



IFS

INTERNAL
FAMILY
SYSTEMS



MEDITACIÓN DEL CORAZÓN

Robert Falconer

robertfalconer.us

ifs-psicoterapia.com



ROBERT FALCONER

MEDITACIÓN DEL CORAZÓN

Esta es una meditación que me parece muy útil como preparación para las sesiones.

Es una meditación que uso muy seguido conmigo mismo y con mucha gente y entre más la uso, cada vez se vuelve mejor. Siéntete libre de usarla para ti y en tus sesiones.





He aquí:

Si estás dispuesto, relájate y haz lo que sea que sabes hacer para llegar a donde estás ahora, a este momento. Carl Jung pensaba que cuando nos movemos, nuestras almas nos seguían un tanto atrás y al llegar, teníamos que esperarlas a que nos alcancen.

Así es que en los próximos minutos, haremos el viaje más largo que cualquier humano pueda hacer - recorrer 45 centímetros desde la cabeza hasta el corazón. Mucha gente nunca hace este recorrido pensando que es peligroso, pero en realidad no lo es. Solamente empieza con tu atención. Empieza a acomodarte de tu cabeza hacia tu corazón. Es más un permitir que un hacer. Ese centro de consciencia - eso es quien realmente eres. Permite que baje a tu corazón. Y si hubiera algunas obstrucciones en el camino, dales la bienvenida y diles que regresarás más tarde para conocerlas mejor.

Y fíjate si tus partes te permiten bajar tu consciencia hacia tu corazón el día de hoy. Si no, quédate con esas partes, tranquilízalas y ámalas. Ellas tienen buenas razones para hacer lo que hacen. Y mientras tu atención se centra en tu corazón, vamos a pasar un tiempo aprendiendo y siendo abiertos y curiosos sobre nuestros propios corazones.

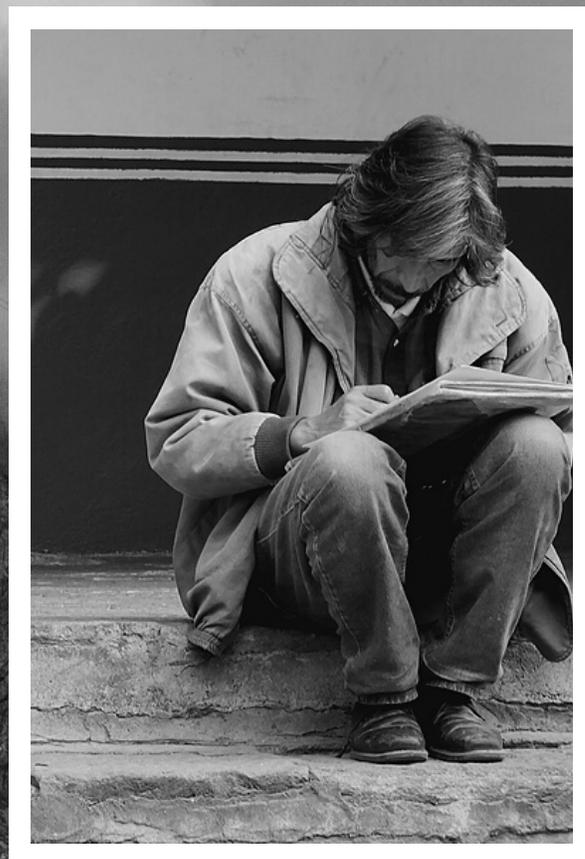


Si estás dispuesto, empieza por el frente de tu corazón. Mientras pones tu atención aquí, puedes darte cuenta de si hay algunas áreas que se sientan congestionadas o estrechas o sin movimiento y sin poder latir libremente. Date cuenta si hay algunas áreas en las cuales el color no esté vibrante y con vida. Igual puedes notar cicatrices. Y a veces aparecen las cosas más extrañas - no rechaces nada. Hasta la imagen más trivial e irrelevante puede tener un gran significado - y nos es dada por algunas razones.

TU PROPIA MAGIA

Al enfocarte aquí, no solo lo podrás ver sino también sentir, las sensaciones de las distintas áreas del frente de tu corazón. Y tal vez podrás hasta escucharlo. Los sonidos, incluso las voces, una canción, a veces nuestro corazón nos canta, sobretodo cuando estamos enamorados.

