

# CONCIENCIA INTEGRAL

## CURSO DE CRECIMIENTO

*José María Doria*

### LA SOMBRA

Inspirado de “Encuentros con la Sombra”  
Edit. Kairós

La historia del -lado oscuro- es tan antigua como la Humanidad. Desde la figura del diablo, habitante del mundo mítico, hasta la proyección de un -complejo reprimido- señalado por la actual Psicología, existe un amplio espacio que viene empeñándose en no asomar a la luz de la consciencia: La Sombra.

Sin embargo, cuando ésta coloniza dicho territorio de oscuridad, se esfuma y deja de ejercer su amenaza sobre el psiquismo humano.

A través del siguiente diálogo se desvelan misterios que han acompañado al hombre, inquietando su ciego caminar. Como podrá comprobarse, las modernas ciencias de la mente, iluminan y disuelven los fantasmas del pasado, con una rigurosa documentación.

# LA SOMBRA

## Diálogo entre Yoguina, Darío y Néor

**Darío:** En muchas epopeyas históricas se habla del poder de la Oscuridad, dando lugar a batallas milenarias entre los Hijos de la Luz y los de la Oscuridad con todas las *magias-potagias* derivadas. ¿Qué piensan ustedes de ello?

**Néor:** La oscuridad no tiene entidad propia, ya que lo que hay es Luz y ausencia de Luz, en todo caso sí podemos hablar de Sombra como concepto a resolver en la psique humana que es en realidad, donde se libran las únicas batallas posibles. Es decir con nuestros propios fantasmas.

**Darío:** He visto repetidamente guiones de cine que referían la victoria de la Luz mediante un curioso método que consiste en “Vencer a la Sombra desde adentro” ¿a qué piensa usted que se refiere?

**Néor:** Mas que vencer, entendamos el término iluminar. Y me refiero a que para influir en algo, es frecuente tener previamente que dejarse influir por ese mismo “algo”. Para neutralizar un programa de conducta obsoleto, puede ser conveniente penetrar dentro del mismo y operar desde dentro. Cuando en la esfera psicoterapéutica, se quiere resolver un trauma de la infancia, se tiende a acceder a la memoria inconsciente, campo en el que todo está morfogenéticamente registrado, y desde allí hacer aflorar el episodio doloroso y no resuelto, para proceder a mirarlo, revivirlo emocionalmente y “soltarlo”. Esta manera de transformarse a través de la inmersión en la Sombra, también está reflejada en los mitos de Hércules.

**Darío:** ¿En qué sentido?

**Néor:** En la obra griega “Las Pruebas de Hércules” se narra un camino acerca de las experiencias a las que se somete el alma humana en su recorrido hacia la *transparencia*. En el mito griego, dicha alma está representada por Hércules, un fuerte guerrero que posee gran fuerza y valor. El mito describe como la comunidad de una aldea griega, pide a éste que se dirija a una zona en la que amenaza la Hidra, un monstruo que vive en las sombrías ciénagas y cuyos tentáculos ponen en peligro la vida de los que por allí pasan. Hércules, sin dudarle se enfrenta a ella, comenzando por cortar con su poderosa espada tentáculo a tentáculo de la misma, pero al poco tiempo se da cuenta de que esa técnica de nada sirve, porque por cada uno que corta, crece inmediatamente otro nuevo.

**Darío:** Sin interrumpir su relato ¿Qué simboliza la Hidra y el detalle de los tentáculos, en el tema que nos ocupa?

**Néor:** La Hidra representa a la Sombra, nuestra parte reprimida en la oscuridad del inconsciente y los tentáculos son los pensamientos ó emanaciones de la misma que tratamos de cortar, sin éxito... Hércules, pronto se percata de que para vencer a la sombra deberá operar de otra forma. El relato narra que Hércules súbitamente siente la inspiración, y ante el asombro de los observadores, arroja sus armas, se arrodilla en mitad de la ciénaga, hunde sus manos en el fondo de la misma y, *abraza* al monstruo... Seguidamente tira de él hacia lo alto y lo presenta a la luz. Lógicamente un habitante de la oscuridad, al sentir la luz muere de inmediato, con lo que sale victorioso de la prueba y libera al poblado del terror.

**Darío:** ¿Por favor, aclare la metáfora de Hércules con el programa del Sistema?

**Néor:** De una manera u otra, el habitante oscuro representa a la sombra personal y colectiva que se encierra dentro de cada individuo y de cada comunidad. Por “sombra psicológica” se entiende ese conjunto de pensamientos y sentimientos no aceptados, reprimidos y “enterrados” que han tomado cuerpo y vida en lo profundo de la mente. Procediendo a aflorar dicho contenido a la luz de la consciencia, y consiguientemente, asumiendo y procediendo a aceptar su existencia, es como logramos su transformación y sublimación. El Sistema es una representación de la Sombra colectiva. Un programa mental de arrogancia y desamor cuyos tentáculos siembran de injusticia y corrupción a sus habitantes. Hércules son todos aquellos hombres y mujeres que se atreven a mirar y reconocerse, a penetrar en los pliegues de su propia ciénaga y, desde allí, iluminar sus hedores con la mansedumbre e incontestabilidad del que fluye en la corriente de luz-consciencia.

**Darío:** Entonces ¿qué es realmente la Sombra?

**Néor:** Observo que usted está interesado por un desarrollo más preciso acerca de la Sombra psicológica. ¿Quiere usted entonces profundizar?

**Darío:** Por supuesto. De hecho me gustaría que nuestra conversación se desarrollase en términos “de la Sombra a la Luz”.

**Néor:** Pues bien, la Sombra en términos psicológicos es la parte reprimida de nuestro ego y, se refiere a los aspectos de nosotros mismos que nos resultan difíciles de reconocer. Así por ejemplo, cuanto mayor sea la apariencia de fortaleza de un hombre ante el mundo, mayores serán los indicios de que tras esa fachada, se oculta una manifestación de la Sombra en un carácter débil y vulnerable.

**Darío:** ¿Cómo piensa usted que se manifiesta la Sombra en la vida cotidiana?

**Néor:** Observe bajo la máscara de su yo consciente, y comprobará que descansan ocultas todo tipo de emociones y conductas negativas, la rabia, los celos, la vergüenza, la mentira, el resentimiento, la lujuria, el orgullo e incluso tendencias asesinas y suicidas. Este territorio arisco e inexplorado es lo que en psicología se denomina como Sombra personal.

**Yoguina:** Permítanme relatarles un episodio que figura en los anales de sabiduría de mi pueblo que tal vez pueda apuntar hacia el territorio sombrío de las propias proyecciones..

***LA SOSPECHA.** En la rica ciudad de Babilonia, vivía un rico mercader que poseía todas las habilidades en el arte de las transacciones, ya que conseguía de los demás aquello que en cada momento más les interesaba. Pero Afrasiab, que era así como se llamaba, tenía dos grandes preocupaciones en la vida, que desde hacía varios años lo obsesionaban.*

*La primera se trataba de su negocio. Afrasiab tenía la sospecha de que los que para él trabajaban no eran de fiar. Sentía que le robaban cantidades y servicios que sin resultar de extrema gravedad, no podía comprobar.*

*La segunda se trataba de su bella mujer a la que consideraba una buena esposa pero pensaba que era fácilmente enbaucable, por lo que no confiaba en su fidelidad y, ello lo tenía realmente inquieto.*

*Afrasiab vivía entre ambos mundos tratando constantemente de controlar y vigilar...*

*Y efectivamente, cuando observaba a sus empleados, su entrenado cerebro interpretaba en sus rostros todas las señales inequívocas y típicas del ladrón; sus miradas furtivas que indicaban algo que ocultar... el tono de sus conversaciones cuando él aparecía... incluso el nerviosismo de sus respuestas cuando les sometía a interrogatorios sutiles y encubiertos.*

*Afrasiab tenía que reconocer que no eran imaginaciones suyas pues los detalles encajaban y confirmaban con toda claridad sus sospechas.*

*Por otra parte, cuando vigilaba los pasos de su esposa, todo parecía indicar que su comportamiento era obviamente sospechoso; no había duda de que ocultaba algo. La manera de bajar la voz cuando se refería a sus salidas, sus silencios y miradas melancólicas al horizonte indicando regocijo de algo que, seguramente, no se podía pronunciar... y otras muchas actitudes que sin ella pretenderlo, hacían que todas las suposiciones encajasen a la perfección en la mente de Afrasiab.*

*Llegó un día en que decidió poner fin a esta amargura, así que por una parte decidió encargar una secreta investigación de las cuentas de su negocio, de manera que pusiese al descubierto las anomalías que sospechaba. Y por otra, encargó a un criado de su confianza que siguiera los pasos de su mujer, a fin de confirmar lo que parecía evidente.*

*Tras tres semanas de espera, ¡Oh sorpresa! Sus empleados eran absolutamente inocentes de sus sospechas y, su mujer resultaba tener el comportamiento más ejemplar y correcto que él nunca había podido imaginar.*

*Al día siguiente, al reintegrarse al trabajo observó que los mismos gestos que toda la vida hicieran sus empleados, en esta ocasión, no parecían actitudes de ocultación, y casualmente sus tonos de voz y las miradas que le dirigían, aunque iguales que otras ocasiones, ya no le parecían tan sospechosas, ¡Curioso! Pensó.*

*Más tarde, al llegar a su casa y continuar con los hábitos de cada día junto a su mujer, resultó que sus referencias a las salidas que ella había realizado ya no tenían, asombrosamente, el tinte de ocultación que antes era como obvio... sus silencios, aunque iguales en aspecto a los anteriores ya no parecían guardar secretos... Todo había cambiado pensaba: "¡Qué raro! y sin embargo todos hacen lo mismo".*

*En ese momento de silencio meditativo, se oyó la melodía de un poeta que rasgando su guitarra decía.*

**EL QUE TIENE EN LA FRENTE UN MARTILLO  
NO VE MAS QUE CLAVOS**

**Darío:** Impresionante... Entonces si la Sombra vive oculta y reprimida para no ser vista, pero ¿cómo se puede averiguar su acción?

