerpo, nos curará primero allí. Encuentra nuestros puntos débiles, se concentra en este lugar y nos sana allí primero, dependiendo de lo grave que es el desequilibrio. Sabemos que muchos desequilibrios corporales vienen de una causa más profunda: nos indicará de dónde viene el dolor físico y nos enseñará qué nos hace falta para curar la emoción que ha causado el malestar o la enfermedad corporal. O nos enseña por qué tenemos una cierta carga, sea una enfermedad u otra carga emocional, que puede ser la causa de una enfermedad en el futuro. Nos examina como un rayo infrarrojo, corrige los desórdenes y nos deja entender o ver la causa profunda y establecer las conexiones cerebrales nuevas que estemos listos para hacer. Es obvio que esto puede ser aliviador pero también incómodo, dependiendo de nuestra apertura, también puede cambiar constantemente entre estos dos estados. Pero yo estoy segura de que su verdadero potencial es enseñarnos las cualidades de dios, conectarnos con lo divino en cada uno de nosotros, enseñarnos nuestro verdadero potencial... regalarnos experiencias místicas para fortalecernos, para despertar las regiones en nuestro cerebro que aún no sabemos usar y reanimar las que hemos olvidado de usar.

Hay muchos científicos que han hablado sobre el efecto del DMT en nuestro cerebro, sobre cómo nuestro cerebro reacciona casi con entrega y euforia cuando entra esta sustancia en cantidad suficiente en nuestro sistema (¡y si llega hasta el cerebro!) y cómo es sorprendente que cada célula viva contenga algo de esta sustancia, desde la flor en el campo hasta nosotros mismos.

Las plantas sagradas NO son drogas, son medicinas, o mejor dicho *ofrendas del gran misterio para nuestro despertar*, en su significado más elevado. Todos estamos tocados por lo que pasa en el mundo y todos somos parte de este mundo. Todo está conectado y

tenemos que admitir con toda humildad, que todo lo que está por fuera también está por dentro. Esto, normalmente, nos cuesta aceptar. Con un mundo enfermo a nuestro alrededor no podemos estar sanos en nuestro interior y viceversa. Cuando empezamos la sanación de nuestras heridas interiores, nos despierta el poder consciente de cómo sanar el mundo, más, mientras sanamos nuestro corazón sanamos al mundo a nuestro alrededor. Nosotros todos hemos participado en la creación del mundo humano actual, de lo que los pesimistas llaman nuestra realidad, pero solamente es una realidad, creada por nosotros mismos, y solamente nosotros mismos tenemos el poder de cambiarla. Aquí está nuestro potencial, en este cuerpo, en esta vida, en el presente mismo y aquí está el potencial de la sanación de nuestra realidad. Nos sanamos a nosotros, sanamos al mundo. Así, cuando una persona dice, que no tiene necesidad de esta medicina, porque 'no está enferma', pienso que no entiende el significado de la medicina sagrada, no entiende su propia conexión con todo que le rodea, que su ego no le permite ver su necesidad más íntima y que tiene miedo de lo que posiblemente va a encontrar. Tiene miedo del crecimiento mismo. No entiende que este crecimiento es lo que ha buscado en todos sus momentos más desesperados y es lo más deseable que nos puede pasar. La planta nos ayuda a convertirnos poco a poco en la luz que realmente somos. Es lo que puede traer paz a nuestros corazones y paz al mundo entero.

No confundamos la medicina sagrada con la medicina que un médico nos daría cuando estamos enfermos, porque no tiene nada que ver. Tomar la medicina sagrada es un compromiso para sanar la conexión de ti como microcosmos, en el macrocosmos.

Las drogas manipulan nuestra vista (además de que dañan nuestra salud corporal, mental y espiritual y crean posiblemente una adicción). Es como si nos quitásemos las gafas, que llevamos cada día, y las reemplazamos con otras, quizás por unos momentos más bonitas, pero también más engañosas. La planta sagrada en cambio nos quita todas las gafas para ver con claridad y nos enseña las cosas como realmente son. Para esto, usa imágenes y símbolos para darnos visiones más amplias. Una persona sin experiencia personal puede preguntarse si entonces esto no la convierte en una droga.

La clave está en la experiencia misma, porque en nuestro corazón sentimos la verdad del mensaje. Nos deja vernos desde una perspectiva distinta. Sabemos que nuestro cerebro tiene filtros que filtran gran parte de la información que llega a nuestra conciencia, la planta sagrada hace que toda la información, o por lo menos una gran parte más, llegue a nosotros. Amplía nuestros sentidos, despierta nuevos sentidos.

La planta trabaja lo que se ha bloqueado y resiste al crecimiento personal en nuestra mente, nos confronta con nuestro ego. Muchas veces los hombres necesitan una cantidad más elevada de la medicina, no porque son más grandes, pero porque tienen más resistencia, han aprendido desde pequeños y desde hace generaciones a controlar, así muchos no aceptan inconscientemente la planta como maestra. Les cuesta entregarse un poquito más que a las mujeres, a las que desde siempre se les ha permitido un poco más la receptividad, una vez que los hombres han superado esta rebeldía ya no necesitan más medicina que las mujeres.

Cuando hay un malestar físico durante el trabajo, es aconsejable tomar más medicina, aunque esto sea un esfuerzo muy fuerte, pero ayuda en el proceso.

No hay que temer una posible expulsión física, al contrario, en las culturas antiguas la purgación es un deseable proceso de la purificación y solamente después de ella se llega muchas veces a la visión, es una fase importante de la sanación.

El camino de la planta sagrada es un camino de guerrero/a, porque va rápido y a veces nos confronta muy intensamente con nuestros deberes, qué tenemos que hacer en nuestra escuela de la vida, pero ya tenemos lo que necesitamos para trabajar. La planta sagrada nos da solamente lo que estamos listos de trabajar, trocito a trocito, lo que

podemos masticar y es un camino de oro, que va desde la oscuridad hacia la luz, que nos revela nuestra propia luz. La planta nos hace estudiar, es la universidad del astral, y te enseña tus capacidades, que nunca has podido imaginar tener.

LUZ Y SOMBRA

¿Porqué hay que mirar nuestra sombra? El chamanismo está constantemente hablando del tema de las sombras. Mucha gente no quiere quitarse la máscara y mirar detrás, porque aparecen grietas en la imagen que se han creado y creído con tanto esfuerzo. Hay un cierto movimiento, que quiere ver solamente nuestra luz, nuestras caras sonrientes, se puede observar este movimiento también en la espiritualidad. Pero mientras uno siente que algo está pudriéndose debajo de la cama, una casa nunca estará limpia. Cada ser es como una casa con incontables habitaciones. Con los años se acumulan cosas, quizás hay sótanos antiguos que nunca hemos abierto, quizás ni siquiera sabemos que están allí. En otras partes de la casa hay movimiento constante, gente que viene y se va, los trastos y el polvo se acumulan. Otras partes necesitan un poco de pintura y otras partes pueden guardar un tesoro escondido. Cuando empezamos a mirar debajo y detrás de las cosas muchas veces nos quedamos asombrados de lo que encontramos. Para conocerse a uno mismo hay que irse a estas profundidades. Solamente un necio piensa que se conoce, un sabio es humilde y sabe que siempre hay más puertas que nos llevan más profundamente a nuestro ser y siempre encuentra otras puertas donde aún no ha estado. Cuando abrimos una puerta, que nos enseña algo dentro de nosotros que no nos gusta, tenemos muchas veces el impulso de cerrarla otra vez, esto a veces es necesario, pero si lo convertimos en una costumbre nos quedamos limitados e inhibimos nuestro crecimiento personal. Y al final la vida misma nos quiere animar a que abramos especialmente estas puertas que nos da miedo abrir. Pero la naturaleza nos enseña que la noche más oscura se transforma en un nuevo día cuando ha llegado el momento. Oscuridad no es otra cosa que la ausencia de luz. Si llevamos una luz a una habitación oscura se llenará con esta luz. Nuestra conciencia es esta luz que hay que llevar hacia los rincones oscuros de nuestro ser. Cuando el cielo está nublado, no se ven las sombras, pero cuando sale el sol y hace que el mundo se transforme en un espectáculo de colores, se quedan muy visibles estos rincones, donde no alcanza la luz. La sombra es por la luz que hay. La sombra es el testigo de la luz. Especialmente cuando nuestra luz está empezando a brillar, nos damos cuenta de que también existen las sombras, de repente las podemos ver. Ver la sombra en uno mismo es un poder, verla en los otros sin juzgar también, pero verla solamente en los otros y no en uno mismo es estar ciego, es nuestro ego. Normalmente pasamos mucho tiempo viendo los errores en los otros y poco observándonos a nosotros mismos. Así nos quedamos turbios, como si estuviera nuestro cielo interior nublado. Nuestro deber y nuestra oportunidad en esta vida es traer luz a los rincones olvidados, que hemos acumulado en todas nuestras vidas y transformar los demonios en nuestro interior en nuestras fuerzas, nuestras aliadas. Nuestra cara oscura está esperando a que le prestemos atención, para sanarla y que así nos ayude a transformarnos con la luz que ya está en nosotros, en algo nuevo, un ser completo. Cuando despierte la luz de la conciencia también despierta la necesidad de llevarla hacia lo más profundo. Este es un trabajo que no hacemos solamente para nosotros mismos sino también para el bien del mundo que nos rodea. Amor y odio no son dos cosas distintas y separadas, son más bien como los dos extremos de una y la misma cuerda. Son dos direcciones del mismo camino, nosotros tenemos que decidir desde el presente en qué dirección andamos. Nosotros siempre andamos con la gente que nos rodea en esta dirección, si escogemos bien y conscientemente el camino, ellos nos pueden seguir hacia el amor y si lo escogemos mal, los arrastramos hacia la oscuridad. Cuando prestamos atención a nuestras sombras podemos transformarlas, la conciencia es lo que requiere nuestra sombra de nosotros. Pero no son solamente la gente que atraemos y las relaciones lo que cambia cuando nos

trabajamos en serio, todo nuestro alrededor cambia cuando descubrimos nuestra luz, que viene desde la oscuridad. La conciencia sobre nuestra oscuridad nos une con los otros humanos, nos da humildad y compasión. Las flores, el viento, la lluvia, todo cambia, hasta la conciencia en sí cuando somos valientes y empezamos a mirarnos honestamente. Si nuestro interior está lleno de lugares oscuros, el mundo de nuestro alrededor también lo es, si tenemos violencia acumulada en nuestro interior, tenemos que construir paredes en nuestro exterior y tener una escopeta al lado de nuestra puerta para protegernos. Esto es la ley de la atracción. Dios mismo crece con el crecimiento de nuestra conciencia y el crecimiento de amor en nuestro corazón. Leí una vez un comentario de Jung que expresaba lo que siento profundamente en mi corazón:

“Dios adquirió una mayor conciencia cuando los seres humanos incrementaron su nivel de conciencia y señaló que los seres humanos hacen que el lado oscuro de dios se ilumine cuando sacan sus demonios personales a la luz del día.”

Y Clarissa Pinkola Estés dice sobre este comentario *‘A mi juicio, Jung hacia conjeturas en el sentido de que el creador y lo creado estaban en fase de evolución y la conciencia del uno influye en la del otro. Es curiosa la idea de que el ser humano pueda influir en la fuerza que hay detrás del arquetipo.’*

Así para un mundo mejor hay que trabajarse uno por uno, como si fuera la cosa más importante en nuestra vida. Porque lo es. Este trabajo es un camino largo, pero el esfuerzo en sí nos abre nuevas puertas y nos regala nuevas condiciones.

El 21 de diciembre es la noche más larga del año. Esta noche está relacionada con la dirección sur, con el nacimiento de la nueva luz y nos trae un nuevo potencial de la renovación de la inocencia. Nosotros celebramos en estos días el nacimiento de Jesús, que nos ha regalado el cosmos en forma de un niño inocente, que ilumina con su brillo la oscuridad. La noche más larga nos envuelve en el silencio cósmico y la madre tierra misma se entrega a este silencio. Ella se envuelve en su propia oscuridad, sus fuerzas están retiradas en su interior. En estas profundidades descansan sus sueños del retorno de la vida. Ella acumula sus fuerzas para despertar de nuevo su sueño de un nuevo ciclo. El silencio de la tierra en la noche más profunda es un símbolo del primer nacimiento de la vida.

Uno de los cuentos más antiguos de la tierra es del *Humano Niño*, que brilla como el sol, pero tiene que descender a su propia oscuridad para encontrar su sombra, su hermano *Enkidu*. Todos aman al Humano Niño (o *Gilamensch*) y todos temen Enkidu. Pero los dos tienen que encontrarse y unirse, porque donde hay luz también hay sombra. Solamente podemos entender la luz, si también sabemos que es la oscuridad. Gilamensch dedica la noche más larga a Enkidu, su sombra, para unirse con él y volver a nacer como ser completo. Como una semilla se confía sin miedo a la oscuridad de la madre tierra, porque entiende que allí está la fuerza para crecer, también el humano tiene que bucear a las profundidades de su alma con la fe de estar llevado por la dedicación de ella hacia la luz. Porque este es el regalo de la oscuridad, el renacimiento de la luz. *

Para traer los primeros rayos en nuestra habitación oscura en las profundidades de nuestro ser tenemos que preguntarnos: ¿Cuál es la semilla que llevo adentro? ¿Qué necesita para crecer? ¿Qué responsabilidad llevo yo para que esta semilla pueda crecer

en armonía? ¿Dónde encuentro mi lado oscuro? ¿Dónde mi lado de luz? ¿Dónde encuentro Enkidu, y dónde Gilamensch ,en mi mismo?

