

Parte 1  
La suave bienvenida

(Sigue leyendo hasta que experimentes una emoción fuerte. Una vez que se experimente una emoción fuerte, deja que el guión desaparezca y pasa directamente a El viaje emocional sin esfuerzo. Ten a mano un bolígrafo y un papel para tomar notas. Lee despacio para aumentar la relajación y la unión de energías)

(La persona que facilita el guión lee:)

"A veces todos tenemos un poco de dificultad para sentir nuestras emociones. Es natural. Así que tomemos unos momentos para volvernos hacia adentro, para abrirnos y experimentar lo que hay aquí."

"Entonces, puedes cerrar suavemente los ojos, hacer unas cuantas inhalaciones y exhalaciones profundas... y dejar que tu cuerpo se tranquilice, se abra y se relaje. Suaviza tu rostro... relaja las comisuras de la boca... relaja la mandíbula... relaja la garganta... relaja los hombros... abre la puerta a tu propio corazón y relaja y suaviza tu vientre... tu región pélvica... tus muslos, piernas... deja que todo tu cuerpo se relaje y se abra."

"Entonces deja que tu conciencia se vuelva espaciosa, dejando que tu corazón sea tan amplio como el mundo - deja que se vuelva vasto delante de ti... ilimitado detrás de ti... infinito hacia todos los lados... y descansa como un cielo abierto que todo lo acepta".

"En este vasto cielo de aceptación da la bienvenida a todas tus emociones... a todos los sentimientos que hayas sentido... incluso a las emociones de tus ancestros... tu amor es así de vasto".

Ahora gira tu conciencia hacia el interior del cuerpo. Tu cuerpo, tu ser es como un contenedor, un recipiente lleno de todo tipo de emociones, de todo tipo de sentimientos... y nuestros sentimientos, son como niños pequeños - algunos son ruidosos y buscan atención, otros callados y tímidos, otros se han escondido bajo tapas, o cubiertas, o detrás de puertas cerradas. Puede que ya no confíen en ti porque han sido rechazados muchas veces... así que quizá quieras disculparte con tus sentimientos y hacerles saber que, por una vez, vas a estar abierto, vas a escuchar, a estar presente y a sentir lo que surja".

(Recuerda, **sigue leyendo hasta que experimentes una emoción fuerte**. Una vez que sientas una emoción fuerte, deja que el guión desaparezca y pasa directamente a El viaje emocional sin esfuerzo)

"Ahora encuentra una zona de tu cuerpo que pueda estar un poco tensa, contraída o retenida de alguna manera, y simplemente respira en esa zona, inundándola con tu propio amor, tu propia aceptación, dejando que se suavice y se abra... y si hubiera una emoción ahí, me pregunto qué podría ser. Algunos de nuestros sentimientos son muy sutiles, así que dale la bienvenida a lo que sea que esté aquí".

"O tal vez no haya un sentimiento, sino que surja una imagen. Acoge lo que sea que esté ahí y también lo que no esté ahí. **¿dime** cómo te hace sentir la imagen?... . (Deja que nombren una emoción y luego di)

"¿Dime en qué parte del cuerpo te agarra más fuertemente ese sentimiento?...**(escribe la emoción y dónde le agarra más fuertemente)**... permite que esta emoción se vuelva más amplia...**(si la pareja parece estar atascada, incapaz de sentir una emoción fuerte di:)** "¿Hay alguna otra área en la que pueda haber un poco de tensión, estrés, retención u ocultación?. Una vez más, inúndalo con tu propio amor, tu propia aceptación, y si hubiera un sentimiento que empezara a surgir ahora mismo, ¿dime cuál podría ser ese sentimiento? **(Da tiempo para responder)**... o si el sentimiento tuviera palabras, ¿qué diría? o si hubiera una imagen, ¿cómo te hace sentir esta imagen?... Tal vez haya una tapa o una puerta. Si hay una tapa, siente que la retiras a un lado y te preguntas "qué estoy cubriendo, de qué me estoy escondiendo" y ábrete a lo que ha aparecido... ¿Dime cómo te hace sentir?... **(Da tiempo a responder, anota)** ¿En qué parte del cuerpo está surgiendo con más fuerza?...**(Anota)**... Y permite que se llene aún más...

