

EL AMOR QUE BUSCAMOS....
¡SOMOS NOSOTROS!

Amar la Totalidad de mi Persona

Amar la Totalidad de tu Persona

Para, en el Nosotros,
Encontrar lo que Somos

Olga Sacristán

INDICE DE CONTENIDOS

DE DONDE NACE ESTE TRABAJO DE INVESTIGACION.....	2
INTRODUCCION.....	3
EL JUEGO DE CONTRACCION Y EXPANSION.....	4
¡¡EMPIEZA LA AVENTURA!!!	5
UN CAMINO DE SIETE PASOS.....	6
PRIMER PASO: VEO	
EI YO COMO SACRIFICIO DE MI ESENCIA.....	7
LA SOMBRA COMO LA OTRA CARA DEL YO.....	9
ESCRIBIENDO SOBRE EL OTRO.....	10
LA VOZ INTERIOR.....	12
EL PROCESO 3-2-1	18
EL CUERPO COMO MENSAJERO DE LA SOMBRA	20
EL ESTUDIO DE LOS SUEÑOS.....	21
OBDIDIANA, PIEDRA SAGRADA DE SANACION.....	22
SOMBRA, POLARIDAD Y ESENCIAS FLORALES.....	23
SEGUNDO PASO: ACEPTO - EL ENFOQUE DE SALLY KEMPTON	26
TERCER PASO: PERDONO - EL PERDON RADICAL.....	27
CUARTO PASO: AMO Y REPROGRAMO	
DIALOGO CON LA NIÑA INTERIOR.....	30
EI TRABAJO DE ANTONIO BLAY.....	31
QUINTO PASO: INTEGRO - BUSCANDO EL EQUILIBRIO: EL JUSTO MEDIO.....	34
SEXTO PASO: SUELTO	
LA APORTACION DEL METODO SEDONA.....	36
LA MAESTRIA DE LA ENTREGA DE SOLARA.....	38
¿Y AHORA QUE? DESDE DONDE EDIFICAR EL NUEVO YO INTEGRADO.....	41
SEPTIMO PASO: AGRADEZCO.....	42
CONCLUSIONES FINALES.....	44
BIBLIOGRAFIA.....	45

DE DONDE NACE ESTE TRABAJO DE INVESTIGACION

"Existe como si no lo fueras, vive como si no estuvieras: hueco y vacío -puro, espacio vacío- eso es cuando uno dice, "Que se haga su voluntad, Que se haga su voluntad, Que se haga su voluntad". Esa es la verdadera unidad entre la pequeña mente y la mente infinita, la mente cósmica, la mente universal"

Sri Sri Ravi Shankar

Como todo lo que me sucede, el trabajo nace de la pura necesidad de reorganizar y dar sentido a una experiencia vital de 44 años. Mi vida. Tal como la pensé, como la viví. Constantemente re-vivimos fragmentos inacabados de nuestra vida, los re-creamos para por fin permitirnos sentirlos, sanarlos y poderlos soltar para abrirnos a lo Nuevo.

El Presente es lo Nuevo.

Y en el Presente-dicen los Sabios- está lo Divino.

El Presente es Dios.

Lo que no pude sentir porque no tenía entonces recursos para ello, lo que decidí enterrar por el dolor tan intenso que me producía, lo que me avergonzaba de mi misma porque adivinaba el reproche, la mirada furiosa o el castigo en mis padres... mis miedos infantiles más profundos, mis anhelos más puros para los que no encontraba interlocutor que pudiera comprender tantas preguntas sin respuesta en un cuerpo y una mente aparentemente tan pequeños...mis mayores impulsos de heroísmo y amor incondicional, mis más lúcidas intuiciones...

Todo ello está guardado en un desván. Es mi Sombra. Es en realidad la Sombra de todos porque todos compartimos ese espacio lleno de misterio. Invertimos más energía en mantener el desván cerrado a cal y canto que la que podríamos usar en ordenarlo y limpiarlo para convertirlo en un alegre ático, en un salón de baile o en un rincón para respirar y agradecer en silencio.

Dedico este trabajo a ese desván. Porque intuyo que en lo que consideramos más bajo, despreciable, ruin, mezquino y oscuro de nosotros mismos yacen nuestros más valiosos tesoros. Aun no entendemos por qué un Maestro como Jesús nace en condiciones miserables en un establo de animales, vive humildemente eligiendo la compañía de quienes toda la sociedad de su época despreciaba y condenaba y muere desnudo y torturado. Aun no entendemos tantas cosas...

Agradezco el impulso y la ayuda de mi tutor, José Miguel, y de Quien nos guía a los dos en este laberinto cósmico de maravillosas paradojas.

Gracias a José Miguel decidí cambiar el título inicial de este trabajo (el amor que busco... ¡soy yo!) por este nuevo título... (El amor que buscamos... ¡somos nosotros!)

Este cambio es un cambio de paradigma después de una tutoría llena de descubrimientos. Inicialmente pensé que si yo descubría y vivenciaba el amor que soy (en soledad, en meditación, yo-mi-me-conmigo) sería libre para luego vivir desde ese AMOR-PLENO CON MAYUSCULAS todo lo demás: mi cuerpo, mis relaciones, mi trabajo....

Pero en esa tutoría descubrí que había mucho de orgullo en ello. Sentía que yo podía hacerlo todo sola, y que en ese "hacerlo todo sola" trataba de dar un salto desde el yo pequeño hacia el Yo grande sin hacer el paso de integrar primero el yo pequeño.

También había mucho de miedo y autoprotección: si el Otro me hizo daño y me defraudó en el pasado mejor descubro el amor que soy (y me quedo tan a gusto yo solita) y así ya no necesito el riesgo de la entrega y de la conexión con ese Otro potencialmente peligroso...

Hoy pienso otra cosa: resulta que si después de descubrir mi personalidad aprendo a amarla, quizá aprenda así también a amar la personalidad del otro. Y esto (amar ME y amar AL OTRO en el plano más personal, más cotidiano) tal vez me permita ver con una mirada más transpersonal ese NOSOTROS que aflora, casi

como algo nuevo e independiente, más allá de nuestras personalidades. A lo mejor ese NOSOTROS me revela un AMOR nuevo y renovador, más expandido y más pleno...

Quizá, solo quizá, ese NOSOTROS lleve en sus brazos la experiencia de Dios mismo...

Parece que para encender el Fuego del Amor necesito dos leños y que salte alguna chispa...

¿Y si esa chispa es la herida del amor no correspondido? ¿Y si necesitáramos por ahora del dolor del desamor para que por contraste salte la chispa del amor?...

Agradezco a los personajes más cercanos en la obra de teatro de mi vida su Presencia. Sin ellos no podría escribir esto con toda su humanidad y su realismo.

Agradezco a todos los Maestros que ofrecen sus talentos al servicio de los que buscamos respuestas y a los autores que diseñaron las técnicas que iré presentando en el trabajo: Enrique Martínez Lozano, Antonio Blay, Ken Wilber, Lester Levenson, Diane Hamilton, Sally Kempton, Genpo Roshi, John Conger, Robert Firestone, Colin Tipping, John Wellwood, Deena Metzger, Ana Silvia Serrano y Eduardo Grecco.

Agradezco a mi Corazón que no se rindiera y a los que lo acompañaron en los momentos más oscuros y sombríos. Sin ellos no sería Quien soy ni sería consciente de ello.

Agradezco no ser Uno sino muchos. En la diversidad estoy encontrando la belleza de esta Creación. Espero que llegue un día en que podré ver y sentir al Uno en los muchos constantemente. Ese día entenderé, por fin, lo que la mente no alcanza a comprender.

Gracias, sobretodo y por encima de todo, al AMOR-QUE-SOY, que se filtra entre las grietas de mi Vida y llena de Luz las habitaciones de mi casa.

INTRODUCCION

Todo se nos da, se nos regala. La propia Vida, con sus misterios, desgarros y agujeros negros.... es un maravilloso Regalo.

La conciencia, que es Amor, no puede evitar expresarse en la Vida. Dios no es libre para elegir ya que siempre elige el Amor... Así que, durante una fracción de segundo en la eternidad, sueña que es un ser humano.

Y entonces puede jugar a ser libre. Juega al libre albedrío. Entonces puede soñar emociones como montañas rusas, actos heroicos y asesinatos en masa. Puede soñar el hambre, la sed, los celos, la codicia...

Puede soñarse Teresa de Jesús y Adolfo Hitler.

Y disfruta del sueño, de la apariencia.

Yo – como expresión de lo innombrable, de lo-que-es, disfruto del sueño del Olvido, de la danza Cósmica de Shiva.

¿A quién tengo frente a mí en cada sesión de terapia transpersonal?

Tengo frente a mí al Amado que sueña, al danzante que me cuenta su danza y la baila para mí.

Tengo frente a mí la respuesta al problema, la solución al desgarró, la Visión expandida que borra toda ignorancia. Por que la solución está en la propia persona, en que Recuerde y Vea de nuevo su propia grandeza, su Infinita Grandeza...

Las herramientas son solo puertas de entrada al Recuerdo de la Visión expandida. Valiosas, hermosas, poderosas, pero una vez que franqueamos las puertas de entrada quedan atrás...

Entonces la Maravilla se revela.

Todo era un Sueño.

Pero si aun sigo en este cuerpo, en forma humana, y he Recordado Quien Soy...

¿Qué mundo de posibilidades insospechadas se abre ante mí?

Porque ahora, en vez de crear sufrimiento desde la ignorancia, puedo crear Felicidad desde la Presencia...

¿Qué Tierra Nueva nos espera?

Un Mundo que combina cielo y tierra. Océano y Ola...

...en juego de dicha y creatividad interminable.

¡Qué don! Vivir iluminado e iluminando en esta Tierra. Ser luz, Ser Amor en un cuerpo humano...

El amor que buscamos...¡¡ somos nosotros mismos!!

EI JUEGO DE CONTRACCION Y EXPANSION

Nazco. Ya en los dolores de parto empiezo a olvidar... ¿esta experiencia-aprendizaje-danza-juego iba a ser así? ¡Qué extraño!

Y un atisbo de contracción me estremece. Siento miedo por primera vez.

Tengo hambre de leche y de contacto. Mis padres no me entienden porque ya olvidaron hace mucho más tiempo que yo. Me dan lo que pueden desde donde ellos viven el Sueño.

Y, sin saberlo, sin quererlo, me ayudan a olvidar aun más.

Me adapto a su paradigma, a su forma de entender el mundo. Voy dejando atrás trozos de mí, de la persona que iba a ser, que se quería expresar a través de mí. El juego del olvido continúa...

Y en mi se arraiga un Anhelos sin Nombre de un Amor que aquí no encuentro. Es un Amor tan hondo, tan sin límites, que el amor de mis padres, de las primeras amigas, de mis parejas... se queda tan pequeño, tan limitado...

Pero el Amor, paradójicamente, está ya en ese anhelo que me envuelve. El iceberg, la plena energía de la Vida congelada en mí a través de los dolores, traumas e incomprendimientos de mi pequeña historia vital, no es más que Agua congelada.... Rodeada de Agua por todas partes.

El poder vivificador de Dios se cuela por entre las grietas, llegan los libros, conferencias, llega el regalo del yoga y la meditación, llega el despertar interior de la mano de mi Maestra espiritual...

Empiezo a recordar.

Pero entonces el agua congelada del iceberg que empieza a derretirse se desborda en emociones incontroladas, en recuerdos dolorosos enterrados por años, en sueños reprimidos...

Todo se tambalea de nuevo. No me doy cuenta de que el iceberg simplemente se está derritiendo. Me angustio, me entra pánico, me bloqueo... ¿Quién es esta persona tan desgarrada, tan sola, tan lejos de sí misma?

Busco, busco fuera desesperadamente respuestas a la pregunta-sin-nombre. Busco en cursos, libros, maestros y terapias, busco en religiones míticas y prácticas espirituales...

Busco donde solo hay sombras y reflejos.

Porque la Respuesta sigue siendo el Misterio. Porque no estoy cómoda con no saber.

Busco incansablemente.

Me refugio en el hacer, en el pensar, en conceptos mentales vacíos y ajenos a mí...

Pero solo encuentro sombras y reflejos. Parches que pasado un tiempo se descosen, se despegan...

Y de nuevo el desgarró, la Duda de si todo tiene algúñ sentido.

El Camino era en otra dirección.

Empiezo a descubrirlo. Me dicen que me quede en silencio, sola, y que simplemente me deje estar. Me dicen que acepte el Misterio, que lo Viva, que descanse en El...

Y esto si funciona.

Me dicen que sienta lo que no cambia nunca, la Palma de la Mano donde todo la actuación tiene lugar, el escenario que sostiene todos los decorados y a todos los actores y actrices.

Y esto si funciona.

Me dicen que me siente en la butaca del espectador y que desde allí contemple la obra de teatro.

Y esto si funciona.

Me dicen que sienta e imagine que estoy en la cámara de proyección y perciba cómo todo lo que veo lo estoy proyectando desde mi cámara mágica de poderes creativos infinitos.

Y esto si funciona.

Y me dicen que por ultimo me deslice a otro Espacio. Sin límites.... Sin Nombre...

Ya no hay actrices ni actores, ya no hay escenario ni espectador, ya no hay cámara ni película proyectada.

Yo-tal como hasta ahora me conocía- ya no estoy.

Desde ese espacio te dedico a ti que hoy me lees este trabajo de investigación.

Permanezcamos Junt@s en Ese espacio mientras lees. Solo hay AMOR.

Que el AMOR que somos nos bendiga a ti y a mí con su Magia. Gracias por estar en mi vida y acompañarme en estas líneas.

GRACIAS POR SER

¡¡EMPIEZA LA AVENTURA!!!

"El amor es el florecimiento supremo, y tú no puedes forzar nada para que suceda. Es un regalo, es un obsequio para ti. Es algo que sucede, algo espontáneo. Ahhh... nosotros podemos dejar de poner los obstáculos que hayamos puesto para que ocurra este florecimiento"

Sri Sri Ravi Shankar

Vamos a lanzarnos juntas a una aventura paradójica. Vamos a sanar algo que no existe: Nuestro yo... (Me dirás que a ti te parece que eres muy real. Alguna vez hasta has tenido un dolor de muelas de lo más real, tienes una hipoteca real y por las noches un cuerpo real se tumba en la cama cansado...)

Vale, parecemos muy reales. Pero nuestro yo se mantiene aparentemente sólido sujeto por alfileres: lo sujetan nuestros recuerdos (buenos y malos, todo vale para mantener cohesionado este conjunto de cualidades, apariencias, imágenes)... lo sujetan nuestras ideas de nosotros mismos (sobre todo las del yo que nos gustaría realmente ser, las del yo que luchamos por demostrar a los demás que somos)...

Ese yo que hemos querido crear para sentirnos amados y aceptados es la cara de una moneda. La cruz de la moneda es ese misterio que llamamos LA SOMBRA.

De eso vamos a hablar juntos. De esas dos caras de la moneda...

Y luego te revelaré el secreto que tantos grandes Sabios me revelaron a mí...

Cuando hayas reconstruido el yo, cuando te dejes de inventar que eres lo que nunca fuiste y te aceptes con todos tus miedos y resentimientos, con todas tus grandezas y cualidades...

Tendrás que tirar la moneda al Aire...

Y verás que a esa moneda le salen alas... el YO/SOMBRA que por fin se ha integrado amorosamente en uno solo...

...Sorprendentemente se desvanece y abre paso a otra REALIDAD.

El Aire transformará lo que por fin tras largo esfuerzo lograste integrar en polvo, en mariposa, en globo de colores...

Y, como el mandala recién terminado que el monje sonriente destruye con un manotazo o una suave caricia...

La Vida construirá algo nuevo.

De eso quiero hablarte. Vamos a reconstruir un yo mutilado para luego entregarlo a la Vida y dejar que la Vida dance su danza con lo que queda de el. Y será una danza plena, hermosa y ¡¡llena de sorpresas!!

Por fin, ¡TU DANZA! No la danza que sacrificaste para que otros te amasen.

Y descubrirás que ese amor que buscabas en los demás, ese amor por el cual dejaste atrás tu verdadero Ser, ese amor que esperabas encontrar creando un yo adaptado a tu entorno y desterrando al sótano una sombra compuesta de todo lo que pensaste que sería rechazado...

Ese amor.... ¡Siempre fuiste TU!

UN CAMINO DE SIETE PASOS:

VEO-ACEPTO-PERDONO-AMO Y REPROGRAMO- INTEGRO –SUELTO Y AGRADEZCO

Este es un posible camino, hay otros muchos y todos son enriquecedores. Esbozo aquí el propósito de cada paso en este sendero de autoconocimiento para luego profundizar más en cada uno de ellos en cada apartado.

Veo: Observo amorosamente, dando un paso atrás, el escenario de mi vida. Reconozco mis aspectos oscuros, el dolor enterrado, reconozco los sueños rotos y las virtudes reprimidas. Y para ello utilizo todas las técnicas y procesos necesarios, eligiendo las más acordes a mi personalidad. Este es el apartado más largo porque he tratado de aportar mis conocimientos de muchos años de aprendizaje y terapia para que luego las personas que lean este trabajo puedan seleccionar y practicar lo que más les atraiga y satisfaga.

Acepto: Desde una visión global que comprende que todo es energía, que todo es válido, más allá de los pares de opuestos. Entiendo que todo tiene un sentido y un espacio en la globalidad del Universo, que hay estrellas y agujeros negros, cráteres y montañas. Acepto que formo parte de un Juego Cósmico de proporciones inimaginables y que a la vez yo diseño el juego y formo parte de el. Y una parte importante de este juego es que me olvido de que yo diseñé el juego, me olvido de que en realidad solo es un juego.... ¡¡¡¡Y de que el propósito de todo juego es solo pura diversión!!!!!!!!!!!!

Perdono: Perdono entendiendo la perfección del diseño de todo lo que sucede. Perdono comprendiendo que todos los personajes del Juego-Obra de Teatro decidieron previamente a la Obra quien representaría cada papel y que hay muchas Obras de Teatro posibles que están sucediendo simultáneamente.

Perdono lo que me parece que veo, lo que interpreto desde mi mente dual, para abrirme a lo que no veo y a otros posibles presentes y futuros. Perdono para liberarme de la carga emocional y empezar de nuevo. Perdono porque quiero ser libre de nuevo y el resentimiento es una prisión en la que yo misma me metí. ¡¡¡Y yo tengo las llaves para salir de esta cárcel!!!. La llave es el perdón: a mi misma por haber sacrificado mi esencia y por el aparente dolor que pude causar, a los demás por el aparente dolor causado. Perdono la ignorancia que tanto tiempo me mantuvo atrapada. Perdono a quien mantuvo a mis pequeñas voces interiores tanto tiempo reprimidas y silenciadas.

Amo y re-programo: Dialogo con mi niña interior, permito hablar a mis voces interiores. Permito que la luz y el Amor sean el espacio que sostiene el dolor enterrado con vida. Veo en cada rasgo de mi sombra una niña herida que necesita atención y cariño. Escucho amorosamente las voces que desterré al sótano, a la mazmorra y al olvido. Tienen algo que decirme. Desde un nuevo espacio más amplio permito que se creen nuevos programas de pensamiento y acción.

Integro: Una vez hecho esto, me quedo en silencio. No trato de cambiar nada. Si el dolor sigue, le doy su espacio, si el resentimiento sigue, le doy su espacio. Honro cada uno de los habitantes de mi casa. Elijo vivir como un ser humano completo, funcional. Y enfadarme puede ser correcto en un momento dado, así como estar triste o molesta... pruebo, por primera vez en muchos años, a estar presente, sin juzgar-me, sin juzgar la situación que vivo ni a los demás personajes del guión de mi obra. Siento el placer y el dolor de ser una persona completa, con áreas aun sin explorar, con cuerpo-mente y emociones.

Suelto: Ahora que me he reconciliado con mis demonios y mis ángeles, ahora que empiezo a vislumbrar la relajación que supone dejarme ser lo que aparentemente soy... ¡¡¡Lo suelto!!!! Lo dejo ir....

¿Entonces? Esto si que es pura locura... ¿has creado un precioso mandala de contrastes para ahora soplar sobre el y dispersar los colores al viento?

