

CÓMO ENFRENTAR NUESTRO LADO OSCURO E ILUMINAR AL MUNDO

De acuerdo a Debbie Ford, coautora del libro “El secreto de la sombra”, hay que aceptar nuestro lado oscuro, porque sólo así vamos a poder liberarnos de él y recuperar nuestra auténtica humanidad.

Nos indica que ahí afuera hay una sombra colectiva que nos está afectando y que se manifiesta a través del mal, la guerra, el terrorismo y el narcotráfico. Al igual que con injusticias sociales como la pobreza extrema y el tráfico de personas.

Un mundo que no entiende ni reconoce su lado oscuro y explica una serie de actos terribles a través de la arrogancia del ego, justificándose y alimentando una sombra colectiva terriblemente perversa que ya para muchos nos parece hasta normal. ¡Pero no lo es!

Ha llegado el momento de enfrentar el lado oscuro. Aceptar que existe y salir de nuestra apatía. Se que es doloroso aceptar nuestra responsabilidad como coparticipes silenciosos de la oscuridad, sin embargo, todos sabemos en el fondo de nuestro corazón que hay cosas en el mundo que no están bien y que si no las corregimos terminarán por salirse de control y afectarnos, e incluso afectar a nuestros hijos y nietos.

Hay que entender que la solución a la sombra colectiva radica en cada uno de nosotros. En nuestra capacidad de enfrentar nuestro propio lado oscuro y crecer como seres humanos. Porque sólo cuando conocemos nuestra sombra podemos reclamar nuestra luz.

Dentro de cada uno de nosotros existen dos polos. Uno de luz y otro de oscuridad. La esencia divina y diabólica, sagrada y profana, pecadora y santa. Y cada uno de nosotros poseemos cada emoción o característica humana. Ya sea activa o durmiente, conciente o inconsciente. No hay nada que podamos ver o concebir que no seamos. Somos todo lo que consideramos bueno o consideramos malo.

Por eso, para enfrentar la sombra tenemos que empezar por aceptar nuestro propio lado oscuro, y entender que se manifiesta a través del principio de la proyección.

Sea lo que sea lo que juzgamos o condenamos en otros es finalmente una parte de nosotros mismos que despreciamos o rechazamos.

El problema es que en vez de confrontar nuestra propia oscuridad, proyectamos nuestras propias cualidades no deseados sobre otros. Exclamamos: ¡Qué egoísta! ¡Qué arrogante! ¡Qué cobarde! ¡Qué desgraciado! Y así nos engañamos pensando que nos estamos liberando de ello. Pero en realidad sólo estamos alimentando esa inmensa sombra colectiva al abdicar nuestro poder para poder cambiarla y ser feliz.

Por eso hay que empezar por resolver nuestras emociones no digeridas que nos causan angustia. Tenemos que desenterrar, reconocer y abrazar todas las partes de nosotros que nos han causado tanto dolor, porque en el momento en que lo hagamos, la luz de nuestra conciencia empezará el proceso de transformación y sanación.

Cada cosa que nos duele está ahí para ayudar a sacarnos de nuestra pequeñez de pensamiento oscuro, para impulsarnos a crecer y brillar y cumplir nuestros sueños.

Lo que hay que entender es que esas cualidades que proyectamos y que nos disgustan tanto en los demás forman parte de una profunda inteligencia colectiva que si aprendemos a escuchar, nos dirá lo que tenemos que cambiar en nosotros mismos para alcanzar la coherencia y la felicidad, y a partir de ahí poder aportar nuestra parte para construir un mundo mejor.

Quiero compartir contigo algo que leí en este libro que me encantó. Dice:


“Nuestro miedo más profundo no es que seamos inadecuados, nuestro miedo más profundo es que somos inconmensurablemente poderosos. Es nuestra luz, no nuestra oscuridad lo que más nos asusta. Nos preguntamos a nosotros mismos: “¿Quién soy yo para ser brillante, espléndido, talentoso y fabuloso?”, pero en realidad, ¿Quién eres tú para no serlo?” Eres un niño de Dios, y tu pequeñez no le sirve al mundo. No sirve de nada retraerse para que los otros no se sientan inseguros cuando están contigo. Has nacido para manifestar la gloria divina que existe en nuestro interior. Esa gloria no está solamente en algunos de nosotros; está en cada uno de nosotros. Y cuando permitimos que brille nuestra luz, subconscientemente le damos permiso a otros para hacer lo mismo. Al ser libertados de nuestro miedo, nuestra presencia automáticamente libera a los demás”.

Hay que liberarnos de nuestro miedo. Por eso, lo primero que hay que hacer es entender como funciona nuestra proyección sobre los demás. Porque es precisamente ahí donde aprendemos lo que tenemos que superar en nosotros mismos. Y a partir de ahí enfrentar nuestro lado oscuro para constituirnos en personas integra. Así uno a uno, asumiendo nuestra corresponsabilidad como seres humanos seremos capaces de contrarrestar la nube oscura, y sustituirla por un aura de luz.

Este es nuestro momento. Somos llamados a ser todo lo que podemos y debemos ser. Seamos coherentes, objetivos y humanos. La empatía es el secreto de la felicidad. Empecemos por abrir nuestro corazón a nosotros mismos. Permitamos que brille nuestra luz liberando así la luz auténtica de la humanidad que tanto quiere salir en todos los demás.

Escrito por Mac kroupensky. Adaptación: Victoria Andrea Muñoz Serra.

REFERENCIA DE ESTE TEXTO

 *Cómo Enfrentar Nuestro Lado Oscuro E Iluminar Al Mundo*, Muñoz Serra, Victoria Andrea, Sitio Web: Victoria Andrea Muñoz Serra (http://www.victoria-andrea-munoz-serra.com/coaching_integral.htm), Concepción, Chile, marzo del 2012.