**(Una vez que experimenten una emoción fuerte, puedes comenzar a bajar a través de las capas, en el Viaje Emocional Sin Esfuerzo, lo encuentras a continuación).**

## Parte 2

### Bajando a través de las capas hacia la Fuente

#### El proceso del viaje emocional sin esfuerzo

(Facilitador: Lee a tu pareja los dos párrafos de "Bajando a través de las capas hacia la Fuente" una y otra vez hasta que descansen en la Fuente. Si descubren una "zona desconocida" o "tapa" o "oscuridad" o "la nada". Lee las "Instrucciones para la zona desconocida" en la página siguiente).

"¿Dime qué sentimiento está surgiendo?" (deja que nombren la emoción... y luego di) "Sólo permite que todo el sentimiento venga por completo... se puede permitir que venga aún más plenamente... ahora rodea el sentimiento con tu propio amor, tu propia aceptación, y luego siente que te abres suavemente, dentro de su mismo centro desde dónde te preguntas: "¿Qué hay en el núcleo de esto, en el centro mismo de esto, o qué hay debajo de esto... o que se eleva en esto...? y simplemente quédate ahí...¿Dime qué hay aquí?... (deja que nombren el nuevo sentimiento, escríbelo, luego pregunta) ¿Dime dónde en tu cuerpo lo sientes con más fuerza... (Escribe en qué parte del cuerpo; recuerda darle tiempo... una vez que nombren el nuevo sentimiento y donde está, di: "Muy bien" y continúa). "Si se hace presente alguna persona o imagen, avísame, de lo contrario quédate con la sensación". (Si se hace presente una persona o una imagen, pon una estrella \* al lado de ese nivel. Acabas de establecer el nivel de la fogata. Sigue pidiendo "que aparezca una persona o una imagen" en cada nivel hasta que alguien/algo se haga presente, cuando esto ocurra deja de preguntar).

"¿Dime qué estás sintiendo?" Ahora permite que todo este sentimiento llegue a raudales... dale la mejor de las bienvenidas. A medida que se va llenando, pregunta: "¿Qué hay en el centro de esto... o qué hay debajo de esto? Entonces rodéalo con tu propio amor, tu propia aceptación y siente que te abres justo en el centro de él y quédate ahí... Entonces, dime ¿qué hay aquí?... ¿Qué se eleva dentro de él?... ¿Qué es más profundo que esto... (deja que nombren el siguiente sentimiento, escríbelo y di) "Genial". "¿En qué parte de tu cuerpo lo sientes con más fuerza?... (anota y luego pregunta sólo si aún no se han mostrado personas o imágenes) ¿Se está mostrando alguna persona o imagen?... (anota y continúa repitiendo hacia abajo a través de las capas hasta que se abran a la "Zona Desconocida" o a la Fuente).

### Instrucciones para la Zona Desconocida

Facilitador: (Si llegan a la nada, a la oscuridad, al vacío, a la bruma o a la niebla, lee lo siguiente:)

"¡Genial!" Estás en la Zona Desconocida y ¿sabes cuál es tu trabajo?: relajarte y darle la bienvenida. Es sólo otra capa... Así que describeme cómo es" (deja que la describan y anímale) "¿Hay bordes o límites en algún lugar, o simplemente sigue y sigue?... (anímale a ser curiosos que lo examinen y lo describan... y luego pregunta) ... "¿Qué está entrando en este vasto campo de la nada, este vacío?... ¿Qué se está filtrando ahora? ¿Qué está entrando por las grietas, por los agujeros?... ¿Qué está empezando a impregnar esta oscuridad?" (dales tiempo para que exploren, deja que hablen en voz alta -normalmente es luz, amor, paz, calma alguna palabra parecida a la Fuente. Luego di)

"Sólo siente que te abres y te expandes justo en el corazón de esto... Entonces, ¿dime qué hay aquí?"...(dales tiempo para que identifiquen lo que hay aquí, luego di:) "¡Genial!"...Entonces, mientras sientes que te expandes sólo pregúntate ¿qué hay en el corazón de esto?... (deja que respondan y luego di)... "Siente que te abres y te expandes en esto"...(Sigue repitiendo este párrafo hasta que estén descansando en la Fuente, que es una presencia que es omnipresente)

### Instrucciones para lo tapado o atascado

(si hay una tapa, pídeles que la retiren y pregunta)... "¿Qué puede estar “tapa” estar cubriendo o protegiéndote de sentir?...Como antes, ¿qué hay debajo? y siente que te abres en ello".

