

MÓDULO 6: Los Tránsitos.

1.- COMPASIÓN.

Amor Bondadoso (metta) es el deseo de que todos los seres sean felices.

Compasión: cuando el Amor Bondadoso se dirige hacia alguien que sufre.

Ejercer la compasión con los demás implica conmoverse por el sufrimiento ajeno, dando origen al deseo de aliviar dicho sufrimiento.

Experimentamos la **autocompasión** cuando sufrimos, lo reconocemos, y sentimos el impulso de ayudarnos a nosotros mismos.

*“LA ENERGÍA EN EL DESPERTAR HA DE DIRIGIRSE HACIA UNO MISMO”
Así pues, el amor y la compasión son dos caras de la misma moneda:
el amor es el deseo de felicidad y la compasión el deseo de no sufrir.*

El amor se puede definir como:

- Sensación-intención-emoción-aspiración:
 - Que seamos felices, que nuestra vida sea plena, que prosperemos, que tengamos salud, bienestar y cariño (*recibir*).
 - Que podamos *generar* las causas que nos lleva a eso.

La compasión se puede definir como:

- Sensación-intención-emoción-aspiración:
 - Que el mundo nos dé condiciones para estar libre de ese sufrimiento (*recibir*).
 - Que podamos *generar* las causas que nos lleva a eso.

La compasión es la suma de tener empatía y poder superar el malestar empático y el juicio, sacando motivación para poder ejercer una acción compasiva. Si la persona es muy sensible al malestar empático, o tiene una crítica muy activa o le falta motivación, no podrá pasar de la empatía a la acción compasiva.

Empatía (cognición y sentimiento)



Bondad amorosa (metta)



*Tolerancia al malestar
Suspensión del juicio
Motivación para ayudar*

Acción compasiva



Alegría de poder aliviar el sufrimiento

Por lo tanto, si una persona es muy empática, le costará trabajo hacer acciones compasivas. Es mejor ser lo justo de empático para poder más fácilmente realizar acciones compasivas.

Para completar información de compasión se pueden consultar los contenidos del Ciclo "Mindfulness y Despertar a la Consciencia" del Dr. Herrero.

*La compasión está reflejada en el planeta **Venus** (deseo de amarse a uno mismo y al otro) y **Neptuno** (sentimiento de estar conectado al otro), en **Marte** (capacidad de hacer acciones compasivas) y en el **Sol** (sentimiento profundo de amor).*

2.- LOS TRÁNSITOS.

Los planetas están en movimiento continuo. **El efecto de los planetas en movimiento al interactuar sobre los planetas y casas de la carta natal, se le denomina tránsitos.** Tienen especial interés los tránsitos de planetas **sociales (Júpiter y Saturno) y transpersonales (Urano, Neptuno y Plutón)** sobre nuestros *planetas personales y casas*, pues cuanto más lento es el planeta más se nota su efecto en el tránsito. El movimiento de los planetas en tránsito sobre la esfera natal es en dirección contraria a las agujas del reloj.

Cada planeta en tránsito produce **tres puntos de máximo contacto** con el planeta-casa natal (sobre todo los planetas más lentos). Cada punto corresponde a un tiempo concreto donde la actividad del tránsito será especialmente intensa. A continuación, se muestran algunos ejemplos:

Gráfico 1: Casa 7 en 16° de Piscis

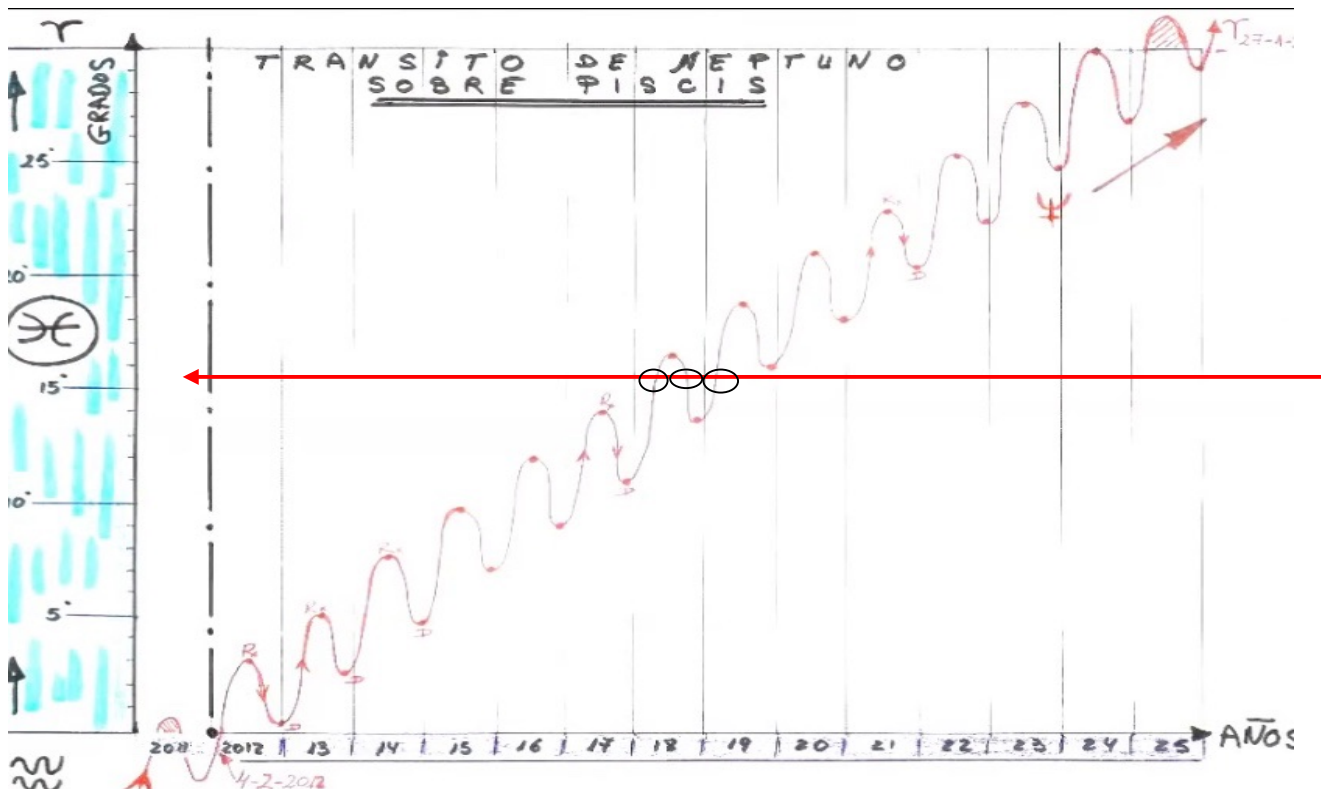
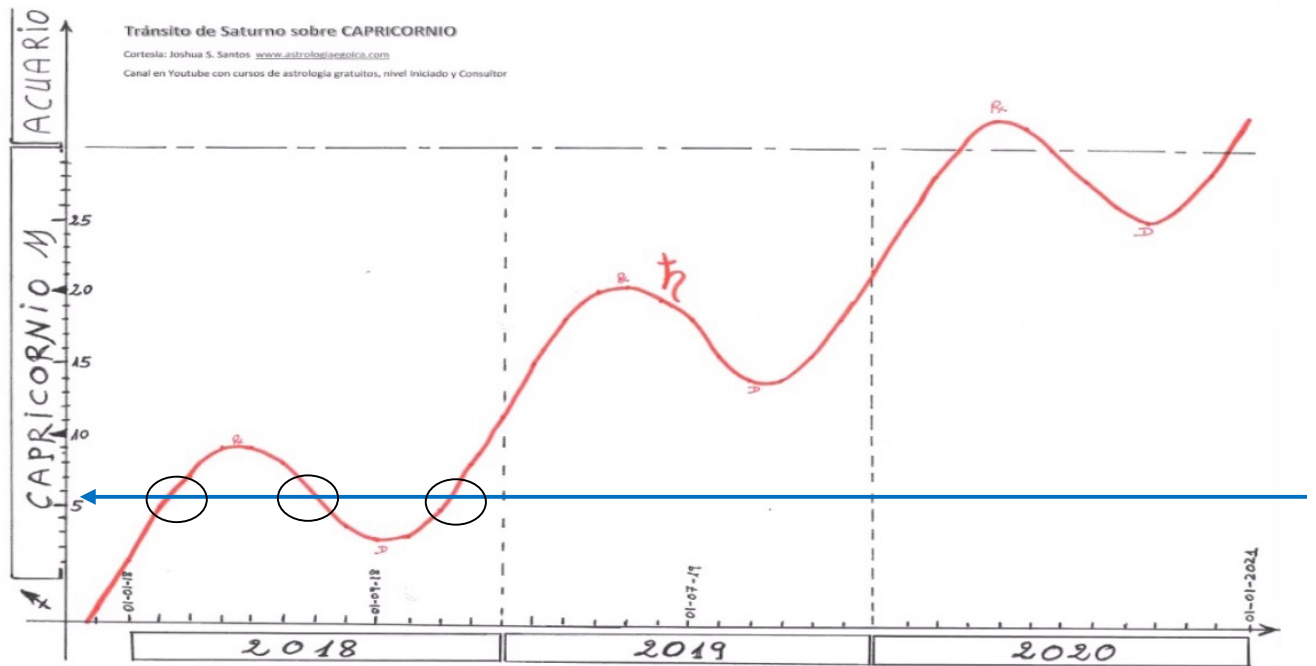


Gráfico 2: Mercurio a 6 ° de capricornio



3.- VELOCIDADE DE LOS PLANETAS: tiempo que tardan en completar un ciclo completo en los 360 °.

Luna	28 días
Mercurio	88 días
Venus	224 días
Sol	365 días
Marte	22 meses
Júpiter	12 años
Saturno	28 años
Urano	84 años
Neptuno	165 años
Plutón	248 años

4.- TRÁNSITOS DE JÚPITER.

Júpiter es el planeta de la expansión social, la organización en sociedad y la mente filosófica y religiosa.

1.- Expansión de la experiencia de los planetas personales.

2.- Mente filosófica y religiosa.

Los tránsitos de Júpiter son una oportunidad para la expansión, para gozar de experiencias vitales, para organizar socialmente, para planificar, para estudiar filosofía y religión, para viajar y aprender otros idiomas y culturas. Según el **planeta** que toque es una oportunidad para expandir las decisiones o el poder (Sol), o experimentar emociones (Luna), o expandirse en las relaciones con los demás (Venus), o tomar iniciativas de acción (Marte) o expandir conocimientos (Mercurio).

Según la **casa** en la que entre, será una oportunidad para ser extrovertido socialmente (casa 1), o hacer gestiones económicas (casa 2), o expandir aprendizaje (casa 3), o experimentarse en el hogar (casa 4), o expandirse en los hobbies y el amor (casa 5), o en el trabajo (casa 6) o con la pareja (casa 7) o buscar experiencias profundas de nuestro inconsciente (casa 8), o hacer viajes a lugares lejanos (casa 9), o expandirse a nivel laboral (casa 10), o en los grupos y amigos (casa 11) o en la espiritualidad (casa 12).

Si el planeta o casa que toque está en sombra, será este tránsito de Júpiter una oportunidad para ganar confianza, expectativas o esperanza; o para hacer cosas más justas, ganar en conocimientos huyendo de la dispersión, empezar a no necesitar tanto apoyo de los demás, o integrarse en la sociedad (hacer la luz de la sombra).

LUZ	SOMBRA
Confianza	Poca o excesiva CONFIANZA
Fe	Poca o excesivas EXPECTATIVAS
Esperanza	Poca o excesiva ESPERANZA
Justicia social	INJUSTICIAS SOCIALES
Buenas experiencias médicas	Malas experiencias médicas
CONOCIMIENTO filosófico y religioso, guía, ideologías	DESCONOCIMIENTO, dispersión, falsas expectativas, falsos guías
Comprometido y PROTECTOR	Evasión de compromisos e irresponsable con los demás, busca RECIBIR APOYO de los demás
Obedece y respeta leyes sociales y las leyes naturales	Obedece leyes sociales por encima de las leyes naturales, antisocial
Expansión compartida (viajes, idiomas), experiencias en grupo	Dispersión, actuaciones en solitario, DESINTEGRACIÓN SOCIAL

5.- TRÁNSITOS DE SATURNO.

