

SABIDURÍA ANCESTRAL DE LOS NATIVOS NORTEAMERICANOS, GANSO
KENNETH MEADOWS

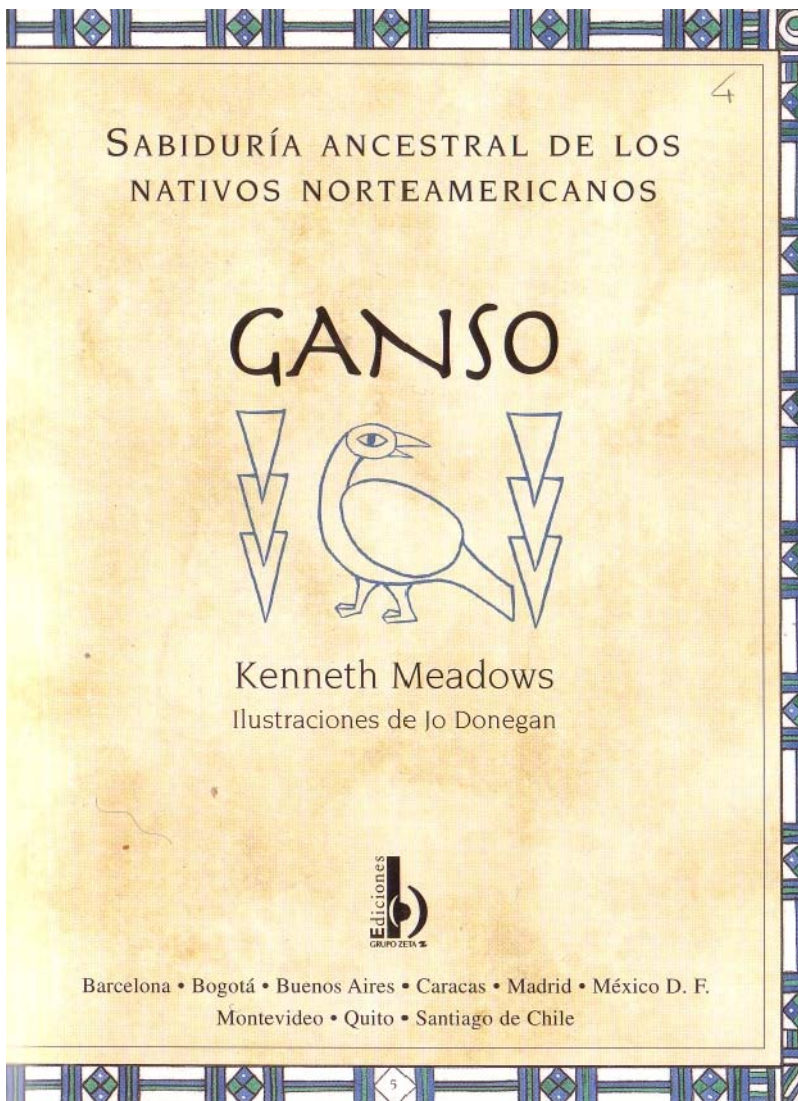


Digitalizado por **LIBRO**dot.com
<http://www.librodot.com>

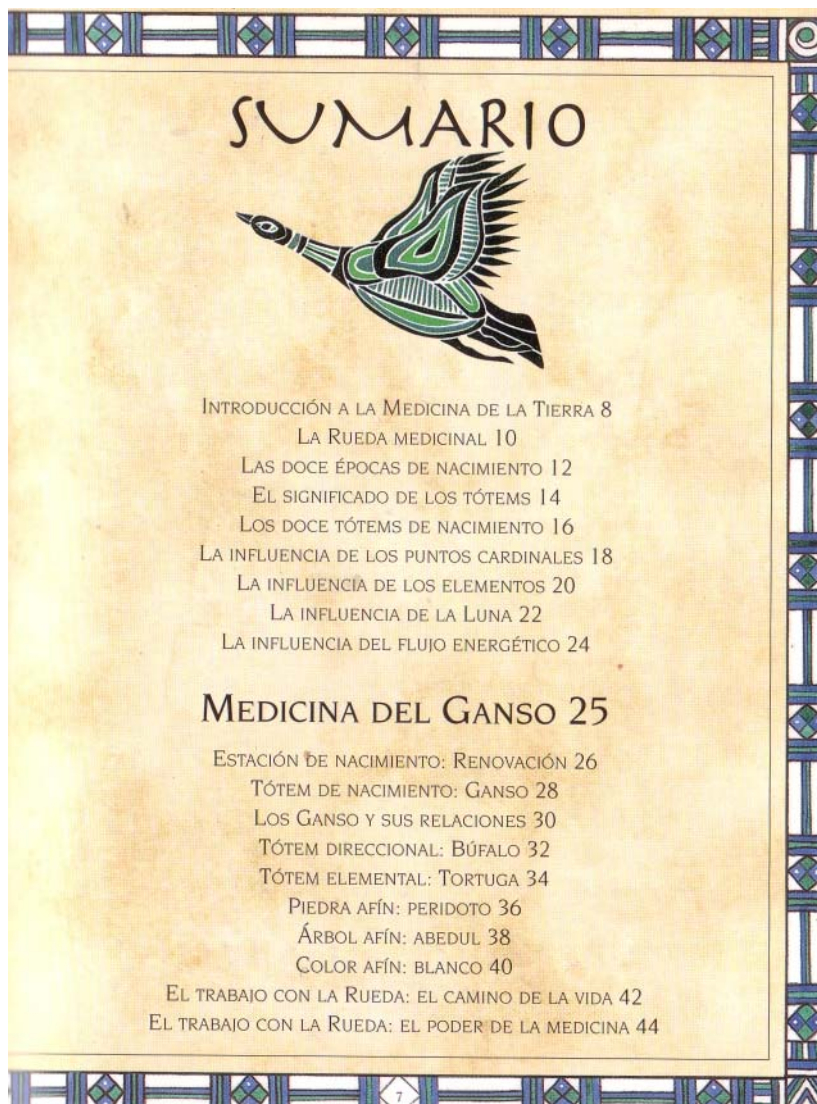
Kenneth Meadows



Kenneth Meadows



Kenneth Meadows



Kenneth Meadows

INTRODUCCIÓN A LA MEDICINA DE LA TIERRA

PARA LOS NATIVOS NORTEAMERICANOS, LA MEDICINA
NO ES UNA SUSTANCIA EXTERNA, SINO UN PODER INTERNO
QUE SE ENCUENTRA EN NOSOTROS Y EN LA NATURALEZA.



La Medicina de la Tierra, método singular para definir la personalidad, se inspira en la concepción del universo de los nativos norteamericanos y en los principios que se expresan en las sagradas Ruedas medicinales.

Los nativos norteamericanos creían que el espíritu, aunque invisible, se hallaba presente en la naturaleza, de modo que todo en ella era sagrado. Los animales, mensajeros del

espíritu, aparecían en visiones para impartir un poder conocido como «medicina». Quienes vivían estas experiencias veneraban la especie animal que se les aparecía rindiendo culto a sus representaciones en objetos tanto ceremoniales como de uso cotidiano.

LA NATURALEZA EN EL SER

Los chamanes indios —sabios de la tribu— reconocían similitudes entre

las fuerzas naturales que prevalecían en cada estación y las características

Matraca de chamán

El chamán utilizaba matracas para conectar con su espíritu interior. Esta es una matraca de madera de chamán tlingit.



«El espíritu te ha otorgado la posibilidad de estudiar
en la universidad de la naturaleza.» Proverbio assiniboine

Kenneth Meadows



de los nacidos durante las correspondientes épocas del año. También advirtieron que la personalidad sufre la influencia de las cuatro fases de la Luna —en el nacimiento y a lo largo de toda la vida— y de la constante alternancia en el flujo energético, de activo a

receptivo. Estas creencias se reflejan en la Medicina de la Tierra, que nos ayuda a reconocer cómo actúa la naturaleza en nuestro interior y a desarrollar las fuerzas potenciales con que nacemos.

