

GUÍA PARA RESOLVER PROBLEMAS DE WHOLENESS WORK

Normalmente los procesos de Wholeness Work funcionan fácilmente. Sin embargo, ayuda saber que aun cuando no lo hagan, siempre hay algo que puedes hacer que es fácil y amable. Los consejos que siguen son tomados del libro “Despierta a la Plenitud con Wholeness Work” (el libro 1 de la serie de Wholeness Work). Puedes consultar el libro para obtener información más completa y consejos adicionales, en especial los Capítulos 9, 12, 13, 17, 19, & 20.

CONSEJOS GENERALES

Con Wholeness Work, las dos pautas más importantes son:

- Hacer cualquier cosa que hagas de una manera fácil, suave.
- Incluir todo lo que aparezca.

Si no experimentas cambios “milagrosos” o fuertes cada vez, eso está bien y es muy típico. Sólo persiste con el proceso y a medida que continúes integrando ‘YOes’ separados, notarás un maravilloso efecto acumulativo.

ELEGIR UN ASUNTO PARA EXPLORAR

- Comienza trabajando con asuntos que son de intensidad leve o mediana así puedes aprender los pasos de los procesos y ponerte cómodo con tu experiencia al hacerlo.
- Con asuntos más grandes, puedes:
 - Dividir el asunto grande en varios asuntos más pequeños y trabajar con una parte por vez.
 - Trabajar con múltiples aspectos a lo largo del tiempo, en vez de querer resolverlo todo de una vez.
- Si no tienes un asunto para trabajar, puedes usar el Formato de Meditación y experimentar beneficios notables.

ALCANZAR LA RESPUESTA EMOCIONAL

- Si la respuesta emocional que estás explorando es una emoción (como por ejemplo enojo, tristeza, sentirte herido, etc.) recuerda que el rótulo emocional es una interpretación o un significado; ve directamente a la experiencia directa y accede a la ubicación, tamaño & forma, y la calidad sensorial.
- Si tu respuesta inicial es una imagen o un sonido en vez de un sentimiento o una sensación en el cuerpo, puedes trabajar con el sonido o la imagen. Fíjate dónde está ubicada la imagen o la voz, y luego nota su tamaño y forma, y su calidad sensorial.
- Si estás teniendo parloteo mental u otras distracciones, pregunta “¿Dónde está el ‘YO’ o ‘el que’ está parloteando en mi mente?” o “¿Dónde está ‘el que’ está haciendo X distracción?”

- Si una respuesta emocional parece demasiado grande, desagradable o intimidante como para trabajar cómodamente con ella, puedes:
 - Recurrir al apoyo de un coach calificado que te guíe y ayude a través del proceso y la transformación de modo seguro.
 - Considera utilizar primero el enfoque de Transformación Esencial. (Puedes referirte al libro Transformación Esencial o al curso en video para aprenderlo.) O puedes comenzar con el proceso de Fobias, Traumas y Abuso del capítulo 7 del libro “Corazón de la Mente”
 - Si eliges procesar una emoción fuerte por ti mismo usando Wholeness Work: recuerda que puedes entrar en la experiencia justo lo necesario para darte cuenta del sentimiento y tomar algo de información, no es necesario revivir la experiencia completamente. Si no puedes hacerlo fácilmente, busca un coach que te guíe.

HALLAR EL ‘YO’

Si hallar el ‘YO’ no parece fácil, estas indicaciones pueden ayudar:

- Está bien adivinar.
 - Date cuenta de que el ‘YO’ puede ser algo insustancial; primeramente puede ser una ubicación en el espacio. Sólo ve a la primera ubicación que te venga a la mente.
 - Es más fácil hallar el ‘YO’ si comienzas prestando atención a algo. Luego pregunta “¿Dónde está el ‘YO’ que se da cuenta de esto?”
 - También puedes preguntar “¿Desde dónde se percibe esto?”
 - Puedes preguntar, “Si yo lo supiera, ¿Dónde estaría?” o “Si hay un ‘YO’, ¿Dónde está ubicado?” (Ver: “Consejos para hallar el ‘YO’” en Despierta a la Plenitud, Sección VI, Recursos & Raíces, para más información.)

