

Flores de Bach.

Terapia

Regresiva

y la Sombra.

Autor: José Luis López Valencia

Índice

Qué es la Sombra	2
Flores de Bach	6
Terapia Regresiva	15
Integración de la Sombra	20

La Sombra

La Sombra está formada por una serie de contenidos reprimidos y ocultos en el inconsciente, los cuales no queremos admitir o no queremos reconocer o bien nos resulta difícil llevarles al campo de la conciencia. Todos estos contenidos tienen su propia entidad y nos condicionan en nuestra vida con pauta de conductas erróneas, conflictos psicoemocionales e incluso enfermedades.

La sombra son “heridas” alojadas en nuestro cuerpo emocional y en nuestra energía. En la formación de esta entidad tiene que ver de una forma directa o indirecta: los traumas del pasado, el dolor que sufrimos en la gestación y en el nacimiento, los traumas que experimentamos de niños causados por la inconsciencia del mundo donde nacimos y la represión, las etiquetas de lo que es bueno y malo, la educación de padres y profesores, educación que hace que al niño se le valore por los “modos de ser”, por sus acciones y que no se le valore por el Ser, por lo que es en Esencia, por la Luz que es en Esencia. Esa forma de empezar a educarle hace que la Luz que es el niño se vaya oscureciendo y vaya empezando a darle vida y cuerpo a la entidad, al personaje del ego que va a formar la Sombra. Todo esto va a provocar posteriormente en el adulto sufrimiento, frustraciones o comportamientos inadecuados.

Todo lo que vamos recibiendo, experimentando y reprimiendo se comporta en nuestra vida como programas de un ordenador, pero estos programas contienen “virus” que producen todo tipo de distorsiones en nuestra vida y que hace que nos fijemos en el mundo principalmente en lo que está en resonancia con nuestros programas internos.

La Sombra se manifiesta en forma de sentimientos, emociones y conductas negativas como: los celos, la ira, el orgullo, la mentira, el odio, la falta de autoestima, la vergüenza, el rechazo, la crítica, etcétera. La mayoría de las horas del día y de los años que vivimos estamos dejando que nos atrapen estos aspectos de la Sombra y que nos condicionen a lo largo de nuestra vida, convirtiéndonos en esclavos de nuestros estados anímicos. Actúan como un imán poderoso que atrae circunstancias y hace que veamos proyectado en el mundo lo que resuena con nuestra oscuridad.

Vivimos nuestra vida condicionados principalmente por la Sombra.

El mundo, no es como es, es como tú lo ves.

El mapa no es el territorio.

Vemos aspectos de esa oscuridad a diario, frecuentemente, cada día, tanto en los demás como en nosotros mismos, nos condiciona en el trabajo, en las amistades, en las relaciones de pareja, va nublando nuestra mente, nuestros actos y nuestra vida.

Buda nos dice que existen tres grandes venenos que son propios de la Sombra y que dificultan y bloquean la conexión con nuestra luz interior:

- ❖ El deseo: implicando la lujuria, la codicia, la avaricia.
- ❖ La aversión: comprendiendo el miedo, el odio y el rencor.
- ❖ La ignorancia: entendiéndose como la identificación con la sombra, y por ello, la desidentificación, la ignorancia de lo que somos en Esencia, la desconexión de nuestra verdadera identidad.

La Sombra podemos reconocerla si estamos atentos tanto en los demás como en nosotros mismos: lo primero es un compromiso y mucha

sinceridad consigo mismo, para poder aceptarla, comprenderla y aprender el mensaje que nos trae y así incluso poder agradecerle todo lo que nos ha enseñado en el proceso de la evolución. Se reconoce cuando decimos, pensamos, sentimos o hacemos algo que hace que conectemos con un estado normal exagerado, tanto por el egocentrismo como por la infravaloración, sentimiento de superioridad o de inferioridad. Así, cuando nos sentimos humillados o criticamos en exceso una conducta de los demás, cuando nos enfadamos exageradamente por conductas, bajo nuestro punto de vista, erróneas de los demás, echamos la culpa de lo que nos pasa a los demás. Lo que más nos molesta de los demás, si somos sinceros con nosotros mismos nos va a llevar a saber qué aspecto no deseado y rechazado en nosotros está siendo “tocado” por la conducta de los otros.

