



PRÁCTICAS DE BIENESTAR y PASES ENERGÉTICOS

PRESENTAN





Viviendo una Vida Examinada

Sabiduría Para la Segunda Parte del Camino
Clase 13

“Escoge Significado Sobre felicidad”.

Basada en el libro de James Hollis
Impartida por

Elena Parsons, B.S.
Psicoterapeuta, Consultora en Medicina,
Terapias Alternativas y Sanación de
Energía



Viviendo una Vida Examinada

Clase 13 – Escoge Significado Sobre Felicidad



El objetivo de estas clases de Practicas de Bienestar, es servir de guía y ayuda en nuestro proceso de evolución y auto conocimiento, en apoyo a entender y clarificar el misterio de quienes somos y por que estamos aquí. Que existe algo mas en nosotros que nuestras mentes conceptuales, mas que nuestra historia personal, que somos un misterio, parte de una creación divina.

Viviendo una Vida Examinada

Clase 13 – Escoge Significado Sobre Felicidad

Mi nombre es Elena Parsons, soy graduada en Psicología y estoy certificada en varias técnicas de sanación emocional y “Psicología de la Energía”, Nutrición, utilizo estas técnicas de respiración y otros ejercicios útiles para desarrollar un sano amor propio y conciencia, apoyando la evolución personal resolviendo dolores y traumas emocionales y físicos.

En mi camino de aprendizaje encontré increíbles maestros, entre otros, fui estudiante directa de Carlos Castaneda. Con él encontré magníficas técnicas de recuperación de la energía, de soltar el pasado y de reconectar con mi ser.





Viviendo una Vida Examinada

Clase 13 – Escoge Significado Sobre Felicidad

Hola, mi nombre es Pilar Soro vivo en España y soy instructora de Being Energy®

Durante años fui maestra de primaria. Y soy la fundadora de PasesEnergéticos.com.

Todos los días puedes practicar conmigo online con mis clases y cursos en vídeo.

Te ayudo a sostener tu práctica diaria para que alcances un estado físico y anímico óptimos



Viviendo una Vida Examinada

Clase 13 – Escoge Significado Sobre Felicidad

PROGRAMA

- Las 21 clases del taller, intención, advertencia e 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.





Viviendo una Vida Examinada

Clase 13 – Escoge Significado Sobre Felicidad

Las Clases

1. Es tu decisión
2. Es hora de crecer
3. Deja ir lo viejo
4. Recupera tu autoridad personal
5. Corrige tus errores
6. Sal de la sombra de tus padres
7. Busca salir del estancamiento
8. Recuerda a tu misión
9. Elige el camino de la ampliación
10. Que regalo no has compartido?
11. Mira tus patrones autodestructivos

12. Cual es tu mejor versión?

13. Escoge significado sobre felicidad

14. Honra lo que dejaste atrás

15. Exorciza los fantasmas del pasado que te atan

16. Libera a tus hijos

17. Amate con todos tus defectos

18. Honra la diferencia entre trabajo, deber y llamado

19. Crea una espiritualidad madura

20. Date permiso de ser quien realmente eres

21. Vive tu vida examinada, vive las preguntas, no las respuestas

Viviendo una Vida Examinada

Clase 13 – Escoge Significado Sobre Felicidad

Intención:

Este esta creado con la esperanza de que sea útil para cada uno de nosotros, deseando que nos recuerde algo que sabemos pero que tal vez hemos olvidado y, finalmente, que nos desafíe a regresar a nuestro verdadero camino.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 13 – Escoge Significado Sobre Felicidad

INTENCIÓN y Recordatorio : Este taller no ofrece soluciones.

El intento es el de impulsarnos a revisar actitudes, comportamientos e ideas que nos lleven hacia amplificar la percepción, hacia desarrollar nuestra manera de interpretar lo que nos sucede para que sea esta vida, un viaje más productivo, más claramente nuestra.

Las ideas que ofrece requieren reflexión, filtración a través de las capas de nuestro acumulada resistencia al cambio, por lo mismo, las clases se han hecho cortas y al punto, esperando que las disfruten y las aprovechen.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 13 – Escoge Significado Sobre Felicidad

“Primero desarrollamos el Ego, luego nos encontramos con el Alma y finalmente damos a luz a un sentido único del Ser”.

