

## Consigna:

---

Por favor realiza el siguiente ejercicio y envíanos en archivo word tu reporte: cuéntanos qué te pasó durante y al finalizar el ejercicio, qué reflexiones te surgen a partir de la lectura y de hacerlo. ¿Te ha sido útil hacerlo? ¿Por qué?

## Perdonar tu Sombra [Ejercicio práctico] “Como tu enemigo se transforma en tu mejor aliado”.

### Perdonar tus Sombras

Es posible que en tu familia o grupo de amigos haya alguien que "no tragas", **alguien que no te "cae bien"** o directamente que no soportas.

También puede ser que no tengas esta situación (raro, raro...), pero que te encuentras con algunos aspectos de carácter o conducta de familiares cercanos (hijos, pareja, padres...) que no te gustan.

Si por el contrario estás iluminado y en un estado continuo de presente y aceptación plena, este artículo no es para ti... aunque déjame dudarlo.

**Cada una de las cosas que no te gustan**, que no soportas, que te molestan de los demás, y más aún cuando te molestan más de la cuenta...**pertenece a lo que Carl Jung llamaba la Sombra.**

Él decía "**Todo lo que nos irrita de los demás, nos puede ayudar a entendernos a nosotros mismos.**"

La Sombra hace referencia a todos nuestros aspectos ocultos, positivos o negativos. Son partes de nuestro inconsciente que están negadas o escondidas.

Lo que normalmente **muestras al mundo, es tu personalidad** (del griego persona=careta, **máscara**), y **la sombra es aquello que escondes**.

¿Has oído hablar del famoso cuento de Robert Louis Stevenson, el Dr. Jekyll & Mr. Hyde.?

Hace referencia a un doctor que elabora una poción con la capacidad de separar la naturaleza del hombre (el bien y el mal) y así por el día es un hombre bueno, el Dr. Jekyll, y por las noches se convierte en Mr. Hyde, un hombre que muestra la parte oscura de su propia alma.

Se dice que "*todo Dr. Jekyll tiene su Mr. Hyde*", a veces muy muy escondido y enjaulado dentro de sí.

### **¿Y por qué escondemos nuestra sombra?**

Muchas veces para ser "buenos", para estar dentro de los dogmas sociales o familiares, y de ese modo sentirnos aceptados por los demás.

Se nos educa para **ser fieles a las normas, a los dogmas, para agradar a los demás...** aunque hacer esto signifique ir en contra de nuestra propia alma.

Carl Jung decía "Nadie se ilumina imaginando figuras de luz, sino haciendo consciente su oscuridad."

Si quieres conocerte más profundamente, observa todo aquello que juzgas en los demás, observa las situaciones repetitivas en tu vida, mira aquello que nunca harías. En todo ello encuentras tu Sombra.

### **Aquellos que no aprenden nada de los hechos desagradables de sus vidas, fuerzan a la consciencia...**

¿Vas entendiendo qué es la Sombra?

Pues vamos a ver **qué hacemos cuando nos encontramos con algo que nos molesta:**

¿Te paras y piensas: "*Es simplemente una proyección de mi Sombra, voy a mirar dentro de mí, a ver qué puedo aprender de esto.*"?

Creo que no, ¿verdad? Aunque tendría mucho sentido.

Lo que abunda, cuando nos encontramos con algo que nos molesta es enfadarnos, juzgar, sentirnos mal, tomarlo como algo personal, culpar, manipular o **querer que el otro cambie**.

Sí, sí... querer que el otro cambie. ¿O no?

**Pensar es difícil, es por eso que la mayoría de la gente prefiere juzgar. Carl G. Jung**

**Pongamos un ejemplo:**

Un hombre al que le molesta mucho el desorden. Su hijo llega a casa, se quita los zapatos, los deja en medio y se va al salón a ver la tele. El hombre (padre), se siente muy molesto y empieza a enfadarse, y a hacerte toda una paja mental, con juicios, percepciones y proyecciones de sus necesidades no satisfechas... y cada vez se va enfadando más...

Él cree que se ha enfadado por la conducta de su hijo, y piensa que por lo tanto, no se enfadaría si su hijo fuese más ordenado.

"Si mi hijo pusiera las cosas en su sitio, yo no me enfadaría."

Pero, ¿realmente se ha enfadado por la conducta de su hijo o por **la interpretación** posterior?

Lo que vemos en el ejemplo, es una muestra de cómo la Sombra se manifiesta en nuestro día a día.

El libro Un Curso de Milagros, dice: "*nunca estoy enfadado por la razón que creo*".

¡Qué gran verdad!

**Lo que nos hace sufrir no es lo que sucede, sino la interpretación mental acerca de lo que sucede.**

Esto no quiere decir que en el ejemplo, el padre no deba poner normas o límites. Puede hacerlo. Lo que quiere decir, es que independientemente de la conducta correctiva que adopte el padre, puede **dejar de sufrir mentalmente**, e incluso utilizar ese suceso para liberar una parte de su Sombra.