Saturno es el planeta de la contracción social, de los límites y normas, el estructurador de las formas y el tiempo.

1.- El estructurador de las formas y el tiempo. Impositor de NORMAS y reglas (juez).

2.- El maestro: el fin de la expansión de la experiencia.

Los tránsitos de Saturno son una oportunidad para la contracción, para estructurar (hacer cosas con responsabilidad), para hacer pocas cosas pero hacerlas bien, para dar fin a lo que te sobra, para hacer cosas prácticas. Según el **planeta** que toque es una oportunidad para estructurar las decisiones o el poder (Sol), o estructurar las emociones (Luna), o estructurar una relación con los demás (Venus), o hacer iniciativas de acción serias y responsables (Marte) o estructurar conocimientos (Mercurio).

Según la **casa** en la que entre, será una oportunidad para ser introvertido y serio socialmente (casa 1), o ahorrar dinero (casa 2), o estructurar el aprendizaje (casa 3), o dar solidez en el hogar (casa 4), o restringir los hobbies y el amor (casa 5), o ser serio y responsable en el trabajo (casa 6) o con la pareja (casa 7) o estructurar nuestro inconsciente (casa 8), o limitar los viajes a lugares lejanos (casa 9), o trabajar a nivel laboral (casa 10), o en los grupos y amigos (casa 11) o en la espiritualidad (casa 12).

Si el planeta o casa que toque está en sombra, será este tránsito de Saturno una oportunidad para empezar a controlar y en un intervalo de tiempo tendrá que tener resultados concretos, experimentarse en la dificultad para conseguir algo objetivo, ser responsable y poder cargar con obligaciones de forma disciplinada, exigiéndose para sentirse capaz de conseguir estructuras, dando muerte a lo viejo, a lo que te pesa, a las repeticiones (hacer la luz de la sombra).

LUZ	SOMBRA
Da forma y un tiempo a las cosas (PRÁCTICO)	MATERIALISTA (dependiente de las formas y el tiempo).Control del tiempo. CONTROLADOR
Conservador, precavido, ahorrador	BARRERAS, LÍMITES INFRANQUEABLES, DIFICULTAD
Responsable	Excesivo Responsable o Irresponsable
Paciente, constante, trabajador, responsable, disciplinado, SERIO, AMBICIOSO	CULPA (pasado), RESPONSABILIDADES (presente) y OBLIGACIONES (futuro). Control, disciplina, sacrificio, NO DELEGA, AMBICIÓN DESMEDIDA
Distante Emocionalmente	FRÍALDAD EMOCIONAL
ESTRUCTURADOR perseverante, hacer poco y bien (te aligera el peso)	AUTOEXIGENCIA y EXIGENCIA hacia los demás
Capaz de hacer	INCAPACIDAD, desvalorización que compensa con exceso de trabajo
Muerte de lo viejo, lo que te pesa y no sirve en tu vida, las repeticiones (maestro)	Culpabilidad y repeticiones (pasado, familiar, tradición, dogmas sociales)
Respeto a la autoridad y figura paterna	Exceso de obligación y obediencia hacia la autoridad y figura paterna

6.- TRÁNSITOS DE URANO.

Urano es el planeta de la mente despierta, de la consciencia, la verdad y el cambio.

1.- El libertador, con la verdad te libera.

2.- La mente sabia, mente consciente.

Los tránsitos de Urano son una oportunidad para los cambios, para entrar en consciencia, para ser independiente, para decir la verdad, para ser solidario con los demás y el medio ambiente, para abrirte a la innovación. Según el **planeta** que toque es una oportunidad para cambiar las decisiones o el poder (Sol), o ser emocionalmente independiente (Luna), o tener relaciones más liberales (Venus), o hacer iniciativas de acción novedosas (Marte) o adquirir conocimientos nuevos (Mercurio).

Según la **casa** en la que entre, será una oportunidad para ser innovador (casa 1), o cambiar tu dinero (casa 2), o aventurarse a lo nuevo en el aprendizaje (casa 3), o cambiar de hogar (casa 4), o cambiar los hobbies y el amor (casa 5), o ser más innovador y solidario en el trabajo (casa 6) o con la pareja (casa 7) o dar consciencia a tu inconsciente (casa 8), o buscar nuevos viajes a lugares lejanos (casa 9), o trabajar de forma diferente a nivel laboral (casa 10), o en los grupos y amigos (casa 11) o en la espiritualidad (casa 12).

Si el planeta o casa que toque está en sombra, será este tránsito de Urano una oportunidad para empezar a despertar a la consciencia y darse cuenta que todo está relacionado, a decir la verdad, a no resistirse a los cambios, a abrirse a los grupos, la amistad y la solidaridad, a ganar en consciencia planetaria (reciclaje, medio ambiente...), a perder el miedo a ser independiente y explorar nuevos caminos donde encontrar la innovación y la vanguardia, y a vivir en el presente más absoluto (hacer la luz de la sombra).

LUZ	SOMBRA
Mente sabia, mente consciente (despierta), la VERDAD, CLARIVIDENCIA	Mente dormida, la mentira, TENSIÓN MENTAL
Maestro de los CAMBIOS	Resistencia a los cambios o excesivos cambios
Apertura a los GRUPOS y a lo social	Aislamiento social, muy liberal y dogmático, se cree poseedor de la verdad, maniático, radicalismo
Libertad e independencia, solidaridad, AMISTAD	Dependiente de los demás
Apertura a la INNOVACIÓN y VANGUARDIA	Resistencia a la innovación: siente que vive en un espacio reducido físico-mental-emocional
Aquí y ahora, el PRESENTE más absoluto	Mente automática: pasado y futuro
Facilidad para las terapias ENERGÉTICAS	Resistencia a las terapias energéticas

7.- TRÁNSITOS DE NEPTUNO.

