

TRABAJO CON TU NIÑO / NIÑA INTERNO

NUESTRO NIÑO INTERNO



17/11/2008
PAOLA WLACK
PAWA



NUESTRO NIÑO INTERNO



Acá no vamos hablar de abundancia material menos financiera, vamos a adentrarnos a la abundancia del Amor ilimitado con nuestro propio centro, con nuestro bello niño o niña interna que tan guardada u olvidada la tenemos...

Porque lo hacemos?

Si ella o él no merecen ser olvidados?

Jesús decía, saca siempre a tu niña o niño interno, conocerás la verdad de la felicidad, bueno, en otras palabras pero el significado de la esencia es la misma, recordemos nuestra niñez...que bella era VERDAD? Porqué no acercarla un poco a nuestra vida real del ahora, ser un niño, sonrío, aunque sea una pequeña sonrisa interna, para él / ella, verás cómo vamos cambiando nuestra facción facial, nuestros labios vuelven ser acariciados por el Amor de la sonrisa, no dejando que se nos marquen líneas alrededor de la boca, juguemos, probemos que tal nos sale a cada uno, no perdemos nada, al principio puede que nos cueste un poquito, pero intentémoslo, ganaremos mucho más aun en todo aspecto,

porque ganamos vida, alegría, Amor abundante... y es para nosotros!!!

A nuestro niño o niña lo tenemos olvidado casi encarcelado, el te mira, observa sin pedir ni decir nada, solo espera que despiertes a esa necesidad de volver a sentirte niño o niña otra vez...rejuvenece aunque sea un poco de tu tiempo, tratemos de olvidar por unos minutos la vida cotidiana que llevamos tan a cuesta, que no nos deja Ser el real...



Ellos no pierden la esperanza de que saldrán un día, no dejes que espere más, se sienten solos , abandonados, siéntelo, te pido solo eso, trata de sentirlo, pasamos por muchas situaciones cuando pequeños, hay un momento en nuestra vida o edad, en que pasamos a un segundo plano, donde realmente nos sentimos

abandonados, nos envían al jardín, nos dejan hacer nuestras propias cosas, pensamos en ese momento, que ya no se nos quiere o no se ocupan ya de mi como antes, entonces al pasar los años comprendemos que no es por falta de Amor / cariño de nuestros padres, sino que es una razón de vida, aprendizajes, pero...pero ahora lo comprendemos, entonces esa fisura ha quedado allí impregnada dentro de nosotros, allí en nuestro corazón radica nuestra niña o niño interno...saquémosla, trabajemos en ello, sellemos con Amor y perdón todo para

que le demos a ella o el nuestra fortaleza, fe, Amor, equilibrio de ahora, así ella a la vez nos devuelve nuestra inocencia innata...vamos sanando de esa manera, que fácil verdad?

En el fondo todo en nuestra vida tiene un sentido, sigue un orden inteligente y nos conduce siempre hacia un fin...ese sentido lo podemos dar ahora en nuestra vida, inteligentemente trabajando con nuestra niña / niño y nuestros Padres, la esencia de la Trinidad en nosotros, en nuestro corazón, y ese fin perfecto es solo estar en armonía ahora en el presente, los tres, a pesar que alguno ya no esté físicamente, pero nos ama igual...el fin es el captar lo que nuestro niño o niña nos entrega y lo que le vamos a traspasar ahora nosotros....es un trabajo largo, lento, doloroso, muy parecido al perdón, solo que acá es interno con nosotros solos, y nuestra madre y padre, nadie más, solo los tres transformándonos en la propia Trinidad dentro de nuestro corazón, con la verdad, el Amor y la Unión real.



Somos una cajita de pandora, una vez me regalaron una cajita llena de sorpresas, las que yo quisiera, en esa oportunidad pensé que venía algo que yo quería para mí, pero como no era una verdad, solo era parte de mi ilusión,

convertí esa cajita de Pandora en esto... convertirme o

volver ser creativa en hallar soluciones en mi vida en contacto con mi fuente interna, me adentré tantas veces, me silencie tantas veces queriendo algo, quería ver realmente en mi algo que me estaban regalando, una ilusión para mi, algo que tenía ya, pero que no lograba verla, en mi cajita... la que te paso ahora a ti, está esa Trinidad es el tesoro más grande que he guardado allí, Yo / Madre / Padre, juntos por siempre, fue gracias a esa cajita que un día me regalaron con Amor creo yo... por que si no hubiese sido así, no habría nacido esta esencia en mi Ser***te doy las gracias a ti que me la brindaste sin querer, se que lees estas letras ahora igual, pero si, eres tú...el mismo que me la dio solo para mi, y mira como me sirvió... y logre mucho con ella, creé en mi, creí en mi, habitaba allí mi niña interna también, estaba mi propia esencia en esa cajita de Pandora...

Todos tenemos una internamente, todos tenemos la fuente, todos tenemos la puerta dorada en nuestro corazón, ábrela, es tiempo de regocijarte también en el, dale su tiempo, dale su espacio, dale tu Amor, que en el fondo es para ti mismo...

Así es como nos vamos a ir conectándonos con nuestro niño interior y su frecuencia interna, con su alma, su Cristo Interno, su Personalidad, así ambos saldrás de ese laberinto en el que se encuentran y lograrán salir, liberando esa energía que está atrapada, sanando en otras palabras.

Ahora como adulto somos a veces vulnerables y sensibles a los recuerdos de nuestra niñez algunos acontecimientos

