



PRÁCTICAS DE BIENESTAR

PRESENTA

Una clase más con en el deseo de ayudar a descubrir lo numinoso y sublime en cada uno de nosotros.



Taller “Contratos Sagrados”

Despertando tu Potencial Sagrado

Clase 8 – Las Tres Columnas

Basado en el libro de Caroline Myss

Por Elena Parsons B. S.

Psicoterapeuta, Consultora en Medicina,
Terapias Alternativas y Sanación de
Energía



Contratos Sagrados

Clase 8 - El Modelo de las Tres Columnas

Mi nombre es Elena Parsons. En mi camino de aprendizaje encontré increíbles maestros, entre otros, fui estudiante directa de Carlos Castaneda y su grupo. Con ellos encontré magníficas técnicas de recuperación de la energía, de soltar el pasado y de reconectar con mi ser.

Soy Psicoterapeuta y estoy certificada en varias técnicas de sanación emocional, en nutrición, y en medicinas alternativas, utilizo técnicas de respiración y otros ejercicios para ayudar al desarrollo de conciencia y de un sano amor propio, apoyando en la tarea de resolución de traumas y otros obstáculos que no nos permitan avanzar en nuestro camino de evolución personal.



Contratos Sagrados

Clase 8 - El Modelo de las Tres Columnas

PROGRAMA

- La intención del taller, las clases, inspiración.
- Meditación, práctica de silencio con posición física para la redistribución y fluidez de tu energía.
- Presentación de la clase e información para tu desarrollo intelectual.
- Ejercicios y prácticas para establecer el nuevo conocimiento.





Contratos Sagrados

Clase 8 - El Modelo de las Tres Columnas

Intención

Este taller está diseñado para llevar a los participantes a su Contrato Sagrado, enseñándoles la habilidad de interpretación y análisis de los símbolos arquetípicos y su aplicación a los eventos de la vida.

El regalo de esta enseñanza es **desarrollar la claridad de percepción** que practicada de forma constante, te va a cambiar la vida. Podrás "Conocer a ti mismo" a través de estas clases y ejercicios que no están disponibles en ningún otro lugar. Trabajar con estos métodos avanzados de te ofrecerá conocimientos que te permitirá salir de tu pasado y te ayudará a alcanzar tu máximo potencial.





Contratos Sagrados

Clase 8 - El Modelo de las Tres Columnas

LAS 6 CLASES DEL TALLER:

7. Los chakras, tu columna vertebral espiritual - Segunda parte

8. El Modelo de las Tres Columnas

9. Las Casas de la Rueda Arquetípica -1

10. Las Casas de la Rueda Arquetípica -2

11. Elaboración de tu carta de origen

12. Guía en la Interpretación de tu carta personal y su utilización para orientación diaria



Contratos Sagrados

Clase 8 - El Modelo de las Tres Columnas

Inspiración

“

“Si la luz está en tu corazón,
encontrarás el camino a casa”.

Rumi





Contratos Sagrados

Clase 8 - El Modelo de las Tres Columnas

Meditación

Ojos cerrados, sentados relajadamente, cuerpo erguido.

Respiración profunda 3 veces

Sentir cuerpo, soltar tensiones.