LAS RUEDAS MEDICINALES

Las tradiciones culturales de los nativos norteamericanos abarcan diversos objetos e imágenes simbólicas circulares. Estos círculos sagrados se conocen



Adorno animal

En la cultura Anasazi, de donde proviene esta talla de azabache, la rana simboliza la capacidad de adaptación.

como Ruedas medicinales, debido a su semejanza con las ruedas de las carretas en que viajaban los pioneros por lo que en otros tiempos fue territorio indio. Cada Rueda medicinal muestra distintas relaciones entre objetos o cualidades

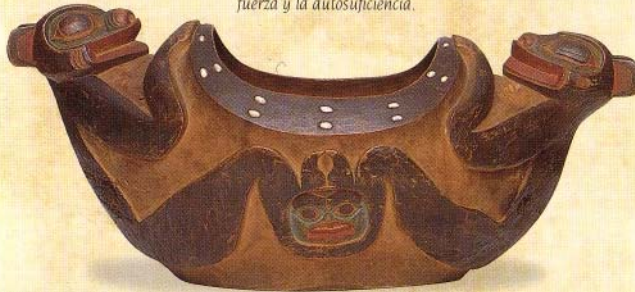
dentro de un gran todo, así como cuál era el movimiento de las distintas fuerzas y energías dentro del mismo.

Entre todas ellas hay una que se considera la Rueda maestra, puesto que indica el equilibrio existente en la naturaleza y el modo más efectivo de lograr la armonía con el universo y nosotros

mismos. La Medicina de la Tierra se estructura sobre esta Rueda maestra.

Plato trofeo

Las estilizadas tallas de oso decoran este plato tlingit. Para los nativos norteamericanos el oso simboliza la fuerza y la autosuficiencia.



Kenneth Meadows



LAS DOCE ÉPOCAS DE NACIMIENTO

LA ESTRUCTURA DE LA RUEDA MEDICINAL SE BASA
EN LAS ESTACIONES PARA REFLEJAR LA PODEROSA INFLUENCIA
DE LA NATURALEZA SOBRE LA PERSONALIDAD.



La Rueda medicinal clasifica la esencia humana en doce tipos de personalidad, a cada uno de los cuales corresponden las características de la naturaleza en una época concreta del año. La Rueda se utiliza como una especie de mapa que permite descubrir nuestras fuerzas y debilidades, nuestros impulsos y reacciones instintivas y nuestro verdadero potencial.

La Rueda se estructura en torno a las cuatro estaciones. Los solsticios de verano e invierno y los equinoccios de otoño y primavera marcan el cambio de estación. Para la Medicina de la

Tierra cada estación representa un período del crecimiento y desarrollo humano. La primavera se asocia a la infancia y a la inexperiencia, y el verano al vigor de la juventud y al rápido desarrollo; el otoño representa la plenitud de la edad madura, y el invierno la sabiduría acumulada en la última etapa de la vida.

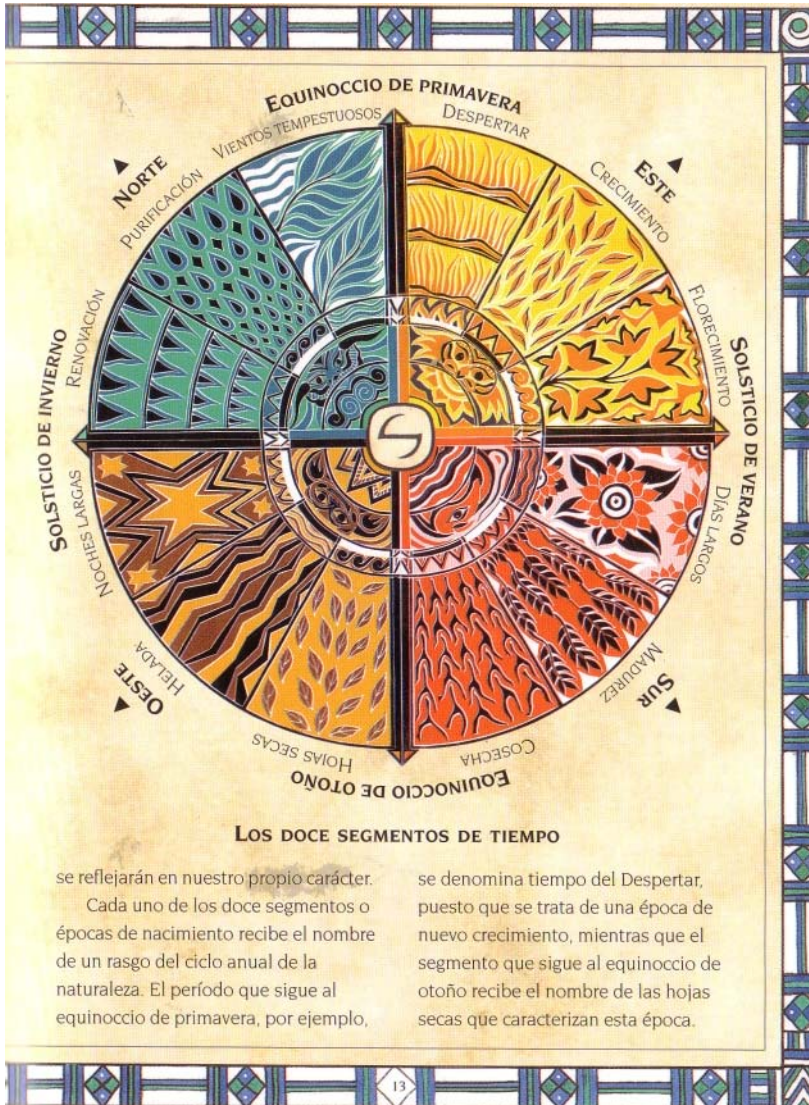
Cada cuarto de la Rueda se divide en tres períodos, con lo que se forman doce segmentos. La época en que se nace determina la dirección desde la cual percibimos la vida, y las cualidades que adopta la naturaleza en ese período



Ritos de la estación

En la ceremonia de invierno iroquesa, llevaban máscaras de vainas de maíz trenzadas y bailaban para alcanzar la armonía con las fuerzas que les habían de garantizar una buena cosecha.

Kenneth Meadows



Kenneth Meadows

EL SIGNIFICADO DE LOS TÓTEMES

LOS NATIVOS NORTEAMERICANOS CREÍAN QUE LOS TÓTEMES REPRESENTABAN VERDADES ESENCIALES Y ACTUABAN COMO MEDIADORES CON LOS PODERES NATURALES.

Un tótem es un animal u objeto de la naturaleza adoptado como símbolo para representar ciertas cualidades. Para los indios, los animales, cuyo comportamiento es predecible, eran guías especialmente útiles para clasificar los modelos de comportamiento humano.

Un tótem refleja aspectos de nuestra naturaleza y revela el conocimiento intuitivo que subyace tras la capacidad racional del intelecto. Puede consistir en una talla, un vaciado, una imagen pictórica, un objeto,

una piel, pluma, hueso, diente o garra. Su presencia sirve de unión inmediata con las energías que representa. Así pues, un tótem resulta más efectivo que un glifo o un símbolo para comprender los poderes espirituales y las fuerzas esenciales.

TÓTEMES PRINCIPALES

Según la Medicina de la Tierra, cada persona dispone de tres tótems fundamentales: el de nacimiento, el direccional y el elemental. El primero contiene características esenciales que corresponden a los aspectos