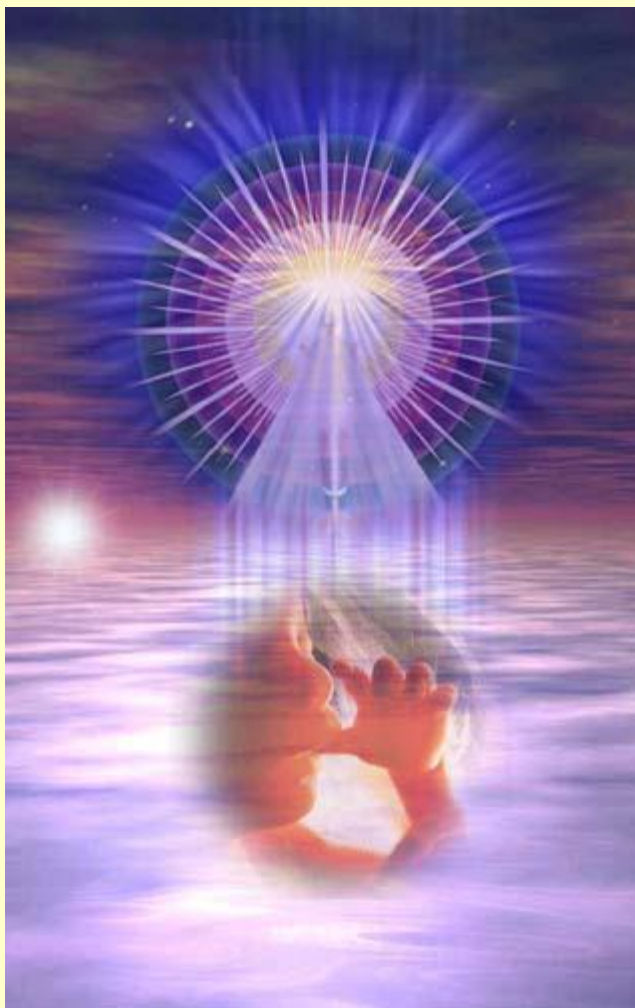
que nos ha dejado marcados los traemos a la vida de ahora, pero no nos damos cuenta que nuestro niño / niña está observando y sintiendo todo tipo de emociones que estamos experimentando con recuerdos no sanados, así como el mismo desconocimiento de no reconocer a nuestro niño / niña interna, nos hace que llegue gente a nuestra vida que no son las idóneas para nosotros, atraemos el igual a como nos sentimos emocionalmente, muchas veces traicionados o rechazados, desconfianza o sentimientos de culpa, impotencia por circunstancias, así al comprender esto podemos comenzar una nueva vida internamente con la esencia misma de nuestra parte interna, si vamos a ir mejorando todo esto significa que nuestra frecuencia comenzará a subir y comenzarán a retirarse gente que nos hacía mal, y llegará gente de la misma frecuencia nuestra, no nos encarcelemos nosotros mismos teniendo la oportunidad de sanar este vacío, esta soledad, esta dependencia, al final solo nos escondemos dentro de una gran pared que lo único que conseguimos es potenciar más el daño adquirido por nosotros mismos...liberemos, sanemos, solo nosotros lo podemos hacer, tenemos la herramienta, ahora usémosla como corresponde y no las dejemos en el olvido...hay tiempo para ello, pero a veces es tarde...



El trabajo con nuestro niño / niña es una sanación para vivir más libre, más pleno, eliminaremos recuerdos negativos de sucesos celosamente internamente, eliminaremos cambios de patrones, miedos, culpas, bloqueos que se van presentando día a día, lo que no nos

deja ser libre en su totalidad, así podremos conectarnos con la esencia misma de la inocencia de nuestro niño / niña interna, cuando nacemos estamos abiertos a todo el Amor que se nos brinda, tenemos la inmensa fe de que somos amados y podemos amar inconscientemente, confiamos en la vida que elegimos venir, pero al paso del tiempo, años, nos vamos dando cuenta que tenemos miedos, no sabemos poner límites, nos ponemos una coraza para que no nos dañen, nuestro corazón lo mantenemos cerrado por miedos, nuestro actuar es duro y con carencias y SABOTEAMOS el Amor con viejos hábitos, reaccionando agresivamente, convulsivamente, exigiendo, culpabilizando, cortando la comunicación, aislándonos, siendo deshonestos muchas veces, llegando a la mentira y al engaño...transformemos, cambiemos este paradigma por libre albedrío.

Por otro lado aprendamos a no ser deshonestos con nuestra propia esencia, aprendamos a amar es volver a tener fe y confiar, hay que disolver patrones registrados desde nuestra niñez, eso es lo que debemos cambiar, ya que muchos de estos patrones consecuencia de repetir situaciones actitudes que hemos visto o dicho desde niños, lo cual no es precisamente nuestro.



Por ello vamos a ir aprendiendo a sentir Amor, a soltar a nuestro niño / niña interna liberándola de todas estas cadenas para el Amor verdadero, dejemos de pensar en la desconfianza, en el desamor, porque somos realmente amados...muchas veces preferimos aislarnos del Amor y la intimidad por temor o miedos de ser invadidos o anulados, a veces queremos ser amados por alguien que no nos da ni la mirada, aprendamos a amar

nosotros, tenemos mucho Amor dentro para dar...es en parte para llegar a nuestra propia alquimia la que nos entrega Dios, a la que nosotros absorbemos, es la alquimia interna, transformemos esa parte que está allí inquieta de cierta manera, solitaria, triste por el no reconocimiento de uno....si es como nuestra otra personalidad, otro yo, somos nosotros en otro espacio que quedo allí guardado por miedos....sanémosla...sanémoslo....en buena hora***allí es donde dejamos cosas no resueltas por falta de crecimiento, por no saber, pero ahora podemos transmitir a ese pasado que no se va al cual podemos reforzar y llenar...al final comprendemos ahora como sufre nuestro niño interno, sin saber más ya como pedir ayuda para no seguir sufriendo, mírate internamente, pregunta directo a

tu corazón, siéntelo, sin forzar nada, no necesitas hacerlo porque él o ella está a flor de piel....termina este trabajo ahora ya que pasa que nos falta ese Amor, sufrimos carencias de ternuras, comprensión que no nos dejan ver nuestra vida actual y alcancemos el equilibrio entre el recibir y el dar...ya que todo esto solo nos lleva inconscientemente igual a recibir y no dar.

Pensamos que el pasado no lo podemos modificar, posiblemente no al ciento por ciento, pero si podemos desarrollar un buen trabajo de perdón, de dar, de recibir, de lograr ese equilibrio que no lo supimos hacer antes, si podemos lograr esos cambios, sanar esas heridas o fisuras que dejamos tiempo atrás, la cual tanto necesita ser restaurada...nuestra alma, nuestro ser interno nos pide en cada instante, hagamos caso a ese sentir...

En el niño interno habitan cuatro grandes familias de miedos, que en el camino de la vida tenemos que transformar.

Ellos son: el miedo a perder, el miedo a enfrentar, el miedo a ser abandonado, y el miedo a la muerte. En el miedo a perder, la inseguridad se pone una coraza defensiva para aparentar ser su opuesto.