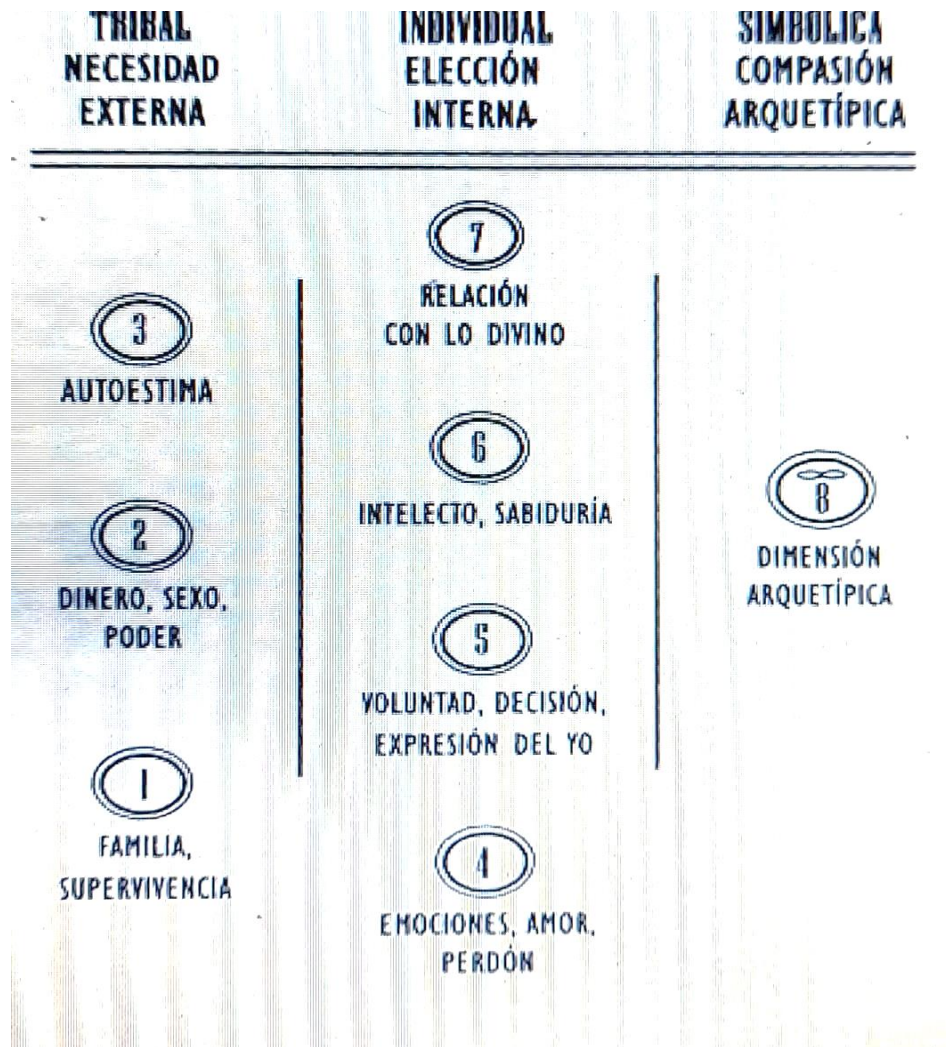
Manos juntas oprimen el punto en el centro del pecho

Visualizamos el corazón como una taza hermosa, vacía para poder contener todo este nuevo conocimiento.



Contratos Sagrados

Clase 8 - El Modelo de las Tres Columnas



Las Tres Columnas

[Mas Información sobre tus Centros de Energía, aquí.](http://www.practicadebienestar.net)



Contratos Sagrados

Clase 8 - El Modelo de las Tres Columnas

Aunque los chakras evolucionan de forma ascendente, entre el tercero y el cuarto se produce un cambio de dirección de energías. Este cambio se define de forma tan clara que es claro que los siete chakras tradicionales constituyen dos sistemas perceptivos distintos en la psique y el cuerpo humano. Para ejemplificar esta configuración, se han dividido los 7 chakras en dos columnas. La primera columna, a la izquierda, contiene los chakras primero, segundo y tercero; la segunda, del cuarto al séptimo. Los dos grupos de chakras actúan en diferentes planos de conciencia. Los chakras de la primera columna están alineados con el poder físico y con el plano físico de la existencia, es decir, con las experiencias relacionadas con la supervivencia. Reciben la información transmitida por los cinco sentidos. Estos tres centros de energía regulan la cantidad de poder que otorgamos al dinero, la sexualidad, la autoridad, la fama, el control, la posición social y otras manifestaciones del mundo físico. Los chakras de la segunda columna están alineados con las fuerzas internas de la mente, el corazón y el espíritu.



