

Manual de Trabajo



Transformando el Control de la
Sombra sobre mi Vida.

2017

Tema: Transformando el Control de la Sombra sobre mí Vida: Una vía para Fluir con Alma.

*Lucha con tus pensamientos impuros antes de que ellos te dominen. Trátalos como ellos pretenden tratarte a ti, porque si los toleras, y arraigan y crecen, ten presente que, estos pensamientos te subyugaran y te mataran. Ten cuidado, Discípulo, no permitas que ni siquiera la sombra de ellos se acerque a ti. Porque crecerá, aumentara en magnitud y poder, y entonces esta criatura de las tinieblas absorberá tu ser antes que te hayas dado cuenta de la presencia del negro y abominable monstruo.
H.P.Blavatsky*

Cuando la sombra aparece por primera vez, nos parece tan repulsiva que ni siquiera imaginamos que tengamos que tratarla con respeto. Intentamos hacer tratos con ella sin la más mínima intención de cumplirlos. Pero no puede engañarla, con el tiempo vuelve, llamando nuevamente a nuestra puerta.

No hay modo de evitar que llegue el momento de enfrentarse a la sombra. Pero siempre nos sentiremos tentados a negar de antemano las necesidades de la sombra o a sucumbir a sus demandas sin ofrecer resistencia. Por desgracia sin un cambio de actitud, no hay posibilidad de reconciliación con la sombra. Más que arrojar a la sombra lejos de nosotros en un ataque de rabia, tenemos que relacionarnos con ella voluntariamente hasta que llegue un momento en que la veamos bajo una nueva luz.

Material: Manual didáctico de trabajo.
Contacto por e- mail:

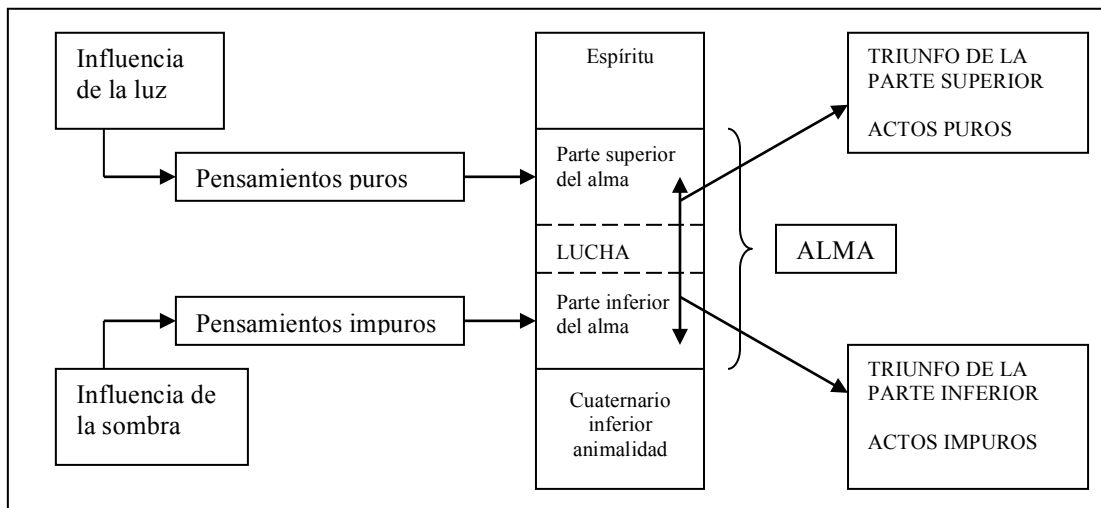
Instructor: Dr. en psicología Isaac Jauli Dávila.

ijauli@gmail.com

www.isaacjauli.com

Transformando el Control de la Sombra sobre mi Vida.

Lucha con tus pensamientos impuros antes de que ellos te dominen. Trátalos como ellos pretenden tratarte a ti, porque si los toleras, y arraigan y crecen, ten presente que, estos pensamientos te subyugaran y te mataran. Ten cuidado, Discípulo, no permitas que ni siquiera la sombra de ellos se acerque a ti. Porque crecerá, aumentara en magnitud y poder, y entonces esta criatura de las tinieblas absorberá tu ser antes que te hayas dado cuenta de la presencia del negro y abominable monstruo. H.P.Blavatsky



Es la naturaleza de la relación que hay entre alma y mente lo que hace posible que la mente, en su libertad, se corrompa y después eclipse al alma y se separe de ella. La mente corrupta y enferma es el principal factor del deterioro de nuestra naturaleza terrena, y el alma, que tiene una naturaleza tan distinta, está tan recluida y alejada dentro de las vestiduras materiales y mentales, que su misma existencia llega a ponerse en duda. Conocemos poco de ella porque su naturaleza participa muy poco en las acciones de nuestra vida normal.