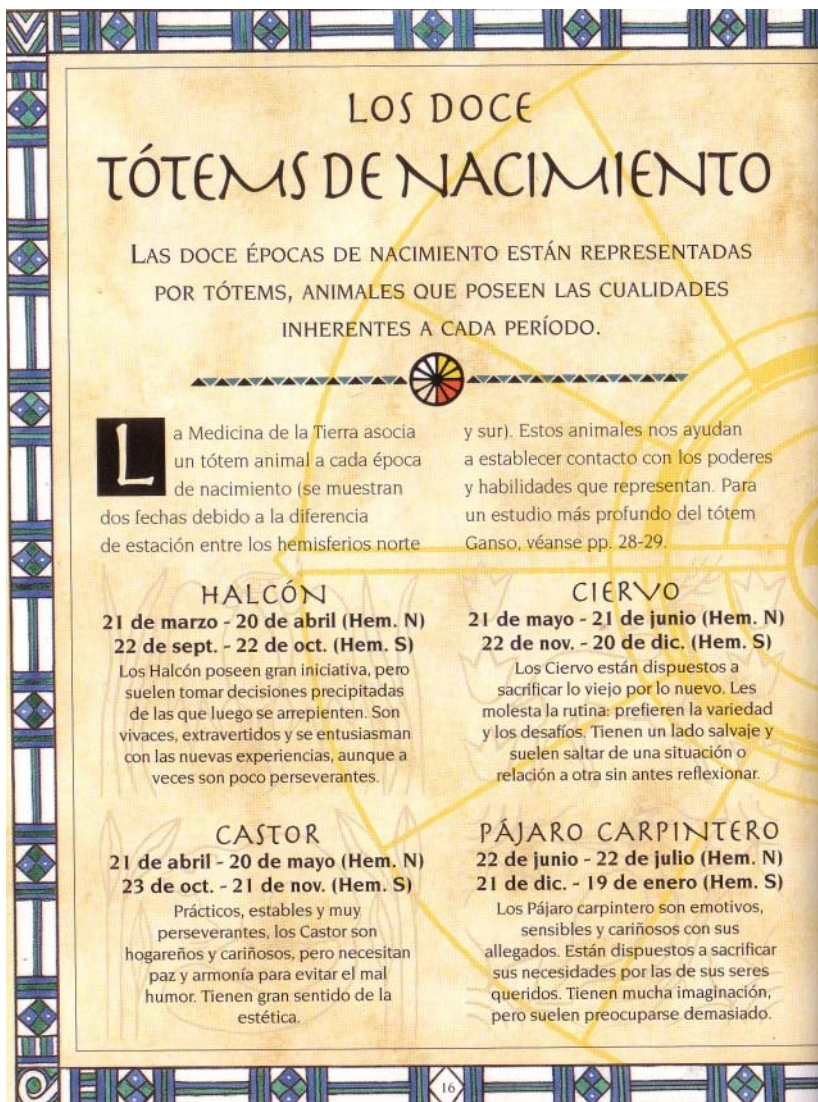
Símbolo de fuerza

En el mango de este cuchillo tlingit se ven una cabeza de cuervo y otra de oso, símbolos de la intuición y de la fuerza interior.



Kenneth Meadows





Kenneth Meadows



Kenneth Meadows

LA INFLUENCIA DE LOS PUNTOS CARDINALES

LA INFLUENCIA DE LOS PUNTOS CARDINALES, A LOS QUE LOS NATIVOS NORTEAMERICANOS LLAMABAN LOS «CUATRO VIENTOS», SE EXPERIMENTA A TRAVÉS DE LOS SENTIDOS INTERNOS.



Las cuatro direcciones, «guardianes» del universo, eran también conocidas como los «cuatro vientos», pues su presencia, más que verse, se percibe.

TÓTEMS DIRECCIONALES

En la Medicina de la Tierra, cada punto cardinal o viento se asocia con una estación y un momento del día. Así, a las épocas de invierno (Renovación, Purificación y Vientos tempestuosos) les corresponde la dirección Norte y la noche. El punto cardinal al que

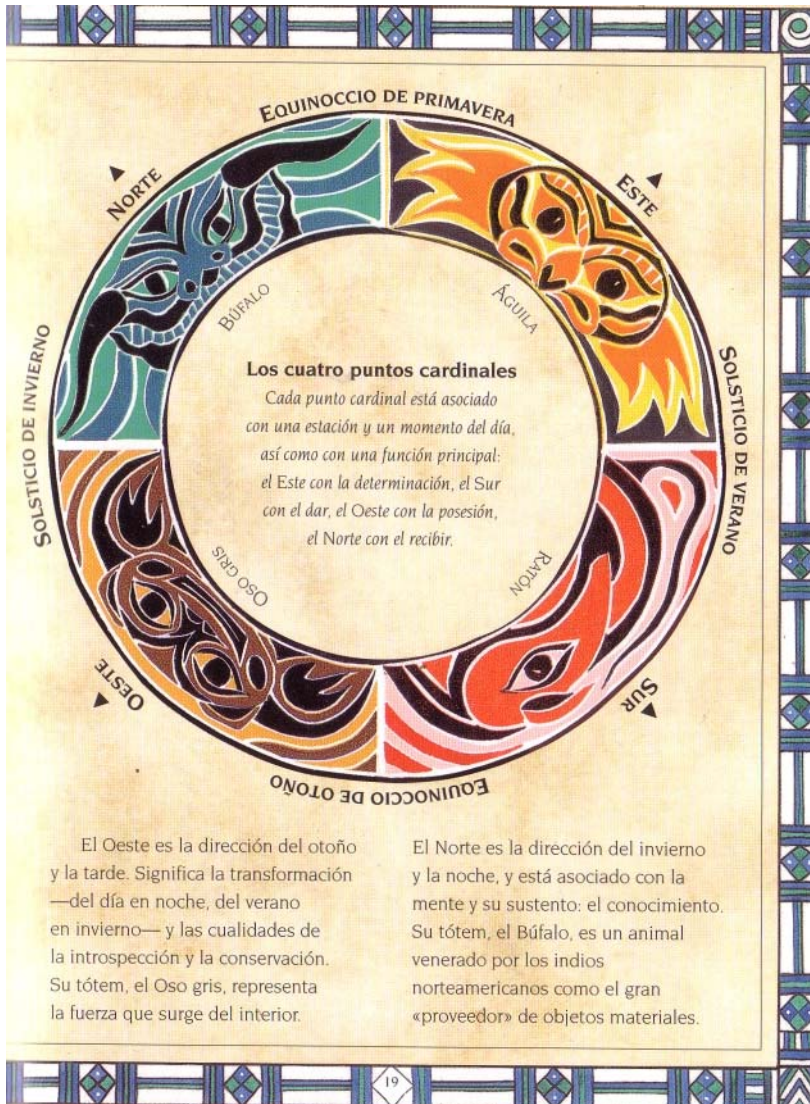
pertenece cada época de nacimiento influye en la naturaleza de nuestros sentidos internos.

El Este se relaciona con la iluminación. Su tótem es el Águila, una ave que vuela cerca del Sol y ve con nitidez desde las alturas. El Sur es la dirección del verano y el mediodía. Representa el crecimiento y la obtención del fruto, la fluidez y las emociones. Su tótem, el Ratón, simboliza la productividad, los sentimientos y la capacidad de percibir los detalles.

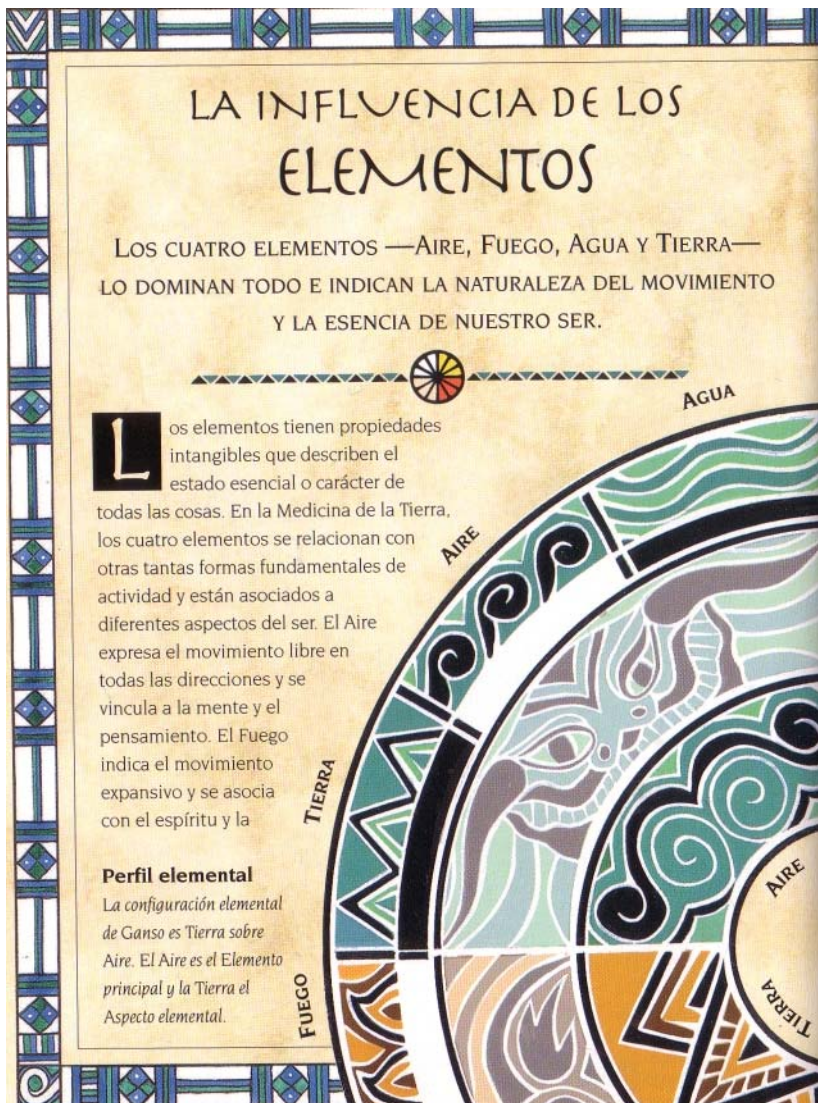


*«Recuerda... la esfera del cielo,
las estrellas, los vientos
sobrenaturales que respiran
noche y día... las cuatro
estaciones.»* Proverbio pawnee

Kenneth Meadows



Kenneth Meadows



Kenneth Meadows

intuición. El Agua significa fluidez y se relaciona con el alma y las emociones. La Tierra simboliza la estabilidad y se asocia con el cuerpo físico y los efectos.