Si estamos atentos, veremos que detrás de un “no sé” o “no puedo” generalmente suele haber algún aspecto de la sombra que personalmente no queremos admitir.

ENERGÍA

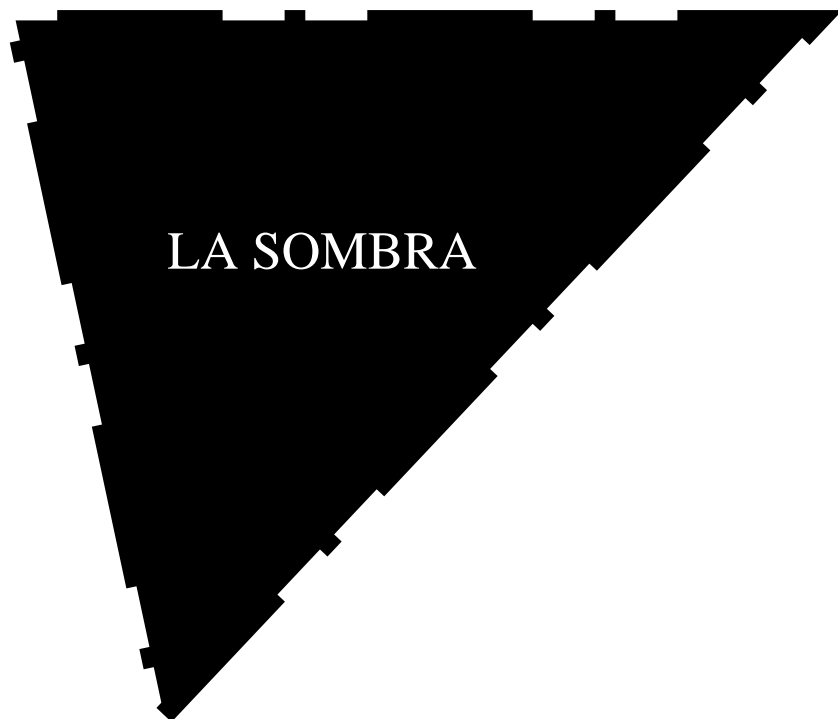


El Ser

AMOR

CONOCIMIENTO

FELICIDAD



LA SOMBRA

A continuación vamos a describir dos auxiliares terapéuticos enormemente valiosos y que nos van a ayudar en la Psicología Transpersonal a desenmascarar la Sombra y a trascenderla e integrarla.

Flores de Bach

Bach vivió en los años de 1886 a 1936 y en su vida siempre hubo una gran vocación de ayudar a los demás, para lo cual estudió medicina en homenaje al doctor Edward Bach vamos a hacer un pequeño recordatorio de los puntos más importantes que él tuvo en cuenta al investigar la naturaleza y principalmente en las flores el poder terapéutico de éstas. Meditando sobre ello vemos que tiene relación con lo que los maestros espirituales enseñan y con lo que la Terapia Transpersonal nos aporta.

Al investigar las flores su propósito era descubrir una terapéutica sencilla, humana y espiritual en la que reserva el principal papel curativo al propio paciente. Para Bach cada ser humano debe dirigir su propio proceso de curación como un camino de evolución personal. En sus estudios de medicina, se da cuenta de que la medicina alopática no tenía en cuenta las características individuales de cada paciente ni sus aspectos emocionales y psíquicos y sólo se fijaba en los síntomas de la enfermedad.

Para Bach la enfermedad, el dolor, el miedo, la desconexión de la personalidad (el yo, el ego), con el Ser Superior. Entendiendo como enfermedad la física, la mental y la emocional.

Toda enfermedad se produce siempre en el alma, en la energía de la persona y el cuerpo solamente la muestra.

El dolor, el sufrimiento y la enfermedad es un conflicto de identificación con el ego y la desidentificación con el Ser.

En todo ser humano existe una lucha entre su parte mental (con la cual está identificado) y su ser espiritual o divino.

