

# SWARUU DE ERRA: TRABAJO DE SOMBRA (MENSAJE EXTRATERRESTRE PLEYADIANO-TAYGETA)

Published 14 May 2019 by Agencia C3smica, Gosia

Gosia: Hola Swaruu. Me gustaria entrar en el tema de Trabajo de Sombra. Dijiste que era uno de los mas importantes para la gente de la Tierra. Me gustaria profundizarlo. Te parece bien?

Swaruu: Si claro, buenos dias Gosia y Robert.

Gosia: Gracias. Entonces primero seria bueno entender QUE ES el trabajo de sombra para ti exactamente? Que entiendes con esto?

Swaruu: Entiendo con esto que es el trabajo que se realiza cuando una persona hace una introspecci3n sistemática de si misma. Analizando progresivamente con o sin ayuda su programaci3n interna. Referente a la programaci3n recibida desde pequeños, los traumas y las reacciones ya automáticas de cada persona. Orígenes y causas.

Gosia: Ok. Que son los metodos mas adecuados para ir deprogramandose de todo esto?

Swaruu: Como es de esperarse, depende de cada persona, pues lo que le funciona a una no le funcionará a otra. Es parte del camino espiritual y como tal es individual. Ya dicho este concepto si hay parámetros que puedan ayudar a las personas a empezar con su propia versi3n del trabajo de sombras.

Gosia: Cuales son?

Swaruu: El primero es entender qué es el trabajo de sombras. Luego es formarse objetivos propios. Es parte de lo que un bebé desde que nace encontrara como barreras sociales desde el punto más basico, que es el entender que hay cosas aceptables y cosas inaceptables. Las cosas aceptables son propiciadas por nuestra familia, las inaceptables no. Y esto dependerá de cada familia y cultura. Esto ocasiona que para sobrevivir el individuo tenga que reprimir los aspectos de si mismo que no son aprobados, mientras que intentarán exagerar los que son aceptados. Esto como mecanismo de supervivencia. Lo que esto ocasiona es una dualidad o dic3toma en una persona. La creaci3n de lo consciente y lo inconsciente.

El hecho de que tengan que separase así de esa manera es probablemente el primer acto de rechazo a si mismo(a). Una persona tiene aspectos de que son conscientes y aspectos de la misma persona que no estan conscientes de ello, no lo pueden ver. De ahí viene el nombre de trabajo de sombras. Porque no esta en la "luz" de la persona, por lo tanto no puede "ver" esos aspectos de si mismo que están ahí. Como reprimimos lo que nos enseñan que es negativo, este se compone de cosas socialmente negativas por lo general, aunque también hay aspectos positivos escondidos ahí. Por ejemplo, a las niñas se les dice que deben permanecer calladitas y no expresar su opini3n. Eso provoca que se repriman, se vuelvan inseguras. Digamos que una niña pas3 eso de pequeña, cuando ella hablaba la callaban.

Entonces crecerá a ser una adulta reprimida en ese aspecto, aparentemente insegura y con poco valor propio. Pero en el momento en el que descubre la raíz de su problema, el que su mamá la tratase mal de niña en ese aspecto, la puede de repente lanzar a sentirse segura y acertiva, pudiendo por primera vez, expresar su opini3n libremente. Otro ejemplo de esto son las personas que constantemente atacan con comentarios no apropiados pero leves a otras personas. Agrevisas pasivas. Están tratando de sacar un aspecto de si mismos que han reprimido. Hacen eso en vez de abiertamente compartir su opini3n. Y lo hacen de ésta manera por la negabilidad que tienen con esta estrategia, al no poder ser confrontados

directamente con la misma facilidad que como sería si se expresaran abiertamente desde un punto de poder propio. Ellos mismos han negado aspectos de si mismos al grado de que no entienden porqué reaccionan así.

Y llegan a sufrir sus propias sombras. No las comprenden. Porque las han escondidos porque ellos mismos han perdido partes de si mismos por la estrategia de supervivencia de esconder sus aspectos negativos y exagerar lo positivo desde el punto de vista socialmente aceptado. Las personas acaban fragmentadas. Y ellas mismas han sido cómplices de ésto. Por que su propio valor propio tuvo menos importancia que la necesidad de ser aceptados por su familia y comunidad. Pero esos aspectos permanecen ahí y salen a la luz, mayormente para dar problemas. Se tienen que enfrentar los problemas y las reacciones de frente aunque duelan, porque si duelen. El hacer trabajo de sombra es traer a la luz los aspectos más profundos de nuestro ser. Aprender a trascender nuestros problemas y sus causas más profundas. Por lo tanto es necesario para poder alcanzar la llamada iluminación espiritual.