DISTRIBUCIÓN ELEMENTAL

En la Rueda medicinal, cada elemento se asocia con una dirección: el Fuego con el Este, la Tierra con el Oeste, el Aire con el Norte y el Agua con el Sur.

Los cuatro elementos se relacionan con las épocas de

nacimiento y se conocen como Aspectos elementales. Siguen un ciclo en torno a la Rueda, basado en la acción del Sol (Fuego) sobre la Tierra, creando la atmósfera (Aire) y la condensación (Agua).

Las tres épocas de nacimiento que comparten un Aspecto elemental pertenecen a la misma familia, con un tótem que nos permite comprender sus propiedades. Los Ganso pertenecen al clan Tortuga (véanse pp. 34-35).

ELEMENTO PREDOMINANTE

En cada época de nacimiento, las cualidades del Aspecto elemental predominan sobre las del Elemento principal, y ambos se unen para formar una configuración

específica, como Fuego sobre Tierra (para Ganso, véanse pp. 34-35). En los Halcón, Pájaro carpintero y Nutria, el Elemento principal coincide con el Aspecto elemental (por ejemplo, Aire sobre Aire), de modo que los pertenecientes a estos tótems tienden a expresar este elemento con mucha intensidad.



LA INFLUENCIA DE LA LUNA

LAS CUATRO FASES LUNARES EJERCEN UNA INFLUENCIA CRUCIAL SOBRE LA FORMACIÓN, LA PERSONALIDAD Y EL COMPORTAMIENTO HUMANO.



Los nativos norteamericanos consideraban que el Sol y la Luna eran indicadores de las energías activa y receptiva, inherentes a la naturaleza (véase p. 24), así como de la medida del tiempo. Asociaban las

influencias solares con la actividad consciente y el ejercicio de la razón y la voluntad, y las influencias lunares con la actividad subconsciente y los aspectos emocionales e intuitivos de la naturaleza humana.



Cuarto creciente

Esta fase dura unos once días.
Es momento de crecimiento,
ideal para el desarrollo de ideas
y proyectos nuevos.



Luna llena

Dura unos tres días. La energía lunar está
en su cenit. Es un buen momento para
completar lo que se concibió durante el cuarto
creciente.

Kenneth Meadows

LAS CUATRO FASES

En el ciclo lunar de veintinueve días hay cuatro fases, cada una de las cuales es una expresión de energía que refleja un modo concreto de actividad. Se relacionan con las fases del crecimiento de una planta a lo largo de las estaciones del año: la aparición de los capullos (cuarto creciente), la floración (Luna llena), el marchitarse de la flor (cuarto menguante) y la germinación de las semillas (Luna nueva). La influencia de cada fase se advierte en dos aspectos: la formación de la personalidad y la vida cotidiana.

La energía expresada por la fase de la Luna en el momento del nacimiento ejerce una influencia decisiva sobre la

personalidad. Es probable que los nacidos durante la Luna nueva sean introvertidos, mientras que los nacidos durante la Luna llena sean más abiertos. Si una persona nace durante el cuarto creciente podrá ser bastante sociable, mientras que los nacidos al estar la Luna en cuarto menguante serán más reservados. Para saber en qué fase se hallaba la Luna cuando nacimos, basta con consultar unas tablas lunares.

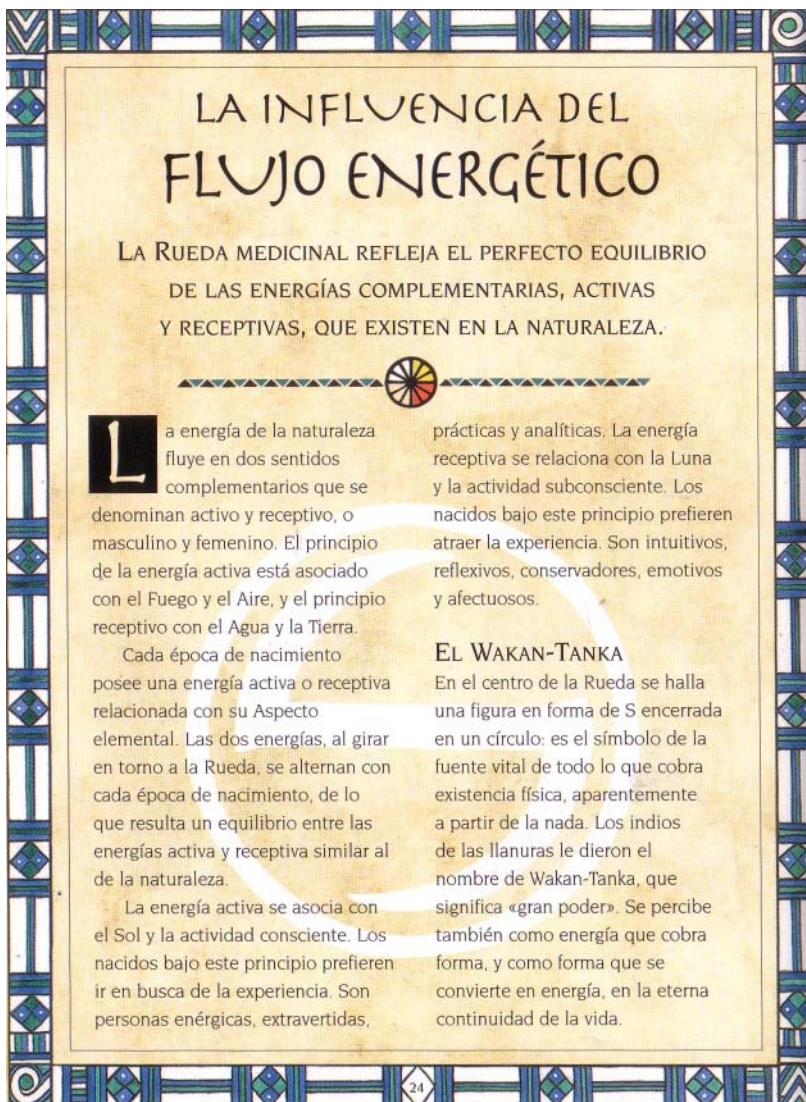
Estar en armonía con las energías de la Luna ofrece enormes ventajas. Podemos experimentar la energía de las cuatro fases trabajando conscientemente con ellas. Más abajo se describe el enfoque de los indios norteamericanos.