Mírate y sigue tu búsqueda para mejorarte y a tu mundo también. A veces nuestros demonios no son tan malos una vez que los observamos, porque pierden su poder sobre nosotros y nuestro miedo a enfrentarnos es lo que los hace crecer. ¡Supera el miedo y abre tu puerta prohibida! Ahora es el momento, tienes suficiente luz para traerla hacia tu sombra y unir las partes de tu alma, que se han alejado o perdido a lo largo del camino. Vas a notar que somos queridos hijos e hijas de la creación y su amor hacia nosotros es tan poderoso, que nos ama incondicionalmente y nos perdona nuestras sombras tan pronto tengamos el valor de mirarlos a la cara. Tienes suficiente valor para hacer lo mismo. Tu crecimiento así es sin límite y el potencial que despiertas y vibras hacia el mundo será un regalo maravilloso para todos los seres y hacia dios mismo.

Cartas relacionadas: *Enfrentarse a los Miedos y Todos los Seres, un Solo Corazón.*

*Esta información sobre el 21 de diciembre viene del libro 'Hüter des Alten Wissens' de Marielu Lörler

CICLOS DE LA VIDA

Palabras clave: Intervalos de acción y recepción. Círculos y ciclos.

Es la carta de la hermandad, de los trabajos femeninos. De la conexión con lo femenino dentro de cada persona. Esta carta nos habla de las épocas en la vida, los ciclos. Al igual que hay estaciones en la naturaleza, también hay estaciones en la vida-muerte-vida. Cada día estamos despertándonos con un cierto nivel de energía y durante el día hay momentos de acción y otros de descanso. Hasta en nuestra respiración encontramos intervalos de acción y descanso. Darse cuenta de las épocas de fuerza y de las de no-fuerza y la intención de escuchar nuestro cuerpo, nos ayuda a estar en el presente, nos da una cierta fluidez. Nos ayuda a aceptar cada momento tal como es, esta actitud tiene una alta vibración, no nos estamos comparando a otros momentos o personas. Es la única manera de ser flexible, al aceptar la no fuerza ganamos fuerza. Si no aceptamos los momentos de no-fuerza como algo natural nos estancamos en ellos, y ellos alimentan nuestros complejos. Si no los aceptamos como algo natural y necesario, como aceptamos la exhalación como algo natural y parte de nuestra existencia, podemos caer fácilmente en una mirada negativa hacia nosotros mismos. Nos quedamos con la sensación de que otra vez somos débiles, otra vez no cumplimos los estándares... ¿Qué estándares?

El oriente tiene la *Ondulación* como concepto de crecimiento. El movimiento del ondulado incluye altos y bajos. El occidente quiere ver progreso constante. Si miramos la naturaleza a nuestro alrededor, nos damos cuenta de que en la vida de hoy en día normalmente vamos en contra de nuestra naturaleza. Un animal duerme cuando precisa dormir y come cuando tiene hambre. Nosotros hacemos todo más planificado. Alguien que vive consciente de sus estaciones interiores y exteriores, se acepta a sí mismo y se da cuenta de que no hay que esforzarse en algunos momentos de la vida. A veces debemos aceptar que ciertas cosas no están a nuestro alcance y otras veces la comprensión vendrá por sí sola. Todo viene en el momento que tiene que llegar. Lo que tiene que ser será, lo que no se disuelve por sí sola.

Un ciclo tras otro de fuerza y no fuerza, de éxito y no éxito, de felicidad y no felicidad, de comprensión y no comprensión. Todo llega a su tiempo. ¿Sabes en qué época te encuentras ahora mismo? Solamente si estamos conectados con el círculo de la vida-muerte-vida, también podremos estar en el aquí y ahora. Esto no significa no poder hacer nada de su situación, significa ser entero, escuchar su intuición, dejar morir lo que está listo para morir y dejar nacer lo que está listo para vivir. Ninguna flor puede florecer constantemente, cada célula se va renovando de tiempo en tiempo.

Visto de otra manera esta carta también quiere decirnos que la vida tiene muchas caras, tú también y esto es como tiene que ser. Hoy eres esto, mañana lo otro, hoy soy escritora, más tarde seré madre y mañana seré artista. Hoy soy fuerte mañana quizás débil. Si siempre quiero lucir la misma cara me tendría que poner máscaras y ya no sería original y verdadera.

Una mujer pasa por sus estaciones cada mes con su ciclo. Cada mes pasa por la época virginal (justo después de la regla), por la época receptiva o madre en el tiempo de ovulación y por la época del poder de la bruja en el momento de la menstruación. Si volvemos a ver nuestra menstruación como un regalo de la naturaleza en vez de una incomodidad, podemos reconectarnos con el gran ciclo y volver a recuperar nuestro

poder personal. Esto por supuesto también cuenta para los hombres, ya que también tienen sus ciclos, simplemente son menos evidentes. Los hombres tienen altos y bajos hormonales y emocionales muy similares a las mujeres, pero los del hombre son menos previsible.

Es importante mencionar aquí que una mujer en su menopausia para de tener la *luna* (menstruación) porque ya ha terminado el tiempo para crear un hijo en la materia, pero espiritualmente este tiempo da la posibilidad de llevar el poder de creación a algo más sutil. La mujer entra en su tiempo de sabia o hechicera, si lo sabe transformar. Sigue teniendo su ciclo pero a una frecuencia diferente. El problema en nuestros tiempos es que nosotros no sabemos valorar estos cambios, si no somos conscientes no podemos aprovecharnos de los regalos que nos dan los ciclos de la vida.

El Agua: El espejismo de lo que hay dentro y fuera. Ten en cuenta que todos estamos sirviendo los unos a los otros como espejos de nuestras propias almas. ¿Qué te refleja la vida? ¿Eres consciente de lo que está mostrando la vida? ¿Aceptas como fluye el agua en el río de la vida? A cada momento, todo cambia. Solamente el cambio es seguro, si nos abrimos al cambio nos abrimos a todas las posibilidades. Si aceptamos el cambio constante no nos quedamos estancados y también podemos aprender a aceptar la vida-muerte-vida y nos podemos transformar cada día a nosotros mismos y a nuestro entorno.

La grulla: Palabras clave: Alerta, observación, intuición, conocimiento del equilibrio entre acción y tranquilidad.

Este animal simboliza vigilancia o estar alerta. En los cuentos se dice que este animal, cuando descansa, lleva una piedra en una garra que cae cuando se duerme para despertarlo. Te invita a estar quieto en el agua de la vida y a observar el espejo interior. Te ayuda a encontrar tu ritmo interior, para adaptarte y a la vez seguir tu camino, elegir el momento oportuno. En sus viajes encuentra cada año instintivamente el camino correcto y su forma de quedarse mucho tiempo sobre un pie nos habla del equilibrio entre acción y tranquilidad. (*)

Ejercicios como trabajo femenino: Para trabajar esta carta más profundamente aconsejo leer el capítulo tres (*El rastreo de los hechos: La recuperación de la intuición como iniciación*) del famoso y fabuloso libro '*Mujeres que corren con los lobos*' de Clarissa Pinkola Estés.

Otra práctica femenina mucho más salvaje puede ser conectarse con su ciclo femenino directamente por la sangre misma: en muchas culturas se trataban las mujeres en su luna (con menstruación) de una manera distinta. Por ejemplo he escuchado que las mujeres en algunas tribus de nativos americanos podían descansar en su tiempo de luna en un tipi de mujeres alejado del pueblo y de sus deberes domésticos. (¡muchas veces he deseado poder buscar refugio en un tipi como este!). Las mujeres sabias del pueblo traían comida y conocimiento a estas afortunadas... Hoy en día este es un lujo inimaginable, pero quizás sí se puede buscar un poco de tiempo sola y/o de meditación en estos días...

Por otro lado la sangre de la mujer es algo muy sagrado y al tirarla en el lavabo no estamos utilizando el poder femenino conscientemente. Pero ya vuelven hoy en día las mujeres que se reconectan con su sangre y su vientre y así con su poder. Sea con el famoso *Mooncup* o con simples compresas de algodón donde se puede recoger la sangre

y devolverla en un pequeño ritual con gratitud a la gran madre tierra que tanto nos da y a quien tan poco devolvemos. O sea, simplemente regar las plantas de la casa con agua de sangre para nutrirlas y así dar a nuestro ciclo un poco de valor.

Los hombres pueden reflexionar si valoran o infravaloran la luna de su compañera. ¿Te das cuenta de lo sagrado que es? ¿Te das cuenta de tu propio ciclo? ¿Te permites los momentos de poca energía en el movimiento de la ondulación?

* Jeanne Ruland, *'Krafttiere begleiten dein Leben'*

EL ASTRAL

Esta carta muestra a un meditador que se ha convertido en un bambú vacío (*hollow bamboo*). Se ha convertido en un canal de la fuerza divina. Todos los chakras están activados y con la eliminación de todos sus bloqueos se ha conectado a la pura conciencia. Con la fuerza del chakra de su corazón está transformando el universo, elevando su ser hacia la pura existencia. Su rezo desde el corazón (no desde la mente) es poderoso, un espejo perfecto del universo de fuera, sabe que él es el creador de su mundo. Adentro es como afuera, afuera es un espejo de lo que es por dentro...

Cuando estás haciendo algo maravilloso es maravilloso hasta el momento que el ego te dice 'mira, yo estoy haciendo algo maravilloso' entonces ya se vuelve ordinario y pierdes la conexión como canal divino. Un canal es solo alma, no pensamiento. Obsérvate durante el día, haz las cosas con amor y paciencia (especialmente cuando te das cuenta de que no estás conectado) e intenta hacer hasta los trabajos más ordinarios como un bambú vacío, haciendo lo que haces con totalidad, con atención absoluta. Transforma lo ordinario en algo extraordinario.

Maestros como Osho y filosofías como el zen y el budismo también hablan de esta forma de meditación.

El canal es como el agua que fluye, no se puede 'atrapar' esta energía o pensar que es tuya, es de todos los que se pueden conectar. Tu arte es expresarlo, no importa en qué, pero lo que sea, hazlo con todo el corazón, toda tu alma. Y si por momentos te desconectas usa el amor, la paciencia y la observación para reconectarte. Si estamos abiertos como un canal entramos en contacto con el astral, paramos de ser solo individuos separados del mundo. Si nos abrimos al mundo de forma sutil, éste nos puede ofrecer su sabiduría y nos empieza a hablar y enseñar, sin la necesidad de un maestro (pero un/a maestro/a nos ayuda a despertar y digerir lo que sabemos en el fondo de nuestros corazones, nos puede ayudar a entender lo inexpresable y de avanzar más rápidamente). El astral llama muchas veces a un *mundo paralelo*, yo prefiero verlo como el mundo sutil, siempre presente, pero no siempre alcanzable. Los viajes chamánicos nos pueden ayudar a saber lo que es y cómo percibirlo y con el aumento de nuestra sensibilidad nos damos cuenta de que el astral está siempre por todas partes, solamente no lo percibimos en todos los momentos. Contiene todo el conocimiento de todos los tiempos, no está en el tiempo. Así, allí nos podemos conectar con los ancestros y sus enseñanzas y con personas o lugares en cualquier lugar del mundo, también viajar a mil otros mundos o directamente a nuestro interior. Cada noche cuando dormimos, nos abrimos y viajamos en el astral.

La tela de araña: desde tiempos remotos la tela de araña es un símbolo de las cuerdas invisibles que nos conectan con todo o con la *gran matrix*. Si observamos una tela de araña intacta vemos que forma una espiral, la forma tradicional de creatividad y desarrollo. Nos recuerda que somos el centro de nuestro propio mundo.

La araña es un animal tímido, si se acerca hacia nosotros como animal de guía, muchas veces lo hace con cuidado. Quizás solamente nos toca suavemente con una de sus patas, para no asustarnos. Esto quizás tiene que ver con su aspecto, que nos suele disgustar. Humildemente nos trae su sabiduría, tenemos que aprender a ver esta creatura como es, y apreciar su gran función en la naturaleza. Como tejedora de la gran tela universal, ella está uniendo el presente con el pasado y el futuro (*la gran abuela* para los nativos americanos), está tejiendo el destino, también te puede envolver en la ilusión (el *maya*)

si no eres consciente. Ella nos quiere recordar que nosotros mismos somos los tejedores de nuestra historia y destino.

La araña trabaja de noche, hace su tela y la luz del día enseña los *frutos* de su trabajo. La sabiduría de los nativos norteamericanos la relaciona con los sueños, el cazador de sueños es su regalo para que los humanos se liberen de pesadillas y para que se den cuenta de lo que quieren en la vida, nos anima a construir nuestros sueños (un buen ejercicio es el de construir tu propio cazador de sueños para este fin) y a hacerlos realidad. Ella va a las esquinas oscuras de tu corazón para limpiarlas y ponerlas en orden. Una araña tiene ocho patas y el número ocho es el número del infinito por su forma geométrica, nos recuerda que un ciclo está seguido por el próximo, nos recuerda los ritmos de la vida, que a los momentos altos siguen los bajos. La elegancia con la cual se mueve en su tela nos enseña a mantener un equilibrio en todo lo que hacemos, nos anima a andar con cuidado y sensibilidad en las cuerdas entre la vida y la muerte.