Neptuno es el planeta de la sensibilidad, de la intuición, el que nos acerca a la unidad.

1.- Todo es uno.

2.- El disolvente universal.

Los tránsitos de Neptuno son una oportunidad para disolver la “neblina”, es decir, para disolver todos los miedos, las inseguridades, las indecisiones, las dudas, el escapismo, las ilusiones, los engaños, el victimismo, el amor dependiente y sacrificado. Es una oportunidad para sentir amor por uno mismo y por los demás, y despertar a la compasión. Según el **planeta** que toque es una oportunidad para disolver la “neblina” de las decisiones o el poder (Sol), o de los vínculos emocionales (Luna), o de las relaciones con los demás (Venus), o hacer iniciativas de acción más valientes (Marte) o salir de la confusión mental (Mercurio).

Según la **casa** en la que entre, será una oportunidad para ser sensible e intuitivo (casa 1), o desprendido del dinero (casa 2), o tener una mente creativa e intuitiva (casa 3), o ser amoroso en el hogar (casa 4), o en los hobbies y el amor (casa 5), o en el trabajo (casa 6) o con la pareja (casa 7) o ser intuitivo con nuestro inconsciente (casa 8), o desarrollar una filosofía de vida compasiva (casa 9), o trabajar de forma más compasiva a nivel laboral (casa 10), o en los grupos y amigos (casa 11) o en la espiritualidad (casa 12).

Si el planeta o casa que toque está en sombra, será este tránsito de Neptuno una oportunidad para superar con valentía los miedos más irracionales, salir de la ilusión y el escapismo, afrontar el autoengaño y las adicciones, salir del victimismo, el abandono y la confusión, dejar el amor dependiente y sacrificado (hacer la luz de la sombra).

LUZ	SOMBRA
Valor siendo consciente de sus miedos	MIEDOS más irracionales: muerte, sufrimiento, hacer daño al otro, finalizar procesos, pérdidas
Creatividad, ARTISTA, inspiración	Ilusiones, divagaciones, imprecisiones, escapismo, autoengaño, desorden
Sensible a las necesidades de los demás: CURADOR O SALVADOR, espiritualidad	Insensible (escapismos: adicciones y drogas), o dependiente de los demás (SACRIFICADO: ayuda al otro): VÍCTIMA
Acogedor, ingenuo, inocente, no esconde ni oculta	DUDAS, ENGAÑOS, incertidumbres, oculta a otros por miedo, ABANDONO, desprecios, caos, CONFUSIÓN
AMOR INCONDICIONAL-COMPASIÓN	El amor dependiente y sacrificado

8.- TRÁNSITOS DE PLUTÓN.

Plutón es el planeta de la transformación y de la regeneración.

1.- Maestro renecedor: regeneración tras la destrucción.

2.- Lo desconocido.

Los tránsitos de Plutón son una oportunidad para profundizar en las relaciones humanas, para la transformación, para la depuración, para dar muerte y renacer transformado. Según el **planeta** que toque es una oportunidad para transformar las decisiones o el poder (Sol), o transformar las emociones (Luna), o transformar las relaciones con los demás (Venus), o hacer iniciativas de acción profundas e intensas (Marte) o transformar conocimientos (Mercurio).

Según la **casa** en la que entre, será una oportunidad para ser intenso y profundo (casa 1), o ser eficaz con el dinero (casa 2), o profundizar en el aprendizaje (casa 3), o transformar el hogar (casa 4), o profundizar en los hobbies y el amor (casa 5), o en el trabajo (casa 6) o con la pareja (casa 7) o en nuestro inconsciente (casa 8), o apasionarse por los viajes a lugares lejanos (casa 9), o en el trabajo a nivel laboral (casa 10), o en los grupos y amigos (casa 11) o en la espiritualidad (casa 12).

Si el planeta o casa que toque está en sombra, será este tránsito de Plutón una oportunidad para ganar en poder personal y autocontrol saliendo de los dramatismos, manipulación, resentimiento, dejando de ser un impositor, dejando de anularse y esconderse, dejando de tener miedo a estar solo, aprendiendo el desapego y sintiéndose satisfecho (hacer la luz de la sombra).

LUZ	SOMBRA
PODER PERSONAL, AUTOCONTROL y EFICACIA, determinación firme	Abusos de poder, crueldad, manipulador, obsesiones, liderazgo encubierto, resentimiento, dramatismo, desamor, odio, sarcasmo, irónico, vengativo, celoso, vicios ocultos, dependencias psicológicas (IMPOSITOR/ANULACIÓN), OCULTO
INVESTIGADOR, astuto, tenaz	Profundiza para sacar defectos de los otros y engordar el ego
INTENSO, profundo, apasionado, DESAPEGO	APEGO, manipulación, tragedia
Maestro renecedor que cambia TRANSFORMANDO	Resistencia a profundizar en las experiencias, DESTRUCTOR INSTINTIVO INTENSO
SATISFACCIÓN	INSATISFACCIÓN

9.- COMO INVESTIGAR NUESTROS TRÁNSITOS.

9.1.- Hay un método manual o artesanal que consiste en buscar la posición exacta de cada planeta en las efemérides. Para ello podemos consultar libros de efemérides, o buscar en internet la localización de los mismos (Ej: http://www.astro.com/swisseph/swepha_s.htm). Una vez que tenemos la posición del planeta que queremos ver en tránsito, lo situamos en nuestra carta natal, y comprobamos los aspectos que puede tener con nuestros planetas o casas. Puede ser útil en este caso usar esferas transparentes de plástico para tránsitos.

9.2.- Hay otro método digital que consiste en introducir nuestro datos en la web de carta natal: <https://carta-natal.es/carta.php>. A continuación seleccionar en herramientas el apartado de tránsitos. Esta opción nos pide los datos natales y nos permite mirar los tránsitos para un día o para un año.

PRÁCTICAS RECOMENDADAS DEL MÓDULO 6

1.- PRÁCTICAS DE ASTROLOGÍA.

