EJERCICIO DE RECONEXIÓN CON EL CORAZÓN Y EL PROPIO DON

POR RAÚL VINCENZO GIGLIO

CONGRESO DESPIERTA 7 AL 9 DE OCTUBRE- FUNDACION VIVO SANO

Practica el siguiente ejercicio:

Colócate en una posición recta, sentado, con la espalda erguida, y observa tu respiración sin alterarla.

1. Sin mover la cabeza, observa lo que hay a tu alrededor, toma conciencia del espacio que está frente a tus ojos. Realiza dos o tres respiraciones más y con la siguiente exhalación cierra suavemente los ojos.
2. Siente ahora el contacto de tu cuerpo con la tierra que lo sostiene.
3. Observa tu peso corporal.
4. Siéntete estable en tu postura y lanza una petición Eso que te sostiene de encontrar acceso a tu corazón y a tu don.
5. Centra ahora tu respiración en el pecho, en la zona cardíaca, la cual asocias a momentos bellos y sentimientos amorosos.
6. Visualiza como de tu pecho sale un haz de luz hacia adelante y comienza a alimentar una esfera que va creciendo más y más delante de ti, con luz blanca o rosácea, y que asocias a los sentimientos más bellos.
7. Esa esfera que tienes delante de ti va creciendo hasta poder albergar a una persona en su interior...
8. Ahora invitas a entrar a un ser vivo, animal o persona, con la que asocias lo más cercano a sentimientos de puro amor...
9. Y sientes como la esfera gracias a esta persona en tu vida va siendo cada vez más intensa...
10. Y le agradeces su presencia en tu vida...
11. Y te comprometes a agradecer el regalo de su amistad poniéndote en contacto con él o ella en breve de la mejor manera posible...
12. Ahora, tras agradecer, cambias esa imagen de este ser querido por una imagen propia de ti mismo, de ti misma...
13. Y observas como continúas emitiendo sensaciones amorosas hacia esa imagen de ti mismo, de ti misma...
14. Y observas como tu reflejo te devuelve la sonrisa y te agradece que, por fin, si no lo has hecho antes, le veas con tanto amor...
15. Miras tan dentro y de manera tan amorosa que te fijas en su, tu, corazón... y dentro observas que hay algo que quiere transmitirte un mensaje...
16. Te das cuenta de que es esa sabiduría innata que todos llevamos dentro, también tu, que está siendo activada y reconocida.
17. El sabio interior que todos llevamos dentro...
18. Ese sabio maestro interior, que siempre ha estado, está y estará contigo, que conoce y quiere siempre lo mejor para ti, y al que puedes consultar siempre que recuerdes que está dentro de ti...
19. Y te quedas mirándole, le sonríes, le reconoces y le preguntas, algo parecido a '¿cuál es mi don? ¿cuál es mi contribución al desarrollo de la vida? ¿qué es lo maravilloso que llevo dentro y puedo regalar a los demás?

20. Le miras y él o ella te va ofreciendo diversos escenarios... te muestra a ti activando diversos dones, y tú vas observando, sintiendo en tu cuerpo cual te llama más, cual te seduce más, pero a un nivel muy corporal, muy emocional, muy sentido...
21. El maestro interior te muestra una vida en el que tu don es enseñar...
22. ...y te ves enseñando y observas lo que sientes con esa imagen... qué sensaciones corporales te despiertan...
23. ...como dice el budismo, tocas y sueltas...
24. y enseguida permites que tu maestro interior te muestre viviendo otros dones...
25. tales como...
    - curar...
    - sostener, apoyar...
    - acompañar...
    - cuidar...
    - liderar...
    - escuchar...
26. le pides a tu maestro interior que te exprese cualquier otro don que no esté en la lista y con el que podrías manifestar tu misión en esta vida...
27. y según van pasando los diversos escenarios, notas que con unos sientes más afinidad que con otros, aunque puedan llegarte a gustar todos...
28. Y en uno de ellos, te paras, observas y sientes algo especial al visualizarlo ejerciéndolo...
29. Y aunque pueda que te convenza más o menos, decides dar por bueno por hoy ese en el que tu cuerpo ha reaccionado de forma más positiva...
30. Y ahora que tienes un don perfilado, le pides a tu sabiduría interna que te muestre una, dos o tres acciones claras y concretas que puedes ejercer para activar ese don en tu vida...
31. Acciones precisas que van a conseguir que te reencuentres con ese don y se vaya activando más y más en tu día a día, en tu vida cotidiana.
32. Te comprometes con tu sabiduría interna a llevar a cabo esas acciones claras y concretas lo antes posible, sin olvidar la importancia de fijar plazos claros y visibles, recordando quién eres y cuál es tu don en realidad.
33. Cerrando este encuentro con tu corazón, con tu maestro interior y con tu don, les agradeces que estén en tu vida y te comprometes a cuidarlos, honrarlos, y activar su poder y tu fortaleza, llevando a cabo los pasos determinados y activando el gran poder que tiene un don en sí y una persona que lo encuentra, lo activa y determina vivir en consonancia con el don, con el regalo que se le ha dado, y que siempre estuvo, está y estará contigo.
34. Tomas una inspiración más profunda, agradeciendo a la vida, a tu maestro interior y a ti mismo, abres los ojos.
35. Ahora escribe en un papel tu don y los pasos prácticos que han surgido, y si quieres puedes ampliar aún más las acciones que te permitirán vivir tu don...