Soltar para renacer, soltar para abrir espacio a lo nuevo, soltar porque el cambio es la Esencia de lo que Soy...

Nos entregamos a la luz, al Fuego de la Conciencia para que use esta energía que estaba bloqueada, congelada y atascada para nuestro mayor bien en cada momento. Es una energía poderosa, como la fuerza de un volcán o de un tornado. Es como la fuerza de una cascada o de un salto de agua que usamos para generar energía eléctrica e iluminar nuestras casas.

Agradezco: Agradezco el Juego, el Misterio, las preguntas sin respuesta, agradezco la oportunidad de la Existencia. Pese a todo, reconozco que hay una Gran Magia en el milagro de existir.

Descanso en ese espacio de gratitud.

PRIMER PASO: VEO

Para comprender mi sombra, mis personajes y voces internos, primero necesito ser consciente de ellos. Verlos, describirlos, tocarlos... su poder, su profundo poder, ahora mismo está enterrado bajo toneladas de capas protectoras.

EI YO COMO SACRIFICIO DE MI ESENCIA

Esto es muy sencillo de entender. Desde el momento en que descubro un TÚ fuera de mí, más allá de mi piel, descubro una verdad terrible: dependo del otro para seguir viviendo.

El otro me nutre, me sustenta, cubre mis necesidades... (Y el otro es mi madre, mi padre, mi familia... el otro va creciendo a medida que yo crezco... el otro es mi maestra del cole, mis amigos...)

Pero el otro no lo hace gratis. ¡¡¡Casi nunca!! Me pide algo a cambio: al principio es fácil: con sonreír y hace monadas es suficiente... soy un bebé adorable...descubro que tengo poder y soy capaz de hacer que el otro haga cosas por mí, ¡¡¡es hasta divertido!!!

Pero de vez en cuando también experimento el dolor del rechazo: hay cosas de mí que producen respuestas desagradables en el entorno. Y lo peor es que no sé exactamente lo que hay en mí que las provoca (no entiendo que lo que hago y yo misma son cosas diferentes). Entonces empiezo a sentir el rechazo de mi entorno. No me gusta. Me duele. ¡¡¡Me da miedo!!!!

¿Qué hago entonces? Intento desesperadamente volver al estado inicial. No sé cómo hacerlo y pruebo. A veces acierto, a veces fallo. Estoy muy confundida. Y empiezo a sacrificar lo que yo soy para agradar al Otro, para que el otro me ame....

Sin saber que el Otro está tan necesitado de amor, tan solo, triste y confuso como yo misma. Solo cambia el tamaño y la edad... el otro es una niña como yo... enredada en este mundo dual en el que anhela Algo Sin Nombre...

Es así de sencillo. Voy creando un Yo a golpes de rechazo y de aprecio. Me adapto lo mejor que puedo a lo que creo que mi entorno busca y aprueba en mí. Voy probando qué es lo que mejor encaja en mi entorno y voy anquilosándome con ello, perdiendo flexibilidad y creatividad. Y encima, por mucho que me esfuerzo, nunca llego a tocar este Yo ideal, me esfuerzo hasta el agotamiento en ser lo que creo que esperan de mí... y mi peor y más implacable juez soy yo misma....

La tensión que se crea es de proporciones inmensas: por un lado mi yo ideal, ese que quiero a toda costa que todos vean porque pienso que así (POR FIN) podrán amarme...

Por otro lado el yo que creo ser, ese que en lo profundo de mi misma creo que soy (con muchas oscuridades, defectos, emociones reprimidas...). Pero al menos lo veo. Sí, reconozco que trato de ocultarlo ante los demás pero en la soledad de mi mente puedo verlo. Puedo ver mis pensamientos que juzgan implacablemente, puedo sentir mis sentimientos de envidia, rabia y enfado...

Y aún hay otra faceta más... esa es mi Sombra. Ni siquiera es mía como tal: es de todos. Porque somos todos los que hemos arrinconado en lo más oscuro y alejado de nosotros mismos todo aquello que rechazamos (porque vimos que era rechazado por los otros), que condenamos (porque sentimos que era condenado por los otros). Aquí está reclusa mi niña interior, llena de alegría e inocencia. Y curiosamente aquí están mis virtudes más sublimes, mi tesoro interior... conviviendo con mis más terribles y oscuros secretos...

Y de tanto esconder y ocultar hasta yo misma he olvidado.

Las células de mi cuerpo -capaces cada una de ellas de almacenar hasta 6 gigabytes de memoria- lo recuerdan, lo guardan. Esperan que yo esté fuerte para destapar la caja de Pandora y volver a vivir plenamente. Tienen infinita paciencia. Me recuerdan la existencia de la Sombra a través de mis relaciones, mis sueños, mis síntomas físicos, mis emociones y juicios desbordados. Esperan soltar esa carga ancestral para que yo pueda volar de nuevo ligera por la Vida.

Y yo vivo atrapada entre quien me gustaría ser, quien creo que soy, quien olvidé ser...

Pero hay una parte de Mí, un núcleo central y luminoso, un Sol interior que nunca fue tocado por este juego de expansión y contracción. El juego del Olvido no es despiadado, contiene en ese núcleo central las claves del laberinto. Este núcleo central es sabio y compasivo. Está siempre a mi alcance. Me llama con dulzura y firmeza... ¡¡¡¡¡Me recuerda QUIEN SOY!!!!!!!

Este núcleo central es Quien yo soy como identidad real. No hablo ahora de un océano sin forma, sino de una ola de ese Océano. Porque conociendo y expresando la Ola conoceré el océano en su inmensidad. Estoy aquí, en la Tierra para conocer y expresar la Ola. Es elección mía.

INTRODUCCION A LAS TECNICAS

Para ayudarme en este proceso de re-conciliación con quien creo ser y de recordar Quien soy verdaderamente, me apoyaré en muchas técnicas tomadas de diversos autores. Es un análisis amplio de múltiples herramientas y por supuesto no es necesario usarlas todas. Simplemente agradezco a la Vida que me fuera poniendo en contacto con ellas y tal como me fueron llegando las transmito por si sirven de ayuda a otras personas en sus propios procesos o a otros terapeutas en su labor de acompañamiento. Al lado de cada una de ellas pongo el autor o autora que creó dichas técnicas, aunque en algunas he introducido pequeñas modificaciones personales.

UN ÚLTIMO SECRETO-DESCUBRIMIENTO:

Los ejercicios prácticos que te presento podrías hacerlos sola, y seguro que obtienes grandes beneficios. Pero quizá te apetezca también probar hacerlos junto a otra persona. Cuando nos enfrentamos a escenas, sentimientos, y recuerdos con gran carga emocional a veces es tan fuerte el impulso de nuestro psicocuerpo de sobrevivir y encapsular ese dolor que no nos permite acceder al espacio de sanación.

Sentirnos acompañados de corazón a corazón por otro en este proceso es un Regalo maravilloso que multiplica el poder de transformación y de toma de conciencia de los ejercicios. Unas veces uno puede ser el que escucha, y otras el que es escuchado. ¡¡¡¡Y ese Nosotros mágico es el que realmente sana al que escucha y al que es escuchado!!!!

EJERCICIOS PRACTICOS PARA CONOCER MI YO IDEAL Y EL YO QUE CREO QUE CREO SER

(ENRIQUE MARTINEZ LOZANO)

¿Qué imagen me gustaría que los demás tuvieran de mí? ¿Qué cualidades me gustaría tener? (doy el mayor número posible de detalles y me recreo en este yo ideal)

Vale, ya tengo mi yo ideal (es decir, NO lo tengo porque de tan perfecto nunca alcanzo a rozarlo siquiera y además es él quien me tiene a mí, porque estoy hipotecando mi vida, mi energía y mis recursos en hacer realidad esta quimera que encima he creado esperando agradar a los demás.....)

¿Cómo soy realmente? ¿Cuáles son mis cualidades y defectos? (doy el mayor número posible de detalles y me recreo en este yo que creo ser)

Este es el yo que creo ser, el que yo vivo como experiencia cotidiana (en realidad es otra quimera, mi percepción cambia a cada momento y está condicionada por la familia en la que crecí, la sociedad, la cultura, las creencias generacionales y religiosas....)

Tampoco soy este yo. Pero me identifico con él como si fuera algo imposible de cambiar. Esta es la persona que yo creo ser. A veces me gusta, otras muchas me disgusta y avergüenza. Pero al menos conozco a esta persona o creo conocerla.

LA SOMBRA COMO LA OTRA CARA DEL YO

Y ahora llega lo más interesante: del desgarró entre mi yo ideal –perfección inalcanzable- y el yo que creo ser (cuyos rasgos a menudo no me gustan y no acabo de aceptar plenamente) surge una fuerza necesaria y poderosa: MI SOMBRA.

Todo aquello que no me gusta de mi misma, que me horroriza, me avergüenza, me da miedo....

Todo aquello que mi entorno desaprobó o rechazó (ya sean creencias, deseos, emociones, sueños, proyectos de vida)...

Todos mis traumas, dolores, incomprensiones...

Y también Todo lo bueno y grandioso que nunca me atreví a mostrar...

Lo he escondido. Es mi sombra. Está pero no quiero verla ni quiero que la vean.

Me pesa. La arrastro día y noche.

Y ella me susurra, llama a mi puerta, me pide que la vea, que la escuche...

Aparece en mis sueños, mis relaciones, mis enfermedades... en mis reacciones desmedidas y en mis juicios al otro (ese otro que esperé que me rescatará de la soledad y el desamor y a quien amo y odio a la vez)

¿Por qué me interesaría conocerla? ¿Qué me puede ofrecer explorar mi sombra?

Vamos a verlo.

Si hay dentro de ti una niña asustada, desorientada y herida toda tu energía o gran parte de ella estará puesta en silenciarla. Luego conocer y abrazar a esa sombra-niña herida liberará torrentes de energía que podrás emplear en disfrutar del milagro de la vida en vez de arrastrarte día a día simplemente sobreviviendo.

Si ves cara a cara tu sombra y eres capaz de mirarla con Presencia, Compasión y Amor verás que te revela secretos muy profundos que te liberan. Te liberan de la prisión de tu yo ideal... porque como verás el Yo ideal es la Sombra Dorada o Luminosa, el Yo que creo ser es la Sombra Oscura o Tenebrosa... Son imágenes en el espejo...

EJERCICIOS PRACTICOS PARA ILUMINAR LA SOMBRA (ENRIQUE MARTINEZ LOZANO)

EXPLORO MI SOMBRA OSCURA- LOS RASGOS QUE RECHAZO EN EL OTRO ME REVELAN MI SOMBRA

- ¿Qué es lo que me *molesta particularmente* de los otros? ¿Por qué?
- ¿Qué es lo que *no aguanto* en los otros? ¿Por qué?
- ¿Qué es lo que más me *altera* de los otros? ¿Por qué?
- ¿Qué *condeno* en los otros, qué juzgo como *negativo* o *digno de reproche*?
- ¿A qué tipo de personas *rechazo* o *evito*? ¿Por qué?

LA OPINION QUE QUIERO QUE LOS OTROS TENGAN DE MI ME REVELA MI SOMBRA

- ¿qué me pone nervioso que los demás vean en mí, qué aspectos de mi trato de ocultarles?
- ¿Qué es lo que más me molesta de lo que dicen sobre mí?

EXPLORO MI SOMBRA LUMINOSA

- ¿Qué es lo que más me *atrae* y lo que *admiro* en los otros? ¿Por qué?
- ¿Qué es lo que *envidio* en los otros? ¿Por qué?
- ¿Con qué tipo de personas me *encanta* estar? ¿Por qué?

EN AMBOS CASOS: Busco en personas muy cercanas de mi entorno que me gusta y que me disgusta de ellos, sobre todo cuando hay una gran carga emocional. De nuevo me pregunto.... ¿Hay alguna de esas características tanto "positivas" como "negativas" en mi?

ESCRIBIENDO SOBRE EL OTRO – DEENA METZGER

Esta técnica nos permite ponernos en la piel del otro, asumir y comprender toda su trayectoria personal y sus características personales... e incluso... ¡¡imaginar la muerte de nuestra sombra!!

La sombra -ese elusivo fantasma del que no podemos escapar y con el que resulta difícil establecer contacto-es nuestra propia imagen oscura. Por consiguiente, **para conectar con la sombra debemos estar dispuestos a entrar en su morada -la oscuridad- a convivir con lo desconocido y a sentir que somos la misma oscuridad.** Dirigirnos hacia la sombra nos enfrenta al miedo a ser devorados por ella pero de no hacerlo así corremos el riesgo de que termine abatiéndose violenta y furtivamente sobre nosotros. ¿Pero cómo conectar con la sombra?

Para ello debemos reconocer que hay ciertas facetas que normalmente consideramos extrañas y ajenas - aspectos que solemos aborrecer, desdeñar o rechazar en nosotros mismos- y aceptar que por más abominables que puedan parecernos forman parte de nosotros mismos. El hecho de que existan partes de nuestro Yo que son extrañas y al mismo tiempo próximas a nosotros mismos es uno de los principales misterios del psiquismo. Su reconocimiento y aceptación, sin embargo, constituye una especie de declaración de paz que anima a la sombra a emerger.

Todos somos conscientes de que la sombra se extiende a medida que cae el día y de que la noche es su Morada. En el acto de escribir existe también una situación parecida a ésta, el momento en el que la luz meridiana de la razón se atenúa. En esas circunstancias -al desaparecer la luz que podría aniquilarla y de la cual, por consiguiente escapa, es muy probable que la sombra responda a nuestra invocación y termine por hacer acto de presencia. Con estas ideas en la mente he elaborado una serie de preguntas y ejercicios imaginarios que pretenden evidenciar la sombra a través de la escritura y el desarrollo de personajes e historias. Se trata de un conjunto de cuestiones tan arriesgadas para el Yo como para la sombra y que, por ello mismo, favorece la manifestación de la sombra.

Las primeras preguntas aspiran a definir el territorio en el que reside la sombra, un territorio en el que reconocemos que la sombra es un continuo de nosotros mismos en el que nos convertimos cuando vamos al otro lado. La sombra, por así decirlo, es nuestro rostro oscuro. *¿Cuáles son las cualidades o los atributos de aquellas personas a quienes encuentra más distintas a sí mismo? Recuerde una época en la que haya sentido odio. ¿Esa persona a quien aborrecía también le odiaba? ¿Cuáles son sus prejuicios más incorregibles? ¿Con qué grupo de personas se siente menos afín? ¿Quiénes son las personas que no quisiera imaginarse ser porque le repugnan, le ofenden, le aterran, le encolerizan o que considera indignas de usted o grotescas? ¿En qué circunstancias se sentiría tan humillado como para no seguir viviendo? ¿Cuál es el miedo que le resulta más intolerable?*

Cuando analice sus respuestas observará que algunas de sus aversiones están basadas en principios morales o éticos mientras que otras, en cambio, estarán cargadas de **desprecio, repugnancia y náusea**. Estas últimas están asentadas en el reino de la sombra.

Con esas cualidades podrá crear un personaje, alguien con un nombre, una personalidad y una historia. Establezca un diálogo íntimo y sincero con esa persona hasta que lo sepa todo sobre ella -dónde vive, cómo es su casa, qué desayuna, qué piensa, qué teme, qué desea, qué sueña, por ejemplo. Sea lo más sincero y abierto que la sombra le permita. Hay otro camino para descubrir a este personaje interno: Imagine que su vida está amenazada y que para escapar del peligro debe crear otra identidad, una apariencia falsa. Esta fachada debe ser perfecta, una identidad tan parecida a sí mismo y, sin embargo, tan diferente, que le permita estar completamente disfrazado mientras da vida a ese personaje. Ese personaje tendrá cualidades completamente ajenas aunque confortables y familiares.

¿En quién se convertiría si tuviera que disfrazarse para salvar su vida? Imagínese invisible y escoltando a ese personaje día tras día, observándole en su soledad y en su relación con los demás. ¿Qué es lo que piensa cuando sigue sin dormir a las tres de la madrugada? ¿Qué secretos y pesares le afligen? ¿Cuál es la parte esencial de su Yo que se oculta tras ese personaje?

No le quepa duda de que si es escrupulosa y amable la sombra aparecerá. Por consiguiente, pregunte, observe, intérese y acepte todo lo que vea y llegue a conocer. Sea cuidadoso y trate de que sus juicios, sesgos y temores no terminen contaminando o destruyendo sus descubrimientos. Cuando crea que sabe tanto -o más -de la sombra como de usted mismo imagine que este personaje es un hermano suyo, alguien nacido del mismo padre y madre. Describa sus relaciones con él. «Recuerde» cómo fue su infancia, describa algún momento en el que haya sentido una gran afinidad con él. ¿Cuándo comenzaron a separarse sus vidas? Elabore una historia que exprese el momento en que se distanciaron. Imagine a su padre y a su madre evocando el pasado de sus dos hijos y hablando de sus similitudes y de sus diferencias. Finalmente permita que ese hermano/otro/enemigo/fachada le observe.

Deje que ese personaje hable con su propia voz de usted mismo. ¿Cuál es su aspecto desde esta perspectiva? Dialogue con ese personaje. ¿Qué es lo que quiere saber? En la medida en que este familiar, este otro, esta sombra penetre en su vida, en su familia, por decirlo así, permita que su imaginación y su vida real se fundan. Tenga cuidado de la necesidad de ser literal porque esto siempre oculta el

conocimiento profundo. Por otra parte, no permita que la imaginación le distraiga o le distancie de la forma en que la sombra es, de hecho, su familia, su otro, su Yo. Este Yo oscuro no está, en modo alguno, separado de nosotros, ni siquiera como lo está un hermano.

Esta es la sombra que proyectamos, la única que permanece siempre con nosotros. Observe la imagen de esa persona, reflexione en su vida tanto desde fuera como desde dentro. Entre en esta ironía: **la única persona con quien hemos creado una isla común de comprensión mutua es absolutamente otra o, lo que es lo mismo, la única persona absolutamente ajena es aquella a quien podemos comprender perfectamente.**

Imagínese a sí mismo viviendo su vida. Imagine, por último, la **muerte de su sombra**. ¿Conociendo ya como ha sido su vida, como supone que morirá? La sombra, por supuesto, nunca muere, la sombra siempre nos acompaña. Pero nuestra forma de relacionarnos con ella y viceversa depende de nuestro conocimiento.

Este conocimiento implica la inevitable pérdida de una inocencia que jamás recuperaremos y la comprensión de la complejidad de nuestra naturaleza. Este conocimiento es el que puede despertar la amabilidad y la tolerancia por los demás e incluso, en ocasiones, por nosotros mismos. A fin de cuentas, **lo que permanece con nosotros es aquello que sólo podemos conocer cuando estamos solos, desnudos, y la luz está en nuestro interior.**

PROFUNDIZO UN POCO MAS: ESCUCHO MI VOZ INTERNA – ROBERT FIRESTONE

Robert Firestone denominaba «voz interna» a esa especie de «diálogo interno» que sostenemos con nosotros mismos. Todos nosotros mantenemos este tipo de diálogo interno que, en el caso de los tímidos, suele ser francamente autocrítico.

La voz puede ser experimentada como si fuera un pensamiento consciente pero, en la mayoría de los casos, sin embargo, se trata de un pensamiento parcial o totalmente inconsciente. Es por ello que la mayoría de nosotros sólo somos conscientes de la voz en aquellas situaciones tensas en las que nos sentimos avergonzados. Después de cometer un error, por ejemplo, uno puede decirse « ¡Qué tonto eres! », « ¡Otra vez igual! », « ¡No aprenderás nunca! », etcétera.

Resulta extraordinariamente difícil desembarazarnos de la voz interna debido a la ruptura original del vínculo interpersonal y el establecimiento de esa mediación imaginaria. Cuando éramos niños nos sentimos abandonados (reprimidos, ofendidos, confundidos) y cuánto más severo fue ese abandono mayor fue la necesidad de crear una conexión ilusoria con nuestros padres. Esta conexión es lo que Robert Firestone denomina el «vínculo imaginario».