Sri Ram

Kathryn Black escribió: El examen de nuestra historia tal vez requiera una inmersión en aguas oscuras, pero al explorar esas aguas podemos dejarlas atrás, así como el miedo que nos despiertan.

Muchas veces sabemos que tenemos que cambiar algo, pero no tenemos ni idea qué tenemos que hacer, y entonces nos asustamos porque nos sentimos confundidos.

En el proceso de sanación necesitamos desarrollar la convicción, lo que requerirá más esfuerzo.

Implica realizar cuatro movimientos arriesgados:

1. Salir de tu zona de confort y enfrentarte a tus miedos.

¿Por qué lo conocido parece mucho más seguro que lo desconocido?

¿Qué rutina desagradable mantienes porque estás acostumbrada y la conoces muy bien?

2. Esforzarte por descubrir cualquier necesidad insatisfecha o cualquier inseguridad emocional y sanarla mirando en tu interior. Recordemos que nuestros comportamientos disfuncionales suelen formar parte de nuestras zonas de confort familiar.

¿Cómo sabemos que debemos buscar procesos y situaciones podridas que apestan nuestra vida? Por la incómoda realidad que vivimos.

Si nos enfocamos en sanar nuestro corazón nuestra honesta mirada interna puede ser útil y productiva.

3. Comprometerte en dejar de engañarte y de manipular las situaciones. Cuando empezamos a manipular para satisfacer nuestras necesidades, el cambio resulta difícil, pues una parte de nosotros cree que el juego funciona. Hasta que no descubramos los errores y comprendamos porque hacemos las cosas, realmente no podremos librarnos de ellos.

4. Luchar contra la urgencia de tener siempre el control y sustituir esa tendencia con confianza. Cuando tenemos miedo

inmediatamente sentimos la necesidad de dominar nuestro entorno, nuestras relaciones, nuestros hijos o incluso a nosotros mismos. En el proceso perdemos mucha energía y lo más importante nos alejamos de la alegría y de la relación que podemos disfrutar cuando somos capaces de amar a los demás y confiar en ellos.

¿Qué estás haciendo para conseguir tu sueño?

¿Utilizas comportamientos adictivos para sentirte mejor?

¿Realmente dependes de la aprobación de los demás porque no te quieres lo suficiente?

¿Está satisfaciendo efectivamente mi necesidad este método?

Identifica todas las razones en tus circunstancias actuales de tus falsas comodidades:

(ejemplo: deseo quererme más, pero estoy cómodo con mis comportamientos adictivos, que enmascaran mi dolor, así que tal vez no quiera cambiar.)

¿Qué decidió mi niña/o interior sobre mí y mi mundo al ver que mis necesidades no se satisfacían?

¿Algún patrón familiar está limitando mis creencias básicas?

Cuando descubras todos los engaños, te querrás librar de ellos de forma natural.

Jung utilizó este término de dos modos diferentes:

1. Por un lado, se puede definir como la *totalidad* de lo inconsciente. Del mismo modo que Freud define inicialmente el inconsciente como todo aquello que cae fuera de la consciencia, Jung mantiene el mismo postulado adaptándolo a su propio corpus teórico, en el que el inconsciente tiene, además de la dimensión personal, una colectiva (inconsciente colectivo).
2. En segunda instancia, Sombra designa al aspecto inconsciente de la personalidad, caracterizado por rasgos y actitudes que el Yo consciente no reconoce como propios.

En este segundo sentido, la Sombra es la parte *inferior* de la personalidad, la suma de todas las disposiciones psíquicas *personales* y *colectivas* que no son asumidas por la consciencia por su incompatibilidad con la personalidad que predomina en nuestra psique.

Estos contenidos rechazados no desaparecen, y cuando cobran cierta autonomía se constituyen en un agente antagonista del yo, que mina los esfuerzos de éste.

A diferencia del Ánima y del Ánimus, arquetipos que tienen una identidad sexual complementaria a la del individuo, la sombra tiene la misma que éste.

Dado que la sombra representa nuestros impulsos más primitivos, nuestra faceta instintiva animal como sumatorio de todo nuestro pasado evolutivo, las dificultades vitales encontradas generalmente en hombres y mujeres pueden deberse:

1. A una *omisión* o *supresión* de la sombra, imposibilidad que degenera en una revuelta de aquello que se pretende eliminar. O sea que ella se vuelve en contra del sujeto.
2. La sombra se mostraría simbólicamente a través de representaciones tales como la serpiente, el dragón, los monstruos

y demonios, entre otras muchas, y existiría tanto una sombra de carácter individual como una sombra colectiva.