Contratos Sagrados

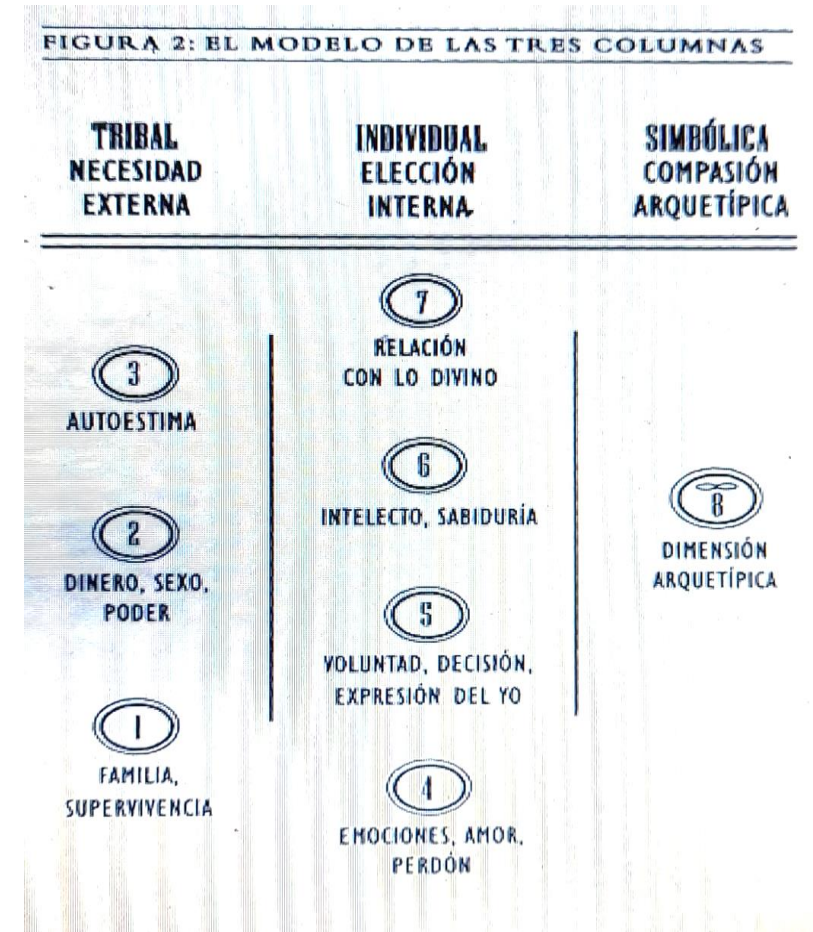
Clase 8 - El Modelo de las Tres Columnas

Esta 2da columna es el laboratorio interno, porque estos chakras representan la dimensión energética de la vida. **Hay una línea de separación imaginaria entre nuestras experiencias sensoriales y nuestra vida interior.** Por ejemplo, no solemos ser conscientes de que las reacciones que tenemos ante objetos externos son el resultado de las proyecciones emocionales y psicológicas del almacenamiento de experiencias. **Observamos la realidad física a través de un elaborado conjunto de filtros internos que nos impiden ver la realidad tal como es.** Gracias al estudio de las consecuencias del estrés traumático y emocional en la biología personal, se sabe que la curación requiere la fusión de esos dos polos de la psique. Tu mundo interior debe encontrar una forma de tender un puente con el mundo exterior para que puedas ver la verdad que relaciona tus intenciones con tus actos. Los arquetipos son el puente más efectivo que se han descubierto entre esos dos mundos.

Contratos Sagrados

Clase 8 - El Modelo de las Tres Columnas

Identificarlos y trabajar con la información inherente a cada uno de los chakras te ayudará a entender la vida con mayor claridad. La tercera columna representa los modelos arquetípicos. Las columnas reflejan, en conjunto, los tres niveles de conciencia a través de los que experimentamos la realidad. Una vez que hemos descubierto algo —una verdad o una injusticia—, nos hacemos responsables de esa verdad y debemos actuar en consecuencia. No podemos ignorar ni eliminar ese conocimiento. No hay vuelta atrás. Si, por ejemplo, nos damos cuenta de que el perdón es mejor camino que la venganza, una parte de nuestra psique y nuestra alma no dejará de recordárnoslo siempre que debamos escoger entre perdonar o vengarnos.





Contratos Sagrados

Clase 8 - El Modelo de las Tres Columnas

Gracias al modelo de las tres columnas, puedes empezar a percibir y actuar de forma simultánea en las dimensiones física, interna y simbólica. Puedes desarrollar esta percepción triple con ayuda del modelo de las tres columnas. En esencia, la visión triple es la capacidad de sentirse centrado en cualquier situación, ya sea agradable, perturbadora o neutra. Esta forma de percepción te aportará desenvoltura y perspectiva. Cuando puedas convertir cualquier experiencia física en una combinación arquetípica, serás capaz de entender tus reacciones emocionales en esa situación. (Cuenta Caroline Myss) “Por ejemplo, una vez tuve una acalorada discusión con una mujer llamada May durante uno de mis talleres, porque ella creía que no respetaba su infancia traumática. En seguida me di cuenta de que, desde un punto de vista arquetípico, estaba hablando con una Niña, aunque May tuviera cuarenta años. Basándome en esa impresión arquetípica, cambié tanto mi tono de voz como mi vocabulario.



