

MÓDULO 2: Mercurio, Venus y Marte.

1.- LA RESPIRACIÓN.

Respirar es vivir. Podemos concebir la respiración como un hilo o cadena que conecta y vincula todos los acontecimientos de nuestra vida, desde el nacimiento (el comienzo) hasta la muerte (el final). La respiración siempre está aquí, en cada momento, desplazándose con la misma fluidez que lo hace un río.

¿Te has dado cuenta alguna vez de que la respiración cambia en función del estado de ánimo? ¿Has visto que, cuando estás tenso o enfadado, es entrecortada y superficial, rápida cuando estás excitado, lenta y plena cuando estás contento y casi ausente cuando estás asustado? La respiración siempre está con nosotros. Por ello podemos utilizarla como una herramienta, como un ancla para proporcionar estabilidad al cuerpo y a la mente cuando deliberadamente decidimos ser conscientes de ella. En cualquier momento de nuestra vida cotidiana podemos conectar con la respiración.

La mayor parte de las veces perdemos el contacto con nuestra respiración, pero por más que nos olvidemos de ella, nunca deja de estar ahí. Por eso, una de las primeras cosas que hacemos es establecer contacto con la respiración. De este modo, nos damos cuenta de que esta cambia en función de nuestro estado de ánimo, de nuestros pensamientos y de nuestros movimientos corporales. Pero no tenemos que controlar la respiración, sino tan sólo observarla y reconocerla, como si de un amigo se tratara. Lo único que tenemos que hacer es mirar, observar y sentir la respiración de manera interesada y relajada.

Con la práctica, cada vez somos más conscientes de nuestra respiración. Podemos utilizarla para dirigir la consciencia a diferentes aspectos de nuestra vida como, por ejemplo, relajar la tensión muscular o concentrarnos en una situación que requiere nuestra atención. También podemos utilizar la respiración para enfrentarnos al dolor, la ira, las relaciones o el estrés de la vida cotidiana.

2.- ATENCIÓN PLENA A LA RESPIRACIÓN.

1.- Siéntate en una posición cómoda, ya sea en una silla con respaldo recto o en una superficie blanda en el suelo, en un cojín o en una banqueta baja. En el caso de que te sientes en una silla, es muy conveniente que lo hagas alejado del respaldo, de modo que la columna se sostenga sola. Si te sientas en el suelo, es práctico que las rodillas permanezcan en contacto con el suelo. Elige un cojín o una silla cuya altura te permita sentarte en una postura cómoda y firme. Independientemente, sin embargo, de la postura que asumas, procura que tus rodillas queden más bajas que tus caderas.

2.- Permite que tu espalda adopte una postura erguida, digna y cómoda. Si te sientas en una silla, apoya la planta de los pies en el suelo, sin cruzar las piernas. Luego cierra suavemente los ojos.

3.- Dirige ahora tu consciencia a las sensaciones físicas concentrando tu atención en las sensaciones de contacto y presión procedentes de las zonas en que tu cuerpo conecta con el suelo o con el lugar en que estás sentado. Luego, como hiciste con el escáner corporal, dedica uno o dos minutos a explorar esas sensaciones.

4.- Dirige ahora tu consciencia a las pautas cambiantes de las sensaciones físicas procedentes de la parte inferior del abdomen mientras la respiración entra y sale de tu cuerpo. Puede ser útil, al comienzo de la práctica, apoyar la palma de la mano en la parte inferior del abdomen para tomar una mayor consciencia de las sensaciones procedentes de la zona en que tu mano establece contacto con el abdomen. Después de sintonizar con las sensaciones físicas procedentes de esta parte de tu cuerpo, puedes retirar la mano y seguir concentrándote en las sensaciones de la pared abdominal.

5.- Concentra tu atención en las sensaciones de ligera extensión de la pared abdominal que se eleva con cada inspiración y de su leve repliegue y caída en cada espiración. Dirige tu consciencia, del mejor modo que puedas, al proceso cambiante de las sensaciones en la parte inferior del abdomen mientras el aire entra en tu cuerpo al inspirar, sale de él al espirar y durante la breve pausa entre una espiración y la siguiente inspiración.

6.- No es necesario controlar, en modo alguno, la respiración. Deja simplemente que la respiración siga su curso natural. Y lleva también, en la medida de lo posible, esa misma actitud permisiva hacia el resto de tu experiencia. No hay nada que corregir, ni tampoco tienes que alcanzar ningún estado especial. Permanece simplemente con tu experiencia, del mejor modo posible, sin necesidad de hacer nada más.

7.- Tarde o temprano, tu mente se distraerá del enfoque en la respiración en la parte inferior del abdomen y se centrará en pensamientos, planes, ensoñaciones o movimientos, yendo a la deriva de un lado a otro. Esto está muy bien, porque eso es precisamente lo que hace la mente. No lo consideres un error ni un fracaso. Cuando adviertas que tu consciencia ya no está en la respiración, date amablemente las gracias, porque al haberte dado cuenta tienes la posibilidad de volver a ser nuevamente consciente de tu experiencia. Reconoce brevemente dónde ha ido y llévala luego amablemente a concentrarse en las sensaciones físicas cambiantes procedentes de la parte inferior del abdomen, renovando la intención de prestar una atención continua a la inspiración y a la espiración, sin importar lo que encuentres.

8.- Con independencia de la frecuencia con que descubras que tu mente divaga (lo que muy probablemente suceda continuamente), date las gracias, del mejor modo que puedas, cada vez que vuelvas a establecer contacto con la experiencia del momento, dirigiendo de nuevo amablemente la atención a la respiración, a la consciencia de la pauta cambiante de sensaciones físicas que acompañan a cada inspiración y cada espiración.

9.- Aporta, del mejor modo que puedas, una cualidad bondadosa a tu consciencia y contempla agradecido la divagación de la mente como una oportunidad para llevar la paciencia y la curiosidad a tu experiencia.

10.- Continúa con la práctica, recordándote quizás de vez en cuando que su intención consiste simplemente en ser consciente de tu experiencia en cada momento, del mejor modo que puedas, utilizando la respiración como ancla para conectar amablemente con el aquí y ahora cada vez que adviertas que tu mente se ha desviado y ha dejado de estar centrada en el abdomen siguiendo la respiración.

3.- AUTOESTIMA.

La autoestima es ser capaz de amarnos a nosotros mismos, con todas nuestras virtudes y defectos. Es un acto de amor hacia uno mismo. Si nos amamos, seremos capaces de amar a los demás.

Ser capaz de amarse a uno mismo es la suma de:

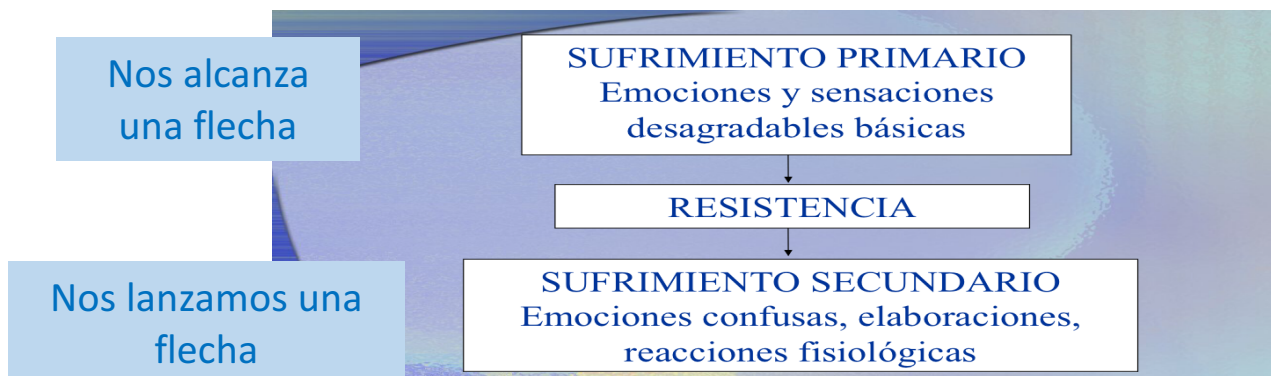
1.-Ser capaz de **cuidar y atender nuestras necesidades** y deseos físicos, mentales y espirituales. No se recomienda pedir a los demás que atiendan a nuestras necesidades. Nosotros tenemos que ser capaces de reconocer y atender nuestros valores y gustos.

2.- Mi valoración, **¿cómo me valoro?**

- Considerarnos en positivo sin negar lo negativo: potenciar todo lo positivo de la luz de los Egos. Usar el verbo "Ser".
- Considerarnos como potencial: a día de hoy reconozco donde me encuentro de desarrollo personal, pero "soy capaz de ...".

3.-**Conocernos a nosotros mismos**, con nuestras sombras y nuestras luces. Se recomienda integrar los Egos (autoobservación y autocorrección).

4.- **Autoaceptarnos**: no resistirse a lo que nos ocurre. Cuando nos ocurre un sufrimiento primario (por ejemplo, un accidente, o una enfermedad), eso nos produce emociones y sensaciones desagradables. Si me resisto a lo que me ha ocurrido, es como si nos lanzamos una segunda flecha. La resistencia o no aceptación de lo que nos ocurre, nos ocasiona un sufrimiento secundario que podemos evitarnos.



5.-**Autocompasión**. La compasión es el deseo de aliviar el sufrimiento en otra persona. La autocompasión es del deseo de aliviar nuestro sufrimiento. *Con la compasión trabajamos el sufrimiento primario, y con la aceptación el sufrimiento secundario.*



Para completar información de autoestima se pueden consultar los contenidos del Ciclo de Terapia Emocional Integrativa del Dr. Herrero: “Mindfulness y Despertar a la Consciencia”.

*La autoestima está reflejada en el planeta **venus** (necesidades, valores, cómo me valoro, autoaceptación, autocompasión), en **saturno** (sentimiento de incapacidad, de valer poco frente a los demás) y en el **sol** (sentimiento profundo de valer).*

4.- MERCURIO (Rige GÉMINIS Y VIRGO).

4.1.- GÉMINIS.

“TENGO EL EGO DEL CONOCIMIENTO, ME GUSTA INTERACCIONAR CON MI ENTORNO, PERO ACABO SATURADO”

¿CÓMO SOY EN LUZ DESDE EL EGO DEL CONOCIMIENTO?

Soy una persona comunicativa que disfruta interaccionando con el entorno. Me gusta conversar y conocer todo lo que me rodea, por eso soy un gran orador, literario y escritor. Busco conocimientos diversos, cambiantes incluso. Me interesan muchos temas diferentes, y más que profundizar me gusta la diversidad. Planteo cuestiones, realizo muchas preguntas e interacciono brevemente en muchas direcciones.

Me muestro muy curioso en el día a día, mi mente es poderosa para almacenar toda la información que adquiero del contacto con los demás. Me gusta conversar, debatir y discutir pero sin agresividad. Huyo de los conflictos y la agresión.

Me considero una persona sociable, comprometido con el conocimiento, que me adapto constantemente al entorno. Soy reconocido por la cantidad de energía que manejo, por la información que dispongo y por la rapidez con la que la gestiono. Me consideran una persona adaptable, flexible, fluida y muy capaz.

¿POR QUÉ SUFRO DESDE EL EGO DEL CONOCIMIENTO?

Todos los días desde que me levanto, mi mente se activa y necesita interrelacionarse con personas u objetos que permitan captar información. Entonces, interactúo innumerables veces al día con multitud de personas y objetos en diferentes direcciones. Busco saciar mi curiosidad y necesidad de adquirir conocimientos que de entrada los almaceno todos.

Al pasar el día noto como mi mente se va colapsando. Es tan diverso y tan interesante todo lo que recibo, que tengo que gestionar y archivar todos los datos. Al final de muchos días, me siento cansado y hastiado: ¿para qué necesito tanta información?, ¿qué haré con tantos datos?, ¿serán todos de utilidad? Me dicen que tengo verborrea, que hablo mucho y repito, repito y repito...

Además, mi mente es tan activa que se entrega en el día a día a realizar múltiples tareas que reproduzco de forma incesante. Me dicen que soy hiperactivo porque ando disperso en multitud de actividades. Me siento saturado de repetir tantas tareas y manejar este exceso de conocimiento. Siento que necesito realizar un cambio drástico en mi vida: “me he adaptado demasiado”.

¿CUÁL ES LA RAÍZ DEL EGO DEL CONOCIMIENTO?

He descubierto que siento un gran miedo e inseguridad a lo desconocido, sobre todo si es algo irracional. Me he dado cuenta que compenso este miedo racionalizando en exceso, usando la lógica y la deductiva para entender todo lo que me rodea. No me gusta improvisar, pues noto que mis miedos a “no poder controlar” se acentúan. Prefiero repetir situaciones y moverme por terrenos que mi mente racional comprenda, por eso me adapto tan fácil a mi entorno.

¿QUÉ PUEDO APRENDER CON LA TERAPIA EMOCIONAL Y EL MINDFULNESS PARA NO SUFRIR POR EL EGO DEL CONOCIMIENTO?

1.- Debería ser consciente de que empleo demasiada energía en repetir tareas, ideas y labores. Ya no necesito tanto conocimiento. Quiero saciar mi curiosidad. Quiero menos conocimientos, pero profundizar en ellos. Deseo aprender la interrelación inteligente: repetir menos y aprender solo lo útil.

2.- Debería valorar el sentimiento en la comunicación. Al hablar de mis emociones, añado a mi comunicación sentimiento y vitalidad, así la comunicación es más intensa y profunda.

3.- Debería ser consciente de que soy demasiado adaptativo y flexible. Ahora deseo dejar de adaptarme a los demás y hacer lo que yo deseo. Quiero realizar cambios profundos en mi vida, alejarme de la repetición de ideas y tareas para permitir la salida de mis deseos.

4.- La terapia emocional y el Mindfulness me pueden ayudar a enfrentarme al miedo de no querer improvisar ni profundizar. Deseo enfrentarme a situaciones y conocimientos “irracionales” y quiero aprender a usar la intuición y el sentimiento.

GÉMINIS

YO PIENSO

LUZ	SOMBRA
COMUNICATIVO social (lógico y ágil)	Superficial y poco concreto
Orador	Verborrea (repite)
Literario y Escritor	Distraído y Cambiante
CURIOSO	Más detalles de lo mismo, Dispersión en actividades, Cambiante (pérdida de identidad)
Comprometido con el conocer- Espíritu de Conocimiento	Ignorante y Mentiras(distorsión del conocimiento), Miedo a lo desconocido e irracional, Miedo a los imprevistos que no pueda controlar o entender para adaptarse
SOCIABLE, ADAPTABLE, FLEXIBLE y DUAL	Demasiada adaptación, saturación de actividad

MANTRAS

“Abandono tanta información”, “añado el sentimiento en la comunicación”, “abandono la repetición de tareas, ideas y labores”, “me atrevo a improvisar”, “puedo profundizar”, “me permito realizar cambios profundos en mi vida para dar salida a mis deseos”, “me dejo llevar por mi intuición”.

4.2.- VIRGO.

“TENGO EL EGO DEL PERFECCIONISTA, ME GUSTA DISFRUTAR DEL ORDEN, PERO NECESITO COMPLACER MI EXIGENCIA”

¿CÓMO SOY EN LUZ DESDE EL EGO DEL PERFECCIONISTA?

Soy una persona que necesita orden y disciplina, me gusta clasificar y analizar mis pensamientos y mis acciones. Me considero una persona racional y lógica, y soy preciso en mis acciones.

En mi día a día organizo muy bien mi tiempo, soy muy práctico y servicial, y me siento satisfecho si llevo a cabo en el orden estipulado lo que considero que he de hacer.

Me consideran una persona tolerante y serena, tranquila, que controla las emociones para que no desborden mi mente organizada.

¿POR QUÉ SUFRO DESDE EL EGO DEL PERFECCIONISTA?

A veces siento que llevo “las gafas de la perfección”, y no me siento bien porque veo las imperfecciones que me rodean y necesito no parar de hacer cosas para conseguir el orden deseado desde mi mente. Si un día consigo tener controlado todo el desorden que veo, entonces suelo estar tranquilo, pero cansado por exigirme “hacer tanto esfuerzo”.

Además, me he dado cuenta de que cuanto más me exijo, más presión ejerzo sobre los demás para que arreglen el desorden externo que mi mente y mis ojos perciben. También sufro mucho por el exceso de crítica hacia todo lo que no considero apto bajo mi punto de vista.

Rechazo todo aquello que no sea útil, que no sirva para algo, que no sea práctico (según mis criterios).

¿CUÁL ES LA RAÍZ DEL EGO DEL PERFECCIONISTA?

He descubierto que siento un gran miedo e inseguridad sino controlo lo que sucede en el tiempo, por eso busco mi seguridad emocional en conseguir un orden preciso diario en mis pensamientos y mis acciones, y en los pensamientos y acciones de los demás.

¿QUÉ PUEDO APRENDER CON LA TERAPIA EMOCIONAL Y EL MINDFULNESS PARA NO SUFRIR POR EL EGO DEL PERFECCIONISTA?

1.- Debería ser consciente de que nada es perfecto y todo es perfecto. Para captar la totalidad de algo no se puede ser tan minucioso y detallista, el exceso del

perfeccionismo me aleja de la totalidad. Ahora, cuando me angustie el desorden, simplemente me quitaré “las gafas de la perfección”.

2.- Debería no criticar lo que mi mente desea cambiar. La crítica habla de mi malestar por no aceptar la validez de los otros puntos de vista, simplemente yo pienso y actúo de otra manera diferente a la de los demás. No quiero dejar de ser disciplinado y ordenado, pero me gustaría aceptar la poca disciplina en otros y el desorden. Quiero practicar la aceptación sobre los demás, así más me aceptaré yo, y más aceptaré lo “no útil”.

3.- Quiero aprender a canalizar la ira y el enfado que me genera: el desorden, no hacer todo lo que deseo en el día a día, juzgar a quién no trabaja ni piensa como yo, saltarme yo o los demás mis precisas reglas.

4.- La terapia emocional y el Mindfulness me pueden ayudar a enfrentarme al miedo de “sentir mi imperfección” que he compensado con “hacer y hacer” de forma precisa, rechazando a todo lo que no se encaja en mis organizados “cajones mentales”. Quiero aprender a sentir “la desprogramación del tiempo”. Quiero aceptar fluir, sin juzgar. Deseo cambiar el control hacia los demás por el autocontrol.

VIRGO

YO ANALIZO

LUZ	SOMBRA
ORDENADO y DISCIPLINADO	Detallistas en exceso (no ve la totalidad), Perfeccionista
PRÁCTICO y SERVICIAL (ser útil)	Servilismo (demandan algo a cambio)
Racional. ANALIZA y Emite juicios constructivos (observaciones)	Controlador, Negación-Rechazo, Exigente hacia él y hacia los demás. Criticón.
SERENO	Pesimista e Hipocondríaco
TOLERANTE	No Aceptación de lo no útil

MANTRAS

“El exceso de perfeccionismo me aleja de la totalidad”, “permiso el desorden y la imperfección”, “acepto lo no útil”, “acepto todo lo que critico”, “me permito saltarme mis reglas”, “permiso a los demás saltarse mis reglas”, “me permito desprogramar según imprevistos”, “me dejo fluir por los acontecimientos”, “abandono la crítica por la observación”.

