

CÓMO CONVERTIRTE EN LA MEJOR VERSIÓN DE TI MISMO/A - POTENCIAR TU LUZ

Published 21 April 2023 by Za'el y Arien - Español

Za'el: Te doy la bienvenida. Gracias por interesarte y entrar a escucharme. Espero que estés muy bien. Si no es así, espero poder ayudarte, al menos a sentirte en compañía.

Hace unas semanas hablé sobre la luz y la oscuridad dentro de nosotros y de como todos poseemos ambas en cierta medida en nuestro interior y eso no es malo. También hablé de como se conecta eso con las sombras y traumas de cada uno y seguirá estando muy ligado. Intentaré explicarme de la forma más práctica posible y que puedas aplicarlo en cuanto tengas la oportunidad. Me temo que lo más probable es que sea pronto.

Basándonos en como definimos a nuestra luz y cómo definimos nuestra oscuridad, podríamos calificar a una como positiva y a otra como negativa, ya que una representa las buenas intenciones, actitudes y emociones frente a ciertas situaciones, y la otra representa justo lo contrario, respectivamente.

Sin embargo, al final hablamos sobre usar esa máscara o esa carcasa que desde fuera pudiera parecer oscuridad cuando en realidad se trataba de defenderse a uno mismo, con sabiduría, con ingenio y sin perder el respeto. Porque ser un ser de luz no implica renunciar a cuidarte a ti mismo ante los ataques o ante la oscuridad de otros. Entonces, ¿cómo potenciar la luz que hay en ti cuando el mundo en el que vives tiende a la hostilidad?

Bueno, ser la mejor versión de ti mismo no implica necesariamente exponerte ante el peligro. Como bien decía Mari en uno de sus últimos vídeos, quizá conviene mantener un cierto rango de misterio o de cautela por tu propia seguridad. Pero claro que se puede. Nunca hay un solo camino, pero sí creo que siempre conlleva un proceso que comienza por conocerte al 100%. Y para conocerte al 100% es necesario localizar tus sombras, localizar las cosas que te hacen sentir mal, que te causan problemas, que te molestan, que te duelen y buscar de dónde vienen, por qué están ahí?

A veces es muy difícil encontrarlo, porque tendemos a enterrar esas cosas como mecanismo de defensa, pero nunca debes rendirte o resignarte a decir: "No lo encuentro. No lo sé. Es muy difícil. ¿Cómo voy a saberlo? No puedo. No soy capaz" porque vas a tender a decirlo y abandonar o es lo más habitual.

Tienes que seguir y ser lo más honesto que puedas contigo mismo. Sé valiente, ten el valor de ser objetivo y coherente y usar la lógica para responderte a tus preguntas. Sobre todo, cuando ya has encontrado de dónde viene esa sombra, porque ahí deberás tener el valor para aceptarla, para saber que está ahí y no pasa nada. Eres una persona, tranquilo, tranquila, está bien.

Una vez en este punto y dependiendo de qué se trate, tú deberás valorar si cambiar esas cosas está bajo tu control, si deseas cambiarlas o no, las consecuencias de tu decisión, y aprender a aceptar e integrar de verdad la situación resultante y las respuestas que encuentres. El objetivo es realizar este proceso tan duro y que lleva

mucho tiempo con cada una de esas cosas que te molestan o te hacen sufrir de alguna forma.

Si tuviera que darte una clave mágica para hacerte ese proceso más sencillo serían dos cosas importantes. La objetividad, por un lado, ser totalmente objetivo, racional, lógico y sincero con las preguntas y respuestas que te des, analizando tus emociones o las situaciones que sea.

En segundo lugar, pero exactamente igual de importante, comprensibilidad, ser comprensivo contigo mismo. Por supuesto que hay que reconocer lo que hemos hecho mal, pero también hay que pararse a entender por qué lo hemos hecho, precisamente para no repetirlo.

No quiere decir que todo esté justificado, pero si debes aprender a soltar ese karma y ese remordimiento si realmente quieres cambiar y mejorar, entenderte y ser esa persona que necesita precisamente el niño que hay llorando en tu interior del que hablábamos anteriormente.

Todo esto conecta con varios temas que me gustaría hablar en el futuro, como pueden ser cómo conectar con ese niño interior, liberar ese karma y la importancia de las palabras que usas para referirte a tí y a las situaciones. Temas que evitarán que tú mismo te consumas en tu propia oscuridad. Y esto era solo el primer paso para potenciar tu luz o, mejor dicho, aspirar a convertirte en la mejor versión de ti mismo.

¿Ya se te había olvidado de qué hablaba? Es el más complicado y requiere de muchísimo valor.