Los conflictos se manifiestan emocionalmente y además con síntomas físicos.

Bach había desarrollado un grado tal de sensibilidad que con sólo sostener la flor en sus manos sentía el efecto que ésta podía hacer sobre la mente. Un gran observador de la naturaleza con la cual estaba totalmente integrado.

Bach afirmaba que todos somos producto de la misma Fuente (el amor, la energía), que venimos a la Tierra con esta chispa divina (Ser Divino o Esencial) para entrar en un cuerpo físico con una mente pensante. El Ser viene a cumplir una misión especial en el planeta y si nuestra personalidad no sigue los impulsos procedentes de nuestra alma, se presenta un conflicto, el cual se manifiesta con un bloqueo en el flujo de nuestra energía, con síntomas emocionales de desequilibrio. Si este desequilibrio continúa da como resultado manifestaciones de alteraciones o enfermedades físicas. Si se trata sólo la enfermedad física solamente abordamos corregir los efectos sin ir a la causa, los cuales están en el Ser, en la energía.

Bach encontró que el paciente enfermaba de siete formas básicas las cuales tienen que ver con la Sombra o con el Personaje con el cual nos hemos identificado en nuestra vida.

- ❖ El orgullo: creerse más que los demás, teniendo en cuenta que todos somos parte de la misma Unidad.

- ❖ El egoísmo: mirar por lo que se considera el propio bien, sin tener en cuenta el de los demás.
- ❖ La crueldad: hacer daño a los demás pero también así mismo.
- ❖ El odio: como fuerza contraria al amor.
- ❖ La ignorancia: que nos lleva a negar la existencia del creador y de sus manifestaciones. De esta forma, se incluye el temor que ocurre por desconocimiento.
- ❖ La inestabilidad: dudar sin tener en cuenta que el orden universal es perfecto y armónico y nosotros formamos parte de ese universo.
- ❖ La codicia: queriendo para nosotros lo que no nos pertenece.

Las esencias florales están consideradas dentro de las medicinas vibracionales. Reconocida por la OMS en 1976 como sistema terapéutico altamente valioso. Las esencias florales son preparados vibracionales que conservan las cualidades energéticas de la flor que se prepara. Ayudan en la transformación del hombre, facilitan nuestro crecimiento personal integral y nos permiten incorporar cualidades armónicas y conexionar con nuestro Ser.

Las flores y su energía son la máxima expresión de la naturaleza que podemos ver, oler, palpar, gustar y sentir. Cada flor tiene su campo vibracional particular, que la da propiedades individuales. Reciben constantemente la energía y alimento del sol y de la tierra, la flor recibe estos dos tipos de energía Yang (celeste), Ying (terrestre) y en su maravilloso laboratorio las integra y forma su propia energía con sus características individuales que integra y armoniza las energías

terrestres y del cosmos. Esta energía puede ser transferida al agua con el método apropiado de preparación.

Pero, ¿qué es la esencia floral?

Es el alma la esencia vital de la planta, su campo vibracional. Cuando la tomamos estamos recibiendo la vida de la flor, su energía. Cada flor, por el proceso de extracción que lleva, es un ser vivo, del cual podemos disponer a través de su energía para ayudar a la humanidad en su sufrimiento.

La flor posee unas cualidades que están impresas por su conformación electromagnética y lumínica que armoniza sus partículas, que al entrar en contacto con el campo energético desarmonizado de un paciente, actúa a nivel subatómico por intercambio de luz equilibrado, armonizando al paciente.

Una vez tomada entra en contacto con el cuerpo energético del paciente, viaja a través de los meridianos de acupuntura, se dirige a los chakras o centros energéticos armonizándoles. Esta armonización produce cambios sanadores en la energía, en los estados emocionales y posteriormente incluso en los órganos.

Flores de Bach y la Sombra

Hay una gran similitud entre lo denominado en Psicología Transpersonal la Sombra y la filosofía que existe detrás de la terapia floral.