**Néor:** Hay varios modos de cazarla. Uno de los más evidentes se vislumbra en cualquier tipo de exageración que cometamos. Por ejemplo cuando expresamos sentimientos del tipo: "¡¡No puedo creer que hiciera tal cosa!! ¡¡No comprendo como puede llevar esa ropa!!" Asimismo, también resulta vislumbrable en las acciones impulsivas o inadvertidas, por ejemplo: "¡No quería decir eso!". Incluso también suele expresarse en situaciones en las que nos sentimos humillados, como por ejemplo: "-Me avergüenza su modo de tratarme-". Observe que también suele hacer su aparición en los enfados desproporcionados por errores cometidos por los demás: "¡Es el colmo de los colmos!"... En definitiva, se trata de reconocerla a través de exageraciones cualquier tipo.

**Darío:** ¿Existe una sombra colectiva?

**Néor:** La Sombra colectiva es la llamada maldad humana. Así por ejemplo, para el anticomunismo norteamericano, la Unión Soviética era el imperio del mal que una vez ya vencido, algo profundo se preguntaba ¿dónde proyectarse en la sombra? No tardó mucho: Primero le tocó a Sadam Hussein y posteriormente encarnó en malvados terroristas árabes sin sentimientos que ocuparon las pantallas del cine encarnando los rostros de los "malos". Paradójicamente para los musulmanes, los EEUU encarnan realmente el poder de Satán. El Ku Kux Klan, las persecuciones a los judíos, las obsesiones nazis... son también ejemplos de esta proyección inconsciente de la sombra colectiva.

**Darío:** ¿Qué objeto final tiene el auto-descubrimiento de la Sombra?

**Néor:** La autoconsciencia de la Sombra tiene por objeto fundamental la expansión de nuestra identidad a través de la relación con el inconsciente. De esta forma se integra la unilateralidad de nuestras actitudes conscientes con nuestras profundidades inconscientes. Este proceso sirve para liberar nuestra conducta de repeticiones no deseadas, equilibrar nuestros rechazos viscerales o fascinaciones irrefrenables, armonizar nuestro carácter y expandir nuestra tolerancia y capacidad amatoria. Observe que la Sombra sólo resulta peligrosa cuando no le prestamos la debida atención. En este sentido es el camino hacia una Luz Mayor.

**Darío:** Pero, siempre se ha hablado de erradicar la Sombra.

**Néor:** De lo que se trata para crecer integralmente, es de ser un individuo completo antes que una persona estrictamente “buena”. El mal no hay que buscarlo en la sombra sino en el egoísmo. Ésta sólo se convierte en algo hostil, cuando la ignoramos y no la tenemos en cuenta.

**Darío:** Me recuerda a esa frase de Chandica que dice: *“Dejo de resistirme a lo que rechazo de mí, también yo soy eso”*. De cualquier forma, la Sombra se esconde, vive oculta y reprimida.

**Néor:** Como le he comentado, cada vez que respondemos exageradamente a favor o en contra de algo, sobran razones para sospechar que nos hallamos en territorio de la Sombra y que haríamos bien en investigar, ya que por ejemplo lo que no soportamos en los demás, son aquellos atributos que nos desagradan de nosotros mismos. Es por ello que tal vez resultaría evolutivo, seleccionar aquellas características que más odiamos y aborrezcamos, ya que lo que censuramos de nuestros "enemigos" no es más que una proyección oscura de nuestra propia Sombra.

**Yoguina:** *“Lo que más nos irrita de los demás es aquello que puede conducirnos a un mejor entendimiento de nosotros mismos”*

**Darío:** ¿Y qué me dice de la Sombra en la pareja?

**Néor:** En el nivel de la codependencia, tendemos a enamorarnos y a formar pareja con personas que son completamente diferentes a nosotros. Nos sentimos atraídos hacia ellos porque poseen algo de lo que nosotros carecemos, como si ellos hubiesen actualizado cualidades que permanecen latentes en nosotros. Observe que finalmente, nos acabaremos casando con aquellos aspectos que nos hemos negado a desarrollar. Sin embargo, pasado el tiempo correremos el riesgo de no desarrollar nuestras carencias, si terminamos sintiéndonos inclinados hacia aquellas personas que nos las compensan.