Pero para poder llegar a establecer este «vínculo imaginario» -cuyo único propósito es la supervivencia- el niño, que depende irremediamente de sus padres, no puede culparlos porque, en tal caso, no podría sobrevivir y, por consiguiente, se ve forzado a idealizarlos y a auto inculparse, a volverse «malo».

De este modo, el vínculo imaginario (que hace buenos a los padres y malo al hijo) cumple la misma función que los espejismos del desierto y proporciona al niño la ilusión de que en esta vida puede hallar alimento y sustento. Y no sólo esto, sino que con el correr de los años, cuando el niño crezca y deje a sus padres, la voz interna seguirá manteniendo ese vínculo imaginario que una vez fue externo. De este modo, **la voz exasperada, represora y punitiva de sus padres termina por internalizarse.**

Por este motivo, el proceso de afrontar y transformar la voz interna crea una enorme ansiedad. Sin embargo, como apunta Firestone: «No es posible una transformación terapéutica profunda que no vaya acompañada de esta ansiedad». La voz está configurada principalmente por las herméticas defensas de la mentalidad limitada de nuestros primeros censores.

Del mismo modo que unos padres tímidos no pueden aceptar su debilidad, sus anhelos, sus sentimientos, su vulnerabilidad y sus dependencias, tampoco pueden aceptar las necesidades, los sentimientos, la

debilidad, la vulnerabilidad y la dependencia de sus hijos. Para Firestone la voz es el resultado del deseo profundamente reprimido de los «padres» de destruir la espontaneidad y vitalidad de sus hijos cuando esos sentimientos amenazan sus propios mecanismos de defensa. Robert Firestone ha efectuado un trabajo pionero en la identificación de los orígenes y tendencias destructivas de la voz, desarrollando algunos métodos muy eficaces para traer a la conciencia de los padres esos pensamientos hostiles.

Según él, «el proceso de formular y verbalizar los pensamientos negativos ayuda a paliar el efecto destructivo de la voz en la conducta de los padres». En la terapia con la voz los pacientes aprenden a *externalizar sus* pensamientos internos más críticos y, al actuar así, sacan a la luz el acoso constante al que someten a su propia personalidad y desarrollan, a la postre, recursos para transformar su actitud negativa en una perspectiva más objetiva y menos prejuiciosa. A medida que se externaliza la voz a través de la verbalización se liberan intensos sentimientos que desembocan en una poderosa catarsis emocional acompañada de la correspondiente comprensión.

PRESTO ATENCION A MIS REACCIONES EXAGERADAS

*Comenzaremos presentando una técnica que proviene de los primeros trabajos realizados por Firestone para analizar los factores que originan el surgimiento de la voz obsesivamente crítica. Para ello debemos empezar a **prestar atención a nuestras reacciones desmedidas**. Este trabajo da mejores resultados cuando se realiza en el seno de un grupo aunque también puede ser llevado a cabo en el contexto de nuestras relaciones interpersonales cotidianas. **Todas las noches antes de acostarnos debemos recordar los acontecimientos del día. ¿Cuándo nos alteramos? ¿Qué nos hizo reaccionar desmesuradamente? ¿En qué contexto? ¿Con quién? ¿Cómo compararías lo que ella te dijo con lo que tú te dices a ti mismo?** Por ejemplo*

Fecha:

Contenido:

Reacción Desproporcionada:

Voz Interna:

Resulta crucial dedicar algún tiempo al estudio de las voces. Te recomiendo que adoptes una actitud relajada en un entorno tranquilo. Escucha atentamente tu diálogo interno, toma buena nota de él y luego repítelo en voz alta con espontaneidad. Una vez que empieces a leer en voz alta puedes sorprenderte de la reacción automática que se desencadena. Firestone recomienda que en el trabajo de grupo la persona exprese sus sentimientos en voz alta y con implicación emocional. Para ello puede insinuarles, por ejemplo: « ¡Dilo más fuerte!», « ¡Déjalo salir!», etcétera. Te aliento a hacer lo mismo. Expresa espontáneamente todo lo que aparezca en tu mente. Dilo en segunda persona. Déjate llevar por el alto voltaje emocional que despierte la voz.

RESPONDO A MI VOZ INTERNA

Una vez que hayas expresado en voz alta ese diálogo interno puedes empezar a responder. Contesta tanto al contenido como al tono de la voz.

Firestone recomienda que uno debe actuar sin oponerse ni convertirse en cómplice de la voz.

LOCALIZO MI CRÍTICO INTERNO

Siéntate confortablemente y cierra los ojos... Imagina que estás sentado frente a una representación visual de ti mismo. ¿Cómo es esa imagen? ¿Cómo va vestida? ¿Qué expresión tiene su rostro? Critica ahora en silencio a esta imagen como si estuvieras hablando con otra persona. (Si haces el experimento solo hazlo en voz alta). Comienza cada frase con las palabras: «Tú debes...», «Tú no debes», o sus equivalentes. Toma nota de lo que observes y anota a continuación todas tus críticas.

Imagina ahora que asumes el lugar de la imagen. Conviértete en esa imagen y responde silenciosamente. ¿Qué tienes que responder a estas críticas? ¿En qué tono se expresa tu voz? ¿Cómo te sientes cuando contestas?

Invierte los papeles otra vez y adopta nuevamente el de crítico. Sé consciente de lo que dices, de cómo lo dices, de tus palabras, de tu tono de voz, etcétera. Detente, de vez en cuando, para tomar nota de lo que dices. Intercambia los papeles cuantas veces quieras pero mantén vivo el diálogo.

Date cuenta de todos los detalles que ocurren en tu interior a medida que lo haces. Advierte cómo te hace sentir físicamente cada papel. ¿Reconoces a alguien en la voz que te critica y te dice «No deberías...»? ¿De qué más cosas eres consciente en esta interacción? Continúa este diálogo silente durante varios minutos más. ¿Observas algún otro cambio a medida que el diálogo prosigue? Ahora siéntate tranquilamente y revisa lo ocurrido.

Es muy posible que experimentes alguna contradicción entre una parte autoritaria, poderosa, crítica de ti mismo y otra más débil que se mantiene a la defensiva, trata de evadirse e inventa excusas para justificarse. Parece como si te hubieras dividido en un padre «protector» que continuamente trata de mantener el control para hacerte «mejor», y un niño «desvalido» que pretende escapar de todo intento de ser cambiado.

Quizás puedas reconocer en la voz que te critica a tus padres o a alguien que te exige como tu mujer, tu jefe, o alguna otra figura autoritaria que trate de controlarte. Esta voz crítica puede reactivarse en cualquier situación vulnerable. Una vez activada se pone en funcionamiento una espiral de vergüenza que funciona autónomamente. La externalización de este diálogo interno es imprescindible porque ese es uno de los principales motivos que te mantienen dividido y te impiden aceptarte a ti mismo. Así pues, el ejercicio ayuda a **hacer consciente este diálogo interno, el primer paso en la externalización de la voz.**

El segundo paso consiste en **tomar cada uno de los mensajes críticos y traducirlo a una conducta específica concreta ya que cualquier afirmación crítica es una generalización y, como tal, es falsa.** Así pues, en lugar de repetirte que «eres un egoísta», di que «no puedes hacer favores», en lugar de insistir en que «eres idiota» piensa que «no sabes álgebra».

Hay ocasiones en las que uno debe seguir su propio camino y existen áreas en la vida sobre las cuales todos estamos confundidos. De este modo, al referir estas generalizaciones (juicios, condiciones o méritos) a conductas específicas concretas puedes contemplar una imagen real de ti mismo y aceptarte de una manera más equilibrada e integrada.

El tercer paso consiste en **tomar estas generalizaciones y formular afirmaciones positivas que las contradigan.** Así, en lugar de decir, por ejemplo, «soy un egoísta», repítete, «soy generoso». Es importante verbalizar esto y que te escuches diciéndolo. También te recomiendo que te dirijas a otra persona, quizás alguien perteneciente a tu grupo de apoyo, tu mejor amigo, tu esposo o esposa, y verbaliza ante ella tu afirmación pero asegúrate de que esa persona no esté condicionada por la vergüenza.

ME HAGO RESPONSABLE DE MI SOMBRA - APORTACIONES DE KEN WILBER

Al igual que sucede con la proyección de emociones negativas también es muy común en nuestra sociedad la proyección de cualidades negativas ya que equiparamos erróneamente «negativo» con «indeseable». Pero, de ese modo, en lugar de aceptar e integrar nuestros rasgos negativos no hacemos más que alienarlos y proyectarlos viéndolos entonces en cualquiera menos en nosotros mismos. A pesar de todo, sin embargo, esas cualidades no desaparecen sino que siguen perteneciéndonos.

Todos tenemos puntos ciegos, tendencias que simplemente nos negamos a admitir como propias, rasgos que rehusamos aceptar y que, por consiguiente, vertemos hacia el exterior, blandiendo toda nuestra cólera e indignación puritana para luchar contra ellos cegados por un idealismo que nos impide reconocer que la batalla es interna y que el enemigo está mucho más cerca de lo que nos imaginamos. Lo único que necesitamos para integrar esas facetas es concedernos a nosotros mismos la misma amabilidad y comprensión que dispensamos a nuestros amigos.

Las consecuencias de esta situación tienen siempre una doble vertiente. En primer lugar, **llegamos a creer que carecemos por completo de las cualidades que proyectamos, cualidades que, por consiguiente, permanecen fuera de nuestro alcance y no podemos actuar sobre ellas,** utilizarlas ni satisfacerlas en modo alguno, lo cual nos provoca una tensión y una frustración crónica. En segundo lugar, **vemos esas cualidades en nuestro entorno asumiendo proporciones aterradoras hasta el punto de que terminamos flagelándonos con nuestra propia energía.** En el nivel egoico la proyección es fácilmente identificable. **Cuando una persona, o una cosa, nos informa, lo más probable es que no estemos proyectando; si, por el contrario, nos afecta es muy plausible que estemos siendo víctimas de nuestras propias proyecciones.**

Y ésta es una diferencia fundamental: lo que vemos en los demás es más o menos correcto si se limita a facilitarnos información pero si nos produce un fuerte impacto emocional no hay la menor duda de que se trata de una proyección. De este modo, tanto si estamos excesivamente ligados emocionalmente a alguien -o a algo- como si lo eludimos u odiamos, estamos abrazando o luchando respectivamente con la sombra, un signo inequívoco de que el dualismo -represión-proyección ha tenido lugar.

Desmantelar una proyección implica «descender» por el espectro de conciencia (desde el nivel de la sombra hasta el nivel egoico) y cuando nos re-apropiamos de aquellos aspectos que anteriormente habíamos alienado ampliamos nuestra área de identificación. Para ello, el primer paso, el paso preliminar, consiste siempre en comprender que **lo que consideramos que el entorno nos hace de manera mecánica no es más que lo que nos estamos haciendo a nosotros mismos.**

Nosotros somos los únicos responsables. Por consiguiente, si siento ansiedad probablemente alegaré que soy una víctima indefensa de la tensión, que la gente o las situaciones son las *causantes* de mi ansiedad. El primer paso consiste en **ser plenamente consciente de la ansiedad, establecer contacto con ella, temblar, estremecerme, tener dificultades para respirar -sentirla realmente, aceptarla y expresarla - comprender que yo soy el único responsable, que estoy tenso, que al bloquear la excitación la experimento como angustia. Yo soy el único causante de mi propia ansiedad.**

Si el **primer paso** en el proceso de «curación» de las proyecciones de la sombra es el de **asumir la responsabilidad de dichas proyecciones**, el segundo consiste en **invertir el sentido de la proyección y hacer amablemente a los demás lo que hasta entonces nos habíamos estado haciendo despiadadamente a nosotros mismos.** Si lo hacemos así, la afirmación previa de que «el mundo me rechaza» se transforma en «¡en este momento rechazo todo el condenado mundo!»; «mis padres quieren que estudie» se convierte en «quiero estudiar»; «mi pobre madre me necesita» deviene «necesito estar cerca de ella»; «tengo miedo de quedarme sólo» se traduce como «malditas las ganas que tengo hoy de ver a nadie» y «la gente siempre me critica» pasa a ser «no paro de criticar a todo el mundo».

En breve volveremos a estos dos pasos esenciales, la responsabilidad y la inversión pero, por el momento, baste con señalar que, en todos los casos de proyección de la sombra, **estamos distorsionando «neuróticamente» nuestra autoimagen para hacerla aceptable.** De esta manera, todas aquellas facetas de nuestra autoimagen, de nuestro ego, que no coinciden con lo que superficialmente creemos que nos interesa, todos aquellos aspectos incompatibles con las bandas filosóficas, todos aquellos rasgos que hemos alienado en momentos de estrés constituyen ahora aspectos enajenados de nuestro propio potencial. Como resultado de todo ello, **nuestra identidad va reduciéndose progresivamente hasta llegar a ser tan sólo una pequeña fracción de nuestro ego, la distorsionada y empobrecida persona y, al mismo tiempo, nos condenamos eternamente a sentirnos acosados de continuo por nuestra propia sombra, a la que ahora negamos la menor atención consciente.**

No obstante, la sombra siempre tiene algo que decir y pugna por abrirse paso hacia la conciencia en forma de **ansiedad, culpa, miedo y depresión.** La sombra deviene síntoma y se aferra a nosotros como un vampiro a su presa. Metafóricamente hablando, podríamos decir que hemos escindido la *concordia discors* del psiquismo en numerosas polaridades, contrarios y opuestos (a los que nos referimos grupalmente como dualismo cuaternario) y terminamos dividiendo al psiquismo en la persona y la sombra.

En cada uno de estos casos nos identificamos sólo con «medio» aspecto de la dualidad y desterramos al otro aspecto, a menudo rechazado, al tenebroso mundo de la sombra. De esta manera, **la sombra se convierte precisamente en lo opuesto de la persona que consciente y deliberadamente creemos ser.** Así pues, si queremos -a modo de experimento personal saber cómo ve el mundo nuestra sombra, no tenemos más que *asumir exactamente lo opuesto de lo que conscientemente deseamos,*

queramos, sintamos, necesitemos, intentemos o creamos. De ese modo, podremos establecer contacto consciente con nuestros opuestos, expresarlos, representarlos y, por último, recuperarlos.

Después de todo, **la sombra siempre tiene algo que decir y o bien nos apropiamos de ella o ella se apropia de nosotros.** Si algo hemos aprendido en cada uno de los ejemplos que hemos ofrecido en este capítulo es que o bien *tratamos sensatamente de ser conscientes* de nuestros opuestos o *nos veremos obligados a tomar conciencia* de ellos.

Ahora bien, **utilizar los opuestos, ser consciente y, finalmente, re-apropiamos de ellos no significa necesariamente actuar según sus dictados.** Casi todo el mundo teme enfrentarse a sus opuestos por miedo a que le dominen y, sin embargo, lo que ocurre es exactamente lo contrario: sólo cuando la sombra permanece inconsciente terminamos sometidos a sus dictados aunque éstos vayan en contra de nuestra voluntad. Para tomar cualquier decisión o elección válida debemos ser plenamente conscientes de ambos aspectos, de ambos opuestos, porque si una de las dos alternativas permanece inconsciente nuestra decisión será necesariamente inadecuada.

A medida que vamos afrontando nuestros propios opuestos cada vez resulta más evidente -y esto es algo que no nos cansaremos de repetir- que, dado que la sombra es una faceta realmente integrante del ego, todos los «síntomas» y molestias que ésta parece infligirnos son, en realidad, síntomas y molestias que nos estamos infligiendo a nosotros mismos por más que protestemos conscientemente de lo contrario. *Todo sucede como si de un modo deliberado nos estuviéramos pellizcando dolorosamente a nosotros mismos y pretendiéramos, al mismo tiempo, que no es así.*

En este nivel, cualquier síntoma -culpa, miedo, ansiedad, depresión- es la consecuencia directa de los pellizcos «mentales» que, de un modo u otro, nos estamos dando, lo cual significa ineludiblemente -por más increíble que pueda parecernos- que *¡deseamos que el doloroso síntoma en cuestión -cualquiera sea éste- desaparezca y permanezca al mismo tiempo!* Así pues, el primer opuesto al que podemos intentar enfrentarnos es el **deseo oculto de mantener los síntomas, el deseo inconsciente de pellizcarnos a nosotros mismos.**

EXAGERO MIS SINTOMAS

La razón por la que el síntoma no desaparece es precisamente el hecho de que estamos tratando de hacerlo desaparecer. Cuanto más luchamos contra un síntoma más empeora éste. El cambio deliberado nunca funciona porque excluye a la sombra. *¡No se trata* de desembarazarnos de ningún síntoma sino más bien de intentar exagerarlo deliberada y conscientemente, de tratar de experimentarlo plenamente! Si estamos deprimidos procuremos deprimirnos todavía más; si estamos tensos aumentemos la tensión; si nos sentimos culpables exageremos el sentimiento de culpa. ¡Hagámoslo literalmente así! Si intentamos hacer esto re conoceremos a la sombra y por vez primera, nos solidarizaremos con ella y, por consiguiente, pasaremos a hacer conscientemente lo que hasta entonces sólo habíamos hecho de un modo inconsciente. Cuando, de un modo activo y deliberado, ponemos todo nuestro empeño en intentar reproducir nuestros síntomas estaremos reunificando realmente *nuestra persona y nuestra sombra.*

Entonces tomaremos contacto con nuestros opuestos y nos pondremos de su parte y, en resumen, redescubriremos nuestra sombra. Si exageramos, de modo deliberado y consciente, cualquier síntoma presente hasta llegar a darnos cuenta de que eso es lo que siempre hemos hecho estaremos, por primera vez, en situación de dejar de hacerlo.

Si somos libres para deprimirnos también lo somos para no hacerlo. Admitir la ansiedad es dejar de sentirse ansioso y el modo más fácil de «dis-tensar» a una persona es invitarla a que se tense todo lo que pueda. En todos los casos, la adhesión consciente a un determinado síntoma nos libera de él. La desaparición de los síntomas es algo que no debe preocuparnos ya que los síntomas desaparecerán sin que nos preocupemos por ellos.

Si intentamos exagerar los opuestos sólo para desembarazarnos de un síntoma estaremos condenados al fracaso. En otras palabras, no se trata de intentar exagerar un síntoma sin entusiasmo y verificar ansiosamente si ya ha desaparecido. Si se escucha diciendo «Bien, he intentado que el síntoma empeorase pero todavía no ha desaparecido» es que no ha llegado siquiera a conectar con la sombra y se ha limitado a pronunciar una especie de conjuro intentando aplacar a los dioses y a los demonios.

Nuestra propuesta, por el contrario, consiste en transformarnos deliberada y completamente en esos demonios hasta tal punto que toda nuestra atención consciente esté ocupada en producir y mantener nuestros propios síntomas. Pero cuando tomo contacto con mis síntomas e intento identificarme deliberadamente con ellos debo recordar que, **si esos síntomas tienen un núcleo emocional, se trata de una forma visible de la sombra que no sólo contiene la cualidad opuesta sino también el sentido contrario.**

Si, por ejemplo, me siento profundamente afectado y ofendido «a causa» de lo que cierto individuo me ha dicho, lo primero que debo hacer es darme cuenta de que yo soy el artífice de lo que me está ocurriendo, de que literalmente estoy torturándome a mí mismo. Sólo después de asumir la responsabilidad de mis propias emociones estaré en condiciones de invertir el sentido de la proyección y de ver que, aunque conscientemente abrigue buenas intenciones hacia esa persona, el sentimiento de sentirme dañado oculta, precisamente, mi deseo de dañarle. Así pues, «me siento herido por tal persona» debe traducirse como «tengo ganas de dañarla».

Esto no significa que tenga que golpearle (aunque, desde luego, también pueda descargar ese impulso aporreando una almohada) sino que para integrarla **basta con ser consciente de mi cólera. Mi síntoma, el dolor, no sólo refleja la cualidad opuesta sino también el sentido opuesto.** Por consiguiente, tendré que asumir la responsabilidad tanto de mi cólera (que es la cualidad opuesta de mi afecto consciente hacia el individuo en cuestión) como del hecho de que la cólera parte de mí y se dirige hacia él (que es precisamente el sentido opuesto al que soy consciente).