Si siente que a este mundo vino a aprender, entonces la sombra en lo profundo, es el gran instructor

Pero si siente que vino solamente a divertirse es un gran obstáculo.

Cuando la sombra aparece por primera vez, nos parece tan repulsiva que ni siquiera imaginamos que tengamos que tratarla con respeto. Intentamos hacer tratos con ella sin la más mínima intención de cumplirlos. Pero no podemos engañarla, con el tiempo vuelve, llamando nuevamente a nuestra puerta.

No hay modo de evitar que llegue el momento de enfrentarse a la sombra. Pero siempre nos sentiremos tentados a negar de antemano las necesidades de la sombra o a sucumbir a sus demandas sin ofrecer resistencia.

Por desgracia sin un cambio de actitud, no hay posibilidad de reconciliación con la sombra. Más que arrojar a la sombra lejos de nosotros en un ataque de rabia, tenemos que relacionarnos con ella voluntariamente hasta que llegue un momento en que la veamos bajo una nueva luz.

Este es el reto de todo ser humano, reconciliarnos con la sombra, y para ello primero intentamos reconocerla:

Material Introductorio

El Trabajo con Mi Sombra

Les estamos enviando un material que esperamos les sea útil en el trabajo consigo mismos. No es un tema fácil pues la mayoría de las personas evita adentrarse en su mundo interno por el miedo o la inseguridad que pudiera producirles.

Pero sin un “auto conocimiento verdadero” la vida transita en un claro oscuro sin mucho sentido, y dejamos de lado importantes aspectos del desarrollo de nuestra estructura humana como un todo.

No solo somos la personalidad –ego que deambula por la vida entre pocos momentos de placer y muchos de sufrimiento y angustia. Hay

un Ser Superior en nosotros, nuestro aspecto divino que reclama en nosotros nuestra atención llegado el momento de madurez. La forma que lo hace es variada, pero en muchos casos es la pérdida de sentido por la vida.

Aquí la Sombra es un aspecto importante, el Dr. Jung la llamó el primer arquetipo al que tenemos que asumir en nuestro desarrollo individual.

No hay modo de evitar que llegue el momento de enfrentarse a la sombra. Pero siempre nos sentiremos tentados a negar de antemano las necesidades de la sombra o a sucumbir a sus demandas sin ofrecer resistencia. Por desgracia sin un cambio de actitud, no hay posibilidad de reconciliación con la sombra. Más que arrojar a la sombra lejos de nosotros en un ataque de rabia, tenemos que relacionarnos con ella voluntariamente hasta que llegue un momento en que la veamos bajo una nueva luz.

Cuando consideramos con hostilidad una situación, le damos el poder de gobernarnos; cuando no le ofrecemos resistencia, la privamos del poder y el prestigio.

Cualquiera que sea la dificultad que se nos presenta de improviso, es la acogida mental que le brindamos, la actitud que adoptamos hacia ella, lo que determina completamente el efecto que producirá en nosotros. Esto es lo que importa. No las personas, o las cosas, o las circunstancias en sí, sino los pensamientos y la posición mental que observamos hacia ellas. No es la conducta de otros lo que nos mejora o nos frustra, sino nuestros propios pensamientos. Escribimos la historia futura de nuestra vida con nuestros pensamientos de hoy. Somos nosotros mismos los que construimos nuestro destino día a día, por el modo como reaccionamos a las circunstancias que se nos presentan.

Le proponemos además de esta lectura, una serie de trabajos personales, empezando por un cuestionario que le pedimos sea sincera/o consigo mismo.

A continuación encontrará una serie de preguntas que le pedimos responda con toda sinceridad. Cada una de ellas puede necesitar que se tome su tiempo para responderla.

Le solicitamos cierre sus ojos y centre la atención en sí mismo:

1. Identifique el fin que desea alcanzar como resultado de trabajar a su Sombra?

2. ¿Cuál es la cualidad que más te gusta de ti mismo?

¿Cuál sería la cualidad con la que te quedarías?

3. ¿Cómo le muestras a las personas la cualidad que te gusta? (intentas que la gente vea esa cualidad de ti mismo).

4. Imagínate la cualidad que te gusta; ¿Cuál es la cualidad opuesta a la cualidad que te gusta? (generoso –tacaño)

5. ¿Qué sentimientos te produce la cualidad opuesta?

6. ¿Dónde, cómo y en quien ves esa cualidad?

Construimos una máscara los defectos e inseguridades.

7. **¿Cuál es tu vida secreta? (tengo un personaje público que muestro y una vida secreta fuera de control. Tus secretos te enferman)**

Si quieres ser libre debes eliminar tu vida secreta. Cuando no te acercas a la Sombra, esa parte te coge desprevenido y se expresará de forma maliciosa. La utilizas tú o te utilizará ella.