Gosia: Estupendo, gracias. Dijiste arriba que primero es importante entender que es el trabajo de sombras, luego formarse objetivos propios. Lo que dijiste arriba forma parte de esta etapa? Formar objetivos?

Swaruu: No es el como, es el porqué y qué es el trabajo de sombra. El entender qué es.

Gosia: Y que sería formar objetivos entonces exactamente?

Swaruu: Es entender que es lo que buscas personalmente con el trabajo de sombras.

Robert: Con eso no estas cambiando la personalidad de la persona?

Swaruu: Si, cambias su personalidad. Pero es ella cambiando a si misma.

Gosia: El trabajo de nuestra sombra debería estar hecho puramente por nosotros mismos o podemos recibir "indicaciones" de que son nuestras sombras de los demás? Sin embargo, lo que ellos ven, no serian algunas proyecciones suyas a veces tal vez?

Swaruu: Los demás muchas veces, si no es que siempre, tienen más conciencia o pueden ver nuestras sombras más claramente que nosotras mismas(os). Son sombras propias por lo tanto lo que es obvio para una persona externa, no lo es para la persona que tiene la sombra en cuestión. Y al mismo tiempo también le agregan sus reacciones y sus propias sombras, como has dicho. Y el hecho que tambien pueden añadir sus propias sombras..no es siempre confiable. Tiene que ser alguien bastante "consciente".

Gosia: Como discernir si algo forma parte de nosotros como parte de nuestra esencia o cuando es programado? Ejemplo practico de mi vida: Mi cultura, religion catolica etc me ha "programado" a querer estar en una relacion monogama. Pero hay personas con quien me he cruzado que me indicaron que soy asi porque me han "programado". Es esto mi sombra? Como saber si mi deseo de querer tener relacion con solo una persona, en la manera monogama, es porque YO SOY ASI, o tal vez es mi "sombra que tengo que disolver"?

Swaruu: En el final todo es programado ya sea durante la vida en curso o antes en otra vida, pero todo es programación-interpretación. Solo es una sopa de gradientes en los que es más obviamente una programación y otras que son más sutiles.

Gosia: Ok, gracias, procesando.

Swaruu: Por nada. Es que solo piénsenlo. Todo lo que interpretan es el resultado de una programación, hasta la silla que tienen ahí. Es silla porque esta programado. Les gusta el chocolate porque también lo es. Todo lo que es como esencia también proviene de experiencias previas que no son otra cosa más que más programación. El género que tienen, su sexualidad, toda idea, es programación. Una persona no tiene un alma, no se le ha dado un alma, el alma es algo que se construye por cuenta propia, con arduo trabajo y a través del tiempo y de las encarnaciones y esas

no son otra cosa más que programación. Solo es que algo que es considerado como una sombra es algo que en este momento no se desea tener, un comportamiento que va en contra de la idea o concepto que la persona tenga de si misma del su concepto de Ego que es eso, la idea que se tiene de si misma como persona.

Gosia: Tienes razon, mirando asi, todo es programacion. Y liberando la mente, hacia el Yo Unificado entonces... significaria ver TODO como programacion. Incluso lo que percibo que viene de mi "esencia". Es que ahora que lo veo como lo presentaste - TODO SON IDEAS y Interpretaciones, tienes razon. No existe nada mas.

Swaruu: Si, solo es la contraposición entre las cosas que una persona ve como aceptables y de acuerdo a su autoconcepto y las cosas que tiene que van en contra de ese autoconcepto. Como atributos o características que están en conflicto con lo que desean ser.

Robert: Pero quien dicta lo que esta aceptable o lo que no esta? La sociedad o el individuo?

Swaruu: Ambos, Robert, pero en el caso de la sociedad humana el individuo siempre será el resultado de su interacción con la sociedad, y los atributos que una persona no desea o que están en conflicto con su percepción personal (Ego) son los que reprime y se convierten en sombras. Pero esas sombras siempre estarán ahí porque son parte de los valores que hacen al individuo, y dicho individuo las tiene y las rechaza porque esta en resistencia a ellas, y dicha resistencia es lo que define lo que el individuo desea ser, pero el individuo solo puede saber qué es lo que desea ser si sabe lo que NO desea ser (Las sombras).