El veneno de una araña paraliza a su víctima, pregúntate si existen regiones en tu vida donde estés paralizado.

En el libro '*Animal Speak* ', *Ted Andrews* asocia la araña con la carta '*la rueda de la fortuna*' en el set clásico de tarot y dice que la araña es la guardiana del primer alfabeto por las formas y ángulos que se pueden encontrar en su tela, esto conecta la araña con el lenguaje y la escritura creativa. Expresa lo que te susurra tu alma.

Ejercicios: Observa tu mundo y mira cómo estás construyéndolo con cada acción y pensamiento.

La construcción de un cazador de sueños puede aclararte lo que sueñas y lo que quieres realizar en tu vida (para esto existe un *ritual*, las instrucciones las puedes encontrar seguramente en internet).

Para familiarizarse con el astral sugiero viajes chamánicos con tambor o maraca. (mira *Felicita Goodman*)

Afirmación: Yo estoy creando mi mundo. Me libero de la ilusión.

Las obras del artista *Alex Grey* me han inspirado en la creación de la carta *el Astral*.

SERVIR AL MUNDO

Un día precioso estaba sentada en la hierba, que bailaba en el viento y brillaba con miles de verdes, oros y plateados al sol. Al fondo veía el mar. La hierba bailaba como el mar. Y me hablaba, me cantaba su canción. Muchas veces hemos visto la hierba moviéndose en el viento y siempre parece un mar verde, y la verdad es que el mar y la hierba bailando tienen mucho en común: los dos simbolizan una unión con algo más grande. Al igual que millones y millones de gotas de agua salada forman el mar, millones de tallos de hierba se unen para bailar en el viento. Nosotros somos como las gotas de agua o la hierba bailando, cada uno de nosotros está bailando su propio baile en su propio lugar, en su propio cuerpo en esta tierra. Cuando el mar o la hierba se mueve sigue al viento, nosotros también haríamos bien siguiendo el movimiento natural, inclinándonos frente a la fuerza más grande, la fuerza de la vida, la fuerza de la creación y de la unión, o simplemente dios. ¿Quiénes somos nosotros para pensar que podemos modificar el baile?, el baile natural es siempre bello, el baile de nuestro inconsciente y lleno de intención para mostrar algo muchas veces parece torpe, forzado o sin alma, porque intentamos dar los pasos, nos creemos importantes y lo tomamos todo personalmente. Esta falsa importancia siempre se ve en el fondo, no importa lo bien que hayamos practicado, si nuestro baile no viene desde el corazón y se entrega completamente a la fuerza natural no vamos bien, no bailamos de verdad, llevamos la máscara del ego, y estamos intentando hacer creer algo que no es cierto. Pero nos dejamos engañar, repetimos paso por paso bailes que no son más que una repetición de lo que hemos aprendido, por nuestro ego y por los miedos al juicio de los otros. Nos movemos en la vida como pensamos que tenemos que movernos, un baile nunca debe ser demasiado pensamiento para ser bello, debe ser todo corazón y debe venir del ombligo. Los otros bailes no son más que un circo, no son una expresión del alma. Si cerramos los ojos, nos damos cuenta de que solamente con el hecho de fluir con lo más grande empezamos a movernos y a vivir en esta belleza natural y podemos hacer pasos verdaderos: esto es la belleza. La llave es el amor y los pasos de nuestro baile, nuestra vida. Con esta humildad despertamos una belleza profunda e inmortal, una belleza profunda en nuestro ser que perdura toda la vida y no se gasta con la edad.

La figura en la carta lleva su tallo de hierba en la mano, ha aceptado su lugar en el mundo y ha quedado libre. Para llegar a la libertad hay que comprender el baile de la vida con el corazón, con el alma, no con la mente. El *bodisatwa* es alguien que se ha iluminado, ha sentido y comprendido la unión del cosmos y su importancia en ella profundamente, se ha liberado de la ilusión de su propia existencia y ha quedado libre de alejarse del sufrimiento. Pero el bodisatwa ha decidido volver una y otra vez a la tierra por el amor hacia sus hermanos y hermanas. Ha decidido volver hasta que se iluminen todas las gotas en el agua, para que el mar pueda llegar a su verdadero potencial. El sabe que todos somos como la hierba en el campo, somos iguales, estamos unidos con la tierra y con el viento, tenemos todos el mismo potencial. Todos podemos estar iluminados, y todos estamos bailando exactamente en el lugar donde tenemos que estar, la cuestión es si sabemos bailar. El bodisatwa puede ser nuestra inspiración, nos enseña a bailar la vida desde el corazón, su simple presencia nos enseña. El bodisatwa se ha convertido en el servidor por excelencia, sirve desde su profundo amor hacia la humanidad. Él es compasión pura porque se conoce a sí mismo y sabe que todos somos parte de él. No pide recompensa, el despertar de los otros es su objetivo, pero este objetivo tampoco es nada que intenta forzar, porque él sabe que esto nunca funcionaría.

Vive su vida con su corazón y hace cada paso conscientemente, esto es lo más grande que podemos hacer para servir al mundo porque así fluye todo en la dirección correcta. ¿Cómo se siente un ser cuando ha comprendido que somos todos uno mientras nuestros cuerpos están separados? Los físicos dicen que antes del big bang toda la materia estaba comprimida, el universo era una pequeña pelota de inmensa densidad y el big bang lo ha expandido, separado y dividido en incontables pedazos... Algo en nuestra memoria más remota nos dice que somos uno, venimos todos del mismo lugar y así tiene que ser. Nuestro hogar verdadero es la unión. Si una persona llega a comprender esto, puede sentir una fuerte sensación de unión y al mismo tiempo una gran soledad. La soledad viene del deseo de reunirse con el todo, porque esta reunión es lo que finalmente nos promete paz duradera, pero al mismo tiempo sabe que esto es imposible hasta que todo el mar se levanta, hasta que todos nos demos cuenta. Quizás es este nuestro deber como humanidad en esta tierra, restablecer la unión a un nivel espiritual, en vez de material. Si nos diéramos cuenta de que todos somos uno, podríamos ver en cada ser a nuestro hermano, nuestra hermana, y así podemos servir al mundo verdaderamente.

Esta carta también puede indicar la necesidad de estar en paz, encontrar un rincón donde podemos 'servir al mundo en meditación'. Nos sugiere el irnos muy lejos por un tiempo de las vibraciones de los medios de comunicación. Estos medios nos separan mientras nos hacen sentir conectados, la verdadera conexión está en el corazón, así nunca estamos separados, la separación es una ilusión. Busca el aquí y ahora, y date cuenta de que ya estamos en la vida que nos da el momento, la gran oportunidad para dar el salto cuántico, para encontrar nuestro santo grial, simplemente tenemos que despertar, darnos cuenta del increíble valor y de la gran oportunidad que nos da esta misma vida. Todo esta aquí, simplemente nos tenemos que dar cuenta y nuestro propósito nos está buscando como nosotros lo estamos buscando a él.

Mantra: Om

LOS SIETE LOGROS

LA TRANSFORMACIÓN

El fénix se hace un nido de plantas aromáticas, se sienta encima y lo enciende. Se quema para renacer de las cenizas. Observa tu vida. Coge un papel en blanco y pinta lo que te gustaría encontrar en tu vida, pinta cómo quieres vivir, qué quieres conseguir, cómo quieres ser, pinta todo lo que desees atraer. Guarda este papel, si quieres ponlo en el frigorífico o encima de tu cama. Hazlo cada vez que te sientas perdido, hazlo también cuando te sientas inspirado y sientas tu corazón lleno de fuerza para conquistar el mundo.

El fénix es el mensajero de una nueva era de luz.

El es el símbolo de la vida que renace después de la muerte. La pura aparición del fénix es positiva y promete suerte. En china cada parte de su cuerpo tiene una calidad positiva: sus alas simbolizan el viento y la responsabilidad, su cola el mundo de las plantas, sus piernas la tierra, su cabeza la virtuosidad, su espalda la conducta correcta y su vientre la fiabilidad y la verdad. Él trae paz y prosperidad y simboliza unión entre el yin y el yan. (Jeanne Ruland, *'Kraftiere begleiten dein Leben'*). No hay mal en él, no hay mal en la transformación. Él te está animando a observar y actuar conscientemente para transformarte. Él mismo es el dios que se recrea, nadie puede hacer esto por ti.

El fénix nos conecta con todos los opuestos y con todo lo cíclico. La naturaleza de la existencia es cíclica. La vida es cíclica, también nosotros somos cíclicos, un día nos sentimos tristes y apagados y otro día somos pura fuerza y alegría. Para experimentar la vida hay que experimentar la muerte, hay que morir para renacer. Para poder oler las flores, es preciso que llueva. Entonces ¿qué hay de malo en la lluvia? ¿Por qué llamamos a un día *malo*? Porque nos cuesta. Porque algo nos causa tristeza y complicación, que se convierten en nosotros en resistencia. Dejamos la resistencia, abrimos los canales para que se vayan estos obstáculos rápidamente, si nos agarramos a la resistencia se quedan con nosotros hasta que la soltamos. Con la resistencia paramos el crecimiento. Si algo te causa tristeza, no luches contra la tristeza, lucha contra la resistencia, deja que la tristeza te enseñe la alegría. Si te sientes triste, párate, obsérvate, encuéntrate y transfórmate. Deja morir lo que tiene que morir, sin resistencia y da espacio para que nazca lo que tiene que nacer de la ceniza de tu viejo yo.

Se dice que las lágrimas del fénix pueden curar heridas profundas y su mirada saca la verdad a la luz del día. El viento que crea sus alas purifica el aire a tu alrededor y también tus pensamientos. El fénix es un ave gentil de carácter, tan puro que solamente se nutre de las gotas de rocío que encuentra encima de las hojas por la mañana y sus alas no aplastan nada de lo que tocan.

Puede ser que en los últimos tiempos hayas vivido una etapa muy difícil, que haya habido pruebas por el camino que pusieran a prueba tu fe y la razón. Ahora es tiempo de que vuele el fénix y dejes atrás todo lo muerto e inútil.

Sé suave y gentil como él, encuentra la resistencia, que te muestra dónde no eres suave y practica suavidad. Cada día acuérdate de que el camino es el destino, te invita a celebrar este camino. El fénix es el símbolo de las virtudes más altas y se queda contigo mientras actúes en armonía con las leyes del universo y seas verdadero.

El fénix está relacionado con el fuego transformador, el sol, la verdad y la justicia.

El es como una forma elevada del águila y cuando aparece puede indicar el principio de un cambio fundamental en tu vida, lo que promete ser muy positivo. Este cambio sirve para tu crecimiento y la renovación de tus fuerzas vitales. Él te observa con su mirada y

pide que des lo mejor de ti para que puedas recibir lo mejor del universo, te conecta con tu yo superior. Te da la luz para que puedas encontrar equilibrio y actuar con paciencia, amor, verdad y paz. Solamente aparece en tiempos de paz y prosperidad. Así, este es el tiempo que comienza para ti ahora.

A veces si te arriesgas a coger una oportunidad, vendrán otras, se multiplicarán, si no lo intentas podrías parar el flujo del movimiento transformador. No tienes nada que temer, la luz de la virtud está contigo mientras escuches a tu corazón.

Afirmación: 'El poder del cambio cura todo en mi'.

'Como el fénix renazco en la luz del sol'

'Mi crecimiento es ilimitado, infinito y eterno, mientras no aplasto lo que toco'.

ENFRENTARSE A LOS MIEDOS

Miedo es falta de fe en la vida ()*

Y miedo es ausencia de amor.

La vida nos pone cada día nuevas pruebas, a veces son pequeñas, y a veces muy, muy grandes. Parece que algunos llevan más peso, más deber que otros, que la vida les pone más pruebas. Y cuando ya parece que han superado una gran prueba, aparece otra igual de grande. Las pruebas también se repiten: cuando la peor pesadilla se acaba de terminar, uno respira de alivio y justo después se encuentra de nuevo en una repetición... ya pensábamos que estábamos a salvo, pero la vida nos hace repetir a veces, remueve todo lo que pensábamos haber superado, nos confronta con la misma situación de nuevo.

¿Qué espera la vida de nosotros? ¿Qué nos intenta enseñar? La vida nos está probando, quiere que veamos, que ya tenemos todo para poder superar la prueba. Lo que está pasando NO es más de lo que puedes soportar. Es la prueba a la que te tienes que enfrentar. Una prueba es una enseñanza, si tienes muchas pruebas en tu vida, el universo quiere que muestres tu valor. Quiere que te des cuenta de tu valor. Es una enseñanza dura, no es la que escogeríamos ahora mismo, seguro, pero es la que nos pone nuestra vida en este momento. Nosotros mismos nunca pensamos que estamos preparados para las grandes pruebas, pero cuando vienen, el universo está diciendo que ya lo estamos. No hay escapatoria. Cuando un animal está en una situación sin salida se gira y se enfrenta al peligro. A veces nosotros tenemos que hacer lo mismo en la vida.

No quiero decir que las personas que no tienen grandes pruebas, no tienen nada que aprender, quiero decir que, si te vienen grandes pruebas, es que ¡has sido elegido/a para superarlas!

Todos tenemos miedo, es normal. Sin miedos no hay valor. Sé valiente, sé suficientemente valiente para crecer. Lo que te espera al final de haberte enfrentado a los miedos es crecimiento, es calma, es sabiduría.

Los miedos vienen en forma de olas. Un momento estamos calmados y después viene la ola, nos recuerda la prueba y sus posibles consecuencias y nos pone imágenes de posibles resultados espantosos en el futuro en nuestra mente. Estas imágenes crean caos, los tenemos que parar en momentos de prueba. ¿Qué futuro quieres? ¿Qué futuro crea paz en tu pensamiento? No tiene que ser algo muy exacto, mejor si es simplemente la sensación de la calma restaurada, la sensación de la superación de la prueba. Verte hacer algo muy ordinario, sin este problema en tu mundo, ya no te llena la mente, ya estás liberado. Te has liberado porque te has enfrentado y otra vez ha salido el sol, y otra vez estas aquí (sea en esta vida, o en una, que no parece ser la misma, quizás ni la sea, mucho puede cambiar, hasta la vida en sí). Verte sin prueba y sin miedo y con una nueva fuerza de crecimiento y confianza en tu corazón. Este momento llegará. Siempre llega, es la ley de la naturaleza. Imagínate en un momento futuro, después de haberte enfrentado y sanado del susto, aceptado la prueba como enseñanza. Esto te da la llave para superarla. Y si puedes superar lo grande, las pequeñas pruebas ni son pruebas para ti, son simplemente una parte de la vida y no les das más que una ligera subida de tus cejas y retomas la sonrisa...

En el fondo, todos los miedos que despiertan las pruebas están relacionados con el miedo a la muerte, sea a la muerte física o a la muerte de lo que creemos identificar con nuestra vida. Todo lo que vive tiene que morir. Si trabajamos la aceptación de la muerte, la vida y sus pruebas ya no pueden asustarnos como antes. En la carta el ser lleva un cedro del fénix, símbolo de poder y energía, que lleva la inscripción '*como he*

venido a este mundo tendré que irme'. Superar el miedo a la muerte nos da poder. Sabemos que la vida-muerte-vida siempre continúa, hasta el día que superamos la muerte y entramos en un nivel de vibración elevada, el reino de los dioses; pero nuestra persona quiere agarrarse a lo que *somos* en esta vida. En lo que llamo *persona* entra el ego, las emociones de miedo (el miedo a ser abandonado o a abandonar a los seres queridos, el miedo al sufrimiento, el miedo a lo desconocido y a la inseguridad...) y una equivocada auto-importancia que nos damos. Sí, somos de gran importancia, pero no a nivel del ego sino a nivel del espíritu. Somos ángeles encarnados y tenemos la labor de recordar en cada vida la grandeza de la creación. Somos creaciones y creadores. Hasta ahora no sabíamos qué teníamos que crear, así que nos hemos puesto a inventar miles de cosas inútiles y destructivas, pero ahora la física cuántica nos da una idea...

Haz que tu sueño, tu visión de enfrentarse a los miedos te mueva para crecer, al mismo tiempo deja que fluya todo lo que tiene que fluir. El ser en la carta tiene los ojos cerrados para observar su interior ante la prueba, pero está totalmente consciente a otro nivel. Está relajado, tiene la boca ligeramente abierta, que indica que se está entregando a la experiencia. Tiene el poder de hasta encontrar en la prueba una cierta belleza.

Emplea todas tus reservas para realizar tus sueños en una simple sensación. Quizás no consigas todo lo que sueñas, pero no te pongas muros ni máscaras, no dejes que el miedo te paralice y pare tu intención de crecimiento. La protección también viene con la intención correcta, desde el corazón puro. Al final no hay nada que conseguir, solamente hay que mirar hacia dentro y acordarse de quiénes somos verdaderamente.

El fuego en vez de pelo: es un símbolo de la confianza absoluta (esta carta está relacionada con la carta *Confianza*). La confianza de que todo está como tiene que ser se ha convertido en una energía, que se expande, que protege el ser de la oscuridad, más aun: transforma la oscuridad en una noche estrellada a su alrededor. Es la protección que viene desde su corazón vivo.

León: El león está esperando sin miedo, observando y actuando con gran fuerza. Espanta a las sombras de la oscuridad. Símbolo del valor, autoestima, confianza, acción, fuego y el sol, representa al león, una fuerza masculina poderosa, pero también está relacionado con el poder del sol femenino, por su naturaleza de felino. Puede ser útil si trabajas la fuerza del león, que te des cuenta de si ves un león o una leona en tu meditación (esto puede ser importante, las leonas hacen la mayor parte del trabajo, son los mejores cazadores y cuidan de las crías, una leona puede significar el ascenso de las energías femeninas). Que sea macho o hembra, el león te recuerda el calor de la vida, del oro que llevas en tu centro. Te apela a actuar desde tu centro, desde la calma y a dejar brillar tu sol interior. Libre de la moralidad y de la lógica opresora. Relacionado con el 3er chakra. Lo que es el águila para el cielo es el león para la tierra. El león no tiene que mostrar su fuerza, la tiene y está seguro de ella. Esto le da un aire de superioridad y lo ha convertido en el rey de los animales.

Ejercicio: Delante de una prueba tienes la elección, de convertirte en una gallina miedosa, histérica, o en un león. Concéntrate en el latido de tu corazón, siente como late tranquilo y fuerte, siente el león en todo tu cuerpo, conviértete en león. Llénate con su fuerza. Ruge si lo sientes. Mira con sus ojos tranquilos, sabiendo que todo es como tiene que ser, porque ya estás listo. El camino es desconocido, nada está garantizado, pero tú andas como un león, no eres una vela en el viento, y vibras hacia el universo, hacia la vida en sí. Ahora estás preparado. Momento a momento y en cada paso anda con esta conciencia. Tendrás el apoyo del universo si andas así, y sus frutos serán tus frutos.

El escudo con la rosa blanca: La rosa blanca simboliza la pureza y la inocencia del corazón. Unos pétalos casi se caen, esto simboliza la conciencia de que todo lo que vive tiene que morir. Los pinchos indican que uno se puede hacer daño. En la vida ocurren cosas que provocan dolor, pero aun así la belleza de la vida es perfecta como esta rosa. Si decimos *sí* a la vida también digamos *sí* a la muerte y al dolor. Tenemos que aceptar los dos lados de la medalla, lo bueno y lo malo. Sin luz no hay sombra y así como la rosa tiene pinchos, nosotros también tenemos nuestros lados oscuros.

Esta carta también está relacionada con '*la noche oscura del alma*'.

'La noche oscura del alma es el tiempo en que te encuentras en una situación que para ti representa lo que más temes en la vida... y esta noche normalmente viene cuando menos lo esperabas y sin aviso... pero solamente puedes estar implicado en esta dinámica, cuando tu maestría de la vida señala que estás preparado...'(**)

Esta noche oscura del alma es conocida desde tiempos remotos en el chamanismo: un tiempo de iniciación potente, lo importante es que nos demos cuenta de que existe, nos puede asustar, pero sabemos entonces que tenemos todo lo que necesitamos para superarla.

Afirmación: Hasta en la noche oscura de mi alma, no dejaré de confiar en mi corazón. ¡Mi fe es como las estrellas de esta noche que me guían hasta la mañana siguiente!

Consejo: En una de estas noches oscuras del alma, nuestro canto a las estrellas nos puede ayudar. La meditación sobre las estrellas nos da fe y nos aleja de la soledad.

Chakras: Los chakras están activados, sobre todo el primer chakra, para que nos ayude en estos momentos de absorción de la energía de la madre tierra. El tercer chakra, el sol interior o el palacio de las joyas, que nos ayuda a tener fe y auto confianza y el cuarto o chakra del corazón, que nos ayuda a aceptar las circunstancias y el miedo, para darle la fuerza de convertirse en fe.

Cartas relacionadas: En este set *Confianza*. En el set clásico: *Reina de bastos, princesa de bastos, la torre, el deseo*. En las cartas Zen de Osho: *Voz Interior, el Valor, el Loco, Avance*.

* Lo escuché decir a Joanna Crowson.

** (Gregg Braden, '*Secrets of the lost mode of prayers*', pag. 60)

Esta carta está dedicada a Marta, una amiga, una hermana con el corazón de una leona. Ella ha superado sus noches más oscuras del alma con un valor impresionante. La fuerza y sabiduría que han nacido en aquellos tiempos, lucen en sus ojos e inspiran a otros.

LA CONFIANZA

Esta carta está dedicada a nuestras crianzas, nuestros niños, que pueden ser nuestros maestros si lo llegamos a comprender. Habla de nuestro niño interior, del que nunca pierde la fe y nunca se esconde detrás de la máscara que nos queremos poner en algunos momentos de la vida. El niño en esta carta está balanceándose sin miedo encima de un camino que parece estar entre de dos mundos: un mundo interior, un mundo lleno de posibilidades, un mundo creativo y natural, un mundo de vibraciones, un mundo sutil, un mundo que es como nuestro jardín secreto, donde estamos a salvo, sanos y todos con inmensas capacidades, un mundo donde todos somos parte de lo mismo, un mundo de compasión y comunicación verdadera; y otro mundo que es un mundo construido, hecho de cemento, un mundo de palabras, de máscaras y codos, un mundo inflexible y guiado por la mente, donde tenemos que luchar para ganar, un mundo donde estamos separados y solos, un mundo de muros y limitaciones.

Uno de esos mundos siempre ha existido en nosotros, el otro lo hemos aprendido de la sociedad y lo hemos creado nosotros mismos, porque nos han dicho que era real. Cuando nuestros corazones son inocentes, como el de este niño, no nos pueden asustar los muros de los otros, porque tenemos alas para saltarlos. Cuando estamos con esta confianza somos nosotros los que nos estamos transformando, y con esta transformación unimos estos mundos para crear algo nuevo. Un mundo sin muros y sin máscaras, dejamos brillar la transparencia de nuestra alma hacia fuera, permitimos también a otros quitarse sus máscaras.

Este niño está entre los dos mundos, puede existir en los dos y está haciendo este acto de balanceo sin el mínimo problema. Su pureza intacta está dándole una confianza absoluta, energía vibrante y equilibrio total. La confianza viene de su corazón porque lo siente y sabe que este es su camino. *Ten esta confianza en lo que haces o tienes que hacer.* Cuando somos adultos muchas veces ya hemos perdido esta confianza, autoconfianza. Demasiadas veces hemos escuchado que algo no es posible, hemos dudado y nos hemos caído. Muchas veces, cuando dudamos, nuestros actos pierden su belleza, su espontaneidad, su gracia, su verdad. No dudamos del acto, dudamos de nosotros mismos *¿Quién soy yo para poder lograr esto?* nos preguntamos y ...ups... ya nos hemos caído. Si este niño hiciera lo mismo, él no sería el que es. Ahora tú tienes que ser este niño, no puedes dudar, andas bien, el camino quizás no es seguro, ni ancho o fácil, quizás ni sabes a dónde te lleva, pero anda con esta euforia, alegría y seguridad, como lo hace este niño. Nos enseña que tenemos la elección de hacer unas cosas dudando; y abrimos así inconscientemente la posibilidad de fracasar, o andamos con confianza total y con la ligereza del que baila o juega. A veces tomamos la vida y a nosotros mismos demasiado en serio. Si olvidamos al ego llegamos al equilibrio, porque el ego es el que duda o da a las cosas demasiada importancia. El ego hace que estemos demasiado en nuestro cuerpo físico, en nuestra mente, en nuestras dudas. Este niño está totalmente presente, pero es uno con su camino, así, no puede caerse. Las dificultades en la vida están aquí para afirmarnos, un simple ejemplo personal: cada mañana pregunto cuál es la carta que tengo que trabajar en este día, ayer me levanté y recibí un sobre de una editorial que me ha enviado mis cartas de vuelta, obviamente no les interesa mi trabajo. Durante un momento siento un pinchazo, pero decido volver a la tarea de escribir las explicaciones y como siempre pregunto al universo *¿Cuál es la carta que tengo que trabajar hoy?* y tiro la carta *Confianza...* El universo me ha enseñado este día que tener confianza no quiere decir que no habrán obstáculos, pero que los obstáculos están ahí para superarlos y para enseñarnos en qué creemos realmente. Libérate de las limitaciones de los demás e incorpora en tu vida lo que cree tu corazón.

Runa blanca: La runa blanca encima de la cabeza del niño es la runa de la confianza absoluta, representa la verdadera esperanza. Un presente lleno de posibilidades. Como un papel en blanco está lleno de posibilidades, puedes pintar toda tu vida en él y puedes elegir los colores y las formas. Al mismo tiempo vacía y preñada, la runa guarda la fuerza de un potencial, tus alturas inimaginables y tus sueños más fértiles están en su blancura. Los obstáculos del pasado podrían convertirse en las puertas, que se abren hacia nuevos principios. Es posible que ahora te parezca muy fácil hablar sobre tus *defectos* en público, porque ya no te importan las máscaras que se ponen los otros. La tuya ya no te cabe, quieres estar libre de ella. *Libérate ya*. Los otros no verán lo malo de tus limitaciones sino la belleza de tu verdad.

EL PERDÓN

¿Qué hay más bello que el perdón, más dulce, más aliviador y sanador? El rencor nos amarga y transforma nuestras caras en máscaras deformadas, con el perdón en nuestros corazones nuestros ojos permanecen vivos y nuestras almas intactas, nuestro ser irradia belleza. Perdón es amor y rencor es miedo de no ser tomado suficientemente en serio, miedo de que los otros no nos consideren suficientemente importantes. *¿Qué hay que demostrar?* Si tenemos rencor estamos llenos de miedo de que alguien se de cuenta de que no somos TAN importantes, pero ¡el que realmente tiene que darse cuenta eres tú mismo! No hay que tomarse tan en serio. Si un día gritamos ‘te odio, no te quiero ver más en toda mi vida’, deja que mañana podamos perdonarnos, deja que podamos cambiar de opinión. El perdón no solamente trae alivio a quien es perdonado, trae aún más a quien perdona. Esto puede ser perfectamente la lección que tenemos que aprender de cada discusión o conflicto. Quizás solamente existen los conflictos para darnos la posibilidad de perdonar. Con cada conflicto piensa: ahora tengo otro trabajo, otra posibilidad de mostrar en mi interior que puedo perdonar, completamente y verdaderamente. A veces esto cuesta y no hay que darse demasiada prisa, poco a poco perdonamos. Cuando hemos tenido un conflicto, sea grande o sutil (como son la mayoría de los conflictos y estos pequeños disgustos nos hacen juzgar a la gente) podemos examinarnos y entender lo que nos pasa. ¿Cómo nos sentimos cuando pensamos en los otros y con quién hay una sensación de rencor? Cada vez que pensamos en estas personas ¿dónde notamos resistencia a amar? Tenemos que estar muy atentos para que nuestros pensamientos no nos arrastren hacia la oscuridad. Nuestra mente tiene mil maneras de hacerlo y también nos sabe engañar, porque nos gusta creer que nosotros mismos somos inocentes.

En mi familia hay algunos casos de *¡No te voy a perdonar nunca!* Qué triste me pone cuando escucho estas palabras en una familia, pero más triste me pongo cuando se toman *demasiado en serio* estas palabras. Las palabras se dicen muy rápidamente, en media hora se pueden decir tantas cosas, y poca gente se da cuenta realmente del poder que pueden tener estas palabras. Es importante que tomemos mucho más tiempo para observar nuestros pensamientos y elegir bien nuestras palabras. Si tenemos que hacer todo más lento quizás pareceremos raros a los otros, pero ya se van acostumbrando. Si interrumpimos el silencio del universo, mejor si elegimos palabras bellas. Los pensamientos y las palabras son más poderosos de lo que pensamos. Nosotros en cambio somos menos importantes de lo que piensa nuestro ego. Somos solamente importantes cuando expresamos nuestras buenas intenciones al universo, cuando hacemos algo desde nuestro corazón y allí no actuamos desde el ego. Perdonamos desde el corazón. Si podemos perdonar nos quedamos en la alegría, la restablecemos con cada posibilidad de perdonar. Cuando me he enfadado con alguien, lo guardo en un rincón especial en mi corazón y me acuerdo de él/ ella cada vez que medito y me siento fuerte y llena de amor. Cuando mi espíritu y mi corazón están fuertes pienso en ellos y les envío un perdón que viene desde mi corazón. El día vendrá en el que me sienta fuerte para mirarles a los ojos y expresar de una manera u otra que mi corazón está en paz. Esto es medicina para mí y medicina para aquellos que perdono.

Si nos damos cuenta de que las cosas que no nos gustan dentro de los otros son exactamente las cosas que tememos y tenemos en nosotros mismos, podemos empezar a perdonar. Todos somos uno, todos tenemos culpa, todos somos responsables. Si ves los errores de los otros, date cuenta de que lo que ves es a ti mismo. Hemos tenido muchas vidas, hemos sido santos y asesinos. A mucha gente le gusta la idea de haber vivido

antes y tienen la curiosidad de saber lo importante que han sido en otras vidas. Y si, en muchas vidas hemos hecho cosas asombrosas, pero en mil otras no hemos hecho nada de gran importancia, y en muchas hemos castigado, engañado, violado y asesinado también. ¿Puedes acordarte de esto? Cuando aceptamos esta verdad podemos empezar el trabajo del perdón verdadero. Nos podemos empezar a perdonar a nosotros mismos.

La carta del perdón la hice cuando me di cuenta de que yo tengo mucho que perdonar, y también cuando tuve la necesidad de saber que me han perdonado. Mi maestra Marrhue me miró un día y me decía *'empiezas a tener la cara del holocausto'*. Siempre me habían dicho que era guapa, pero con los años yo también notaba una seriedad que me empezaba a marcar mis rasgos, lo cual no me gustaba nada. Una cara de sufrimiento y dureza. Yo soy alemana de una familia que ha sufrido y ha hecho sufrir en la guerra. Nunca había hecho la conexión, pero cuando ella dijo estas palabras, sabía al instante a qué se refería con este comentario. Era como una bofetada en plena cara. Era un karma muy cercano, y yo tenía el deber de trabajarlo, de liberarlo y mi cara era el espejo de mi resistencia. Empezaron a entrar imágenes en mi conciencia. Vi a la muerte. Pero al mismo tiempo, yo estaba hoy aquí. Con ver la muerte entendemos, que es solamente otro paso en la vida. No existe el infierno, el infierno es nuestra inconsciencia. Y el perdón está siempre a nuestro lado, es lo que nos lleva a la luz y al amor. El trabajo más grande es perdonarnos a nosotros mismos. La conciencia todopoderosa nos quiere incondicionalmente, somos parte de ella y ya nos ha perdonado todo, nunca quita su amor, pero nos deja la libertad de elegir. Nuestro trabajo es perdonarnos a nosotros mismos para poder vibrar en este amor. Cuando vibramos en este amor, nos hemos desapegado de esta vida, nos hemos desapegado de nuestro ego, que nos condiciona en esta vida. De repente perdemos todo lo que pensábamos que era importante, vemos que estábamos ciegos y equivocados. Vemos que somos mucho más. Entonces podemos crecer, entonces empezamos a ser más que solamente la identificación con esta vida. Empezamos a acordarnos de quienes somos. No nos quedamos en lo que hemos sido en esta vida, tampoco en lo que hemos sido en otra vida, nos abrimos la puerta a una nueva posibilidad, el crecimiento no tiene límites, como dios no tiene límites. Esto es de lo que dios espera que nos demos cuenta. Lo que más tememos es nuestra verdadera luz, nuestra verdadera importancia. Y es aquí en esta vida, en la que tenemos la posibilidad de acordarnos. Todas las posibilidades están en el presente, ahora mismo, y siempre será en el ahora.

Damos poco porque hemos aprendido de nuestros padres que solamente somos amados cuando hacemos lo que ellos quieren, lo que ellos consideran correcto, pero nuestros padres no nos aman como nos ama la conciencia. El amor de nuestros padres no llega a ser amor incondicional, porque nos quieren enseñar cómo ser buenas personas, esto es normal. Así, nos cuesta entender el significado verdadero del amor. Amor siempre está con nosotros. Hacer el bien o hacer el mal son atributos que nos ha dictado la sociedad, lo hemos aprendido de nuestros padres. Perdonamos a nuestros padres por esto, porque ser padres es difícil, no se trata de hacer todo de manera correcta, se trata de evitar los errores más grandes. Esto lo entendemos cuando nos toca a nosotros educar a nuestros niños.

Las tres sombras detrás de la cara de la izquierda en la carta representan los tres aspectos del perdón. Tenemos que perdonar a lo que hemos sido en otras vidas (que incluye prácticamente TODO), tenemos que perdonar a los otros (familiares, ancestros, amigos, conocidos, no conocidos, que a veces también nos pueden herir- todos los seres que nos tocan en esta vida) y tenemos que perdonar a nosotros mismos (porque el

tiempo pasa y estamos constantemente causando y percibiendo reacciones, algunas hacia el amor, otras hacia el miedo, que perdemos al ser perdonados).

También si meditamos sobre el perdón tenemos que perdonar siempre tres partes:

- La causa, por ejemplo la persona que te hace daño.
- El dañado, por ejemplo tú.
- Los observadores, que estaban presentes, porque sus reacciones o no reacciones también nos pueden afectar.

Así limpiamos nuestro corazón.

Lo mismo en el caso contrario, cuando pedimos perdón en estado de meditación, ahí siempre pedimos perdón:

- A la conciencia o dios y esperamos su respuesta (que siempre nos perdona porque nos quiere incondicionalmente y no nos juzga. Pero se alegra cuando ve que nos estamos observando y nos estamos dando cuenta de que podemos crecer).
- A la persona que hemos herido.
- A nosotros mismos (y observamos si nos podemos perdonar).

Luego tenemos que expresar esta intención al mundo exterior, cuando nos sintamos listos y la sensación sea verdadera. Esto ayuda a los otros a crecer también y es un paso hacia la unión. La humildad no es un signo de debilidad sino un signo de fuerza y autorreflexión. Desarma a tu alrededor. Así el conflicto puede ser un camino hacia la unión profunda.

El beso del perdón: lo he intentado pintar como algo sagrado, algo que nos lleva hacia su calor y su dulzura, nos sana. Nos purifica como las olas del mar, nos cubre con la alegría de las flores y nos calienta como los rayos del sol. El perdón es el amor de la diosa Venus, es el amor de la Santa María y es la razón por la que se sacrificó Jesucristo, ha muerto para recordarnos que todos merecemos perdonar y ser perdonados.

El mar: el agua de las emociones. El agua purifica. Nos limpia, pero también va a las partes más sutiles. Si nos hundimos conscientemente en el mar, o en un río, nos podemos liberar de muchas cosas, que ya no necesitamos. Nos purifica de verdad. Tiene el poder del bautismo, bañarte con esta conciencia. Especialmente la purificación femenina tiene que ver con las lágrimas, que es el agua más purificadora que viene de nuestros centros. Las lágrimas son tan preciosas...pero muchas veces las tememos, las lágrimas nos purifican desde dentro y son sagrados testimonios de nuestras emociones que intentamos llevar hacia la luz. Hay mujeres medicina lloronas que lloran y así llevan el sufrimiento del mundo hacia la luz, lloran por su amor hacia el universo. Este llanto es precioso, verdadero y es una transformación del dolor en amor. Bueno, también hay sufridores que lloran para quedarse en su miseria, que te quitan toda la energía, pero se puede distinguir la diferencia con un poco de sensibilidad. Observa tus lágrimas. ¿Porqué tememos tanto a nuestras lágrimas? Hay mucha información en nuestras lágrimas. Cuando lloras siempre lloras de verdad y con cada lágrima sueltas el dolor.

Las flores: mira las flores, son mensajeros de dios para decirnos cuánto nos quiere. Son seres iluminados del reino de las plantas, su mensaje es el amor de dios. Es el mensaje del perdón, es el mensaje de la alegría que viene cuando perdonamos de verdad y sabemos que siempre estamos en el amor. Contempla las flores.

EL VACÍO ALTAR DEL YO-SOY

Una vez en un trabajo espiritual con la planta sagrada en el círculo del *Santo Daime* pregunté, para aclarar mis dudas, '*¿quien soy yo?*' y justo cuando dejé de preguntarme esta pregunta comencé una visión que me daba la respuesta:

En una noche estrellada venía un hombrecito pequeño, que me indicaba que le siguiera con un gesto de su mano. Sin verlo bien en la oscuridad lo seguí, porque irradiaba una benevolencia tranquilizadora. En segundos llegábamos a una aldea de un monte, allí veía un altar de oro que iluminaba la noche. Otra vez se giraba hacia mí con el gesto de su mano para que me acercara más. Esta vez podía ver su cara, era un monje budista con una sonrisa burlona. Abrió el altar y me enseñó el interior de este altar tan valioso y sagrado: ¡estaba vacío!

Este vacío tenía una transparencia asombrosa, era parte de todo, era pureza, estaba lleno de posibilidades, era como si se reflejaran las estrellas del universo de arriba en él. Era todo y era nada. Era pura presencia de lo que llamamos dios.

Esta visión fue tan corta como una inspiración, pero me quedé con una felicidad que duró todo el trabajo, y lo vuelvo a sentir cuando me concentro en el sabor que me dejó este mensaje en mi alma. Durante el resto del trabajo una voz bajita me recordaba de vez en cuando de sonreír más y en mis mejillas sentía un cosquilleo como si pequeños seres quisieran animarme a sonreír.

La pregunta que nos hace esta carta obviamente es '*¿quién eres?*', pero al mismo tiempo nos da la respuesta.

En nuestro mundo nos ponemos límites, porque nos fijamos en lo que vemos. Todo parece que tiene límite, empezando por nuestro cuerpo. Pero no estamos mirando atentamente. No vemos todo el espacio que hay entre los límites que vemos, y tampoco vemos lo que está más por allá, detrás de los límites. El espacio. Nuestra mente se fija en los límites y nos intenta separar para que nuestro ego pueda existir. Si dejamos la mente y miramos con nuestra alma, abrimos el corazón y podemos ver y *sentir* lo que está entre nuestro cuerpo, nuestro altar dorado y las estrellas: el vacío creador, el mismo vacío que despertamos en nosotros cuando meditamos, que es la esencia de nuestro ser y de todo.

Somos *altares vacíos* llenos de posibilidades y nuestra mente y nuestro ego intentan crear una persona, una persona separada, individual e infeliz. Pensamos un momento cómo sería este mundo si dejáramos este trabajo a nuestra alma. Si en nuestra creación del mundo nos fijáramos más en las posibilidades que en los límites...

Esto es nuestro poder creador. *¿Qué estás creando tú en tu vida? ¿Quién está creándote a ti? ¿Tu ego o tu alma?*

Si nos fijamos en el vacío, nos cuenta muchas cosas. En nuestro mundo el vacío es donde está el aire que nos alimenta con oxígeno. Es como el cordón umbilical que nos conecta a todos con nuestra madre tierra. Nos conecta a todos como hermanos e iguales. Estamos conectados con lo visible y lo no visible por el espacio entre nosotros, que nos nutre. El espacio creador, que nos penetra con cada inspiración... y el que devolvemos al mundo con cada expiración. Estamos conectados.

¿Qué creamos? ¿Qué responsabilidad tiene cada uno de nosotros en cómo va el mundo? ¿Qué importancia tiene nuestra vibración personal con lo que pasa en el mundo? ¿Qué vibración transmitimos al vacío creador-especialmente con nuestro

abuso hoy en día de la droga televisión, telenovela y película de miedo? ¿Qué realidad estamos creando?

Ejercicio: Quiero recomendar el libro de Gregg Braden '*Secrets of the lost mode of prayer*'. En este libro se explica que el rezo creador es un sentimiento y una vibración que enviamos al mundo. En la pagina 16 explica:

*“La llave está en que cuando pedimos que algo pase, le damos poder a lo que no tenemos. Los rezos **para** la sanación le dan poder a la enfermedad. Los rezos **para** la lluvia refuerzan la sequía. Continuar pidiendo esas cosas sólo le da más poder a las cosas que nos gustaría cambiar...entonces, si no rezas **para** que haya lluvia ¿qué haces?....**Reza lluvia**...Es simple...Empiezo a tener la sensación de la lluvia...sentimientos de gratitud y apreciación eran la naturaleza del rezo...David me dijo que estaba agradecido por la oportunidad de participar en la creación. “A través de nuestras gracias, honoramos todas las posibilidades, a la vez que atraemos la que escogemos para este mundo”...*

Cambiar la manera de rezar o desear un mundo mejor quizás puede cambiar los resultados.

*'Yo soy pequeñito pero se me puede ver
yo soy lo infinito para quien puede percibir'*

LA PUERTA

Esta carta muestra el triskel, un antiguo símbolo de los druidas que representa la evolución, el aprendizaje y el crecimiento. Representa el equilibrio entre cuerpo, mente y espíritu. Manifiesta el principio y el fin, la eterna evolución y el aprendizaje perpetuo. Entre los druidas simbolizaba la trinidad Pasado, Presente y Futuro, los tres reinos de la cosmología celta mar, tierra y cielo. (Wikipedia)

Pero el verdadero significado va más allá. Meditar sobre este símbolo invita a pensar que su verdadero significado es el de una puerta, una entrada hacia los diferentes mundos. Los diferentes mundos están separados en tres regiones principales, el mundo subterráneo, el mundo medio y el mundo celestial. También el árbol mundo, el Yggdrasil de los mitos nórdicos está separado en tres regiones, las raíces te llevan al mundo subterráneo, mundo de los animales, seres y espíritus que viven debajo o cerca de la tierra, el tronco y las ramas del medio que te llevan al mundo medio, reino de los elfos y de los humanos, y las copas del árbol que te llevan a los ángeles, seres celestiales, aves y los espíritus de las criaturas de altura. Realmente cada uno de estos tres mundos es un mundo en sí con innumerables expresiones. El tronco del árbol mundo se divide en las alturas en tres ramas principales. En varias culturas se conoce la idea de un árbol de la vida, un árbol mundo, un árbol majestuoso, donde uno puede viajar en viajes chamánicos para encontrar respuestas a sus preguntas, un árbol central que contiene todo el conocimiento del astral. Un lugar central donde uno se puede conectar con estos mundos, el consciente con el subconsciente y con la conciencia colectiva, o con la memoria ancestral, la memoria de los maestros. Existen mapas de los paisajes y seres que uno puede encontrar en sus viajes. El triskel es el símbolo de una puerta a estos innumerables mundos, en que se dividen los tres mundos principales de la psique humana, lo que nosotros experimentamos como realidad, la memoria astral y de la conciencia de dios. Digo una puerta, porque hay muchas. Cada manera de cambiar el estado de conciencia es una puerta. El canto, los mantras y ritmos que nos llevan al trance son puertas, el poder del tambor y de la maraca son puertas, las plantas sagradas son puertas, el inipi, la meditación, la respiración consciente, el yoga verdadero, el rezo, por ejemplo, son puertas. La pregunta es si viajamos solamente hasta 10 cm fuera de nuestro cuerpo o vamos a entrar en un mundo diferente. Esto no lo sabemos antes de un viaje. Muchas veces entramos en un mundo diferente con un pie y con el otro nos agarramos a este mundo por miedo a soltar y perder el control.

Para los indígenas por ejemplo todo es real, las imágenes que vemos en nuestro interior, nuestras visiones y sueños, son también parte de la realidad, que se expresa de manera diferente en mundos distintos.

Cuando entramos en una puerta, que nos lleva a un mundo diferente tenemos que enfrentarnos con el guardián de este mundo. Existen en todos los mitos del mundo los guardianes de las puertas entre estos reinos. Si estás preparado dejas este mundo, sin necesariamente tener que morir, simplemente entras en una nueva conciencia y entras en otro mundo donde en su puerta el guardián te aparece en la forma en que tu ser lo percibe, tiene mil formas. El guardián también se puede manifestar en nuestra realidad como pruebas difíciles o momentos míticos.

La realidad no existe en la manera en que nosotros pensamos que existe. Nuestra realidad personal es solamente una de innumerables realidades.

Nos habla de la relación entre pasado- presente - futuro. *Los viajes a estos mundos para sanarnos, pueden ayudar a crearnos nuevos cuerpos, los cuales no solamente llevan la información de quienes hemos sido una vez, pero también de quien seremos en 10 000 años.* (Alberto Villoldo, *Seelenrückholung*)

Estudiando el triskel uno debe mirar el significado del número tres. *Son tres espirales que entran y salen en el círculo representando con estos dos sentidos de giro la dualidad de las fuerzas que están en permanente interacción en la naturaleza y por su número (el tres), el equilibrio. El número de elementos que lo conforman es de nueve (dos veces tres espirales y tres círculos interiores), más el círculo exterior conforman el diez, el número perfecto. El círculo exterior tiene la doble cualidad de representar la totalidad y al tener inicio y fin es equivalente al uroboro, la serpiente que se muerde la cola y que está en renovación permanente...* (Ecovisiones)

El triskel tiene tres espirales, simbolizando estos tres diferentes mundos, que nacen en nuestro centro. Los que llevaban un colgante de oro de este símbolo eran los iniciados, los chamanes de esta época, que sabían de otras realidades y podían viajar en ellas. La meditación con este símbolo nos abre la puerta a otros planos, nos da la conciencia de que hay siempre más de un mundo, un camino, un posible resultado. También nos habla de la relación del pasado-presente-futuro. Nos puede llenar con un sentimiento de complejidad inexpresable y al mismo tiempo con una simplicidad, que viene desde el centro, desde el corazón, desde el equilibrio. Cuando aparece esta carta ya sabemos que la realidad tiene muchas caras, puede ser que entremos en una iniciación o ya estemos iniciados para percibir estados alterados de conciencia. Nos anima a abrir todos los sentidos para ver las posibilidades que hay y a seguir el camino que nos parece más indicado desde el punto de la simplicidad del centro. Siempre buscando este estado de paz, *el centro es como el ojo del huracán que permanece en calma y sin cambios a pesar del movimiento en la periferia. Representa el núcleo más profundo, el testigo que sigue imperturbable a pesar de los constantes altibajos de la dualidad, de la felicidad y la desgracia.* (De Gerd Ziegler, *Tarot Espejo del Alma, la Fortuna*)

Cuando percibimos la complejidad de la relación entre las cosas, esto nos puede hacer desmayar y asustar, en estos momentos de alta sensibilidad es importante acordarse de la tranquilidad, de la simplicidad que siempre está en el fondo.

El triskel también nos recuerda que una experiencia en esta (*nuestra*) realidad nunca es la misma para distintas personas, porque cada una lleva su memoria, sus traumas, sus experiencias (y vidas) previas y su '*punto de vista*' consigo (desde su cuerpo y con sus ideas, creados por sus experiencias, potenciales y limitaciones). Darse cuenta de esto nos puede ayudar a cómo manejamos nuestras discusiones con nuestros seres queridos, por ejemplo. Nos puede acercar al punto de vista del otro, darnos compasión y comprensión y la capacidad de ver la verdad del otro, desde su punto de vista. Nos puede enseñar tolerancia. Esto es especialmente efectivo si las dos personas intentan entender la verdad del otro, sin percibir los actos del otro solamente como malicias hechas para herirnos a uno mismo. Muchas veces no somos tan importantes, para que esto sea el caso. Los otros simplemente no se dan cuenta de cómo reaccionan nuestras heridas a sus acciones.

Si esta carta aparece debemos hacer un intento de ver la totalidad y observar los posibles significados de los acontecimientos. Nada es simplemente coincidencia, muchos patrones se repiten constantemente para enseñarnos algo. Tenemos que hacer

un esfuerzo para aprender algo sobre la inmensa dimensión de nuestra realidad. Tenemos que tener en cuenta las imágenes que se repiten en nuestro ojo interior. Mucha gente dice que no tienen visiones o que no ven más que lo que es real, esto siempre me parece como si hubieran escogido un camino fácil para no complicarse la vida, quizás también han cerrado muchas puertas hacia lo desconocido por miedos de todo tipo a lo largo de la vida, pero esta carta te invita a contemplar las posibilidades y lo que tú percibes como realidad. Abre los ojos y escucha tu corazón, muchos impulsos vienen desde allí y muchas verdades se quedan sin ser escuchadas, si no nos abrimos hacia la intuición.

Ejercicio: Meditación con una vela que ilumine el triskel, por la noche y con todas las otras fuentes de luz apagados. Medita mirando el triskel con los ojos semicerrados. ¿Qué intuyes mirando el triskel, cómo te sientes y qué significado te inspira este símbolo?

Para prepararse para esta meditación recomiendo la respiración de la *pequeña muerte* (Inspira contando lentamente hasta siete, contiene el aire contando hasta siete, expira contando hasta siete y quédate sin aire contando hasta siete, repite esto de siete a diez veces).

LA UNIÓN SAGRADA

La primera historia:

El cuento de la creación

Soy la primera mujer.

Y me acuerdo de cómo ha comenzado todo:

Al principio era el Alma. Nada más. Ni siquiera nada. Conciencia era lo que existía. Su tremenda grandeza no se podía medir en nuestra hoy limitada existencia medida en términos de tiempo y espacio. No lo podríamos medir porque en nuestra dimensión no podemos entender cómo algo infinitamente pequeño puede ser algo infinitamente grande. Y el único nombre que yo puedo dar a esta presencia con nuestras palabras sin causar demasiada confusión es *Alma*. De esta luz con fuerza innombrable y un tamaño inmensurable e infinitamente pequeño venía algo como un deseo. Un anhelo por expansión y al mismo tiempo profundización.

Todo está hecho para recordárnoslo. Si miraba una masa de átomos o células o una masa de estrellas y galaxias siempre sabía que estaba mirando a la misma cosa.

Conciencia anhela siempre la posibilidad de una vibración alta, de crecimiento y de este deseo puro se creó el primer brillo, el primer rayo.

Esto era el comienzo de todo. Era la entrada en la dualidad para que la conciencia pueda empezar la creación.

Luego llegó a expandirse esta luz con una intensidad indecible. En el centro se materializaba la fuerza del *Alma* misma. Se materializaba la conciencia misma y era el todo que existía antes de la gran expansión. Pero al mismo tiempo ya era el potencial de todo lo que existe hoy. Era la esencia de todas las posibilidades de todas las dimensiones.

Los científicos calculan (con nuestras posibilidades de comprender el gran misterio) que esta masa tenía un tamaño entre un guisante y una pelota de tenis antes de que esta primera creación estallara por la fuerza que retenía y creaba el espacio. Mi recuerdo ancestral sabe qué tamaño ha tenido y si lo digo con palabras entiende la esencia no las palabras que confunden: tenía una forma pineal. Parecía la fruta del pino. Exactamente como una glándula en el centro del cerebro humano. La glándula pineal o epífisis. Esta glándula es única en el cerebro, todo lo demás que encontramos en el cerebro humano viene en dos, quiere decir lo que encontramos en el lado derecho siempre tiene un equivalente en el lado izquierdo. Menos esta glándula minúscula en el centro. (*)

Es la misma *Alma* que ha creado el universo y la que encontramos en cada humano, y esta es nuestra esencia. Pero no la buscáis. Como el amor no se puede encontrar en el corazón físico no vais a encontrar el alma si abris los cerebros de miles de conejos de indias. (**)

Eres holográfico. Eres Creador con poderes inconmensurables. Somos inconscientes del poder que tenemos. Eres Dios y eres todo lo que te rodea, has creado el sol, la luna y las estrellas, porque sabías que los necesitarás. Has creado la luz y la sombra de tu vida,

porque las necesitas. Yo estoy dentro de ti y sabes que esto es un recuerdo tuyo. Así ahora haz que sea bello lo que creas.

*Para más información sobre la glándula pineal sugiero el libro DMT the Spirit Molecule de Dr. Med. Rick Strassman.

**Aquí mucha gente va a preguntar si los animales tienen alma, no tengo que contestar a esta pregunta, si miras a tu perro en los ojos lo sabrás.

La segunda historia:

El Cuento del Amor

Soy Anarís y este no es mi mundo. Este nunca fue mi mundo. Vengo de un lugar al que darías un nombre como Atlántida. Pero prefiero no llamarlo así porque en vuestro mundo os equivocáis con nombres y palabras como os equivocáis con el espacio y el tiempo. Pero ahora yo vivo en este –vuestro- mundo y estoy en una batalla interna. Me pregunto cómo he podido llegar aquí. Cómo he podido olvidar tanto. Pero la fuerza es más grande que todos estos intentos de desviarme y cada día me acuerdo un poco más. También ellos quieren que me acuerde, ellos nos echan de menos tanto como yo a ellos, y más. Siempre nos dan tantas pistas, pero os habéis creado miles de maneras muy convincentes para demostrar que no hay más de lo que pensáis ver. Pero yo me acuerdo y cuando se abra la puerta no dudaré en entrar e irme a casa. A veces me duele el corazón por el deseo de reencontrar mi hogar, pero ¿cómo se vuelve a una casa que se encuentra en otra dimensión? Tengo claro que solamente puedo volver a casa si tú también te acuerdas. Todos os tenéis que acordar. Así podemos volver a casa juntos. ¿Dónde está esta casa? Esta casa está muy cerca y muy lejos. Quizás lo debo decir simplemente muy distinto... yo sé que sabes de qué estoy hablando, nuestra casa está delante de nuestros ojos y no la podemos ver porque nos hemos equivocado en el camino. Ellos me dicen siempre cuando me muero de tristeza y de deseo de volver a casa, que no me preocupe, que todos los caminos llegarán. Llegaré, cuando me perdone por haber olvidado tanto, llegaré cuando perdone a aquellos allí fuera que no ven lo que veo yo, aquellos que se han olvidado por completo de su destino y su búsqueda y aun parecen muy lejos antes de emprender el primer paso de un camino que parece largo.... Pero ¿quién soy yo para pensar esto?, yo entiendo que la lógica no funciona aquí. Quién sabe, es posible que lleguen antes que yo, la que está buscando hace siglos. Si, quizás serán aquellos los que me aguantarán la puerta este día que tiene que venir.

He olvidado muchas cosas pero me acuerdo de cómo éramos al principio y como amábamos y qué ha ido mal después entre hombre y mujer. Esto te quiero contar:

Éramos seres de luz, esplendor. Hombres y mujeres. El hombre era el guardián del amor puro. Como una antena percibía la luz del amor divino que se incorporaba en la mujer. La mujer era la incorporación del amor divino. Hacer el amor era la unión de los dos únicos polos físicos conscientes del amor en la tierra.

Los halos representados alrededor de la cabeza de vuestros santos eran simplemente los restos de los halos que todos teníamos. Cuando los halos necesitaban recargar su energía, el hombre y la mujer se juntaban y hacían el amor, hacían a Dios. El halo, la energía dorada, era su medio de comunicación, bien estuvieran juntos o separados. Su alcance sobrepasaba con creces la línea de lo visible y a través de él, los dos

permanecían constantemente unidos pero sin molestarse, en paz y en silencio, mutuamente conscientes del amor puro: de Dios.

El lenguaje oral se desarrolló con el tiempo. Apareció cuando el hombre y la mujer empezaron a olvidarse del amor y a perderse en el tiempo entregados a otros quehaceres, a la creación del mundo.

*Así fue como hombres y mujeres se olvidaron de ser ellos mismos en todo momento; y, a medida que dejaron de hacer el amor como dioses, sus halos, su concienciación, fueron perdiendo la dorada conexión divina. Tuvieron que empezar a hablar por encima del creciente abismo que se abría entre ellos. Y entonces, en la distancia de la comunicación oral, surgieron los malentendidos y las emociones. Como el tiempo o la falta de amor invadieron los cuerpos del hombre y la mujer, la conversación sustituyó la inmediatez y plenitud del amor. El vocabulario crecía más y más. En lugar de **ser amor**, se dijeron **te amo**. Pese a que aparentemente realizaban el mismo acto físico, eran incapaces de liberar o generar energía divina, o de personificar en sí mismos el espíritu o la presencia del amor, la atemporalidad. En lugar de hacer el amor puro, lo hacían de forma emocional; y en lugar de traer al mundo niños iluminados espiritualmente alumbraban seres emocionalmente dependientes.*

La mujer se sentía ahora confundida y eternamente desdichada. El hombre, habiendo perdido su autoridad, se mostraba ahora impaciente con ella. Y al intentar encontrar algo que sustituyera su autoridad, se convirtió en un ser permanentemente ocupado e inquieto. Al faltarle la autoridad necesaria para servir como guardián para su mujer, utilizó su superioridad física y económica para forzarla a ocupar una posición social inferior, concretamente explotando su amor de madre. Esta situación exasperó de tal modo a la mujer que engendró en ella al demonio, el cual, a medida que fue pasando el tiempo, nunca olvidó o perdonó ni su injusticia ni su corrupción del amor.

El género humano había nacido; la carrera del tiempo había nacido.

Y el texto sigue:

La mujer de hoy ha aprendido a hacer el amor a través del hombre que no sabe hacerlo. He aquí el terrible embrollo en el que se encuentra el amor. Desde el principio de los tiempos, la mujer ha sido manipulada e influida para sentir que la expresión más refinada de su amor es complacer al hombre sexualmente. La verdad es justo lo contrario: la expresión más delicada del amor es que el hombre deleite a la mujer. Y esto sólo lo puede conseguir cuando es capaz de olvidar su preocupación por el orgasmo y la excitación, y es lo bastante generoso o consciente en el amor para obtener y recibir las energías divinas de la mujer. Para él estas energías son la expresión más fina del amor femenino.

Al enseñar a la mujer a darle placer y satisfacerle desde tiempos remotos, el hombre le ha enseñado a desearlo y a proyectarse sexualmente para despertar su excitación. Le ha convertido en un ser adicto a un ansia física y emocional por atraerlo sexualmente. Y el hombre lo ha conseguido no cumpliendo con su deber de amarla.

La mujer no tenía testimonio alguno del amor, su verdadera naturaleza, ya que no existía ningún hombre que la amara debidamente. Así, pues, se conformó con la excitación sexual, ya que el hombre la había persuadido de que eso era amor.

El hombre creó en ella esta adicción enseñándole que las relaciones sexuales no tienen otro fin que concebir hijos o satisfacer su placer.

El hombre, en su egoísmo, enseñó a la mujer a ser egoísta. Le enseñó a excitarle físicamente cuando no existiera amor; a proyectarse sexualmente para su mutuo regocijo a través de la ropa, el maquillaje, el baile y las poses. Y la animó a que le dejara excitarla (al mismo tiempo que se excitaba él mismo) estimulando con los dedos su clítoris hasta alcanzar el orgasmo en lugar de amar la belleza de todo su cuerpo. El frío narcótico del sexo aturdió a la mujer y, como todas las adicciones, engendró miedo: miedo a perderle o a perder su atención, y miedo a otras mujeres a través de los celos y la competencia femenina. Si ella no le satisfacía, otra mujer lo haría pronto. Y con este pensamiento surgió una amenaza sembrada en ella por sus compañeros de cama: si no cumplía, sería abandonada.

Como reacción a esta infamia masculina, la mujer descubrió el poder de su sexo, el poder de engañar al hombre y manipularlo sin entregarle el fruto o negándose cuando él lo quería. Pero el hechizo de este poder, al ser gran parte imaginario, pronto se desvaneció tras dejarle entrar en su cuerpo. Pronto se cansaría de ella y se iría con otra mujer.

La dependencia subconsciente de la mujer de la fluctuante atención sexual del hombre, es lo que rige su elección de pareja. Bien se decanta por un hombre animado al que cree poder controlar, o bien por una pareja agradable y segura a quien fácilmente puede doblegar su gusto. Estos dos tipos de relación generalmente acaban (bien en desastre, o bien en aburrimiento e indiferencia).

La sexualidad masculina queda sembrada en la mujer en el acto sexual y, dado su carácter fundamental, permanece dentro de ella. A consecuencia de esto, la mujer experimenta periódicamente una tenue sombra de depresión que es incapaz de explicar pero que acepta como algo normal. Esta sombra nubla su percepción haciéndole sentir un ser emocional que no es ella misma. Esta misma sexualidad masculina es el impulso activo, egoísta y extrovertido que convirtió al mundo en un lugar violento y privado de amor. En la mujer, esta sombra destructiva del hombre influye sutilmente en su elección de pareja, por lo que rara vez elige al hombre correcto. La sombra masculina que pervive en ella se manifiesta en forma de duda. Y es la sombra la que elige. Aunque la mujer quiere tener derecho a elegir, se ve obligada a tomar una decisión, y luego tiene que vivir con la sombra, con la duda, que pervive dentro del hombre y de ella misma.

La mujer, en su estado natural, no depende del hombre. Lo ama, y en el amor no existen dependencias, ni ataduras, ni miedo de pérdida. Ella es el principio de la atracción pasiva, un irresistible imán viviente que atrae hacia ella al hombre adecuado para que la ame de forma divina y verdadera. Aquí no hay elección que valga...()*

La mujer verdadera (o en su estado natural) es un imán irresistible que atrae al hombre adecuado. No tiene que flirtear ni posar para que el hombre adecuado se sienta irresistiblemente atraído por la dulce energía que ella desprende. El hombre verdadero es como una antena que no está influida por juegos exteriores de excitación, pero ve hasta la esencia divina de la mujer. Cuando siente la presencia de la mujer consciente en su esencia divina, él sentirá tal placer (sin necesidad de poseer a la mujer) que no deja

espacio para dudas. Los dos sentirán la divina presencia de dios en este instante. Cuando eres mujer verdadera atraerás a un hombre verdadero, hasta entonces te equivocarás una y otra vez.

Para poder volver a ser una mujer en su estado natural una mujer hoy en día tiene que desapegarse de su sufrimiento. Tiene que poner amor antes de ella misma, que es su dolor. Esencialmente ella no debe hacer el amor al hombre si él no se enfrenta a ella en verdad y honestidad (y sin la constante necesidad de excitación sexual de hoy en día). Ella tiene que denegarle a él su urgente necesidad de escapar (hacer el amor significa estar en el presente, la excitación sexual es huir en la ilusión y el ego, es una masturbación en pareja). Al mismo tiempo ella tiene que ser amor, ser amable y generosa. Si ella se niega a él, el hombre no adecuado la va a amenazar. Si el hombre la amenaza con dejarla, ella tiene que decirle que nunca la amenace de nuevo o que la deje ahora mismo. Ella no puede hundirse en su corazón roto, ella tiene que ser verdadera, verdadera al amor y no hundirse en el pasado. Ella sabe la verdad, la verdad es amor, y amor no es lo que hay hoy en día en la pareja. Ella tiene que morir para el amor. Este la hará mujer suficiente. Quizás va a perder a este hombre y a otros. Pero es preferible que solamente una mujer sobre esta tierra realice el poder que la mujer es en el nombre del amor, que millones de mujeres equivocadas por hombres equivocados permitan la violencia de la manipulación sexual.

(*Barry Long es el maestro de quien he cogido el *mito* de cómo hacíamos el amor y este texto se encuentra en su obra '*Haciendo el Amor*')

Podría seguir citando a Barry Long y la verdad es que es lo que siento en mi alma de mujer, pero este es un material muy denso y muy serio, así que quiero dejar esto aquí. Es esencial reeducar la manera en que amamos, porque estamos **muy** equivocados. Si has tirado esta carta observa bien la relación amorosa que tienes o deseas tener y fuertemente recomiendo el libro '*Haciendo el Amor*' de Barry Long para profundizar y clarificar qué es la Unión Sagrada.

Ahora voy a explicar el simbolismo de la carta de la Unión Sagrada:

El suelo fértil: El principio del amor es el amor propio, *love yourself*. Estas palabras suenan bien, lógico, y se han convertido en un cliché, pero cuando observamos el verdadero significado de estas palabras en nuestros corazones cada uno de nosotros encuentra una falta de amor propio. ¿Tú te amas como un ser divino? ¿Tú amas tu sombra y la acoges con amor y perdón? ¿O te autocastigan tus pensamientos negativos cuando aparece tu sombra para que trabajes? La tarea más grande es amarse y valorarse a si mismo. Por falta de conciencia y amor propio entramos en relaciones inmaduras como lo he simbolizado con el yin y yan de agua y fuego en la parte baja de la carta.

Es verdad que no somos capaces de amar verdaderamente, sanamente, si no comenzamos en la base de nuestro amor propio. Así entramos en vez de en el amor divino (que se encuentra simbolizado en el centro de la carta) en el amor condicionado. El amor condicionado se encuentra en la misma vibración como las palabras, las emociones y el tiempo. Es condicionado por el miedo y el control. Así en nuestras relaciones jugamos con la excitación para no perder a la pareja. ¿Porqué no podemos creer que nuestra pareja nos ama incondicionalmente? ¿Cómo puede lograr nuestra pareja amarnos si ni siquiera lo logramos nosotros mismos?

Existen solamente dos estados: el estado del miedo y el estado del amor. Estos dos estados están conectados como dos polos de un hilo y nosotros estamos balanceándonos

en el medio como un acróbata, pero en general tenemos los ojos tapados y nos falta el equilibrio. Todos los demás sentimientos los encontramos entre los dos polos.

Las mariposas: simbolizan la transformación que tenemos que realizar para entrar en el amor divino. Tenemos que transformar el mundo entero y la base de esto es el amor propio, tenemos que cambiar lo que hemos aprendido desde lo más remoto, no tenemos muchas guías vivas que nos puedan mostrar qué significa el amor propio, nuestros padres no lo han aprendido de sus padres porque estamos en la cima del tiempo del olvido. Solamente tenemos la verdad de las estrellas escondida en las partes más profundas de nuestro corazón. Nuestro recuerdo ancestral. El gran misterio.

La transformación parece tan total como imposible. ¿Cómo transformar todo este miedo allí fuera y aquí dentro en el corazón? ¿Te imaginas que puedes hacer milagros? No hay otro/a que puede. El milagro lo tienes que conseguir tú. Además en el tiempo donde ya casi no existen. Pero esto siempre es así, tiene que ser así, sino no sería ningún milagro. La mariposa consigue el milagro. De una criatura que se arrastra por el suelo se transforma en un ser de alas y luz. Que símbolo más hermoso nos ha dejado el gran misterio para recordarnos que nunca es demasiado tarde, que todo es posible. Somos cada uno orugas inconscientes arrastrándonos por el suelo sin poder imaginarnos nuestro destino. Es hora de acordarnos. Es hora de enfrentarnos con nuestro corazón, encontrar a nuestras sombras personales, y comenzar a recordar nuestras ilimitadas posibilidades.

Una cosa es hacer lo que quiero, otra cosa es hacer lo que amo. Hay que invocar y expresar amor. Y ser muy valiente para ver donde aún no estamos en el amor, y allí convertirnos en mariposa.

Somos parte de todo. Así amor propio no es ego. Si sabemos que somos parte de todo y nos amamos a nosotros mismos, ¿cómo podemos hacer el mal en el mundo? Nos haríamos daño a nosotros mismos y ya no tendríamos amor propio...

El Sol y la Tierra: Conciencia ha creado la tierra y el sol. Qué pregunta más absurda sería la siguiente: *¿Cuál es más bonito el sol o la tierra? ¿Cuál es más importante?* Son una Unión Sagrada y son símbolos de lo más sagrado, la unión. Dos seres perfectos siendo una unión perfecta. Sin lucha de poder, control o jerarquía. Solamente siendo. Si entendemos el milagro del sol y la tierra comprendemos el principio de la Unión Sagrada.

El ego tiene que morir, porque el ego siempre quiere ser tan especial, quiere la jerarquía y quiere la dualidad. El amor propio quiere amor. Unión.

Las letras hebreas: (alrededor del chakra del corazón) en la carta dicen *Madre, Padre, Hermano, Hermana*.

Mitakuye Oyasín: es una oración de la Nación Lakota y significa *‘Todos son mis hermanos’, ‘Estamos todos en íntima relación’*.

Todo comienza con la búsqueda.

Por ejemplo: Un día vemos a alguien que nos inspira, alguien con sabiduría y espiritualidad. La sabiduría nos da poder. Los otros ven este poder y se sienten atraídos por el carisma de la persona maestra. Allí puede comenzar un camino de búsqueda para

obtener lo que esta persona irradia. Empezamos la búsqueda normalmente con un interés en las mismas prácticas que practica esta persona maestra o algo que vibra en la misma frecuencia. Allí también comienza la dificultad de no dejarnos engañar por el ego. *Detrás de la práctica espiritual se esconde muchas veces el propio ego, una búsqueda de poderes mágicos. Esto convierte el mundo de la práctica espiritual en un lugar de crecimiento del ego disfrazado en práctica espiritual.* (Barry Long. *To Woman in Love.*)

El camino del poder siempre ha sido el camino tentador. Pero hay que distinguir la dualidad de este camino: existe el camino del poder del ego (el cual es ilusorio) y existe el camino verdadero. El camino verdadero es la Unión. El camino verdadero no lo andamos para obtener poderes (pero naturalmente los vamos acumulando), el camino verdadero lo andamos para nuestros hijos y nuestras hijas, nuestros padres y nuestras madres y todos los seres, donde naturalmente también se nos incluye a nosotros mismos. Es el acto de amor más grande. Para servir al mundo. Para poder iluminarnos y eliminar el karma que nos han pasado nuestros ancestros. Para liberarnos y liberar a nuestros hijos y nuestras hijas.

Para poder andar este camino es importante darse cuenta de qué significa amor. Generalmente nos confundimos. En sánscrito el Chakra del Corazón significa **libertad, sin apego!** Para amar es **esencial** practicar el desapego. No un poco o de vez en cuando. Siempre nos quedamos en la posesión, en el ego, en una adicción emocional si no llegamos a entender esto.

Imaginemos una cosa que quizás nos ha pasado a todos: encontramos a alguien que nos fascina, todo es perfecto en ese instante, la vibración es altísima, nos encanta cómo nos sentimos en la presencia de esta persona. Nuestros caminos se separan y pensamos mucho en esta persona como alguien muy especial. Quizás estamos enamorados. Nos encanta la sensación y la fuerza que nos da, nos sentimos más fuertes, más alegres y más bellos. Cuando reencontremos a esta persona en otras circunstancias puede ser que no se genere la misma energía, que veamos algo que antes no veíamos, una cosa que no es parte de la perfección que habíamos conocido en el primer encuentro. Cuando desaparece la persona de nuevo nuestro ser desea otra vez la misma sensación que hemos tenido después del primer encuentro, podemos acordarnos de lo que sentíamos y volvemos a generar una imagen más deseada de esta persona, pero ¡ajo! allí nos convertimos en emocionales y creamos una ilusión. Es mejor ver a la persona con su luz y su sombra como nosotros también somos luz y sombra. Pero lo correcto es intentar volver a generar el mismo amor que hemos sentido en el primer encuentro, pero desapegarlo de la persona que nos lo ha generado. Somos este sentimiento. Es nuestra luz más brillante.

La alquimia pasa cuando se encuentran dos almas capaces de amar sin apego canalizando el potencial que libera el otro dentro de uno mismo, en el presente del amor.

Cuando dos personas entran en la Unión Sagrada su desapego crea el amor en el presente y deja que suceda una **alquimia**. Entra un tercer elemento: **Dios**.

El Yin y Yang de fuego y agua en la carta es símbolo del amor posesivo, nunca sube en su vibración y nunca crea alquimia. Siempre se queda en el nivel emocional. Mientras la unión de dos almas capaces del amor incondicional sin apegos (aquí simbolizado por el yin y yan y el chakra del corazón en el centro) es total, **ama a sí mismo, al otro y al**

universo. Allí nace el amor sagrado. El amor transformador, el amor milagroso que hemos olvidado practicar. La alquimia de este amor está simbolizada por la mujer, el hombre y la luz del arco iris que irradia hacia arriba, que simboliza la fuerza que no se puede nombrar, pero la conocemos como Dios, Gran Misterio o Espíritu.

Con este amor sagrado recuperamos nuestro estado natural. Recuperamos el ser un hombre verdadero y una mujer verdadera. El amor verdadero se está despertando ahora, hace miles de años ha sido completamente olvidado. Ahora estamos recuperando nuestra memoria de lo que significa y de cómo nos puede transformar. El potencial que tiene para transformar el mundo. Este amor no es nada más que amor. No existen miedos y los atributos de la adicción emocional de la pareja común (comparaciones, celos, engaños, control, manipulación...).

- La vida es un juego intrincado para comprender, no existen problemas solamente pruebas.
- Existe solamente un atributo del amor verdadero y esto es el desapego.
- El amor verdadero es incondicional.

Si comprendemos el profundo significado de estas palabras estamos en paz.

Y podemos escuchar en cualquier situación la silenciosa risa del universo que nos rodea constantemente.

Amor es el único camino.

Nota de la autora

No es verdad que tenemos que hacer un trabajo que NO nos guste para ganarnos la vida, al contrario: tenemos que tener muy claro qué es lo que nos hace felices y poner todos nuestros esfuerzos en ello y en ser felices, tan felices como podamos ser en esta vida. Tenemos que decir esto a nuestros hijos, que no importa lo que hagan, lo importante es que hagan lo que les hace felices. Este trabajo es el resultado de este pensamiento.

Agradecimientos

Mientras meditaba y entraba en trance sentía las voces de muchos guías en mi interior. A veces escuchaba a Jesucristo, a veces me inspiraba el dulce perfume de la Santa María o me abrazaba la mujer búfalo blanco, otras veces veía la sabia sonrisa de Osho. Hablaba con el lobo, el búho, la serpiente. Me daban respuestas los árboles y el abuelito fuego mientras volaba el águila encima de mi cabeza. Buda y la Abuela Margarita me enseñaron a confiar en lo que siento en mi interior.

Soy humana, frágil, limitada, llena de complejos e imperfecciones, pero tengo todos los sentidos para ver la inmensurable belleza en este gran misterio que se llama vida. Y la inmensa bendición de que el Sol esté siempre exactamente en el lugar donde tiene que estar para dar su calor a la siempre amada Madre Tierra.

Así quiero dar las gracias primero a ella, por apoyarnos y amarnos. Gracias a todos los seres invisibles que se manifiestan a veces, en los momentos sagrados, para enseñarme un poco del camino.

Gracias a los maestros que se ocupan de mí, vivos y ascendidos. Gracias a mis maestras más próximas, Marrhue, la Abuela Margarita y Madrinha Rita.

Gracias a mi madre y a mi padre por acompañarme en mi camino y siempre dándome el valor para creer en lo que hago. Gracias a mi hijo y a mi hija por ponerme a prueba y hacerme entender el verdadero significado de ser madre. Gracias a Rafa por enseñarme un punto de vista distinto.

Gracias a Marta por su gran ayuda y hermandad. Gracias a Marga por su inspiración, que me ha abierto un camino que me esperaba. Gracias a Danny por decirme, en el momento en que pensé en parar, que continuara. Gracias a toda la gente que me ha inspirado, animado y ayudado a realizar este trabajo. Gracias a mí misma por mi profundo valor por aceptar la gran prueba que se llama vida. Gracias a las hermanas y los hermanos en este mundo. Gracias, gracias, gracias.

Pero muy especialmente quiero dar las gracias a una ofrenda muy antigua: la Ayahuasca. Gracias a esta bebida sagrada y a la gente que usa esta bebida con conocimiento y respeto. Espero que un día la sociedad se abra y el estado permita su uso controlado y respetuoso en todo el mundo porque es una gran medicina que nos puede recordar lo que realmente somos. Sería una buena idea si los políticos la empezaran a usar para sanar sus egos y gobernar la tierra con respeto. La Ayahuasca no es una droga, es una planta sagrada extremadamente curativa y visionaria.

Que así sea.

Bibliografía

- Das Chakra Handbuch.* Shalila Sharamon y Bodo J. Baginski, Windpferd
- Shaman, Healer, Sage.* Alberto Villoldo, Goldmann
- Seelenrückholung.* Alberto Villoldo, Goldmann
- The Four Insights. Wisdom, Power and Grace of the Earthkeepers.* Alberto Villoldo
- DMT The Spirit Molecule.* Dr. Med. Rick Strassman, Inner Traditions
- Mujeres que corren con los Lobos.* Clarissa Pinkola, Ediciones B
- Animal Speaks.* Ted Andrews, Llewellyn Publications
- Kraftiere begleiten Dein Leben.* Jeanne Ruland, Schirner Verlag
- Hüter des Alten Wissens.* Marielu Lörler, Schirner Verlag
- The Medicine Wheel.* Sun Bear and Wabun, Verlagsgruppe Random House
- The Divine Matrix.* Gregg Braden, Hay House
- Secrets of the Lost Mode of Prayer.* Gregg Braden, Hay House
- Tarot el Espejo del Alma, Manual para el Tarot Thoth de Aleister Crowley.* Gerd Ziegler, Arkano Books
- Sidharta.* Herman Hesse, Bantam Books
- Aleph.* Paulo Coelho, Vintage International
- Tantra, The Supreme Understanding.* Osho, Innenwelt Verlag
- Tarot Osho Zen.* Deva Padma, Gaia Ediciones
- Haciendo el Amor. Amor Sexual. El Modo Divino.* Barry Long
- To Woman in Love.* Barry Long, Gulaab General
- Buda.* Deepak Chopra, Suma
- Ecstasy, Ritual and Alternate Reality Felicity Goodman,
- The Teachings of Duan Juan, Carlos Castañeda, University of California Press
- The Journey Home, a Kryon Parable, Lee Carroll, Hay House