

LA LUZ Y LA OSCURIDAD EN TU INTERIOR / TRAUMAS Y LÍMITES

Published 3 April 2023 by Za'el y Arien - Español

Za'el: Te doy la bienvenida. Gracias por pasarte a escucharme otra vez. ¿Todavía tienes ganas de más? Eso es buena señal.

Hoy hablaré sobre un tema que creo que puede servirte mucho porque, en realidad, es algo que a todos nos sirve. Es un tema que me cuesta mucho abordar porque aún no sé cómo lo plasmaré en palabras. A veces el mero hecho de escribir estos conceptos ayuda a ordenarlos en la cabeza y dejan de estar rebotando sin un sentido, te lo recomiendo.

Jamás en mi vida he conocido a nadie, ni ahí en la Tierra ni fuera de ella, que carezca de alguno de los lados, luz y oscuridad. Al menos en este rango de frecuencias y densidades en las cuales nos movemos. Como decía Mari hace poco tiempo en su último video sobre la Federación de Planetas Unidos, si que existen en lo que llamamos densidades más altas, algo así como seres de pura luz, por definirlos de alguna forma. Para que esto que dijo ella y lo que diré hoy tenga sentido, vamos a aclarar qué entenderemos como luz y oscuridad.

En este caso, definimos la luz como la ausencia de maldad. La inocencia, el amor, las buenas intenciones. Definimos la oscuridad, por otro lado, como todo lo opuesto. La envidia, el rencor, el odio, el miedo, la venganza, las malas intenciones. En realidad, este tema está fuertemente ligado al trabajo de sombras, pero podemos afrontarlo desde otra dirección.

Todos alguna vez hemos sentido cosas de ambas partes. Nos hemos sentido felices por ver a alguien a quien queremos mucho siendo feliz. Hemos actuado de manera altruista y de la manera más honorable y justa. Pero también hemos sentido envidia o quizás hemos imaginado una situación para alguien que no es muy agradable, quizá para que esa persona entendiera algo que en ese momento no entendía por falta de empatía o por lo que sea, es solo un ejemplo.

Esas sensaciones también existen fuera de la Tierra, por supuesto, aunque allí es mucho más abundante, claro, y por un sinfín de razones, pero me voy a centrar en la que me servirá para seguir por el camino que más me sirve para este tema. Próximamente me gustaría tratar bien el tema de cómo nos influye el 3D a las personas desde fuera de la Tierra y a las personas que estando dentro sostienen ya pensamientos en una frecuencia que los hace incompatibles con su entorno, pero hoy hablaré de las personas que se crían y siguen viviendo allí.

Hay un hecho indiscutible, y es que un mundo hostil te obliga en mayor o menor medida a adoptar, a la larga, ciertas actitudes o ideas en consecuencia, no necesariamente hostiles. Estas actitudes o ideas a veces simplemente generan traumas de otro tipo. Pero el hecho es que criarte rodeado de ciertas costumbres te acaba influyendo. Y esas costumbres tampoco tienen por qué ser malas ni buenas, pero quizás te pueden generar algún problema en el ámbito social con según qué personas y a veces esas ideas o costumbres están tan arraigadas en ti, que incluso puedes llegar a pensar que ya es demasiado tarde para cambiarlas y eso puede generar una gran frustración.

En el caso de los traumas es todo un tema a tratar, porque a veces llamamos trauma a un aprendizaje y aprendizaje a un trauma. Digamos que haber aprendido de una situación desagradable te aporte herramientas y un nuevo radar para detectar esas situaciones.

El problema es cuando ese aprendizaje se convierte en un trauma, que sería el momento en el que, cuando el radar interno avisa, pierdes la capacidad de actuar con lógica y coherencia en base al miedo.

Es totalmente normal que cuando se active el radar interno, sientas incomodidad o una sensación muy desagradable que casi siempre es miedo de algún grado. No se trata de no sentir miedo, eso vendrá solo con el tiempo después de aplicar lo siguiente.

Cuando el radar interno que la mala experiencia te aportó en su día se active, sentirás miedo y eso está bien. Aún con ese miedo delante de tu nariz, tú serás capaz de apartarlo y mirar la situación con lógica y objetividad al máximo. Significa este aviso o miedo que la situación se va a repetir o simplemente significa que podría repetirse.

¿Estoy seguro de que eso va a volver a suceder? ¿Qué precauciones puedo tomar con respecto a la última vez que me permitan analizar la situación mientras avanzo, sin ponerme en peligro? ¿Y si llega a suceder lo que temo, ¿que va a pasar? ¿Y que si llega a pasar eso?

Quizá pueda pasar lo malo una temporada, pero cuando vuelva a estar bien, habré aprendido otra cosa más y seré aún más fuerte. Aunque, claro, de cada quien depende a qué desea exponerse para superar un trauma.

Pero la diferencia clave entre la experiencia y el trauma está en si el miedo está afectando o no en tus decisiones o estás sabiendo tomarlas a pesar del miedo. Aunque ya te aviso de que tomar las decisiones en base a la experiencia y no al miedo no te asegura que no falles nunca y debemos estar preparados para eso.