1.1.- Aplica los tránsitos a tu carta natal. Investiga los tránsitos que tienes actualmente y los próximos de los siguientes meses. Diferencia los tránsitos armónicos de los dificultadores para planificar con el Doble Cuántico la resolución en luz de los mismos.

Protocolo de interpretación de tránsitos:

1.- TRÁNSITOS SOBRE LA CÚSPIDE DE UNA CASA. Se considerará la cúspide de la casa y el planeta regente del signo de la cúspide de la casa. El planeta en tránsito interactúa con la cúspide de la casa y la casa donde esté el planeta regente del signo de la cúspide de la casa.

- **Significado de la casa que toca el planeta el tránsito.**
- **Signo de la casa.**
- **Signo de la regencia del signo de la casa.**
- **Significado de la casa del regente.**
- **Signo de la regencia de la casa del planeta regente.**

Si el planeta regente recibe aspectos negativos, las características que seleccionaremos serán en sombra. El tránsito es una oportunidad para dar luz.

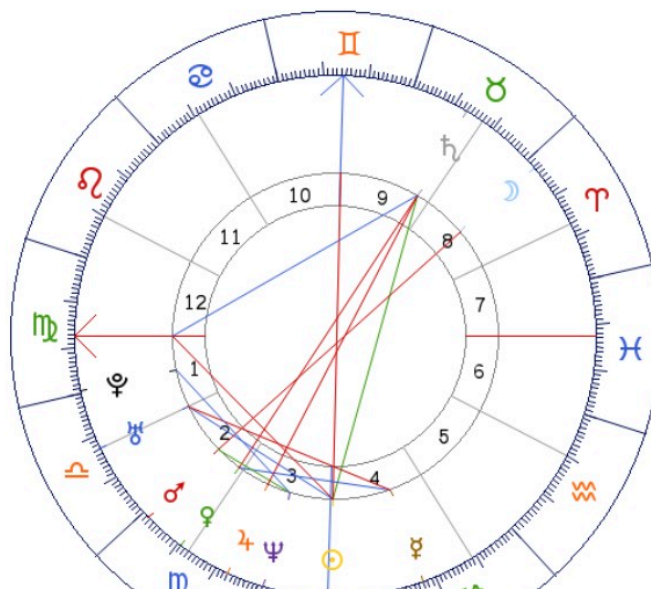
2.- TRÁNSITOS SOBRE UN PLANETA.

- **Significado del planeta.**
- **Signo donde esté el planeta.**
- **Signo de la casa donde está el planeta.**
- **Aspectos del planeta.**

Si el planeta recibe aspectos negativos, las características que seleccionaremos serán en sombra. El tránsito es una oportunidad para dar luz.

A continuación puedes leer tres ejemplos de tránsitos:

Usando la misma carta natal de Antonio Herrero. 9-12-70, 1 hora, Baza-Granada.



1.- En Febrero del 2016 Saturno está transitando sobre la cúspide de la casa 4.

- **Significado de la casa que toca el planeta del tránsito.** Saturno transitando sobre la casa 4 quiere estructurar, estabilizar el hogar, acabar con estructuras viejas del hogar.
- **Signo de la casa.** Saturno transitando sobre la casa 4 en Sagitario quiere finalizar y dar seriedad a las exageraciones de Sagitario en el hogar, a la dispersión, al idealismo.
- **Signo de la regencia del signo de la casa.** El regente de Sagitario está en Escorpio, luego las experiencias que tendrá serán también de dramatismo y apego.
- **Significado de la casa del regente.** El regente de Sagitario está en la casa 3, luego las experiencias que tendrá serán de conocimientos, aprendizaje, comunicación, interacción con el entorno cercano y hermanos.
- **Signo de la regencia de la casa del planeta regente.** El regente de Sagitario está en Géminis (casa 3), luego las experiencias que tendrá serán de dispersión mental y exceso de actividades hacia los demás.

Como el planeta regente recibe aspectos negativos, las características que se han seleccionado están en sombra. El tránsito es una oportunidad para dar luz.

Ejemplo de este tránsito: de forma ilegal (sagitario) realizo la construcción de un palomar. Los vecinos (casa 3) se quejan y desencadenan que el ayuntamiento (Saturno) me envíe una inspección. Vivo la experiencias con mucho dramatismo. El ayuntamiento me obliga a demoler el palomar (Saturno en casa 4: demoler estructuras). Aprendizaje: aprender a controlar la expansión de Sagitario.

2.- En Abril del 2018 Urano está transitando sobre la Luna natal.

- **Significado del planeta.** Urano transitando sobre la Luna: le aportará experiencias de libertad, de nuevos vínculos emocionales en grupos, de consciencia corporal, de consciencia maternal. Sentirá una Luna más desapegada, que explora nuevos espacios, innovación emocional.
- **Signo donde esté el planeta.** Urano sobre la Luna en Aries deseará nuevos retos innovadores emocionales, nuevos principio.
- **Signo de la casa donde está el planeta.** Urano sobre la Luna en Aries en casa 8 será una oportunidad para profundizar con consciencia en la emociones.
- **Aspectos del planeta.** Urano sobre la Luna en Aries en casa 8 con la oposición a Marte en Escorpio en casa 2, tendrá que esforzarse en generar fuerza y confianza (casa 2) para no inhibirse sobre los proyectos que Urano le tiene preparados. Tampoco debe ser impulsivo ni impaciente. Tendrá que superar los egos de Tauro, el estar acomodado o apegado a la materia. Tendrá que trabajar los Egos de la Luna, para que el desapego le permita experimentar caminos nuevos en grupos de forma independiente. Urano sobre la Luna, trabajando bien, conseguirá dar luz a sus emociones, y equilibrar la ingesta con la defecación (alimentación consciente, evacuación consciente), a la vez que aprenderá nuevos

movimientos del cuerpo (Marte-Luna) como el Yoga (curso de formador de yoga).

Ejemplo de este tránsito: experiencias en grupos (formación de "Despertar a la consciencia", retiros), aprendizaje de Yoga, experiencias de alimentación consciente, sensibilidad con el reciclaje, profundización en la terapia emocional para resolver la diarrea crónica.....

