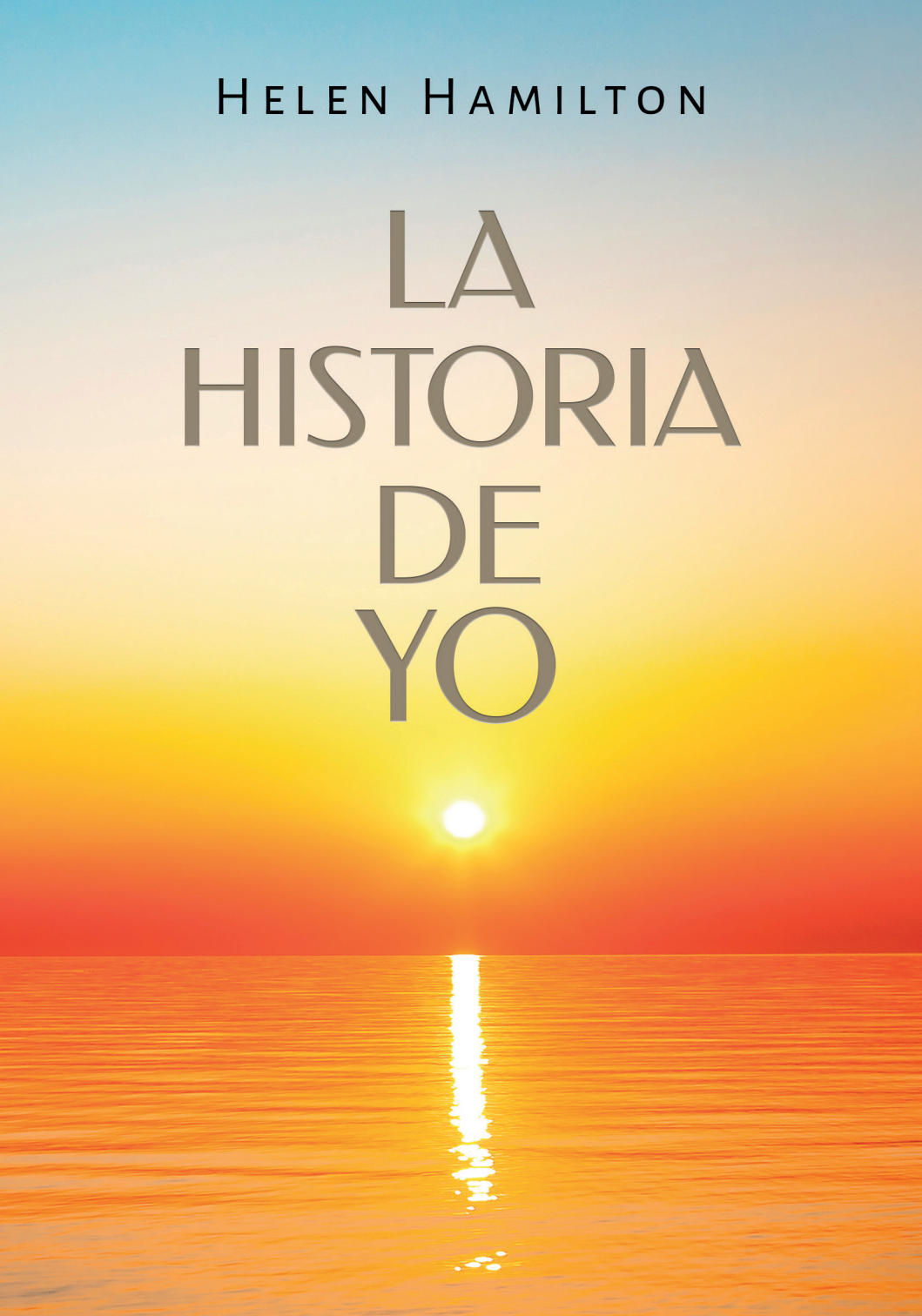


HELEN HAMILTON

LA
HISTORIA
DE
YO



LA HISTORIA DE YO

HELEN HAMILTON

TRADUCIDO POR

Pilar Vivancos, Patricia González
y Juan Ramón Gordillo

EDICIONES  ARCANAS

INTRODUCCIÓN

En realidad, esto no trata de mí. Trata de ti y de todos nosotros. Este libro es una autobiografía del Ser, si es que algo así pudiera existir.

Lee cada capítulo y reflexiona sobre él antes de pasar al siguiente. Cada uno está diseñado para profundizar tu realización del Ser y, como tal, el libro está escrito en etapas o pasos.

Es posible que hayas notado algunas de estas etapas en tu propia comprensión.

Además de tu propia autoindagación y tu práctica, este libro puede proporcionarte puntos de contemplación vitales para ayudarte a descubrir lo que realmente eres.

A veces parecerá contradecirse y no tener sentido. El verdadero «Yo» al que le hablo en ti ya lo entiende... Solo te lo estoy recordando.

Al final de cada capítulo, hay algunos puntos de contemplación. Se recomienda que dediques un tiempo a reflexionar sobre ellos, ya que están

diseñados para ayudarte a profundizar tu comprensión y a alcanzar la plena realización de lo que eres.

Después de cada capítulo, hay un espacio para que puedas escribir notas o inspiraciones sobre tus contemplaciones. No hay una respuesta correcta para cada una, sino, simplemente, una sensación cada vez más profunda de conocimiento y claridad.

UNO

Al principio, yo era, simplemente, el Ser consciente no nacido. Estaba presente en todas partes y, sin embargo, en ningún lugar en particular. Yo era todo y todo estaba en mí. No había crecimiento, ni expansión, ni trascendencia. Solo existía yo.

No podía percibirme a mí mismo, porque yo era todo, estaba en todas partes y no había ningún punto de referencia desde el cual poder mirarme a mí mismo.

No podía experimentarme a mí mismo, porque yo era lo único que existía y no había tiempo.

No sabía nada en absoluto, ni siquiera que yo existía. No podía pensar. Yo era todo.

Puntos para contemplar:

¿Por qué no podía experimentarme a mí mismo?

¿Por qué no podía percibirme a mí mismo?

NOTAS

DOS

Entonces apareció en mí un cuerpo humano y, dentro de él, me di cuenta de que existo aquí. Me di cuenta de que yo soy.

Con la llegada de este cuerpo, supe que yo era y que podía pensar «yo soy».

Yo era la existencia misma, y eso era todo lo que conocía. Sabía que yo era. Me dije a mí mismo: «Estoy aquí».

Hubo percepción de mi existencia.

Punto para contemplar:

¿Por qué la aparición de un cuerpo humano en mí me permitió ser consciente de mi existencia?

Sigue leyendo en:

