

MÓDULO 7: Los Nodos Lunares y Quirón.

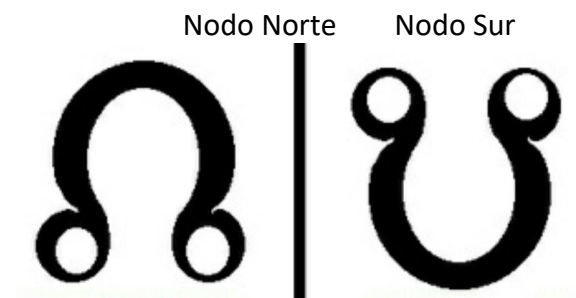
1.- Los Nodos Lunares.

Se llaman Nodos Lunares a los puntos de intersección de la órbita de la Luna con la eclíptica (línea curva por donde se mueve el Sol alrededor de la Tierra, en su movimiento visto desde la tierra). En la Astrología, los Nodos Lunares se asocian a movimientos importantes del destino.

El Nodo Sur representa experiencias de una existencia anterior (vidas anteriores), que ahora en nuestra primera parte de nuestra vida repetimos para darnos cuenta que son repeticiones de ciclos del pasado, que hacemos de forma automática e inconsciente, y que hemos de abandonar.

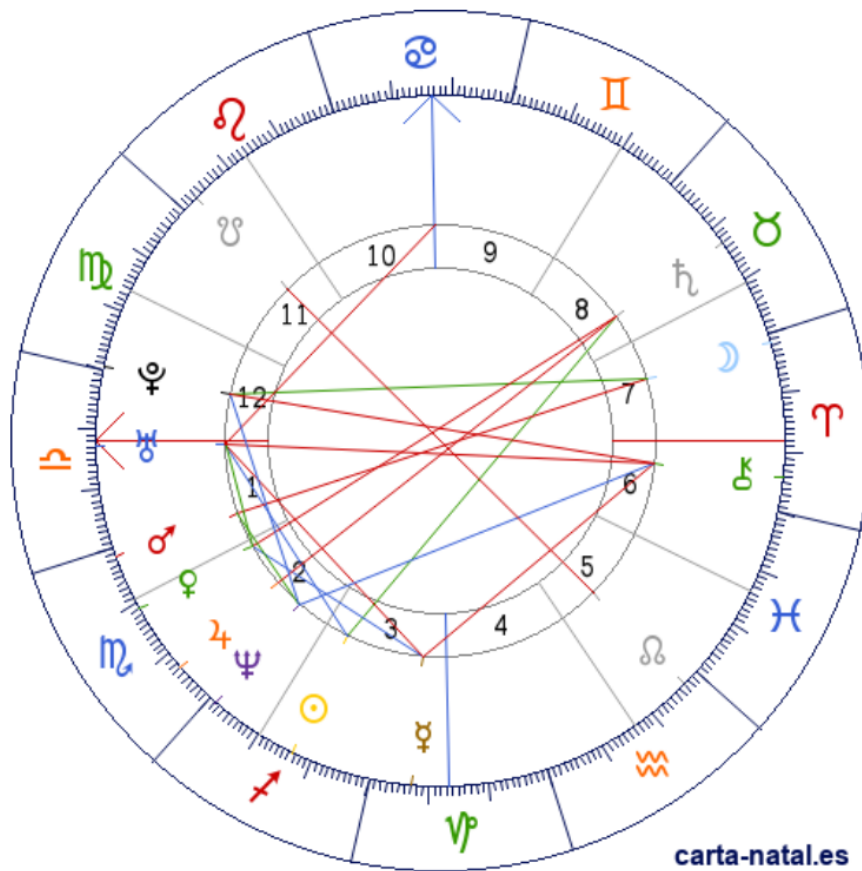
El Nodo Norte representa experiencias que tenemos que tener en vida, para poder renovarnos y ganar en consciencia y libertad. Es hacia donde se dirige nuestra alma a nivel emocional, el sentido de nuestro destino y nuestra evolución para esta vida en concreto que vivimos ahora.

Para la interpretación de los Nodos se tienen en cuenta los aspectos que reciban, el signo y la casa, igual que la interpretación de los planetas. Los Nodos siempre hacen 180° entre ellos.



Usando la misma carta natal de Antonio Herrero. 9-12-70, 3 hora, Baza-Granada.

¿Cómo haríamos la interpretación de los Nodos?



Interpretación: El Nodo Sur en leo, casa 11. El Nodo Norte en acuario, en casa 5.

En esta vida al pasar los años sentirá que la primera etapa de su vida estará rodeado de amistades, grupos y asociaciones (casa 11), donde tratará de ser visto por los demás (Leo). En la segunda etapa de su vida sentirá que debe trabajar por si mismo, sacando su creatividad (casa 5), trabajando la consciencia, la innovación, la solidaridad (Acuario).

2.- Quirón el Sanador.

Quirón es un planeta que se sitúa entre Saturno y Urano. Tarda unos 50 años en completar los 360 °. Dónde esté Quirón significa que tenemos una herida que nos hace sufrir, y que nos puede convertir en maestros hacia los demás si la trabajamos correctamente.

Quirón es un asteroide de reciente descubrimiento (1977), que se corresponde con el inicio de la “época new age” o sanación del alma.

Quirón trae **dos heridas** del alma “injustas”: una al nacer, que es la herida de separarse de la unidad, pasar de lo neptuniano a la dualidad. Después recibe otra herida que se repite mucho, en el fondo de la herida también está el vacío y la soledad.

Como el dolor de Quirón es tan grande, para anestesiar o distraer ese dolor usa Egos ya explicados con anterioridad:

- 1.- El Ego de Plutón: el apego.
- 2.- El Ego de la Luna: la protección.
- 3.- El Ego de Saturno: el ser capaz, esforzándose hacia los demás.
- 4.- El Ego de Neptuno: hacerse la víctima, el pasivo, el exceso de fantasía, o el salvador.

Quirón siempre se interpreta **en sombra**.

Siempre podemos ver en Quirón **lo que hacemos muy bien hacia los demás** pero no somos capaces de hacer hacia nosotros mismos, y **cualidades que otros perciben bien en nosotros**, pero que nosotros no reconocemos.

QUIRÓN EN LUZ	QUIRÓN EN SOMBRA
Maestro experto espiritual	El herido o víctima/ El maltratador o perseguidor / El sanador o salvador.
Fuerza, Resistencia, Individualidad	Cobardía o abusos de poder hacia los demás con Dominación, Debilidad, Dependiente, Impositor de ideas.
Experiencia transpersonal usando sabiduría interior. Enfrenta la parte humana (fuerza, resistencia e individualidad) a la instintiva y surge un maestro espiritual.	Escapa a los instintos: represión o negación.

- En luz: desarrollo precoz de sentimiento de destino desarrollando la propia individualidad con una gran apertura a la imaginación y a la formación de un "yo" ideal alejado de los padres. Tenemos que buscar nuestro chamán interno, sabiduría interior. Para ello has de controlar y domar las reacciones instintivas, no debes reprimir ni negar tus instintos. Tienes que usar nobles virtudes como la **fuerza**, la **resistencia** y la **individualidad** como medio de desarrollo del "yo" consciente. Entonces, consigues una **experiencia transpersonal** para la transmutación (enfermedades, crisis, encuentros....).
- En sombra: se escapa del dolor de las heridas, negándose a lo instintivo y encauzando la vida hacia el mundo espiritual para tener un padre que siempre esté y una madre que nunca le rechace, manteniendo un falso sentimiento de elevación espiritual. Usa las nobles virtudes en negativo: desarrollo de la **fuerza y la dominación como expresión de poder sobre los demás a través de la conquista**. Intentando convencer a los demás de ideas o creencias que nos obsesionan.