Acerca de Descubrir la Calidad Sensorial:

- Lo que importa es detenerse a sentir la calidad sensorial verdaderamente. No es tan importante si puedes hallar las palabras correctas para describirla.
- Si un ‘YO’ está ubicado fuera del cuerpo, puede ayudar imaginarse cómo se sentiría si pudieras alcanzar con tus dedos esa área- y sentirla casi como si tus dedos estuviesen tocando por dentro y a través de ella, es algo así como ‘meter los dedos en un pastel’.

Acerca de Descubrir la Cadena de ‘Yoes’:

- Halla la cadena de ‘YOes’ hasta que encuentres uno que tenga una calidad sensorial difusa o insustancial. (Lo normal es entre tres y cinco ‘YOes’.)
- Puede ser que haya menos ‘YOes’ después de que hayas estado haciendo Wholeness Work por un tiempo.

ACCEDER A LA CONSCIENCIA

- Con Wholeness Work vamos a buscar una Consciencia común que es fácil de sentir en cualquier momento, no una clase de estado alterado “grandioso”. Uno puede detenerse en cualquier momento y sentir “la capacidad de darse cuenta que ya está presente por todo el cuerpo y todo alrededor en el espacio”. Sentir simultáneamente el espacio en todas direcciones hace fácil tener la experiencia del campo de la Consciencia común que ya está aquí en todo momento.

- El modo en que se experimenta la Consciencia va a ser algo diferente cada vez. Sólo nota cómo se experimenta sin esfuerzo.

- A veces puedes experimentar la Consciencia como si incluyese una extensión de espacio por todo alrededor; otras veces la experiencia puede ser más localizada. Lo que mejor funciona es ir con como sea que sea sin esforzarse.

SENTIR SI EL ÚLTIMO ‘YO’ ACEPTA CON AGRADO LA INTEGRACIÓN

- Nunca sirve de nada forzar o presionar a un ‘YO’ para que se integre. Cuando el ‘YO’ está en una posición para abrirse relajarse como la Consciencia (para integrarse), en general es natural que desee hacerlo.

- Si hay dudas, toma eso como un ‘no’ y busca otro ‘YO’.

- Si el ‘YO’ quiere abrirse y relajarse pero tiene algún temor de hacerlo, puedes hacerle saber que puede probar abrirse y relajarse como un experimento, y averiguar si esto le gusta más. Puede volver al estado anterior si lo prefiere así.

INVITAR A CADA ‘YO’ A INTEGRARSE CON LA CONSCIENCIA

- Si no pasa nada cuando invitas a un ‘YO’ a disolverse, eso está perfectamente bien. Cuando un ‘YO’ no se abre y relaja, eso significa que hay algo que debe ser reconocido e incluido primero. Comprueba si hay una Reacción (Ver el capítulo 20) o si hay otro ‘YO’.

- Si un ‘YO’ solo se integra en parte, eso es una integración parcial, lo que es maravilloso. Puedes confiar en que cuando invitas (y no fuerzas) a tu sistema, la integración se dará de la manera que sea más adecuada para tu sistema en ese momento.

- Si un ‘YO’ comienza a integrarse (por ejemplo comienza a hacerse más grande y más difuso), pero luego vuelve a su forma original, esto comúnmente significa que hay algo más que necesitas reconocer e invitar a integrarse. Comprueba si hay una Reacción (Ver el capítulo 20) o si hay otro ‘YO’.

- Si alguna vez sientes que la integración parece difícil o como que no es deseada, respeta eso. Tal vez no sea el momento para que ese ‘YO’ en particular se libere. Puedes:

- Tomar un recreo y volver a comprobarlo más tarde.

- Hallar otro ‘YO’.

– Probar con las tres direcciones de la integración. Comprueba si lo que este ‘YO’ necesita es una dirección de integración diferente para poder integrarse. (Ver el Capítulo 13 “Las Tres Direcciones de la Integración.”)

- Si estás frustrado porque un ‘YO’ no se está integrando fácilmente:

– Halla al “que está frustrado” y trabaja con ese ‘YO’. (Ver el Capítulo 20 acerca de hallar y trabajar con las reacciones. Recuerda que las reacciones no son un desvío; a menudo ellas son un portal hacia el trabajo verdadero.)