Contratos Sagrados

Clase 8 - El Modelo de las Tres Columnas

Sabía que razonar con May no me llevaría a ninguna parte, porque es imposible razonar con los niños cuando están enfadados y necesitan amparo emocional. Estuve atenta y me mostré comprensiva mientras ella lloraba al recordar los malos tratos que había sufrido. Sin embargo, cuando hubo exteriorizado todos esos sentimientos dolorosos, se relajó y pudimos relacionarnos como adultas y pude ayudarla a buscar recuerdos positivos en su vida. A menudo, cuando hablo con alguien del público durante más de un par de minutos, los demás se inquietan y se irritan, aunque lo que esté diciendo sea útil para todo el grupo. La rabia que invade al público en esos instantes procede de su sentimiento infantil de rechazo. No me dirijo a ellos y por eso, están resentidos. Muchas veces he preguntado al público si el motivo por el que se enfadan cuando hablo con una persona determinada es porque sienten que mamá la quiere más a ella. Y aunque se ríen al oír la pregunta, siempre reconocen que eso es exactamente lo que sienten”.



Contratos Sagrados

Clase 8 - El Modelo de las Tres Columnas

EL DIAGRAMA DE LAS TRES COLUMNAS

Chakras 1-3

Supervivencia básica
Mentalidad de grupo
Lo externo
Interpretación literal
Plomo
Ego
Trabajo
Materia
Necesidad
Caos social

Chakras 4-7

Percepciones superiores
Ser racional
Lo interno
Interpretación emocional
Laboratorio de alquimia
"Yo"
Carrera
Energía
Elección
Confusión personal

Chakra 8

Visión simbólica
Lógica divina
Lo arquetípico
Interpretación arquetípica
Oro
Alma
Vocación
Luz divina
Compasión Divina
Orden Divino



Contratos Sagrados

Clase 8 - El Modelo de las Tres Columnas

EL DIAGRAMA DE LAS TRES COLUMNAS (Continua)

Chakras 1-3

Sensación
Control de los demás
Tiempo y Espera
Percepción con 5 sentidos
Se dirige hacia mí
Pasado
Local

Chakras 4-7

Visión
Autocontrol
intemporal
Visión multisensorial
Proviene de mí
Futuro
Sin situación espacial

Chakra 8

Percepción
Entrega
Simultaneidad
Visión holográfica
Pasa a través de mí
Ahora
Totalmente presente



Contratos Sagrados

Clase 8 - El Modelo de las Tres Columnas

El diagrama de las 3 columnas representa tu laboratorio interno. Funciona así; tomas una experiencia sentimental o profesional y la fundes, añades el catalizador de la elección: el deseo de elevar la experiencia a un nivel superior y entender su finalidad subyacente como parte de tu contrato. Esta combinación fundida de *percepción y voluntad* determina la forma en que conviertes esa aleación energética de información en una acción consciente y física o en un descubrimiento simbólico; en oro espiritual. Este diagrama no es más que un pequeño ejemplo de lo diferentes que pueden parecer las cosas dependiendo del nivel de percepción. La primera columna refleja la forma en que se ordena el mundo según los tres primeros chakras. La segunda, presenta las percepciones fluidas del cuarto al séptimo chakras, y la tercera representa el reino de los símbolos, y el de la naturaleza espiritual.



Contratos Sagrados

Clase 8 - El Modelo de las Tres Columnas

Somos objeto de la observación divina. **Se analizan nuestras motivaciones más que nuestras decisiones o acciones.** Gracias a las tres dimensiones de percepción, puedes trabajar de manera consciente con tus decisiones como una forma de arte espiritual con el objetivo de transformarlas en oro. **Las consecuencias de tus actos trascenderán esta vida.** Para empezar a trabajar con tus percepciones y convertirlas en oro, traza un mapa de tres columnas en tu diario y escribe el nombre de los ocho chakras. A continuación, realiza el ejercicio siguiente. Ejercicio: un paseo por las columnas. Trabajar con los chakras te puede ayudar a conocer tus arquetipos. Por eso, este ejercicio te resultará útil si quieres tomar conciencia de los chakras mediante el uso del modelo de las tres columnas. Al realizar este ejercicio céntrate en uno de tus cuatro arquetipos de supervivencia, porque su influencia en tu vida es más que evidente. Todos podemos identificar una situación o acontecimiento que esté relacionado con el Niño, la Víctima, el Saboteador o la Prostituta.



