

## PROCESO BÁSICO DE WHOLENESS WORK

Guía paso a paso para trabajar con un problema

Para mejorar tu experiencia puedes leer las palabras *en letra cursiva* como si te las estuviese diciendo un amigo o alguien en quien confías. Escuchar estas palabras dichas por una voz que es más suave y más lenta que lo habitual puede hacer que sea más fácil sentir las respuestas.

### **Paso 1. Elige una experiencia para explorar.**

*Elige un problema o una experiencia difícil que sea leve a moderada en intensidad. Elige algo que te saca un poco de quicio, pero verdaderamente no daña a nadie ni causa algún perjuicio.*

Ejemplo: “Mi mejor amigo está constantemente quejándose de su jefe.”

### **Paso 2. Accede a la respuesta emocional.**

*Imagina que está ocurriendo ahora, y fíjate cómo te sientes en respuesta...*

*Tómate un momento para experimentar el sentimiento...*

- A. *Fíjate dónde está ubicado este sentimiento [Anótalo]*
- B. *Ahora fíjate en el tamaño y la forma de este sentimiento [Anótalo]*
- C. *Ahora siente dentro de esta área y fíjate en la calidad sensorial...*

*Podría haber una sensación de pesadez, presión, vibración, efervescencia, o burbujeo. Podría estar tibio o fresco. Podría ser algo que no puedas poner en palabras, y eso está bien. Solo pon atención a la sensación que está allí. [Anótalo]*

### **Paso3. Halla el 'YO'.**

Podrías decir...

“Yo estoy consciente de esta sensación [usa las palabras de calidad sensorial que hallaste]... aquí en [... di la ubicación...].”

- A. Entonces, *¿Dónde está el 'YO' que está consciente de esa sensación?* ¿Dónde está ubicado el 'YO'?... solo date cuenta de cualquier ubicación que te venga a la mente. Podría ser algún lugar en tu cabeza, tu cuerpo o algún lugar por fuera de tu cabeza o tu cuerpo. [Si no estás seguro, está OK adivinar, o incluso fingir que tienes la respuesta.]
- B. Y *¿Cuál es el tamaño y la forma de este 'YO'?*
- C. Y ahora, sintiendo dentro y a través del área del 'YO' *¿Qué calidad sensorial notas?*

Podría ser neblinosa, clara, densa, o vacía, pesada, liviana, vibrante, quieta, y así sucesivamente. Si no hay palabras que la describan, está bien. Simplemente puedes darte cuenta de la sensación misma.

### **Paso 4. Halla el segundo y el tercer 'YO' (la Cadena de 'Yos').**

Ahora podrías decir...

“Yo estoy consciente de esta sensación [usa las palabras de calidad sensorial que hallaste]... aquí en [... di la ubicación del 'YO' anterior....]”

- A. Entonces *“¿Dónde está el 'YO' que se da cuenta de esto?”* Otra forma de preguntar esto es *“¿Desde dónde se percibe esto?”*
- B. Y *¿Cuál es el tamaño y la forma de este 'YO'?*
- C. *Sintiendo dentro del área donde está ubicado este 'YO', ¿Cuál es la calidad sensorial dentro y a través de esta área?*

Repite el *Paso 4* para hallar un tercer 'YO'

Ahora comprueba la calidad sensorial del tercer 'YO':

- Si es bastante aireado o difuso e insustancial, ve al Paso Cinco.
- Si todavía es bastante denso y sustancial, entonces repite el Paso Cuatro para hallar otro 'YO' hasta que obtengas un 'YO' que sea menos denso o sustancial. Luego ve al Paso Cinco.

### **Paso 5. Experimenta la Consciencia.**

*Ahora tómate un momento para experimentar la Consciencia... justo ahora, tú puedes sentir fácilmente dentro y a través de tu cuerpo, entonces la Consciencia está presente a través de tu cuerpo... y si se produjese un sonido de un lado de ti, lo oirías automáticamente y sin esfuerzo, ... y si se produjese un sonido del otro lado de ti, también estarías consciente de él sin esfuerzo. E incluso con los ojos cerrados, es fácil tener una sensación del espacio que está todo a tu alrededor... La Consciencia es esta capacidad de darse cuenta sin esfuerzo que está a través de todo tu cuerpo y todo alrededor... y no hay en realidad un límite o un fin para ella.*

*Y tú puedes experimentar todo esto simultáneamente ahora mismo...*

### **Paso 6. Siente si el último 'YO' acepta con agrado integrarse con la Consciencia.**

*Ahora vuelve tu atención al último 'YO' que hallaste. Fíjate dónde está ubicado, su tamaño y su forma, y especialmente fíjate en su calidad sensorial.*

*Ahora comprueba, "¿La sensación de este 'YO' acepta con agrado la invitación a abrirse y relajarse dentro y como la plenitud de la Consciencia?"*

[No importa si la respuesta es "Sí" o "No". Eso solo te permite saber qué hacer a continuación.]