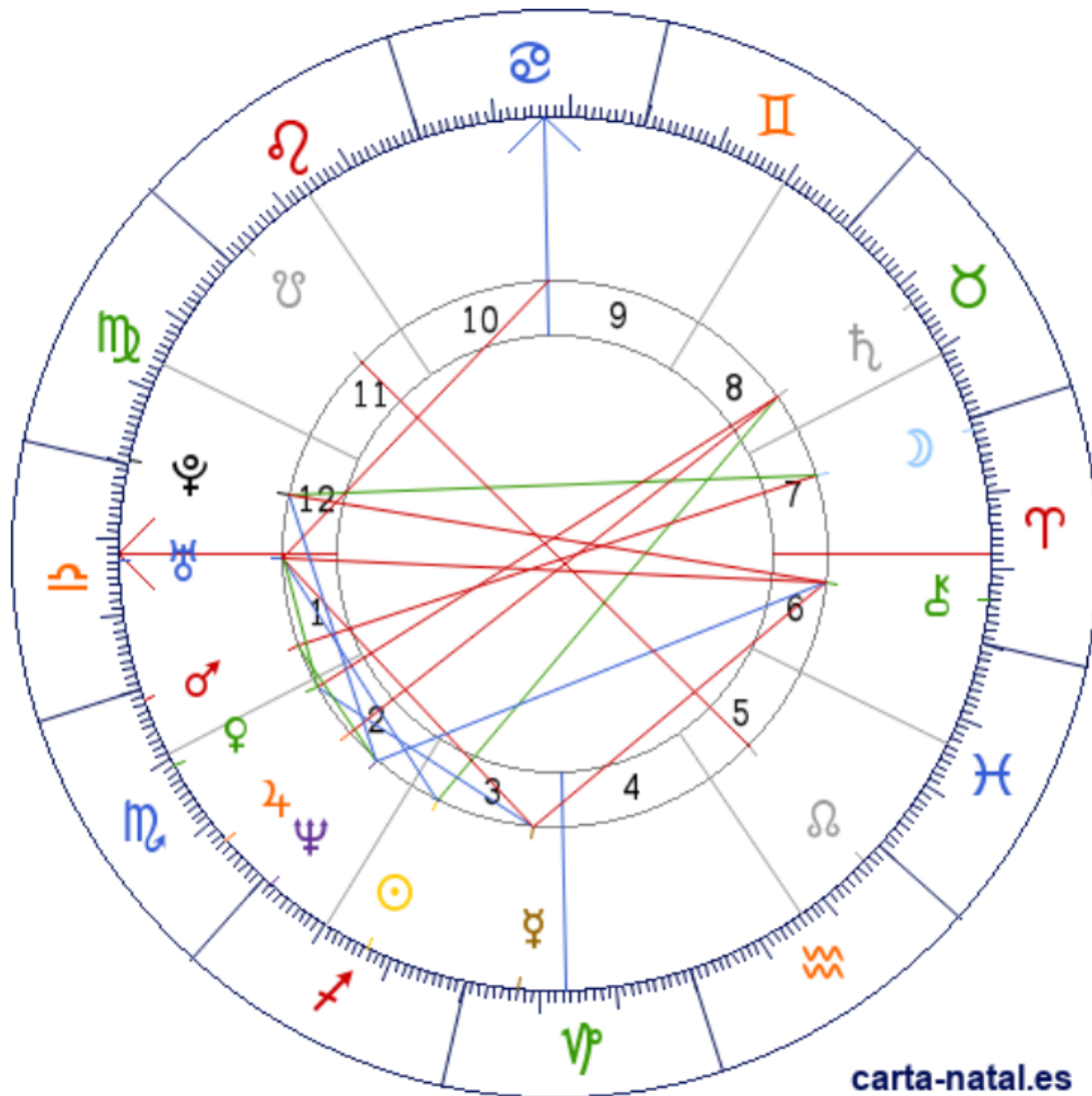
Pasos para trabajar Quirón:

- **Reconocer y admitir nuestra herida.** Ser consciente del propio sufrimiento (urano), es decir, aquellas áreas en las que nos sentimos bloqueados y sentimos dolor. Son experiencias *“dolorosas repetidas”* (saturninas).
- Limpiar y depurar las heridas en profundidad:
 - La segunda herida de Quirón se trata siguiendo las recomendaciones de escorpio para el apego. Tenemos que dar luz (urano) a los impulsos e instintos más profundos. Tenemos que hacer un **“proceso de descubrimiento personal”** aprendiendo a confiar en **nuestro maestro interior**. Un tránsito o progresión sobre Quirón nos traerá sensaciones o recuerdos dolorosos del pasado o situaciones que revivan antiguas heridas de nuestro inconsciente que nos exijan **cambios de actitud** o una **expansión de la consciencia** como remedio a la repetición compulsiva de situaciones o experiencias que nos causan dolor. Tenemos que sacar a la luz nuestros instintos, conocerlos en profundidad, limpiarlos y depurarlos para dejar de temerlos.
 - La primera herida se trata conectando con nuestro Neptuno. Ha de equilibrar la parte más materialista, dinámica e impulsiva con la otra parte más **religiosa o espiritual**.
- Cuando ya tocamos nuestro maestro interior entonces somos **maestros hacia los demás**. Somos maestros *“desde la experiencia”* (muchas experiencias vividas sobre ese tema). Ahora tenemos un gran recurso que los demás nos lo ven fácilmente.