Contratos Sagrados

Clase 8 - El Modelo de las Tres Columnas

Tal vez escojas el Saboteador, por ejemplo, porque tienes la sensación de haber desperdiciado una oportunidad de cumplir un sueño. Puede que lo hayas hecho sin haberle dado a esa ilusión ni una posibilidad de cumplirse porque el riesgo (económico, social o personal) era demasiado grande. El objetivo de este ejercicio es entender las motivaciones que te impulsaron a tomar esa decisión. Intentarás encontrar en tu pasado **los hechos que te han debilitado, así como los que te han dado fuerza**. Identificarás tus debilidades y cualidades, habilidades y virtudes espirituales. Es importante que sepas qué aspectos interiores debes perfeccionar y en cuáles has experimentado un desarrollo espiritual. Escoge una situación o acontecimiento en el que hayas sentido una clara conexión con uno de tus cuatro arquetipos de supervivencia: el Niño, la Víctima, la Prostituta o el Saboteador. A continuación, escoge una persona que haya desempeñado un papel protagonista en la situación que has decidido analizar, alguien con quien supongas que tienes un contrato.



Contratos Sagrados

Clase 8 - El Modelo de las Tres Columnas

Si eliges una situación relacionada con la Prostituta, por ejemplo, la persona escogida podría ser alguien que te propusiera un negocio que comprometía tus principios o el cónyuge de una relación infeliz que no has roto por motivos distintos al amor. Al examinar tu situación o relación a través del arquetipo que hayas elegido, busca formas de utilizar las energías positivas de ese arquetipo para entender el problema. Anota la información o respuestas a las preguntas sugeridas para cada chakra, empezando por el primero. No olvides que estás analizando las conductas **de un solo arquetipo** y de la situación que has escogido para este ejercicio. Puedes remitirte a la página mencionada anteriormente para obtener más información sobre cada uno de los chakras. Al analizar el primer chakra, busca las formas en que el arquetipo que has elegido se relaciona con la situación que evalúas en los aspectos de lealtad familiar, identidad tribal o de grupo, supersticiones que ejercen control sobre ti, valores sociales y actitudes basadas en la clase social o el origen étnico.



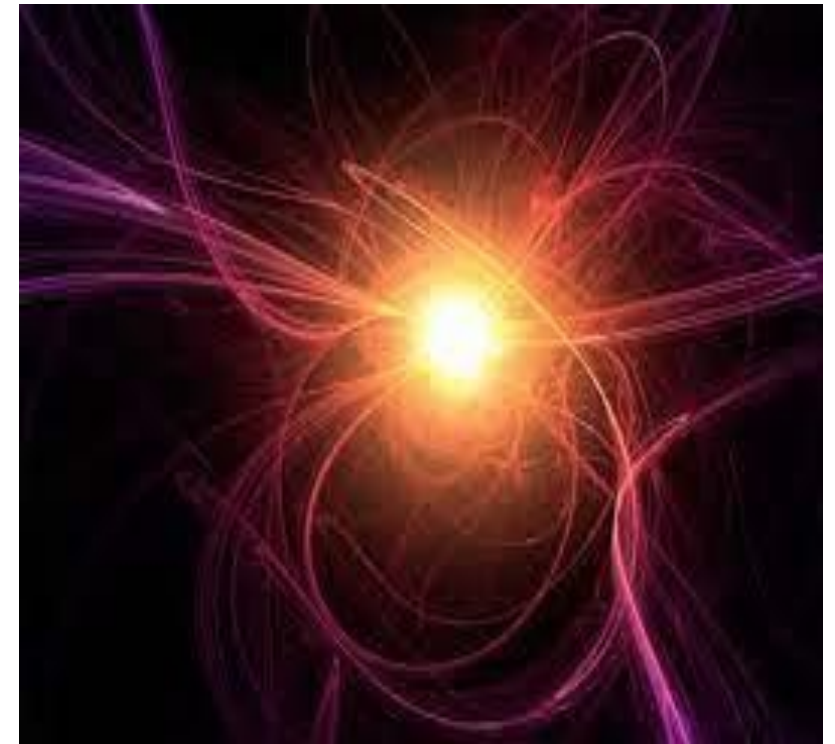
Contratos Sagrados

Clase 8 - El Modelo de las Tres Columnas

Por ejemplo, tu familia puede haber proyectado en tu persona las expectativas profesionales que tienen para ti, basándose en los trabajos característicos de su grupo étnico. Los valores tribales también pueden influir en la opinión familiar sobre el tipo de persona que te conviene como pareja ideal.