4.3.- MERCURIO.

Mercurio es el planeta de las conexiones, la comunicación, los intercambios, la modulación (transporta información).

- 1.- Comunicación (oral y escrita), lenguaje.
- 2.- Aprendizaje.
- 3.- Mente racional.
- 4.- Hermanos, Vecinos.
- 5.- Movimientos y desplazamientos en tu entorno.
- 6.- Transacciones económicas.

LUZ	SOMBRA
Razonador, emite juicios sensatos, observador	Irracional, CRÍTICO, poco observador o excesivamente detallista
Agilidad mental, trasmisión de ideas	Ego ignorante: no hay experiencia del propio nativo, repito e IMITO lo que otros piensan
MENTE CONCENTRADA	DÉFICIT DE ATENCIÓN, tensión nerviosa, dificultad en el aprendizaje
Comunicador (oral, escrito)	DISCUTIDOR o POCO HABLADOR
Astuto en el comercio	POCO ASTUTO en el comercio (engaños), transacciones económicas difíciles
Desplazamientos equilibrados	Se mueve mucho (cambios de localización) o aprisionado por falta de espacio
La información verdadera	La información no llega o llega muy distorsionada (ENGAÑOS Y MENTIRAS)
Fácil entendimiento con vecinos y hermanos	Difícil entendimiento con vecinos y hermanos

5.- MARTE (Rige ARIES).

5.1.- ARIES.

“TENGO EL EGO DE LA ACCIÓN IMPULSIVA, ME GUSTA SENTIRME ACTIVO HACIENDO MÚLTIPLES TAREAS, PERO ME CONSIDERAN UN MANDÓN”

¿CÓMO SOY EN LUZ DESDE EL EGO DE LA ACCIÓN IMPULSIVA?

Soy una persona que necesita sentir la vida en cada momento del día, experimentar con vitalismo cada acción, generar continuamente eventos diferentes donde siento el impulso de hacer y disfrutar con algo distinto. Me siento valiente y optimista si hago cosas, y sobre todo si cada día realizo actividades diversas. Me aburre repetir de forma metódica.

Me gusta la aventura y la sorpresa y soy capaz de iniciar proyectos personales y de grupo. Transmito vitalidad y energía para movilizar a las personas de mi alrededor que me ven como un líder. Me considero una persona competente e independiente.

¿POR QUÉ SUFRO DESDE EL EGO DE LA ACCIÓN IMPULSIVA?

A veces soy incapaz de hacer algo que deseo, me callo, me paralo y me inhibo delante de los demás, me siento muy impotente. Otras veces dispongo de un exceso de energía que moviliza a los otros y me siento un mandón.

Me enfado sino consigo mis objetivos, y descargo mi ira sobre los demás de forma agresiva. En estas situaciones soy muy impulsivo y un impaciente, y puedo llegar a ser tremendamente competitivo. Todo esto me genera dependencia de los demás.

Los demás me dicen que solo pienso en mí, que soy un egocéntrico, un intolerante y puedo ser muy competitivo (deseo ser el mejor).

¿CUÁL ES LA RAÍZ DEL EGO DE LA ACCIÓN IMPULSIVA?

He descubierto que siento un gran miedo e inseguridad a hacer mis deseos, por eso suelo actuar en dos polos contrapuestos: o me anulo y hago lo que dice el otro, o soy yo quien se impone y manda sobre los demás. Es curioso cómo la gente de mi alrededor me ve fuerte, seguro e independiente.

¿QUÉ PUEDO APRENDER CON LA TERAPIA EMOCIONAL Y EL MINDFULNESS PARA NO SUFRIR POR EL EGO DE LA ACCIÓN IMPULSIVA?

1.- Debo ser consciente de que no debo paralizar mi acción, necesito “hacer lo que deseo”, “sentir lo que hago” y “estar donde quiero”. La no acción me lleva a la impotencia.

2.- Debo ser consciente del daño que causo a otros cuando les impongo lo que han de hacer. Debería aceptar cargos de liderazgo y reconocer que soy capaz de dirigir a otros cuando no les obligo a estar involucrados en mis decisiones.

3.- Debo aprender a canalizar la ira y el enfado que me genera el deseo de mover a los demás hacia mis decisiones. Tendría que ser más empático y practicar la escucha activa y la comunicación emocional efectiva.

4.- El deporte, la terapia emocional y el Mindfulness me ayudarán a ser un líder paciente, que tome decisiones equilibradas y alejadas de la impulsividad. Quiero sentir

y disfrutar de mi vida, y ayudar a quién lo desee permitiéndole libertad de acción y decisión.

ARIES

YO SOY

LUZ	SOMBRA
VALIENTE	Cobarde
ACCIÓN (vitalista)	No acción o Sobreacción
Pionero	Egocéntrico
Competente	Intolerante-Arrogante y Competitivo
INDEPENDIENTE	Dependiente de los demás
Entusiasta y Espíritu de Vida	Destructor (deseo de dominación y conquista) hacia uno y los demás
PACIENTE	Impaciencia

MANTRAS

"Huyo de la no acción o la sumisión", "hago lo que deseo", "siento lo que hago", "estoy donde quiero", "permito a los demás que hagan lo que deseen", "canalizo mi ira y enfado cuando deseo mover a los demás hacia mis decisiones", "tomo decisiones con calma y paciencia", "soy empático, practico la escucha activa y soy asertivo en la comunicación", " Siento y disfruto de mi vida, y ayudo a quién lo desea permitiéndole libertad de acción y decisión".

5.2.- MARTE.

Marte es el planeta de la acción, la mano derecha del sol, para hacer en el día a día todo lo que necesitamos hacer para sentirnos autorrealizados (sol).

- 1.- Acción impulsiva instintiva a disposición del sol.
- 2.- Energía sexual masculina (sexualidad activa).

LUZ	SOMBRA
INICIATIVA y coraje constructivo, pionero, DEFENSA ACTIVA	NO ACCIÓN o SOBREACCIÓN (Destructor, GUERRERO, combativo, rebelde, agresivo, ira y enfado, competitivo, mandón)
VALENTÍA	COBARDÍA
Líder	Competitivo
Fuerza física muscular	Debilidad muscular
Deseo sexual	Baja o alta libido
Paciente	Impaciente

6.- VENUS (amor) (Rige TAURO Y LIBRA).

6.1.- TAURO.