3.- En Abril del 2018 Saturno está transitando sobre el Mercurio natal.

- **Significado del planeta.** Saturno sobre Mercurio quiere acabar con viejos hábitos de pensamientos, aprendizaje, comunicación, transacciones económicas, desplazamientos y relaciones con los hermanos. Desea estabilizar y dar estructura.
- **Signo donde esté el planeta.** Saturno sobre Mercurio en Capricornio, será una oportunidad para abandonar el autoritarismo, el deseo de ser superior o ser imprescindible, o la ambición y frialdad desmedida.
- **Signo de la casa donde está el planeta.** Saturno sobre Mercurio en Capricornio en casa 4 viene a finalizar ciclos de sobreprotección en el hogar, o abandono, hay que hacer una madre responsable.
- **Aspectos del planeta.** Saturno sobre Mercurio con cuadratura a Urano, para poder hacer su trabajo Saturno la persona recibirá experiencias de mucha dificultad y bloqueo de la comunicación, aprendizaje, transacciones económicas, desplazamientos y relaciones con los hermanos. Serán experiencias donde la energía, la verdad y la innovación no fluyen (Urano).

Ejemplo de este tránsito: caída del muro (Saturno) que limita con el vecino (Mercurio) por el aire (Urano), dificultad con los emails y la wifi, retraso en entrega de paquetes a domicilio, ruptura de interfono de la entrada de la casa....Tendrá que permitir recibirlas, y experimentar la conjunción (la verdad en la comunicación, aprendizaje, transacciones económicas, desplazamientos y relaciones con los hermanos; experimentar aprender conocimientos clásicos saturninos fusionados con terapias energéticas innovadoras...) para después hacer el sextil (enseñar a los demás la verdad, la consciencia.....). Ejemplos: ha cambiado la comunicación en el hogar, ha dado verdad a sus transacciones económicas, ha aprendido homeospagyria....Sino comprende el tránsito, Saturno le quitará todo lo que le sobra, y le dará muerte.

1.2.- Aplica la Astrología Cuántica a tus tránsitos para darles luz.

Escribe peticiones al doble cuántico para luego usarlas en meditación o justo antes de conciliar el sueño.

A continuación tienes un ejemplo de la carta natal de Antonio Herrero, donde se aplica la Cuántica y los sincronismos.

TOMA DE CONSCIENCIA. SATURNO ESTÁ TRANSITANDO A MERCURIO, MERCURIO TIENE UNA CUADRATURA A URANO. URANO ESTÁ EN CASA 2, MERCURIO EN CASA 4. Día 15-5-18.

Reflexión del día antes de meditar. 7 horas de la mañana. “Mis transacciones económicas están bloqueadas, no vendo palomas, tengo muchos gastos con la pintura de la casa, hacienda me ha multado con 10.000 e por el ejercicio del 2012 y me ha abierto investigación del 2013”.

Siendo consciente de mi cuadratura, doy por hecho que yo hago lo mismo, es decir no digo la verdad en mis transacciones económicas. En **meditación** me pregunto: ¿cuánto engaño a los demás?.....¿en dónde no digo la verdad? En pocos minutos soy consciente de: Hacienda somos todos, si engaño a hacienda estoy engañando a los demás. Mis transacciones están dificultadas, me controlan las cuentas, luego yo engaño a los demás. En el pasado he engañado mucho a hacienda, pero lo sigo haciendo a día de hoy en....., así que ahora decido aplicar la verdad a mis transacciones. PIDO AL DOBLE CUÁNTICO SINCRONISMOS PARA DAR LUZ A MI CONJUNCIÓN.

Acabo la meditación y me pongo a escribir la toma de consciencia y a actuar de inmediato.

1.- Al ser autónomo hay dinero que recibo y no se declara, es dinero negro. Decido a partir de ahora declarar el 100 % y entregar factura en todas las transacciones.

2.- Pago a mis trabajadores una parte en dinero negro. A partir de ahora quiero pagarlo todo de forma legal.

3.- Venta de palomas. La venta de palomas no lo puedo hacer pues no estoy legalizado. Me tengo que olvidar de vender palomas. Fuera la economía sumergida.

Tomada consciencia de todo esto me puse a escribir al asesor lo que HE DECIDIDO DE FORMA FIRME. En menos de 24 horas ya estaba todo cambiado.

¿Cómo me sentía yo? Con miedo.....¿tendré suficiente dinero para pagar ahora a mis trabajadores?, ¿les parecerá bien a ellos todo esto.....?

¿QUÉ PASÓ? SINCRONICIDADES.....

1.- Justo acabo de mandar último email al asesor fiscal con todos los cambios, y me llama un señor interesado en comprar palomas. Solo me compró una, pero LA TRANSACCIÓN SE HIZO EN 10 MINUTOS, hizo la transferencia por internet, me mandó el justificante, UNA RÁPIDA TRANSACCIÓN, QUE CON PALOMAS NUNCA ME OCURRIÓ. Fue la última transacción con palomas.

2.- Todos los días, el programa de pasar consulta se queda colgado 3-4 veces en la tarde, por falta de cobertura de la wifi. Esa tarde y las siguientes va bien....

3.- En los tres días siguientes, he recibido más de 15 paquetes de diferentes productos. Me ha llamado la atención que algunas compras me decía amazon que tardarían 10-12 días, y me las mandaron en 24-48 horas. Los envíos fluyen.....

4.- El día siguiente (16-5-18) en mi guardia en el Hospital, no recuerdo una guardia donde me dejaran estudiar tanto, apenas vi urgencias en todo el día. Estuve, y estoy muy concentrado.....

5.- A día de hoy, tercer día de todos estos cambios, recibo llamada de Mapfre, el seguro de hogar, para informarme que me van a pagar el muro. El muro lindero caído con el aire había sido denegado la cobertura.

CONCLUSIÓN: si se entra en luz, en consciencia, y haces los cambios oportunos, el universo te envía pruebas concretas de que vas por buen camino.

2.- PRÁCTICA FORMAL MINDFULNESS.