- ¿Es esta situación un asunto pendiente?

Si es así, elabora una lista con las razones que se te ocurran.





Contratos Sagrados

Clase 8 - El Modelo de las Tres Columnas

A continuación, repasa el segundo chakra y describe las experiencias relacionadas con la supervivencia, así como las decisiones que tomaste durante las experiencias. Ten en cuenta tus cualidades en estos análisis de los chakras. El poder del segundo chakra es la creatividad, y sus cualidades incluyen la capacidad para engendrar nuevas ideas y proyectos, la resistencia necesaria para la subsistencia física y económica, y la capacidad de recuperación. Tu objetivo es identificar la forma en que percibes la realidad a través de **un solo modelo arquetípico**. Cuando trabajes con el arquetipo de la Prostituta, por ejemplo, analiza si consideras los acontecimientos que viviste en términos del beneficio económico que reportaron, o si vendiste una parte de ti para sobrevivir o mejorar tu situación. Al estudiar el acontecimiento en el que creas haberte vendido de alguna forma, **ten en cuenta los temores relacionados con el segundo chakra**, porque son los miedos que tu inconsciente proyectará cuando se te presente una oportunidad



Contratos Sagrados

Clase 8 - El Modelo de las Tres Columnas

Por ejemplo, si temes la pérdida de tu capital económico, siempre que alguien te presente la oportunidad de invertir en un sueño, las lentes del miedo te cubrirán los ojos de forma automática, sólo verás el fracaso y **descartarás cualquier posibilidad de éxito**. A continuación, debes plantearte cómo puedes superar los miedos y limitaciones que te impiden vivir con plenitud.

- ¿Qué actitudes relacionadas con finanzas están presentes en tu vida? ¿Puedes asociarlos de forma específica con la Prostituta? Por ejemplo, ¿controlas a los demás con dinero o alguien te controla de esa forma?



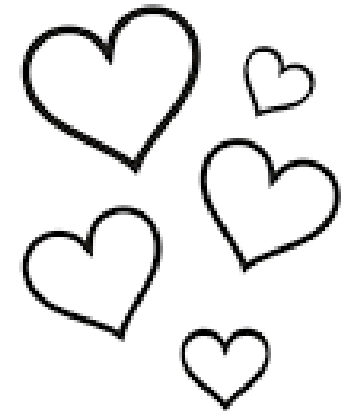


Contratos Sagrados

Clase 8 - El Modelo de las Tres Columnas

Pasa al tercer chakra y describe cómo te sentiste en la situación o relación que hayas escogido para este ejercicio. Los comentarios del tipo: “Esa persona no me daba buena impresión” o “Tenía la sensación de que algo iba mal” son mensajes directos de tu tercer chakra. No deberías considerarlos simples pensamientos o cavilaciones. Puesto que el tercer chakra es tu centro de autoestima, la psique evalúa tu sensación de poder personal, dignidad e integridad a través de este centro energético. Utiliza estas cualidades como referencia para analizar la circunstancia o relación que has elegido.

- ¿La persona o personas implicadas te hacen sentir vulnerable?





Contratos Sagrados

Clase 8 - El Modelo de las Tres Columnas

Tu cuarto chakra analiza tus sentimientos con respecto a la situación que evalúas y de forma automática estudia el potencial de cualquier relación o circunstancia que te haya enriquecido o perjudicado. Éste es el centro energético asociado con el amor propio, es decir, con la forma en que satisfaces tus necesidades y te procuras bienestar. ¿En tu relación con los demás, te dejas guiar por las cualidades de la compasión y el perdón o entras en luchas de poder?. Desde el punto de vista profesional, el cuarto chakra estudia tu disposición a entregarte en cuerpo y alma a las oportunidades y sugerencias que se te presentan. Hazte la pregunta siguiente:

- ¿Cómo me hace sentir esta situación o persona de la situación que estas evaluando?





