



Prácticas de alineación interior



Una propuesta cotidiana
para sintonizar, discernir,
revisar y volver.



Leo González Cigliuti



Una invitación a cultivar una relación más viva con el mundo interior

Muchas personas pasan años intentando comprenderse.

Leen, hacen terapia, meditan, revisan su historia, aprenden a reconocer patrones y encuentran explicaciones valiosas sobre lo que les sucede. Sin embargo, comprender no siempre produce el encuentro que se estaba buscando. A veces, incluso el trabajo interior termina convirtiéndose en una nueva tarea: otra cosa que hacer correctamente, otra respuesta que encontrar, otro problema que resolver.

Quizás exista una dirección diferente.

No se trata de abandonar la reflexión ni de dejar de buscar ayuda. Se trata de aprender a relacionarse con la propia experiencia de una manera más directa, viva y confiable.

Esto puede comenzar reconociendo que dentro de una persona no hay una sola voz. Hay aspectos que se preocupan, controlan, se apresuran, desconfían, se endurecen o intentan evitar el dolor. Otros desean descansar, acercarse, crear, comprender o recibir ayuda. Algunas de estas partes pueden parecer contradictorias, pero suelen estar intentando cuidar algo importante.

El trabajo no consiste en hacerlas desaparecer ni en obligarlas a cambiar. Consiste en conocerlas, escucharlas y descubrir qué necesitan para no tener que asumir solas toda la responsabilidad.

Pero hay algo más.

También puede cultivarse una apertura hacia una dimensión más profunda de la experiencia: aquello que algunas personas llaman alma, Self, conciencia, sabiduría interior, presencia o simplemente una parte más verdadera de sí mismas.

No es necesario adoptar una explicación determinada sobre qué es esa profundidad.

Tampoco hace falta producir imágenes, mensajes, intuiciones extraordinarias o estados especiales. La experiencia puede comenzar de una manera mucho

más sencilla: deteniéndose, reconociendo lo que está presente y permaneciendo disponible sin exigir una respuesta inmediata.

Esta orientación propone pasar:

del análisis interminable al contacto;

de la urgencia por resolver a la capacidad de permanecer;

de la autosuficiencia defensiva a la posibilidad de recibir apoyo;

del esfuerzo por fabricar claridad a una receptividad paciente;

de la lucha contra lo que sentimos a una relación más respetuosa con nuestro mundo interior.

No significa dejar de pensar. Significa reconocer cuándo el pensamiento ayuda y cuándo empieza a girar sobre sí mismo.

No significa confiar ciegamente en cualquier sensación interna. Significa aprender a discernir, con tiempo y cuidado, qué surge desde el miedo, qué responde a una antigua necesidad de protección y

qué parece venir acompañado de mayor amplitud, serenidad y coherencia.

No significa que todo deba hacerse en soledad. Parte de este camino puede consistir precisamente en descubrir qué acompañamientos, vínculos y formas de ayuda permiten descansar, abrirse y dejar de sostenerlo todo sin apoyo.

Una práctica posible

Al comenzar el día, se puede dedicar unos minutos a reconocer lo que ya está presente:

Esto también está aquí.

Sin cambiarlo ni interpretarlo inmediatamente.

Después, puede formularse una intención sencilla:

Me dispongo a vivir este día en contacto con lo más profundo de mí.

Que pueda reconocer lo que necesito ver.

Que pueda actuar desde el mejor lugar disponible.

Durante el día, ante una decisión importante, puede aparecer una pregunta:

¿Desde dónde estoy respondiendo?

No para encontrar la respuesta perfecta, sino para advertir si hay apuro, contracción, miedo, necesidad de controlar o, por el contrario, algo más de espacio y claridad.

Al finalizar la jornada, puede revisarse el día sin calificarse:

¿Cuándo hubo conexión?

¿Cuándo apareció la reacción automática?

¿Qué aprendí hoy sobre mi manera de escucharme?

Y antes de dormir, quizás baste con dejar planteado:

Esto es lo que traigo hoy. Lo dejo aquí.

Quedo disponible para recibir aquello que necesite comprender, integrar o recordar.

Si no aparece nada, no significa que la práctica haya fallado.

La relación con el mundo interior no se construye obligándose a tener experiencias. Se desarrolla mediante una disponibilidad repetida, honesta y paciente.

Una dirección, no una meta

Este camino no promete eliminar el conflicto interno ni alcanzar un estado permanente de paz. Tampoco propone convertir cada dificultad en una sesión terapéutica.

La invitación es más modesta y, al mismo tiempo, más profunda: aprender a estar presentes ante lo que ocurre dentro de nosotros; reconocer las fuerzas que intervienen en nuestras decisiones; recibir apoyo sin sentir que debemos dejar de ser quienes somos; y permitir que la relación con nuestra propia profundidad encuentre una forma auténtica.