“TENGO EL EGO DEL MATERIALISTA, ME GUSTA DISFRUTAR DE UNA VIDA ACOMODADA, PERO ME APEGO AL CONFORT Y AL DINERO”

¿CÓMO SOY EN LUZ DESDE EL EGO MATERIALISTA?

Soy una persona que necesita estabilidad emocional, trabajar con la materia me hace sentirme seguro. Me considero una persona perseverante y tenaz en mis objetivos, que da pasos seguros para no perder firmeza. Soy muy paciente y muy responsable con mis obligaciones diarias.

Disfruto mucho con todos los estímulos de mis órganos sensoriales: la comida, viendo y tocando cosas bellas, escuchando música, oliendo perfumes... Manejo muy bien el dinero y todas mis pertenencias, les doy gran valor pues es la base de mi seguridad personal. Soy creativo y artista con mis manos.

¿POR QUÉ SUFRO DESDE EL EGO MATERIALISTA?

A veces me apego tanto al confort y la comodidad que “no deseo moverme”. Disfrutar de la materia y de mis órganos sensoriales me lleva a un bucle donde deseo generar más materia y poseer aún más. Persigo un placer continuo con mis bienes materiales, y apenas me queda tiempo para usarlos.

Me siento muchas veces posesivo y solo deseo “tener por tener” y poder decir ante los demás “esto es mío”. Y lo peor, es que me vuelvo muy testarudo, envidioso y egoísta. Me siento estancado en generar, acaparar y mantener mis bienes: “de aquí no me muevo”, “esto es mío” y “yo soy así”.

Cuando pierdo mis bienes materiales o aquello que me produce estabilidad emocional, entro en crisis. Me apego a la materia y a las relaciones, creo dependencias, y rechazo y desprecio todo lo que no acepto en mí. A veces soy celoso.

¿CUÁL ES LA RAÍZ DEL EGO MATERIALISTA?

He descubierto que siento un gran miedo e inseguridad sino me aferro a la materia, por eso busco mi seguridad emocional en producir y conservar bienes materiales que me puedan dar disfrute y comodidad, que llenen mi vacío emocional y suplan mi carencia afectiva.

¿QUÉ PUEDO APRENDER CON LA TERAPIA EMOCIONAL Y EL MINDFULNESS PARA NO SUFRIR POR EL EGO MATERIALISTA?

1.- Debería ser consciente de que detrás del mundo material y de los placeres sensoriales que me producen los bienes materiales, hay un mundo emocional profundo que me genera pasión y no depende de “tener o no tener algo” sino de “sentir, tengas o no algo”.

2.- Debería valorar la estabilidad del mundo material y del dinero, pero en lugar de almacenar tanta materia debería alejarme de la posesión y la envidia para disfrutar

sin apego de los recursos de la naturaleza y la vida en general, sin sacar provecho de ella ni buscar “poseer”.

3.- Deseo aprender a canalizar la ira y el enfado que me genera salir de la comodidad, perder bienes materiales y no tener posesiones.

4.- La terapia emocional y el Mindfulness me ayudarán a enfrentarme al miedo de no querer moverme (transformarme) a una zona nueva que no conozco, diferente a lo que siempre repito. He preferido ser testarudo, pero ahora siento que es el primer paso de mi transformación: “tengo que moverme aunque me sienta inseguro”, “esto no es mío” y “yo no soy así”.

TAURO

YO TENGO

LUZ	SOMBRA
Perseverante y Tenaz	Testarudo
Práctico	Materialista y Egoísta
Dar pasos Seguros	Estancamiento y Acomodado (pasividad)
Artístico	Falta de Creatividad
Espíritu de PACIENCIA	Poseedor
Autoestima normal	Desvalorización
Aceptación	Rechazo

MANTRAS

“Es más importante sentir que tener”, “me alejo de la posesión”, “tengo que moverme aunque me sienta inseguro”.

6.2.- LIBRA.

“TENGO EL EGO DE LA DIVISIÓN, ME GUSTA RELACIONARME CON LOS DEMÁS, PERO ME ADAPTO DEMASIADO A SUS DECISIONES”

¿CÓMO SOY EN LUZ DESDE EL EGO DE LA DIVISIÓN?

Soy una persona permisiva, tolerante, pacificadora e integradora. Disfruto de los eventos sociales y me gusta escuchar, aprender y experimentar todo el espectro de posibilidades entre el “blanco” y el “negro” que observo de las experiencias humanas que me rodean.

Acepto todo lo que sucede, sin oponerme ni enfrentarme, sin juzgar. Me considero un buen anfitrión, con gusto por las formas y las apariencias bellas. Tengo agudizado el sentido de la justicia, soy imparcial, y suelo mostrarme con una sonrisa.

Soy espíritu de conciliación, y se me da bien traer la paz en los enfrentamientos, por eso me suelen demandar en las disputas.

¿POR QUÉ SUFRO DESDE EL EGO DE LA DIVISIÓN?

De las múltiples opciones que observo, siempre me suelo concentrar en dos posibilidades reales. Entonces me cuesta mucho trabajo decidirme por una de ellas, prefiero contemplar la belleza de las dos opciones y me quedo con ambas.

Entonces, los demás me juzgan por no ser capaz de decidirme y me autoengañó con frases como “todo me da igual”, “me da lo mismo” o “no prefiero ni una ni otra opción”. Me siento DIVIDIDO por dentro, partido en dos, y prefiero no decidir y dejarme llevar por la opción que eligen los demás. Pero a la vez, me vuelvo crítico hacia el otro y me quejo por no haber elegido el otro la opción opuesta. No puedo dejar de comparar y de juzgar a los demás por las decisiones que toman.

Estoy cansado de vivir en la indecisión, siento que mi vida está estancada y me siento una marioneta que mueven los demás. No quiero vivir dividido entre dos opciones, comparando y criticando a las personas que me rodean, y mientras tanto yo cambio de opinión continuamente.

Este estado me lleva al estancamiento, me siento pasivo y dependiente de los demás, creo que no soy responsable con mi vida.

¿CUÁL ES LA RAÍZ DEL EGO DE LA DIVISIÓN?

He descubierto que siento miedo a tomar decisiones para no entrar en conflicto con los demás. Al mostrarme como los otros desean, aceptando todo sin juzgar ni criticar, evito enfrentamientos y consigo que me integren bien. Prefiero ceder de mí mismo para estar a favor de los demás y no rechazar nada ni nadie. Me muestro con una “sonrisa perenne”, aparentando armonía que esconde la tensión de la no decisión, así no me muevo, intento siempre mantener un falso equilibrio.