Pero le gusten o no ahí están y saldrán a la luz cuando menos se lo esperen porque son caras de la misma moneda, no es separable. Como ejemplo si tu mamá desapruueba algo de ti, lo reprimirás para que eso no salga, especialmente cuando eres pequeño(a) porque del amor de tu madre depende tu supervivencia. Cuando una persona nace digamos que no tiene gatillos (los precursores de las sombras) esta limpio y sin programación, pero a medida que crece se van desarrollando las sombras irremediamente. Ahora hablando de este concepto de sombras que están ahí nos gusten o no, tengo una cita terrestre que a mi personalmente me gusta mucho:

Lo que sea que reprimas y escondas solo se manifestará más adelante como destino - Karl Gustav Jung.

De donde proviene el término de Trabajo de Sombras. Es algo que Jung usó y expuso por primera vez.

Gosia: Entonces de lo que veo aqui, las sombras no seria cualquier programacion como mi ejemplo arriba, de estar "programada a ser monogama" por mi cultura y religion... pero algo que no deseamos si, y no sabemos porque? Y si la programacion armoniza con lo que deseo...ya no es sombra no? Si yo deseo ser monogama, da igual si viene de programacion externa o interna. Todas son programaciones. Pero es mi interna. Entonces no es sombra no? Pero ahora como sabes si es interna o tal vez es algo reprimido de que no estoy consciente? Tal vez queria ser polygama pero lo elimino mi cultura?

Swaruu: Si sabes que estas "programada a ser monógama" y eso antes era un problema para ti, ya no lo sería porque ya conoces lo que ocurre, ya le has prendido la luz a la sombra, ya es tu decisión si sigues lo que programa la sombra o lo que dicte tu mente-conciencia. Si no sabes porqué sientes algo que te esta dando problema, no tiene explicación una reacción tuya, entonces es sombra. Mejor definido como una sombra es algo que no esta de acuerdo con tu concepto personal-propio (Ego). Algo que o a lo que tienes resistencia.

Gosia: Entonces tiene que ser algo que da problema. Si no, no es sombra si=? Si ser monogama no me da problema y ME GUSTA... entonces, programacion o no, no es sombra. Pero si tengo el problema y resistencia a Polygamia... entonces cual es mi

sombra allí??

Swaruu: No habría a menos de que cause algún problema para ti eso. Solo es que por tu programación prefieres ser monógama. Pero no tienes resistencia a ser así o a pensar así.

Gosia: Ok si. Entiendo. Simplemente eligo. No hay sombras.

Swaruu: Una sombra clásica es la de una niña que no la dejaron hablar y que le dijeron que las niñas bonitas se les ve y no se les escucha. Mas tarde en la vida ella no se puede expresar en la escuela, universidad o en publico y no entiende porqué tiene miedo a eso o no puede hablar si la miran. Ahí esta la sombra. Solo si ella ahora comprende porqué la tiene y que la tiene podrá entender el porqué y trabajar para erradicar el comportamiento causado por una sombra que le impide desarrollarse como ella quisiera.

Es que en un momento, de pequeña, ese comportamiento le era útil, por eso se programó como que es mejor quedarse calladita o la criticarán los demás. Pero ya de adulta eso empieza a ser un problema, el no poder dar presentaciones en su Universidad para buscar su título. No entiende porqué.

Gosia: Gracias, con este ejemplo se entiende muy bien. Hmm, yo pensaba que las sombras son todo tipo de programaciones de PREFERENCIAS en general. Y que es importante liberar la mente de ellas hacia el Campo Unificado/Fuente Original.

Robert: Veo difícil hacer el trabajo de la sombra.

Swaruu: Si, no es sencillo. No es fácil trabajar para erradicar algo que no sabes si esta o no ahí en primer lugar.

Gosia: Es liberar la mente de programaciones de preferencias (viendolas todas como programacion o auto programacion) parte del trabajo de sombras?

Swaruu: Es que es complicado, porque entramos en tratar de entender y de clasificar qué es una programación indeseada y qué no lo es. Porque como todo finalmente es programación no puedes eliminarlo todo o dejarías de ser tu misma, con todo lo que te define como persona. ¿Que hace el Yo unificado? (Fuente original). Se fragmenta para tener la experiencia de ser de experimentar más. Buscar la expansión de esa manera. Se programa más. La programación en si aisladamente no esta mal, define todo y te separa de los demás, te define como persona, te da identidad propia. Ya eres conciencia pura como eres.