Símbolo de Quirón:



Usando la misma carta natal de Antonio Herrero. 9-12-70, 3 horas, Baza-Granada.
¿Cómo haríamos la interpretación de Quirón?



QUIRÓN

La herida tiene que ver con la salud, la disciplina, los hábitos, el acercamiento al otro (Casa 6) y con el abandono (Aries). Recibe dos oposiciones (Plutón y Urano) y una cuadratura de Mercurio.

La oposición de Plutón a Quirón, la sentirá como una dificultad para sanar la herida del abandono en la salud, hasta que integre con fuerza y determinación (sin imponer y sin dejarse imponer) la transformación y depuración necesaria para profundizar en la herida y sanarla. Tendrá que abandonar el papel de víctima, maltratador o sanador/salvador y sustituirlo por fuerza, resistencia e individualidad. Tendrá que integrar lo racional (Casa 6) y lo espiritual (casa 12).

La oposición Urano-Quirón la sentirá como una dificultad para sanar la herida del abandono en la salud, hasta que integre experimentarse sin perder la individualidad (sin dogmas e imposiciones mentales) y la consciencia necesaria para profundizar en la herida y sanarla. Tendrá que abandonar el papel de víctima, maltratador o sanador/salvador y sustituirlo por fuerza, resistencia e individualidad. Tendrá que integrar lo racional (Casa 6) y lo espiritual (casa 12).

La cuadratura de Mercurio con Quirón la sentirá como que recibe gran responsabilidad y exigencias en relación con la salud, así como discusiones e intransigencias mentales. Querrá controlar la forma de pensar en la salud, haciéndose la víctima, maltratando al otro o ejerciendo el rol de sanador/salvador. Tendrá que abandonar la necesidad de control sobre el otro respecto a la forma de pensar, o de moverse en el hogar, y permitir que el otro adopte los roles de víctima, maltratador o sanador/salvador. Solo así podrá acceder a sanar su herida de abandono.

Más detalles de estos aspectos se exponen a continuación:

OPOSICIÓN PLUTÓN-QUIRÓN

Significado: dificultad en la integración de ambos planetas: sanador y el transformador.

Origen (carga kármica): en otras vidas no realizaste El TRÍGONO de ambos planetas. Hiciste la sombra de ambos planetas.

Recoges:

Dificultad en las acción de estos planetas, unas veces **los demás** vienen con esa dificultad, otras veces la dificultad nace **de ti (yo sigo haciendo lo mismo que hice en otras vidas)**.

A.- Casa 6: la salud, la disciplina, los hábitos, el acercamiento al otro.

1.- Sombra de Quirón: herida que tendrá que sanar a base de muchas experiencia, y al final hacerse maestro. Tiene que ver con la salud y el acercamiento al otro (Casa 6), y con el abandono (Aries). Herido o víctima / maltratador o perseguidor / sanador o salvador; cobardía o abusos de poder hacia los demás con dominación, debilidad, dependencia, impositor de ideas; represión y negación de mis instintos (para no profundizar en la herida).

2.- Sombra de Aries: cobarde, no acción o sobreacción, egocéntrico, intolerante-arrogante y competitivo, dependiente de los demás, destructor hacia uno y los demás, impaciente.

3.- Sombra de Virgo (casa 6): detallista en exceso, perfeccionista, servilismo, controlador, negación, rechazo, exigente hacia él y hacia los demás, criticón, pesimista, hipocondriaco, no aceptación de lo no útil.

INTERPRETACIÓN EN SOMBRA:

- **Dificultad repetida en relación con la salud y acercamiento al otro, mandón o sumiso, exceso de racionalismo y servilismo.**

B.- Casa 12: inconsciente, hospitales, miedos, espiritualidad.

1.- Sombra de Plutón: abusos de poder, crueldad, manipulación, obsesiones, liderazgo encubierto, resentimiento, dramatismo, desamor, odio, sarcasmo, ironía, venganza, celos, vicios, dependencias, profundiza para sacar defectos de los otros para engordar el ego, apego, manipulación, tragedia, resistencia a profundizar en las experiencias, destructor, insatisfacción.