Carol S. Pearson



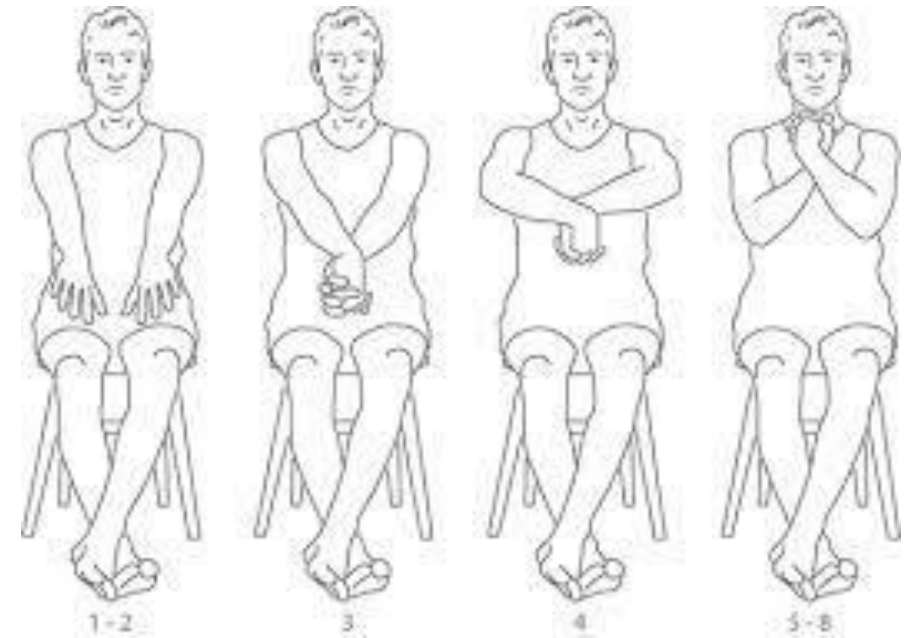
Viviendo una Vida Examinada

Clase 13 – Escoge Significado Sobre Felicidad

Posiciones Wayne Cooke

Esta posición ha sido diseñada para vincular las energías del cerebro posterior con las del cerebro frontal. Cuando estas energías no se comunican correctamente, están "revueltas".

Hacerlo enfoca la mente y permite establecer una mejor perspectiva, pensar con más claridad y aprender con mayor destreza.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 13 – Escoge Significado Sobre Felicidad

En esta clase:

PRIMERA PARTE

“Escoge Significado Sobre Felicidad”

SEGUNDA PARTE - Un Vistazo Clase 14

“Honra tu Pasado”





Viviendo una Vida Examinada

Clase 13 – Escoge Significado Sobre Felicidad

Escoge Significado Sobre Felicidad

Viviendo una Vida Examinada

Clase 13 – Escoge Significado Sobre Felicidad

La felicidad parece un lugar tan maravilloso para visitar, incluso mejor para permanecer. El mundo está lleno de píldoras felices, lugares felices, promesas felices. Ninguna mente en su sano juicio argumentaría en contra de la felicidad. Si todos pudiéramos ser felices, todo estaría bien. ¿No es así? No voy a argumentar en contra de la felicidad. De hecho, está incluso en la Declaración de Independencia de los Estados Unidos, y ¿dónde podría haber lugar más feliz que en tal nación? “La vida, la libertad y la búsqueda de la felicidad”, dice, allí mismo, en blanco y negro.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 13 – Escoge Significado Sobre Felicidad

No se puede discutir con eso. Si bien los estudiosos sugieren que la palabra felicidad, tal como la usaba Jefferson en ese momento y lugar y para ese tema específico, significa el derecho a seguir el curso de vida que uno desea, la nuestra seguramente sigue siendo una cultura dedicada a la búsqueda de la felicidad. ¿Y qué significa eso exactamente? ¿Debo estar feliz de tener un buen trabajo, compañeros amorosos, comida en la mesa, y un techo sobre mi cabeza? Estoy agradecido, sin duda. Pero entonces, ¿la felicidad me obliga a olvidar los muchos en peligro no muy lejos de mi puerta, de aquellos que sufren de pobreza, dolor intratable y sin perspectivas de mejora.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 13 – Escoge Significado Sobre Felicidad