¿QUÉ PUEDO APRENDER CON LA TERAPIA EMOCIONAL Y EL MINDFULNESS PARA NO SUFRIR POR EL EGO DE LA DIVISIÓN?

1.- Debería ser consciente de que aparentar armonía y esconder los conflictos para evitar enfrentamientos me conduce a no avanzar en mi vida, pues me dejo llevar por los demás. Debería salir del autoengaño de “todo me da igual”, “me da lo mismo” o “no prefiero ni una ni otra opción”.

2.- Debería practicar el tomar decisiones de forma ajena al mundo social, con independencia de lo que otros opinen, digan o hagan. Quiero aprender a ser independiente y no dejarme influir por las opiniones que desarrollan los demás hacia mí. Quiero anteponer mis deseos personales comprometiéndome con mi propia individualidad.

3.- Deseo aprender con la TERAPIA EMOCIONAL y el MINDFULNESS a reconocer que mi labor es resolver la tensión de las partes enfrentadas, hacerlos colaborar y que alcancen acuerdos, creando nuevos escenarios donde ambos extremos coexistan en armonía, sin necesidad de solucionar los problemas. Deseo no tener miedo a relacionarme con los demás, pues es una fuente de aprendizaje y me siento creativo con mis propuestas conciliadoras. Quisiera disfrutar de la vida y de sus múltiples polos y posibilidades. Deseo experimentar la vida con belleza, alegría y humor.

LIBRA

YO ME RELACIONO

LUZ	SOMBRA
Creativo Intelectual (estados trinitarios)	Ideas fijas para no desequilibrarse (HUYE DEL CONFLICTO)
VIDA SOCIAL ACTIVA	Aislamiento
Diplomático y Armonioso	DIVIDIDO entre dos opciones- INDECISO
Artista (belleza, formas)	Dependiente de las formas y de lo aparente
Sentido de JUSTICIA-Imparcialidad	Vive COMPARANDO y CRITICANDO (juicios-rechazo-negación)
SONRISA PERENNE-Aceptación-Conciliación-Pacificador	Cambios de opinión continuos para adaptarse a los demás-Dependiente de los demás

MANTRAS

“Aparentar armonía y esconder los conflictos me llevan a no avanzar en mi vida”, “cuanto más decisiones tomo, más avanzo en mi vida”, “soy creativo en mis propuestas conciliadoras”, “elijo anteponer mis deseos a las opiniones de los demás”.

6.3.- VENUS.

Venus es el planeta del amor, la relaciones con los demás, el dinero y el alimento.

- 1.- La autoestima (AMOR): necesidades y valores, valor personal, autoaceptación y autocompasión.
- 2.- Las relaciones conscientes (vínculos inconscientes: luna).
- 3.- El dinero.
- 4.- El alimento físico y emocional.
- 5.- Energía sexual femenina (sexualidad receptiva, impulso femenino).

LUZ	SOMBRA
Autoestima normal	Baja autoestima: no me preocupo de mí (NO ME AMO) Y NECESITO DEL OTRO (QUE ME AME) DESVALORIZACIÓN (no me valoro)
Soy responsable de amarme y amar al otro	PASIVIDAD (yo vago) o Me APEGO, relaciones de dependencia, búsqueda compulsiva del placer, caprichoso (pido que me den)
AutoAceptación	RECHAZO, odio, desamor, vanidad, rivalidad, DESPRECIO, CELOS
Autocompasión	Autocomplacencia, autoindulgencia, lástima de uno mismo, EGOCENTRISMO
Belleza, armonía, cercanía, dar y recibir amor, creatividad, unir y equilibrar, placer	Dependencia de las formas y de lo aparente, separación, distancia

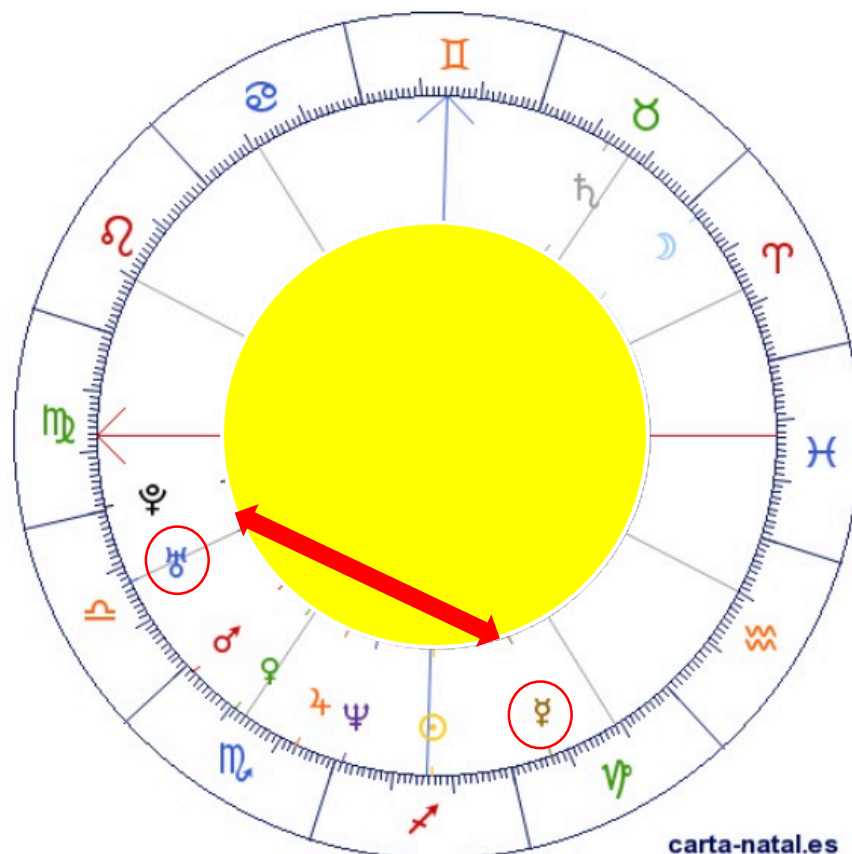
PRÁCTICAS RECOMENDADAS DEL MÓDULO 2

1.- PRÁCTICAS DE ASTROLOGÍA.