**Darío:** ¿Puede poner un ejemplo?

**Néor:** Los hombres excesivamente espirituales, educados y moralistas suelen tener una Sombra muy primitiva y por consiguiente tienden a enamorarse de mujeres muy rudimentarias, sin embargo cuando tropiezan con esas cualidades en personas de su mismo sexo tiende a odiarlas. Observe como aquellas cualidades identificadas por los miembros de la pareja como el elemento que les resultó más atractivo de su compañero, suelen ser las mismas que más tarde se convierten en motivo de conflicto. El hombre que se sintió atraído por la cordialidad, empatía y sociabilidad de su esposa, por ejemplo, la puede calificar más tarde como vulgar, entrometida y frívola. Pero también la mujer que admiraba la formalidad, prudencia y seguridad que le ofrecía su marido puede censurarlo luego como insulso, aburrido y opresivo.

**Darío:** Parece deducirse que resulta “delicado” unirse basándose en la complementariedad?

**Néor:** Observe que las características de cada unión, dependen del nivel evolutivo en el que se encuentren los miembros de la pareja, sobre todo en las parejas codependientes

que ha sido el nivel más frecuente hasta el pasado siglo XX. ¿por qué sucede? Porque los rasgos más fascinantes y maravillosos del compañero así vinculado, terminan convirtiéndose en las características más horribles e insoportables. La cualidad sigue siendo la misma, pero más pronto o más tarde, termina adoptando un calificativo completamente opuesto. Las “proyecciones” que resultan fascinantes, suelen ser intercambios inconscientes, y transacciones de aquellos aspectos reprimidos de su propio yo. A partir de ese momento, cada uno ve en la pareja lo que no puede percibir en sí mismo y lucha incesantemente por cambiarlo. ¿Le parece retorcido?

**Yoguina:** *“La descripción que Pedro nos hace de Juan, más nos sirve para conocer a Pedro que a Juan”.*

**Darío:** ¿Qué tiene que ver la esfera del “mal” con la Sombra?

**Néor:** El mal es tan sólo una creación del psiquismo humano y sólo se manifiesta dentro de los límites de ese dominio. ¿Le sorprende cuando la Biblia dice: *“No os resistáis al mal”*. Pareciera que la misma “resistencia” fuera realmente el mal, ya que cuando no existe resistencia alguna, la energía no encuentra obstáculos a su paso y fluye en la armonía original, pero cuando aparece alguna resistencia, el movimiento disminuye, regresa, y se detiene. La resistencia sofoca las emociones, disminuye el flujo de la energía y anula los sentimientos. Observe que la vida es una fuerza dinámica y pulsátil. Y el mal sólo existe donde hay resistencia a la vida. De todas formas, para obtener una respuesta al problema actual del mal, es absolutamente necesario desarrollar el autoconocimiento, es decir el mayor conocimiento posible acerca de la totalidad del uno mismo.

**Darío:** Supongo que el bien se alcanza erradicando el mal.

**Néor:** Observe que cada paso que damos hacia el “cielo” nos abre también un camino hacia las profundidades. No podemos seguir creyendo ingenuamente que la virtud se alcanza tapando el vicio. Tal vez, la vida no consiste en lograr el bien aislado del mal, sino *a pesar de él*. Realmente las únicas personas malvadas que pueden existir, son aquellas que se niegan totalmente a admitir sus propios “pecados”. Y desde la perspectiva de la consciencia, todos los pecados pueden corregirse, menos los que se cometen sin ser consciente de ellos. Para una persona malvada, el ejercicio de la auto-observación es como una especie de suicidio.

**Darío:** ¿Entonces como relacionarnos con el mal?

**Néor:** El principal problema del mal no estriba en el hecho de pecar, sino en nuestra negativa a admitir que pecamos.

**Yoguina:** Presten atención a este diálogo entre dos buscadores:

*“¿Qué es lo que has aprendido”?* Le preguntaron.

Y el respondió: *“el amar a tu enemigo como a ti mismo”.*

Y le contestaron:

*“Entonces enseñan lo mismo que nosotros ¿Y sin embargo por qué dices que has aprendido algo nuevo”?*

Y él dijo:

*“Es que, en realidad lo que me enseñaron fue a amar a los enemigos internos.”*

**Yoguina:** Tal vez haya que reconocer que el verdadero camino hacia la paz pasa por el reconocimiento de que hasta el más diabólico de nuestros enemigos no deja, por ello, de ser tan humano como nosotros. Desde esta perspectiva, la bondad no reinará en el mundo cuando haya triunfado sobre el mal, sino cuando nuestro anhelo por el bien deje de estar basado en la derrota del mal.

**Yoguina:** *Para desterrar el mal no hay que combatirlo, sino trabajar enérgicamente en dirección al bien.*

**Darío:** ¿Entonces los enemigos son, en realidad, internos?

**Néor:** Los llamados demonios son intrusos procedentes del inconsciente, irrupciones espontáneas de complejos larvados en el inconsciente. El significado literal de "diabolo", la raíz de la palabra diablo, es el de desgarrar, separar o "dia-bollein". Y el opuesto de diabólico es "simbólico" que procede de "sym-bolein" que significa reunir, juntar. Ambas facetas se hallan presentes en lo daimónico que, en realidad es fuerza neutra. El hecho de afrontar y asimilar la totalidad de nuestra sombra, nos conduce a reconocer la totalidad de nuestro ser, una entidad que engloba el bien y el mal, lo racional y lo irracional, lo masculino y lo femenino, lo consciente y lo inconsciente. Y por ello lo que antes pudimos haber negado o rechazado, se acaba convirtiendo en la verdadera fuente redentora de nuestra vitalidad, creatividad y espiritualidad.

