

Consejos para hallar el 'YO'

Al comenzar a hacer *Wholeness Work*, algunas personas se percatan de que lleva un poco de experimentación darse cuenta de dónde está ubicado el 'YO'. Una vez que aprendes cómo hacerlo, por lo general es fácil y hasta se puede volver automático. Aquí hay un resumen de consejos que pueden ayudar.

- Es importante saber que el 'YO' se experimenta a menudo como algo bastante insustancial. A veces es solo una sensación de espacio. Cuando pensamos en un automóvil, o un jarro de café, tenemos la sensación de que eso es una cosa. Si piensas en un jarro de café ahora mismo, puedes darte cuenta de dónde parece estar este jarro de café en el espacio a tu alrededor. Cuando pienso en un jarro de café ahora mismo, la imagen del jarro está como a un pie o dos frente a mí. Por supuesto que no hay un jarro de café real, pero es como que la imagen está justo allí. Cuando preguntamos, "¿Dónde está el 'YO' que se da cuenta?" por lo general la respuesta no es tan tangible como cuando pensamos en algo del mundo físico, como un jarro de café. Podría comenzar siendo solo una sensación de ubicación. "Es como si estuviese al lado izquierdo de mi cabeza, justo afuera de mi cráneo."
- Está BIEN adivinar, o hacer como si... Para algunos adivinar facilita todo el proceso. Y es sorprendente cómo cuando solo adivinamos, tendemos a experimentar las mismas cosas que describe la gente que no está adivinando. Puedes hasta hacer un juego de rol o inventarlo, y averiguar qué sucede.
- Es más fácil hallar el 'YO' cuando estás prestando atención a algo, como un sentimiento o una sensación en tu cuerpo. Por eso comienza realmente dándote cuenta o enfocándote en algo, como por ejemplo la sensación en tu cuerpo.
- En vez de preguntar, "¿Dónde está ubicado el 'YO'?", puedes preguntar, "¿Desde dónde se está percibiendo esto?" Cuando estamos prestando atención a algo es como si estuviéramos viéndolo o sintiéndolo desde algún lugar. Entonces, ¿Dónde está el primer lugar? Podría estar un poco por encima y detrás de tu cabeza. Podría estar a la derecha o a la izquierda. O en cualquier parte.
- Puedes preguntarte a ti mismo, "Si de verdad lo supiera, ¿Dónde estaría?" o "Si hay un 'YO', ¿Dónde está ubicado?"
- Esto no es algo que puedas descubrir. No hay lógica alguna en esto. Todo lo que necesitas hacer es darte cuenta de la sensación en tu cuerpo, pensar para adentro, "Yo estoy consciente de esta sensación," y fijarte, "¿Dónde está ubicado el 'YO'?" luego sigues con la primera ubicación que te viene a la mente.

To download and print a brief synopsis of all the questions & answers and tips & pointers in this book, go to www.TheWholenessWork.org/book-gifts