Para Bach las causas de la enfermedad estaban en los conflictos y actitudes erróneas en el plano psicoemocional y se enfermaba por la ruptura con el Ser Esencial y la identificación y alimentación del ego. La salud es un estado armónico del Ser Total consigo mismo y con su entorno.

La enfermedad se produce en primer lugar a nivel metafísico, energético y psicoemocional, si tratamos únicamente los síntomas físicos difícilmente se recuperará la salud, ya que tratamos sus efectos pero no las causas. Las causas de la enfermedad se producen por la desconexión con el Ser y por alimentar una serie de actitudes mentales y emocionales que producen alteraciones a nivel del cuerpo energético del paciente y terminan por materializarse en el físico. Cada paciente es un caso individual y ante una misma afección cada uno está utilizando aspectos diferentes que el terapeuta debe saber discernir.

No hay enfermedades sino enfermos.

Mentes, emociones y cuerpos físicos maltratados por apartarse de su Centro, por apartarse del Ser.

La enfermedad no es algo malo, algo negativo, sino un aviso de nuestro ser para que retornemos nuevamente a la Fuente de la cual procedemos y a la cual volveremos y para que nos armonicemos con las leyes de la naturaleza. Enfermar significa enfrentarse a una oportunidad de armonizarnos y volver al camino correcto. Los síntomas de una afección son una señal de que algo negativo está sucediendo en el paciente, si los ignoramos o no comprendemos su mensaje o nos volvemos agresivos contra ellos no comprenderemos sus causas y el problema se puede agravar cada vez más. El organismo enferma para poder adaptarse al sistema natural, por eso, para corregir una enfermedad hay que ir más allá que el simple alivio de los

síntomas físicos y es necesario buscar las causas en la ruptura con la armonía del Ser.

Curación: para llegar a ella hay que tener en cuenta dos aspectos.

- Conocer los aspectos de la sombra que nos ha llevado a separarnos del Ser.
- Implicarse en la aventura diaria de volver a integrarse con el Ser.

Existen aspectos que nos pueden hacer entender a nuestro Ser y los síntomas de la enfermedad y principalmente son: escuchar los mensajes del cuerpo, nuestra naturaleza a través de los síntomas nos enseña a comprender nuestros errores. Tapar los síntomas físicos, mentales o emocionales con un medicamento, no conducen a nada.

No alimentar con los pensamientos el dolor, dedicarse a observarlos desde la Conciencia Testigo.

No reaccionar violentamente contra la enfermedad, ya que ello supone una agresión contra uno mismo que generará más problemas.

No culpabilizarse por la forma que a través de tus errores te ha llevado al dolor, ya que éste te trae la oportunidad de aprender y evolucionar profundamente. Tampoco culpes a nadie de tu dolor (padres, jefes, gobiernos, etcétera), responsabilízate de todos y cada uno de tus actos, es un paso hacia la verdadera libertad.

Quiere a tu cuerpo, cuídalo, aliméntalo adecuadamente, es el vehículo que tiene tu Ser para cumplir la misión de esta vida.

Valora tu enfermedad como un maestro que te está enseñando a valorar la vida y a retornar a la paz del Ser.

Agradece todo lo positivo de tu vida.

Perdona a los que te hirieron y perdónate a ti mismo.

Participa activamente en tu proceso de curación, no dejando todo en manos del médico o terapeuta, implícate en tu proceso de sanación. Recuerda que tú eres el único responsable de tu salud.

Las flores normalmente “no curan” al paciente sino que hacen que este comprenda lo que está sucediendo y facilitan que el paciente inicie su proceso de curación.

Campos Energéticos

Un campo energético rodea a un cuerpo cualquiera, lo poseen todos los seres de la naturaleza.

Las esencias florales tienen su campo energético que según la información de la flor interactúa en el campo energético del paciente.

Campo energético humano: el ser humano tiene siete cuerpos energéticos aparte del cuerpo físico. Ocupan el interior del físico y sobresalen de éste, no son capas aisladas sino que se interconexionan entre sí, son energías cada vez más sutiles y de vibración más alta que se interpenetran y rodean mutuamente.