También hay que hacer una distinción aquí entre lo programado somáticamente o del cuerpo, y lo que esta más como propiedad del Alma. El Yo unificado tiene su propia identidad. Y es el resultado de la suma de todas las conciencias que existen. Tu misma no eres solo una identidad sino la suma de muchas.

Lo único que define una sombra como concepto de Jung es que tienes resistencia a ese comportamiento programado, por lo tanto lo has reprimido y luego te has olvidado de que lo has reprimido. Aun así guía tu comportamiento en conjunción de otras sombras como causa efecto. Lo que resulta es una serie de reacciones y de procedimientos que una persona hace enfrente de una u otra situación en la vida. Esto hace que las sombras que no quiere la persona terminen guiando la vida de la persona. Por eso Jung ha dicho que se manifestarán más tarde en la vida como destino.

Expongo a su trabajo y lo uso porque es fuente de la información que estoy dando aquí como referencia de ahí, buscabale por ustedes. Más mi interpretación personal. Desde nivel más alto se complica todo, porque una sombra que da problemas a una persona puede estar ahí deseada por el yo superior de la persona encarnada precisamente para provocarle un camino de vida que le dé una serie de experiencias necesarias para su crecimiento espiritual. (Esto es mío no de Jung).

Gosia: Y como saber cual es la auto programacion de alma deseada? Desde el nivel mas alto?

Swaruu: Cuando no confiere ni provoca ninguna resistencia.

Gosia: Y resistencia seria otra vez...? Como la definirias?

Swaruu: Todo lo que tienes, sientes que no te define o que no quisieras que se relacionara tu identidad-ego con ese atributo indeseado. Como el no poder hablar en publico de parte de la niña del ejemplo arriba.

Gosia: Ya pero polygamia no me define. Entonces como discernir si es resistencia o simplemente una eleccion propia.

Swaruu: ¿Si es un problema para ti. Solo lo sería si estuvieras con los Mormones que te obligan a ser una de 7 esposas de un tipo. Si te agrada no es sombra, si tienes resistencia a algo si lo es pero al saber que lo está ya esta en camino de la resolución. Lo que define a una sombra es que en primer lugar no sabes que lo tienes, en segundo lugar tienes resistencia a ese comportamiento.

Robert: Pero para que hacer tantos cambios Gosia si eres un Avatar?

Gosia: Porque siento que no son cambios en mi Avatar son cambios en mi Ser. Me seguira donde sea me voy porque Yo soy Yo. Tus sombras tambien te seguiran. Es importante hacer todo este trabajo desde cualquier avatar creo yo. Porque haces este trabajo en todos los niveles de tu ser a la vez.

Swaruu: La mayoría de las sombras se quedan como programación de la mente. Me usaré como ejemplo. Cuando yo era niña me gustaba mucho ser la niña como conciencia compartida con mi madre siendo la misma. Me gustaba ser la niña porque no tenía los gatillos de la madre que estaba amargada porque su madre (mi abuela) la encerró en el bosque con una serie de mentiras de ser perseguida, y de aislamiento de los hombres por conservar pureza espiritual o no sé qué a esta fecha. Ella estaba enojada y sola. Ella era yo. Pero tenía la opción de ser la niña.

Huía de ser la madre porque al ser la niña solo sentía esperanza y fascinación de todo lo que me rodeaba. La madre tenía gatillos y sombras molestas que yo como Alma no quería. Pero se quedaron en el cuerpo de mi madre, como niña yo era la misma pero son los gatillos de la madre. En este caso es muy claro lo que quiero decir que no define al alma pero si la enriquece porque sé y me acuerdo y aprendí de los errores y de los gatillos y sombras de mi madre. En concepto espiritual, una persona plenamente iluminada se define como aquella que no tiene sombras.

Gosia: La pregunta obvia en este punto es: las sombras de tu como madre y sus ideas no te seguian de alguna manera? Porque tambien se ha dicho que las ideas programadas te siguen despues de la muerte. Forman parte de tu alma mas alla de lo fisico.

Swaruu: Así es. Pero las ves en perspectiva. Aprendes de ellas. Como he dicho arriba son las experiencias previas, de ésta vida y de todas las demás encarnaciones anteriores las que te hacen y te definen como persona individual. Soy producto de esas experiencias previas como tu lo eres de las tuyas.

Gosia: Sientes que has superado las sombras de tu como tu madre?