Entonces en el baile de máscaras lo identificamos vestido de orgullo, soberbia, impaciencia, agresión, ira, autoritarismo, fanatismo y toda su corte de afiliados. El miedo a enfrentar, en el papel de víctima se disfraza de pudor, timidez, susceptibilidad, cobardía, indecisión y todas las tonalidades de auto destrucción e inferioridad. El miedo a ser abandonado trae consigo los celos, la posesividad, la vanidad, la sobreprotección, la baja autoestima, y la necesidad de manipular. Y el miedo a la

muerte porta muchas caretas, entre ellas: la desconfianza, la tacañería, los apegos, las fobias, la rebeldía, y la histeria.

Pretender controlar algún aspecto indeseable de nosotros mismos es tarea imposible, si el inconsciente manda y nuestra vida se halla encadenada a reacciones instintivas. Pero si la conciencia hace la conexión, llevando luz hasta la raíz misma del problema, el niño interior desaparece y el adulto se hace cargo. El secreto es atreverse a vivir el pasado nuevamente, pero con la conciencia del adulto, que comprende, acepta y aporta las soluciones adecuadas. Es como el trabajo del perdón, hay que ser valiente en el ser entero bajo los cuatro cuerpos para ver la verdad de la situación, porque hay muchas situaciones que las mantenemos guardadas bajo siete llaves, y tú tienes la única llave que abre todo eso en tu vida, sea el tiempo que sea, tú tienes la llave maestra para abrir, sellar, sanar, liberarte, ser feliz en la verdad y el Amor.

SENDA DE AMOR

Todos anhelamos tener relaciones sinceras, íntimas y nutritivas. Pero nos cuesta crearlas y sobretodo mantenerlas vivas y armónicas, porque cuando nos abrimos a alguien, antes o después, se manifiestan nuestras heridas, inseguridades, máscaras y carencias más profundas.

Sin un entendimiento sobre las pautas que rigen nuestra forma de relacionarnos y en cómo abordarlas, a menudo nos perdemos en conflictos, luchas de poder, sentimientos de traición, abandono o desconfianza que conducen a la

incomunicación, el distanciamiento y eventualmente a la ruptura. A esta dinámica la llamamos codependencia.

Podemos repetir los mismos patrones una y otra vez –hasta sentirnos impotentes y/o culpabilizar al otro–, o aprovechar la oportunidad para crecer. Si traemos más consciencia y responsabilidad a nuestras relaciones, éstas nos brindan la posibilidad de abrirnos, conocernos, compartir, aprender a poner límites, expandirnos y sanarnos internamente.

Durante muchos años hemos escuchado hablar del Niño Interno y algunos de nosotros hemos pasado tiempo trabajando con problemas para poder sanar las heridas de nuestro pasado. Una vez que hemos completado esto nos alejamos sintiéndonos un poco mejor, sin embargo, somos incapaces de sentir ese profundo sentido del auto-Amor, esa emoción que está allí cada día como pensaríamos que debería estar. Tristemente, nos damos cuenta que debemos recibir más sanación, que debemos hacer más trabajo y por ello continuamos nuestra búsqueda. Yo fui una de esas personas: me alejé de la terapia sintiéndome un poco mejor, pero todavía adolorida a causa de un vacío que no podía llenar.

Mis guías finalmente me dieron la respuesta respecto de llenar ese vacío; se trataba de una relación diaria, continua, con mi Niña Interna. Me dijeron "tú eres la madre de tu Niña Interna y, por lo tanto, necesitas ser maternal con ella de la misma manera que lo serías con un pequeño de carne y hueso. Por lo tanto, te recomiendo pasar por lo menos 5 minutos al día hablándole a tu Niña Interna. Tan sólo 5 minutos al día van a brindarte el auto-Amor que siempre has deseado". Cinco minutos al día van a llenar las necesidades de conexión de tu Niño Interno. Al Niño

Interno no le importa si tú estás enfocado en otras cosas o en otras personas siempre y cuando esté ella/él



emocionalmente satisfecha(o). Soy tu socio(a) así que por favor discute todos los cambios conmigo antes de hacerlos y haz que me sienta seguro(a).

Así es como tú la invitas donde tu vayas, no importa donde, lo que importa acá es que la mantengas siempre despierta, a tu lado, haciéndola sentir libre, feliz recibiendo

ese Amor que por tantos años la dejaste aislada, abandonada, porque en el fondo no sabías que podíamos sanar esa parte del pasado, de nuestro propio pasado, que tenemos ese don de hacerlo nosotros mismos para nosotros...así que adelante ahora y sigamos con ella jugando, así también nos hace sentir más niños o niñas a uno, es gratificante para nuestra salud despertar esa parte dormida en uno...la niñez!!!

Es una muy buena idea el que tu tengas una foto de ese tiempo, cuando tenias alrededor de cinco años de vida, donde salgas sola, y la pongas en algún lugar donde siempre pases o estés, y cuando la mires le digas “te amo” “estoy contigo ahora” “estás protegida” tú eliges o creas con tus propias palabras lo que quieres decirle.

Es bueno que consultes a ella o él, de este gran cambio que habrá entre ustedes, ella debe saber por el compromiso adquirido, es tu esencia, es parte tuya, debe saber de esta sanación... Una de las cosas que se nos olvidan al estarnos moviendo hacia el sendero de la vida, ya sea espiritual o no, es que aunque estemos listos para hacer un cambio en nuestra vida, nuestro Niño Interno posiblemente no lo esté....por ello la consulta, si estamos de acuerdo ambos todo irá bien, hay cosas dolorosas que saldrán, hay miedos escondidos, en los que nosotros debemos de equilibrar y disolver para que ese niño o niña se sienta segura con nuestra fortaleza y seguridad, dile, demuéstraselo que es para nuestro bien....háblale él / ella entenderá porque es mi responsabilidad ahora que soy mayor protegerte y mantenerte feliz en toda la plenitud....yo se que faltó, no por carencia paterna, posiblemente esperabas más***ahora comprenderás que no hay que esperar, porque está todo dentro de ti igual el querer y obtener más*

Este fragmento que pongo abajo lo saqué de la web, habla sobre el niño /niña bajo el manto que todos en el fondo estamos ocupados en obtener, la abundancia, él porque a veces se bloquea.

Lo que piensas acerca de ti, es lo mismo que piensas de mí.