Tal vez no se trate de encontrar de una vez por todas la técnica adecuada.

Tal vez se trate de cultivar una relación.

Una relación en la que lo que sentimos pueda ser escuchado, lo que nos protege no tenga que luchar solo y aquello más profundo encuentre, poco a poco, un lugar en nuestra vida cotidiana.

➤ 5 MINUTOS ANTES DEL RUIDO <

Práctica breve



de alineación interior

Sencilla. Realista. Profunda.



Cinco minutos para empezar el día desde tu mejor lugar.

1



Siéntate.

No intentes dejar la mente en blanco.
Solo permanece presente.

2



Observa qué hay hoy en tu mundo interior.

Quizás preocupación. Quizás entusiasmo. Quizás miedo.
Quizás necesidad de controlar.
No intentes cambiar nada.
Solo reconoce: *Esto también está aquí.*

3



Permite que todo eso exista
dentro de un espacio más amplio.
No hace falta que desaparezca.

4



Formula, con sencillez, una intención:

- ✗ *Estoy disponible.*
 - ✗ *Quiero vivir este día en sintonía con lo más profundo de lo que soy.*
 - ✗ *Que pueda ver lo que necesito ver.*
 - ✗ *Que pueda actuar desde mi mejor conciencia.*
- Y, si tiene sentido para ti:
- ✗ *Pido compañía y orientación.*

5



Después, guarda silencio unos instantes.

No busques respuestas.
No fuerces intuiciones.
Solo permanece disponible.

6



Si aparece alguna orientación, recíbela con calma.

Si no aparece nada, también está bien.

7



Antes de levantarte, recuerda una sola pregunta para acompañarte durante el día:

¿Desde dónde estoy respondiendo?

Y comienza tu jornada. 🍷



No se trata de hacerlo perfecto, sino de volver, cada día, a tu mejor lugar. 🍷

Una sola pregunta



Para las decisiones con peso



Un mensaje que espera respuesta.

Una propuesta.

Un sí o un no con consecuencias.

Ahí, una pausa.
Y una sola pregunta:



¿Desde dónde estoy respondiendo?



Señales de que algo adentro está muy activado:

apuro • pecho apretado • un “tengo que” rígido •
urgencia por decidir ya.

No significan que la decisión sea equivocada.

Indican que conviene escuchar antes de actuar.



Señales de más espacio interior:

calma • amplitud • curiosidad •
ninguna necesidad de imponerse.



Siempre que se pueda,
conceder unas horas a la claridad.



SINTONÍA EN LA NOCHE



*Unos minutos para abrirme
a lo más profundo de mí.*



1



Me dispongo a entrar en sintonía
con mi alma, con mi ser más profundo.

2



Pido poder percibir con mayor claridad
la conexión que ya existe.

3



Después, nada que hacer.

4



Si aparece algo —una imagen, una palabra,
una sensación, un tono—, se lo recibe.

5



Si no aparece nada, también está bien.

6



El pedido ya quedó hecho.



A la mañana siguiente, al preguntar “¿qué hay hoy?”,
se puede agregar:

¿Hay algo de la noche que siga presente esta mañana?



ENTREGA AL SUEÑO

*Una práctica nocturna para dejar
una situación y quedar disponible.*



La noche puede ser un espacio fértil.
Al soltar el control, queda disponible
lo que necesita comprender, integrar
o simplemente descansar.



1



Nombrar lo que traigo

Esto es lo que traigo esta noche:
[nombrar brevemente la situación, sin desarrollarla].

2



Soltar y dejar

No necesito resolverlo ahora.
Puedo dejarlo aquí por esta noche.

3



Pedir ayuda y protección

Que cualquier ayuda llegue de una manera
segura, clara, gradual y adecuada para mí.

4



Aceptar cualquier resultado

Si no aparece nada reconocible, también está bien.
La entrega ya fue hecha.

5



Quedar disponible

Ahora toca descansar.
Quedo disponible sin forzar una respuesta.

6



Descansar con confianza

Me autorizo a dormir.
Lo importante ya quedó entregado.



Lo dejo aquí por esta noche.
Quedo disponible para recibir aquello que
necesite comprender, integrar o recordar.
Y que todo ocurra de la manera más segura,
clara y adecuada para mí.



Gracias por la compañía de hoy.
Quedo disponible.





Está naciendo una propuesta propia
de práctica cotidiana de alineación
interior: sencilla, profunda, no
dogmática y accesible.



Estas prácticas breves acompañan
tres momentos del día: la mañana,
el día y la noche.



No buscan vaciar la mente ni
controlar el mundo interior, sino
abrir una relación más consciente,
segura y receptiva con la propia
experiencia y con la dimensión más
profunda del ser.