(Continúa con las instrucciones de la Zona Desconocida hasta que se abran a la Fuente).

## La Fuente

(Una vez que llegan a la Fuente, en una presencia que es omnipresente, dentro, fuera, en todas partes, llévalos a dos capas más profundas repitiendo el párrafo siguiente)

"¿Qué hay en el corazón de esto, en el núcleo mismo de esto?... Siente cómo te abres y te expandes en esto... ¿Entonces, dime qué hay aquí?...*(deja que se responda y repite)*.

"Ahora descansa en esta infinita y vasta expansión que es tu propia esencia". *(Deja que descansen en la Fuente por unos momentos y luego comienza a llevarlos hacia arriba a través de las capas (cada uno de los sentimientos que compartieron) repitiendo el siguiente párrafo en cada capa, hasta llegar a la capa de la fogata [donde aparece la **estrella\***] y luego ve a la sección titulada "Fogata")*.

"Conociéndote a ti mismo como esta inmensidad sin límites, esta presencia infinita, este amor puro. Si [*por ejemplo, el Amor*] *(el nombre que le de a la Fuente)* tuviera algo que decirle a [*por ejemplo, la ira*] *(la siguiente capa)*, ¿dime qué podría decirle?...*(deja que respondan)* ... Y ahora sólo permite (a *la Fuente*) limpiar esa capa dejando que se bañe y se disuelva en la presencia infinita de *(la Fuente)* *(Una vez que llegues a la capa con el asterisco\* límpiala, atraviesala y vete a la fogata)*

## Parte 3 - La Fogata

### Facilitador

"Ahora imagina una fogata, cuya naturaleza es el amor incondicional, la aceptación pura. A esta fogata, date la bienvenida a ti mismo, a tu ser, cuando eras joven - puedes ser de cualquier edad, desde cero en adelante, ¿dime que edad tiene tu ser joven? *(anota la edad)*. Luego dale la bienvenida a esta fogata a tu ser actual. También en esta fogata está un mentor en cuya sabiduría confías. Puede ser un santo, un sabio, un maestro iluminado - alguien en cuya presencia divina te sientes seguro y en cuya sabiduría confías, ¿dime quien es, como se llama tu mentor? " *(anota el nombre)*.

"Ahora da la bienvenida a la fogata a personas concretas que de alguna manera han desempeñado un papel en todas las emociones dolorosas con las que empezaste este proceso. Puedes invitar a todas las que quieras, pero para el proceso de hoy, es probable que tengas la oportunidad de hablar solo con una de estas personas... así que ¿quién está aquí? (deja que respondan). ¿Necesita alguien más estar aquí?" (si la respuesta es sí, pregunta también quien es, deja que respondan).

### Diálogo y vaciado

#### Facilitador

"Sentados en presencia de este fuego protector de amor incondicional junto con tu mentor, me gustaría hablar con tu ser más joven. Tu ser más joven ha pasado por muchas emociones dolorosas y es el momento de darle una voz; una oportunidad de vaciar realmente todos estos sentimientos fuertes que puede que antes no te hayas sentido seguro de expresar... sentimientos que puede que no hayas tenido la oportunidad de hablar antes... y dejar que las otras personas en la fogata se abran y escuchen. Deja que tu ser más joven o el mentor elijan con qué persona sentada junto al fuego quieres hablar, ¿dime con quien quieres hablar?." (Registra el nombre).

"Entonces, si tu ser más joven pudiera hablar desde el corazón, abrirse realmente y dejar salir lo que necesita ser dicho... para sacarlo todo de su pecho y de sus células... Deja que tu ser más joven lo saque todo, ¿qué podría decir tu ser más joven?" (Asegúrate de que hablan en voz alta. Dale tiempo suficiente para responder, anímale y pídele que hablen con la voz de su parte joven, en primera persona y, una vez que se hayan vaciado por completo, di:)

Sabiendo que (el nombre, o relación de la persona a la que se le habla) probablemente estaba haciendo lo mejor que podía con los recursos emocionales que tenía en ese momento, ¿qué podría esta persona responder, si le dieras voz? Deja que hablen, no desde el ego o la personalidad, sino desde un lugar más profundo, ¿dime qué dice esta persona?... **(alientale, deja que la otra persona responda).**

"Si tu ser más joven pudiera contestarle, ¿qué le diría? **(deja que se vacíe).** Si la otra persona pudiera responderle, ¿qué diría? **(deja que responda)**".