Cuerpo etérico: es el primer cuerpo, se encuentra dentro del físico y le sobresale unos cinco centímetros aproximadamente, tiene una forma parecida al físico pero es muy sutil, su color depende de la salud y del estado emocional del paciente. Es el más fácil de percibir, es lo que llamamos el aura o el halo de su equilibrio depende el equilibrio y la

salud de los órganos físicos. Cuando tiene algún bloqueo podemos recurrir a desbloquearlo con acupuntura, la cual trabaja sobre los meridianos de acupuntura que fluyen por el cuerpo etérico. Antes de manifestarse lesiones en el cuerpo físico, el paciente tiene manifestaciones a nivel energético, si no tratamos el desequilibrio del cuerpo etérico con el tiempo se manifestará una lesión a nivel del cuerpo físico.

Cuerpo emocional: después del cuerpo etérico, pero también dentro de él, se haya un fluido de energía llamada cuerpo emocional. Toma diferentes colores según los estados emocionales, su color y forma están en constante cambio según cada emoción o sentimiento que experimentamos. Aquí es donde principalmente reside todo tipo de emociones: rabia, ira, alegría, tristeza, amor, etcétera. Las flores actúan principalmente a este nivel. Si las emociones son conflictivas producen bloqueos que con el tiempo llegan al cuerpo etérico y luego al físico produciendo la enfermedad.

Cuerpo mental: en él se graban todos los patrones de conductas aprendidas, todos nuestros procesos mentales. Suele haber conflictos entre el cuerpo emocional y el cuerpo mental, las flores actúan sobre estos conflictos.

Estos cuatro cuerpos conforman nuestra personalidad, nuestro ego y el principal problema en su fluir armónico es el ego y la sombra.

Cuerpo astral: se encuentra en el plano astral que consta de siete niveles diferentes. Se encuentra en contacto con los cuerpos anteriores, pero pertenece a otro plano. Todos los fenómenos que ocurren en este cuerpo sutil no se pueden comprender por la razón, ya que pertenecen a un plano superior. Solamente pueden ser vivenciados, experiencias tales como el Amor Grande que no está influenciado ni por nuestras emociones ni nuestra razón. Es un puente

de comunicación entre el plano físico y el plano espiritual. Se ubica en la cuarta dimensión. Existen flores que actúan a este nivel, las Orquídeas, la Victoria Regia, la Lavanda, el Lotus del Alba. Este cuerpo es vital para conectar con la conciencia superior, con lo que somos en esencia.

Cuerpo espiritual: en él actúa una energía muy sutil. Aquí se manifiestan cualidades superiores que cambian la vida del que conecta con este plano. El Amor incondicional, la Paz interior, la Conciencia de Unidad con el Universo, con el Creador. Aquí la mente no es lineal, racional, sino universal.

Al cuerpo espiritual le sigue el cuerpo Emocional superior de donde surge el Amor en el nivel más elevado, el Amor incondicional, cuando se conecta con él se mantiene siempre activo, tanto si uno está enfermo o la vida le va bien o mal, brilla siempre, nada le altera.

Mental superior: la persona que conecta con este nivel mantiene siempre la claridad mental que corresponde a este nivel superior aunque sea un anciano o su salud esté alterada.

La enfermedad no es un castigo, ni una crueldad, sino un aviso, un medio del que se sirve nuestro Ser para que tomemos conciencia de nuestros errores, prevenirnos de otros e impedirnos cometer más daño; para que así podamos volver al camino del Ser, de la Verdad y de la Luz del cual nunca deberíamos habernos apartado.

Edward Bach

En la prescripción de las flores en consulta los treinta y ocho remedios florales los dividimos en siete grupos según las características del paciente.

Flores para el MIEDO: existen cinco flores diferentes que abarcan cada matiz diferente de cada miedo del paciente.

Flores para la INCERTIDUMBRE y la INSEGURIDAD: existen seis flores según los tipos.

Remedios para la FALTA DE INTERÉS EN EL PRESENTE: existen siete flores según las características individuales.

Flores para la SOLEDAD: existen tres flores según el tipo de soledad.

Flores para la HIPERSENSIBILIDAD AL ENTORNO: tenemos cuatro flores.