**Darío:** ¿Qué opina sobre el lado oscuro del éxito?

**Néor:** El éxito es estupendo pero si no estamos atentos, conduce a la inflación de un incómodo y arrogante ego. Observe como en el éxito, tendemos a atribuirnos la posesión de dones especiales, creyendo progresivamente en la infalibilidad de nuestras valoraciones. Y es muy corriente que ya instalados en él, procedamos a matar al "mensajero", cuando rechazamos los informes y críticas adversas que nos parecen indignos, poco fiables ó envidiosos, aislándonos en el papel de directivos y restringiendo el círculo de consejeros. El ego inflado necesita cada vez más afirmarse en el poder, marcando el territorio y orientándose hacia la etiqueta y las reglas rígidas que lo defienden.

**Yoguina:** Nosotros decimos al triunfador: *"Cuando escales una montaña piensa que no es la única. Mira entonces hacia la próxima cima y aprovecha los valles para fortalecerte"*.

**Darío:** ¿Y como puede valorar la Sombra del Progreso y la Tecnología?

**Néor:** El mito de la máquina ha cautivado tanto la mentalidad del hombre moderno que ningún sacrificio parece suficiente. Nuestra época se llama la Era del Progreso. Una era que se muestra en el desarrollo de las telecomunicaciones, la diversas fuentes de energía, el acelerado mundo de la informática y los materiales superconductores entre otros muchos, y que ha favorecido el desarrollo desproporcionado de una tecnología que nos

aleja cada vez más de las raíces naturales comunes que durante milenios han respetado la vida sobre el planeta. Este desprecio por la vida natural en beneficio del progreso tecnológico es un residuo más de la época patriarcal del Sistema.

**Darío:** ¿Cuál es la Sombra de los gurús o maestros presuntamente iluminados?

**Néor:** Hay maestros supuestamente perfectos que actúan de un modo que contradice la imagen idealizada que de ellos tienen sus seguidores. Hay maestros que destacan por sus ataques de ira y otros por su autoritarismo. Muchos supergurús célibes, han encabezado los titulares de los periódicos por haber mantenido relaciones clandestinas y plenas de aspectos perversos con sus discípulas. No obstante, aunque la iluminación estribe en la trascendencia de los hábitos egoicos, no supone sin embargo la aniquilación de la personalidad ya que, en tal caso, sería justificado equipararla a una cierta forma de psicosis. Los devotos siempre creen que su idealizado *Guru* está libre de ilusiones y que sus aparentes particularidades cumplen con alguna función didáctica que ellos todavía no captan.

**Yoguina:** Hay también maestros de los que se dice que su conducta refleja el estado psicológico de las personas que les rodean, y lo que quizá ocurre es que los maestros iluminados son como camaleones.

**Darío:** Tal vez esa faceta camaleónica es una capacidad mucho más trascendente y profunda de lo que imaginamos, pero de cualquier forma, el camino de la autorrealización según palabras de Maslow consiste en: *“El impulso hacia la actualización de la totalidad psicológica basada en la integración de la sombra”*. Y desde esta perspectiva psicológica ¿puede aceptarse el concepto iluminación?

**Néor:** Aún en el caso de que se aceptase que la iluminación disipa todo tipo de sombras, deberíamos preguntarnos seriamente si ese concepto de iluminación se corresponde con el de Integración. ¿Le suena? En este caso me refiero a integración como clave de una transformación de orden superior, cosa que no se suele ver en los supuestos adeptos iluminados. Tal vez, merezca la pena desconfiar de esa verticalidad monotemática hacia la trascendencia, ya que su orientación unidireccional desequilibra el psiquismo humano, llegando a minimizar los asuntos personales. De este modo, las estructuras personales en lugar de ser transformadas se ven orientadas a verse trascendidas lo más rápidamente posible.

**Darío:** Entonces ¿La clave de paso hacia el despertar de la ilusión del ego, está en la Integración?

**Néor:** La integración, a diferencia de la obsesión por la trascendencia, extiende el ideal de totalidad a los condicionamientos de la personalidad y a sus vínculos sociales, y no a la supresión reduccionista. Después de haber descubierto la divinidad en las profundidades de la propia alma, la principal obligación y responsabilidad del adepto es descubrirla en todas las manifestaciones de la vida.