Así pues, en el caso de la proyección de una emoción **primero deberemos darnos cuenta de que lo que nosotros pensamos que el exterior nos está haciendo es, en realidad, lo que nos estamos haciendo a nosotros mismos, que literalmente nos estamos atormentando a nosotros mismos y, a continuación, deberemos comprender que ése es nuestro deseo solapado de atormentar a los demás.** «Nuestro deseo de atormentar a otros» puede ser, según los casos, el deseo de amarlos, de odiarlos, de tocarlos, de ponerles nerviosos, de poseerlos, de mirarlos, de matarlos, de abrazarlos, de estrujarlos, de atraer su atención, de rechazarlos, de dar, de someterlos, de jugar con ellos, de dominarlos, de engañarlos, de ensalzarlos, etc.

El segundo paso, la inversión, es esencial. Si la emoción no se descarga completamente en la dirección correcta no tardaremos en volver rápidamente al antiguo hábito de dirigirla contra nosotros mismos. Cada vez que establezcamos contacto con una emoción, como por ejemplo el odio, cada vez que comencemos a dirigir el odio hacia nosotros mismos, invirtamos su sentido ¡Dirijámoslo hacia el exterior!

La alternativa es pellizcar o ser pellizcado, mirar o ser mirado, rechazar o ser rechazado. Eliminar una proyección es algo más simple -aunque no necesariamente más fácil-cuando se trata de cualidades, rasgos o ideas proyectadas porque éstas no tienen un sentido, por lo menos un sentido tan pronunciado como sucede con las emociones. Los rasgos positivos o negativos, tales como la sabiduría, el valor, la malicia, la avaricia, etcétera, parecen ser relativamente mucho más estáticos. En este caso sólo deberemos preocuparnos de la cualidad, no de la dirección.

Obviamente cuando estas cualidades se proyectan, podemos reaccionar ante ellas de un modo emocionalmente violento -y entonces podemos incluso proyectar esas emociones reactivas y reaccionar ante ellas entrando en una especie de espiral vertiginosa de proyecciones. Además, también puede suceder que sólo se proyecten aquellas cualidades o ideas que estén cargadas emocionalmente. Sea como fuere, si consideramos a las cualidades proyectadas en sí mismas podemos re-integrar gran parte de ellas. Los rasgos proyectados, al igual que las emociones proyectadas, son también cualidades que «vemos» en los demás y que no sólo nos informan sino que también nos afectan profundamente. Normalmente se trata de cualidades que creemos que poseen los demás, precisamente aquellas cualidades que más aborrecemos, las cualidades que más violentamente condenamos.

Poco importa que vituperemos contra los aspectos más tenebrosos de nuestro corazón con la esperanza de exorcizarlos. A veces **las cualidades proyectadas son algunas de nuestras propias virtudes y entonces solemos colgarnos de aquellas personas a las que se las atribuimos y nos convertimos en una especie de guardaespaldas que intenta monopolizar febrilmente a la persona elegida.**

En este caso nuestra inquietud procede, por supuesto, del intenso deseo de mantenernos próximos a ciertos aspectos de nosotros mismos. En última instancia, hay proyecciones para todos los gustos.

Las cualidades proyectadas -como las emociones proyectadas - siempre son las opuestas de aquellas que conscientemente creemos poseer, pero, a diferencia de ellas, los rasgos no tienen un sentido y su integración es más sencilla. En el primer paso, exagerar nuestros opuestos, tendremos que darnos cuenta de que **lo que amamos o aborrecemos de los demás no son más que cualidades de nuestra propia sombra. No se trata de algo que ocurra en nuestra relación con los demás sino en la relación que sostenemos con nosotros mismos.**

Al exagerar nuestros opuestos entramos en contacto con la sombra y, cuando comprendamos que somos nosotros mismos quienes nos estamos pellizcando dejaremos inmediatamente de hacerlo. Los rasgos proyectados carecen de sentido y, por ello, su integración no requiere el segundo paso de la inversión. De este modo, exagerando nuestros opuestos y concediendo un espacio a la sombra terminaremos ampliando nuestra identidad y asumiendo también nuestra responsabilidad por todos los aspectos de nuestro psiquismo, no sólo por nuestra empobrecida persona. De este modo «rellenamos y salvamos» el abismo existente entre la persona y la sombra.

VISUALIZO Y VIVO PLENAMENTE MIS PERSONAJES REPRIMIDOS Y ANHELADOS

Esto es algo que viví una vez como un juego y me resultó muy liberador.

Supongamos que mi sombra luminosa es ser una terapeuta-profesora-facilitadora-conferenciante extraordinaria, amorosa, llena de Luz, que deja una estela de bendiciones a su paso. Cierro los ojos y me lo imagino con todos los detalles, exagerándolo casi hasta la caricatura...

Supongamos que mi sombra oscura es ser una empresaria despiadada, una terrorista violenta, una modelo de alta costura superficial y derrochadora, una millonaria que colecciona maridos y divorcios... cualquier cosa vale!!!!... hago lo mismo, me lo imagino hasta un punto que raya lo cómico, me veo con la metralleta, tumbada en Palm Springs...

Bueno, pues cuando lo hago es liberador. He salido de la prisión del personaje encorsetado que creo ser y he vivido vidas diametralmente opuestas por unos instantes.... Esto, ¿Qué me revela? Que cuando me doy permiso puedo escuchar a mi sombra, (que no es más que todo lo que he tenido que ocultar y sacrificar pensando que así podía sobrevivir o adaptarme mejor a la Vida con los filtros con los que yo veía esta Vida.) Y al escucharla veo y siento que no es ni tan terrible ni tan horrorosa. De hecho es hasta graciosa y me parece que tiene derecho a expresar su voz.

Y su voz no expresada intuyo que me causa sufrimiento porque tiene que gritarme a través de los síntomas y de los sucesos y relaciones de mi vida.

Tomarme un tiempo para escuchar esas voces de la sombra me ha dado una revelación tremenda: la raíz de mi sombra está en sentirme incompleta, imperfecta y separada. Todo lo demás es el montaje para conseguir sentirme completa, creyendo que esto vendrá a través de los demás, de las cosas, de lo externo en general...

EL PROCESO 3-2-1 de Ken Wilber y Diane Hamilton

Este proceso, tomado de la práctica integral de Ken Wilber, utiliza un cambio de perspectiva para identificar e integrar el material de nuestra sombra. 3-2-1 hace referencia a tercera persona, segunda persona y primera persona, las tres perspectivas que utilizaremos para realizar el ejercicio.

Cada parte de nosotros mismos que rechazamos o arrinconamos es en primer lugar un aspecto de nuestro "yo", de nuestra Primera persona. Pero por la razón que sea, este aspecto representa una amenaza para nosotros mismos. Así que lo empujamos fuera, a menudo proyectándolo en otra persona. ES IMPORTANTE RECALCAR QUE ESTE RASGO PUEDE SER TANTO POSITIVO COMO NEGATIVO.

Podemos rechazar tanto aspectos que consideramos elevados como aspectos que consideramos inferiores. Cuando los proyectamos en otra persona los movemos de la Primera a la Segunda persona, del Yo al Tu.

Si la amenaza potencial de este rasgo o aspecto de nosotros mismos es muy grande, entonces lo rechazamos totalmente y lo desterramos a la tercera persona. En ese punto, a menudo podemos reconocer la sombra como un sentimiento de irritación, reactividad, miedo, fobias, ira o aversión hacia las cosas... pero ni siquiera sabemos por qué sentimos esto.

Y lo curioso es que en estas circunstancias la meditación no solo no sirve, sino que empeora las cosas, ya que a menudo la meditación y la atención plena o la Conciencia Testigo nos piden que nos des-identifiquemos con esto pero en este caso es necesario primero RE-identificarnos con estas dimensiones rechazadas y no asumidas de nuestra experiencia y de nosotros mismos. SOLO PODEMOS DEJAR IR LO QUE HEMOS POSEIDO ALGUNA VEZ.

Las instrucciones de meditación de observar todas las experiencias y saber que la Conciencia es independiente y está libre de las experiencias no funcionan con aquellas experiencias que no asumimos como propias y de las que nos hemos disociado. Una des-identificación sana solo es posible una vez que hemos vuelto a poseer y nos hemos re-identificado con las partes de nosotras mismas que rechazamos. POR ESTA RAZON, NO PODEMOS SUSTITUIR EL TRABAJO CON LA SOMBRA CON NADA MÁS.

En síntesis: el proceso de disociación va de la primera a la segunda a la tercera persona 1-2-3. El proceso de revertir la disociación va del 3 al 2 al 1. Me enfrento con la sombra (3), hablo con ella (2), y finalmente, me convierto en ella (1).

Ejercicio Práctico: el Proceso 3-2-1

Primero encuentra una persona que calificarías como difícil, hacia la cual sientes rechazo, o bien una persona a la que admiras, y toma una imagen o una sensación corporal que produce una sensación e molestia dentro de ti. Puede ser que esa molestia la vivas tanto como rechazo o repulsión (sombra oscura) como apego o admiración extrema o incluso envidia (sombra luminosa). Puedes realizar el proceso en voz alta o escribirlo en tu diario. Si hablas, imagina que la persona está sentada frente a ti. Si usas un diario, simplemente escribe cada uno de estos pasos.

3-ENFRENTATE A LA PERSONA-MIRA A ESA PERSONA CARA A CARA

Descríbela con todos los detalles usando pronombres en tercera persona (el, ella...) o si es un grupo de personas (ellos, ellas...) Esta es tu oportunidad de explorar tu experiencia plenamente, en particular si es una persona que te perturba o te molesta mucho. No intentes empequeñecer la sensación de rechazo, aversión o molestia – aprovecha la oportunidad para describirla tan plenamente como sea posible.

2- HABLA CON ELLA

Entra en un diálogo con esta persona usando el pronombre TU o Vosotros o bien los posesivos tuyo o vuestro. Esta es tu oportunidad de entrar en relación con lo que te molesta, asique habla de forma directa con la persona, imagen o sensación. Puedes hacerle preguntas como ¿Quién eres? ¿De dónde vienes? ¿Qué quieres de mí? ¿Qué necesitas decirme? ¿Qué regalo me traes? Luego permite que la persona te responda. Ábrete a las sorpresas y descubrimientos que puedan emerger en este diálogo.

1-CONVIERTETE EN ESA PERSONA

Ahora, escribiendo o hablando en primera persona, conviértete en esta persona que has estado explorando. Usa los pronombres Yo o mi o mío. Contempla el mundo, incluyéndote a ti misma, desde la perspectiva de esa persona, y permítete descubrir no solo lo mucho que tenéis en común, sino también como realmente sois una, sois lo mismo. Finalmente, afirma lo siguiente: “Yo soy.....” o bien “.....soy yo.”

Ahora integra esta perspectiva en un Tu mas grande, sintiéndolo como parte integrante de tu ser.

Podemos realizar este proceso también con síntomas, sueños, emociones, imágenes del mismo modo que lo haríamos con personas. Una vez aprendido, también se puede hacer mentalmente, en silencio, en un minuto o unos pocos minutos, y en tiempo real (cuando estamos sintiendo la molestia o el sentimiento desagradable).

EL CUERPO COMO MENSAJERO DE LA SOMBRA – JOHN CONGER

El cuerpo que se oculta bajo nuestros disfraces expresa de forma incuestionable lo que nuestra conciencia se esfuerza en negar. Con demasiada frecuencia tratamos de ocultar ante los ojos de los demás nuestros enfados, nuestras ansiedades, nuestras tristezas, nuestras angustias, nuestras depresiones y nuestras necesidades. Ya en 1912 Jung escribió: «*Debemos admitir que el énfasis cristiano en el espíritu conduce inevitablemente a un menosprecio inaceptable por los aspectos físicos del ser humano que origina una especie de deformación grotesca de la naturaleza humana*» y en las conferencias que pronunció en Inglaterra en 1935 sugería también de pasada la forma en que el cuerpo puede convertirse en sombra:

“No nos agrada contemplar nuestro lado oscuro. Por ello hay tantas personas de nuestra civilizada sociedad que han perdido su sombra, que han perdido la tercera dimensión y que, con ello, han extraviado también su cuerpo. El cuerpo es un compañero sospechoso porque produce cosas que nos desagradan y constituye la personificación de la sombra del ego. El cuerpo, de algún modo, es una especie de esqueleto en el armario del que todo el mundo desea desembarazarse.”

En realidad, **el cuerpo es la sombra**, el cuerpo encierra la conmovedora historia de todas las ocasiones en las que asfixiamos y reprimimos el flujo espontáneo de nuestra energía vital con la desagradable consecuencia de terminar convirtiéndolo en un objeto mortecino. De este modo, la balanza va desequilibrándose poco a poco hasta acabar inclinándose definitivamente de lado de la vida hiperracionalizada en detrimento de la vitalidad primitiva y natural.

Quienes saben leer el cuerpo reconocen las huellas de nuestros aspectos reprimidos, se dan cuenta de aquellas facetas que nos negamos a compartir y advierten en él nuestros miedos presentes y pasados. Nuestro «carácter» constituye la manifestación del cuerpo como sombra, es decir, un bloqueo de nuestro flujo energético que enajenamos y no reconocemos como propio y del que, por tanto, no podemos disponer.

Muchas de las afirmaciones de Jung demuestran una actitud hacia el cuerpo que está en concordancia con las ideas de Wilhelm Reich aunque, obviamente, más des identificadas, más metafóricas, que las de éste. Reich era, por su parte, directo y concreto. Para él el cuerpo y la mente eran «funcionalmente idénticos».

Reich consideraba que el psiquismo constituye una expresión de nuestro cuerpo y nos proporcionó una brillante alternativa y un poderoso antídoto contra los sofisticados psicoanalistas vieneses quienes -al menos en sus comienzos- ignoraban por completo el papel desempeñado por la expresión corporal.

En su ensayo "Sobre la Naturaleza del Psiquismo" Jung escribe:

Dado que el psiquismo y la materia están contenidos en uno y el mismo mundo, que mantienen una constante relación entre sí y que, en última instancia, descansan en factores trascendentes irrepresentables, no es sólo posible sino que también resulta extraordinariamente probable que el psiquismo y la materia sean dos aspectos diferentes de una y la misma cosa.

Reich consideraba al estrato secundario del inconsciente -como evidencia el cuerpo- como una rígida contracción crónica muscular y tisular, una armadura defensiva contra las agresiones procedentes del exterior y del interior, una forma de bloqueo que terminaba reduciendo drásticamente el flujo energético del cuerpo. **Para liberar el material reprimido Reich trabajaba directamente sobre el estrato de la coraza corporal. La coraza corporal constituye, pues, lo que en este escrito denominamos cuerpo como sombra.**

En opinión de Jung, «la persona constituye un complejo sistema de relación entre la conciencia del individuo y la sociedad que configura una especie de máscara destinada, por una parte, a causar una determinada impresión en los demás y, por la otra, a ocultar la verdadera naturaleza del individuo». Jung consideraba que la persona constituye un factor destinado a compensar los desequilibrios existentes entre la conciencia y el inconsciente. Así por ejemplo, cuanto mayor sea la apariencia de fortaleza de un hombre ante el mundo mayores deberán ser nuestras sospechas de que tras esa fachada se oculta un interior débil y femenino y cuanto menos consciente sea de su aspecto femenino interno más probable es que proyecte su anima primitiva sobre el mundo o que sufra ataques de cólera, paranoias, histerias, etcétera.

Actualmente, sin embargo, todo el mundo asume la necesidad de la coraza como armadura protectora y el objetivo de la terapia no apunta, por tanto, a eliminar la coraza sino a flexibilizarla y hacernos conscientes de esa rígida estructura defensiva inconsciente.

De la misma manera que el concepto biológico de coraza es particularmente apropiado al trabajo energético del cuerpo, la sombra -su equivalente funcional a nivel psicológico- constituye un concepto extraordinariamente importante en el dominio del psiquismo. **La sombra contiene poder que ha sido enajenado. En este sentido, jamás podrá disolverse por completo y jamás podrá ser totalmente enajenada. Pero aunque sepamos que nunca podremos someter al núcleo profundo de la sombra debemos, sin embargo, tratar de conectar con ella y de integrarla.** La sombra no sólo contiene los residuos de nuestra vida consciente sino que también encierra nuestra fuerza vital primitiva e indiferenciada, una promesa de futuro cuya presencia aumenta nuestra conciencia y nos fortalece a través de la tensión de los opuestos.

¿Qué terapias incluyo aquí porque a mí personalmente me han resultado muy útiles?

- Todas aquellas que me ayudan a aprender lo que hay detrás del síntoma físico: el trabajo de Louise Hay, Ruediger Dahlke, Eric Rolf y otros autores nos puede ayudar a comprender mejor la simbología detrás del síntoma físico y así trabajar estos aspectos de la sombra. (usted puede sanar su vida, la enfermedad como camino, el mensaje curativo del alma, la medicina del alma...)
- Técnicas que trabajan con el cuerpo ayudándonos a tomar conciencia de esa coraza y a flexibilizarla como el yoga, body rolling, tai-chi y chikung,
- Técnicas que se aproximan con ternura a la coraza corporal y logran desde la suavidad y el toque sagrado disolver el miedo que la originó: masaje, reiki, aplicación terapéutica de aceites esenciales, terapia sacro-craneal.
- Técnicas que mediante la aplicación del tapping o del toque terapéutico desbloquean las zonas de dolor y físico o emocional y consiguen restaurar el flujo natural de la energía vital: Psicología energética: técnica de liberación emocional (EFT), Jin Shin Jyutsu, medicina energética de Donna Eden.
- Abrazoterapia: a veces siento que lo más importante de toda la sesión de terapia es el abrazo de bienvenida y de despedida de la persona que viene a consulta, el contacto físico positivo, tomarle la mano cuando está compartiendo un momento difícil, enjuagarle las lágrimas...
- Risoterapia: saber encajar en la sesión una palabra de ánimo o distender cuando es posible con una nota de humor... la risa libera el diafragma de su tensión crónica... y ¡¡¡es maravillosa!!!

EL ESTUDIO DE LOS SUEÑOS

Recientemente tuve una experiencia reveladora en relación con la simbología que nuestros sueños encierra. Durante muchos años he tenido el mismo sueño recurrente: alguien trata de entrar a la fuerza en mi casa, yo entro en pánico, trato de impedirlo, en ocasiones lo consigue y entonces trato violentamente de echar a esa persona o personas indeseables de mi casa...

El pasado fin de semana me levanté con otras personas tempranito a meditar a la salida del sol. Mientras meditaba me vino la idea de que ese sueño tenía que ver con la sombra. Cada una de esas personas es un aspecto de mí misma que yo rechazo, que no quiero dejar entrar en mi casa. Se me ocurrió que en vez de echarles podía ampliar el tamaño de la casa y dejarles una habitación. Por lo menos que tuvieran allí un espacio. Esta idea me daba escalofríos: ¿dejarles entrar?

Mientras seguía meditando me vino otra idea. No solo dejarles entrar... desde la distancia, mírales, mírales por primera vez, mírales intentando ver la grandeza que hay también en ellos, más allá de todo lo que no te gusta, mírales intentando ver que solo quieren ser felices como tú...Y me parecía que su mirada y su corazón se ablandaban, eran como niños...

Esa experiencia durante la meditación me ha hecho comprender el poder que tiene contemplar los mensajes de los sueños en relación con la sombra.

OBSIDIANA, PIEDRA SAGRADA DE SANACION (ANA SILVIA SERRANO)

Yo he utilizado tres de las geometrías de obsidiana: Osiris, Ixtli y Urantia. Me parece un complemento interesante de otras técnicas y comparto con vosotros una pequeña introducción a este trabajo profundo con la sombra. En su libro Obsidiana que cito en la Bibliografía y en su página web podéis encontrar más información.

La obsidiana es una roca magmática, que emerge de las profundidades volcánicas. Se conoce de su existencia hace más de 36,000 años a.c., porque ha sido utilizada para la sobrevivencia y desarrollo de los pueblos primitivos del mundo, hasta la fecha. Hoy en día se sigue utilizando para este fin en los pueblos lacandones de los mayas mexicanos en Yucatán además de otros poblados mexicanos.