Remedios para el DESALIENTO o DESESPERACIÓN: los abordamos según el tipo con ocho flores diferentes.

Flores para la EXCESIVA PREOCUPACIÓN POR EL BIENESTAR DE LOS DEMÁS: los tratamos con cinco flores diferentes.

Si meditamos un poco, vemos que cada uno de estos grupos son en realidad aspectos de la Sombra y las flores, al tener en cuenta las características individuales de cada paciente que por ejemplo presente MIEDOS pero con matices diferentes, nos van a poder ayudar a desenmascararlos de la Sombra y poder liberarlos, integrarlos y trascenderlos.

Terapia Regresiva

La Terapia Regresiva es un técnica de autoconocimiento, ya que nos permite rastrear a un nivel muy profundo en nuestro inconsciente y descubrir el origen de los traumas del pasado que están produciendo alteraciones conflictivas en el presente.

Utilizando la terapia, somos conscientes de que los problemas que pensamos que son del presente, generalmente son actualizaciones de heridas no sanadas ni resueltas del pasado. Así el conjunto de traumas emocionales no resueltos se proyectan desde la memoria inconsciente como algo que nos condiciona en cada acto de nuestra vida. Esos traumas entran a formar parte de la Sombra.

Un trauma es un recuerdo de un acontecimiento asociado a una carga emocional dolorosa. Con el tiempo el recuerdo queda olvidado, pero la carga emocional de la herida queda en nuestro campo energético y en nuestro inconsciente y produce respuestas de conductas anormales cuando algo del presente entra en resonancia con las heridas del pasado.

Consideramos que todos nuestros traumas se originan antes de los doce años y que todo lo que posteriormente nos enferma es una actualización de esos daños. El sufrimiento empieza ya en el claustro materno formando una “memoria” oculta del trauma. El nacimiento es más traumático cuanto más traumática haya sido la gestación.

En el adulto los impactos emocionales son traumáticos (no de por sí mismo) porque activan daños originados en nuestra vida prenatal y natal principalmente y hasta los diez a doce años secundariamente.

Reaccionamos en el presente, no de acuerdo con lo que está sucediendo, sino lo que nuestro inconsciente y nuestra alma está reviviendo según las heridas del pasado. Si no podemos vivir el Aquí y Ahora, si no podemos ser lo que somos en Esencia se debe a que permitimos que el pasado esté invadiendo el presente con su lastre, con su dolor, impidiéndonos ver la situación actual tal como es. Estamos viviendo el presente oscurecido por los traumas del pasado que han quedado bloqueados con sufrimiento en nuestro inconsciente y en nuestra Alma.

A través de la Terapia Regresiva podemos descubrir el origen de estos traumas, ir a la raíz de nuestros dolores. Podemos ir al lugar y al momento exacto donde se generaron esas fuerzas emocionales profundas que nos están condicionando. Podemos encontrarlos, identificarlos y liberarlos en el Aquí y Ahora, en ese preciso momento en que esa energía atrapada dio como resultados determinados condicionamientos de nuestra vida. Para liberarlas, recordar es el primer paso pero no es suficiente. Es necesarios vivenciar, sentir en el cuerpo físico y emocional el hecho que originó esa emoción negativa. Por ello, la Terapia Regresiva es principalmente vivencial y el cuerpo experimenta la vivencia de las emociones que surgen del alma.

La Terapia Regresiva consiste principalmente en traer a la conciencia ese instante y esa emoción que nuestra alma sufre sin que seamos conscientes de ello. Al revivir la situación primaria original, permitimos que esa emoción encuentre salida a través de nuestro cuerpo, experimentando no sólo las emociones, sino también las sensaciones físicas de ese momento original traumático. Todo ello actúa como un drenador de las heridas del alma, produciéndose una toma de Conciencia, una aceptación, un aprendizaje, una integración y una posterior liberación de los traumas y de sus energías enquistadas. La comprensión profunda que surge en ese momento es altamente sanadora.