**(Que sigan dialogando y continuando con el vaciado hasta que ambas partes estén completamente vacías).**

Ahora pregunta si el mentor tiene algo que decir. Si el mentor tuviera algún consejo, alguna idea, algunas palabras de sabiduría, ¿qué podría decir el mentor?" **(deja que se responda).**

Ahora es el momento de ir a tu ser actual, ¿y si tu ser actual pudiera realmente abrirse, sacar todo de su pecho, de su interior, dime, qué podría decir tu ser actual, a esta otra persona?... **(dejar responder).**

Y si la otra persona pudiera responder, ¿qué contestaría? **(deja que responda)** **(Que sigan dialogando hasta que todos estén vacíos.... entonces pregunta:)** ¿Si el mentor tuviera algo más que ofrecer, qué podría decir? **(dejarle responder y luego decir:)** ¿Hay algo más que alguien deba decir para sentirse completo? Si es así deja que lo digan ahora. **(deja que se vacíen más si es necesario).**

#### Parte 4 - El perdón

Ahora preguntale a tu ser joven: ¿dime, estarías dispuesto a perdonar completamente el alma de la otra persona desde el fondo de tu corazón? (deja que te respondan)... entonces sigue adelante y perdónalos con tus propias palabras, en voz alta y de todo corazón. (deja que perdonen).

Y luego pregúntale a tu ser actual lo mismo: "¿dime, estás dispuesto a perdonar total y absolutamente el alma de esta persona de todo corazón?" (deja que te respondan)... Sigue adelante y perdónalos con tus propias palabras, de todo corazón, en **voz alta** (deja que perdonen).

Ahora, si tú necesitas que te perdonen por cualquier motivo, deja que tú parte más joven abra su pecho y permite que la otra persona te perdone de todo corazón... Y puedes permitirte que tu ser actual haga lo mismo.

Ahora es el momento de dejar que esa persona, y cualquier otra que esté sentada junto al fuego, se fundan en la luz... di en voz alta una oración por ellos para que de alguna manera puedan encontrar el perdón para sí mismos.

Y ahora sólo quedan, tu ser joven, tu ser actual, y el mentor, aquí en la fogata, y todavía hay un breve diálogo que debe ocurrir aquí.

Así que deja que tu ser actual se dirija a tu ser más joven. Repite después de mí (has pausas para permitir que repita lo que dices):

- "Siento mucho todo el dolor anterior por el que pasaste...
- Simplemente no tuviste acceso a la sabiduría que yo tengo ahora,
- y te prometo que nunca más tendrás que pasar por ese dolor pasado,
- porque a partir de ahora te amaré y te protegeré,
- y tendrás acceso a esta sabiduría,
- a este amor, a este perdón cuando quieras.
- Y te perdono todo lo que necesites que te perdone".

Ahora, abrazandole, deja que tu ser más joven se funda en tu interior, viendolo crecer en este amor, aceptación y perdón... hasta llegar al día de hoy.

Ahora mirando el mentor preguntale si hay alguna comunicación final que quiera hacer antes de fusionarse con la luz (**deja que responda**). Entonces deja que tu ser actual y el mentor se fusionen y disuelvan en la presencia ilimitada de amor, que es tu propia esencia, tu propia alma - este campo infinito de la Fuente. Y simplemente permite que tu propia conciencia se expanda y se vuelva espaciosa, vasta, abierta y libre delante de ti. Dejando que se vuelva ilimitada, libre e infinita. Hay espacio por todos lados alrededor tuyo y simplemente descansas ahora en esta presencia inagotable que es tu propia esencia.

[El siguiente párrafo es opcional, no es necesario hacerlo si el tiempo es corto].

