

# cosmograma

## Qué es cosmograma

Sobre nosotros  
Andrés Zuzunaga  
Vídeos y entrevistas

## Conoce tu carta astral

Precio y otras cuestiones  
Reserva una consulta

## Cursos en Barcelona

Cursos introductorios  
Formación completa

Teléfono: 930 022 064  
www.cosmograma.com  
hola@cosmograma.com  
facebook.com/cosmograma

*En este artículo te hablaré del sentido de conocerte a ti mismo y de la utilidad de disponer de un mapa de tu personalidad- como alternativa o complemento a procesos de terapia más largos. Además de aceptación conseguirás reconocer tu singularidad y el vivir conforme a ella te llevará inevitablemente a alinearte con tu propósito vital particular.*

### Conócete a ti mismo

Estas palabras fueron grabadas por los siete sabios en la entrada al templo de Delfos, lugar de culto en la antigua Grecia. Para llegar a tu Verdadera Identidad, tendrás que ir trascendiendo tu personalidad; para trascenderla deberás aceptarla y, para aceptarla, deberás conocerla.

**No se puede aceptar lo que no se conoce.** Muchos libros te dicen que te “acesptes como eres”. Qué difícil es eso cuando no sabes lo que estás aceptando.

**El proceso de ir conociendo a la identidad limitada del ego puede llegar por muchas vías** a lo largo de la vida. **La vida misma, a base de ir repitiendo las experiencias** y las lecciones que tienes que aprender, te muestra cuáles son tus valores y tus límites en cada ámbito de la misma.

Si la consciencia no ha despertado lo suficiente para estar realmente presente en cada situación, esta manera de conocerse requerirá de muchas repeticiones de experiencias de dolor y sufrimiento.

Estos tipos de experiencias son las que nos pueden llevar a pasar por **terapias de todo tipo: psicológicas, corporales, emocionales, de integración de estas tres partes...**

En este caso, de nuevo, los procesos toman bastante tiempo y **puedes quedarte “empantanado” durante años revisando tu pasado, tus bloqueos físicos, tus heridas emocionales, yendo y viniendo sin acabar de verle ni el fin, ni el final.**

### Un mapa de tu personalidad

**Una tercera vía de autonocimiento complementaria** a las dos nombradas anteriormente (la vida misma y la terapia sobre ella), **sería mediante un mapa de tu personalidad**, como el astrológico, por ejemplo. Es complementaria porque es imposible que te reconozcas en un mapa si no has caminado por tu territorio y ya has vislumbrado su extensión con sus valles y sus cimas.

A lo largo de toda la historia de la humanidad el hombre ha ido dibujando estos mapas internos a partir de la observación de los ciclos de la naturaleza, haciendo analogías entre el microcosmos y el macrocosmos e incluso a través de la revelación directa.

**La mayoría de los mapas se despliegan a partir de las coordenadas espacio-temporales de tu nacimiento. A pesar de que no sea algo científico, que se pueda “demostrar por qué” funciona, tú sí que puedes “comprobar si” funciona.**

No se trata de que creas o no en ello, sino simplemente de que consideres la posibilidad. Si crees que no es posible, te pierdes la posibilidad de experimentarlo, de saberlo, de conocerlo. Si crees que sí, tampoco podrás experimentarlo realmente porque te condicionará a ir filtrando la realidad para que encaje. Al final ni el que cree que sí ni el que cree que no lo *sabe*. No se trata, pues, de creer o no creer, sino de experimentar; de saber por uno mismo.



**Lo más sorprendente no es que exista una relación entre lo de arriba y lo de abajo, lo de adentro y lo de afuera.** Al fin y al cabo, el universo en sí es tan asombroso que eso para mí no es tan sorprendente. **Lo que sí me fascina es la posibilidad de conocer esa relación;** el cómo, desde la antigüedad, han habido personas capaces de correlacionar ambos mundos.

La ventaja de esta forma de autoconocimiento es que **puedes ahorrarte tiempo y sufrimiento** con ella. Es cierto que sólo ves hasta donde puedes ver, pero es igualmente cierto que a veces estas preparado para ver y tu *ego* se resiste a hacerlo por miedo a tener que cambiar lo que ya sabes que no te conviene.

Me gustan dos metáforas para explicar la idea de mapa. Imaginemos a una persona que tuviera que hacer el mapa de las calles de su ciudad. Si lo hiciera caminando, probablemente tardaría muchísimo más tiempo y cometería más errores que si se subiera a una torre en el centro de la ciudad y pudiera verla en toda su extensión. Digamos que la vida transcurre a pie de calle y los mapas de los que hablamos te dan la posibilidad de elevarte para verte en tu totalidad.

**Es la diferencia entre hacer un puzzle teniendo a mano la caja con la imagen a reproducir o no tenerla y tener que ir tanteando.**

**Lo que no te gusta de ti mismo está ahí por una razón y al ver tu mapa la comprendes.** De repente cobra sentido. De repente descubres partes tuyas que no conocías y al no reconocerlas como propias, la vida te las presentaba reiteradamente afuera para que las integraras en ti. De repente te das cuenta de que no estas haciendo las cosas mal, porque puedes ver la cantidad de condicionantes que te llevan a hacer lo que haces. Te haces amigo de tu propio mapa porque te das cuenta de que no es ni bueno ni malo, sino que **es el mejor vehículo posible para poder hacer lo que has venido a hacer en esta vida.** Y de repente te aceptas, al fin, tal como eres!

### **Alineación o alienación**

Puedes vivir alineado con tu personalidad y ésta alineada con tu propósito; o puedes vivir alienado, enajenado de ti mismo y de tu propósito.



Enfermamos porque no estamos alineados, porque estamos desintegrados, porque ni siquiera nuestra personalidad está de acuerdo consigo misma, porque **nos pasamos la vida haciendo actividades con las que no estamos emocionalmente de acuerdo y para no sentir ese desacuerdo estamos continuamente pensando en una tercera cosa que nada tiene que ver con lo que estamos haciendo y sintiendo en cada momento.**

Estas contradicciones entre lo físico, lo emocional y lo mental son las que nos consumen la energía. Esta falta de energía es la que nos impide sostener la consciencia despierta para saber quiénes somos, cómo es nuestra particularidad, para respetarla y dejar de vivir la vida de otros.

Cada ser humano es único e irrepetible. **Nunca ha habido nadie como tú y nunca más volverá a haber nadie igual que tú.** A pesar de ello, vivimos vidas bastante similares porque la presión exterior uniformizadora ya desde bien pequeños es muy fuerte y porque no conocemos cuál es nuestra singularidad ni cuál es nuestro propósito particular en esta vida: aquello que has venido a realizar y que sólo tú puedes hacer!

*Entidades, instituciones y empresas que confían en nosotros:*



Fundación  
Claudio  
Naranjo



Barcelona, Provença 286, 1º 2ª, con cita previa • Teléfono: 930 022 064 • [hola@cosmograma.com](mailto:hola@cosmograma.com)   

Copyright © 2014 Cosmograma. Todos los derechos reservados. Condiciones legales y política de privacidad.