IFS



MEDITACIÓN DEL CORAZÓN

IFS

Y ahora si quieres, lleva tu atención a la parte trasera de tu corazón. Marion Rosen, una gran fisioterapeuta dijo que en su experiencia, la traición vive a menudo en la parte trasera del corazón. Mucha gente tiene tejido de cicatriz o partes blindadas o algo similar ahí detrás. Yo no sé si esto sea cierto para ti. Abre tu curiosidad...esa curiosidad amplia. Abre todos tus sentidos hacia tu corazón. Toda esa curiosidad amable y cuidadosa. Fíjate si el color es consistente. ¿Existen variantes? ¿Hay cicatrices? ¿Hay seres extraños y raros que aparecen por ahí o imágenes que aparecen de la nada? ¿Cosas sorprendentes?



MEDITACIÓN DEL CORAZÓN

Y recordando lo que has visto aquí, las imágenes que se te presentaron, ahora vamos a mover la atención a los lados del corazón, el derecho e izquierdo.

A menudo cuando tenemos polarizaciones, estas viven a los lados del corazón. No sé si esto sea verdad para ti. Un lado del corazón quiere renunciar a tu trabajo y ser libre. El otro lado quiere ser un buen proveedor para ti y los tuyos. Todo tipo de polarizaciones pueden vivir aquí. ¿Sientes que un lado parece más fuerte y dominante? ¿Sientes que el otro lado es más femenino? ¿Más masculino?

IFS





¿Se mueven los lados de tu corazón? ¿Están suaves como piel fina, vivos y pulsando llenos de vida? Fíjate si puedes expresar agradecimiento hacia el mapa que te están mostrando.



IFS

INTERNAL FAMILY SYSTEMS



Ahora centra tu atención en la parte baja del corazón. De nuevo, cicatrices, constricciones, negatividades, oscuridades, dales la bienvenida a todas. Dales la bienvenida a todas.... Y pregunta desde el fondo de tu corazón si hoy, si ahora, estaría dispuesto a abrirse a las energías de la tierra. Y si podría permitir que estas energías suban a través de tu ser y vayan hacia tu corazón. Y si la respuesta es “no”, respétala - no hay que forzar nada. Despierta tu curiosidad con respecto a cual parte es la que batalla para recibir estas energías profundas. Algunas personas experimentan esto como crecer raíces. Yo no sé cómo lo vas a sentir tú.

Ahora lleva tu atención a la parte alta de tu corazón. ¿Cómo está el color? ¿Hay áreas más oscuras? ¿Hay heridas? ¿Hay cosas pegadas ahí? ¿Puede latir fuerte y libre? Y pregunta a la parte alta de tu corazón si está dispuesto a abrirse, abrirse a recibir las energías del cielo y también de la tierra a través de todo el corazón. Y fíjate si todo tu corazón permite que fluya todo esto a través de él y a través tuyo.

IFS





Si hay partes tuyas que no les gusta esto, hónralas, dales la bienvenida. Diles que son muy importantes. Realmente queremos conocerlas y busca la forma de recordarlas para que puedas regresar y estar con ellas más tarde. Y si solo puedes sentir un goteo, está muy bien. Dale la bienvenida a ese goteo de energía. Y si es un gran flujo, eso está muy bien también, siéntelo. Siente como se mueve a través de ti y date cuenta si es que hay como piedras en el río.

Date unos momentos para sentir estas energías y tal vez puedas sentir agradecimiento hacia tu corazón. Y ahora es tiempo de regresar en el camino. Hicimos el camino más largo hacia abajo.

Trata de recordar y traer contigo cualquier indicador. Quizás te dieron señales o imágenes. Dale las gracias a tu corazón y pídele que se acomode un un buen lugar donde se sienta cómodo el resto del día. Y despacio permite que tu atención suba de nuevo como una burbuja hasta llegar suavemente a tu cabeza, atrás de tus ojos, en el lugar donde la mayoría de nosotros pasamos el tiempo.

Y no sé como será para ti pero mucha gente toma un par de respiraciones profundas y esto les ayuda a regresar de una forma suave y dulce.



MEDITACIÓN DEL CORAZÓN

INSTRUCCIONES:

Incluimos dibujos del corazón humano. Ya sea que durante o después de esta meditación, anotes lo que ves en tu corazón. Utiliza lápices, bolígrafos o hasta colores, o cualquier medio que te atraiga - mucha gente encuentra que el inconsciente ama los colores brillantes. Cada vez que regreses a esta meditación, puedes usar el mismo dibujo, puedes ir construyendo un mapa del espacio de tu corazón a través del tiempo, esto te dará un registro visual dramático de tu movimiento. Esta es una manera poderosa de recolectar la información que te pueda dar esta meditación.



FRENTE



IFS

REVERSO



Contacto

IFS

PAGWEB MEX: IFS-PSICOTERAPIA.COM

WEBSITE US: ROBERTFALCONER.US



Roel & Roji Design

Digital Artist



LAURAROEL@IFS-PSICOTERAPIA.COM

ROJISTUDIO@GMAIL.COM

