

TEMA 8

LA LEY DEL ESPEJO

LA LEY DEL ESPEJO

Quizás hayas oído hablar de la ley del espejo antes, o tal vez no te suena. Hoy veremos todo lo que necesitas saber sobre esta ley y cómo seguirla.

La ley del espejo afirma que lo que ves en otras personas es un reflejo real de lo que tú llevas o tienes dentro de ti. Quiere decir que, si sueles ver ciertas características en las personas, tanto positivas como negativas, entonces lo que estás observando es un reflejo de lo que hay dentro de ti. Si te gustan cosas de alguien, o si te disgustan, significa que tú también llevas esas cosas dentro de ti.

Esta ley del espejo actúa como una forma de enseñarnos. El objetivo de esta ley es permitirnos a resolver problemas con personas cercanas o de nuestro círculo social, ya sean problemas graves o sencillos. Estas personas pueden ser conocidos, compañeros de trabajo, familiares o amigos, nuestra pareja, o incluso personas que no conocemos de nada pero que juzgamos por escuchar rumores sobre ellas.

La ley también nos ayuda a resolver problemas con nosotros mismos. Si somos capaces de aceptar nuestras características y nuestra forma de ser, seremos capaces de aceptar las características y forma de ser de los demás. Y al revés, después de aceptar las características de los demás, podremos aceptar mejor las nuestras.

El principal principio de la ley del espejo dice que el corazón es el origen de todas las cosas. Todo nace en el corazón. Nuestra mente racional nos hace creer que todo nace en ella, pero el origen de todo se encuentra en nuestro corazón. Aquí es donde radican las razones por las cuales reaccionamos de alguna manera a las opiniones o acciones de otros hacia nosotros.

Mira cómo los que te rodean reaccionan a los comentarios o acciones que reciben. Cada persona experimenta diferentes sentimientos. Esto sugiere que las reacciones son relativas a lo que yace en el corazón de cada persona.

Puedes entender cómo funciona esto y también comenzar a cambiar tus reacciones negativas al usar esta ley. Se trata de aprender a reaccionar a las situaciones con más calma y de liberarnos de los pensamientos negativos y los juicios que vienen de la mente y son dañinos.

La ley del espejo se debe comenzar a practicarla gradualmente, empezando por analizar el comportamiento de los demás.

Las personas que encontramos en nuestro entorno constituyen una parte esencial en nuestras vidas y nos enseñan quiénes somos realmente como seres humanos.

Algunos de ellos a menudo pueden molestarnos con una infinidad de cosas, lo cual es totalmente normal. La forma en que actúan, sus reacciones, sus mentiras y las manipulaciones, todos son indeseados, molestos e incluso tortuosos.

También podemos sentir envidia o celos por las características maravillosas de los demás. Podemos admirar las acciones de otras personas. Somos tan exigentes con nosotros mismos que no vemos que esas cosas maravillosas también las llevamos dentro.

Sin embargo, debemos analizar la forma en que otras personas actúan sin juzgar y sin reaccionar. Ni con acciones ni con palabras ni con pensamientos. Simplemente observamos y aceptamos porque nosotros, más o menos, también lo llevamos dentro.

El siguiente paso es analizar tu propio comportamiento. Las cosas positivas y negativas en la vida no solo se encuentran en otras personas. Nosotros también tenemos una serie de características que pueden agradar o molestar a quienes nos rodean.

Para analizarse a sí mismo, uno debe ser enormemente honesto, consciente de sí mismo y sincero. Esta autocrítica es una de las prácticas más recomendadas, siempre que la uses bien.

Como humanos, los errores no son ajenos a nuestros patrones de comportamiento. Sin embargo, estos errores no deberían ser una excusa para justificarlo todo. Debemos estudiar cómo tratamos a quienes nos rodean y encontrar los errores en nuestro propio comportamiento.

El gran explorador de la psique humana, Carl Jung, observó que nos enfrentamos a un gran enigma, la lucha por "elevar nuestra conciencia" y crear un cambio en el mundo.

Nos resistimos a este cambio porque luchamos contra la falta de conciencia.