Realiza tu carta natal con los 5 planetas personales utilizando el ejemplo que aparece a continuación (en el ejemplo solo se incluyen Sol y Luna). Utiliza los esquemas básicos del Anexo 6 para usar términos fáciles. Para cada planeta se debe considerar:

1.- Primero valorar si el **planeta** está en sombra o en luz. Recuerda que el planeta está en sombra si recibe aspectos negativos:

- Oposición.
- Cuadratura.
- Conjunción de un planeta personal con un transpersonal.
- Si está cerrado por una cuadratura. Se considera que está cerrado por una cuadratura cuando en la esfera de la carta natal queda el planeta en estudio incluido en el área más pequeña de las dos áreas que divide una cuadratura la esfera. *Ejemplo: Cuadratura de Mercurio con Urano.* Todos los planetas cerrados por la cuadratura (Marte, Venus, Júpiter, Neptuno y Sol) están en sombra hasta que no se resuelva la cuadratura.



2.- A continuación se valora el **signo** (en sombra o en luz). Si el planeta está en sombra, se añadirán los contenidos en sombra del signo.

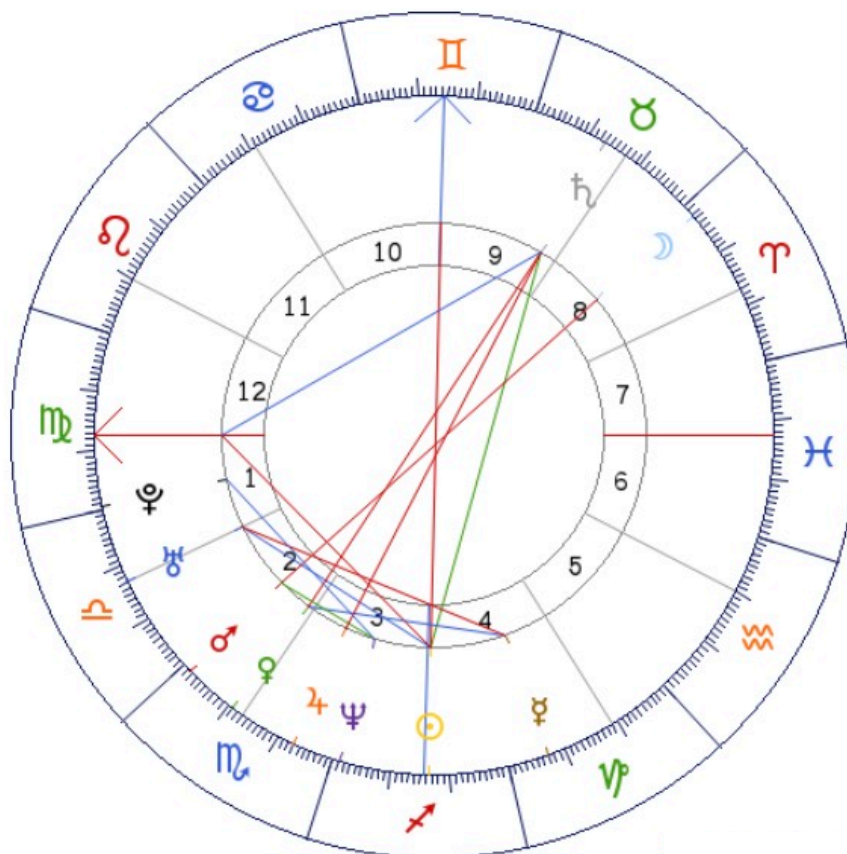
3.- En tercer lugar se valora la **casa** (su significado, y la sombra o la luz del signo regente de la casa). Si el planeta está en sombra, se añadirán los contenidos en sombra.

4.- A continuación escribe los **Egos en sombra** de los signos que debes repasarte (cuando los tengas en sombra).

5.-Después añade **frases de interpretación en sombra** usando las palabras claves del planeta, signo y casa. Posteriormente haz lo mismo pero en **luz**. Si ese planeta lo tienes en luz, solo harás la interpretación en luz.

Ejemplo para la práctica de Sol y de Luna:

ANTONIO HERRERO HERNÁNDEZ 9-12-70 1.00 horas Baza-Granada



1.-SOL: autorrealización-decisiones-vitalidad-autoridad-padre.

1.- Aspectos: cerrado por la cuadratura Mercurio-Urano, por lo tanto está en SOMBRA. SOL en sombra: indecisión, no voluntad, no vitalidad, debilidad, no individualidad, no manifestación de la autoridad o exceso de manifestación, arrogancia, orgullo, cobardía, se oculta, rol masculino débil o lo contrario, figura paterna ausente.

2.- Signo: Sagitario en sombra (porque el Sol está en sombra): optimismo excesivo, idealista, irresponsable y disperso, especulador, instalado en el futuro, elucubrador, exagerado, bocazas, impaciente, derrochador, falta de estabilidad, busca el apoyo y protección del otro, sabelotodo, disperso, desconfianza, poca fe y poca esperanza.

3.- Casa 4: mi vida privada, mi hogar, mis raíces, mis tradiciones, mi madre, mi concepción.

SOMBRA DE CÁNCER (porque el Sol está en sombra): sensiblón, vive en el pasado, dependiente de los suyos (abandono-sobreprotección), manipulativo y agresivo, hipócrita, miedo y desconfianza, inseguro y dependiente, posesivo.

4.-Egos en sombra a repasar: Leo-Sagitario-Cáncer.

5.- INTERPRETACIÓN EN SOMBRA:

- ***Cobardía en mi hogar para proteger y ser un guía de los demás.***
- Dificultad en autorrealización en mi casa. Poca autoridad en mi casa por exceso de sobreprotección, por falta de confianza, fe y esperanza. Busco el apoyo del otro.
- Miedos (inseguridad) a la autorrealización en mi casa. Manipulación en el hogar.
- Demasiado expansivo para sobreproteger a mis seres queridos en mi casa. Demasiado derrochador en mi casa (para sobreproteger). Necesito sentirme apoyado por los demás en mi casa (por eso los sobreprotejo). Dispersión en mi casa.

6.- INTERPRETACIÓN EN LUZ:

- ***Valentía en mis decisiones y manifestación de la autoridad en mi hogar para proteger y ser un guía de los demás.***
- Luz del Sol: Expresar mi poder, mi fuerza, mis decisiones, mi autoridad, valentía, ser padre. HUIR DE LA SUMISIÓN Y DEL ABUSO DE LA AUTORIDAD.
- Luz de Sagitario: Ser optimista, expansivo hacia el futuro, experimentar la vida, extrovertido, buen humor, sincero, directo, protector, guía-maestro, confianza, fe y esperanza.
- Luz de Cáncer: sensible (cuida y protege), buena memoria, receptivo a las necesidades de los suyos, objetivo (no manipulativo), expresa directamente lo que siente, valiente, seguro e independiente, humilde.
- Expresar mi poder en mi casa de forma optimista, experimentando la vida a la vez que cuido de mis seres queridos. Tomar decisiones con seguridad en mi casa, con buen humor-extroversión-sincero cuidando a mis seres queridos. Tomar decisiones en mi hogar y expresar lo que siento de forma directa y sincera. Ser un guía y un protector en mi casa.