Una vez superado ese proceso, también debes aprender a reconocer eso bueno que hay en ti. Es importantísimo, porque precisamente es esto lo que quieres potenciar. El mero hecho de querer cambiar o mejorar ya es en si algo de lo que estar orgulloso y es algo que hace un porcentaje bajísimo de la población humana ya sea por comodidad, por miedo, por pereza, o por mil razones más.

En mi más sincera opinión, sobre todo se trata de la comodidad de señalar fuera y no mirar dentro. Todo aquello que te hace ser gentil, honesto, noble, generoso, bondadoso, humilde, o lo que sea, debe enorgullecerte. Incluso hablando de habilidades, aquello en lo que eres bueno, habilidoso, culto, debe enorgullecerte sin caer, por supuesto, en la necedad ni en el ego. Siempre dispuesto a aceptar la equivocación y en pos de seguir siempre aprendiendo para no equivocarte la próxima vez.

Cada vez que te equivocas, estás creciendo. La nueva perspectiva es siempre bienvenida para hacer crecer aún más tu entendimiento sobre cualquier realidad. También estando dispuesto a aceptar sin ningún miedo todo aquello en lo que te sabes ignorante. ¿Qué va a pasar? ¿Que te van a juzgar? ¿Acaso no es preguntando como se aprenden nuevos datos? La próxima vez ya sabrás un poco más.

De hecho, el mero factor de ser capaz de esto es también algo de lo que puedes sentirte orgulloso. Todo el mundo busca tener razón y le gusta quedar como el que sabe, pero... ¿para qué? ¿En qué les hará crecer eso? ¿Quién está creciendo más?

Una vez has reconocido y solucionado o integrado tus sombras, consciente de tus virtudes y las haces brillar cuando la ocasión lo requiere, y pierdes el miedo a mostrarte ignorante o incapaz con el objetivo de seguir aprendiendo, podrás ayudar a otros de la mejor manera posible, porque lo harás con conocimiento de causa, sabiendo que les puede servir y siendo totalmente honesto. Para ayudar a mejorar tu mundo, primero debes ayudarte a ti y trabajar en ti mismo. Sin embargo, te advierto que solo puede ser ayudado aquel que está dispuesto a cooperar para eso.

Pero todo esto no resuelve el problema de la hostilidad de un mundo en el que no conviene ser solamente un pequeño conejito blanco de luz totalmente inofensivo. Por desgracia, debes estar alerta y no dejarte engañar ni pisar por otros y mantener tu dignidad alta cuando sea necesario, con respeto y con clase, y una vez más sin caer en el ego, y aquí me refiero a la connotación negativa de ego.

Por ejemplo, si eliges mostrarte tal como eres ante una persona y esa persona acaba volviendo eso contra ti de alguna manera, no te arrepientas. Ten criterio a la hora de mostrarte ante qué personas y que parte de ti revelas, y si llega a suceder que te equivocaste, no es culpa tuya, no eres tú quien está haciendo algo mal. Puedes retirarte con dignidad y con clase y seguir tu camino. No le regales más tiempo ni nada más de ti a quien no lo valora o no lo merece.

Como dije anteriormente, es probable que intenten hacerte sentir mal por eso, pero tú utilizarás tu inteligencia para cuidar de ti mismo. Y, en realidad, aunque suena más interesante decir que estás utilizando la oscuridad para protegerte, no se trata de eso, porque no estás haciendo nada malo. De hecho, solo estás actuando como es necesario.

A veces podemos encontrarnos con una clara sombra en otra persona que nos importa y a la cual queremos. Ver la oscuridad en alguien que nos importa puede llegar a ser muy doloroso, frustrante y molesto. Tendrás que tener la sabiduría necesaria para valorar si debes decírselo y ayudarla a detectar esa sombra para acompañarla en el proceso de superarla o dejar que ella misma acabe chocando sola contra el muro que pueda hacerla despertar.

Esto siempre y cuando no se cruce la línea de faltarte al respeto, claro está. No te olvides de cuidar de ti mismo. Y sobre todo no le exijas al mundo que sea como tu consideras que es correcto, ni a ellos directamente, ni esperes en general que actúen de cierto modo. Acepta la oscuridad en quien no quiere soltarla y sigue trabajando en ti.

Definimos a la oscuridad como negativa y a la luz como positiva. Sin embargo, hay veces que una protege a la otra. A veces, una persona con intenciones totalmente oscuras se esconderá bajo una máscara de luz que la ayude a avanzar hacia sus siniestro objetivo.

Otras veces, una persona llevará una máscara que le permita moverse en la oscuridad, siendo que su objetivo final es en realidad el mejor que podría existir y el más luminoso del mundo.

Todo esto suena muy dualista, pero considero que puede ayudar muy bien a entender algunas cosas de uno mismo y sobre todo a integrar todo lo que uno es. Utiliza esta información sabiamente. Para mí, es literalmente aprender a vivir.

Espero verte pronto.

Un saludo y ánimo,

Za'el de Erra