Lo que temes y resistes, lo crearás una y otra vez hasta que aprendas. Si luchas contra algo, lo darás más fuerza. Hasta que lo poseas no tienes poder sobre eso. Este es un enorme problema si intentas traer cambios al mundo de alguna manera.

Para tener un poder real, primero debes cambiarte a ti mismo.

Si luchas por ejemplo en contra de una enfermedad, la das más fuerza y se hace más grande. Si das fuerza a tus pensamientos de bienestar, salud y alegría, la enfermedad se hará más pequeño incluso podrá desaparecer. Si quieres causar un impacto positivo en el mundo, no luches contra lo que quieres cambiar.

Lo que ves y con lo que interactúas "afuera", es tu reflejo. Es tu espejo. Todas las formas que encontramos en la vida son espejos, particularmente las relaciones. Todo es un espejo, como lo es cada persona. De acuerdo con la sabiduría tolteca, así es como funciona la conciencia, con el objetivo de la expansión de la conciencia.

Lo que no encontramos en nosotros o no reconocemos en nosotros mismos -Jung lo llamó la sombra- a menudo se proyecta como juicio. Juzgamos lo que parece estar fuera de nosotros mismos para descubrirnos y conocernos. Es en nuestro reconocimiento de nuestros juicios, que aprendemos a dominar lo desconocido dentro de nosotros.

Veremos diferentes a los demás y al exterior a medida que aprendemos y reconocemos que los elementos, las personas y las condiciones que nos rodean consisten en nuestras propias reflexiones. No tenemos poder sobre lo que proyectamos hacia afuera si no podemos verlo como un reflejo de nosotros mismos. Si podemos verlo y poseerlo, nos empodera.

Ese empoderamiento solo llega si asumes la responsabilidad de lo que crees y lo que experimentas como tu propia creación, como tu propio sueño. Cuando podemos asumir la responsabilidad de la sombra y poseerla, ya no somos gobernados por ella inconscientemente.

Un concepto relacionado que vale la pena considerar es la idea de que luchar contra o resistir lo que no queremos -ya sea una idea, condición, persona, acción, institución- paradójicamente solo le da más poder: el poder de nuestro enfoque. Esto es incómodo y difícil de percibir. Damos vida o más vida a lo que nos oponemos. Siempre es difícil ver una imagen desde el interior del marco.

Alimentamos lo que tememos con nuestra atención, "magnetizándolo", atrayéndolo hacia nosotros. Cuanto más nos enfocamos en algo, particularmente con una fuerte emoción negativa (que es combustible para el pensamiento), es decir, cuanto más luchamos contra ella, más "sustancial" se vuelve.

Este patrón es muy humano y muy común. Es más fácil ver las cosas en los demás que en nosotros mismos. Por lo tanto, prestar atención a nuestros juicios es una gran oportunidad para una mayor conciencia.

Afortunadamente, lo mismo también es cierto para lo que queremos y creemos que merecemos tener en nuestras vidas. Lo dibujamos para nosotros. Atraemos lo que sea que más nos atraiga, debido a nuestra afinidad con él. Positivo o negativo, repulsión o deseo ... no importa.

El llamado "guerrero espiritual" se da cuenta de que el mundo es su espejo y sabe que debe cambiar a sí mismo para traer el cambio al mundo. Es bastante evidente que uno no puede ser "espiritual" sin hacer el trabajo del "guerrero espiritual". La batalla es contigo mismo, no con el mundo que está afuera. A través de las edades, los sabios han llamado a esto la "Gran Obra" por una buena razón.

¡No es suficiente hacer una cruzada por el cambio en el mundo exterior si no hacemos nuestro propio trabajo personal y nos cambiamos!

No hay forma de evitar esta ley. Si queremos la paz, debemos SER la paz, como observó Ghandi. De lo contrario, somos impotentes y vulnerables porque no nos entendemos a nosotros mismos y la verdad de lo que nos motiva.

Si estás motivado por el miedo, atraerás hacia ti lo que temes con la misma seguridad que llamar a tu perro. Sin hacer tu propio trabajo en tu interior, el llamado "activismo" no es más que un combate de sombras (apariencia) que todos nosotros hemos creado a través de creencias y proyecciones distorsionadas.