2.- Sombra de Virgo: detallista en exceso, perfeccionista, servilismo, controlador, negación, rechazo, exigente hacia él y hacia los demás, criticón, pesimista, hipocondriaco, no aceptación de lo no útil.

3.- Sombra de Piscis: pasivo, fantasía-imaginación, víctima, salvador. Miedos a hacer daño al otro y a poner fin a algo.

INTERPRETACIÓN EN SOMBRA

- ***Apego a sufrir haciéndome la víctima para no poner fin a algo, intento negarlo y rechazar poner fin a mi sufrimiento.***

C.- CASA 6 Y CASA 12: dificultad en integrar la razón y lo espiritual o sutil.

Tienes que hacer: ALCANZAR EL PUNTO MEDIO CREANDO ALGO NUEVO CON LA LUZ DE AMBOS (TRÍGONO): AUTOOBSERVACIÓN Y AUTOCORRECCIÓN.

1.- LUZ DE QUIRÓN.

Casa 6: salud, disciplina, hábitos, acercamiento al otro.

Sanar la herida, con experiencias, profundizando y siendo luego maestro hacia los demás.

- Luz de Quirón: sanando la herida, con experiencias y profundizando y siendo luego un maestro (sabiduría espiritual).
- Luz de Aries: valiente, acción, pionero, competente, independiente, entusiasta y espíritu de vida, paciente.
- Luz de Virgo: ordenado y disciplinado, práctico y servicial (ser útil), racional, analiza y emite juicios constructivos (observaciones), sereno y tolerante.

2.- LUZ DE PLUTÓN.

Casa 12: inconsciente, hospitales, miedos, espiritualidad.

Desapego, eficacia e intensidad. Transformo mis miedos.

1.- Plutón en luz: poder personal, autocontrol, eficacia, investigador, astuto, tenaz, intenso, profundo, apasionado, maestro renecedor que cambia transformando, satisfacción.

2.- Plutón en Virgo: ordenado y disciplinado, práctico y servicial (ser útil), racional, analiza y emite juicios constructivos (observaciones), sereno y tolerante.

3.- Plutón en Piscis: inspirado, espiritual, sin miedos a hacer daño al otro y a poner fin a lo que le hace sufrir (sin victimismo).

3.- LUZ DE QUIRÓN Y LUZ DE PLUTÓN, CASA 6 EN EQUILIBRIO CON CASA 12: integrarme con desapego, para transformarme emocionalmente y curar mis heridas (abandono, sumisión, autoritario, servilismo, hiperracional). Integro entender y sentir, integro método racional con espiritualidad.

OPOSICIÓN URANO-QUIRÓN

Significado: dificultad en la integración de ambos planetas: sanador y el innovador-consciente.

Origen (carga kármica): en otras vidas no realizaste El TRÍGONO de ambos planetas. Hiciste la sombra de ambos planetas.

Recoges:

Dificultad en las acción de estos planetas, unas veces **los demás** vienen con esa dificultad, otras veces la dificultad nace **de ti (yo sigo haciendo lo mismo que hice en otras vidas)**.

A.- Casa 6: la salud, la disciplina, los hábitos, acercamiento al otro.

1.- Sombra de Quirón: herida que tendrá que sanar a base de muchas experiencia, y al final hacerse maestro. Tiene que ver con la salud y el acercamiento al otro (Casa 6), y con el abandono (Aries). Herido o víctima / maltratador o perseguidor / sanador o salvador; cobardía o abusos de poder hacia los demás con dominación, debilidad, dependencia, impositor de ideas; represión y negación de mis instintos (para no profundizar en la herida).

2.- Sombra de Aries: cobarde, no acción o sobreacción, egocéntrico, intolerante-arrogante y competitivo, dependiente de los demás, destructor hacia uno y los demás, impaciente.

3.- Sombra de Virgo (casa 6): detallista en exceso, perfeccionista, servilismo, controlador, negación, rechazo, exigente hacia él y hacia los demás, criticón, pesimista, hipocondriaco, no aceptación de lo no útil.

INTERPRETACIÓN EN SOMBRA:

- ***Dificultad repetida en relación con la salud y acercamiento al otro, mandón o sumiso, exceso de racionalismo y servilismo.***

B.- Casa 12-casa 1 (como toca la casa 1, se considera más de ésta casa): personalidad y cuerpo físico.