Nuestro Niño Interno escucha todos los pensamientos, siente todas las emociones y cualquier palabra que hablamos acerca de nosotros mismos. Él o ella, siendo un niño narcisista por naturaleza, como cualquier otro niño, creen, por lo tanto, que cualquier pensamiento, sentimiento o palabra hablada tiene que ver con él o con ella. Es por esto que la llave para cambiar nuestra auto-

imagen reside en el lugar donde está el Niño Interno. Hablar con este Niño Interno, a la vez que utilizamos una auto conversación positiva apoyada por acuerdos, y un seguimiento, va a cambiar el auto odio, la baja auto estima y el desmerecimiento del auto Amor. Si tu Niño Interno siente que una oportunidad para la abundancia económica va a causarle de alguna manera el que se le culpe, la va a bloquear. Por ejemplo: si tu misión es convertirte en un maestro(a), pero eres un 'facilitador' (le llamamos a esto ser un "cuidador", alguien que rescata a los otros) tu Niño Interno va a bloquear cualquier esfuerzo que hagas para establecer talleres, seminarios u obtener un empleo para trabajarle a otra persona.

¿Por qué? Porque él / ella sabe que tú obtienes tu Amor y toda la aceptación hacia ti de manera desproporcionada al dar demasiada energía a los demás—en un intento por realizar tus necesidades—y no dejas la reserva necesaria para ti mismo(a) ni tampoco te das a ti mismo(a) {el Niño Interno} el Amor y la aceptación. De la misma manera, como tienes miedo de ser rechazado si no tienes todas las respuestas o miedo de fallar para llenar las necesidades de alguien más, el Niño Interno sabe que el miedo va a dar como resultado el que tú te sientas culpable. Cuando te sientes culpable, el Niño Interno experimenta esa culpa como si se la estuvieras echando en cara; experimenta ese reproche como un rechazo y un abandono.

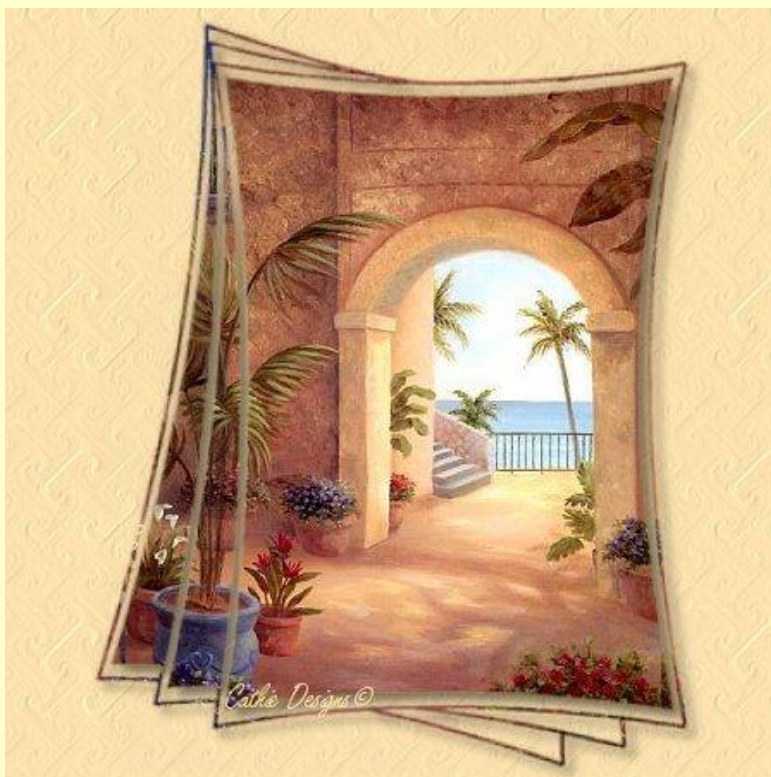
Como vemos ahora, existen varias cosas que hacemos (de las cuales no hemos estado conscientes) que van a causar que nuestro Niño Interno bloquee nuestra abundancia. Hay muchas más y para determinar cuáles son las que se pueden aplicar a ti en particular. Nuestro Niño Interno, aunque parece complejo, realmente es muy simple, solamente quiere ser amado y sentirse seguro dentro de ese Amor; y el Amor en el que tiene más interés es el Amor que le vas a dar como su padre/madre. Para este fin, el Niño Interno va a mover cielo y tierra para obtenerlo y para conservarlo.

Para terminar, si quieres experimentar una gran abundancia, haz que tu corazón esté conectado con la Tierra. Ama el estar ahí porque cuando amas a la Tierra, amas a tu Niño Interno que cree que está hecho de la tierra y que existe justamente en esa dimensión. No solamente vas a empezar a experimentar abundancia económica, también vas a crear una Red de bonificaciones agregadas del mayor Amor que hayas conocido antes.

EL NIÑO INTERIOR

Casi todos hemos tenido en algún momento miedo irracionales, nos hemos sentido abandonados o rechazados por los demás. Todos hemos vivido alguna vez situaciones de adicción y hemos tenido reacciones difíciles de justificar. O quizá simplemente las cosas nos van mal sin motivo aparente, o creemos tenerlo todo, pero en cambio no somos felices. Puede que nuestros estados de ánimo nos dominen, o ni siquiera sepamos que queremos.

En todos esos momentos en que, de uno u otro modo, nos sentimos desconectados de la vida, tener presente a nuestro niño interior es como disponer de un hilo que muestra el camino para salir del



laberinto. Alguien que vive dominado por sus celos y ve en todo lo que hace su pareja un motivo para desconfiar es una persona con miedo a ser abandonada. Quizá en sus primeros años no sintió suficiente seguridad y protección.

El sentimiento del abandono le acompaña de adulto y aflora de nuevo en cada una de sus relaciones

sentimentales. Alguien que se siente rechazado y tiene vergüenza de mostrarse como es por si no cae bien a los demás, quizá esconde un niño que algún día fue rechazado por su forma de ser o su espontaneidad. Ya adulto, sigue temiendo que si se muestra tal como es volverán a darle la espalda. Para algunos psicólogos, la experiencia del abandono que sienten algunas personas comienza en la etapa intrauterina si no fueron niños deseados, sus madres sufrían depresión, enfermedad o fallecieron en el parto.

Cuando alguien cree que la vida convencional es para que la lleven los mayores y se limita a vivir provisionalmente sin comprometerse con nada ni con nadie, acaso alberga en su interior un niño que se ha quedado estancado en la infancia y tiene miedo a crecer.

Dentro nuestro conviven el YO INFANTIL que fuimos y el YO ADULTO, como dos personas en un mismo cuerpo. El conjunto de actitudes y sentimientos que nos acompañaron en nuestros primeros pasos no desaparecen del todo cuando crecemos, sino que toman cuerpo en la figura a menudo oculta pero siempre presente del niño interior!