**Hoy te quiero aportar, es una forma diferente de mirar estas situaciones.**

¡Mejor aún!

Te voy a explicar un ejercicio práctico a través del cual **todo lo que no soportas de los demás te ayudará a sanar tu mente.**

Sí, sí...

El ejercicio se llama "**Los 5 pasos del perdón**", de Jorge Lomar (quien creó este ejercicio) de la Escuela del Perdón. Consiste en lo siguiente:

## **LOS 5 PASOS DEL PERDÓN**

---

Cuando te encuentres con algo que te molesta, una persona, una actitud, una conducta...

**Paso 1, Sensibilidad:**

Atiende lo que estás sintiendo. Siente la energía de la emoción en tu cuerpo, sin pensarla, sin razonarla, sin culpar...

Puedes imaginar que es el niño interior que pide atención, cariño. Normalmente hacemos justo lo contrario, intentamos impedir sentir la emoción, razonarla... no hagas nada de esto ahora.

Simplemente **entrégate a la emoción. Conéctate a tu cuerpo y permanece en estado de presencia**, atendiendo lo que sientes durante todo el ejercicio.

### **Paso 2, Tomar responsabilidad:**

Comprende que el conflicto no está fuera, está dentro de tu mente.

**No es la situación que te hace sufrir, es tu interpretación**, una interpretación hasta ahora inconsciente.

No eres culpable, nadie lo es.

Es simplemente un programa inconsciente, una parte de la Sombra y ahora lo ves.

En tu interior tienes el poder de cambiar la forma de ver esto.

### **Paso 3, Humildad:**

No sé.

Un Curso de Milagros dice: *"No conozco el significado de nada, incluido de esto (situación). No sé por lo tanto cómo responder a ello. No utilizaré lo aprendido en mi pasado para que me sirva de guía ahora."*

**No conozco el significado de nada, incluido de esto (situación). No sé por lo tanto cómo responder...**

Se trata de **no querer darle un significado a lo que estás sintiendo**. De abandonar todos tus cursos de karma, psicología, autoestima... de abandonar todo lo que sabes para abrirte a la posibilidad de que quizás ningún razonamiento sea 100% verdad.

Si vienen razonamientos a tu mente (y es normal que vengan en manada), simplemente contéstales "No sé".

Ten en cuenta que una mente programada no se puede des-programar a sí misma. Tus intentos de darle un sentido a esta situación, pueden traer consigo culpa y miedo. Entrégate a la humildad de la aceptación, y dite "No sé".

En el ejemplo, el padre podría estar pensando: "Es que mi hijo no va a cambiar nunca" No sé, no sé si algún día cambiará o no. "Es que cuando era pequeño, mi madre me obligaba a tenerlo todo impoluto, puede ser por eso que me molesta tanto el desorden" No sé, no sé si será por eso o no. Y así con cada pensamiento...

### **Paso 4, Voluntad:**

Se trata de tu voluntad real, de querer estar en paz, de querer aceptar esa Sombra.

**"De corazón, quisiera poder cambiar mi forma de ver esto."**

Un Curso de Milagros hace la siguiente pregunta: "¿Quieres ser feliz o prefieres tener la razón?"

En el ejemplo, el padre podría pensar: "Elijo ver a mi hijo totalmente inocente, aceptarlo tal y como es, sin querer cambiarlo". Recuerda: esto no quiere decir que no le diga que recoja, o corrija su comportamiento, pero ahora podrá hacerlo desde la paz.

Pido ayuda a mi corazón, alma... como quieras llamarlo.

UCDM dice: "Estoy decidido a ver las cosas de otra manera."

### **Paso 5, Aceptación:**

Se trata de aceptar que la sanación de tu mente se está produciendo.

Entra en sintonía con la experiencia que estás viviendo, con el suceso conflictivo tal como ha sucedido.

Ahora ya sabes que todo es una proyección del inconsciente, y confías en que la sanación suceda.

Esto no quiere decir, que al hacer este ejercicio meditativo, tu emoción se vaya a ir, o ya no te vaya a volver a molestar la misma situación.

A veces, necesitamos hacer este ejercicio varias veces, en situaciones similares, sin caer en la tentación de echar la culpa al otro (es muy tentador, jeje), para que se produzca el "milagro", de que ya no nos moleste en absoluto.

***"Acepto lo que es, acepto la sanación. Gracias, gracias, gracias."***

Cierra el ejercicio, sintiendo la gratitud porque hay algo en tu mente, en tu Sombra, que ya ha cambiado.

***¿Qué te parece? ¿Fácil o difícil?  
Es práctica, práctica y práctica.***



Texto de Saúl Pérez Sánchez - Ejercicio de de Jorge Lomar

[www.carreradecoaching.com](http://www.carreradecoaching.com)

[www.cocreare.com.ar](http://www.cocreare.com.ar)