Todo es consciencia. Así como es adentro, es afuera.

La Ley del Espejo propone que el origen de nuestros sentimientos negativos hacia otra persona está dentro de nuestro "corazón" y no en la otra persona. Es decir, lo que esta ley nos enseña es que los sentimientos nacen desde nuestro interior. Somos los responsables de manejar nuestras creencias, ideas y malos pensamientos acerca de los demás.

La ira generalmente nace hacia uno mismo y no hacia la otra persona. Es decir, todo comienza y todo termina en la misma persona. Es la proyección lo que arruina nuestras mentes.

Es como si nuestra realidad fuera un espejo que simplemente reflejará la imagen que estamos generando.

Yoshinori Noguchi cuenta esta ley en su libro de "La ley del espejo". Lo convierte en una bella historia, una que podría hacerte llorar, y también una que nos da la posibilidad de aceptar e integrar esta idea en nuestra vida cotidiana.

El autor nos sitúa frente a un espejo para que podamos confrontar nuestro mundo interior. Este es definitivamente el que determina todo lo que sucede en nuestras vidas. Como diría Jung, "lo que niegas te somete y lo que aceptas te transforma".

Lo que nos molesta de los demás es lo que estamos negando en nosotros mismos. Deberíamos considerar lo que nos molesta de los demás.

¿Por qué nos molestan tanto los comentarios de nuestro hermano durante las cenas familiares? Piénselo, ¿por qué no somos capaces de razonar cuando estamos con nuestra cuñada? ¿Por qué no podemos manejarlo cuando otros no nos apoyan cuando queremos? ¿Por qué nos molestan los rumores, las noticias? ¿Por qué juzgamos a personas que roban, pegan, maltratan, matan?

Es útil hacer una lista de todas las cosas que nos molestan acerca de las personas que nos rodean. Es probable que notemos que hay valores que nosotros también estamos subestimando. En otras palabras, probablemente notaremos que hay cosas que también hacemos mal o muy mal.

¿Por qué no reaccionamos de la misma manera en una situación similar con todos los demás? ¿Por qué un simple "Hola" nos irrita de algunas personas y no provoca ninguna reacción cuando otras?

El próximo paso es hacer una lista de las cosas que debes agradecer a las personas que siempre te hacen sentir incómodo. Es probable que hayan hecho algo por ti o por alguien que aprecias.

Sabremos que hemos sido liberados cuando lo que nos hizo sentir tan incómodos con la otra persona deja de molestarnos y la experiencia que generó sufrimiento en nosotros deja de repetirse.

No hay límites de tiempo para este proyecto. Es decir, tenemos que tomarnos nuestro tiempo para examinar cuántas de las características que nos molestan acerca de la otra persona también están dentro de nosotros mismos.

Cuando hayamos terminado, podemos hacer otra lista sobre los temas por los que nos gustaría pedir perdón.

Puede ser difícil. Al finalizar, podríamos notar que creamos una lista forzada de pequeños detalles insignificantes. Sin embargo, este gesto costoso nos servirá para darnos cuenta de que a veces nuestra mirada era hostil. Que otras veces les hemos hablado con dureza o que los hemos criticado a sus espaldas por algo que no deberíamos tener.

Este es un paso tan difícil que probablemente lo veamos como imposible. Sin embargo, deberíamos preguntarnos si queremos eliminar este dolor de nuestras vidas. ¿O vale la pena mantener nuestro orgullo como una forma de vida?

Si queremos superar esto y ayudarnos a sanar el resentimiento, entonces el contacto debe ser directo. Sin embargo, si esto no es una opción, una forma menos radical de hacerlo es escribir una carta que no enviarás. Esto te permitirá liberar ese peso emocional que has estado albergando en tu mochila emocional.

Conocer la Ley del Espejo nos ayuda a ser más cautelosos. Nos impide alimentar nuestro rencor y nuestros malos sentimientos. No debemos olvidar que proyectamos lo que llevamos dentro. Por lo tanto, todo lo que vemos en otros probablemente dirá más sobre nosotros mismos que sobre ellos.

¡Gracias!
Nos vemos en la
próxima sesión