Tener una Sombra es normal. Todas las cualidades que vemos en los demás están en nosotros. Proyectamos no deseadas en los demás en lugar de aceptarlas en nosotros mismos. Tenemos que recuperar lo proyectado en otros. Piensa en alguien de tu propia vida que te produce rechazo, y piensa en sus cualidades. Padres, hijos, amigos aquello que juzgamos y condenamos en los demás es en última estancia una parte de nosotros mismos. La Sombra, la persona que no deseamos ser.

8. **¿Piensa en la persona con que te sientes incómodo? (la que señalas para juzgar) ¿qué sueles decir de ella? ¿Cuáles son las cualidades que proyectas en ella?**

9. **Ahora imagínate que esa persona está frente de ti, señala a esa persona y dile lo que piensas.** (observa tu mano apuntando a esa persona) Enfoca la atención en ti mismo.
¿Qué haces para intentar decirte a ti mismo que no es así?
¿Que no te identificas? Intenta ser consciente de cómo puede ser que exhibas esa cualidad?

Piensas que trabajas duro ante los demás pero te cuesta ser indulgente en otras áreas de tu vida. Ser sincero, en que cosas soy así, y cuando soy así?

10. **¿Cuándo, dónde y cómo muestro esa cualidad que detesto en los demás?**

El trabajo con la Sombra te permite entrar dentro de ti mismo y ver a tu Sombra.

11. **¿Cómo te afecta el Estrés? ¿en qué parte de tu cuerpo almacenas las emociones reprimidas? ¿Dónde estaba esa emoción almacenada? ¿Con qué experiencia del pasado estaba relacionada?**

12. **¿Qué puedo hacer esta semana para ayudar a liberar el estrés en forma saludable?**

Reprimir la sombra puede derivar en pensamiento destructivo. Descubrir las partes de nosotros que nos han causado más dolor.

13. **Recuerde un acontecimiento particular difícil del pasado:**

14. ¿Cuál es la sabiduría de vida que puedes extraer si esta experiencia fuera para señalarte algo? ¿Qué sería?

Abrazar auténticamente quien eres y no sentir vergüenza. A medida que nos liberamos de nuestro miedo, liberamos a los demás.

15. Piensa en una persona que realmente admires e identifica las cualidades que admiras, que crees no tener o por lo menos no en esa medida:

16. ¿Qué puedo hacer para desarrollar estas cualidades en mí mismo?

17. ¿Podemos perdonar? (nos vendamos los ojos para compartir los secretos más profundos)

La vergüenza puede desbastar el sentido de identidad. Perdonar nos libera. Verte a través de la luz y de la oscuridad y abrazarla. Solo perdonas cuando perdonas en el corazón. Perdonarnos a nosotros mismos. Reflexiona sobre incidentes que te siguen cargando de vergüenza y dolor:

18. ¿Para qué necesitas ser perdonado? Indica un par de razones por las que necesitas ser perdonado:

Imagina como cambiaría tu vida si dejases de cargar con el peso de la vergüenza, la culpa y el dolor.

19. ¿Qué podrías conseguir si te perdonases?

Permítete expresar todo aquello por lo que quieres ser perdonado.

Me perdono a mí mismo por: (dilo en alto poniendo tu mano derecha en el corazón):

Invoca a tu ser interior en silencio para ser liberado de la carga del pasado y escribe la experiencia:

20. Date las gracias a ti mismo. Date permiso para liberarte del pasado y mirar al presente y al futuro.

Soy un ser hecho completamente de Amor. Por lo que estoy totalmente dispuesto a entender y aceptar a mi Sombra. Nuestro dolor personal pertenece a todos los demás seres sintientes.

Vivo en un Plan Divino, un Plan de Evolución para la Humanidad.

A continuación una lectura del Dr. Ken Wilbert sobre la Sombra:

Las cosas que nos molestan son el mero reflejo de nuestra propia sombra.
Ken Wilbert

¿Por qué me molestan tanto?

Resulta sorprendente que podamos negar nuestro yo, es decir que podamos seleccionar ciertas partes de nuestro yo, de nuestra identidad y relegarlas, en un intento de negar su existencia de determinados aspectos que nos parecen demasiado negativos (o demasiado positivos) para asumirlos.

Pero la estrategia represiva no nos desembaraza de estas facetas, por que lo único que conseguimos es convertirlos en síntomas neuróticos dolorosos, sombras de un yo enajenado que nos asusta cada vez que nos vemos reflejados en el espejo del mundo.