**Cuarto menguante**

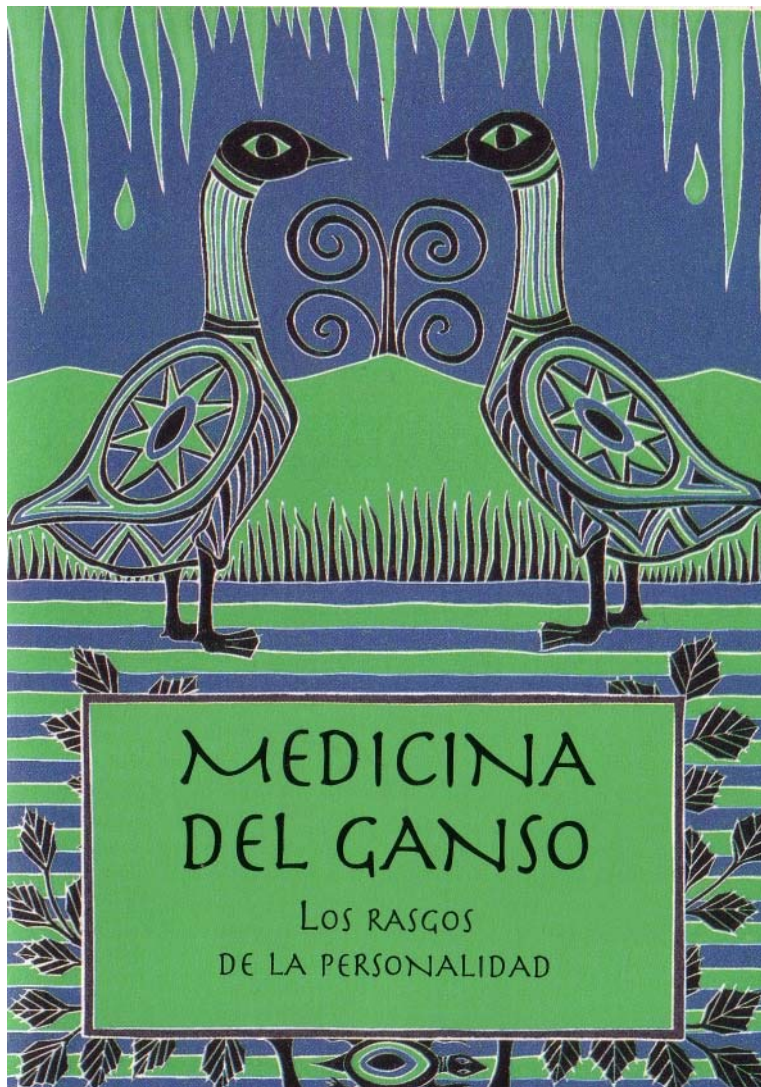
Período de cambios. Esta fase, que dura unos once días, es perfecta para mejorar y modificar, así como para descartar lo que ya no se necesita ni desea.

**Luna nueva**

La Luna desaparece durante unos cuatro días. Es tiempo de contemplar los logros y de que germinen las semillas de lo nuevo.



Kenneth Meadows

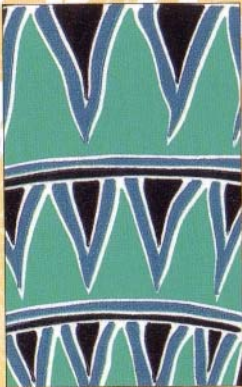


ESTACIÓN DEL NACIMIENTO RENOVACIÓN

LA NATURALEZA AUSTERA DEL INVIERNO COMIENZA EN LA
PRIMERA ÉPOCA DE ESTA ESTACIÓN Y CONFIERE A LOS NACIDOS
EN ELLA PACIENCIA Y AUTOSUFICIENCIA.

La Renovación es una de las doce épocas de nacimiento según la división del año en doce segmentos estacionales (véanse pp. 12-13). Como el primer período del ciclo invernal, es una época de viento frío y tierra yerma. Sin embargo, también es tiempo de esperanza, cuando los días empiezan a alargarse anunciando el comienzo de un nuevo ciclo anual.

LA INFLUENCIA DE LA NATURALEZA
Las cualidades y características de la naturaleza en esta época constituyen



las bases de la esencia de los Ganso. Tal como la tierra yace dormida bajo la capa dura y helada del suelo, esperando surgir a la vida con la llegada del calor primaveral, quienes nacieron en la época de la Renovación poseen paciencia y confían en que sus esperanzas acabarán cumpliéndose.

Durante esta estación la vida humana y animal se retira de las actividades exteriores y busca refugio. Esto se refleja en la naturaleza reservada, introvertida y reflexiva de los Ganso y en su autosuficiencia.

Tradicionalmente los indios

26

Kenneth Meadows

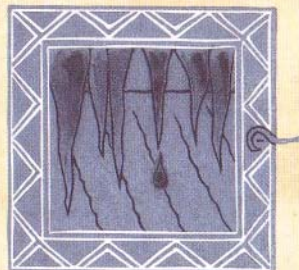
marcaban el comienzo de este período con la danza del búfalo, una ceremonia que se celebraba para alejar la enfermedad y atraer las nieves purificadoras. También celebraba la renovación y purificación del cuerpo y la mente, que emergían tras la danza frescos y con renovadas energías.

ETAPA DE LA VIDA

Este período del año puede compararse con la madurez y la confianza que se experimentan en los últimos años de la vida. En términos de desarrollo humano, es un período en el que se ha logrado gran confianza en uno mismo, estabilidad y seguridad. Es un momento de gran libertad de mente, cuerpo y espíritu, que ofrece como resultado una nueva concepción de uno mismo.

DESARROLLO DEL POTENCIAL

Los Ganso tienen aspiraciones claras a largo plazo, y la paciencia y determinación para llevarlas a cabo incluso cuando las circunstancias parecen adversas. Sin embargo, aunque suelen aceptar los

**La energía de la naturaleza**

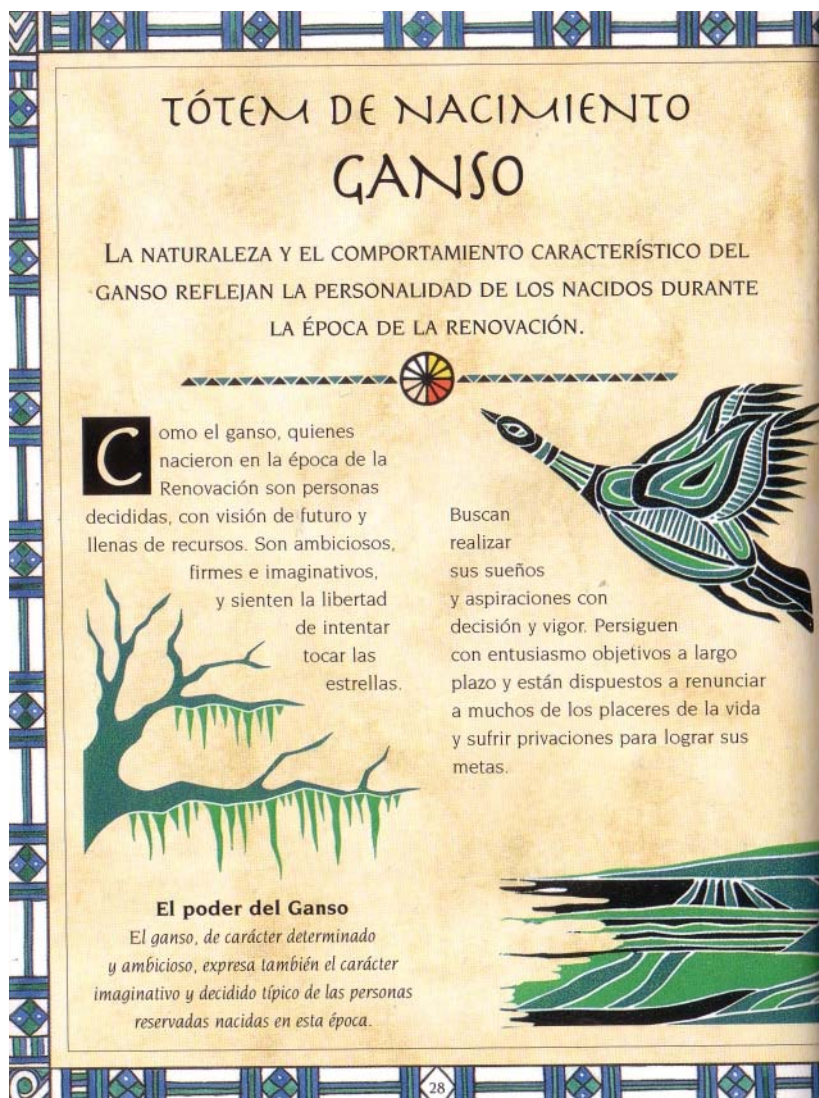
La naturaleza comienza su fase más austera en este primer ciclo del invierno, después del solsticio de invierno. Los vientos fríos y cortantes intentan penetrar la tierra helada y yerma, purificando y renovándolo todo a su paso.

contratiempos con serenidad, corren el peligro de hundirse en el desaliento y la tristeza al enfrentarse a la frustración continua de sus objetivos.