**Si es un "Sí":** Ve al Paso Siete.

**Si es un "No":** Esto solo significa que necesitas hallar otro 'YO'.

Lo haces así:

*Te acabas de dar cuenta de que la sensación aquí [... en la ubicación del 'YO'...] no quiere abrirse y relajarse, ¿verdad?*

- A. Entonces ¿Dónde está el 'YO' que se da cuenta de esto? ¿Desde dónde se percibe esto?*
- B. Fíjate en el tamaño, la forma y la calidad sensorial de este nuevo 'YO'*
- C. Ahora, comprueba "¿La sensación de este 'YO' acepta con agrado la invitación a abrirse y relajarse, dentro y como la plenitud de la Consciencia?"*

Haz esto hasta que llegues a un 'YO' que acepte con agrado la invitación a integrarse con la Consciencia. Luego ve al Paso 7.

### **Paso 7. Invita a cada 'YO' a integrarse con la Consciencia**

Comienza con el último 'YO' que hallaste.

*Fíjate qué ocurre cuando se invita a la sensación del 'YO' a abrirse y relajarse... dentro de y como la plenitud de la Consciencia, que está todo alrededor y por todas partes... puede haber un amable sentir dentro de la sensación en esta ubicación, y un permitir que se produzca el abrirse y relajarse a su propia manera. Realmente tú no estás haciendo nada —solo sintiendo cómo se produce por sí mismo, sin esfuerzo—.*

A continuación, invitarás a los restantes 'YO' a integrarse, comenzando por el 'YO' justo anterior al que ya se ha integrado.

A. *Ahora fíjate en [... la ubicación del 'YO' anterior...] Dándote cuenta de lo que está presente en esta ubicación ahora, ¿Es lo mismo que antes... o está un poco distinto? Solo nota como sea que esté ahora.*

[Cualquier respuesta está bien. Podría ser lo mismo, podría estar un poco diferente, y, con menos frecuencia, podría haber desaparecido por completo.]

B. *Ahora fíjate qué ocurre cuando se invita a esta [...calidad sensorial aquí ahora...] a abrirse y relajarse...dentro y como la plenitud de la Consciencia...Puede haber un permitir que esto ocurra a su propia manera.*

*Dale todo el tiempo que necesite para que las cosas se resuelvan.*

Repite esto con cada 'YO' en la cadena, hasta que todos los 'YO' hayan sido invitados a integrarse.

### **Paso 8. Invita a la respuesta emocional inicial a integrarse con la Consciencia.**

A. *Ahora fíjate en la ubicación del sentimiento con el que comenzaste en el Paso Dos. ¿La sensación aquí está igual que antes? ¿O está un poco diferente?*

B. *Fíjate qué ocurre cuando se invita a esta sensación (como está ahora) a abrirse y relajarse... dentro y como la plenitud de la Consciencia... que está por todas partes del cuerpo y toda alrededor.*

C. *Ahora solo queda permitir que ocurra lo que ocurra. Puedes disfrutar de esta experiencia por todo el tiempo que desees.*

**Opciones para invitar a la integración:** Si la fórmula anterior no funciona tan bien para ti puedes explorar invitar a la integración de dos maneras un poco diferentes:

- *Fíjate qué ocurre cuando se invita a la plenitud de la Consciencia... toda la Consciencia... a fluir dentro y como... la sensación en [\_\_\_ ubicación \_\_\_].* O prueba con:
- *Se puede sentir como si la Consciencia ya presente en [\_\_\_ ubicación de la sensación \_\_\_] se despierta a sí misma.*

### **Para ti**

Una vez que los 'YO' se han unido con la Consciencia, el Paso Ocho es recibido con agrado y naturalmente. En caso de que la integración se sienta difícil, o como no deseada, es importante respetar esto. Recuerda, nunca es útil tratar de hacer que algo ocurra. Este proceso se trata todo de la amabilidad y el relajar de la fuerza/el esfuerzo, no de agregar fuerza. En las siguientes secciones de este libro, aprenderás más de lo que puedes hacer (que sea fácil) si algo se siente difícil o no deseado.

### **Paso 9. Comprueba cómo está ahora la situación inicial**

*Estando así (con los 'YO' y el sentimiento integrados con la Consciencia), fíjate cómo es ahora cuando imaginas la situación con la que comenzaste... Si la situación involucra a otra persona haciendo algo, puedes imaginártela haciéndolo ahora.*

*Y estando así ¿Cómo es ahora?*

¿Estás más cómodo/a de algún modo, o más neutral o con más recursos?

Si sí, también puedes imaginarte "estar así" en dos situaciones más en el pasado, y varias en el futuro.

Si el sentimiento inicial ha desaparecido o se ha transformado, pero ahora te das cuenta de alguna *otra* respuesta que se sienta limitada o estresante, puedes hacer de nuevo el ciclo del Proceso Básico (Pasos 1-9) usando esta *nueva* respuesta como punto inicial.