Cuando enajeno ciertas cualidades y las proyecto, aparece “ahí afuera” desde donde me asustan, me aterran, me deprimen y me obsesionan.

E inversamente, las facetas del mundo que más me inquietan y molestan de los demás, en un 90% de los casos, cualidades de mi propia sombra, que ahora percibo procedente del mundo exterior.

Si la persona en cuestión evidencia realmente la cualidad o el impulso desdeñados, actuará como un gancho perfecto para la proyección de mi sombra, el mejor de los receptáculos sobre el que proyectar mis cualidades reprimidas.

Una cosa es que las cualidades negativas de una persona me informen pero, cuando me obsesionan, me enfurecen, me enardecen y me desasosiegan, es muy probable que me halle atrapada, pero y simplemente, en un caso grave de lucha con la propia sombra.

“Yo soy una buena persona y jamás me Enojo, pero este dolor de cabeza acabará matándome.”

Todo empieza con la emergencia de la conciencia de ciertos “sujetos yo” (Estoy enfadado) seguido de la represión o negación de determinados sentimientos, impulsos o cualidades que alineo y destierro al otro lado de la frontera del yo, momento en el cual las experimento como si se tratase de algo ajeno a mi.

(¡ yo soy una buena persona, yo no estoy enfadada, pero se que alguien está enfadado, y puesto que no puedo ser yo, debe ser él!) Si la ira emerge en mi conciencia y es experimentada y reconocida como mía, el siguiente objetivo consistirá en avanzar hasta la desidentificación.

Pero si la ira surge en mi conciencia, pero no es experimentada como mi ira, sino como tu ira, su ira o la ira de ello, el primer objetivo consistirá en identificarse con la ira, y de ese modo reapropiarme de ella y solo posteriormente deberé des identificarme de la ira y del yo que la experimenta.

Tratar de des identificarse de un impulso sin antes de haber reconocido y experimentado su autoría, no conduce a la liberación, sino que aboca a la formación de síntomas.

Así pues, la desidentificación sana (desapego) consiste en trascender e incluir, es decir es decir: “siento ira, pero no soy mi ira”

Así pues cuando la angustia de la sombra aparece como un objeto o un sentimiento que padecen ver, el yo desconocido lo ve como algo fantástico, porque es exactamente lo que estamos tratando de hacer, la angustia como algo que no es mío, simplemente como algo impersonal que podemos observar.

Cuando usamos la introspección para observarnos, es decir ver nuestros sentimientos y nuestra conciencia inmediatamente empezamos a explorarlos de un modo más directo. Si prestamos atención al momento presente, acabamos descubriendo la existencia de algunos sentimientos que nos incomodan. Si los exploramos hasta sus verdaderos orígenes, acabaremos dándonos cuenta de que algunos de ellos pueden estar velando realidades ocultas del espacio y de mi yo cuya exploración conduce al descubrimiento del proceso de contracción y enajenación que empezó en algún momento muy temprano del proceso de desarrollo de la corriente del yo. Hacer una identificación sana.

Ahora le pedimos que haga este ejercicio, se permita el dialogo con su aspecto sombrío.

Ejercicio primero: ¿Cuándo se inició el Desarrollo de la Sombra?

Recuerde cuando era pequeña/o los primeros enfrentamientos que sufrió o las primeras experiencias de los obstáculos que vivió:

Le agradeceremos de respuesta a las siguientes preguntas, tratando de ser lo más sincero consigo mismo.

1. ¿cómo eran tus padres contigo, es decir cómo te demostraban cariño?

2. ¿Cómo te llamaban la atención tus padres?

3. ¿Cuáles son los cinco mejores rasgos que caracterizaban a mis padres:

Padre: _____

Madre:

4. ¿Cuáles son los cinco peores rasgos que caracterizaban a mis padres?

Padre:

Madre:

5. Las reglas que me enseñaron mis padres y que me inculcaron, ¿ellos las respetaban?

6. ¿Cuál es el aspecto en la familia que más se reprimió?

¿Cuál fue el progenitor que influyo para que reprimiera este Aspecto? _____

¿Cómo se muestra ahora esta represión en su conducta?

Dinámica:

a. Le pedimos ahora que se reúna con un compañero de la triada y trabaje al progenitor (padre o madre) que mencionó.

b. Es decir nombre a su compañero y cuestíónele ya sea como su padre o madre de tal situación represora. La intención es clarificar para su consciencia la razón de tal represión y la distorsión producida.

Utilice las preguntas como:

- ¿Por qué me reprimiste así?
 - ¿No te diste cuenta que me dañabas?
 - ¿Por qué trataste de no dejarme ser como era?
- c. El que representa al padre o a la madre, responderá de forma intuitiva si le es posible. Al terminar se cambian los papeles.