A pesar de todo lo pasado, vivido, nacemos llenos de dones que vamos perdiendo en el transcurso de los años, donde radica ese ser que eligió venir al mundo, eligió una familia completa, padres, hermanos, llega lleno de inocencia, ingenuidad, confianza, esperanza y Amor!!!

Ya verás que el recuperarlo nos devolverá esa magia dejada en el pasado*

NUESTRO NIÑO INTERIOR HERIDO MUCHOS CONFLICTOS VITALES PUEDEN ENTENDERSE COMO UNA DESCONEXION CON EL NIÑO INTERIOR. MEJORAR LA RELACION CON EL AYUDA A SUPERAR SITUACIONES COMO ESTAS:

- Si malinterpretamos lo que nos dicen los demás.
- Sentimos celos de nuestra pareja o de los amigos.
- Creemos que no nos hacen el suficiente caso.
- Tenemos envidia o criticamos a los demás.
- Confundimos la separación con el abandono.
- Nos sentimos desarraigados, como si la vida fuera para los mayores.
- No nos cuidamos lo suficiente.
- Nos cuesta dar y recibir cariño y amor.
- Nos cuesta aceptar la autoridad.
- No tenemos una buena relación con los padres.
- Nuestras relaciones sentimentales son desastrosas.
- Somatizamos nuestra herida interior a través de distintas enfermedades.

NACEMOS PLENOS DE POTENCIALMENTE QUE LUEGO PERDEMOS. DONDE ESTA AQUEL SER QUE VINO AL MUNDO LLENO DE INOCENCIA, INGENUIDAD Y AMOR?

RECUPERARLO NOS DEVUELVE LA MAGIA



Según C.G. Jung nacemos con el arquetipo del niño abandonado y estamos predestinados a integrarlo. Ralph Metzner describe al niño interior como la promesa del futuro y el símbolo del proceso de transformación y renacimiento a una nueva vida. La experiencia física más parecida a ese proceso psíquico sería una enfermedad casi mortal de la cual llegamos a recuperarnos casi milagrosamente. La salud se restablece por entero y alcanzamos un nuevo nivel de conciencia, percepción y entusiasmo.

En todas esas experiencias que intensifican la conexión con el inconsciente e implican algún tipo de renacimiento estamos liberando a nuestro niño interior con toda su energía. Según la analista Marion Woodman las personas

tienden a reproducir la pauta de su nacimiento cada vez que la vida les exige acceder a un nuevo nivel de conciencia.

Así, si el nacimiento fue fácil tienden a encarar las transiciones con valentía y una confianza natural. Pero si fue difícil puede que experimenten miedo, incluso síntomas de ahogo y claustrofobias ante la inminencia de un cambio. Si la madre recibió muchos calmantes puede que el hijo, ya adulto, llegue a sus nuevos umbrales de transición con mucha*energía y entonces, sin motivo aparente, se detenga o inicie un proceso de regresión, como esperando que otra persona continúe. En momentos así es cuando reaparecen las adicciones (comer descontrolándose o no comer nada, beber, dormir, trabajar sin medida), cualquier cosa con tal de no enfrentarse al hecho real de tener que moverse en un mundo repleto de desafíos.

Para conseguirlo disponemos de la energía divina de nuestro niño interior que se expresa a través del valor y el entusiasmo necesarios para liberarse de las ataduras. Sanando al pequeño rey interior recuperamos la energía para nuestra actividad de adultos.

EL ENCUENTRO CON EL NIÑO INTERIOR

El Niño Interior vive en el oeste de la rueda medicinal. El oeste es en mis enseñanzas el hogar del agua y las



emociones. Los sueños, los sentimientos, el lado sombrío de tu personalidad, tu subconsciente y el viaje interno son funciones del oeste.

En tu escudo personal, el niño interior guarda las cualidades de espontaneidad y sinceridad en las emociones, la

curiosidad y la libertad para ser lúdico y feliz. Se acerca al mundo con reverencia y asombro. Tu Niño Interior no tiene ideas preconcebidas en cuanto a nada ni a nadie y le gusta explorar y aprender de la vida y de otras personas experimentando.

Le encanta examinar los detalles de la más pequeña flor silvestre, o admirar la monumental estatura de los árboles, sobrecogido por la perfección y la complejidad de la naturaleza. Puede pasar toda una tarde deleitándose con la visión de un abejorro o una colonia de hormigas. Tu Niño Interior se dedica plenamente a lo que está haciendo en cada momento, a no ser que se sienta aburrido y ahogado por falta de libertad.

Esta subpersonalidad muestra entusiasmo y expresa placer con facilidad y valora sus sueños y sus fantasías.

Cuando tu Niño Interior está descompensado, puedes sentirte inquieto, agitado, frustrado, aburrido o apático. Todo ello son signos de que tu Niño Interior necesita más libertad de expresión.

- Te has vuelto demasiado sofisticado para compartir tus sueños, para sentir reverencia y asombro ante la actividad de una ardilla o un insecto de vivos colores?
- ¿Escondes tus verdaderos sentimientos porque crees que sería zafio o inmaduro expresarlo?
- ¿Miras a tu pareja y a tus amigos íntimos con la curiosidad y la emoción de querer saber más sobre los seres extremadamente conscientes que se encuentran ante ti?
- ¿Están vivas tus relaciones, son cariñosas y siempre cambiantes, o son aburridas y predecibles?
- ¿Te permites llorar y reír en voz alta en momentos especiales de tu vida o viendo una buena película?
- ¿O acaso bebes, fumas, comes dulces, ves películas o te excedes de alguna manera cuando sientes que afloran emociones incómodas?

¿Casi todas las adicciones se deben a un Niño Interior reprimido y controlado?

Cuando entres en la «búsqueda de visión» para conocer a tu Niño Interior, es importante que estés dispuesto a expresar y verbalizar todas tus emociones. Si tu Niño

Interior está triste y sin vida o receloso y malhumorado, puedes tardar un poco en ganarte su confianza. Sé muy sincero con esa parte de ti mismo porque hasta el mínimo engaño se interpretará como una razón para la desconfianza, el dolor y la traición. Tu Niño Interior necesita que respaldes su libertad, su alegría y el enorme despliegue de estados emocionales. La recompensa por darte a ti mismo este apoyo necesario es una vida más feliz, más equilibrada y con más respeto y Amor hacia ti mismo, para comenzar la «búsqueda de la visión» para así encontrarte y comunicarte con tu Niño Interior.