(Luego di) Conociéndote a ti mismo como esta vastedad sin límites, este amor puro, esta/e (**Nombre que le das a tu Fuente**)... si (**La Fuente**) tuviera algo que decirle a (**la siguiente capa de emoción**) ¿qué le diría?... (**deja que responda**) Y simplemente permite que la Fuente limpie esa capa, dejando que se disuelva en la luz y el amor. (**Y sigue repitiendo el ejercicio con las emociones que encuentre/capas, hasta llegar a la capa superior y luego ve a la siguiente sección de Integración del Futuro**).

### Parte 5 - Integración del Futuro y Carta a Sí Mismo

Permaneciendo bien abierto en esta presencia ilimitada de amor, de luz que es tu propia esencia, me gustaría pedirte que entres en el futuro, dentro de un día... Respira, ¿cómo estás respirando?, siente, ¿cómo te estás sintiendo? Abrete a la conciencia de lo que estás sintiendo ahora mismo... Eres tú mismo, dentro de un día... ¿Cómo te estás sintiendo? ... Revisa tu cuerpo... ¿Acaso sigue aquí ese viejo problema?... (**deja responder**) ¡Muy bien!

Ahora entra en el futuro, esta vez, dentro de una semana. Respira, ¿cómo estás respirando?, siente, ¿cómo te estás sintiendo? Abrete a la conciencia de ti, dentro de una semana. ¿Cómo te sientes... sobre ti mismo, sobre la vida? (**deja que te respondan**). Revisa tu cuerpo. ¿Sigue apareciendo ese viejo problema, o está desapareciendo o desapareció? (**deja que responda**).

Así que ahora entra en el futuro, dentro de un mes. Respira, ¿cómo estás respirando?, siente, ¿cómo te estás sintiendo? Abrete a la conciencia de ti, dentro de un mes. ¿Cómo te sientes... sobre ti mismo, sobre la vida?... (**deja que responda**).

Revisa tu cuerpo. ¿Acaso aún aparece ese viejo problema, o desapareció por completo? (deja que responda).

Ahora ve al futuro, dentro de seis meses. Respira, ¿cómo estás respirando?, siente, ¿cómo te estás sintiendo? Abrete a la conciencia de ti, dentro de seis meses. ¿Cómo te sientes? (deja responder). Dentro de seis meses, más del 70% de tus células ya se han replicado y sanado. Entonces, ¿cómo te sientes... sobre tu persona... tu vida? (Deja que te responda). Revisa tu cuerpo. ¿Aún surge ese problema o ha desaparecido por completo?... (deja que responda) ¡Muy bien!

Así que ahora ve hacia el futuro, dentro de un año. Dentro de un año no habrá ni una sola molécula en tu cuerpo que haya estado aquí hoy - eres literalmente todo nuevo. Así que, respira, ¿cómo estás respirando? Siente ¿cómo te sientes? Abrete a la conciencia de tu ser, dentro de un año. ¿Cómo te sientes?... ¿sobre ti mismo, sobre la vida?... (deja que responda). Revisa tu cuerpo. ¿Acaso ese viejo problema sigue apareciendo o ha desaparecido por completo? ... (deja que responda) ¡Muy bien!

Y ahora ve al futuro dentro de cinco años. Respira Respira, ¿cómo estás respirando?, siente, ¿cómo te estás sintiendo? Abrete a la conciencia de ti, dentro de cinco años. ¿Cómo te sientes... sobre tu persona, sobre la vida?... (deja que responda, se alentador).

Ahora, permaneciendo muy abierto en esta conciencia de tu ser futuro, me gustaría preguntarte, si estarías dispuesto a escribirle una carta a tu ser del presente; dándole consejos prácticos sobre como ser, que hacer, como vivir desde esta conciencia. Se dice que el hecho de que puedas siquiera concebir esta conciencia, significa que puedes empezar desde aquí, desde ahora.

Cuando todas las partes de ti se sientan completamente integradas y dispuestas a continuar con el proceso de sanación de forma natural, cuando te sientas listo, suavemente abre los ojos. Deja que la sabiduría de tu ser futuro te guíe ahora y deja que tu propia sabiduría se vierta, descargue en una página.

(Cuando abran los ojos, entréguales un papel en blanco para que escriban su propia carta a sí mismos. Asegúrate de darles las gracias, elogiarlos y compartir el regalo que ha sido trabajar juntos de esta manera. Si no queda tiempo para escribir la carta ahora, entréguales el papel en blanco para que lo escriban más tarde, cuando tengan tiempo).