¿Cómo se ha sentido después de la dinámica?

Es la nube cargada de nuestros recuerdos la que encapota el cielo de la conciencia pura. Los recuerdos tienen que existir necesariamente como impresiones recibidas en el pasado, pero podrían existir sin convertirse en nubes cargadas de reacciones que afectan al presente. Cuando ese es el caso, desaparecen de nuestro horizonte sin obstruir la luz que baja de arriba. Es el recuerdo cargado de pasiones, anhelos, resentimiento etc, lo que crea nuestros diferentes humores, como dirían los alquimistas, la cólera, la melancolía etc.; todas son aflicciones del yo psíquico, el cuerpo de nuestra mente y emociones, que da origen a las complicaciones y desórdenes, causa de todo tipo de mal funcionamiento. Sri Ram

7. ¿Qué estaba pasando en mi vida en la época en que se manifestaba la Sombra por primera vez? (que yo recuerde)

8. ¿Cuáles son las creencias y las formas de reaccionar que adopté para enfrentarme a la vida, a partir del momento en que la Sombra se manifestó?

Solo cuando puedes amar todo tal cual es, crece en ti la fuerza para cambiarlo todo.

Todo lo que rechazo lo alimento inconscientemente de energía, y crece.

9. ¿Cómo me ayudan los obstáculos de la Sombra a conseguir lo que quiero?

9

—

10. ¿Cuál podría ser la intención de los síntomas de mi Sombra?

11. ¿Qué bendiciones he recibido gracias a mis fallos?

Hay un enamoramiento (apego) secreto detrás de cada problema difícil de resolver, ocurre porque algo nuestro se activa o se siente atraído por cierto tipo de situaciones complejas.

La Proyección de la Sombra:

Acercamiento a este fenómeno y le llamó el Dr. Jung proyección, la definió como *Atribuir a terceros los conflictos propios, o ver en otros cosas que el sujeto es incapaz de ver en si mismo*. Sin embargo la palabra proyección en realidad ha sido utilizada históricamente en la filosofía profunda como la emanación de lo Divino sobre un plano de manifestación, la verdadera proyección es propia de los Dioses.

El propio interés por querer cambiar de hábitos, la actitud y motivación, así como salir de la zona comfortable, invitan al cerebro a una reorganización constante. Este proceso está presente siempre en las personas, desde el nacimiento hasta la muerte.

Soy un ser hecho completamente de Amor. Por lo que estoy totalmente dispuesto a entender y aceptar a mi Sombra. Nuestro dolor personal pertenece a todos los demás seres sentientes.

Ejercicio Tercero: El moderador le entregará el material para su aplicación.

Cuanto más se lucha contra un síntoma más empeora este.
F. Perls.

Ramakrishna: «Mostrad que podéis protegeros, pero no vertáis veneno en la sangre del enemigo. No resistáis al mal causando el mal en desquite. Debéis amar a todos».

El proceso entero de la integración de la sombra consiste en la llegada de la sombra y que la acojamos en nosotros mismos como

un huésped, hasta que llegue a convertirse en un ser en una consciencia psicológica.

Fases: (Dr. Giegerich)

1. El enemigo es en la que el enemigo está fuera de nosotros, es diferente de nosotros. **Esta fase se caracteriza por el miedo.**
2. La fase herética o de la caza de brujas: en la que se ha retirado parte de la proyección para que veamos que el enemigo está entre nosotros. **Fase asociada con la repulsa.**
3. El renegado o fase subversiva: en la que la sombra esta donde hay luz, también en mí. **Fase asociada con el cinismo.**
4. La fase de mea culpa: en la que reconocemos por completo la existencia de la sombra dentro de nuestro yo. **Se caracteriza por la culpa.**
5. La fase de la hospitalidad o la integración lograda: en la que la conciencia v ahora a través de la arrogancia inherente a la fase de mala conciencia. Una identidad a un nivel más alto.

La sombra tiene un propósito: aparece para despertarnos a la posibilidad de una vida más grande que la que hemos llevado hasta ese momento. No está ahí para atormentarnos, sino para hacernos ver posibilidades que habíamos ignorado hasta entonces.

Toda forma parte de un Plan. Somos nosotros quienes confeccionamos ese plan empleando los fundamentos profundos de nuestra psique y del Alma. Nuestro modo de pensar y las improntas de nuestro inconsciente. Trazamos el plan y sin embargo, deberíamos tener claro que con nuestro débil entendimiento nunca llegaremos a controlarlo en su totalidad.

Ejercicio cuarto: El moderador le entregará el material para su aplicación.