Su gran determinación junto con su carácter reservado pueden hacer que los Ganso parezcan fríos y distantes. Deberían mostrar la dulzura de su corazón más a menudo expresando el cariño que sienten por sus seres queridos.

«La vida es un ciclo que va de la infancia a la infancia, como todo aquello que el poder mueve.» Proverbio black elk

Kenneth Meadows



Kenneth Meadows

Su naturaleza idealista les lleva a comportarse con integridad y a comprometerse en los proyectos, lo cual les convierte en buenos amigos y compañeros.

Debido a su tendencia a preocuparse por las imperfecciones superficiales, es posible que se muestren demasiado serios. Les conviene tomarse tiempo para relajarse para que los problemas menores no los distraigan de sus objetivos.

LA SALUD

Gracias a su fuerte constitución, rara vez sucumben a la enfermedad. Sin embargo, su obstinación y su tendencia a reprimir las emociones, pueden hacerles susceptibles de padecer alergias, dolencias nerviosas y afecciones de estómago. También son proclives a las enfermedades reumáticas.



Kenneth Meadows

LOS GANSO Y SUS RELACIONES

AMBICIOSOS Y CON RECURSOS, LOS GANSO ESTABLECEN AMISTADES DIGNAS DE CONFIANZA. SON COMPAÑEROS FIELES Y COMPROMETIDOS, PERO SUELEN REPRIMIR SUS SENTIMIENTOS.



Los Ganso, como su tótem animal, persiguen objetivos a largo plazo con energía. Los nacidos bajo el signo del Ganso poseen una naturaleza ambiciosa y determinada que puede servir de inspiración para otros, pero granjea más admiración y respeto que amor. Son autosuficientes, a veces incluso distantes, y prefieren no relacionarse demasiado con los demás, aunque tal vez permitan que una o dos personas se acerquen a su corazón. Tienden a ser demasiado serios, de modo que deberían aprender a relajarse.

LAS RELACIONES AMOROSAS

Los Ganso anshan la protección y seguridad de una relación estable. Rara vez se enamoran a primera vista, pero una vez cautivados, se mantendrán fieles a su pareja.

El hombre Ganso es digno de confianza, mientras que la mujer es decidida y una magnífica ama de casa.

Los escollos surgen por su tendencia a reprimir los sentimientos. Si aprenden a mostrar su lado más vulnerable, conseguirán forjar un estrecho lazo de intimidad y confianza con su pareja.

EL TRATO CON LOS GANSO

Los Ganso son realistas, por eso conviene acercarse a ellos con una actitud práctica, puesto que rara vez responden a exigencias emotivas. Les disgusta la falta de franqueza: hay que mostrarse sinceros y directos con ellos. Su naturaleza perfeccionista puede resultar agobiante, pero lo cierto es que siempre se muestran más exigentes consigo mismos que con los demás.

TÓTEM DIRECCIONAL BÚFALO

EL BÚFALO SIMBOLIZA LA INFLUENCIA DEL NORTE SOBRE
LOS GANSO, CUYA PACIENCIA Y DETERMINACIÓN LE PERMITE
LOGRAR SUS OBJETIVOS.

Las épocas
de Renovación,
de Purificación
y de Vientos tempestuosos
componen la zona de la
Rueda asociada con el punto
cardinal o viento Norte.

El Norte se relaciona con el
invierno y con la noche, y por lo
tanto con la paciencia, la energía
oculta bajo la superficie, la pureza
y la renovación. Representa la
preparación para emprender una
nueva vida y asimilar las nuevas
ideas. Es la quietud reflexiva que
precede al renacimiento y la época de
rápido crecimiento. El Norte ejerce
su influjo sobre la mente y el
pensamiento, y su función principal
es la de proporcionar el sustento.

La influencia del Norte en los
Ganso se manifiesta en su carácter



Cráneo de búfalo

*Este cráneo, pintado
por los pies negros, representa
al búfalo, que se relacionaba con
el sustento del cuerpo y el alma.*

decidido, que les permite
conseguir que parece imposible.
Está relacionado con la renovación
de la mente y el cuerpo, como
el despertar después de un sueño
reparador que proporciona fuerza,
sabiduría y paciencia para el logro
de sus metas.

CARACTERÍSTICAS DEL BÚFALO

El búfalo era el animal más venerado
por los nativos norteamericanos,
puesto que la supervivencia de
muchas tribus dependía de él. Del
búfalo se aprovechaba todo: la carne

Kenneth Meadows



Kenneth Meadows



Kenneth Meadows

metódica y una actitud madura.

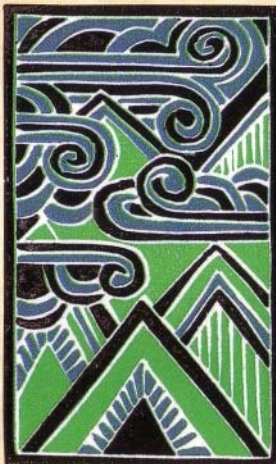
La tortuga es una criatura mansa que avanza con seguridad y a su propio paso hacia el destino que se marca. Quienes pertenecen a este clan son personas pacientes, prácticas, y constantes en sus objetivos.

Por su naturaleza constructiva y creativa, se esfuerzan al máximo para vencer los obstáculos. No les gusta el desorden ni el cambio. Suelen ser inflexibles y buscan la estabilidad para sentirse cómodos.

RASGOS ELEMENTALES

Para los Ganso, el Aspecto elemental de la Tierra recibe sobre todo la influencia de las cualidades de su Elemento principal: el Aire. Los nacidos en esta época son personas perseverantes y dignas de confianza, con una mente inquieta proclive a los cambios.

Tal vez sean demasiado serios, llevados por la solidez de la Tierra y la



Tierra sobre Aire

El elemento Tierra alimenta al Aire y genera un fuerte idealismo.

fuerza idealista e intelectual del Aire, por eso a veces pierden de vista los pequeños placeres de la vida y se preocupan por detalles irrelevantes. Pueden parecer malhumorados y sentirse incomprendidos.

En tales momentos, o cuando sus energías estén bajas, deben practicar el siguiente ejercicio revivificante: buscar un lugar tranquilo en el campo, un parque o un jardín, lejos de la contaminación del tráfico y del ajetreo.

Los Ganso tienen una afinidad instintiva con la Tierra y las plantas, de modo que deben sentarse o permanecer de pie en firme contacto con el suelo y percibir la belleza natural de los seres vivos que los rodean. Han de respirar hondo y despacio, para que la energía vital les refresque cuerpo, mente y espíritu.


Kenneth Meadows

PIEDRA AFÍN PERIDOTO

AL UTILIZAR LA GEMA CON LA QUE RESUENA LA PROPIA ESENCIA,
SE CONECTA CON EL PODER DE LA TIERRA Y SE DESPIERTAN
LAS FUERZAS INTERIORES.

Las gemas son minerales que se forman bajo el suelo en un lento proceso. Los indios las valoraban no sólo por su belleza, sino porque pertenecen a la Tierra y, por lo tanto, poseen parte de su fuerza vital. Para ellos las gemas estaban «vivas», eran canales de energía que podían utilizarse de muchas maneras: para sanar, para proteger o para meditar.

Cada piedra tiene su energía o vibración. En la Rueda medicinal hay una piedra asociada a cada temporada de nacimiento, cuya energía resuena con los nacidos en esa época.



Peridoto tallado


El peridoto, considerado como fulgor divino petrificado, se relaciona con la claridad mental.


Gracias a esta similitud de energías, la piedra propia ayuda a sentirse en armonía con la Tierra, alcanzar el equilibrio y desarrollar las virtudes o habilidades que se necesitan.