Esta roca está considerada la piedra de México ya que aunque existe en otros lugares, es aquí donde residen los grandes yacimientos y donde su explotación ha sido mayor a través de los siglos. A pesar de su larga existencia en el planeta, poco se conoce de sus hallazgos en el continente europeo, africano o asiático. En cambio, es en América donde se encuentran los primeros yacimientos: Tlapacoya, México hace aproximadamente 23,150 años y en Borax Lake, Ca. E. U. hace 12,000 años.

En Mesoamérica, los Olmecas (1,200 a.c.) fueron los primeros en usar esta piedra para hacer flechas, puntas de lanza y cuchillos de obsidiana. Así también se utilizó por otras culturas en la medicina como aliciente, antiinflamatorio, antivírico y antibacterial, y como instrumento de trepanación para cirugías de hueso y cráneo.

Debido a que la obsidiana se empleó en actividades productivas, militares, suntuarias y rituales se usó como material de intercambio o trueque permitiendo la expansión del Imperio Azteca hasta Nicaragua y El Salvador.

Un antecedente de la obsidiana en su aspecto mítico es la representación del jaguar, que aparecía como un emblema importante del omnipotente dios del espejo humeante: Tezcatlipoca.

Estas representaciones shamánicas moldeadas en figuras de jaguar en la cultura Olmeca, fueron las que intelectualmente prepararon el camino para los sacerdotes de culturas posteriores. Aquellos shamanes a quienes se les atribuían poderes sobrenaturales como el de curar, eran considerados magos, porque podían caer en estado de éxtasis y tenían el poder de transformarse en animales, herencia en la cultura mexicana posterior.

Ixtli

Es un disco de obsidiana que tiene como finalidad la apertura de los campos sutiles en la labor terapéutica corporal que moviliza energía de liberación. Su misión es la de permitir sentir, ya que abre el corazón.

El disco de obsidiana trabaja en la sanación físico-energética.

- Sobre el cuerpo físico como ayuda en la sanación a nivel de dolores, inflamaciones, infecciones e irritaciones, a través de la movilización de la energía.

- En el sistema energético: Chakras, nadis, meridianos, ayuda a liberar aquella energía negativa adherida cristalizada que puede aparecer como enfermedad.

Osiris

Huevo de obsidiana para hacer consciente la sombra, despertar la energía femenina y sanar las heridas y síntomas vinculados con la feminidad. Misión: ayuda a tomar el poder perdido, para mujeres y varones

- El huevo de obsidiana nos pone en contacto con la energía femenina que reprimida y que guarda las memorias de la existencia arquetípica. - Nos permite hacer consciente la sombra.

- Despierta la energía femenina para sanar las heridas y síntomas vinculados con la feminidad.

- Libera la memoria grabada que se manifiesta como aquellas afectaciones físicas en los órganos femeninos y senos (miomas, quistes, infecciones, inflamación, irritaciones, células anómalas y sus derivaciones).

- Actúa como medicina preventiva en la formación de los mismos en los órganos femeninos.

Urantia

Esfera de obsidiana para el trabajo con los arquetipos y las huellas grabadas en la memoria psíquica.

Misión: Permite sanar los traumas y dolores atrapados en el cuerpo mental.

- Libera las huellas grabadas en la memoria psíquica.

- Abre el espectro del cuerpo emocional liberando las vivencias traumáticas atrapadas en este.

SOMBRA. POLARIDAD Y ESENCIAS FLORALES (EDUARDO GRECCO)

Una de las terapias que más me ha ayudado en mis crisis personales y procesos de transformación ha sido la terapia floral. Creo que leer los libros del Dr. Edward Bach y los de mi maestro de terapia floral, Eduardo Grecco, es ponernos en contacto con una filosofía de vida profunda y enriquecedora y plenamente transformadora. Os transcribo un artículo de Eduardo Grecco en relación con la Sombra y la Terapia Floral que me parece hermoso y brillante.

“El mito griego de Quirón describe la tarea que cada persona debe enfrentar: la herida que debe sanar, la lección de vida que debe aprender.

Desde la perspectiva de la Terapia Floral esta herida se expresa en término de los afectos sofocados que conforman la urdimbre de nuestra sombra, la fuente de la cual nace la energía formadora de la enfermedad.

La sombra, el adversario, el otro, el tentador, ese aspecto de nosotros con el cual no nos identificamos y que rechazamos, es esa otra parte de nosotros que desplazamos en un síntoma, la proyectamos en un vínculo o la dramatizamos en un sueño.

*La sombra es lo opuesto a lo que aceptamos, reconocemos y con lo que nos identificamos: nuestra máscara. **Funciona en oposición y debate permanente con la máscara o personalidad y de la tensión entre ambos aspectos, de ese conflicto estructural e inherente a la naturaleza humana, surge el movimiento de avance de la vida.***

El hombre tiene anhelo de conocer lo que desconoce, recordar lo que ha olvidado y en la medida que “sabe más de sí” crece, en la medida que conoce más de sí, se integra más y evoluciona. Después de todo, ser más es unirse más y para ello necesita dialogar con la sombra, aceptarla y descubrir que en ella puede encontrar un aliado.

De esta manera la tarea de la Terapia Floral consiste en desconstruir o disolver nuestras máscaras y ponernos en contacto, cercano e íntimo, con nuestra sombra. Las palabras del Dr. Bach acerca de que el objetivo del arte que él creara no era otro que ayudar a descubrir la causa real del enfermar, ponen blanco sobre negro que la Terapia Floral (en lenguaje moderno) es una Psicoterapia sostenida por esencias florales y que es muy distinto prescribir flores que ser Terapeuta Floral. Que la Terapia Floral no persigue la superficie transitoria sino la permanente profundidad del alma, no la búsqueda de transformar el dolor en bienestar, el fracaso en éxito, sino el contribuir al logro de la individuación personal.

Cada paciente que nos consulta, cada ser humano que transita por el mundo, necesita alcanzar un cierta coexistencia (armonía) entre los tensores polares que lo hace ser lo que es. Este antagonismo la ciencia lo expresa de muchas maneras. Por ejemplo, la Antropología estructural habla de naturaleza y cultura, el Psicoanálisis de inconsciente y consciente, la Psicología junguiana de arquetipo y símbolo, la Física de partícula y onda, la Medicina Tradicional China de Yin y Yang.

Nuestra vida cotidiana, casi inadvertidamente, funciona en términos de bueno o malo, hombre mujer, Dios diablo, blanco negro, luminoso oscuro, alto bajo, propio ajeno, izquierda derecha. Nuestro cuerpo vive en diástole y sístole, tensión y relajación, inspiración y espiración y nuestros sistemas y órganos hacen antagonismos entre ellos y todo para producir el movimiento de la vida.

Así el corazón y el hígado tienen una relación emocional y orgánica de necesidad dispar. El corazón llama al sacrificio amoroso, el hígado al suicidio; el corazón, al impulso, la espontaneidad, la alegría, el riesgo, el arrojío y el hígado la receptividad, la reflexión, la melancolía, la previsión, la premeditación; el

corazón al puro presente, nada conserva, nada quiere que se retenga, el hígado es un banquero que atesora y ahorra; el corazón es extravertido y el hígado introvertido; uno es diurno, exultante, firme, el otro nocturno, triste, cauteloso, dubitativo; el corazón necesita ser fuerte para poder enfrentar las penas de amor, el hígado necesita ser fuerte para sostenerse en la amarga soledad. Sin embargo ambos guardan entre sí una estrecha solidaridad aunque vayan por caminos diferentes y opuestos. La sangre, la circulación de los afectos, es uno de los nexos que une y separa al corazón del hígado.

Del mismo modo la sombra se enfrenta a la máscara, como la resistencia de una enamorada que crea una mayor corriente de atracción con su negativa a dejarse conocer.

Integrar la sombra

Entrar en contacto con la sombra es el paso inicial del proceso terapéutico. Es aceptar que somos dos y que "ambos dos" somos "uno mismo". y que nuestro trabajo floral consiste, en una buena parte, en lograr que la persona reconozca lo que proyecta fuera de sí y considere sus síntomas, sus vínculos y sus sueños como espejos que le devuelven la madera de que está hecha su alma.

Esta es una actividad bien difícil porque nos cuesta ver en nosotros lo que rechazamos en otros, así la intolerancia y el enojo denuncian la presencia en la propia sombra de lo que se rechaza en el otro. Dicho sea de paso, estas consideraciones implican una estrategia prescriptiva a la hora de seleccionar los remedios florales.

Pero volviendo a la sombra, la primera labor terapéutica es que el consultante entre en comunicación con ella, que la sienta como parte propia y concretamente que incorpore los afectos que por ausentes vuelven como síntomas ya que el síntoma es el resto conmemorativo de una emoción suprimida.

Una esencia eficazmente importante para tomar contacto con la sombra es el **Cherry Plum** (siempre ciñéndonos a las Flores de Bach) que trabaja sobre el mecanismo central de desconexión entre máscara y sombra. El **Star of Bethlehem** cura la rajadura natural del ser humano, esa doble existencia entre lo conocido y lo desconocido, esa fractura que parece no soldar y nos condena a un eterno desconcierto, mientras que el **Agrimony** al ayudarnos a vivir sin máscaras hace al Yo más permeable a aceptar lo inaceptable.

Aceptar lo inaceptable

Lo que para cada cual es inaceptable es una cuestión de historia. No me refiero sólo a la experiencia biográfica sino también a la pre personal y transpersonal y al hecho que lo importante no es lo que nos ocurre sino lo que hacemos con lo que nos pasa.

Esa es la historia a la cual me refiero, a esa trama de creencias, mitos y argumentos inconscientes que son los que escriben el sentido de los hechos de nuestra vida. De manera que siempre hay algo que rechazamos lo que no significa que sea algo en sí "rechazable".

Lo "inaceptable" no es nunca objetivo sino pura gestación subjetiva. De modo tal que, aceptar lo inaceptable, poder decir "esto es mío" y lo quiero porque es una parte de mí significa desarrollar una conducta activa de integrar todos lo que soy en una misma totalidad. No importa si esa parte la vivo como oscura o luminosa. Importa porque es mía. **Y cuando acepto "todo de mí" me transformo y comienzo a sanar la herida de mi alma.**

Hay en los muchos sistemas florales esencias para acercarnos a la sombra pero, ocurre que se suele pensar a la sombra como si fuera un síntoma al cual hay que tratarlo alopáticamente: para ponerse en contacto con la sombra ingerir tal esencia. En realidad, lo que no hay que perder de vista, es la mirada estructural y tener presente que cada quien tiene una flor en su sombra, exactamente opuesta a lo que es el escudo identificador manifiesto que llamamos personalidad.

Esa flor que mora en el abismo al que nos cuesta asomarnos, es la que hay que descubrir y la que hay que prescribir cuando hablamos de prescripción caracterológica. Allí es donde mora la fuente de donde mana la "causa real de la enfermedad".

Tres posiciones

Mientras se cubre la ausencia de un modelo de personalidad aplicable a la teoría y la clínica floral es necesario tener en cuenta tres lugares desde el cual diagnosticar en términos caracterológicos a una persona: máscara, sombra y posición emocional. La máscara y la sombra guardan relaciones estables entre sí que nos permiten predecir, conociendo lo manifiesto, que hay en lo latente.

En cambio la posición emocional, en cambio, funciona de otro modo.

La personalidad es la ventana por medio de la cual miramos el mundo y el mundo nos mira. La sombra es lo que ignoramos y rechazamos de nosotros mismos. La posición emocional es la modalidad

afectiva que marca nuestra vida y tiñe el modo de mirar y ver la realidad propia y ajena.

Final

Lo que he querido transmitir es un texto abierto. Refleja el modo en como pienso un aspecto de la realidad de la clínica floral e intenta ser consecuente con el legado del Dr. Edward Bach. Un legado contenido no en la letra congelada de un texto sino en el sentido de una enseñanza.

Siempre he sentido los escritos de Bach como una incitación a pensar y creo, con toda la convicción de mi alma, que más que remedios, más que información, la Terapia Floral es un modo de pensar, un modo de ser, un modo de curar.

Esto es lo que me parece que está olvidado o postergado en el campo floral detrás de una máscara rígida y autosuficiente y la sombra que tenemos que abrazar es el espíritu de libertad de pensamiento que envolvía a Bach por dentro y por fuera, de la cabeza a los pies.

Como señala la cita de Jung que encabeza este trabajo, expresada de otro modo, ya que no aceptamos el rostro de lo desconocido e imprevisible de la clínica y los riesgos de la transferencia, como nos angustia el tanteo y la incertidumbre que es moneda constante de la relación terapéutica, preferimos las fórmulas cerradas, limitamos nuestro pensar, buscamos la autoridad y la maestría afuera, aprendemos miles de remedios, todo esto para suplir nuestro desconocimiento del hombre a quien se los prescribimos y sosegar la angustia de enfrentar el hecho de que lo que cura es la relación, ese "sitio" donde sucede el darme cuenta de lo que no se de mí y el hecho que en este proceso los remedios florales son el soporte, el apoyo, el instrumento, pero nunca el fin. No lo dice Eduardo Grecco, lo dice el Dr. Edward Bach. "

SEGUNDO PASO: ACEPTO

La aceptación de uno mismo es la esencia del problema moral y el epítome de cualquier Comprensión global de la vida. Dar de comer a los hambrientos, perdonar los agravios y Amar a nuestros enemigos en nombre de Cristo son, sin duda, grandes virtudes. Lo que hago al último de mis hermanos se lo hago también a Cristo. Pero ¿qué sucede cuando descubro que el más insignificante de todos ellos, el más miserable de los mendigos, el más procaz de los pecadores, el verdadero enemigo, se hallan en mi interior y que soy yo mismo quien necesita de la limosna de mi propia amistad, que yo soy el enemigo que debe ser amado?

Jung

Aceptar supone un gran paso en este sendero. Ya he visto mis personajes, los he llevado a la consciencia. Pero eso no implica que acepte su presencia en mi vida. Quizá ahora que los veo con más claridad, que han dejado de ser síntoma, proyección en el otro, reacción exagerada... siga avergonzándome de estos personajes. Quizá los deteste o no pueda mirarles a la cara.

Aceptar es el principio de la reprogramación. Cuando acepto digo SI, asumo que soy ser humano, que esto es parte de mi rol en el Juego Cósmico, que el Camino del Héroe es mi camino y que en él hay heridas, bosques tenebrosos y dragones. Asumo que como la Bella Durmiente que espera el beso de Amor que la despierte de su sueño también mi energía espiritual yacía dormida en el sueño del olvido.

Y en su viaje de ascenso encontrará apasionantes aventuras.

Además de nuestra tendencia a infravalorar a la sombra, también tendemos a considerar inútiles nuestros problemas físicos y emocionales. Se trate de una simple jaqueca, de un simple malestar digestivo o de una depresión, nos desagrada lo que no anda bien. Para nosotros, la enfermedad no sirve para nada y, por consiguiente, la consideramos como un obstáculo y tratamos de eliminarla a toda costa. Esta actitud frente a la enfermedad o a cualquier problema que aparece en nuestra vida es consecuencia del reduccionismo causalista del modelo médico occidental que da por supuesto que las enfermedades son perjudiciales e inadecuadas y que una vez que hayamos eliminado su causa el paciente se recuperará.

Lo que parece incorrecto es absolutamente adecuado porque nos proporciona un nuevo sentido que puede servir a algún propósito desconocido. Según la psicología finalista de Jung nuestros problemas y síntomas contienen elementos positivos de fundamental importancia. Es por ello que Jung proponía que además de tratar nuestras enfermedades de un modo causalista y reductivo debíamos también tratar de encontrar su significado. Según Jung, nuestros síntomas y complejos neuróticos son elaboraciones del inconsciente para impulsarnos hacia el camino de la realización.

Los estados depresivos constituyen intentos creativos del Yo para que establezcamos una comunicación más profunda con la totalidad. Las neurosis y las enfermedades físicas contienen pautas y valores inconscientes fundamentales para el desarrollo de nuestra integridad. Pero para descubrir su sentido es necesario dejar a un lado nuestras creencias al respecto y estar de parte de la enfermedad prestando atención a sus síntomas sin tratar de modificarlos. Desde este punto de vista, *lo que está ocurriendo es algo fundamentalmente correcto y es necesario que le prestemos toda nuestra atención.*

En ocasiones se compara este trabajo con la obra alquímica que también se inicia con una sustancia impura e incompleta que debe ser transformada. Este «cuerpo impuro» -o *materia prima* -son los dolores, los trastornos y las molestias cotidianas que deben ser transformadas alquímicamente hasta que revelen su verdadero significado. Este proceso consiste en *concentrarse en lo que ocurre focalizando en ello toda nuestra atención para amplificarlo. Abrirnos a la situación, el síntoma o el dolor como si nos abriéramos al regalo que encierra.*

Acepto y digo que SI al Misterio. No puedo volver a la inconsciencia del pasado, a la queja y al victimismo. Pero me da un miedo terrible no tener a quien apuntar con el dedo para responsabilizarle de mi dolor. Acepto que solo yo soy responsable. Y a la vez que, paradójicamente, en asumir mi responsabilidad hay un gran descanso. Si soy capaz de recuperar mi poder más adelante podré entregar esto que creo ser a una Conciencia más amplia.

EL ENFOQUE DE SALLY KEMPTON

(Esta técnica se puede hacer con un sentimiento enterrado y no vivido, una escena de nuestra vida...)

Piensa en una pérdida que tuviste. Tu novia, tu trabajo, la estima de alguien a quien querías... ponte en contacto con el sentimiento de pérdida. Exagera el sentimiento todo lo que puedas, la tristeza, la pena... si tienes que contarte a ti mismo de nuevo la historia hazlo, está bien... deja ir la historia y quédate con el sentimiento... mira a ver dónde está alojado el sentimiento en tu cuerpo... puede estar en un lugar inesperado. Inhala hacia el sentimiento

... Permite que la respiración se funda con el sentimiento como si la respiración fuera una energía y esta energía se funde con la densidad del sentimiento y empiezas a darte cuenta de que el sentimiento se compone de muchas partículas de energía.

Explora las sensaciones, las texturas de este sentimiento con la energía de la respiración. Y ahora, con cada respiración, permite que tu enfoque en este sentimiento sea aún mayor... imagina una apertura en la energía del sentimiento, como una puerta o una ventana y deja que la respiración pasara por esta apertura para permitirte ir hacia una dimensión más profunda de este sentimiento y a medida que la respiración se mueve con el sentimiento nota como lo transforma.

Permanece con el sentimiento y con la respiración... hazte ahora consciente de la Conciencia que rodea a este sentimiento, lo sostiene, lo conoce... hay una claridad, una espaciosidad de Conciencia que envuelve a este sentimiento. Percibe la Conciencia, la energía transformadora de la respiración, y el sentimiento.

Permítete ahora descansar en la relación entre la Conciencia pura, la energía del sentimiento y la propia respiración. Permanece en tu cuerpo, en la sensación de ser sostenido por esta Gran Conciencia, esta Gran Mente.

No necesitas cambiar nada, simplemente permanece aceptando esto que es tu realidad presente, y siente esa Conciencia más amplia en la que tu presente tiene lugar...

TERCER PASO: PERDONO

Podemos utilizar procesos muy sencillos de perdón. Escribir una carta de perdón, visualizar a la persona o personas que queremos perdonar recibiendo nuestro amor y perdón, ver la belleza y las cualidades divinas de esa persona. Envolvernos a ambos con el amor divino y descansar en ese amor...

Perdonar es colocar todos mis personajes en un contexto más amplio. Perdonar es comprender que lo que sucedió tuvo que suceder de esa forma concreta, que era parte de un guión elegido y diseñado por mí misma.

Una herramienta muy interesante es el perdón radical. Este es para mí un enfoque valioso para trabajar el tema del perdón. Perdono mi sombra y lo que aparentemente la originó desde la Perfección que intuyo o que trato de intuir... Hay un material de trabajo muy interesante en www.perdonradical.es donde además se pueden descargar plantillas de trabajo personal muy útiles.