1.- Sombra de Urano: mente dormida, tensión mental, la mentira, resistencias a cambios o cambios excesivos, aislamiento social, muy liberal y dogmático, se cree poseedor de la verdad, maniático, radicalismo, dependiente de los demás, resistencia a la innovación, mente automática, resistencia a terapias energéticas.

2.- Sombra de Libra: huye del conflicto para no desequilibrarse, aislamiento, dividido entre dos opciones, indeciso, dependiente de las formas y lo aparente, comparación y crítica, cambios de opinión continuos para adaptarse a los demás, dependiente de los demás.

3.- Sombra de Aries: cobarde, no acción o sobreacción, egocéntrico, intolerante-arrogante y competitivo.

INTERPRETACIÓN EN SOMBRA

- ***Inconsciente, tenso, indeciso, cobarde, aislamiento.***

C.- CASA 1 Y CASA 6: dificultad en integrar la personalidad y el cuerpo físico, en la salud y el acercamiento hacia el otro.

Has de hacer: ALCANZAR EL PUNTO MEDIO CREANDO ALGO NUEVO CON LA LUZ DE AMBOS (TRÍGONO): AUTOOBSERVACIÓN Y AUTOCORRECCIÓN).

1.- LUZ DE QUIRÓN.

Casa 6: salud, disciplina, hábitos, acercamiento al otro.

Sanar la herida, con experiencias, profundizando y siendo luego maestro hacia los demás.

- Luz de Quirón: sanando la herida, con experiencias y profundizando y siendo luego un maestro (sabiduría espiritual).
- Luz de Aries: valiente, acción, pionero, competente, independiente, entusiasta y espíritu de vida, paciente.
- Luz de Virgo: ordenado y disciplinado, práctico y servicial (ser útil), racional, analiza y emite juicios constructivos (observaciones), sereno y tolerante.

2.- LUZ DE URANO.

Casa 1: personalidad y cuerpo físico.

Consciencia en mi personalidad y cuerpo físico.

- Urano en luz: mente sabia, consciencia, la verdad, clarividencia, maestro de cambios, apertura a los grupos y a lo social, libertad e independencia, solidaridad, amistad, apertura a la innovación y la vanguardia, aquí y ahora, terapias energéticas.
- Urano en Libra: creativo intelectual, vida social activa, diplomático y armonioso, artista, sentido justicia, imparcial, sonrisa perenne, aceptación, conciliación, pacificador.
- Urano casa 1: valiente, acción, pionero, competente, independiente, entusiasta y espíritu de vida, paciente.

3.- LUZ DE QUIRÓN Y LUZ DE URANO, CASA 1 EN EQUILIBRIO CON CASA 6: curar la herida del aislamiento y la separación, de los cambios bruscos, apostando por relaciones sólidas pero con libertad e independencia, siendo diplomático e imparcial, siendo justo, aplicando consciencia. Consciencia, tomar decisiones en mi salud, no adaptarse a los otros o temer la opinión de los demás.

CUADRATURA QUIRÓN-MERCURIO

Significado: bloqueo en la comunicación, en el pensamiento, en el aprendizaje, en el movimiento, en las transacciones económicas, en los hermanos y en los vecinos. El poder de sanación está bloqueado, el poder de ser maestro está bloqueado.

Origen (carga kármica): en otras vidas sobre otras personas ocasioné bloqueo en: la comunicación, el pensamiento, aprendizaje, el movimiento, en las transacciones económicas, en los hermanos y en los vecinos. Bloqueé la capacidad para que sanen los demás y que sean sus maestros de sus traumas.

Recoges: Ahora recibo todo lo que sembré.

1.- De los demás:

A.- CASA 3: En mi entorno, hermanos, mente.

1.-Mercurio en sombra: no me dejan pensar ni razonar, no me dejan estudiar (ni en casa ni en otros sitios), me critican, me consideran poco observador o muy detallista, me llaman ignorante, no me dejan atender, me hacen sentir tenso, me discuten o no me hablan, me hacen sentir poco astuto en el comercio y dificultad en las transacciones económicas, me hacen moverme

mucho o no moverme nada en espacios chicos, me engañan y mienten. Dificultad en la comunicación con hermanos y vecinos.