Indicar que la Terapia Regresiva no es solamente como la mayoría de las personas creen el trabajo con otras existencias, aunque también lo realizamos. La terapia tiene además en cuenta los llamados cuatro nacimientos y para hacer una terapia completa tenemos que investigar en ellos:

- ❖ Nacimiento biológico: momento de la concepción.

- ❖ Nacimiento emocional: aceptación o rechazo de la madre hacia el feto (embarazos no deseados o deseados), problemas que haya experimentado la madre a lo largo de los nueve meses.
- ❖ Nacimiento físico: el parto normalmente suele ser traumático para el bebé y para la madre.
- ❖ Nacimiento social: el niño empieza a tomar responsabilidades: va a la guardería, se le encarga ordenar su habitación, empieza a tener amigos, etcétera.

En cada uno de ellos se pueden producir traumas que pueden condicionar la vida del adulto y debemos investigar los problemas producidos en cada uno de ellos. La primera escuela de formación empieza ya en los nueve meses de gestación; existiendo muchas culturas que tienen en cuenta el nacimiento biológico y el momento de la concepción y la pareja que va a ser futuros padres llevan toda una serie de preparativos antes de unirse para concebir un nuevo ser.

Más allá de la aceptación, de la creencia o no de posibles vidas pasadas, el hecho es que las vivencias e imágenes relatadas por los pacientes de otras vidas, nos dan una información concreta y determinada que permite al paciente hacerse consciente de acontecimientos y hechos que se relacionan con la problemática de su vida actual y aportan comprensión, solución y luz para lograr superar los problemas de esta existencia.

Durante la regresión hay una gran liberación de los bloqueos energéticos y de las emociones, lo que produce una reestructuración de los distintos niveles de conciencia. La terapia se desarrolla en el plano físico, mental, emocional y del alma. Se trata de una experiencia personal y directa del paciente, donde el terapeuta no interpreta nada,

solamente actúa como un guía de la experiencia acompañando al paciente para que éste conecte con su verdad y descubra lo que tenga que descubrir. El paciente está experimentando su pasado Aquí y Ahora, no es necesario que el paciente crea en otras vidas y en la reencarnación.

Algunos pacientes se preguntan si esto solamente es una fantasía, aun en el supuesto de que así lo fuese el efecto terapéutico se produce igual. Para el inconsciente la fantasía es real. La imaginación es una facultad del alma.

Lo único real es lo que vivenciamos, sentimos y experimentamos. Esa es la verdad del paciente.

En el supuesto de que una vida pasada pudiera ser una ilusión, pero si experimentamos las sensaciones de esa ilusión, eso significa que en algún lugar del inconsciente esa ilusión está de alguna forma afectando mi vida actual.

La terapéutica nos demuestra frecuentemente que en una regresión se puede comenzar imaginando una historia, pero en un momento determinado la imaginación escapa al control de la persona y las imágenes, sensaciones, vivencias y hechos comienzan a producirse y a surgir independientemente de lo que el paciente crea, piense o imagine. Personalmente creo que el alma toma el control y le presenta al paciente la información que hay en ella. Es como si el dolor estuviera anclado en el Alma y ésta necesitase del cuerpo para desprenderse de este bloqueo. En la mayoría de las terapias, lo que surge durante la regresión no tiene nada que ver o tiene poco que ver con lo que el paciente pensaba antes de la sesión.

Tanto el paciente como el terapeuta a través de la terapia pueden llegar a experimentar vivencias de tipo Transpersonal que son una ayuda muy valiosa y llave de una transformación profunda. Se puede

captar el hilo conductor del Ser que se ve naciendo y muriendo, viviendo la vida actual con sus problemáticas, se llega a conectar con la Esencia del Ser, que está más allá del dolor y de la oscuridad de la Sombra.

Conducido hábilmente por el terapeuta, se sanan heridas y se transforma el dolor, el odio y el rencor de la Sombra; en otra energía que tiene relación con el Ser, con el amor, el perdón y la comprensión. Es frecuente que durante la sesión el paciente experimente estados de Expansión de la Conciencia y se tengan experiencias que entran dentro de lo que los místicos o santos vivenciaron en su evolución, experiencias cumbres de paz, de unidad y de amor que pueden cambiar la vida del paciente y del terapeuta.