El encuentro con el Guerrero/Guerrera Interior

El norte es la dirección en la que vive tu Guerrero/Guerrera Interior. En esta práctica, el norte es la dirección del aire y de la mente, o cuerpo mental. Es el hogar del aprendizaje, la enseñanza, la claridad, la responsabilidad, la capacidad de organización, el propósito en el mundo y los logros sucesivos.

Tu Guerrero/Guerrera Interior es responsable de cuidar los aspectos prácticos y secuenciales de tu vida. Esta subpersonalidad es la que paga las facturas, mantiene la casa limpia, cocina, compra, salda los cheques, va a clase, tiene una profesión, realiza las funciones generales en las áreas laborales y mentales. Sirve de protector y guardián. Tu Guerrero/Guerrera Interior da la cara por ti cuando lo necesitas, se ocupa de los enfrentamientos con los demás y mantiene a tu Niño Interior sano y salvo.

Cuando tu Guerrero/Guerrera Interior está descompensado, eres, o bien adicto al trabajo, cabezota y autoritario, o bien confuso, inútil, pusilánime y vago o dado a perder el tiempo. Tal vez pasas tanto tiempo dedicado al

trabajo y a la supervivencia física que desatiendes tu vida espiritual o tus necesidades emocionales. Puedes estar tan preocupado por carecer de la energía necesaria y pones tanto empeño en las cosas que al final haces muy poco.

Tu mente puede estar en tal estado de confusión que quizá necesites meditar más, o unas vacaciones para ayudarte a atender una cosa cada vez. Tu vida puede llenarse de problemas, como números rojos, una casa sucia y desordenada, o un letargo producido por desequilibrios emocionales que afectan a tu equilibrio mental.

Quizá te dediques a controlar a todos a tu alrededor en un intento de sobreprotección de tu Niño Interior vulnerable, que necesita sanar. Sea cual sea el caso, tu Guerrero/Guerrera Interior te puede ayudar a comprenderlo cuando establezcas contacto y comunicación.

El encuentro con el Espíritu Interior



El este, que es el hogar de tu Espíritu Interior, es también la dirección que representa el fuego y la luz. En el este - la dirección del amanecer-, están la esperanza, las aspiraciones, la inspiración, la creatividad, las creencias y prácticas espirituales, tu espíritu mismo, la iluminación, la ascensión y la conexión con el Gran Espíritu, Dios/Diosa/Todo Lo Que Es, o el Uno Divino.

Las funciones del Espíritu Interior incluyen cosas obvias como la meditación, la oración y tu vida espiritual. Bien consistan tus actividades espirituales en una tranquila meditación, en leer libros espirituales, conectarse con el maestro espiritual o Maestro Ascendido, rezar, pasar tiempo en la naturaleza o asistir a rituales y ceremonias, tu Espíritu Interior es el que realiza estas cosas. Otras áreas menos obvias de esta subpersonalidad son la sexualidad,

la creatividad, la magia, la danza, la música y la conexión contigo mismo, con otros y con la divinidad.

Cuando el Espíritu Interior está descompensado estás probablemente prestando demasiada atención a otros aspectos de la vida y muy poca al espíritu, o viceversa. En cualquier caso, el desequilibrio aparecerá en el este de tu escudo personal. Quizá lo experimentes como desesperanza, derrotismo y futilidad. La falta de fe y conexión espirituales te roban la inspiración, ocupándote de tus obligaciones en la vida pero sin sentir la magia.

O puede que medites demasiado y que nunca estés en contacto con tus emociones o tu naturaleza sexual. Ser un ermitaño espiritual puede ser una excusa para sentirse inadecuado o incómodo en sociedad.

- ¿Miras la vida con tanto estoicismo que no bailas, aprecias y creas arte o música, o haces el Amor bajo la luna llena?
- ¿Cuándo fue la última vez que estuviste en plena naturaleza y te sentiste conectado a Dios/Diosa o el Uno en todas las cosas?
- ¿Practicas lo que predicas y vives tu vida con integridad y verdad?
- ¿Celebras los logros de los demás o sientes envidia y los ves como una amenaza?
- ¿Para ti hacer el Amor es sólo una liberación puntual y sensaciones lujuriosas, o te importa realmente la otra persona y das al mismo tiempo que recibes?

- ¿Mueves la energía sexual a través de los chakras y usas el sexo para abrirte más intensa y vulnerablemente a ti mismo, a tu pareja y a Dios/Diosa/Todo Lo Que Es?
- ¿Permites a otros intimar contigo?
- ¿Estás entusiasmado e inspirado por las lecciones de la vida y las oportunidades de crecimiento o intentas mantener lo establecido, o crees que has evolucionado tanto que no te queda nada que aprender?

Todas ellas son preguntas a tu Espíritu Interior y en sus respuestas se dejan ver su estado de salud, su equilibrio o disfunción.

Con estos asuntos y cualquier otro que te venga a la mente, prepárate para el encuentro con tu Espíritu Interior, mantente abierto y receptivo y trata de tener el menor número posible de ideas e ideales preconcebidos. Cuando estés listo, emprende la búsqueda de tu Espíritu Interior utilizando los mismos pasos que los dados para encontrarte con tu Criador Interior.

Equilibrio del escudo personal

Ahora que has conocido a cada una de tus subpersonalidades, estás preparado para equilibrar tu escudo personal. Para ello, entra en estado de meditación, imagínate entrando en el círculo de la rueda medicinal hecho de piedras en el que viven tus cuatro subpersonalidades y muévete alrededor del círculo, encontrándote y comunicándote con cada una de ellas.

Realiza las siguientes preguntas a cada una de tus subpersonalidades en las cuatro direcciones:

1* ¿Qué tal estás?

2* ¿Qué tal te van los cambios que he introducido desde nuestro último encuentro?

3* ¿Qué necesitas?

4* ¿Qué quieres?

En la tradición que yo aprendí, entras por el este e, inmediatamente, sigues en la dirección de las agujas del reloj o del sol, primero hacia el sur. Después de conectar con tu Criador Interior en el sur, sigue en dirección de las agujas del reloj hacia el oeste, donde puedes dialogar con el Niño Interior. De ahí sigue el movimiento en dirección de las agujas del reloj hacia el norte donde te espera el Guerrero/Guerrera Interior.

Por último, sigues en la dirección de las agujas del reloj hacia el este y terminas encontrándote con el Espíritu Interior. Cuando termines, imagina que sales caminando del círculo. Ya has equilibrado tu escudo personal.