Podemos concluir que la coincidencia es el modo en que el universo elabora nuestros objetivos ya sean conscientes o inconscientes.

Oponer resistencia y rechazar las circunstancias del momento te absorbe toda la fuerza que tenemos. Ser inteligente es navegar con

la corriente y compartir la vida con ella, conduciéndola según sus deseos.

Solo una alta vibración en sí mismo para conseguir estados de alta vibración como la salud y la felicidad en la vida.

Como elevo mi vibración?: amándolo todo, o mentalmente envuelvo en amor todo lo que se cruza en mi camino.

Vivo en un Plan Divino, un Plan de Evolución para la Humanidad.

Moderador Isaac Jauli Dávila

Proceso terapéutico 3-2-1

Se inicia con la reapropiación de sus monstruos, para convertirlos en voces de un diálogo en segunda persona (Tú) y reconocer e identificarnos luego con esas voces como realidades de la primera persona.

Ahora si podemos trabajar con la transmutación de las emociones de las que hablamos, sin operar emociones falsas, sino como emociones verdaderas.

Material para el trabajo con la “Sombra”

La sombra es un término que representa al inconsciente personal, es decir, el material psicológico que hemos reprimido, negado, disociado y enajenado. Negar, sin embargo la existencia de este material no lo elimina, porque en tal caso regresa en forma de obsesiones, miedos, ansiedades y dolorosos síntomas neuróticos.

Por eso si queremos eliminar los síntomas dolorosos y hacernos una imagen más exacta y sana de nosotros mismos, necesitamos desenterrar ese material, familiarizarnos con él y reapropiarnos de él.

Proceso 3-2-1

Uno puede hacer el proceso 3-2-1 tantas veces como quiera, y dos momentos especiales son antes de acostarnos y después de despertarnos. Familiarizado con el proceso solo necesitará un minuto para llevarlo a cabo con aquello que pueda estar inquietándole.

Revise, antes de levantarse de la cama, sus sueños y descubra a alguien que para Ud. tenga una carga emocional, ya sea positiva o negativa. Evoque entonces mentalmente la imagen de esa persona y manténgala frente a Ud.

Luego dialogue o simplemente sintonice con ella, y finalmente conviértase en esa persona, asumiendo su perspectiva. No es necesario, para que el ejercicio funcione, tomar nota de nada, sino que basta con llevar a cabo todo el proceso mentalmente.

Seleccione antes de ir a la cama, a una persona que, durante el día, le haya molestado o atraído. Luego enfrente a ella, hable con ella y conviértase en ella.

Insisto que este proceso que puede hacerse a cualquier hora del día o de la noche y tantas veces como se quiera.

Anexo con los Ejercicios y Dinámicas

Ejercicio Segundo:

En este ejercicio le pediremos sea sincero consigo mismo-a:

1. ¿Piensa en la persona con que te sientes incómodo?

2. ¿Qué sueles decir de ella? (la que señalas para juzgar)

3. ¿Cuáles son los rasgos que proyectas en ella?

 - a. ¿Qué haces para intentar decirte a ti misma/o que no es así? ¿qué no te identificas? Intenta ser consciente con la ayuda de tu compañero/a de cómo puede ser que exhibas estos rasgos?

 - b. Piensas que trabajas duro ante los demás pero te cuesta ser indulgente en otras áreas de tu vida. Ser sincero:
 - c. ¿Cuándo, dónde y cómo muestro estos rasgos que detesto en los demás?

El trabajo con la Sombra te permite entrar dentro de ti mismo y ver a tu Sombra.

La autoconsciencia lleva al auto reflexión y al cambio psicológico.

Los valores ya no están esculpidos en mármol, pues hemos llegado a la conclusión de que nada es lo que parece. De que hasta que nos enfrentemos personalmente con cualquier valor no tiene en realidad ninguna existencia personal para nosotros.

Ejercicio tercero:

Le pedimos que se reúna con un compañero/a y desarrolle el siguiente ejercicio:

d. Anota en una etiqueta que se te entregará, los rasgos que te incomodan y críticas, así como tu nombre, y la colocas en el pecho de tu compañero/a.

A continuación en una segunda etiqueta indicas primero tu nombre y a continuación la palabra Persona. Te la colocas en el pecho.

e. Nombras a tu compañero como tu Sombra.

