

---

## PRÁCTICA DIARIA CON TUS PARTES HERIDAS

---

### Ejercicio: disociación y encarnación

Esta es una breve meditación de la que hago una sesión cada día. Te animo a probarlo como una práctica diaria.

Ponte cómodo y, si te ayuda, respira profundamente. Luego, comienza por enfocarte y checa las partes con las que has estado trabajando activamente. Para hacer eso, ve si puedes encontrar cada uno de ellas dentro o alrededor de tu cuerpo y siente curiosidad por saber cómo les está yendo. Es decir, pregúntele a cada una si hay algo que quiera que sepas o si necesita algo, como lo harías con un niño que está bajo tu cuidado.

A medida que te vayas comunicando, en algún momento ayúdalos a que te conozca mejor a ti, al tú que está con él ahora, ya que la mayoría de las veces estas partes no te conocen realmente. En cambio, han estado interactuando con otras partes allí y, a menudo, creen que todavía eres un niño pequeño.

A menudo, este es su primer encuentro contigo, el tú que siente curiosidad por ellos y se preocupa por ellos vuelve a presentarse para checar como va todo. Así que hazles saber quién eres, incluso qué edad tienes, ya que a menudo piensan que eres mucho más joven. Hazles saber que ya no están solos y ve cómo reaccionan. Puedes preguntar, si quieres, cuántos años pensaban que tenías. Incluso puedes pedirles que se den la vuelta y te miren.

Una vez que haya verificado las partes con las que ha comenzado a trabajar, puedes abrir espacio e invitar a cualquier otra parte que necesite atención a presentarse y simplemente esperar y ver qué aspectos (pensamientos, emociones, sensaciones, impulsos) emergen. De manera similar, conoce a estas nuevas partes y ayúdale a que te conozcan a ti, intodúcete y apapachalas.

El siguiente fragmento es opcional y puede suceder o no. Vuelve a visitar cada una de ellas, una a la vez e invítalas a relajarse y abrir un espacio en su interior, para que puedas estar más en tu cuerpo, para que te sientas más completo. Si una parte está dispuesta a hacer eso, notarás un cambio palpable en tu cuerpo o en tu mente hacia una mayor amplitud y paz, en ese lugar donde la parte parece residir. Si eso no sucede, no te desesperes, ya que es posible que aún no lo conozcas lo suficientemente bien como para confiar en que es seguro hacerlo, y eso está bien.

Si se unen las partes, nota como te sientes más encarnado y espacioso de quién eres y las cualidades que sientes cuando estás en ese lugar. ¿Cómo es tu cuerpo y tu mente ahora? Nota esa amplitud, la sensación de bienestar y suficiencia, que contigo te sientes suficiente.

# EDUARD GIRBAU

También observa la sensación de que no hay nada que hacer en este momento y que todo está bien. Algunas personas sienten espontáneamente una energía vibrante que les recorre el cuerpo y les produce un hormigueo en los dedos de las manos y de los pies. Esto es lo que algunas personas llaman chi o kundalini o prana, pero nosotros lo llamamos energía propia.

Te invito a tener una sensación sentida de cómo es para ti, de su Ser, de estar más encarnados. Si puedes familiarizarse somáticamente con este estado, entonces podrás notar cuándo estás allí y cuándo no lo estás, a lo largo del día. Cualquier desviación de ese estado generalmente se debe a la actividad de partes que se han disociado hasta cierto punto y te están dando pensamientos que te distraen, bloqueando el flujo de energía, cerrando tu corazón, haciéndote sentir presión en diferentes lugares, etcétera. Puedes notar esas actividades y luego asegurarles a las partes que las realizan que no tienen que hacerlo, que es seguro estar separadas, al menos durante la duración de la meditación. Después, pueden volver a llamar la atención si realmente lo desean. He encontrado, sin embargo, que a través de esta práctica, las partes aumentan gradualmente su confianza en que es seguro y beneficioso dejar que el Ser se encargue. También confían en que el Ser los está recordando y controlando, que está siendo un buen padre interior. Todo este autoliderazgo les ayuda a salir de sus roles paternalizados y considerar la posibilidad de descargarse.

Al finalizar, te invito a cambiar tu enfoque hacia el exterior. Sin embargo, antes de regresar, agradece a tus partes por permitirte encarnar más o, si no lo hicieron, por hacerte saber que tenían demasiado miedo de hacerlo todavía. Luego regresa cuando estés listo.