

## Movimientos Sistémicos I

### **Ejercicio 1**

Decidimos estar centrados, es decir, en el Yo Adulto, conectados con la realidad, que percibimos a veces como lo inmediato y otras como la presencia.

Nuestra postura corporal nos ayuda: erguidas sin rigidez (la columna sigue su curva natural), hombros hacia atrás, brazos sueltos.

#### **Estar en la fuerza** (*Ver*)

Llevo la mirada a lo lejos y me abro a Algo mayor.

Espero y me dejo llenar, mirando hacia delante.

Siento mi cuerpo.

Tomo consciencia de mis células, moléculas y átomos. Estoy hecho de partículas y subpartículas llenas de energía, soy más vacío que materia. Algo mas grande habita ese vacío, mi vacío, me habita.

Me abro a Algo mas grande en cada uno de mis átomos, mis moléculas y mis células.

Y con esta presencia miro todo lo que hay, todo, tanto lo agradable como lo desagradable, duro y difícil.

#### **Con amor y humildad** (*Asentir*)

Mirando todo lo que compone mi vida: entorno, personas, situaciones, eventos, emociones y objetos, digo *SÍ a todo, aunque no entienda*.

Miro la vida, el mundo, la naturaleza, todos los acontecimientos.

Digo *SÍ a cada uno, aunque no entienda*. (Todo lo que rechace vivirá en mi).

Me miro como soy, exactamente como soy, y me digo *SÍ, asiento a como soy, asiento a mi carácter y mis limitaciones. Soy como soy*.

De esta manera, estoy en el Yo Adulto, conectado, viviendo el amor en acción, que se reconoce por su fuerza y el asentimiento a todo.

Nota: Puede que, en algún momento, surja una imagen perturbadora. Entonces, simplemente, la pintamos de blanco.

Al cabo de unos segundos vamos a tener una respiración profunda: esta escena ha cumplido su misión y desaparecerá de nuestra mente. En vez frenarnos, ahora nos ayuda a estar en lo mejor de nosotros mismos.

## Ejercicio 2

Preguntar a nuestro guía para poder saber si algo es adecuado y conveniente o no, si tenemos permiso de hacer algo.

Necesitamos adquirir la disciplina de cumplir su información. Esta purificación va acompañada de mucho crecimiento y de regalos continuos del universo.

### Preparación

1. Sentada o de pie, afirmas “me llamo (tu nombre) y observas tu pecho. Ahora afirmas que tu nombre es otro y de nuevo observas tu pecho. Tu pecho se ha expandido para decirte SÍ y se ha contraído para decirte NO. Puedes seguir haciéndote preguntas de las que sabes la respuesta y, de ese modo, aprender a observar la respuesta de tu guía.
2. Ahora te propongo otras dos formas de diálogo con el guía, más rápidas. La más sencilla es utilizar todo tu cuerpo como un péndulo. Sentado o de pie, haces las mismas preguntas que antes y observas cómo responde tu cuerpo. Así podrás identificar qué movimiento de tu cuerpo significa SÍ y cuál NO.
3. Ahora te ofrezco otra manera de dialogar con el guía, más sutil, rápida y discreta. Vas a pedir a tu inconsciente que traslade este movimiento celular a tus dedos, pidiendo que el SÍ se marque con un movimiento de un dedo de la mano derecha, y el NO con un dedo de la mano izquierda.
4. Elige uno de los tres métodos anteriores para dialogar con tu guía, incluso le puedes preguntar cuál es el mejor para ti. Y practicas y practicas, hasta que ese diálogo se haya vuelto totalmente fluido y habitual.

### Uso

Prepara tu pregunta. Tiene que ser formulada de un modo sencillo y claro. La respuesta solo podrá ser sí o no.

Es conveniente que las primeras preguntas sean:

“¿Ahora puede preguntarte?. Si es un NO, será que necesitas centrarte más. Hazlo y vuelve a preguntar.

“¿Puedo hacer esta pregunta?. Si la respuesta es extraña, poco a poco irás comprendiéndola. Puede que la pregunta esté mal planteada. O puede ser que no tomes en serio las respuestas del guía. En ese caso, él tampoco te tomará en serio.

Actúa según lo marca tu guía.

## Si no percibes a tu Guía

Tanto si nunca has conseguido percibir a tu guía, como si actualmente has perdido el contacto con él, te ayudará observar cuál es la causa de esta desconexión contigo mismo, pues el guía no es más que una parte de ti, una parte muy sabia.

Te situaras alternativamente en ti mismo y en el guía, dando tiempo a cada uno para que complete su movimiento. Si uno de los dos, están mirando a otro lugar, significa que en ese lugar hay alguien, lo más probable es que sea un excluido que necesite ser visto e incluido con amor, aunque no sepas quién es.

Te dejarás guiar por todo lo que el guía mire o muestre. Hasta que el guía se acerque de nuevo a ti y tu lo aceptes.