¿Qué es el perdón radical? – LA APORTACION DE COLIN TIPPING

Básicamente, el perdón que todos conocemos recomienda archivar el pasado y es perfecto hasta donde alcanza. Sin embargo le acompaña la convicción de que algo malo ocurrió y esto nos mantiene en la casilla del victimismo por mucho que deseemos avanzar y nos empeñemos en perdonar. El perdón tradicional se mueve entre dos aguas, dos energías incompatibles: la necesidad de condenar y el deseo de perdonar.

Cuanto mayor es el daño más se inclina la balanza hacia la necesidad de condenar. Sin duda, unos años de terapia ayudan pero mientras permanezca algún residuo de pesar, por no hablar de dolor, el auténtico perdón no llega, por mucha compasión que dediquemos a la situación y por mucho que nos esforcemos en *olvidar*.

Así no es de extrañar que el perdón que todos conocemos tarde muchos años, además no se puede forzar. No llega porque lo queramos así. Con este tipo de perdón, sólo el tiempo cura las heridas, y en ocasiones ni siquiera el tiempo consigue curarlas totalmente.

En contraste, el **Perdón Radical** es prácticamente instantáneo y fácil de lograr por medios muy sencillos. No se necesitan conocimientos ni habilidades especiales ni disciplina. No consiste tanto en hacer algo como en abrirnos a un horizonte espiritual.

El **Perdón Radical** llega como una sencilla consecuencia al considerar la posibilidad de que todo ocurre por alguna razón y de que no hay errores. Si pudiésemos acceder a la gran pantalla espiritual – lo que no está a nuestro alcance – veríamos que la situación fue dirigida por lo divino y que no nos ocurrió **a** nosotros sino que ocurrió **para** nosotros. Comprenderíamos que tenía que ocurrir exactamente como lo hizo por el bien supremo de todos los involucrados y que nuestro yo superior atrajo esa experiencia en nuestra vida para propiciar nuestra sanación y nuestro crecimiento espiritual. El **Perdón Radical** no es una técnica que altere la mente ni una estructura moral que imponga la obligación de perdonar. Se vivencia como una transformación de consciencia o un movimiento de energía a la vez en nosotros y en la situación misma.

Cuando comprendemos que nuestra vida se despliega exactamente como debe y que todo está guiado por lo divino, encontramos la paz hasta en las situaciones y los recuerdos más desagradables. Cuando alcanzamos la profunda comprensión de que nuestros enemigos nos aman de verdad (a nivel anímico), nuestro corazón se abre y nos liberamos del arquetipo de víctima.

El **Auto perdón Radical** ocurre de la misma manera, con un movimiento de energía. Cuando realmente *comprendemos* que no hay víctimas, también nos damos cuenta de que no hay perpetradores. Todos somos jugadores en el juego espiritual que llamamos vida y que provee miríadas de situaciones para aprender, crecer y sanar. Al fin logramos captar el sentido de nuestra imperfección humana y comprender la perfección contenida en la imperfección. Entonces estamos preparados para comprender la verdad de esta frase: ¡No estoy bien, no estás bien pero todo está bien!

La plantilla de perdón radical (esta plantilla y otras herramientas se pueden descargar gratuitamente en la web www.perdonradical.es)

Un instrumento para la verdadera transformación de un agravio

(Utiliza más papel si es preciso y para anclar totalmente la transformación, pronuncia todo en voz alta.)

Sujeto: (Quién te produce enfado)

1. Contar la historia

1. La situación que me altera es:

(Cuenta la historia completamente desde tu punto de vista de víctima, véase, desde el viejo paradigma...)

2a. Confrontando a X: estoy molesto/a contigo porque...

2b. Debido a lo que hiciste o estás haciendo, Me siento..... (Identifica aquí tus verdaderas emociones)

II. Sentir las emociones

Honrando mi propia humanidad

3. Amorosamente reconozco y acepto mis sentimientos y dejo de juzgarlos. Tengo derecho a mis sentimientos.

4. Mis sentimientos me pertenecen. Nadie puede hacerme sentir nada. Mis sentimientos son un reflejo de cómo yo veo la situación.

5. Mi malestar era mi señal de que yo estaba reprimiendo amor por mí mismo y por (la otra persona) juzgándolo/ a, teniendo expectativas, deseando que cambiara y viendo a esta persona como alguien imperfecto. (Haz una lista aquí de los juicios, las expectativas y los comportamientos que revelan tu deseo que esta persona cambiara.)

III. Re-interpretando la historia

6. Ahora me doy cuenta que para sentir la experiencia de una forma más profunda, mi alma me ha animado a inflar la historia en tomo al evento o la situación, más de lo que parece indicar si considero sólo los hechos. Ahora que esta meta ha sido alcanzada, puedo liberar la energía que rodea mi historia separando los hechos de las interpretaciones que he hecho. (Haz una Lista de las interpretaciones e indica el nivel de emoción y apego que te supone cada interpretación en este momento.)

La interpretación que hice con respecto al evento es:

Nivel de emoción ahora:

7. Las convicciones negativas profundas que saque de la historia o que la dirigieron (Marca las que procedan) son:

Nunca seré suficiente

Ser yo mismo es peligroso

Siempre me sirven el último o me pasan por alto

Siempre me abandonan

Decir lo que pienso es peligroso

Tendría que haber nacido chico/chica

No es bueno ser poderoso/tener éxito/ser extrovertido

No valgo nada

No tengo merito

Debo obedecer o sufrir

*Otros son más importantes que yo
Es imposible que alguien me ame
Nadie está disponible para mí*

Abriéndonos ahora a un nuevo planteamiento:

8 Ahora me doy cuenta de que mi alma me animó a crear esas convicciones para magnificar mi sensación de separación y así sentirla más profundamente en beneficio de mi crecimiento espiritual. Ahora que empiezo a recordar la verdad de quien soy, me doy permiso para soltarlas y ahora mando amor y gratitud a mi mismo ya por crear esta experiencia de crecimiento.

Detectando un patrón y viendo la perfección que contiene

9. Reconozco que mi inteligencia espiritual ha creado historias en el pasado similares a la presente en cuanto a circunstancia y emoción para magnificar la emoción de separación que mi alma deseaba experimentar ...Ahora lo veo como una evidencia de que, aunque no sepa porque ni como, mi alma creó esa situación para que Yo aprenda y crezca. (Haz una lista de historias similares y experiencias emocionales, como en 2b, y coteja los elementos que tengan en común.)

IV. Hacia el nuevo planteamiento

10. Ahora me doy cuenta de que me disgusto sólo cuando alguien activa en mí aquello que no he reconocido, que he negado o reprimido y luego he proyectado en él/ella. Ahora veo que es cierta la frase "¡Cuando lo ves lo tienes!" ¡Soy yo en el espejo!

11(la otra persona) está reflejando lo que yo necesito amar y aceptar en mí. Gracias por ese regalo. Ahora estoy dispuesta a recuperar la proyección y asumirla como parte de mi sombra. Amo y acepto esa parte de mí.

12. Aunque no lo entienda del todo, ahora me doy cuenta de que tú y yo hemos recibido exactamente lo que ambos elegimos subconscientemente y que hemos estado bailando una danza juntos y el uno por el otro para llegar a un estado de despertar de la conciencia.

13. Ahora me doy cuenta que nada de lo que tú has hecho no es ni bueno ni malo. Ahora soy capaz de soltar la necesidad de condenarte a ti o a otros. Suelto la necesidad de tener razón sobre este asunto y estoy dispuesto a ver la perfección en la situación tal cual es.

14. Estoy dispuesto a considerar que, por la razón que sea, mi misión o contrato del alma incluía tener experiencias como estas y que tú y yo acordamos bailar esta danza juntos y el uno por el otro en esta vida. Y que esto fuera para el bien supremo de ambos... Ahora te libero y me libero de ese contrato.

15. Libero de mi conciencia todos los sentimientos de (véase 2b):

*V Plantear de nuevo la situación
Afirmación del nuevo planteamiento*

16. La historia en la casilla 1 era tu historia de víctima, basada en el viejo paradigma de realidad (conciencia de víctima)

Ahora intenta llegar a una percepción distinta del mismo acontecimiento (nuevo planteamiento) desde tu nueva perspectiva y tu posición de poder, basándote en las revelaciones adquiridas a lo largo de la plantilla. (Puede ser una afirmación general indicando que sabes que todo es perfecto o describir elementos específicos de tu situación si consigues ver en qué consiste dicha perfección. A menudo no la podrás ver. Cuidado de que el nuevo planteamiento no esté basado en premisas del mundo de la humanidad Anota cualquier variación positiva en tu tono emocional.)

VI Integrando el cambio

17. *Me perdono totalmente a mí misma, y me acepto como ser amoroso, generoso y creativo. Suelto toda necesidad de aferrarme a mis emociones e ideas de escasez y limitación conectadas con el pasado. Rescato mi energía del pasado y quito todas las barreras contra el amor y la abundancia que son míos ahora. Soy creadora de mi vida y de nuevo tengo el poder de ser yo misma, de amarme y apoyarme incondicionalmente tal como soy, poderosa y magnífica.*

18 *Ahora me entrego al poder superior y confío en el conocimiento de que esta situación seguirá desplegándose perfectamente y de acuerdo con la orientación divina y las leyes espirituales. Reconozco Mi unicidad. Soy restaurado en mi verdadera naturaleza que es amor y ahora restauro amor a (la otra persona) Cierro los ojos para sentir el amor que fluye en mi vida y para sentir el gozo que produce el amor sentido y expresado.*

19. *Nota de aprecio y gratitud para ti después de haber hecho esta plantilla: Yo te perdono totalmente, porque ahora me doy cuenta que no hiciste nada malo y que todo está en divino orden. Te bendigo por estar dispuesto a jugar tu papel en mi despertar, te doy las gracias, y me honro por estar dispuesta a jugar un papel en el tuyo. Te reconozco y acepto tal como eres.*

20. *Nota para mi mismo:*

Reconozco que soy un ser espiritual que está teniendo una experiencia espiritual en un cuerpo humano. Me quiero y me apoyo en todos los aspectos de mi humanidad.

CUARTO PASO: AMO y REPROGRAMO

EXPERIENCIA DE AMOR CON LA NIÑA INTERIOR (ENRIQUE MARTINEZ LOZANO)

Primera parte: Identifico mi personaje reprimido en la Sombra, con todos sus rasgos, “buenos” y “malos”, esa niña que sigue en mí pero no ha podido expresarse, mitad ángel, mitad demonio...

Visualizo a esa niña o un rasgo concreto de esa niña (da igual que sea positivo o negativo, elijo un rasgo para empezar...) Puedo ver alguna foto de cuando yo era pequeña (qué me dice esa mirada, ese gesto, ese cuerpecito, cómo camina, cómo se sitúa ante la vida)...

Y dejo que la adulta en mi acoja a esa niña con infinito amor, ternura, comprensión, simpatía, admiración, respeto.... Dejo que entable un diálogo con ella... sobre todo escucho, entiendo, acojo, abrazo...Le pregunto cómo está, si está contenta con lo que hace, por qué sufre...

Bendigo a esa niña y le doy permiso para SER, para expresar su esencia, para bailar su DANZA.

Me quedo en silencio todo el tiempo necesario AMANDO a esa niña, contemplándola con admiración, respeto y ternura... respiro con ella, percibo como su cuerpecito se relaja, como su mirada se hace más brillante y se llena de confianza, como el corazón se expande y en sus labios se dibuja una sonrisa

Segunda parte: cuando siento que esto ya está completo me convierto en esa niña que recibe, por fin, el amor tanto tiempo anhelado. Soy esa niña y me dejo abrazar y sostener. Acepto aquello a lo que antes me resistía, siento el descanso y la libertad que esto me regala... me doy tiempo para mostrarme tal como soy, con lo que yo creo que son mis luces y con lo que creo que son mis sombras....

Y compruebo, llena de alegría, que la persona que tengo frente a mi SIGUE AMANDOME incluso cuando me muestro tal como soy...

Entonces me conecto con toda la energía atrapada en ocultar mi sombra como una amenaza que tenía que tener bajo control. Respiro profundamente esa energía... decido en qué quiero emplearla a partir de ahora.... Vuelvo a habitar mi cuerpo, vivo el presente...Vuelvo a conectar con mi alegría y mi espontaneidad. Renazco, me relajo, re-invento mi Vida. Me libero, me despierto y ¡¡¡recuerdo QUIEN SOY!!!!!!

EI TRABAJO DE ANTONIO BLAY

Antonio Blay es para mí un autor clave en terapia transpersonal. Durante unos meses estuve escuchando las grabaciones de su Curso de Autorrealización y fui extrayendo las ideas clave que aquí resumo.

“Todo el personaje se basa en la creencia de que tú eres eso. Cuando ves que no lo eres, no lo sigues manteniendo. Se trata de descubrir la fuente de la que surge todo.”

1) IR DESCUBRIENDO EL PERSONAJE

Esto es muy importante porque es ir descubriendo el error en el que uno estaba metido.

Recuerda cómo te vivías a ti mismo de pequeño y cómo vivías el entorno. ¿Qué infancia he tenido? ¿Era feliz o no? Evitar las respuestas vagas y confusas. Intenta ser preciso.

¿En qué cosas era feliz? ¿En qué cosas me sentía desgraciado? Sé concreta. Esto no se hace en un día, es un trabajo a medio plazo.

2) MIRAR EN CADA MOMENTO LO QUE ESTÁ PASANDO

¿Qué sucede en mí en cada situación? ¿Cómo respondo? ¿Cómo tiendo a actuar?

Y mirarlo como si se tratara del comportamiento de otra persona. Y entonces cuando esto se va haciendo constantemente se ve que hay unas constantes: siempre tiendo a esquivar unas cosas, ver qué cosas, o bien que tiendo a volver a las mismas cosas en mi relación con los demás.

Sobretudo mirar qué cosas o situaciones o palabras o actitudes me molestan más, lo que me produce más enfado, o más miedo, o más depresión. Qué es lo que menos puedo soportar en las circunstancias o relaciones, cuales son las personas más insoportables y ver por qué.

¿Qué persona admiro más, con quienes me encuentro mejor? ¿Por qué? ¿Cómo me hacen sentir?

Observa lo que pasa con ganas de ver de un modo concreto, patrones concretos de comportamiento y reacción.

3) SENTARSE COMODAMENTE EN UN SITIO TRANQUILO Y PONERSE A ESCRIBIR

¿Qué es lo que más me gustaría llegar a realizar, a sentir, a tener? Escribir sin censuras ni límites todo lo que venga. Poner por escrito el yo ideal evitando el engañarse, el hacerse trampa. Por dentro tenemos la demanda de unos valores totales, totales en lo que sea, una demanda total de plenitud.

Ponerlo de un modo concreto, veraz y auténtico. Hacer una lista de todo esto y esta lista conviene volverla a hacer en días diferentes, cada día salen con fuerza diferentes cosas.

Verás que hay unas constantes que se repiten: llegar a sentir, a tener o a realizar, son los tres aspectos: identidad, felicidad, energía. El cómo llegar a ser es identidad, el que llegar a sentir es afectividad y el que llegar a hacer se refiere al aspecto de energía.

Una vez que se tiene esta lista numerarla por orden de importancia. Numero 1, lo más importante, así hasta el 5 por ejemplo. Y así llegamos a tener una expresión concreta de nuestro yo ideal.

Con esta lista se pueden hacer varias cosas. Lo primero es mirar con claridad esto y decir: si yo estoy deseando tanto esto es porque de algún modo estoy viviendo lo contrario (el yo ideal es lo inverso del yo idea)

Así veré mis carencias y tendré indicios del yo idea original y veré si estas carencias encajan con mis recuerdos de la infancia. Ver si corrobora los recuerdos de la infancia y si el personaje que se corresponde con este juego encaja con lo que es mi observación de mi vida diaria.

Yo idea original = lo que vivo también ahora mismo. = descubro el personaje.

Hacer esto con calma sin querer por la fuerza descubrirlo como sea.

Cuando se descubre el personaje o sus rasgos más básicos se trata de que en la vida diaria dedique una atención especial a este personaje sin querer modificarlo sino para descubrir lo que está funcionando. Así descubro raíces y ramificaciones hasta que poco a poco se va formando en mí una visión unitaria de todo lo que estoy viviendo o creyendo que soy.

Un día, cuando llegue a ver completamente al personaje veré que no soy yo, sino un rol que yo he estado representando y todo cuelga sobre la creencia del yo idea y toda la vida la estuve viviendo en Babia, ajena a la verdad profunda de lo que yo soy.

El mismo descubrimiento va produciendo todo esto. En virtud del yo idea hemos sufrido mucho y amamos profundamente el personaje que creamos aunque sea un personaje desgraciado y hay que comprenderlo, aceptarlo y amarlo con una visión clara y objetiva.

Si quiero cambiar estoy perdida porque lo que hago es cambiar ese personaje por otro personaje, un engaño por otro engaño, un modelo por otro modelo y entonces me estoy incapacitando para descubrir lo que soy yo más allá del personaje.

Imaginarnos el yo ideal, con todas nuestras fuerzas, con todos los detalles. Podemos hacer esto a lo largo de unas sesiones, con calma, y nos dedicamos estando solos a imaginar que esto que estamos deseando se realiza puntualmente. Vivimos esa situación dramatizándola, dándole vida y formulando con palabras lo que yo digo y lo que me dicen los demás, dando una realidad verbal a ese sueño. Aunque parezcan tonterías no son tonterías, es lo más deseable, lo más valioso para uno mismo. Lo más importante de todo en la vida para uno mismo.

Ver cómo me siento: si lo hago de verdad sentiré una felicidad, una claridad una fuerza y una plenitud inmensa. Eso está en mí y esto soy yo. Lo que es artificial es la idea de llegar a ser.... La idea es lo falso pero la aspiración a la plenitud a la libertad y a la claridad es lo genuino porque es el fondo que yo soy.

Esto es Actualizar este sentimiento sin necesidad de la idea. Esa claridad y optimismo soy yo, no la idea de ser el más listo que los demás.

Se trata de movilizar todos los recursos que hay dentro viendo que yo soy la cualidad en presente que no tiene nada que ver con la idea adquirida que me sirvió de soporte.

Obligarme a dar expresión a esto en la vida diaria. Cuando lo vivo conscientemente lo expreso a través de mi modo de andar, de vivir, de hacer las cosas. En la medida que yo actúo desde esa plenitud obligo a esas cualidades a actualizarse en el yo experiencia y esto es irreversible, es un desarrollo real.

Acepto mis cualidades, que son reales, y suelto lo falso, que es la idea.

Precisamente porque la idea que se me da de mí la siento como limitativa (el yo idea que me creo ser desde niña) por eso surge en mí la demanda de un ideal porque esta exigencia viene de mi fondo. Y el ideal se busca a través del opuesto a la carencia del yo idea.

Es lo mismo que alguien me diga que soy maravillosa a que yo me diga que soy maravillosa, el efecto es el mismo.

El deseo es pensar que llegaré a ser algo, pero en realidad existe el deseo porque yo sé que en el fondo lo soy. Cuando lo actualizo la idea de cómo iba yo a experimentar esto es secundaria.

El estado es transitorio y desaparece. La virtud, el sentimiento positivo que yo actualizo y expreso en mi vida cotidiana es lo que queda, es un desarrollo real (el cultivo de las virtudes)

Entonces sabes que dentro de ti está la fuente de todos los estados.

Este trabajo hace que vivas una plenitud en presente que te da una disponibilidad para ver, descubrir y actuar. Si me empujan mis deseos, carencias o miedos esa tensión interior me impide ver y hacer.

En la medida que hay satisfacción y discernimiento se ve que lo que yo soy capaz de ser surge de mí y es independiente de toda imagen de mí.

Evocar la imagen – ver que la idea era solo un soporte y no el medio ni el fin en sí mismo.

Sea lo que sea lo que uno desea en el fondo busca su plenitud, y por eso usamos el soporte (lo que más deseamos) para evocar esa felicidad.

Sítuate invocando lo que tú deseas en presente y lo vivirás. Evoca lo que deseas claramente, mantén tu atención en ello y a la vez relaja la mente. En cuanto la mente se relaja te invade la felicidad. Es tu mente la que te impide vivir esa felicidad porque la mente te hace vivir tu idea de ti en vez de vivir lo que realmente eres. Cuando sueltas toda idea de ti al abrir la mente quitas todo impedimento para que la felicidad se actualice. Si no se produce es que no relajas la mente.

