

---

# The Shadow and The Rising Sun Pattern

Posted by sparrow - 2007/06/26 11:19

---

## THE SHADOW AND THE RISING SUN

A) " Sabes el otro dia estaba pensando acerca de algo , acerca de los polos opuestos ...acerca de todo el concepto del mal y el bien... el ying yang ...acerca del frio y el calor ..el blanco y el negro ....la luz y la oscuridad , y como siendo opuestos en realidad son la misma cosa ...solo variando algunos grados en el espectro...de posibilidades....y como uno es definido en relacion al otro...y como estos no son totalmente absolutos"

B) "y entonces recorde algo que me dijo una amiga que es psicologa , ella me dijo "tengo que alimentar a mi sombra" ....yo no estaba seguro de lo que significaba aquello que me habia dicho hasta la vez que lei algo escrito por Jung"

C) "Nosotros nacemos completamente en una unidad y eso es hasta que nosotros aprendemos de nuestra propia cultura que es bueno y que es malo y entonces empezamos a reprimir y a expresar esa parte de nosotros mismos"

D) Jung dice que cada uno de nosotros tiene una sombra ....un lado escondido...un lugar de deseo prohibido, esta parte de ti esta escondida del resto del mundo ....tal vez hasta de ti misma ....donde tu puedes exprerimentar e imaginar estos pensamientos...esos pensamientos que no le dirias a nadie ....donde donde realmente quieres experimentar todo el entusiasmo de este momento...donde tu puedes ir hacia esas cosas que has mantenido atrás antes...tu solo...vas a experimentar todo lo que la vida te ofrece ahora . El creia que la sombra era una cosa buena , ya que le daba una sensación de balance"

E) " Ahora ese sentimiento de balance es muy importante ya que cualquier cosa que tu reprimas crece y se empieza a derramar sobre las otras partes de tu vida . Si tu reprimas a tu sombra esta crece y crece...hasta que esta sobre ti completamente. Erickson dijo que es como el sol naciente....por que en la mañana , el sol crece en el cielo ....y se hace mas y mas grande ...cerca y mas cerca del punto del punto mas alto en su sendero (mediana edad) ...hasta medio dia donde cambia completamente de polaridad....yo todo lo que una vez es cierto ahora ha cambiado ...ahora lo opuesto es verdad ...y es cuando el sol se mete. Este es el concepto detrás de la crisis de la mediana edad.

F) "y balance entonces es una cosa buena y Erickson creia que la ultima parte de nuestras vidas es acerca de la integración de nuestra sombra y acerca de cómo se integra a nosotros completamente"

G) "ahora si tu estuvieras viendo a tu sombra frente a ti , y hablaras con ella , que diria?"

H) "ahora si tu dieras un paso frente a ti ahora , y vieras al mundo atravez de los ojos de tu sombra ....que le dirias a la persona que estaba frente a ti , y que le dirias acerca de quien eres ahora?."

Mensaje editado por: sparrow, el: 26/06/2007 11:19

=====