

RECAPITULACIÓN

Por Kavindu

Esta es una poderosa práctica que te permite liberar la energía emocional de un evento o situación dolorosa o incompleta del pasado con alguna persona, que sigue vivo en ti, reflejado en estrés y falta de libertad.

Al liberarse la energía invertida en eventos del pasado se relaja el apego a tu historia personal. Esto trae un profundo sentido de paz interior, a la vez que te permite abrirte con inteligencia emocional a otros seres humanos, particularmente en situaciones difíciles. Más aún al dejar atrás el pasado y desactivar el condicionamiento que genera, te devuelve la libertad para acceder al campo abierto de posibilidades.

- 1-5** **Comienza** con cinco minutos de no hacer nada. Sólo siente tu presencia en el aquí y ahora.
- 5-10** **Contacta** tu cuerpo emocional. Al mismo tiempo siente tu respiración natural mezclándose con las sensaciones del cuerpo emocional.
- 10-25** **Trae a la mente el evento...** regresa a la vivencia tal como ocurrió, recordando el lugar en donde estabas, la otra persona o personas involucradas en este evento, los detalles de la ropa, hasta donde te sea posible recordar.. Contacta la situación emblemática de ese desencuentro. Abstente de juzgar o interpretar la situación.

Siente cómo surge la respuesta emocional en tu cuerpo y recibe amablemente y con aceptación el núcleo de la energía emocional. Contacta el sufrimiento asociado al recuerdo.

Siente particularmente la tendencia a contraer y tensar en el cuerpo: así como , las sensaciones de tensión y la dinámica o movimiento de la energía en el cuerpo emocional.

Al inhalar: Imagínate que absorbes algo de la energía dolorosa del recuerdo y de tu propio cuerpo y la llevas al centro del corazón. Con la intención de recuperar la energía que se ha estado invirtiendo en mantener vivo aquel evento o asunto. Puedes imaginar que es un aire denso el que inhalas.

Al llevar el aire al pecho imagina que ahí tienes una puerta de acceso que te permite, en ese momento, soltar el compromiso a mantener vivo el reclamo, la acusación, la culpa y los juicios hacia el evento, las personas o hacia ti mismo. Y suelta este compromiso. Puedes decirte... “suelto el compromiso de mantener activo este evento” o “desisto de la acusación”... o “retiro los cargos”.

Al exhalar: dirige el aire ya liberado de cualquier reclamo o resentimiento hacia el evento, y la otra persona en el evento y hacia ti mismo. Percibe y siente el relajamiento de la energía al exhalar. Toma conciencia de la sensación sutil de apertura y claridad que se despierta en la mente todo el cuerpo, al exhalar, esa tensión se relaja, se distiende y se integra en el cuerpo.

Puedes imaginar que el aire es luminoso –blanco- claro y que al enviar el aire al a la memoria del evento y a las personas del evento las liberas de la carga de la culpa y el reclamo.

Cambia de evento... si quieres trabajar más de un evento en una sesión, después de unos cinco minutos o más cambia a otro evento y repite los pasos anteriores.

25-30 Termina la práctica con cinco minutos o más de conciencia plena abierta sin hacer nada en particular. Relájate en la conciencia del aquí y ahora, dejando ir los pensamientos que surjan en la mente.

Al terminar la meditación, si deseas, haz una ofrenda que simbolice tu disposición a dejar ir al pasado aquel evento.