Integración de la Sombra

La Sombra acarrea un bloqueo en nuestra evolución. La Psicología Transpersonal trabaja para desbloquear ese proceso y dar las herramientas para una apertura a una evolución que en primer lugar implica la Integración y Transcendencia de esa Sombra o ego y que permite al paciente construir una nueva Identidad desde la Conciencia Testigo y que dicho salto se acerca a experimentar estados de conciencia que han tenido seres o maestros que habiendo expandido su conciencia y accedido a experiencias transpersonales cambiaron su vida y conectaron con el gran potencial que todos poseemos.

Si alimentamos la Sombra, contribuimos a que sea cada vez más fuerte y poderosa en el inconsciente colectivo. Si trabajamos con la Luz del Ser contribuimos a salvar el planeta.

El único camino para liberarnos de ella es tomar Conciencia que la tenemos, aceptarla y aprender de ella y llevarla a un nivel desde el cual la podemos contemplar desde la amorosa Luz de la Conciencia. La Sombra resulta peligrosa cuando nos negamos a reconocerla o aceptarla. Si decimos “no” ante ella y nos negamos a reconocerla, se “cristaliza” en nuestro inconsciente y seguirá viviendo en nosotros con toda su consecuencia.

La Conciencia Testigo con la Atención Sostenida corta el vínculo entre la Sombra, el dolor y el proceso mental del pensamiento que le sigue. Poniendo en marcha la transmutación de convertir la Sombra y su dolor en la Luz de la Conciencia.

En este proceso de desidentificación de la Sombra es muy importante centrarnos en el Aquí y Ahora para así poder liberarnos de los comportamientos robóticos y repetitivos que arrastramos toda nuestra vida. Para ello es vital centrar nuestra Conciencia en cada momento, obligándonos en principio a estar cada día más en el presente, ser más Conscientes y responsables de nuestra vivencia y de lo que sucede en cada momento. Es estar presente y ser autoconsciente de lo que hago, expreso, pienso o siento, ser consciente de que hay “alguien” detrás de lo que estoy vivenciando. Cada día vivenciaremos más la Energía con el Amor y el Conocimiento del Ser, conectaremos con ese Centro que estás más allá del pensamiento torturante o de la emoción que nos angustiaba. Conectaremos más con ese “punto de quietud” que está más allá de la Sombra y donde sólo tiene cabida la amorosa paz del ser y la Luz.

Para integrar la Sombra es muy importante enfocar la atención en la Sombra y en sus manifestaciones, en segundo lugar aceptarla que está ahí y convertirnos en el Observador desde la Conciencia Testigo (sin juzgar ni analizar, simplemente observándola).

El tercer punto es estar atento inconsciente al “personaje”, al ego con el cual hemos estado identificados, manteniéndonos presentes y centrados solamente en la Conciencia Testigo.

En cuarto lugar, tomar conciencia no sólo de la Sombra y sus manifestaciones sino también del testigo silencioso.

El poder del Ser a través de la Conciencia Testigo nos libera de la Sombra y de sus manifestaciones.

Resumiendo: tanto con la terapia floral como con la Terapia Regresiva nos encontramos con dos grandes aliados para ayudarnos a profundizar en los más oculto de la Sombra, desenmascararla y ayudarnos a poderla ver cara a cara, aceptarla, comprenderla y desde esa comprensión, aprendiendo de ella, INTEGRARLA Y TRANSCENDERLA.

A través de estas dos terapias, podemos comprender de qué forma nos ha influido nuestra vida y lo que nos está enseñando, incluso que comprendamos que lo que nos parecía negativo nos ha protegido muchas veces y nos trae un mensaje de enseñanza y de cambio. Al llegar a comprender desde el Amor y la Luz que el sufrimiento y el dolor nos ha servido como trampolín para evolucionar; se libera la Sombra con sus manifestaciones. Empezamos a vivir lo que somos en Esencia, Paz, Amor y Felicidad.

El Ser Espiritual está desidentificado de la Sombra e identificado con la Luz.

Que la Paz y el Amor del Ser guíe vuestras vidas.