2.-Capricornio en sombra: los demás me hacen sentir materialista, recibo control, dificultad para conseguir mis objetivos. Recibo responsabilidades, obligaciones y culpa. Me dicen que soy ambicioso, me cuesta trabajo conseguir mis ambiciones, recibo desvalorización en mi casa, no se me reconoce mi trabajo, recibo exigencias, recibo frialdad emocional, me dicen que no valgo.

3.-Géminis en sombra: tensión mental, multitareas.

4.- INTERPRETACIÓN EN SOMBRA DE PLANETA-SIGNO-CASA

- Recibo mucha tensión para concentrarme, estudiar y comprender, rodeado de tareas y responsabilidades.

- Recibo exigencia en la comprensión y estudios, y en cómo moverme en mi entorno o realizar transacciones económicas.

- Recibo Frialdad emocional.

- Recibo exigencia de mis hermanos en el cuidado de los mismos, con dificultades para la comunicación, que siempre es distante y fría.

- Recibo discusiones muy sentidas con autoritarismo en mi entorno y con mis hermanos.

- Recibo bloqueo de la verdad, dificultad en las transacciones económicas.

B.- CASA 6: salud, disciplina, hábitos, acercamiento al otro.

1.- Sombra de Quirón: recibo heridas, me hacen sentir víctima, me siento perseguido y maltratado, recibo abusos, imposición.

2.- Sombra de Aries: recibo malos modales, agresividad, o sumisión.

3.- Sombra de Virgo (casa 6): recibo control, perfeccionismo, críticas.

4.- INTERPRETACIÓN EN SOMBRA:

- Recibo abandono o imposiciones, victimismo, exigencias, negación, rechazo, críticas, no aceptación.

INTERPRETACIÓN A + B: victimismo, maltrato, abusos de poder, mentiras y tensión mental.

2.- De ti:

A.- Recojo de mí, sigo haciendo yo:

A.- CASA 3: En mi entorno, hermanos, mente.

1.- Mercurio en sombra: no pienso bien ni razono, critico mucho, soy muy observador y muy detallista y a veces lo contrario, soy un ignorante (imito), no puedo atender bien, estoy tenso, discuto o no hablo, soy poco astuto en el comercio, no sé cómo hacer las transacciones económicas, me muevo mucho o no me muevo, engaño y miento. No me comunico bien con mis hermanos y vecinos.

2.- Capricornio en sombra: soy materialista, me gusta el control en mi casa, me pongo objetivos duros que me hacen cargarme de responsabilidades, obligaciones y culpas. Soy muy ambicioso, me siento incapaz y con poco valor, soy frío emocionalmente, no me valoro.

3.- Géminis en sombra: multitareas, hiperrazonador, tensión mental

4.- INTERPRETACIÓN EN SOMBRA DE PLANETA-SIGNO-CASA

- Estoy tenso, discuto en mi entorno tengo muchas obligaciones y las impongo hacia los demás. Soy autoritario con los demás y multitareas.

B.- CASA 6: salud, disciplina, hábitos, acercamiento al otro.

1.- Sombra de Quirón: me hago la víctima, soy maltratador y perseguidor, voy de salvador, abuso de mi poder, impongo mis ideas.

2.- Sombra de Aries: doy malos modales, agresividad o sumisión.

3.- Sombra de Virgo (casa 6): soy controlador, perfeccionista y crítico.

4.- INTERPRETACIÓN EN SOMBRA:

- Doy abandono o imposiciones, doy victimismo, exigencias, negación, rechazo, críticas, no aceptación.

C.- INTERPRETACIÓN A + B: mucha tensión en relación con la salud, acercamiento al otro, disciplina y tareas diarias. Es una herida que se repite, recibo y doy lo mismo: hiperrazonamiento, querer controlar desde la mente, y siento que estoy frustrado. A veces he negado y no he aceptado mi salud, otras veces he ido de víctima.

Renuncia a:

1.- “Control de”, “no te resistas a recibir” lo que recoges de los demás.

2.- No sigas dando tú lo mismo: lo que recoges de ti.

Tienes que hacer:

1.- Hacia ellos: PERMITIR: todo lo que recoges de los demás que no te gusta has de permitir que exista y respetarlo. Todo existe por un motivo, y no puedes controlarlo, es la vida de los demás. EXPRESA CON ASERTIVIDAD TU MALESTAR.

2.- Hacia ti: AUTOOBSERVACIÓN Y AUTOCORRECCIÓN.

2.1.- CONJUNCIÓN: Experimentar.

A.- CASA 3. En mi entorno, hermanos, mente.