Pero y si fallas, ¿qué? Seguirás viviendo, siempre seguirás viviendo y recordarás estas palabras más que espero que te lleguen como un abrazo si lo necesitas tras caerte. No pasa nada, está bien, volverás a resurgir, solo date tiempo de asimilarlo.

Sin embargo, a veces la experiencia te llevará, por desgracia, a verte obligado a actuar de una forma que no te gusta o que te hace sentir incómodo, o que podría alterar la imagen que los demás pudieran tener de ti.

Muchas personas dirían que esto es verse obligado a ser malo, por protegerse a uno mismo, y aquí entra el saber discernir y cuidarse a uno mismo en todo sentido. A veces sí es necesario aprender a darse a valer, aprender a defenderse y aprender a decir que no. Y en las peores ocasiones esa actitud que te veas obligado a asumir causará un rechazo en la otra persona. Dolor, pena, furia, confusión o frustración.

¿Significa eso que estas siendo malo? ¿Deberías renunciar a defenderte ante las situaciones o las personas para ser siempre lo que consideras como bueno?

Discúlpame, pero eso no es ser bueno. Es ser... no, no eso que estas pensando. ¡Es ser complaciente!

Cuando alguien está abusando de ti en uno u otro modo y en la medida que sea, consciente o inconscientemente, de ti depende poner un límite o escaparte inteligentemente por un camino que no te deje a ti y a tu integridad olvidados o apartados. Eso para mí no significa ser malo.

Pero puedes verlo de la siguiente manera que creo que te resultará mucho más interesante. Como decía Sirius Black en la famosa saga de Harry Potter, el mundo no se divide en buenos y malos, todos tenemos luz y oscuridad en nuestro interior. Lo importante es que parte elegimos potenciar. Eso es lo que realmente somos.

Como decía Tía Mellen en alguna de las películas de Spider Man, todos llevamos un héroe dentro que nos hace ser sinceros, que nos da fuerza, que nos ennoblece, aunque a veces tengamos que mantenernos firmes y renunciar a ciertas cosas.

¿Te digo cómo llega un ser de luz a ser un ser de luz? Aceptando e integrando todo lo que es y eso incluye la oscuridad. Si sigues fingiendo para los demás y para ti mismo que eres un ser de luz, jamás llegarás a serlo. Puedes aceptar tu oscuridad como una característica presente en ti y utilizarla para aquello que crees que es correcto, siempre intentando evitar hacer daño a los demás, a no ser que no quede otra alternativa.

Puedes aspirar a usar siempre tu luz y tu lado más justo y noble pero eso no implica renunciar siempre a cuidarte a ti mismo. Quién ayuda a los héroes?

Además, como cierta pequeña dice y yo mismo también, tiene mucho más mérito llevar dentro de un monstruo terrible y mantenerlo a raya que ser un ser de amor y luz sin nada que trabajar en ese aspecto.

Puedes tener ciertas costumbres o ideas que la vida te ha acabado contagiando, pero el camino no es rechazarlas sino empezar por aceptarlas como una característica tuya que no define todo lo que eres.

Si resultan ser un problema en la interacción con otros, solo puedo decirte tres cosas:

Una, que puedes elegir intentar trabajar de verdad en ellas con plena determinación para superarlas, solo si realmente esas personas son verdaderamente importantes para ti y altamente respetuosas contigo y tu forma de ser y por tanto en realidad te aceptan aunque les incomode.

Dos, que no tienes que adaptar tu forma de ser a los demás obligatoriamente porque lo más normal es que esas personas te acepten como realmente eres e intenten aceptarte así, o al menos acompañarte y tomarte de la mano en el proceso de superar eso que quieres. De lo contrario, me temo que deberás enfrentarte a la durísima verdad de que no son realmente tus amigos, sino amigos del personaje que has intentado crear para ellos, y a veces eso implica separarse, como decía Arien en el último video.

Tres, que el día que esas ideas o costumbres hayan desaparecido, seguramente te darás cuenta de que desaparecieron cuando menos importancia les habías dado, cuando las habías integrado como algo en ti que no es todo lo que te define.

Tú eres todo, luz y oscuridad. La Fuente no se compone solo de un lado de las

cosas, sino de todos los que eres capaz de imaginar y tú, como la Fuente misma que eres, así funcionas también.

En el momento que integres tu luz más brillante y tu oscuridad más horrible, tus virtudes y tus defectos, y pierdas el miedo a mostrar cómo eres, avanzando siempre hacia la mejor versión de ti mismo, y pierdas también el miedo a fracasar, serás prácticamente invencible.

Que tu oscuridad potencie tu luz. Que la ira te impulse y se convierta en determinación. Que la tristeza te anime a saber cuán fuerte te volverás al resurgir. Que el miedo te dé la oportunidad de poner a prueba tu mente fría. Que tu astucia y tu firmeza te permitan cuidar de ti y mirar por tu bienestar cuando otros tratan de someterte.

Que la oscuridad sea tú as bajo la manga. El resto del tiempo, que la luz sea siempre tu aliada.

Za'el de Erra