

Guía Fácil: El Formato de Meditación de Wholeness Work

Usa esta guía para recordar los pasos que se describen en detalle en los capítulos 15 & 16

Opcional, Experimentar la Consciencia

Toma un momento para experimentar la Consciencia... la capacidad para experimentar que está por todo el cuerpo y todo a nuestro alrededor. Se puede sentir como una sensación de espaciosidad... de presencia... que es fácil de notar... cuando nos detenemos para experimentar de este modo.

Paso 1. Hallar un comienzo

Haz un escaneo de mente-cuerpo: *permite que lo que se relaja fácilmente lo haga, y date cuenta de lo que resta...* [Esto podría ser una sensación del cuerpo, una emoción, una imagen, una voz interior, etc.]

[Nota la ubicación, tamaño & forma y calidad sensorial]

Paso 2. Hallar el 'YO'

¿Dónde está el 'YO' que está consciente de esta sensación? ¿Desde dónde se está percibiendo esta sensación?

[Nota la ubicación, tamaño & forma y calidad sensorial]

Paso 3. Sentir si el 'YO' acepta con agrado integrarse con la Consciencia.

¿La sensación que está aquí [en el área del 'YO'] acepta con agrado abrirse y relajarse dentro y como la plenitud de la Consciencia?

Si la respuesta es "Sí", ve al paso 4

Si la respuesta es "No", halla otro 'YO' hasta que llegues a uno que acepte integrarse.

Paso 4. Invitar al 'YO' a integrarse

Nota qué ocurre cuando se invita a la sensación que está [en el área del 'YO'] a abrirse y relajarse ... como la plenitud de la Consciencia... de cualquier manera que sea natural.

Si hay más 'YOes': Invita a cada uno de los yo anteriores a *"disolverse como la plenitud de la Consciencia."*

Paso 5. Invitar a la sensación inicial a integrarse

Volviendo al área con la que comenzaste... invita a cualquier sensación que esté aquí ahora a abrirse y relajarse dentro y como la Consciencia que está por todo el cuerpo y por todo alrededor.

Paso 6. Descansar como la Consciencia

Ahora puedes "descansar como la Consciencia", o repetir el ciclo por los pasos.