1.- Mercurio en luz: razonador, juicios sensatos, observador, agilidad mental, transmisión de ideas, mente concentrada, comunicador, astuto en el comercio, desplazamientos equilibrados, la información verdadera. Fácil comunicación con hermanos y vecinos.

2.-Capricornio en luz: práctico, conservador, precavido, ahorrador, responsable, paciente, constante, trabajador, disciplinado, serio, ambicioso, distante emocionalmente, estructurador perseverante que hace poco y bien, muerte de lo viejo, lo que te pesa y no sirve en tu vida, las repeticiones.

3.-Géminis en luz: menos razonador, más emocional, menos multitareas

B.- CASA 6: salud, disciplina, hábitos, acercamiento al otro.

1.- Luz de Quirón: sanando la herida, con experiencias y profundizando y siendo luego un maestro (sabiduría espiritual).

2.- Luz de Aries: valiente, acción, pionero, competente, independiente, entusiasta y espíritu de vida, paciente.

3.- Luz de Virgo: ordenado y disciplinado, práctico y servicial (ser útil), racional, analiza y emite juicios constructivos (observaciones), sereno y tolerante.

A + B.- Sanar la herida, con experiencias, profundizando y siendo luego maestro hacia los demás. Entendiendo mi proceso de salud, comunicándolo en mi entorno, razonándolo.

2.2- SEXTIL: Enseñar a los demás a: sanar y entender sus heridas de salud, profundizar y transformar.

NOTAS

PRÁCTICAS RECOMENDADAS DEL MÓDULO 7

1.- PRÁCTICAS DE ASTROLOGÍA.

1.1.- Continúa con tu carta natal añadiendo ahora los Nodos Lunares y Quirón.

Utiliza el mismo proceso que usaste para los planetas personales y con los aspectos. Mira los esquemas básicos del Anexo 6 para manejar términos fáciles.

2.- PRÁCTICA FORMAL MINDFULNESS.

Audios en página web correspondiente al taller número 7:

<https://www.clinicadeldoctorherrero.es/formación/talleres-de-mindfulness-y-los-egos-nivel-2/taller-7/>

2.1.- 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 7:

<https://www.clinicadeldoctorherrero.es/formación/talleres-de-mindfulness-y-los-egos-nivel-2/taller-7/>

Elige una **escena** exacta del impacto donde te hayas sentido mal, localiza cuando te empiezas a sentir mal. En ese momento, 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**.

Nos movemos en el tiempo buscando escenas más antiguas, y trabajamos aquella donde éramos más jóvenes (infancia o adolescencia).

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**.

Al acabar la meditación, rellena el archivo que tienes a continuación. Lo tienes en la web para poder descargarlo.

INDAGACIÓN ATENTA A NUESTROS EGOS.

NOMBRE Y APELLIDOS:

FECHA:

ESCENA 1	ESCENA 2
PENSAMIENTOS	PENSAMIENTOS
EMOCIÓN SOCIAL	EMOCIÓN SOCIAL
SENSACIÓN FÍSICA	SENSACIÓN FÍSICA
EMOCIÓN OCULTA-HACIA QUIÉN	EMOCIÓN OCULTA-HACIA QUIÉN
	RECURSO

¿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.
- 9.- Ego del **planificador**: excesos, exageración, sobre confianza, 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.

2.2.- Meditación de conexión y creación con el Ego de Aries.

En primer lugar, realiza la meditación de indagación atenta a los egos partiendo de una escena donde hayas sufrido por tener en sombra tu Marte. Usa una escena reciente, y ve revisando cuantas veces se te ha repetido hacia atrás en el tiempo. Trabaja con la meditación la escena más antigua (donde eras más joven: niño o adolescente, a veces el inconsciente te puede llevar al parto, embarazo, concepción, o incluso a otros ancestros) y descubre el recurso que hubieses necesitado en ese momento (si te lleva a un ancestro busca ese recurso para el ancestro e intenta aplicarlo luego a ti). Acaba la meditación y rellena el PDF de la meditación.

Una vez que tienes claro el recurso obtenido en la meditación (o los recursos, pues a veces son varios), puede meditar a diario con la meditación del ego de Aries para conectarte y crear en luz tu marte, potenciando los recursos que has descubierto. Al recurso de la meditación puedes añadir otros al repasar la interpretación de tu Marte natal.