**Darío:** ¿Qué consecuencias aporta la “integración” en la maduración psíquica de un ser humano?

**Néor:** El psiquismo tanto individual como colectivo es, por decirlo así “andrógino” o dicho en términos metafóricos: “bisexual psíquico”, y para alcanzar la totalidad psicológica debemos pasar por integrar lo opuesto. En este sentido, la mayoría de los cuentos populares en los que subyace todo un código de sabiduría, suelen tratar el desarrollo de las polaridades internas, bajo la forma de encuentro del príncipe y la princesa y su boda final. Una conclusión en cuyo segundo nivel de lectura se alude a la renovación y ampliación de la totalidad psíquica del ser humano.

**Darío:** ¿Existe sombra en lo que podríamos llamar “estilo Nueva Era”?

**Néor:** Tal vez podría esconderse en un retrato algo irónico de la tipología arquetípica de un estilo de gente de apariencia “hermosa”, dulce, amable, “espiritual”. Fascinantes visionarios. Pero bajo todo este cantar, acecha una Sombra: El fundamentalismo de la Nueva Era, la creencia sutil de que “yo poseo toda la virtud y de que todos los demás están equivocados, son estúpidos o malignos”. La convicción de que “yo represento a las fuerzas de la luz y la bondad, mientras que los demás están engañados por las fuerzas del mal”. Todavía hay pensamientos de este tipo entre las filas de grupos que están pasando por la etapa del primer levantamiento del velo.

**Yoguina:** Son momentos de la evolución en los que merece la pena recordar que: *“Si quieres cambiar el mundo: comienza por cambiar tu modo de mirarlo y el mundo cambiará”*.

**Darío:** ¿Cuál es el lado oscuro de la relación con nuestros enemigos?

**Néor:** Aunque parezca un chiste, debemos cuidar a nuestros enemigos porque ellos constituyen una de las mejores ayudas que conducen al crecimiento. Por otra parte, si tuviésemos acceso a la biografía secreta de dichos sujetos y comprendiésemos toda la tristeza y sufrimiento que encierran, lo más probable es que toda nuestra hostilidad se desvaneciese. Tal vez todos necesitamos una cierta forma de opositores, nuestra existencia en cierto sentido, parece progresar gracias a ellos. Tengamos en cuenta que el proceso de “creación” de enemigos, parece cumplir con una función muy importante: la atribución inconsciente y cruda que proyectamos en ellos de aquellos rasgos que nos resultan especialmente intolerables en nosotros mismos.

**Yoguina:** Si pudiéramos leer la historia secreta de nuestros enemigos, encontraríamos en la vida de cada persona las suficientes penas y sufrimientos para desarmar cualquier hostilidad.

**Darío:** ¿Entonces, dónde ponemos la atención cuando hay conflicto entre personas?

**Néor:** En lugar de seguir hipnotizados con la imagen del enemigo debemos de prestar atención a los ojos que ven al mismo. Los héroes y los líderes de la paz del siglo XXI son aquellos hombres y mujeres que tienen el valor de sumergirse en las tinieblas de su propia personalidad y zambullirse en la oscuridad del psiquismo colectivo en busca del enemigo interno. Todo lo que rechazamos en nosotros mismos terminamos atribuyéndoselo al enemigo y viceversa. Nuestro desafío consiste en invocar a la humanidad que habita en el interior de cada uno de nuestros adversarios. Se trata de hallar un camino entre el cinismo y la ingenuidad.

**Darío:** Cuesta creer en las ventajas que nuestros enemigos aportan a nuestra evolución personal

**Yoguina:** Para reflexionar acerca de ello les relataré un cuento de Sabiduría Milenaria:

**EL VERDADERO GUERRERO.** *Satoor era un verdadero campeón de las artes marciales de su escuela, pero aún a pesar de su destreza, sabía que todavía no conocía plenamente las artes marciales que él en su corazón presentía. Y aunque dominaba el manejo de los músculos y sabía de la rapidez y del valor, también intuía que carecía de algo importante, algo... que quizá tenía que ver con la conciencia despierta.*

*Llegó el día en que decidió cambiar su vida y dirigirse a un lugar en las montañas en el que se hallaba un conocido maestro de nombre Budham, que aunque no era precisamente el más famoso, quizá porque nunca asistía a competiciones, Satoor presentía que era el único capaz de transmitir y despertar lo que en tantas ocasiones atrás había percibido.*

*Cuando se presentó ante las puertas de aquel monasterio en las montañas, en donde hombres y mujeres eran fuertemente entrenados, pidió a Budham que le admitiese.*

*Éste escuchó a Satoor acerca de su deseo y le dijo:*

*"No estás preparado, no sabes de paciencia, no debo sembrar la semilla en una tierra insuficientemente trabajada"*

*"Pero maestro", interpeló Satoor, "haré lo que me pidas, vengo desde muy lejos y he llegado aquí tan sólo con el deseo de aprender los secretos milenarios de la flexibilidad y de la fuerza".*

*"No sirves, eres caprichoso y tu mente está llena de espejismos y pasiones. No sabes aguantar tus deseos y además eres un inmaduro para los frutos del alma. Así que lárgate". Dijo Budham, dando media vuelta y cerrando aquella enorme puerta.*

