

Nuestros maravillosos espejos

La primera ley hermética nos enseña: “El TODO es mente; el universo es mental”. Si todo es mental, nosotros mismos como seres mentales tenemos el poder de crear nuestra propia realidad. Lo que coincide con el primer principio de Huna: “El mundo es como tú piensas que es”.

Nuestra vida se manifiesta a través de nuestras creencias, expectativas, actitudes, deseos, miedos, sentimientos, decisiones, acciones y pensamientos persistentes o consistentes. Si nos observamos sinceramente a nosotros mismos, descubriremos lo importante que es reconocer la relación entre lo que hacemos y lo que pasa en nuestro entorno, así como en todo el mundo. Ya que el segundo principio de Huna significa que no existen límites. Así que no existen límites reales entre tú y tu cuerpo, entre tú y otra gente, entre tú y el mundo, entre tú y Dios. Y como la separación sólo es una ilusión, estamos viendo nuestras creencias representadas a través de todo nuestro entorno. Es decir, nuestros familiares, nuestros amigos, nuestros colaboradores, nuestras mascotas, etc. Cualquier reflejo que veamos nos ofrece una oportunidad de sanarnos a nosotros mismos. Solamente necesitamos reconocer un patrón negativo, una pauta o creencia, para poder cambiarlos en positivo. Si cambiamos el cómo pensamos, cambiaremos también nuestro mundo y con ello nuestra realidad. Reconocerlo es la primera clave, consciencia es la segunda para transformarlo.

Cómo funcionan nuestros espejos

Para reconocer una pauta o creencia necesitamos “saber” de ello. ¿Y cómo se hace? Con las simples preguntas:

- ¿Qué me están mostrando estas personas a mí mismo en este momento?
- ¿Qué es lo que me molesta de esta persona?

Otra posibilidad consiste en cerrar los ojos y describir a una persona o una situación que molesta en una o dos frases y, teniendo estas frases, convertirlas en primera persona diciendo: Yo soy... (en vez de: mi hermano es...)

Si elegimos cómo debe ser otra persona, o situación, elegiremos ser la víctima y convertiremos a otros en los malos. Así, todas las personas o situaciones que más molestan son los mejores espejos porque nos demuestran nuestras propias heridas o nuestros miedos más profundos.

Nuestros maravillosos espejos

Existen varios espejos

Por supuesto, lo más obvio son las personas o situaciones, en las cuales nos encontramos, que nos reflejan. Pero también pueden ser cosas como países, idiomas u otros temas. Cosas que juzgamos por ejemplo. Solamente hay que preguntarse: ¿me molesta?, ¿me siento incómodo?, ¿me siento a gusto?, ¿lo odio? etc.

Y también podemos encontrar lo que hemos perdido, reflejándolo en otra persona. Cada vez que cedemos una parte nuestra para llegar a ser lo que somos, queda una vacío esperando ser llenado. Inconscientemente, vamos buscando constantemente lo que sea para poder llenar ese vacío. Y si nos encontramos con alguien que tiene justo estas mismas cosas que hemos entregado nos sentimos bien a su lado. Incluso podemos pensar que los "necesitamos" en nuestras vidas, hasta que recordamos que nos sentimos tan atraídos hacia ellos por algo que todavía tenemos en nuestro interior... solamente que está en el olvido. Siendo conscientes de que seguimos poseyendo esas características, podemos desenmascararlas y reincorporarlas a nuestras vidas.

También existen situaciones que nos demuestran nuestros mayores y profundos miedos. Podemos encontrarnos en situaciones que reflejan nuestros miedos, con el fin de sanarnos conscientemente de estos miedos. "Mira al miedo a sus ojos y el miedo te guiña un ojo" (proverbio ruso).

Y por fin hay otro espejo que nos refleja nuestra simpatía y amor. Se trata de nuestra simpatía y nuestro amor hacia nosotros mismos. Al fin y al cabo lo importante es: ¿cómo nos sentimos respecto a nosotros mismos y a nuestro desempeño? Con esto en mente, la sanación más profunda de nuestras vidas también se puede convertir en nuestro mayor acto de simpatía y amor. Es el amor que nos damos a nosotros mismos.

Así cada uno de nuestros espejos nos enseña a sanar estas partes de nuestro interior que no están completas. Nos ayudan a sanarnos a nosotros mismos. Ya que no se trata de nuestro ego, sino de nuestro crecimiento y, por lo tanto, de recordarnos quiénes somos.

Nuestros maravillosos espejos

Un pequeño ejercicio para tomar conciencia de la proyección:

- 1) Haz una lista de las cosas que no te gustan de ti mismo y toma plena conciencia de las mismas.
- 2) Cuando te encuentres con alguien y algo de esa persona que no te agrada, averigua lo que es y busca en tu interior para ver si es algo tuyo.
- 3) Cada vez que te percibas criticando o condenando a alguien recuerda que eso puede estar en ti.
- 4) Es posible que poco a poco te vuelvas más comprensivo al darte cuenta de que el otro puedes ser tú.