RESONANCIA ENERGÉTICA

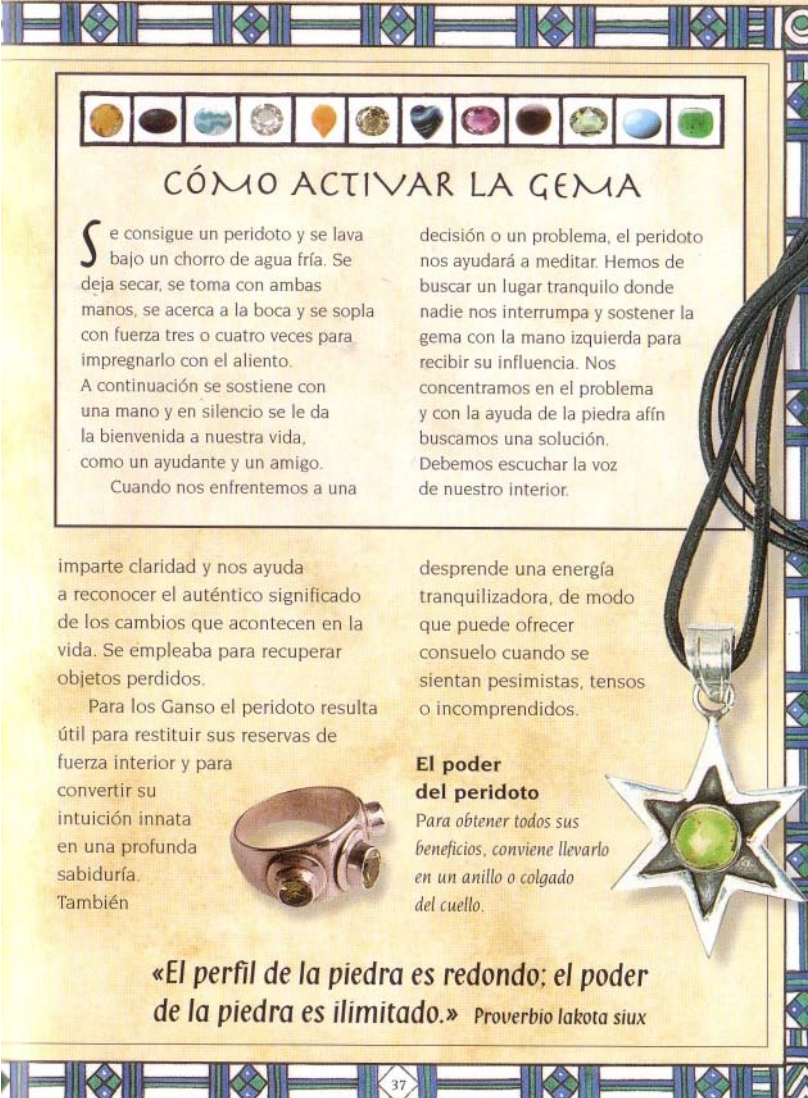
Los Ganso guardan afinidad con el peridoto, una variedad de la olivina. Es de color verde botella y tiene una característica pátina oleosa. Se cree que otorga fuerza espiritual y se asocia con la intuición y la visión interior.


Los nativos norteamericanos la relacionaban con el Sol, cuyo brillo





Kenneth Meadows






CÓMO ACTIVAR LA GEMA

Se consigue un peridoto y se lava bajo un chorro de agua fría. Se deja secar, se toma con ambas manos, se acerca a la boca y se sopla con fuerza tres o cuatro veces para impregnarlo con el aliento. A continuación se sostiene con una mano y en silencio se le da la bienvenida a nuestra vida, como un ayudante y un amigo. Cuando nos enfrentemos a una

decisión o un problema, el peridoto nos ayudará a meditar. Hemos de buscar un lugar tranquilo donde nadie nos interrumpa y sostener la gema con la mano izquierda para recibir su influencia. Nos concentramos en el problema y con la ayuda de la piedra afín buscamos una solución. Debemos escuchar la voz de nuestro interior.

imparte claridad y nos ayuda a reconocer el auténtico significado de los cambios que acontecen en la vida. Se empleaba para recuperar objetos perdidos.


Para los Ganso el peridoto resulta útil para restituir sus reservas de fuerza interior y para convertir su intuición innata en una profunda sabiduría. También



desprende una energía tranquilizadora, de modo que puede ofrecer consuelo cuando se sientan pesimistas, tensos o incomprensidos.

El poder del peridoto

Para obtener todos sus beneficios, conviene llevarlo en un anillo o colgado del cuello.




«El perfil de la piedra es redondo; el poder de la piedra es ilimitado.» Proverbio lakota siux

37

Kenneth Meadows

ÁRBOL AFÍN ABEDUL

PARA ADQUIRIR UN ENTENDIMIENTO MÁS PROFUNDO DE
NUESTRA NATURALEZA Y DESPERTAR LOS PODERES INTERIORES,
RESPETEMOS Y CONTACTEMOS CON NUESTRO ÁRBOL AFÍN.



Los árboles desempeñan un importante papel en la protección de la naturaleza y el mantenimiento del equilibrio del medio ambiente, esencial para la supervivencia de la raza humana.

Los indios llamaban a los árboles «personas de pie» porque permanecen erguidos y obtienen su fuerza a través de su conexión con la tierra. Ellos nos enseñan la importancia de estar bien enraizados y al mismo tiempo escuchar y alcanzar nuestras aspiraciones



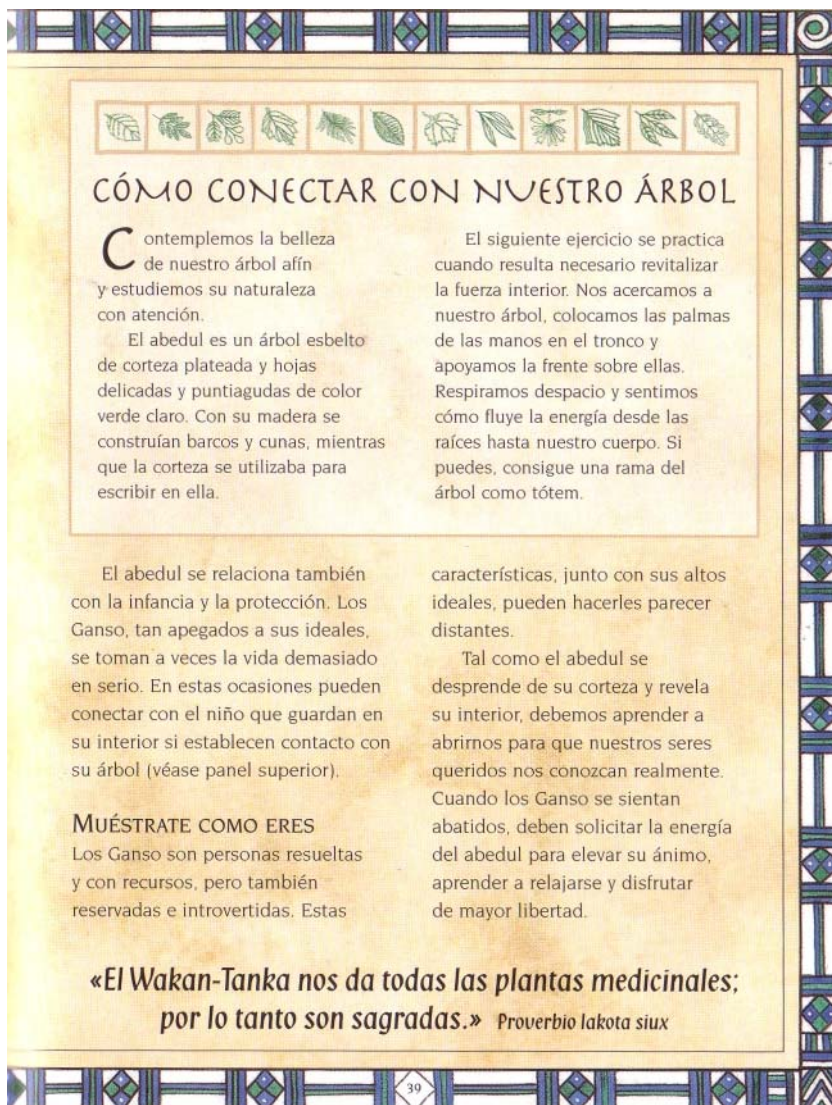
más elevadas. Si los respetamos como seres vivos, los árboles nos hacen comprender las obras de la naturaleza así como nuestro propio interior.

En la Rueda medicinal, cada época de nacimiento se asocia con una especie de árbol, cuyas cualidades básicas complementan las de los nacidos en ese período. Los Ganso son afines al abedul. Este árbol, con su corteza blanca, simboliza la pureza de intenciones y la claridad de propósitos, aspectos esenciales de la personalidad Ganso.






Kenneth Meadows







Kenneth Meadows









MEDITACIÓN DE COLOR

Colocamos flores blancas —lirios, narcisos, crisantemos, rosas— en un jarrón blanco y lo llevamos a una habitación en la que no nos interrumpan durante media hora. Ponemos el jarrón sobre una mesa y nos sentamos delante de las flores.