*Satoor se sentía decepcionado y deprimido, pero sin embargo seguía percibiendo que allí, tras aquellas puertas se enseñaba aquello que siempre había sentido, por lo que decidió sentarse y esperar pacientemente junto a la puerta.*

*Pasaron tres días y tres noches en los que Satoor se mantuvo en el umbral sin comer y sin beber, hasta que al final... Budham apareció de nuevo y dijo:*

*"Te he dicho que te largues"*

*"Pero maestro", dijo Satoor. "Juro por mis padres que obedeceré sin rechistar lo que me ordenes, por difícil que esto me parezca".*

*Budham, mirándole fijamente, dijo con severidad: ¿Prometes obedecer sin rechistar lo que aquí se te ordene durante un período ininterrumpido de 3 años?"*

*"Sí, sí, lo juro, lo juro", dijo Satoor con una ráfaga de esperanza en su rostro.*

*El maestro abrió la puerta y Satoor cruzó el umbral.*

*Cuando transcurrió el primer año, Satoor seguía haciendo las labores más básicas de la cocina y de la limpieza de aquel enorme lugar, y todavía no había pisado una plataforma de instrucción. Sin embargo, se pensaba para sus adentros: "El Maestro debe estar probándome, por lo que debo aguantar. Seguro que de un momento a otro comenzará mi enseñanza".*

*Cuando había transcurrido el segundo año sin salir de aquel lugar, Satoor seguía sirviendo en la casa. Limpiaba, cocinaba, arreglaba el jardín y cuidaba de las labores más modestas, y aunque ya no se mostraba tan inquieto e impaciente, a veces se decía:*

*"No sé, no sé, creo que he caído en manos de un sinvergüenza que me explota. Maldita promesa que le hice. Desde luego, qué vano error he cometido cayendo en manos de este caradura que encima ni me habla".*

*Ya cerca de los tres años de permanecer en aquel lugar, Satoor se encontraba tan adaptado que ya ni recordaba lo que había venido buscando. Podría afirmarse que las artes marciales y sus juveniles objetivos de llegada le dejaban indiferente. Sentía que se había convertido en nada, ya que pensaba que nadie le respetaba.*

*... Aquella tarde, aparentemente como las demás, encontrándose en el jardín, apareció de repente Budham blandiendo un palo y, sin venir a cuento, le asestó un formidable golpe en la espalda. Hecho esto, desapareció rápidamente sin decir nada.*

*"¡Andá! Si además de explotador está loco el viejo imbécil éste", se dijo Satoor horrorizado.*

*Al día siguiente por la noche, encontrándose Satoor dormido fue, de súbito, despertado por la nueva llegada de Budham que le propinó un bastonazo en la cabeza, haciéndole ver todas las estrellas del firmamento. Hecho esto se retiró rápido y silencioso...*

*Satoor se dio cuenta que si quería salvar su vida de manos de ese loco furibundo, tenía que estar atento... tenía que guardar una obsesiva alerta.*

*A los pocos días y encontrándose lavando trastos en la cocina, Budham se presentó de improviso y, trató nuevamente de golpearlo, pero, ¡Oh sorpresa! Satoor que ya empezaba a despertar, lo intuyó repentino y, girando vertiginoso paró el formidable golpe del maestro con una cacerola. Budham desapareció de inmediato.*

*Poco a poco, tanto en las noches como en los días, Satoor presentía. Se podía decir que veía, oía y sentía a través de sus sentidos internos, las llegadas furtivas de Budham antes de que sus golpes llegaran a su dolorido cuerpo. Satoor vivía en un estado acrecentado de atención y ninguna labor que realizaba ocupaba tanto su consciencia como para no percibir la llegada sorpresa de los sucesos que lo probaban.*

*Y así día a día..., expiró el plazo que había jurado mantener. Fue entonces cuando Budham, de manera insólitamente amable y con un brillo de lucidez y complicidad en sus ojos, le dijo:*

*"Bien mi querido Satoor. Has finalizado ya tu aprendizaje y estás preparado para enfrentar los tres peores enemigos del guerrero interior:*

*LA AUTOCOMPASIÓN,  
LA DESATENCIÓN  
Y LA IMPACIENCIA*

*Lo que aquí has aprendido,*

*de hoy en adelante lo enseñarás sobre la Tierra*

**Darío:** Interesante... ¿Y cómo encontrar ese camino?

**Néor:** Jung afirmaba que el Dios viviente solo puede ser encontrado donde menos queremos mirar, en el lugar donde nos resistamos a buscar. Diferenciamos el alma del Espíritu. El camino del Espíritu es estrecho y ascendente, pero el camino del alma que es previo al del Espíritu, por el contrario, discurre de manera sinuosa, perturbadora y descendente. El camino del alma es el camino de la iniciación a nuestra propia humanidad. Es por ello que el objetivo no consiste en llegar a ser “buenos”, sino en llegar a ser auténticos, y reconocer nuestra oscuridad mediante consciencia de la negatividad. En ese camino, el sueño y la enfermedad son uno de los principales métodos de nuestra alma para comunicarse con nosotros.