Si lo deseas puedes continuar este proceso con la Cámara Lumínica de Armonización de Subpersonalidades. Puede limar las asperezas y dar el toque final cuando sea necesario.



La mayoría de las veces, cuando salgas del círculo, ya siéntete muy equilibrado, en paz y con calor interior sólo por haberte comunicado y haber estado con las cuatro partes sagradas de ti misma.



VAMOS QUE EL AMOR NOS EXTIENDE SUS BRAZOS...

Muy dentro de nosotros vive el niño que una vez fuimos. Para la mayoría de nosotros, nuestro niño interior yace oculto bajo las capas que hemos puesto para convertirnos en adultos. En nuestra prisa para vestarnos y vivir como adultos, tal vez hemos olvidado la sabiduría y la inocencia que una vez poseímos cuando éramos niños. Durante la meditación, podemos conectarnos con nuestro niño interior y recuperar lo que hemos olvidado. Puedes iniciar encontrando una foto de ti mismo de niño que puedes ver durante unos minutos. Fotos escolares funcionan muy bien para ayudarte a conectarte con esta parte tuya. Siéntate en

una posición relajada, cierra los ojos y respira profundamente. Ten la intención de que te vas a conectar con tu niño interior. Espera a que aparezca una imagen de ti mismo de cuando eras pequeño en tu imaginación. Ve como tu ser adulto abraza a tu niño interior. Escucha lo que te dice tu niño interior. Tal vez quiera darte la respuesta a una pregunta que has estado considerando por un largo tiempo. Después de todo, cuando eras niño, no tenías que buscar fuera de ti para saber cómo te sentías o lo que era verdadero para ti. Siempre supiste las respuestas. También puede haber un dolor de una herida de tu niñez que ahora puedes sanar hablando con tu niño interior y ofrecerle la sabiduría y la perspectiva que llega con la madurez. O, ¡quizás sólo has olvidado como ver al mundo con la maravilla y la esperanza de la niñez! Y a tu niño interior le gustaría recordar cómo. Dile a tu niño interior que lo amas y que lo protegerás de cualquier daño. Abrázalo y dile que siempre estarás para él. Permite que tu niño interior esté siempre para ti. El conectarte con tu niño interior con una meditación es una herramienta muy útil, pero también te puedes conectar sin necesidad de meditar. Sal a jugar, cómprate un helado, camina en el parque. Permítete reír y divertirse. Date permiso de ser tan sabio como tu niño interior para que puedas dejar de enfocarte en lo que no es importante y comiences a vivir como si cada momento fuera precioso. Tu vida estará más llena de plenitud y alegría.

Este trabajo con tu niño / niña lo haces usando el color verde de sanación, color rosa del Amor.



Ilustración 1 Belleza interior

Son sólo dos puntos de vista diferentes con un mismo resultado) Empezamos aceptando que todas las personas tenemos un cuerpo, una materia básica elemental que alimentamos, abrigamos, y todo lo demás. Este cuerpo es

“manejado” por una dimensión de

nuestro ser que es nuestro “Niño Interno”. Este niño nos protege de amenazas externas y cuando siente amenazas muy fuertes, toma medidas igual o más fuertes (medidas desesperadas). Cuando nos miramos al espejo y nos decimos lo guapos que estamos hoy, eso se lo estamos diciendo a nuestro niño interno. Cuando nos escapamos a mitad de la tarde y nos vamos a una heladería a disfrutar solos una copa de helado con crema y chocolate, estamos mimando a ese niño. Lo que ocurre es que por diversas fuentes se nos ha dicho que esos son actos de egoísmo, o que somos egocéntricos. Es por eso que continuamente los bloqueamos o los criticamos. Si por ejemplo, nuestro niño interno siente que está en una relación monótona, aburrida en donde sólo da y da y no recibe compensaciones, es posible que ese niño nos lleve a involucrarnos en un

amorío (romance extramarital) en el que ese niño se siente nuevamente mimado. A ojos de terceros es un acto de egoísmo, a ojos de nuestro niño interno, es un acto de supervivencia.

Entonces, un lado de nosotros condena nuestra actuación, pero volvemos a caer en ella. ¿Qué es lo que pasa? Pasa que a nuestro niño interno lo hemos abandonado, no le hemos explicado las cosas, no conversamos con él y de cuando en cuando lo agredimos porque lo llamamos “niño malo” y eso lo confunde y lo hace reaccionar con otras nuevas medidas desesperadas que a ojos externos podríamos bien llamar “actos de auto sabotaje”.

Es una explicación muy simplista, pero a lo mejor al leerla te das cuenta que “sabes” que esto es así. Y ya empiezas a encontrarle sentido a los actos más extraños, como por ejemplo cuando saboteas tus dietas para adelgazar (tu niño interno siente que está entregando demasiada energía y no quiere morir de hambre, es por ello que se aprovisiona de toda la energía posible), o saboteas tus relaciones personales y amorosas (tu niño interno siente que tu intimidad se ve amenazada porque alguna vez anterior sufriste y no quiere que vuelvas a sufrir) y así... pon tú el ejemplo.

El niño interno responde a nuestro nombre familiar. Ese nombre por el que nos conocen sólo los de casa, ese que nos dicen sólo los que nos conocen de toda la vida y nos quieren, sólo tú sabes a qué nombre responde tu niño interno. Refresca la memoria, recuerda su nombre.

MEDITACIÓN

Meditación sobre los tesoros de nuestro niño interior... del Daily Om (El Om Diario)... Muy dentro de nosotros vive el niño que una vez fuimos. Para la mayoría de nosotros, nuestro niño interior yace oculto bajo las capas que hemos puesto para convertirnos en adultos. En nuestra prisa para vestirnos y vivir como adultos, tal vez hemos olvidado la sabiduría y la inocencia que una vez poseímos cuando éramos niños. Durante la meditación, podemos conectarnos con nuestro niño interior y recuperar lo que hemos olvidado. Puedes iniciar encontrando una foto de ti mismo de niño que puedes ver durante unos minutos. Fotos escolares funcionan muy bien para ayudarte a conectarte con esta parte tuya. Siéntate en una posición relajada, cierra los ojos y respira profundamente. Ten la intención de que te vas a conectar con tu niño interior. Espera a que aparezca una imagen de ti mismo de cuando eras pequeño en tu imaginación. Ve como tu ser adulto abraza a tu niño interior. Escucha lo que te dice tu niño interior. Tal vez quiera darte la respuesta a una pregunta que has estado considerando por un largo tiempo. Después de todo, cuando eras niño, no tenías que buscar fuera de ti para saber cómo te sentías o lo que era verdadero para ti. Siempre supiste las respuestas. También puede haber un dolor de una herida de tu niñez que ahora puedes sanar hablando con tu niño interior y ofrecerle la sabiduría y la perspectiva que llega con la madurez. O, ¡quizás sólo has olvidado como ver al mundo con la maravilla y la esperanza de la niñez! Y a tu niño interior le gustaría recordar cómo. Dile a tu niño interior que lo amas y que lo protegerás de cualquier daño. Abrázalo y dile que siempre estarás para él. Permite que tu niño interior esté siempre para ti. El conectarte con tu niño interior con una