- Después de que un ‘YO’ se ha integrado, comprueba la ubicación del ‘YO’ anterior para *“Darte cuenta de si está igual o un poco diferente.”* No importa cómo esté, pero sí es necesario detenerte y darte cuenta. De este modo estás trabajando con las cosas como son ahora – no con un recuerdo de cómo eran antes.

- Si surge un recuerdo espontáneamente mientras algo se está integrando (o luego de que está integrado), no necesitas hacer nada excepto permitir que el recuerdo fluya y se disuelva dentro de la Consciencia. Tú, como la Consciencia, puedes simplemente relajarte dentro de la sensación y como la sensación del recuerdo.

INVITAR A LA RESPUESTA EMOCIONAL INICIAL A INTEGRARSE CON LA CONSCIENCIA

- Por lo común la integración es fácil y natural. Si no quiere integrarse, puedes hallar otra cadena de ‘YOes’ o comprobar si hay una reacción.

- Cuando se produce la integración, si sientes que el cambio se produce dentro de tu cuerpo, pero no se extiende por afuera de tu cuerpo, eso está bien. Algunas integraciones están completas solo en el cuerpo físico, o hasta solo en parte del cuerpo físico. Disfruta lo que ocurra naturalmente.

COMPRUEBA CÓMO ESTÁ TODO AHORA EN LA SITUACIÓN INICIAL

- Con este paso, nunca tratamos de forzar a que nuestra experiencia sea de una manera determinada. Con Wholeness Work nunca necesitamos hacer que nuestra experiencia sea diferente de lo que es; solo estamos dándonos cuenta de cómo está ahora.

- Si la emoción inicial desapareció o se transformó, puede ser que sientas que has completado el trabajo con el problema. Puedes solo disfrutar de la experiencia así como es ahora.

- Si ahora notas alguna otra respuesta que parece limitada o estresante, simplemente repite el ciclo del Proceso Básico nuevamente, usando esta nueva respuesta como punto de partida. Ten en cuenta que esto es un progreso. La primera capa de contracción interna ya se ha integrado. Esto es lo que hace posible darte cuenta de la siguiente capa. Por ejemplo, si comenzaste sintiéndote enojado, después de hacer el proceso el enojo puede haber desaparecido, pero ahora te das cuenta de que te sientes herido o alguna otra emoción. Este es un cambio útil con miras a incluir e integrar todo.

- No tienes que hacerlo todo de una vez. (No sería posible de todos modos – siempre hay algo más.) Puede que prefieras trabajar con la siguiente respuesta en otro momento.
- Si experimentaste un cambio significativo, tómate un tiempo para ti, así la integración puede continuar instalándose a través de tu sistema. Haz cualquier cosa que no te exija esfuerzo y con la que sientas paz, como por ejemplo: toma un tiempo en calma, ve a caminar, pasa tiempo en la naturaleza, toma un baño tibio.

MÁS CONSEJOS GENERALES

- Si el trabajo no resulta fácil, date cuenta de que esto probablemente se debe a que está ocurriendo algo más que necesitas reconocer e incluir. Puedes abrir tu Consciencia para sentir cualquier otra cosa que esté presente. (Como por ejemplo una reacción o una perspectiva.)
- Si a veces ir paso a paso parece demasiado esfuerzo, una opción es solo disfrutar de relajarte como la Consciencia. Date cuenta de lo que ya está en paz. Como la Consciencia, se puede naturalmente permitir dejar que lo que sea que surja esté presente o fluya, y no es necesario que *hagas* nada.

Si tu pregunta o dificultad no está mencionada en esta Guía Rápida, puedes buscarla en el libro *Despierta a la Plenitud* para ver si está mencionada allí. Las capacitaciones en línea en video y las capacitaciones en persona van mucho más allá en Wholeness Work, y enseñan formatos y comprensión avanzados de Wholeness.

Ver www.TheWholenessWork.org (en inglés) o www.WholesnessWorkEnCastellano.com.ar (en castellano)