Contratos Sagrados

Clase 8 - El Modelo de las Tres Columnas

Ahora, centra tu atención en el quinto chakra, cuya energía te ayudará a saber cómo te comunicas en una situación o relación. Escoges el vocabulario y el tono de voz dependiendo de la forma en que quieras demostrar tu poder, inspirándote en cualidades como el conocimiento de ti mismo, la autoridad personal y la toma de decisiones. Al estudiar el acontecimiento o relación del pasado que hayas escogido, analiza tu estado emocional actual contestando a esta pregunta:

- ¿Si todavía no está solucionado, estoy preparado para solucionarlo?





Contratos Sagrados

Clase 8 - El Modelo de las Tres Columnas

El sexto chakra organiza la realidad externa según tu conocimiento intelectual, tus creencias, actitudes, y la forma en que percibes estas mismas características en otras personas. Tus cualidades engloban la capacidad de analizar las percepciones conscientes e inconscientes y de extraer sabiduría de ellas y un amplio número de experiencias. Escoge una con la que no estes satisfecha y hazte la siguiente pregunta:

- ¿Qué justificaciones inventé para permitirme actuar como lo hice?





Contratos Sagrados

Clase 8 - El Modelo de las Tres Columnas

Las percepciones de toda situación fluyen desde el primer al sexto chakras de forma inmediata y constante. Lo que ocurre a continuación es que tu atención se centra en el séptimo chakra, aunque éste no es siempre un efecto instantáneo. Las preguntas relativas a este chakra están relacionadas con la forma en que creas los recuerdos, actitudes y respuestas ante una situación o relación concreta. Este centro requiere algo más de esfuerzo por tu parte, ya que cada uno de nosotros creamos nuestra propia realidad y organizamos los recuerdos para que sirvan de apoyo a las decisiones del pasado. **El reto consiste en ser impersonal contigo mismo** para poder evaluar desde una perspectiva más elevada las decisiones que has tomado y que están asociadas con la distribución del espíritu en el mundo físico. No resulta fácil analizar desde un punto de vista objetivo el comportamiento y los planes de futuro personales. Aun así, si lo intentas, aumentará tu sensación de fortalecimiento espiritual.



Contratos Sagrados

Clase 8 - El Modelo de las Tres Columnas

Contempla tu vida como si lo hicieras desde un balcón para poder recorrer de tus circuitos energéticos, las líneas del espíritu, hasta llegar a todos los lugares, personas, recuerdos, actitudes, ambiciones, miedos y asuntos pendientes a los que has dado vida mediante la conexión espiritual. Tu objetivo es ser capaz de valorar cuánto te están costando tus conexiones espirituales en términos de energía. Y debes averiguarlo de forma objetiva, como si estuvieras valorando el funcionamiento técnico de un robot o de un ordenador. Hazte estas preguntas:

- ¿Qué significado simbólico puedo extraer de esta experiencia o relación?





Contratos Sagrados

Clase 8 - El Modelo de las Tres Columnas

Al pasar al octavo chakra, tu objetivo consiste en comprender cómo una situación o relación determinada forma parte de tu Contrato Sagrado. Si reconoces que tienes un contrato con tu padre, por ejemplo, entonces, más que relacionarte con él como el Niño enfadado, puedes distanciarte del resentimiento y entender que él está presente en tu vida por una razón positiva. Lo que experimentaste sucedió con el objetivo de enseñarte algo que tu quisiste aprender. Ahora, examina tu relación para averiguar qué debes aprender de ella.

- ¿Qué pasos puedes dar, desde un punto de vista arquetípico, para solucionar los asuntos pendientes relacionados con esta situación?





Contratos Sagrados

Clase 8 - El Modelo de las Tres Columnas

Cuando utilices el modelo de las tres columnas para identificar e interpretar los fragmentos y partes del yo que se ponen de manifiesto en cualquier situación o relación, se abrirá ante ti una senda de integración. Descubrirás cómo te influyen los demás y tu pasado de un modo del que hasta ahora no eras consciente. Para comprobar si has asimilado la información de esta clase, hazte las preguntas siguientes:

- ¿Qué he aprendido sobre mi relación con mi arquetipo de (el que hayas escogido)?
- ¿He aprendido a identificar las circunstancias que activan en mí las conductas motivadas por ese arquetipo?
- ¿He permitido que el miedo anule la intuición que desafía mis inseguridades?
- ¿Cómo puede ayudarme este arquetipo de ahora en adelante?
- ¿Entiendo qué asuntos debo resolver que estén relacionados con las conductas de este arquetipo?