Nos concentramos en las flores y en el color blanco para relajarnos y despejar nuestra mente de distracciones. Sentimos cómo el color

proporciona energía a todas las células de nuestro cuerpo. En una situación difícil, meditemos sobre nuestros problemas, que los pensamientos y sensaciones fluyan por el cuerpo y la mente mientras reflexionamos sobre ellos.



y estimula la decisión necesaria para llevar las situaciones a una conclusión satisfactoria.

LOS BENEFICIOS DEL COLOR


Para fortalecer el aura e intensificar las cualidades positivas se introduce el blanco —o tonalidades blancas— en la decoración del hogar, lo que puede marcar una gran diferencia. La pantalla de una lámpara, por ejemplo, cambia el ambiente de una habitación. Otra posibilidad

consiste en difuminar la luz natural cambiando las cortinas de tela por cortinas japonesas de papel.

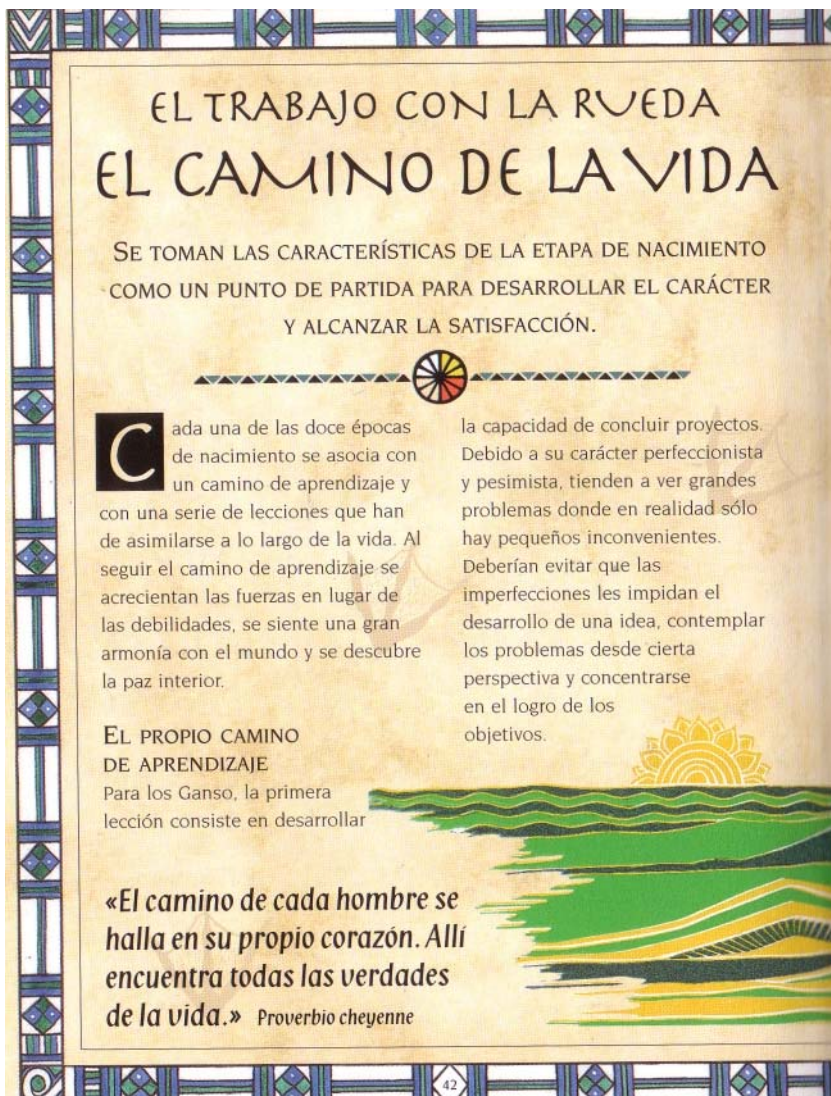
Si se necesita una inyección de confianza, hay que llevar alguna prenda de ropa blanca, y si las energías están bajas debe practicarse el ejercicio de reflejos de color expuesto arriba, lo que equilibra los sentimientos, despierta la creatividad y ayuda a sentirse mejor.

«El poder del espíritu debe ser venerado con su color.»

Proverbio lakota siux



Kenneth Meadows



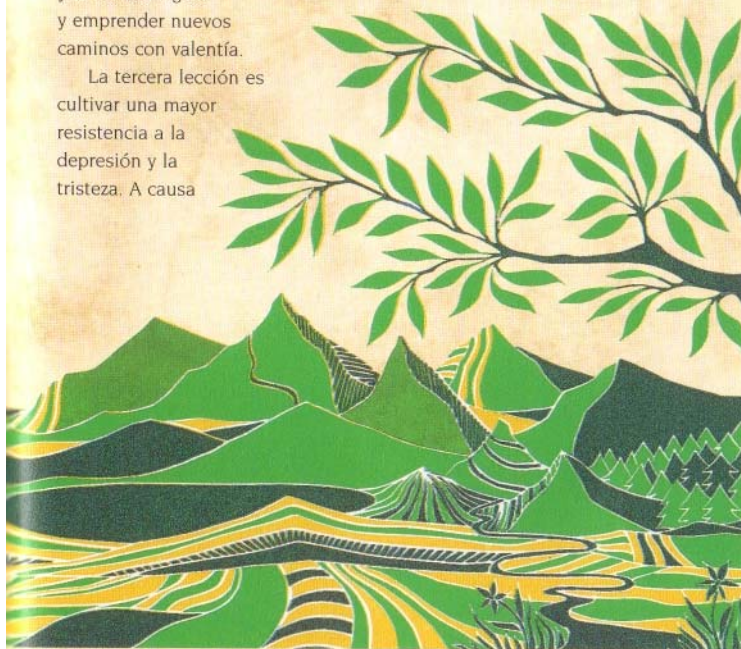
Kenneth Meadows

De esta manera serán más capaces de hacer realidad sus sueños.

Los Ganso deben desarrollar una actitud más abierta. Si un camino se bloquea, les conviene considerar rutas alternativas. No han de permitir que su adhesión a una idea les impida llegar a su destino. Para ello lo mejor es abandonar los métodos anticuados y la actitud rígida y emprender nuevos caminos con valentía.

La tercera lección es cultivar una mayor resistencia a la depresión y la tristeza. A causa

de sus elevados ideales y exigencias, los Ganso suelen enfrentarse a decepciones y retrocesos. No han de darles una importancia desproporcionada y aprender a aceptar tanto los fallos propios como los ajenos con ecuanimidad.



Kenneth Meadows

EL TRABAJO CON LA RUEDA EL PODER DE LA MEDICINA

SI APROVECHAMOS LOS PODERES DE NUESTRA ÉPOCA DE
NACIMIENTO ES POSIBLE TRANSFORMAR EN FUERZAS NUESTRAS
DEBILIDADES Y ENFRENTARNOS A LOS DESAFÍOS DE LA VIDA.



En la Rueda medicinal está representada

toda la gama de cualidades y habilidades humanas. Los tótems y objetos afines a cada época de nacimiento indican las cualidades básicas de los nacidos en ella.

Al estudiar el propio camino de aprendizaje (véanse pp. 42-43) se determinan los aspectos de la personalidad que deben fortalecerse. Luego han de mirarse otras épocas de nacimiento para descubrir los tótems y afinidades que pueden ayudar en la tarea. Si nuestro perfil elemental, por ejemplo, es Tierra sobre Aire (véanse pp. 34-35), para obtener equilibrio necesitamos



Afinidad complementaria

Una fuerza clave en el Pájaro carpintero —débil en el Ganso— es la capacidad de obedecer a su corazón.

la adaptabilidad del Agua y el entusiasmo del Fuego. El perfil elemental del Salmón es Fuego sobre Agua, y el del Pájaro carpintero es Agua sobre Agua.

Es útil estudiar los perfiles de los otros dos miembros del propio clan elemental —Castor y Oso pardo—, para ver las distintas

expresiones del mismo Aspecto elemental.

Asimismo nos interesa el tótem opuesto al nuestro en la Rueda medicinal, pues representa cualidades y características que complementan o realzan las nuestras. Esto se conoce como afinidad complementaria. Para los Ganso es el Pájaro carpintero.

Kenneth Meadows