meditación es una herramienta muy útil, pero también te puedes conectar sin necesidad de meditar. Sal a jugar, cómprate un helado, camina en el parque. Permítete reír y divertirte. Date permiso de ser tan sabio como tu niño interior para que puedas dejar de enfocarte en lo que no es importante y comiences a vivir como si cada momento fuera precioso. Tu vida estará más llena de plenitud y alegría.

EL YO SUPERIOR O ESPIRITUAL



Cuando Dios nos creó, creó un espíritu, a Su imagen y semejanza que comparte con Él el ser y la sabiduría (como Creador a Criatura).

Es esa parte de nosotros que ES (el “YO SOY”) es el que sabe para qué nacimos. Es el que recuerda por qué vino a esta madre y a este padre (a estas circunstancias determinadas y a estas personas determinadas). Es el que sabe lo necesario para cumplir la misión y que sin embargo, al nacer va perdiendo comunicación con su

dimensión carnal y su dimensión mental (niño interno y ser racional).

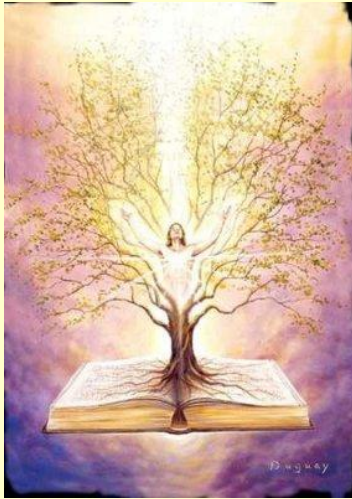
Creo que esta pérdida de comunicación responde principalmente a que una parte de nuestra misión es precisamente el descubrir que esta tercera dimensión de nuestro ser existe y que precisamente hay que conectarse con ella, para –desde nuestra tridimensionalidad- poder cumplir el plan de Dios para nosotros.

Nuestro Ser Superior tiene poder para crear y sabiduría para resolver problemas y aprender lecciones. Es el que crea nuestras circunstancias y el que nos susurra la solución a los problemas que una y otra vez se nos presentan. Es el que nos envía luces para superarlos y es el que muchas veces tiene que soportar en silencio el que nuestro ser mental- racional no lo escuche ni acepte su poder ni su sabiduría.

Es el que nos dice cuando conocemos a una persona si debemos o no continuar el trato con ella. Es el que nos guía hacia las almas o espíritus afines, a las almas o espíritus de los que debemos aprender lecciones, y hacia nuestra alma gemela. Es esa voz interior que podemos llamar sabiduría o intuición y a la que no hacemos caso porque no aceptamos la tridimensionalidad de nuestro ser.

Este ser responde a un nombre eterno. Un nombre que sólo puedes saber si se lo preguntas.

CONVERSACIÓN CON MI YO SUPERIOR



Luego de que hemos experimentado el gozo enorme de conectarnos con nuestro niño interno y saber qué es lo que quiere, nos dirigimos a ese ser sabio que mora en nosotros. Si hemos llamado “niño” a nuestra primera dimensión, no está mal que denominemos “abuelo sabio” a nuestro ser superior. Lo es, porque es eterno y porque sabe mucho.

Es por ello que nos dirigimos con Amor y respeto (habiéndole avisado al niño interno lo que pensamos hacer y – como cuando va un niño de visita al abuelo- le rogamos que procure quedarse quieto y escuchar las lecciones sin interrumpir).

Es aquí donde sirven las diversas técnicas de meditación que hayamos aprendido en nuestra vida. El que se propone aquí es sólo un ejemplo, que se puede adaptar o cambiar para cada caso concreto.

UNA PROPUESTA DE MEDITACIÓN

Ilustración 2 NUESTRO INTERIOR



La meditación que vamos a realizar es un trabajo hermoso y profundo, aparecerán situaciones posiblemente que para nosotros no tenían importancia, aparecerán situaciones de dolor en el cual podremos solucionar, también podrán aparecer situaciones que las hemos tenido

guardadas, escondidas o bloqueadas desde nuestra infancia, podrás mantener el contacto directo con tu niña interna para sanar todas estas circunstancias que has tenido que pasar por alguna causa que solo tu podrás comprender.

Este es un trabajo no solo de una sola meditación, es un trabajo de muchas más con la niña interna....por ello debemos ser constante, en realidad para algunos pueda ser más ligero y en menos tiempo de sanación, hasta lograr tenerla con uno, y comprender realmente toda esta unicidad que se despierta*

Ahora comprenderás que el hecho de reconocerla, andarás más activa, serás más niña, andarás más alegre, ya que aprenderás a no andar sola...la invitas donde tu vayas, la

hacemos participe de toda actividad que nosotros tenemos, vas notando el cambio que se va obteniendo en poco tiempo, porque le estás dando su lugar, cariño y Amor que tanto necesitaba*

Para la meditación solo debes estar de acuerdo con tu niño interno para realizarla, debe existir el respeto entre ambos, debes estar llana a aceptar los sucesos que aparecerán, e ir sanando uno a uno.

SINTONIZACIÓN

Realizas la meditación grabada, luego en la música que queda pide asistencia a tus guías, maestros, Jesús, a Lady Nada, Kuan Yin para que les ayude en este proceso, usen la luz verde de sanación y la rosa para el Amor....llenen y sellen con la luz...luego déjense fluir por sus pensamientos, la energía bajará en ese momento a ustedes.

Les deseo fuerza, espíritu de niño y un gran Amor



REALIZA EL TRABAJO DE GUÍA INTERIOR
PAOLA WLACK

“LA MAGIA EL AMOR INTERNO JAMÁS MUERE”



<http://usuarios.lycos.es/luzentucamino/>

<http://humano.ya.com/pawaw/>