Contratos Sagrados

Clase 8 - El Modelo de las Tres Columnas

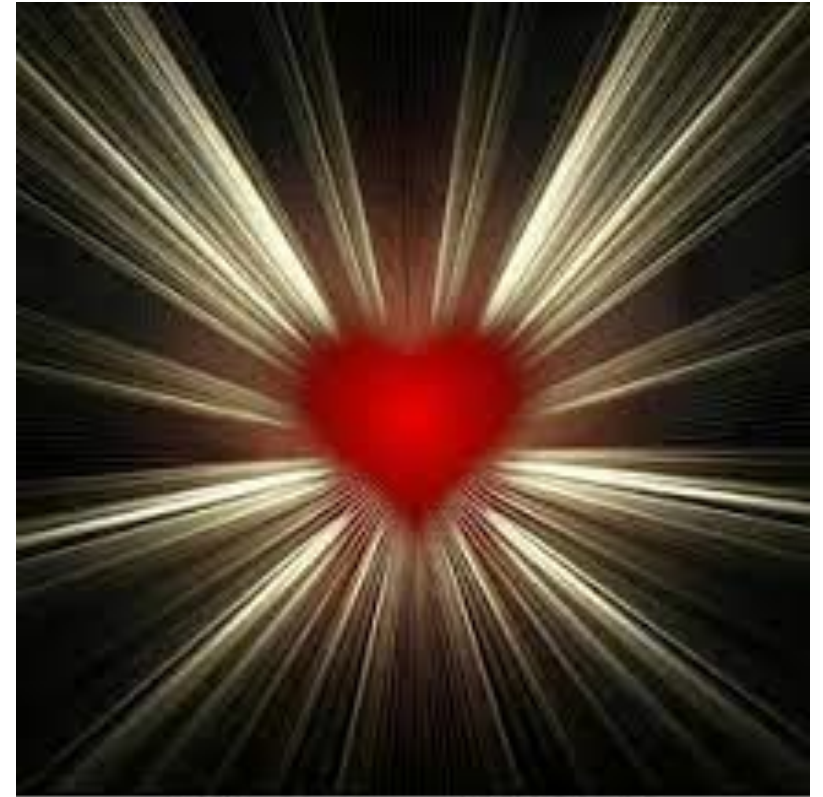
En cuanto seas consciente de la forma en que un modelo arquetípico influye en tus actos, puedes aprender a colaborar con su poder. Por ejemplo, el Saboteador suele manifestarse en los momentos en que se presenta una oportunidad, porque es entonces cuando perderás la confianza en ti mismo. El aspecto positivo del arquetipo te urge de inmediato a examinar tus actos y motivaciones en busca de cualquier señal de autosabotaje. Aprender a identificar esa clase de orientación y no permitir que se bloquee, además de respetarla una vez que la recibes, puede ayudarte a evitar una futura autodestrucción. Si, por ejemplo, tras realizar este ejercicio, has descubierto que tienes un asunto pendiente con tu madre porque crees que no te educó como es debido —una cuestión relacionada con el primer chakra— puedes analizar cómo el hecho de vivir lejos de tu familia te ha ayudado a desarrollar un espíritu independiente.



Contratos Sagrados

Clase 8 - El Modelo de las Tres Columnas

Tal vez, una de las consecuencias positivas de esa falta de amparo familiar sea que has aprendido a ser menos susceptible a las actitudes tribales que podrían haber reprimido tu evolución personal. Las conclusiones extraídas de toda la información que has recopilado durante la realización de este ejercicio te darán una visión de ti mismo completamente distinta. Quizá debas analizar más de una vez cada uno de los arquetipos de supervivencia con la ayuda del ejercicio de los chakras para agudizar tu visión simbólica. Aun así, este análisis es un valioso primer paso para el descubrimiento de tu Contrato Sagrado.





Contratos Sagrados

Clase 8 - El Modelo de las Tres Columnas

Bibliografía

"Contratos Sagrados" *Caroline Myss*

"Anatomía de tu Energía" *Caroline Myss*

"El Héroe de las Mil Caras" *Joseph Campbell*

"Los Arquetipos y el Inconsciente Colectivo" *Carl Jung*

"El Mago de Oz" *L. Frank Baum*

"Arquetipos" *Caroline Myss*

"Mi Madre, Yo Misma" *Nancy Friday*

