

The background of the entire page is a solid teal color. In the center, there is a white line-art illustration of a plant with several long, thin stems, each ending in a circular flower head. To the left of the plant, there are dark grey silhouettes of an adult and a child. The adult is on the left, facing away from the viewer, and the child is on the right, facing the adult. They are holding hands. The text is overlaid on this scene.

meditación
**encuentro
con tu niño
interior**

*Abraza la soberbia que hay en ti
porque detrás de ella hay un niño no querido.
Abraza la exigencia que hay en ti
porque detrás de ella hay un niño que no ha sentido el Amor.
Abraza al "agradador eterno" que hay en ti
porque detrás de él hay un niño rechazado.
Abraza la ira y el enfado que hay en ti
porque detrás hay un niño abandonado.
Abraza al solitario que hay en ti
porque detrás de hay un niño excluido y discriminado.
Abraza la desgana, la apatía, la falta de sentido
porque detrás de todo eso está tu niño padeciendo ser quién no es.
Abraza el dolor que hay en ti
porque detrás de él hay un niño lastimado.
Los niños que habitan dentro de nosotros
están empezando a manifestarse
y esta vez no pararán hasta ser escuchados.
Por favor, desde lo más profundo de mi corazón te pido
no los silencies más...
Aprender a integrarlo, a comprenderlo, a abrazarlo, a liberarlo,
devolverlo a la vida, esta es la tarea de hoy.
Te aseguro que es el Camino para que tu Divinidad baje a la Tierra.*

-CLARISSA PINKOLA-

dentro de ti habita un niño

Ese niño que tú un día fuiste, con todos sus sueños y sus miedos intactos, guardados en una cajita en el corazón.

Encontrarnos con ese niño interior durante la práctica de meditación es una forma de **despertar la compasión pura y genuina que todos tenemos dentro**. La mayoría de las veces nos cuesta mucho despertar esa compasión hacia la persona adulta que somos hoy. A esta persona adulta le exigimos mucho, la presionamos, somos duros y severos con ella. A los adultos hay que tratarlos con dureza para que sean efectivos y cumplan con los objetivos esperados.

En cambio, cuando dirigimos la mirada hacia un niño, nuestro tono de voz cambia, nuestras palabras cambian, nuestra mirada cambia. La infancia siempre despierta en nosotros un amor cálido y puro.

El objetivo de esta práctica de meditación es **reconocer a la persona adulta que eres hoy en el niño inocente y asustado que un día fuiste.**

Al despertar esa compasión y conectarnos de una forma tan profunda con nuestro niño interior, nos resulta más fácil dirigirnos de la misma forma hacia la persona adulta que somos hoy.

Podríamos decir que dentro de nosotros hay dos tipos de niño interior:

el niño herido



Esa parte de nosotros que guarda las experiencias dolorosas de la infancia, esa necesidad de ser vistos, queridos y valorados que no siempre fue cubierta.

el niño curioso



Esa capacidad (tan presente en la infancia y tan olvidada en la madurez) que todos tenemos de sorprendernos, ser espontáneos, ser creativos, jugar, explorar...

Cuando entramos en contacto con el niño herido y valoramos todo el dolor que pueda tener acumulado, lo sostenemos con compasión y lo consolamos, nos conectamos con el niño curioso, el que simplemente quiere experimentar la vida con naturalidad y espontaneidad sin perderse nada. Este último es al que Carl Jung llamó "el niño maravilloso" y es al que más necesitamos para experimentar la vida desde un estado de presencia pura.

Empezar el viaje hacia tu bosque interior con este encuentro tan especial tiene un sentido: **conectarte con esa mirada compasiva que puedes desarrollar hacia ti reconociéndote en el niño que un día fuiste.** Tras realizar esta práctica lo sentirás claro. Tienes mucho amor para darte.



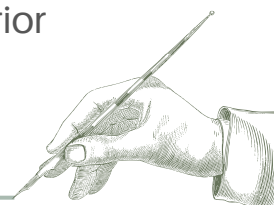
A esta meditación le he añadido un toque de fantasía: **la práctica de Hoponopono** y su mantra (basado en 4 palabras) que, al dirigirlo hacia nosotros mismos -en este caso, hacia nuestros niños interiores- tiene un efecto sanador.

Hoponopono es una técnica de meditación ancestral hawaiana cuyo significado literal es **poner orden, rectificar, enmendar, revisar**. Al repetir estas palabras, usando el poder de la intención, tratamos de "poner orden" en nuestro interior y en todas esas memorias inconscientes que nos acompañan a lo largo de la vida.

Ábrete a la experiencia.

Será un encuentro sanador que te abrirá las puertas de ese bosque interior profundamente compasivo y lleno de amor.

ejercicio escrito



Vamos a empezar este viaje hacia el bosque que te habita **escribiendo una carta a tu niño interior**. Te propongo utilizar las palabras que forman parte de la práctica de Hoponopono para seguir la estructura de esta carta: Lo siento | Perdóname | Te amo | Gracias

Los ejercicios en los que **ponemos por escrito** las emociones y sensaciones con las que conectamos durante la práctica de meditación sirven para **extraer de nuestro interior** todo aquello que encontramos. Es una parte del proceso de "defusión" de nuestros pensamientos y emociones, sacarlos fuera, para así dejar de identificarnos con ellos, liberarnos un poco. Forma parte de eso que Pablo d'Ors llama *desprenderte de todo lo que no eres tú*.

Además, la **escritura mindful** -con atención plena- es también una forma de meditación, en la que el pasado y el futuro desaparecen y la mente se centra plenamente en la tarea que está realizando. Solo existes tú y la hoja en blanco. Eso te conecta con el momento presente y todo lo que contiene.

Deseo que disfrutes de este ejercicio y de este encuentro con tu niño interior.