Audios en página web correspondiente al taller número 6:
<https://www.clinicadeldoctorherrero.es/formacion/talleres-de-mindfulness-y-los-egos/taller-6/>

2.1.- Mindfulness del Amor Bondadoso.

Realizarla mínimo 5 días a la semana. Anotar en la práctica diaria las reacciones corporales en relación con las sensaciones intensas que percibes.

2.2.- Mindfulness e Indagación atenta a nuestros Egos.

Realizarla cuando tengas una dificultad y desees profundizar en los Egos. Para ello, en cada práctica usa la siguiente plantilla e intenta completarla después de cada práctica. Si necesitas más plantillas las puede encontrar en la web del Taller número 6:

<https://www.clinicadeldoctorherrero.es/formacion/talleres-de-mindfulness-y-los-egos/taller-6/>

El **escenario** se refiere a la escena donde ha ocurrido la dificultad. En ese momento que sientes la dificultad hay un **contexto** (SOLTERO/CASADO, VIVO SOLO/ACOMPañADO, TRABAJO/NO TRABAJO) y una **escena** exacta del impacto (cuando notas la dificultad estás solo, acompañado, se dicen determinadas palabras....). Cuando te empiezas a sentir mal piensas algo concreto (**pensamientos**), y sientes una **emoción** (miedo-rabia-tristeza-asco) en una parte concreta de tu **cuerpo** (un malestar, una presión, calor...). Al prestar atención a esa zona descubres qué **emoción** se esconde (miedo-rabia-tristeza-asco) y **hacia quién**. Luego descubres qué **recurso** hubieses necesitado en ese momento. El recurso no es algo que puedes cambiar fuera de ti (que la otra persona haga o deje de hacer algo por ejemplo), es algo interno tuyo, es algo que nace de vosotros, que en ese momento no lo tuvisteis, es algo que debía nacer de vuestro interior, un valor interno, no es nada que te pueda dar la otra persona (por ejemplo: fuerza, confianza, decisión, sentirse protegida, impulso para hacer algo, capacidad para armonizar y equilibrar....etc.). Finalmente intenta relacionar tu dificultad con uno o varios **Egos**.

Registro de Práctica Formal de indagación atenta a nuestros Egos

1.- ESCENARIO:

CONTEXTO: SOLTERO/CASADO, VIVO SOLO/ACOMPAÑADO, TRABAJO/NO TRABAJO

ESCENA DEL IMPACTO:

2.- PENSAMIENTO:

3.- EMOCIÓN SOCIAL MIEDO-RABIA-TRISTEZA-ASCO

4.- SENSACIÓN FÍSICA, ¿DÓNDE LA SIENTO?

5.- EMOCIÓN OCULTA MIEDO-RABIA-TRISTEZA-ASCO
¿HACIA QUIÉN?

6.- RECURSO

7.- ¿Qué Ego se ha manifestado?, ¿qué haces, piensas y sientes cuando se activa ese Ego?, ¿cómo puedes darle luz a ese Ego?

- 1.- Ego de la **acción impulsiva**: anulado/imponer-mandar.
- 2.- Ego del **materialista**: terco, posesivo, rechazo, acomodado.
- 3.- Ego del **conocimiento**: adaptado mucho al otro, sobrecargado de tareas, muy flexible.
- 4.- Ego del **cuidador**: preocupación excesiva por el otro y no recibes cuidados.
- 5.- Ego del **amor**: anulado/autoritario.
- 6.- Ego del **perfeccionista**: crítico y exigente hacia el otro, deseo de controlar al otro.
- 7.- Ego de la **división**: me adapto al otro cuando en realidad quiero hacer otra cosa.
- 8.- Ego del **apego**: manipulación o gran enfado, impositor o sumiso.
- 9.- Ego del **planificador**: excesos, exageración, sobreconfianza, excesivo optimismo, buscar el apoyo del otro.
- 10.- Ego del **estructurador**: demasiada responsabilidad y exigencia, culpa.
- 11.- Ego del **innovador**: falta de libertad e independencia, querer imponer las ideas.
- 12.- Ego del **compasivo**: víctima, sacrificio en exceso, querer salvar a los otros, evasión, esconderse, ocultarse.

Registro de Práctica Formal de indagación atenta a nuestros Egos

1.- ESCENARIO:

CONTEXTO: SOLTERO/CASADO, VIVO SOLO/ACOMPañADO, TRABAJO/NO TRABAJO

ESCENA DEL IMPACTO:

2.- PENSAMIENTO:

3.- EMOCIÓN SOCIAL MIEDO-RABIA-TRISTEZA-ASCO

4.- SENSACIÓN FÍSICA, ¿DÓNDE LA SIENTO?

5.- EMOCIÓN OCULTA MIEDO-RABIA-TRISTEZA-ASCO
¿HACIA QUIÉN?

6.- RECURSO

7.- ¿Qué Ego se ha manifestado?, ¿qué haces, piensas y sientes cuando se activa ese Ego?, ¿cómo puedes darle luz a ese Ego?

1.- Ego de la **acción impulsiva**: anulado/imponer-mandar.

2.- Ego del **materialista**: terco, posesivo, rechazo, acomodado.

3.- Ego del **conocimiento**: adaptado mucho al otro, sobrecargado de tareas, muy flexible.

4.- Ego del **cuidador**: preocupación excesiva por el otro y no recibes cuidados.

5.- Ego del **amor**: anulado/autoritario.

6.- Ego del **perfeccionista**: crítico y exigente hacia el otro, deseo de controlar al otro.

7.- Ego de la **división**: me adapto al otro cuando en realidad quiero hacer otra cosa.

8.- Ego del **apego**: manipulación o gran enfado, impositor o sumiso.

9.- Ego del **planificador**: excesos, exageración, sobreconfianza, excesivo optimismo, buscar el apoyo del otro.

10.- Ego del **estructurador**: demasiada responsabilidad y exigencia, culpa.

11.- Ego del **innovador**: falta de libertad e independencia, querer imponer las ideas.

12.- Ego del **compasivo**; víctima, sacrificio en exceso, querer salvar a los otros, evasión, esconderse, ocultarse.