2.- LUNA: experiencias emocionales, seguridad emocional, cuidado emocional, madre.

1.- Aspectos: recibe una oposición de Marte, por ello se interpreta en SOMBRA.

LUNA en sombra: abandono o sobreprotección, no cubiertas las necesidades básicas emocionales, miedos, dudas, emocionalmente inestable, influenciable, sumiso y dependiente del sufrimiento de los demás. No presencia, no cariño, no ternura, no amabilidad, no buen trato. Poca empatía, antipatía, incapaz de escuchar, miedo a lo extrasensorial, adicciones.

2.- Signo: Aries en sombra (porque la Luna está en sombra): cobarde, no acción o sobreacción, egocéntrico, intolerante-arrogante y competitivo, dependiente de los demás, destructor hacia uno y los demás, impaciente.

3.- Casa 8: la materia del otro, las emociones del otro, la transformación emocional, evacuar, necesidades y valores de los demás, lo que ocultamos, sexo, cirugía, muerte, intimidad con la pareja.

SOMBRA DE ESCORPIO (porque la Luna está en sombra): resentimiento, dramatismo, odio, sarcasmo, ironía, destrucción, vengativo, celoso, manipulador, dependencias psicológicas, apegos y vicios intensos, oculto, busca defectos del otro para engordar su ego, impositor o anulación frente al otro, impositor cruel, resistencia a profundizar en las experiencias.

4.- Egos en sombra a repasar: Cáncer-Aries-Escorpio.

5.- INTERPRETACIÓN EN SOMBRA

Inestabilidad emocional con el otro (pareja) viviendo experiencias de apego-drama.....

-Experiencias emocionales de abandono o sobreprotección en relación con los demás, con dramatismo, odio, rencor, destrucción, venganza, celos, manipulación, dependencias, apegos, vicios. Experiencias de sumisión o imposición frente al otro.

- Adicción al drama, destrucción, sarcasmo (todo lo escorpiniano).....

- Madre: impaciente, impulsiva, cobarde, sumisa (no acción) o impositora, dependiente, rodeada de experiencias de drama, odio, rencor, destrucción, venganza (todo lo escorpiniano).....

- Sobreprotección o abandono (no escucha activa, no empatía, no cercanía, no ternura, no amabilidad, no cariño, no buen trato) de las necesidades de los demás, y de sus valores.

- Miedo en el sexo, inseguridad en el sexo, apego al sexo, oculta el sexo, dramas en el sexo (rencor, odio.....).

- Miedo a intimar con el otro. Miedo a no ocultarse del otro. Miedo a exponer sus sentimientos al otro.

- Miedo a la cirugía: operaciones con experiencias de cambios bruscos, resultados inesperados (Aries); y dramas, odios, rencores (todo lo escorpiniano).

6.- INTERPRETACIÓN EN LUZ

Seguridad emocional con el otro (pareja) viviendo experiencias de desapego

- Luna en luz: Protección y apoyo, seguridad y cuidado, cubiertas las necesidades básicas emocionales, supervivencia emocional, estable emocionalmente, sensible a las necesidades de los demás, presencia, cariño, ternura, amabilidad, buen trato, empatía y escucha activa, intuición, fantasía, ilusión, creatividad, experiencias sin apego.
- Aries en luz: valiente, acción, pionero, competente, independiente, entusiasta y espíritu de vida.
- Escorpio en luz: intenso y profundo, apasionado, interés por ocultismo-sexo-vida-muerte, buen consejero, poder personal, líder encubierto, espíritu de transformación, desapego.
- Protejo al otro con intensidad y desapego, de forma valiente y ejerciendo como líder ante los demás. Ayudo al otro a profundizar en las emociones para conseguir la transformación emocional. Doy cariño, ternura, amabilidad y buen trato al otro, con entusiasmo, como si fuera una aventura (Aries). Disfruto del sexo con intensidad buscando experiencias nuevas (Aries). Supero mis miedos con valentía y dejo de ocultar mis sentimientos al otro. Saco mi fuerza y poder personal en las emociones de forma valiente. Soy una “madre” amable, intensa y valiente. Profundizo sin miedo (valentía) en experiencias sobre el sexo-la vida y la muerte.

2.- PRÁCTICA FORMAL MINDFULNESS.

Audios en página web correspondiente al taller número 2:

<https://www.clinicadeldoctorherrero.es/formacion/talleres-de-mindfulness-y-los-egos/taller-2/>

2.1.- Mindfulness y la respiración.

Realizarla a diario, 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 y el Ego de la división. Aprender a tomar decisiones.

Realizar esta práctica cuando hemos cometido escenas o situaciones de indecisión (Ego de Libra: planetas en sombra en Libra, Venus en sombra, casa 7 con planetas en sombra). Puede ser también una escena que no haya ocurrido y que la contemples en tu imaginación como que puede ocurrir.

2.3.- Mindfulness y el Ego de la acción impulsiva. Aprender a ser asertivo.

Realizar esta práctica cuando hemos cometido escenas o situaciones de impulsividad por tomar una decisión o por precipitar una acción (Ego de Aries: planetas

en sombra en Aries, Marte en sombra, casa 1 con planetas en sombra). Puede ser también una escena que no haya ocurrido y que la contemples en tu imaginación como que puede ocurrir.

Hoja de Registro de Práctica Formal

FECHA Y NOMBRE DE LA PRÁCTICA	HORA	PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS, SENSACIONES QUE AFLORAN DURANTE LA PRÁCTICA Y CÓMO TE SIENTES DESPUÉS

Hoja de Registro de Práctica Formal

FECHA Y NOMBRE DE LA PRÁCTICA	HORA	PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS, SENSACIONES QUE AFLORAN DURANTE LA PRÁCTICA Y CÓMO TE SIENTES DESPUÉS

Hoja de Registro de Práctica Formal

FECHA Y NOMBRE DE LA PRÁCTICA	HORA	PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS, SENSACIONES QUE AFLORAN DURANTE LA PRÁCTICA Y CÓMO TE SIENTES DESPUÉS

Hoja de Registro de Práctica Formal

FECHA Y NOMBRE DE LA PRÁCTICA	HORA	PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS, SENSACIONES QUE AFLORAN DURANTE LA PRÁCTICA Y CÓMO TE SIENTES DESPUÉS

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.