Swaruu: Mientras yo o cualquier otra persona no sea el Yo Unificado tendrá sombras. Y yo si he superado personalmente las de mi madre, aunque me sigan definiendo.

Gosia: Y es posible que algunas resistencias que sentimos pueden venir de otras encarnaciones?

Swaruu: Asi es, si.

Gosia: Se hace muy dificil a identificarlas entonces. Si no tienes la memoria como aqui en 3d. Entonces que seria tu consejo al respeto de ir identificando nuestras sombras y resistencias? Observar mucho nuestras resistencias simplemente o algo mas?

Swaruu: Si observar lo que no quieres de ti misma o lo que te causa un problema, de lo que sea.

Gosia: Que grado tiene que tener este problema para calificar como una sombra? Yo no quiero ser muy, muy delgada por ejemplo. De algun modo es algun tipo de problema... pero sera una sombra?

Swaruu: No se ha definido grado en el trabajo de Jung. En mi postura personal, solo es cuestión de prioridad de lo que una persona no desee, si algo le causa más resistencia o desagrado que otra cosa. Y si, en algún momento de tu vida has creado una sombra al no desear ser muy delgada. Resistencia a ese concepto y no a tener cualquier otro atributo que no cause un problema para ti y que potencialmente no cause un problema en el caso de alguien más. En el caso de ser muy delgada si es algo socialmente programado como atributo no deseado.

Robert: Pero es curioso con los gemelos porque quizás tengan que hacer trabajos diferentes partiendo de la misma familia y entorno.

Swaruu: Los Gemelos al ser la misma persona provienen de la misma experiencia-programación de vidas anteriores y en el caso de la Tierra sus nuevas experiencias como entes separados los definirán como dos personas de ahí en adelante. Es la creación o fragmentación de un alma y la creación de dos a partir de una primogénita. En el caso de gemelos idénticos en Taygeta, solo serán dos cuerpos una sola conciencia puesto con telepatía completa lo que viva o experimente un cuerpo será parte del otro y viceversa, en materia de experiencias enriquecedoras.

Gosia: Y que sería la aplicación de "resolución" de sombras? Simplemente ser consciente de ellas? Como liberarlas?

Swaruu: Tienes que entender primero que ahí esta una sombra al respecto de un problema en particular. De ahí, buscar con raciocinio y lógica de donde ha salido eso, buscando en el pasado. Luego decidiendo que hacer al respecto. Finalmente reprogramar la mente asociando lo que causa la resistencia y la sombra con algo positivo y no con algo negativo. Para esto se necesita la repetición constante de la asociación que deseas cambiar.

Gosia: cambiarlo a algo positivo... hmmm. Pero lo importante sería no fingir nada frente de uno mismo no? Incluso si seguimos repitiendo que algo es positivo y positivo...dentro podemos ir reprimiendo la programación que es algo negativo aun mas. Existe este peligro?

Swaruu: Aplica aquí porque si solo te enfocas en lo negativo eso es lo que obtendrás. Sin embargo muchos autores dicen que el trabajo de Sombras es controversial por la misma ley de la Atracción puesto que si buscas sombras solo obtendrás más sombras. Pero yo no estoy de acuerdo porque el no exponer una sombra que da problemas solo la perpetúa, no se puede estar siempre en estado de negación como si no existiera el problema. El ver y exponer a la luz la sombra (entender que esta ahí y su naturaleza) no es ver lo negativo, al contrario puesto que se expresa un deseo activo y dinámico enfocado al progreso personal.

Ese es el enfoque y no la causa negativa. El cambiar el enfoque hacia algo positivo no es fingir. Si finges entonces no estas cambiando nada, solo estas actuando. Si tienes resistencia al concepto de ser muy delgada como algo malo que da vergüenza a quien lo sea por lo tanto crea una sombra ... si se expone y se entiende se puede programar hacia el saber que esa persona gracias a ese atributo personal atrajo a su pareja de toda la vida porque le gustan personas muy delgadas. Entonces la asociación "delgado" será algo positivo y no un problema.

Gosia: Entiendo, cambiar las asociaciones ok. Todo me parece muy interesante, el tema de introspección y auto examinación siempre me ha gustado bastante. Gracias Swaruu, ya es la hora de acabar, querías añadir algo mas?

Swaruu: Siempre hay mas, en cada tema, pero con lo que he dicho, de momento es suficiente.

Gosia: Acabemos aquí entonces. Gracias Swaruu, y hasta mañana!

Swaruu: A vosotros. Gracias por estar con nosotras.