Registro de Práctica Formal de indagación atenta a nuestros Egos

1.- ESCENARIO:

CONTEXTO: SOLTERO/CASADO, VIVO SOLO/ACOMPañADO, TRABAJO/NO TRABAJO

ESCENA DEL IMPACTO:

2.- PENSAMIENTO:

3.- EMOCIÓN SOCIAL MIEDO-RABIA-TRISTEZA-ASCO

4.- SENSACIÓN FÍSICA, ¿DÓNDE LA SIENTO?

5.- EMOCIÓN OCULTA MIEDO-RABIA-TRISTEZA-ASCO
¿HACIA QUIÉN?

6.- RECURSO

7.- ¿Qué Ego se ha manifestado?, ¿qué haces, piensas y sientes cuando se activa ese Ego?, ¿cómo puedes darle luz a ese Ego?

1.- Ego de la **acción impulsiva**: anulado/imponer-mandar.

2.- Ego del **materialista**: terco, posesivo, rechazo, acomodado.

3.- Ego del **conocimiento**: adaptado mucho al otro, sobrecargado de tareas, muy flexible.

4.- Ego del **cuidador**: preocupación excesiva por el otro y no recibes cuidados.

5.- Ego del **amor**: anulado/autoritario.

6.- Ego del **perfeccionista**: crítico y exigente hacia el otro, deseo de controlar al otro.

7.- Ego de la **división**: me adapto al otro cuando en realidad quiero hacer otra cosa.

8.- Ego del **apego**: manipulación o gran enfado, impositor o sumiso.

9.- Ego del **planificador**: excesos, exageración, sobreconfianza, excesivo optimismo, buscar el apoyo del otro.

10.-Ego del **estructurador**: demasiada responsabilidad y exigencia, culpa.

11.-Ego del **innovador**: falta de libertad e independencia, querer imponer las ideas.

12.-Ego del **compasivo**; víctima, sacrificio en exceso, querer salvar a los otros, evasión, esconderse, ocultarse.

Registro de Práctica Formal de indagación atenta a nuestros Egos

1.- ESCENARIO:

CONTEXTO: SOLTERO/CASADO, VIVO SOLO/ACOMPAÑADO, TRABAJO/NO TRABAJO

ESCENA DEL IMPACTO:

2.- PENSAMIENTO:

3.- EMOCIÓN SOCIAL MIEDO-RABIA-TRISTEZA-ASCO

4.- SENSACIÓN FÍSICA, ¿DÓNDE LA SIENTO?

5.- EMOCIÓN OCULTA MIEDO-RABIA-TRISTEZA-ASCO
¿HACIA QUIÉN?

6.- RECURSO

7.- ¿Qué Ego se ha manifestado?, ¿qué haces, piensas y sientes cuando se activa ese Ego?, ¿cómo puedes darle luz a ese Ego?

1.- Ego de la **acción impulsiva**: anulado/imponer-mandar.

2.- Ego del **materialista**: terco, posesivo, rechazo, acomodado.

3.- Ego del **conocimiento**: adaptado mucho al otro, sobrecargado de tareas, muy flexible.

4.- Ego del **cuidador**: preocupación excesiva por el otro y no recibes cuidados.

5.- Ego del **amor**: anulado/autoritario.

6.- Ego del **perfeccionista**: crítico y exigente hacia el otro, deseo de controlar al otro.

7.- Ego de la **división**: me adapto al otro cuando en realidad quiero hacer otra cosa.

8.- Ego del **apego**: manipulación o gran enfado, impositor o sumiso.

9.- Ego del **planificador**: excesos, exageración, sobreconfianza, excesivo optimismo, buscar el apoyo del otro.

10.- Ego del **estructurador**: demasiada responsabilidad y exigencia, culpa.

11.- Ego del **innovador**: falta de libertad e independencia, querer imponer las ideas.

12.- Ego del **compasivo**; víctima, sacrificio en exceso, querer salvar a los otros, evasión, esconderse, ocultarse.

3.- PRÁCTICA INFORMAL MINDFULNESS.

- **Atención a actividades rutinarias:** elegir una actividad rutinaria, marcar cada día la práctica de esta actividad. Haz el esfuerzo de prestar atención, instante tras instante a esta actividad cada vez que la realices, igual que con el ejercicio de la pasa. Son muchas las actividades que puedes elegir: cepillarse los dientes, ducharse, secarse, vestirse, comer, conducir, hacer las compras, sacar la basura, escuchar música, hacer ejercicio. Concéntrate simplemente en saber lo que estás haciendo tal y como lo estás haciendo.

- **Ejercitar las 8 actitudes del Mindfulness en la vida cotidiana:** mente de principiante, no juzgar, aceptación, no forzamiento, ecuanimidad, ceder, confianza y paciencia.

- **Atención a la Respiración:** 10 minutos diarios. Marcar cada día la práctica de esta actividad.

- **Minimeditación o respiro de tres minutos:** realizarla cada vez que creas necesario.

- **Caminar con Atención Plena:** siempre que puedas. Al andar con atención plena caminamos sabiendo que lo estamos haciendo, sintiéndolo, estando totalmente presentes en cada paso, andando porque sí. Todo consiste en mantener, en todo momento, la consciencia de las sensaciones que acompañan tus movimientos, y en desprenderse de cualquier pensamiento o sentimiento sobre esas sensaciones.

- **Atención plena al ejercicio:** igual que hacemos con caminar, elige un tipo de ejercicio para prestar atención plena mientras lo realizas, sintiéndolo, estando totalmente presente en cada movimiento, con consciencia. Lo ideal es hacer Yoga o similar, pero con ejercicio rápido e intenso igualmente puede probar a estar en atención plena.

- **Sentirse responsable de todo lo que atraemos:** intenta vivir tu vida sintiéndote responsable de todo lo que atraes. Observa con atención plena el reflejo de tus conflictos y tensiones, sin resistirse. Si con los ojos abiertos no eres consciente de tus sentimientos, aprovecha la prácticas de meditación para profundizar en las emociones.