Ahora te pedimos que con estas “cualidades” hagas un personaje imaginario que tenga:

- Nombre
- Una personalidad
- Una historia

Ahora te reunirás con uno de tus compañeros de la triada, el que decidas que represente a tu sombra. Lo Nombras tu Sombra. Y establecerás un dialogo íntimo con ella. Preguntas para la sombra:

- ¿Dónde vives?
- Como es tu casa?
- Que desayunas?
- Que piensas?
- A que tienes miedo?
- Que deseas?
- Que sueñas?
- ¿Por qué me haces la vida tan difícil?
- ¿Por qué estás en mi camino?
- ¿qué te he hecho para que me trates así?
- ¿qué tengo yo que ver contigo?
- ¿Qué puedo hacer para estar en paz?
- ¿qué deseas de mí?
- ¿de qué debo darme cuenta, ser más consciente o enseñarme?

Sean lo más sincero que les sea posible en ambos casos del ejercicio.

f. Inicias un dialogo con ella/ o el, usando algunas preguntas como las siguientes:

Preguntas:

- ¿Por qué me haces la vida tan difícil?

- ¿Por qué estás en mi camino?
 - ¿qué te he hecho para que me trates así?
 - ¿qué tengo yo que ver contigo?
 - ¿Qué puedo hacer para estar en paz?
 - ¿qué deseas de mí?
 - ¿de qué debo darme cuenta, ser más consciente o enseñarme?
- g. El uso intuitivo de las respuestas por parte de la sombra, en base al material que le señalan, ayudará al dialogo con la Persona.
- h. Cuando se dé por terminado el dialogo, se intercambian posiciones y se repite el ejercicio.
- i. Ahora toma tu etiqueta que tiene tu compañero y te la pones en el pecho, esto significa reapropiarte de esos aspectos que crítico y los tomo como míos.
- j. Ahora te reúnes con las Sombras de otros participantes y dialogas tus aspectos sombríos. ¿Cómo te sientes?
-
-
-

No se trata de desembarazarnos de ningún síntoma sino más bien intentar exagerarlo deliberada mente, y conscientemente de tratar de experimentarlo plenamente.

Si estamos deprimidos procuremos deprimirnos más, si estamos tensos, aumentar la tensión, si nos sentimos culpables exagerar el sentimiento de culpa.

Ahora te solicitamos llevar a cabo el siguiente ejercicio:

1. Te pedimos que de las características que pudiste definir de su sombra, escoge una de ellas:

2. La anotarás con letras grandes en una etiqueta que se te entregará, y te la pegarás en el pecho.
3. Ahora dramatizará en lo que le sea posible el síntoma que tienes anotado frente a todo el resto del grupo. El grupo también efectuará lo mismo cada uno.
4. Trate de intensificar más el síntoma, exagérelo para que tomes consciencia del mismo.

Transformarnos deliberadamente y completamente en esos demonios hasta tal punto que toda nuestra atención consciente esté ocupada en producir y mantener nuestros propios síntomas.

Si intentamos hacer esto reconoceremos a la sombra y por primera vez nos solidarizaremos con ella, y pasaremos a ser conscientes lo que hasta entonces solo 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.

Ejemplo si me siento profundamente afectado y ofendido a causa de lo que cierta persona me ha hecho, lo primero que debo darme cuenta es de que yo soy el artífice de lo que me está ocurriendo, que deliberadamente me estoy torturando a mí mismo. Solamente después de asumir la responsabilidad de mis propias emociones estaré en condiciones de invertir el sentido de la proyección, y ver que conscientemente tenga buenas intenciones hacia esa persona, el sentimiento de sentirme dañado oculta, precisamente el deseo de dañarla.

Así si traducimos: me siento herido por tal persona, debe traducirse como tengo ganas de dañarla. No tengo que dañarla pero ser consciente de mi cólera es suficiente.

El segundo paso la inversión, si la emoción no se descarga completamente en la dirección correcta no tardaremos en volver al antiguo hábito de dirigirla contra nosotros mismo.

Ejercicio cuarto

Cierra tus ojos y trata de recordar lo más vívidamente posible un acontecimiento difícil (sino grave) del pasado y analiza que patrón básico hay en él, que te viste envuelto/a:

¿Cuál es la sabiduría de vida que puedes extraer si esta experiencia fuera para señalarte algo para ti?

¿Qué sería lo que te enseñó?

Te pedimos lo compartas el acontecimiento con tu compañera/o y aceptes su retroalimentación: _____

Los problemas surgen por algo, para indicar la dirección correcta.
Abrazar auténticamente quien eres y no sentir vergüenza. A medida de que nos liberamos de nuestro miedo, liberamos a los demás.

Ejercicio Quinto:

Te pedimos que ahora pienses en una persona que realmente admires e identifica las cualidades que admiras, que crees no tener o por lo menos no en esa medida:

¿Ahora, que puedo hacer para desarrollar estas cualidades en mí mismo?

Date permiso para liberarte del pasado y mirar al presente y al futuro con confianza y valor.

La sombra solo parece maligna debido a nuestras propias limitaciones.