1.- Cómo reeducar al inconsciente y cambiar sus ideas equivocadas, eliminando así el error.

Nuestro inconsciente es como nuestra personalidad infantil que ha aceptado unas ideas y modos y sobre ellas se van añadiendo otras. Cuanto más profunda la cosa es más antigua (infancia = profundidad psicológica). Es como un árbol que se va formando por capas superpuestas.

En momentos en que mi conciencia adulta está tranquila y relajada: antes de dormirme, en relajación, cuando mi conciencia crítica está tranquila, hay mayor acceso a estas zonas profundas o a estas situaciones de la infancia.

Dirigiéndome al aspecto más profundo de mi misma, o al aspecto infantil, a mi niña pequeña, le hablo y le digo a esa niña que ahora se vive desgraciada o triste:

Tú eres un foco inmenso de energía, de claridad y de luz y de felicidad y amor. La vida es aprender a responder de esa inmensidad de inteligencia amor y energía, de ir respondiendo desde allí y actualizar y poner en marcha esta inteligencia amor y felicidad.

Tu como identidad, tu verdadero yo, es ese triple foco de inteligencia, amor y energía, no el personaje que has creído ser.

Esto se lo diríamos a un niño pequeño que está preocupadísimo por sus problemas y malestares y a quien queremos decir que despierte a su identidad central. En la mente hay solo creencias que vienen del exterior, pero hay que enseñarla a ir a ese fondo que somos y permitirnos responder desde ese fondo.

Hacerlo con calma, despacito, sin convencerlo a base de argumentos, mostrando de una manera simple y clara la verdad una y otra vez. Mostrando lo que corresponde a cada foco, sintiendo y evocando en mí la inteligencia, el amor y la felicidad porque el inconsciente entiende las sensaciones más que los conceptos. Repetir que tú eres un foco del que sale esto y mucho más.

Una vez que hemos instruido así a la mente unos 8 minutos, en un segundo tiempo imaginamos cómo ese niño responde a las situaciones de la infancia viviendo ya como foco, como plenitud de amor, viviendo desde mi conciencia profunda y no sólo pendiente de lo exterior, viviendo lo exterior desde este fondo. La respuesta siempre es de energía, amor-felicidad y comprensión.

Se trata de afirmar tu verdadero Ser nítidamente y evocar la presencia de esto en las situaciones diarias de la niña.

2.- Cómo permitir que todo lo retenido en el inconsciente se actualice, se viva, se acepte y se liquide. ¿Qué hacer para limpiar todo lo que ha quedado enterrado en el inconsciente?

Lo que no he vivido no lo he acabado de vivir porque mi mente consciente lo ha censurado y porque yo tengo miedo de sentirme mal, o bien se opone al modelo ideal o no está bien visto por la sociedad. El NO quiere decir contracción.

Viendo la necesidad de vivir toda mi verdad en vez de decir no a la situación le digo Si, es el gesto interior por el cual acepto vivir lo que está pendiente, sea agradable o desagradable por una exigencia de vivir toda mi verdad. Para yo ser entero y de una pieza.

En la situación de tranquilidad interior evocar una situación que uno recuerde que sea la más dura, aquella situación que ha dejado en mi una carga o un peso y que está lastrando de algún modo toda mi vida (por ejemplo resentimiento hacia la madre porque no me dio amor...).

*Revivir la situación, sobre todo la más antigua, la inicial, la más profunda si uno se acuerda y si no partir de la que uno recuerda y permitir que esa situación adquiera en mi mente toda la fuerza que tenía en aquel momento. **Sentir lo que va junto con el recuerdo. Esta fase de sentir es fundamental. En cuanto nos permitimos el sentir viene la tendencia o a cerrar o a actuar en contra, y aquí, estando alerta digo no me quejo, no me cierro ni huyo sino que vivo la situación del todo y acepto el malestar que ello produce. Aceptar la situación tal como está grabada.***

En la medida que yo pueda acepto vivir esto, no justificar ni interpretar sino aceptar vivir que es lo que yo no acepté en su momento.

Cuando me permito sentir todo sin reaccionar agresivamente ni con huidas llega un momento en que se liquida.

Cuando yo permito que una experiencia se viva desde el fondo, el fondo absorbe y liquida la idea, la carga emocional y el dolor porque el fondo tiene el poder de absorber y diluir definitivamente toda experiencia porque al no haber permitido que la experiencia llegara hasta el fondo es por lo que ha permanecido allí.

La experiencia es como una ola, puede ser muy violenta pero luego vuelve al fondo, al mar. Del fondo sale la forma y la forma vuelve de nuevo al fondo. Este es el movimiento natural.

Una constricción energética es una ola congelada que no volvió al fondo y por tanto impidió que el mar siguiera fluyendo.

No son tanto las situaciones sino yo ante las situaciones. Si yo cambio, las situaciones cambian también.

QUINTO PASO: INTEGRO

*¿Hay alguna diferencia entre el sí y el no?
¿Hay alguna diferencia entre lo bueno y lo malo?
¿Debo temer lo que otros temen? ¡Qué absurdo!
Tener y no tener son las dos caras de una misma moneda.
Lo fácil y lo difícil se complementan mutuamente.
Lo largo y lo breve cooperan entre sí.
Lo alto y lo bajo se sustentan el uno al otro.
El frente y el reverso van siempre juntos.*

LAO TSE

He estado recorriendo mi casa, abriendo puertas y ventanas, ventilando habitaciones oscuras en las que el polvo se acumuló durante años. He recolocado cosas, desechado ropa o muebles viejos, he pintado paredes con colores nuevos...

Y ahora, dando un paso atrás, contemplo de nuevo mi casa...La veo desde una visión panorámica, de totalidad...

BUSCANDO EL EQUILIBRIO: EL JUSTO MEDIO- O LA DANZA SABIA DE LOS OPUESTOS – GENPO ROSHI

¿Qué representa entonces el justo medio, el punto de equilibrio entre los opuestos? El maestro Zen Genpo Merzel Roshi lo describe maravillosamente en su libro Gran mente, Gran Corazón.

Imaginemos que cada uno de nuestros rasgos de personalidad está en un vértice de la base de un triángulo: por ejemplo, la generosidad más extrema (dar la vida por el otro) y el egoísmo más extremo (sacrificar, herir o incluso matar al otro para conseguir mis propios fines, sobrevivir, o ganar más dinero). Entre ambos polos oscilamos, dependiendo de quién es el otro, la prioridad que doy a lo que quiero conseguir, mis condicionamientos del pasado, de mi educación, de mi familia... etc.

En el vértice superior del triángulo está lo desconocido. Ese justo medio que me va indicando en cada momento hacia dónde ir, qué acción tomar... es fluido, variable, es un punto en constante movimiento, como el piloto de avión que va ajustando los mandos en función de las tormentas y las corrientes de aire favorables y desfavorables. En síntesis, es la sabiduría del momento presente hecha acción y vida práctica.

¿Cómo llego al justo medio?

No hay ningún lugar al que llegar. No supone aun más esfuerzo, más prácticas que se extienden hasta el infinito, más trabajos, terapias, cursos ni iniciaciones.

Siempre estuvo en mí. Y lo conozco estando en sintonía con mi corazón. Para ello puedo tomar varias respiraciones profundas y conectarme con un espacio transparente, luminoso, en el centro de mi frente, de mi pecho o de mi abdomen en función de cómo lo sienta en ese momento. Me quedo ahí, a la espera, descansando en lo-sin-nombre. Con la confianza de que mi propio sentir es mi brújula vital. Es un sentir diferente a cualquier otra emoción a la que estoy acostumbrada. Produce paz, descanso, me re- alinea y me armoniza. Ese justo medio es realmente un canal central en el que el Ser y el Hacer se Funden. No busco nada, no espero nada, solo descanso en Algo que ya es. Que siempre fue. Que siempre será.

En ese justo medio El Ser Divino y el Ser humano se encuentran.

Quizá porque está más allá de los dos. Quizá porque los integra a ambos....

MEDITACION DE INTEGRACION Y TRANSCENDENCIA

Me relajo. Contacto con mi Respiración y con las sensaciones de mi cuerpo. Me habito conscientemente. Me llamo con dulzura y respeto por mi nombre. Pido la ayuda y la compañía de mi Ser más elevado para esta meditación.

- 1- *Reconozco esos aspectos de mi misma como pequeños yos que me habitan.*
- 2- *Veó lo que me están impidiendo vivir de mí. Veó lo que están bloqueando en mí.*
- 3- *Los acepto. Los comprendo. Los miro con afecto y humildad.*
- 4- *Y si los miro, entonces ya hay dos en la escena: la que mira (YO MISMA) y lo observado (esos personajes, esos yos...)*
- 5- *Si descanso en el que observa, en el Testigo, entonces puedo empezar a des-identificarme de esos rasgos, de esos personajes. Me doy cuenta de que yo mantenía artificialmente sujeto con alfileres ese yo con mis pensamientos y recuerdos.*
- 6- *Sigo observando...desde la Presencia Consciente y el Corazón amoroso... quizá me sorprenda al ver como estos personajes se van diluyendo poco a poco...o bien se quedan simplemente en un espacio de totalidad, de comprensión y de compasión. No tienen que defenderse ni ocultarse. Pueden simplemente ser sin censuras ni críticas. Se sienten comprendidos y amados.*
- 7- *Descanso en una Presencia totalmente amorosa y comprensiva. Me quedo ante ella, con mis fragilidades y mis sueños, le entrego mis yos, mis sombras, el abanico de personajes que creí ser, mi pequeño ego que solo anhela Amor...*
- 8- *Me relajo en esa Presencia que está más allá de mi pequeño yo personal y a la vez lo incluye todo y a todos. Silencio, vacío pleno, experiencia de totalidad...*

SEXTO PASO: SUELTO

"Alguien dice: «Soy feliz porque...» Pues bien, el solo hecho de que atribuya una causa a su felicidad, demuestra que no posee la verdadera felicidad. Porque la verdadera felicidad es una felicidad sin causa. Sí, sois felices y no sabéis porqué. Encontráis que es maravilloso vivir, respirar, comer, hablar, y no sabéis porqué. No habéis recibido regalos, ni herencias, ni tenéis bonitas mujeres... Sois felices porque algo ha venido de arriba a incorporarse en vosotros, un elemento espiritual que ni siquiera depende de vosotros... como un agua que mana del cielo.

Para la mayoría de los humanos la felicidad está ligada a las posesiones: casas, dinero, decoraciones, gloria... o bien mujeres, hijos. No, la verdadera felicidad no depende de ningún objeto, de ninguna posesión, de ningún ser; viene de arriba y os asombráis al descubrir en vosotros mismos, sin cesar, este estado de conciencia superior. Os alegráis y ni siquiera sabéis porqué.

Esta es la verdadera felicidad."

Omraam Mikh el Aivanhov

Ya tengo un yo funcional, ajustado, integrado, maduro y risueño.

Vale, pues ahora....con todo el trabajo que me había costado....  lo suelto!

Si siempre desde los principios de los Tiempos ha habido en este Universo la misma Energía que constantemente se está transformando entonces...

....al soltar todos los elementos que yo pensaba que me constituían, que eran los componentes de mi yo (ya fueran células, hábitos, rasgos de mi carácter, traumas terribles o preguntas sin respuesta, mis diferentes roles, mi historia personal...)

Simplemente lanzo esos elementos a una Inteligencia-Amor-sin límites para que cree algo nuevo... en realidad, no me disuelvo en la nada... simplemente tomo una Nueva Forma... el oro que yo soy, que todos somos, se funde de nuevo para convertirse en estatua, collar o cáliz....

    Pero sigue siendo el mismo oro...!!!!

Aprender a soltar: la aportación del METODO SEDONA

El método Sedona fue creado por Lester Levenson. A la edad de 42 años, cuando estaba en la cima de su éxito profesional como físico y empresario, era un hombre muy infeliz y con una salud precaria. Despu  de tener su segunda cirugía a corazón abierto, los médicos le dijeron que ya no podían hacer nada por él y le enviaron a su apartamento en Nueva York con el pronóstico de que en pocos meses moriría.

A Lester le encantaban los retos, así que en vez de tirar la toalla decidió sumergirse en su propio laboratorio interior y encontrar respuestas. Por su determinación y concentración pudo ir más allá de su mente consciente y hallar estas respuestas. Lo que encontr  fue una herramienta de crecimiento personal – una forma de dejar ir todas las limitaciones internas. Lester utilizó esta herramienta de forma intensiva en los siguientes tres meses y al final de ese período su cuerpo estaba totalmente sano de nuevo y entr  en un estado de profunda paz que continu  con él los siguientes 42 años de su vida en los que se dedicó a ayudar a otros a descubrir lo que él había descubierto.

Hay cuatro formas de soltar o dejar ir:

1 – Tomo la decisión de dejar ir aquello a lo que me estoy aferrando en este momento, ya sea un sentimiento, un pensamiento o una idea, un juicio, una situación, una persona, etc. Se pueden seguir los siguientes pasos:

PASO 1:

Me hago consciente de lo que siento en este preciso momento y me doy permiso para sentirlo.

PASO 2:

Me hago a mí misma una de estas tres preguntas: ¿Puedo dar la bienvenida a este sentimiento? o ¿Puedo permitir que este sentimiento esté aquí? o ¿puedo dejar ir este sentimiento?

PASO 3:

¿Quiero dejarlo ir? ¿Elijo dejarlo ir?

PASO 4:

¿Cuándo?

Dependiendo de si somos predominantemente visuales, auditivos o cenestésicos podemos complementar el método con estas sugerencias:

- *Puedes visualizar un nudo allí donde sientes la tensión o el sentimiento en tu cuerpo y ver cómo este nudo se deshace cuando dejas partir el sentimiento.*
- *Puedes imaginar cómo agarras fuertemente el sentimiento con tu mano e imaginarte que tu mano se abre y el sentimiento se va. Incluso puedes cerrar tu puño fuertemente al lado del plexo solar y abrir luego la mano cuando permites que el sentimiento se vaya.*
- *Puedes imaginar que la energía del sentimiento es como un globo y que pinchas el globo dejando que esta energía se disipe.*
- *Puedes imaginar que los sentimientos son como bolsitas o bolsillos en los que la energía negativa está atrapada en tu cuerpo y tú mismo haces un agujerito en estas bolsitas o bolsillos dejando que estos sentimientos drenen o salgan.*
- *Si en ti predomina el sentido de la audición puedes decir las preguntas en voz alta y tener una conversación positiva contigo mismo reafirmando tu elección de dejar ir este sentimiento.*
- *Si eres cenestésico permítete a ti mismo sentir plenamente el sentimiento en tu cuerpo y relajarte y abrirte cuando dejas que el sentimiento se vaya. Puedes dejar que tu cuerpo exprese a través del movimiento todo este proceso.*

2 – Dejar ir permitiendo que lo que está sucediendo simplemente suceda en cada momento, dándole la bienvenida plenamente y contemplándolo como contemplamos las nubes que pasan por el cielo, y no necesitan que se las cambie, se las juzgue o se las corrija.

3 – Ir al centro, al origen, al lugar del que surge ese pensamiento, juicio o idea. Cuando buceamos hasta llegar al mismo centro de cualquier sentimiento, descubrimos que hay un vacío en su interior o bien que hay infinita paz y bondad, y que no está lleno de la oscuridad que generalmente asumimos que encontraremos allí.

4- Liberación Holística: es un proceso que ayuda a disolver o dejar ir cualquier sentimiento de liberación interior que estés experimentando en tu vida. Está basado en la premisa de que todo lo que experimentamos en nuestra vida, ya sea real o imaginario, surge en pares de opuestos, surge de la dualidad (frío-calor, noche-día, correcto-incorreto). Sin embargo, cuando vivimos la vida como si quisiéramos siempre aferrarnos a lo "bueno" y librarnos de lo "malo", nos perdemos la verdad interior. Cuando intentamos aferrarnos a lo "bueno", siempre se nos escapa entre las manos. Lo mismo nos sucede cuando nos resistimos a algo que juzgamos como "malo". Persiste o se hace aún más grande. Así que al final estamos atrayendo lo que no queremos y rechazando lo que sí que deseamos.

También gastamos mucho tiempo y energía magnificando la polaridad intentando mantener lo que nos gusta y deseamos lo más apartado posible de lo que no nos gusta.

Cuando acercamos los dos lados de una polaridad es como juntar materia y antimateria o energía negativa y positiva: uno neutraliza al otro y lo que queda es una mayor libertad, una mayor presencia y un mayor entendimiento. Ves soluciones y no problemas. Te sientes más abierto, más vivo.

La forma de hacer esto es muy sencilla: simplemente oscilamos de una a otro polo. Por ejemplo:

¿Podría permitirme a mi misma sentirme lo más infeliz posible en este momento?

Y luego.....

¿Podría permitirme a mi misma sentirme lo más feliz posible en este momento?

Haz esto unas cuantas veces y mira a ver cómo te sientes. Permítete a ti misma estar todo lo abierto que puedas a los pensamientos, sentimientos, sensaciones e imágenes que surjan mientras repites ambas preguntas de forma alternada.

Llegará luego un momento en el que sientes que ya tienes suficiente. Entonces puedes hacer una pausa. Ve a dar un paseo, estírate.... Y empieza a darte cuenta de cómo creas polaridades artificiales en la vida y empieza a unir los dos lados de esas polaridades. ¡¡¡Disfruta de este proceso y recuerda que crecer puede ser algo muy divertido!!!!

El método Sedona es una herramienta que te libera para dejarte tener, ser o hacer lo que tú quieres o desees mostrándote como dejar ir aquello que hay dentro de ti que dice que no puedes tenerlo, no lo deberías tener o no lo mereces... todo el dialogo negativo y los sentimientos limitantes que te impiden ser, hacer y tener lo que tu desees. Una vez que tus des motivadores internos han sido eliminados, ¡¡¡¡eres libre!!!!!!

LA APORTACION DE SOLARA: La Maestría de la Entrega

La Entrega es la clave para llegar a algo Nuevo

Nuestro próximo paso es dominar el Arte de la Entrega. Es algo que inevitablemente tenemos que hacer aunque, a veces, preferimos evitarlo. Este es un proceso continuo a lo largo de nuestro viaje. Tenemos pocas opciones posibles. No se trata de elegir entregarnos o no, sino que o elegimos entregarnos elegantemente o elegimos que nos arranquen aquello a lo que nos aferramos tenazmente. Habiendo experimentado ambos métodos, recomiendo fervientemente el primero.

¿Cómo podemos darnos cuenta de que ha empezado del proceso de entrega? Todas las claves están a nuestro alrededor y no son para nada sutiles. El primer indicio es una sensación de pesadumbre o de compresión que se instala en nuestra vida. Se siente como si estuviéramos empantanados en un espeso lodo. Nuestras experiencias vitales se sienten como estancadas y sin alegría. Estamos petrificados por nuestros viejos hábitos y actitudes. Ya nada más funciona fácilmente.

Entonces, un leve susurro comienza a llamar nuestra atención. Salvo que ya seamos Maestros de la Entrega, este aviso se considera solo un producto de nuestra frondosa imaginación. Además, estamos demasiado apegados a lo que sabemos que debe cambiar o liberarse.

Lo que viene luego es un toc, toc, toc en el hombro. Esto ya es innegable. Ahora sabemos que la Entrega está llamándonos. Sin embargo, aún intentamos ignorarla, pensando que, tal vez, se marchará si no

respondemos. ¡Qué ilusos! La Entrega es mucho más obstinada que cualquiera de nosotros. Si, no obstante, la desoímos, el próximo paso será un golpazo o un repentino shock en nuestra vida que nos impondrá un cambio forzoso. ¿Cómo puede ser tan cruel la vida?, ¿qué hice para merecer esto? Nos lamentamos sintiendo lo inmerecido de este duro golpe del destino.

Todo esto podría haberse evitado si hubiésemos aprendido el Arte de la Entrega desde el primer momento. Pero hay un secreto para tener éxito con la Entrega que ahora será revelado. Si lo comprendes, si aceptas esta verdad como propia, no volverás a tener miedo de entregarte.

