

El niño interior

«Tus padres hicieron lo mejor que podían hacer con el entendimiento y la conciencia que tenían. No podían enseñarte nada que ellos mismos no supieran. Si tus padres no se amaban a sí mismos, no había manera de que te pudieran enseñar cómo amarte. No importa que tu infancia haya sido buena o mala: ahora, quien está a cargo de tu vida eres tú, y sólo tú.

Con amor abrazo a mi niño interior. El amor es el borrador más grande que hay, borra incluso las impresiones más profundas, porque el amor cala más hondo que nada. Si las impresiones de tu niñez fueron muy fuertes. Mírate a los ojos y ámate, y ama al niño que llevas dentro.

Cuida a tu niño interior. Es él quien está asustado. Es él quien sufre. Es él quien no sabe qué hacer. Ocúpate de tu niño. Abrázalo y ámalo y haz todo lo que puedas por satisfacer sus necesidades.

No olvides hacerle saber que, suceda lo que suceda, tú estarás siempre a su lado.

Nunca le volverás la espalda ni te escaparás de él. Siempre amarás a ese niño.»

Louise Hay.

Pincha aquí si quieres hacer la [Meditación para sanar al niño interior](#)

Para sanar a tu niño interno

Sientate o acuestate cómodamente en silencio.

Suelta la tensión en tu cuerpo, respirando pausadamente.

Deja fluir el aire por tu cuerpo, recorriéndolo y relajándolo todo.

Recuerda la última vez que te sentiste de algún modo enojado, dolorido o negativo.

Sé consciente de que el adulto equilibrado y sabio no está sintiendo estas emociones. Las emociones son aquellas de tu niño atascado, herido... siente cuántos años tiene este niño dentro de tí.

Cuando encuentras el niño, consuélalo e invita a los ángeles de la luz sanadores a trabajar con él.

Quizás sientas que lo alzan en brazos, lo serenán o lo acunan. Tal vez oigas una canción dulce del coro celestial.

Relájate y permanece receptivo a lo que hagan los ángeles sanadores para sanar a tu niño.

Cuando te devuelven tu niño sanado, notarás que distinto se ve y se siente.

Sonríe, está radiante de felicidad, con mirada calma y paz en sus gestos.

Agradece honda y amorosamente a los ángeles.

Abraza a tu niño interior sanado con suma ternura. Sostén y ama a tu niño interno.

Ya puedes abrir tus ojos en armonía y serenidad.

Unihipili: el niño interno



El subconsciente o Unihipili como se le dice en el idioma Hawaiano, representa nuestro niño interior. En la tradición hawaiana se le considera como el más importante de los tres seres que nos conforman o habitan en nosotros. Allí es donde están alojadas todas las memorias desde que fuimos creados hasta el presente, todas las emociones, y sentimientos, los recuerdos guardados, los olores, sabores, imágenes, sonidos y todas las interpretaciones que hemos hecho, incluyendo las memorias de vidas pasadas y las de nuestros ancestros están allí almacenadas.

El subconsciente se comporta como un niño pequeño, el genera todas las emociones y reacciones que sentimos de amor, rabia, impotencia etc. y que muchas veces no entendemos su origen y pocas logramos controlar. El puede dirigir nuestra vida reaccionando constantemente, porque así aprendió a evitar ser herido. También él es quien nos hace percibir el mundo de determinada manera para defendernos de los peligros y agresiones que proyecta en el mundo externo. Es un niño pequeño asustado.

Imaginate a un niño o niña pequeñito de unos 3 a 5 años con su inocencia, tratando de sobrevivir, ese es el niño que habita

en nosotros, el que nos acompaña aunque no lo hayamos notado. Es aquella parte nuestra que hasta la fecha desconocíamos su existencia y por lo tanto la hemos ignorado y abandonado.

Para los antiguos Hawaianos, estamos compuestos por tres partes o entidades separadas y el equilibrio entre ellas es lo que nos permite fluir por el mundo en armonía y paz. Estos tres entes son el subconsciente o niño interior (Unihipili), el intelecto que es la parte consciente y es quién toma las decisiones representada por la madre (Uhane) y el supraconsciente identificado como el padre (Aumakua) es nuestra parte espiritual. Cuando todos estos seres están alineados en perfecta armonía, regresamos al estado original, como Dios nos ha creado.

La relación más importante que existe en el cosmos, es el nexo entre la madre y el hijo, no nuestro hijo terrenal sino el niño que todos llevamos dentro junto con nuestro intelecto. El es quien manifiesta la realidad que vivimos de la forma que la percibimos. El es el encargado de iniciar la limpieza de las memorias que nos causan dolor y con su colaboración estas se limpian más rápido.

Si esta relación no se establece, con amor, comprensión y compasión, estaremos experimentando problemas a lo largo de nuestra vida. Podemos restablecer el vínculo y mejorarlo logrando una cooperación entre ambas partes y para esto es necesario construir un intercambio consciente de información y conocimiento a través de la comunicación amorosa, para entender como nuestro niño interno piensa y siente, y porque reacciona de la manera que lo hace.