**Yoguina:**

*Estaba enojada con mi amigo*

*le expresé mi rabia y ésta terminó.*

*Estaba enojada con mi enemigo*

*no se lo dije y mi rabia fue en aumento.*

**Darío:** ¿En qué momento de la vida, piensa usted que puede ser más conveniente encontrarnos con la Sombra?

**Néor:** El encuentro terapéutico con la Sombra suele comenzar en la madurez, cuando nos damos cuenta de los efectos limitadores de la represión, cuando sentimos que se tambalean las esperanzas que habíamos puesto en nosotros mismos. En cualquier caso, este trabajo empieza siempre que nuestra vida parezca estancarse y perder todo su interés y sentido.

**Yoguina:** La desilusión es lo único que puede curarnos de la ilusión. Quizá haya personas que no puedan superar la desilusión pero lo cierto es que, sin ella no puede tener lugar ningún cambio verdaderamente importante.

**Néor:** El objetivo del proceso de individuación, es decir, el proceso de llegar a ser personas completas y únicas, es el de aceptar y asumir simultáneamente la luz y la sombra, favoreciendo el desarrollo de una relación creativa entre el ego y el Yo. Pero tengamos en cuenta que, a menudo, para llegar a algún acuerdo con la sombra es

necesario sacrificar la inflación del ego, lo cual se opone frontalmente al antiguo ideal ético de la inmediata perfección absoluta.

**Darío:** ¿Cómo podemos sanar los efectos de la sombra?

**Néor:** La curación de la sombra es también una cuestión de amor. Amarse a uno mismo no es una tarea sencilla, es por ello que la atención y aceptación que prestamos a nuestras facetas más abyectas forma parte del proceso de curación. Tomar conciencia cotidianamente de nuestras limitaciones y fallos es permanecer atentos para que la sombra no nos coja desprevenidos. El misticismo religioso judío constituye el ejemplo arquetípico de la paradoja, en la que Dios presenta dos rostros: el de la rectitud moral, el rigor y la justicia, y por otra, la gracia, la misericordia y el amor. Recuerde que la basura también es un fertilizante.

**Darío:** Pareciere que existe una paradójica complementariedad entre lo útil y lo inútil, el bien y el mal...

**Néor:** En las metáforas taoístas se muestra al sabio dispuesto a cultivar sus cualidades más inútiles para poder llegar a gozar de una vida plena y natural. Quienes desean el bien ignorando su contrapartida maligna, y quienes aspiran al buen gobierno, sin su correlato, el mal gobierno, no comprenden los grandes principios que rigen el Universo. Si aspiramos a la totalidad debemos seguir el camino de la naturaleza y perseguir el difícil objetivo de conciliar los opuestos. En este sentido los estados depresivos tan en boga en la actual civilización, constituyen intentos creativos del Yo para que establezcamos una comunicación más profunda con la totalidad.

**Darío:** Pareciere que lo negativo tiene un valor esencial en el crecimiento. ¿Qué opina de ello?

**Néor:** El principal aprendizaje debe tener lugar en las entrañas de nuestra propia vida, atravesando períodos de sufrimiento, confusión, y rabia por las oportunidades desaprovechadas y aspectos perdidos de nuestro Yo. Las verdaderas tragedias no suponen necesariamente un fracaso porque el héroe siempre termina alcanzando la victoria, puesto que aprende a afrontar sus defectos y aceptarlos como parte de sí mismo y, experimentar una transformación mucho más valiosa que el triunfo o fracaso mundanos. La única forma posible de reconciliar los opuestos consiste en trascenderlos, es decir, en llevar el problema a un nivel superior en el que las contradicciones puedan resolverse. Quien ha integrado su propia sombra emana calma y a veces se muestra más apenado que airado.

**Darío:** Observo que finalmente el verdadero escalón a superar es el del ego.

**Néor:** Cuanto más dispuestos nos hallemos en sacrificar la voluntad del ego, más oportunidades tendremos de vernos conmovidos por algo superior al ego. En terminología cristiana, diríamos que se trata de una crucifixión, a la que sigue una resurrección, en la que la voluntad del ego se une a la voluntad de Ser.

**Darío:** Por lo que veo, los eternos opuestos de la mente dividida y la propia represión son el asunto fundamental

**Yoguina:** Así es, por ejemplo, cuando una mujer ha reprimido su propia sensualidad percibirá a las mujeres voluptuosas como demasiado llamativas y manipuladoras.

**Darío:** Entonces ¿podemos acaso centrar todo el gran tema de la sombra en la aceptación? ¿dónde tiene lugar este encuentro?

**Néor:** El lugar de encuentro de esta relación de opuestos es el mismo corazón del hombre. Sólo seremos conscientes de que somos Luz, cuando seamos capaces de abrazar compasivamente el lado oscuro de la realidad.

*José María Doria*