Tu puedes decidirte a entregarlo todo "absolutamente todo" sin miedo porque todo aquello que resuena con tu Verdad Mayor permanecerá.

Como dice un viejo proverbio chino, "Si es realmente tu caballo, puedes dejarlo ir" Lo que realmente te pertenece no lo puedes perder. Nuestros únicos temores se relacionan con perder lo que ya no resuena con nuestra Verdad Mayor. Y podríamos preguntarnos ¿por qué deseamos conservar aquellas cosas que nos impiden encarnar nuestro Verdadero Yo?

La otra verdad acerca de la Entrega es que cuando lo haces debe ser auténtico. Simplemente no puedes falsear la entrega. Tampoco puedes negociar con ella. Algo como: Entrego esto si puedo retener aquello. La Entrega sabe si tienes un 100% de compromiso o si estás escondiendo algo. Por eso, no trates de falsearla. Si vas a entregarte, entrega todo lo que tienes.

La Entrega es la puerta para llegar a algo más.

La alegría de la Entrega viene después de que se ha consumado. Hay una sorprendente sensación de liviandad y descarga. ¡Es sumamente liberador! Un nuevo camino se abre ante ti y cosas nuevas y maravillosas vienen a tu vida. Probablemente, ya estaban esperando a nuestro alrededor hasta que estuviera despejado el espacio para entrar. La Entrega es fácil y hasta divertida una vez que aprendes a hacerlo. Incluso, no necesitas coraje, solo confía en ti y en las olas de lo Invisible.

*** Una práctica para dominar la Maestría de la Entrega ***

Comencemos por crear una enorme hoguera simbólica en el medio de tu cuarto. Recalcamos la palabra "simbólica"; no tienes que prender fuego a tu casa. Estos son fuegos de Purificación y Renovación, en los que arrojarás todo aquello que no resuena con tu Verdad más Elevada, de modo que trata a tu hoguera con respeto. Para encenderla tenemos que atraer un Rayo del Gran Sol Central: estírate hacia arriba, toma un rayo de luz y atráelo hacia abajo. Ahora ancla el rayo de Luz en la Estrella de la Tierra en el centro del planeta, para que éste pueda ser más agradable y estable. Después de hacer esto habrás encendido la más resplandeciente hoguera.

*** Hoguera Uno * ¡Decídete!**

Para la primera hoguera vamos a hacer una pila con todas las cosas que ya no necesitamos. Pon ahí no solo tus posesiones pasadas de moda, sino todas las relaciones que ya no te dan sostén, las viejas actitudes, hábitos arraigados y limitaciones auto impuestas. Sé minucioso mientras alivianas tu ser. Esta es tu gran oportunidad de limpiar los armarios de tu vida y de tu ser. Crea una montaña de viejas filosofías, prácticas espirituales, sistemas de creencias, miedos, dudas, concesiones, etc.

Cuando lo hayas hecho, visualiza todos los ítems y dale a otros aquello que pueda servirles. Si sobra algo, amorosamente ponlo en la hoguera. Siente cuánto más liviano te has vuelto...

*** Hoguera Dos * ¡Desprenderte de lo viejo te libera para lo Nuevo!**

Vamos a hacer una nueva pila en la que vamos a ubicar todo lo que necesitamos completar. Esto puede incluir obligaciones familiares, problemas de relación sin resolver, carreras o trabajos pendientes, proyectos de negocios, venta de propiedades, deudas financieras, etc. Y cualquier cosa que no te permita vivir tu Verdad más Elevada. Ahora visualiza cada situación alcanzando sin esfuerzo la consumación. Visualízate avanzando hacia una libertad mayor...

*** Hoguera Tres* ¡Disuelve todos los corazones heridos!**

Esta es la pila del viejo patrón amoroso. Coloca en ella todos tus corazones heridos así como los corazones que tú heriste. También agrega tus desacuerdos, los profundos dolores del corazón, los amores no correspondidos, las traiciones y aquellos problemas profundos de abandono. Cava bien hondo en tu cuerpo emocional y ubica allí todas tus viejas heridas ocultas. Perdona a cada uno de los que te han lastimado y, lo que es más importante, perdónate a ti mismo.

Levanta esta montaña de penas y viejas emociones y, con profunda gratitud por todo lo que te ha enseñado, ubícala en el centro de la hoguera. De este modo has limpiado tu corazón y lo tienes listo para la activación del Corazón Único...

*** Hoguera Cuatro * ¡Disuelve viejas definiciones!**

La próxima pila está compuesta por todos los votos que hemos hecho desde nuestra primera encarnación como seres individuales. Ubica en ella todos tus viejos roles: como madre, padre, hermano, hermana, niño, esposo, esposa, amante, maestro, sanador, hombre de negocios, Ángel, comandante estelar, etc. Incluye cualquier filiación religiosa adquirida a lo largo del viaje. También puedes colocar tus Misiones Divinas. Agrega tu poder personal. Es cierto que te llevó mucho tiempo desarrollarlo pero ya no lo necesitas más. El poder personal es muy limitado y nos impide acceder al verdadero poder que, en verdad, es no poder, y que está disponible en abundancia para todos.

Esta es la pila que nos produce más resistencia. Si es así, observa aquellas cosas de las que te cuesta desapegarte. Eso te dirá mucho acerca de ti mismo y, sobre todo, te indicará dónde están ubicados tus enganches con la dualidad. Si no puedes desapegarte de buen grado de algunas cosas ahora, recuerda aquello a lo que te estás aferrando, y espera el momento adecuado para dejarlas ir, que ojalá sea pronto.

Ahora recoge esta montaña de roles, votos, responsabilidades, poder y misiones, y ubícalas en la hoguera. Agrega algunos malvaviscos si lo prefieres, y obsérvalos tostarse hasta convertirse en un delicioso crocante. ¿Ya te sientes más liviano?

*** Hoguera Cinco * ¡Mis cosas favoritas!**

Esta es una hoguera difícil. Coloca en esta pila todo lo que te gustaría conservar. Esto incluye todas tus más valoradas cualidades así como tus más bellas habilidades y aptitudes, tus creencias espirituales, tus relaciones más sanas, tu carrera, familia y animales favoritos. También puedes incluir posesiones tales como tu casa, automóvil, computadora, cuadros, cristales, aparatos de electrónica, ropa y todo lo que más te gustaría guardar.

Asegúrate de incluir tu nombre. Te sorprendería saber cuán aferrada está mucha gente a sus nombres. ¿Has notado alguna vez cuántas personas le ponen su propio nombre a las cosas? ¿O cuán importante es obtener reconocimiento por algo que hiciste? Despréndete de todos tus nombres y títulos.

Qué hermosa pila has creado. Esto es lo mejor de ti y de tu vida. Puedes admirarlo por unos pocos minutos si lo deseas y luego, amorosamente, jubícalo en la hoguera! Allá se va...

*** Hoguera Seis * ¡Jugándose entero!**

A esta altura puedes pensar que no queda nada de qué desembarazarse, pero sí lo hay. Te olvidaste de ti mismo. Si estamos entregándonos, tenemos que hacer una entrega completa, de modo que camina hacia la hoguera, introdúctete en ella, y siéntete consumido hasta lo más profundo. Deja que tu esencia se consuma completamente. Déjate ir. Se va, se va, se fue...

Nada es más que algo.

Lentamente el fuego se apaga. Mientras esto sucede, permítete el lujo de no ser nada, de no tener nada. No te apresures por redefinirte o por reasumir viejos roles. Mantente abierto de par en par y libre. Permanece

así tanto como puedas. No vayas corriendo a ver qué sobrevivió en la hoguera. Espera que lo que sobrevivió venga a buscarte. Cuidate de no caer en viejas actitudes. Permanece Nuevo. Lo mejor está por venir.

¿Y AHORA QUE?

DESDE DONDE EDIFICAR EL NUEVO YO INTEGRADO- Pasar del amor que busco al amor que soy

Ya conozco mi yo ideal, mi yo real y empiezo a familiarizarme con mi sombra. Pero, como decía al inicio, no hay cara sin cruz. El laberinto no encuentra el centro ni la salida. Por cada rasgo aparentemente virtuoso y positivo sé que hay otro aparentemente demoníaco y negativo. Son como los polos norte y sur de un imán. No hay imán si la existencia de los dos polos. No hay ser humano sin la coexistencia de mis yos y mis sombras.

¿Entonces? ¿?

¿Tanto trabajo de auto indagación para nada?

No, porque al conocerme mejor puedo anticiparme a las reacciones automáticas que antes desencadenaba mi sombra en mis acciones, pensamientos y reacciones sin ningún control ni consciencia por mi parte, luego soy más libre para recrear una nueva persona.

Al permitirme vivir mi sombra me permito vivir también mi luz. Me encarno, me arraigo en el delicado equilibrio que supone ser una mujer, un hombre, que integra años de evolución, cuatro cerebros, una mente de posibilidades infinitas, un universo celular animado por un impulso vital desconocido y todopoderoso....

.... Aun así, ahora sé que por muchas cualidades que despliegue esa nueva persona siempre en su sombra existirán las cualidades opuestas...

¿Puedo convivir con esa idea sin sentir de nuevo un desgarramiento profundo en el Alma? ¿Sigo siendo Demonio y Ángel a la vez?

Si.

Puedo.

Porque desde lo físico y lo mental siempre seguirá existiendo la dualidad.

Pero adivino un Espacio diferente. Ese espacio que me toca cuando inhalo y exhalo profundamente en plena Presencia del momento. Cuando descanso en ese espacio en el que todo tiene cabida.

Descanso en ese espacio sin nombre, misterioso, indescriptible... y a la vez tan natural y sencillo que yo misma me sorprende de no haberlo visto antes...

Desde ahí puedo disfrutar y vivir la maravilla de tener límites, cualidades, preferencias, de tener una cara y un cuerpo, de ver con dos ojos, de saborear un helado y oler una fragancia. Puedo estremecerme al recibir el placer de una caricia y al escuchar el sonido de la voz de mis seres queridos, puedo disfrutar de un paseo en bicicleta y de un abrazo largo y cálido....

Puedo llorar de pena al sentir mi dolor y el dolor de otros, puedo inflamarme al ver una injusticia. Las posibilidades son infinitas...

Desde ahí que es mi verdadero AQUÍ. ¿¿¿Porque donde sino en este cuerpo-mente-torbellino de emociones puedo tocar, respirar, escuchar, saborear y abrazar a Dios???

Solo tengo ya este mapa. He sufrido innecesariamente intentando copiar mapas ajenos. Tengo mi mapa.

Y para saber cómo quiere expresarse esta pequeña ola solo tengo que conectarme con mi sentir profundo... el Corazón sabe lo que quiere y sabe cómo lograrlo.

Y cada corazón elige algo diferente en la variedad de menús cósmicos preparados en esta Cocina Universal.

Hay para todos. El Corazón sabe.

¡¡¡¡Puedo seguir siendo Yo!!!! ¡¡¡ Qué buena noticia!!!! Ese yo con nombre y apellido, con carnet de identidad que siente la alegría de las vacaciones y se tiñe el pelo porque empiezan a aparecer las primeras canas....

La luna sigue siendo esférica aunque desde la Tierra vea cada mes como desaparece, crece, mengua. Incluso la luna llena parece plana pero el telescopio me dice que tiene cráteres.

Así es mi vida en este planeta. Así son mis emociones: van y vienen... son pasajeras... así son mis placeres y dolores, mis encuentros y desencuentros...

Pero la luna sigue siendo esférica. Nunca cambia.

Dios me deja ser yo. Yo me dejo ser yo. Solo era ilusorio mi continuo aferrarme a viejas y caducas historias del pasado que yo creía ser. Dios me quiere ser humano, no estrella sideral ni montaña sagrada. Esta vez, aquí y ahora, me quiere ser humano y me da sus bendiciones para que siga evolucionando y viviendo maravillada...¡¡¡¡Este Misterio!!!!

Entonces cesa, milagrosamente, la búsqueda de tantos años, de tantas vidas, de ese Amor por el que sacrifiqué mi Esencia. Estaba en un Error. El amor que buscaba fuera lo llevo puesto. La aprobación que buscaba fuera, ya la tenía. DIOS ME AMA, YO ME AMO,... YO SOY EL AMOR QUE BUSCO....

SEPTIMO PASO: AGRADEZCO

*No sé si soñaba,
No sé si dormía,
Y la voz de un ángel
Dijo que te diga
Celebra la vida*

*Piensa libremente,
Ayuda a la gente,
Y por lo que quieras
Lucha y sé paciente.*

*Lleva poca carga
A nada te aferres
Porque en éste mundo,
Nada es para siempre.*

*Búscate una estrella
Que sea tu guía,
No hieras a nadie
Reparte alegría.*

*Celebra la vida, celebra la vida,
Que nada se guarda
Que todo te brinda.
Celebra la vida, celebra la vida,
Segundo a segundo y todos los días.*

*Y si alguien te engaña
Al decir "Te Quiero",
Pon más leña al fuego
Y empieza de nuevo.*

*No dejes que caigan
Tus sueños al suelo
Que mientras más amas
Más cerca está el cielo.*

*Grita contra el odio
Contra la mentira,
Que la guerra es muerte,
Y la paz es vida.*

*Celebra la vida, celebra la vida,
Que nada se guarda
Que todo te brinda.
Celebra la vida, celebra la vida,
Segundo a segundo...
Y todos los días*

Axel

Agradezco el milagro de la existencia.

Sin la posibilidad de existir nada de esto habría tenido lugar... ni la contracción ni la expansión...

Somos exhalación de Dios que se expande hasta límites inimaginables en un proceso creativo sin fin...

Y en la inhalación volvemos de nuevo a la Fuente,

Dios reabsorbe en su interior la Creación que exhaló.

Y se queda en un Silencio Cósmico meditativo esperando de nuevo la llamada...

Algo burbujea en ese vacío-pleno...

Porque el lado dinámico de Dios no soporta mucho tiempo esta quietud sin forma...

Y, con picardía, guiña un ojo cósmico y le dice al lado pacífico, sereno y meditativo:

¿Empezamos de nuevo?

iiiiiiiiiiii Y el milagro comienza una vez más!!!!!!!!!!!!!!

Más allá de técnicas, teorías y gruesos libros llenos de densas ideas, más allá de largos programas de estudio, años de experiencia, más allá de nuestro auténtico intento de formarnos como terapeutas transpersonales y de nuestro verdadero anhelo de servir....

Abrámonos a recibir inspiración y Gracia de ese Espíritu-Inteligencia-Energía-Poder y Amor infinitos...

Ese espacio sin máscaras ni sombras nos mira con ternura y sonrío.

Y nos sostiene con inmenso cuidado en la Palma de Su Mano.

GRACIAS GRACIAS GRACIAS

CONCLUSIONES FINALES

“Advertan los que guían las almas y consideren que el principal agente y guía y movedor de las almas en este negocio no son ellos sino el Espíritu Santo, que nunca pierde cuidado de ellas, y que ellos sólo son instrumentos para enderezarlas en la perfección por la fe y ley de Dios, según el espíritu que Dios va dando a cada una. Y así, todo su cuidado sea no acomodarlas a su modo y condición propia de ellos, sino mirando si saben el camino y por dónde Dios las lleva, y, si no lo saben, déjenlas y no las perturben.”

San Juan de la Cruz

Cuando escuché por primera vez la palabra Transpersonal imaginaba algo etéreo, puro, Sin-Nombre e indefinible que podría experimentar si conseguía trascender los límites de mi persona.

Luego aprendí que a lo transpersonal solo se llega viviendo mi persona, viviéndola plenamente, en todas sus facetas...

Y pensé: “En fin, con algunos años (¡o vidas!) de trabajo interior y purificación, de terapias y meditaciones podré llegar a tocar Eso que siempre he anhelado....El Iluminado se funde con el Cosmos y percibe su Unidad en la cima de la Montaña, el río se funde con el Mar...”

¡Fin del trabajo! ¡Fin del samsara, del eterno ciclo de nacimiento y muerte! ¡Llegué a la Meta! ¡Bien por mí!
“(véase que el mi está con minúsculas)

Pues bien, después de bucear un poco a lo largo de este curso de psicoterapia transpersonal mucho me temo (o agradezco) que lo transpersonal es precisamente algo que se me había pasado por alto:

Cuando vivo mi persona (y tu persona) plenamente hay un NOSOTROS (más allá de tu persona y mi persona) que surge. Ese Nosotros es un espacio común que compartimos, un espacio que una vez que aprendemos a ir más allá de las apariencias se llena de sorpresas, tiene Vida propia, es un Espacio de Unidad-en-la-Diversidad.

En la mitología zen el campesino comienza su viaje buscando al buey cuando él mismo va montado en el buey. Tras muchas peripecias y mucho trabajo personal en soledad...descubre que el buey es aquello sobre lo que va montado, que siempre estuvo más cerca de él que su propia respiración. El campesino vuelve a la Fuente. Ahora solo existe la Fuente... el campesino es un Buda, alguien que ya ha despertado...

¿Fin de la historia?

Nooooo.... El Buda vuelve a la Plaza del Mercado, donde campesinos y Budas se confunden en hermandad y complicidad. No sabemos si vuelve a la Plaza del Mercado para despertar a otros o simplemente por el placer de disfrutar de nuevo del Juego de los Espejos en el que puede ver su reflejo en tantos otros seres y gozar con ello...

Lo transpersonal está en la Plaza del Mercado. ¡¡¡¡Allí nos vemos!!!!

Bibliografía:

“NUESTRA CARA OCULTA”, AUTOR ENRIQUE MARTINEZ LOZANO, EDITORIAL NARCEA.

“ENCUENTRO CON LA SOMBRA, EL PODER DEL LADO OSCURO DE LA NATURALEZA HUMANA”, EDICION A CARGO DE C.ZWEIG Y J. ABRAMS, EDITORIAL KAIROS

“EL PERDON RADICAL, UN CAMINO HACIA LA FELICIDAD Y LA PAZ INTERIOR”, AUTOR COLIN TIPPING, EDITORIAL GLOBAL 13 PUBLICATIONS.

“COMO VIVIR CON AMPLITUD EN UN PEQUEÑO PLANETA”, AUTORA SOLARA.

“CURSO SOBRE LA AUTORREALIZACION DEL SER”, AUTOR ANTONIO BLAY, EDITORIAL INDIGO.

“EL METODO SEDONA: LA CLAVE PARA LOGRAR EL EXITO, LA PAZ Y EL BIENESTAR EMOCIONAL DURADERO”, AUTOR HALE DWOSKIN, EDITORIAL SIRIO.

“THE HEART OF MEDITATION”, AUTORA SALLY KEMPTON, EDITORIAL SIDDHA YOGA PUBLICATIONS.

“CRISTO, EL CAMPESINO Y EL BUEY, VIA ZEN Y VIA CRISTIANA”, AUTOR MARIANO BALLESTER, EDITORIAL SAN PABLO.

“GRAN MENTE, GRAN CORAZÓN”, AUTOR DENNIS GENPO MERZEL, EDITORIAL LA LIEBRE DE MARZO.

“OBSIDIANA, PIEDRA SAGRADA DE SANACION”, AUTORA ANA SILVIA SERRANO, EDITORIAL INDIGO.

“USTED PUEDE SANAR SU VIDA”, AUTORA LOUISE HAY, EDITORIAL URANO.

“LA ENFERMEDAD COMO CAMINO”, “EL MENSAJE CURATIVO DEL ALMA”, “LA SALUD COMO CAMINO” RUEDIGER DAHLKE, EIDTORIAL ROBIN BOOK.

Recursos en Internet:

Fundación el arte de vivir www.elartedevivir.es

Universidad Espiritual Brahma Kumaris www.aembk.org

Fundación SYDA www.siddhayoga.org

Integral Life (Ken Wilber) www.integrallife.com

Perdón radical: www.perdonradical.es

Genpo Roshi www.bigmind.org

Escuela Española de Desarrollo Transpersonal www.escuelatranspersonal.com

Emotional Freedom Technique www.eftuniverse.com

Sally Kempton www.sallykempton.com

Antonio Blay www.antoniblax.com

Obsidiana www.obsidianamx.com