¿Requiere mi felicidad que olvide la corrupción extendida por el mundo, desde los más altos consejos hasta los pueblos más humildes? ¿Me permite olvidar todas las injusticias, asesinatos, holocaustos, y desastres naturales que forman parte de los lamentables catálogos de la historia? Que bebida, droga, anodino, fantasía, tomar para permitirme ser feliz ante lo que cualquier persona pensante sabe? ¿Debo tomar esas píldoras felices? ¿Distraernos con los diversos entretenimientos de nuestro tiempo? ¿Debo simplemente refinar la pregunta y creer en otra vida después de este sórdido desastre que redimirá todo esto, devolviendo la vida a los asesinados, consuelo para los que sufren y justicia para los traicionados por sus sociedades?



Viviendo una Vida Examinada

Clase 13 – Escoge Significado Sobre Felicidad

¿O es que he fallado en leer los libros de autoayuda correctos, esos que prometen cinco pasos fáciles que me llevarán allí en treinta días y que haciendo esto o aquello me llevarán al lugar bendito? ¿He dejado de aplicar esas recomendaciones preparadas con insuficiente prontitud, devoción y rigor, o he sufrido una voluntad dilatoria, una indolencia perezosa? ¿O es posible que la felicidad sea simplemente lo último en un patético desfile de panaceas paliativas que emanan de una cultura que anhela ser ahistórica, olvidar lo que debe ser recordado, y que está demasiado ocupada con trivialidades para molestarse con todas estas cosas?



Viviendo una Vida Examinada

Clase 13 – Escoge Significado Sobre Felicidad

Nuestras religiones, en general, han perdido la capacidad de vincular profundamente a las personas con el misterio. El capitalismo y el comunismo son sistemas que, en formas bastante similares, son generados por personas que juegan con el sistema y privilegian a unos pocos. No hay institución que no este comprometida por el interés propio y la psicopatología. Entonces, ¿dónde nos deja eso? De joven, creía con toda la ingenuidad y sinceridad de la juventud que si leía lo suficiente, aprendía lo suficiente y averiguaba lo suficiente, llegaría a algún plano soleado donde, libre de conflictos y compromisos, estaría a cargo de mi vida y feliz.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 13 – Escoge Significado Sobre Felicidad

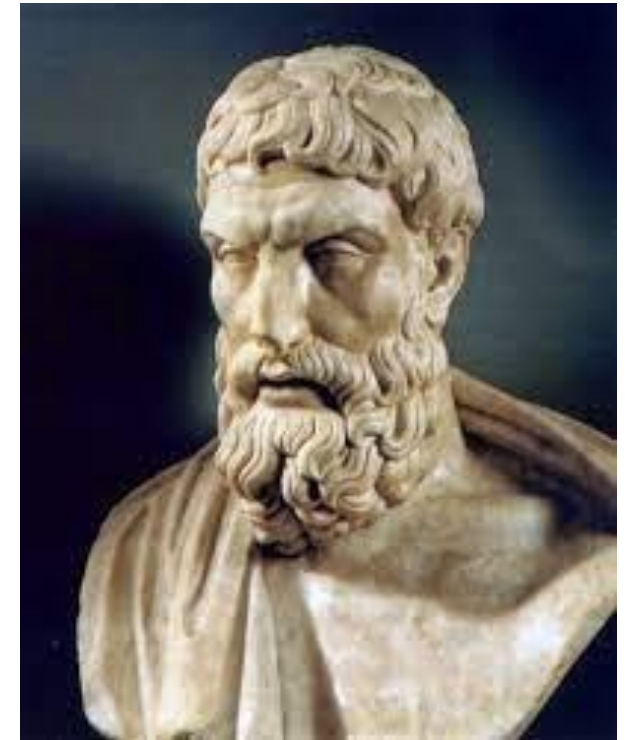
Si bien he sido más bendecida que la mayoría de las personas en este planeta y estoy consciente de ese regalo todos los días, aprendí temprano que lograr las metas de uno siempre deja uno hambriento por el siguiente nivel. Si uno es bueno, dos deben ser mejores, ¿no? Me dije a mí misma que mi objetivo nunca era el dinero o el poder, sino una sensación de plenitud, de satisfacción sostenida. Poco sabía entonces que tal logro sería en sí mismo una forma de infierno, porque todos los sistemas cerrados son motores de aburrimiento, inflexibilidad y muerte espiritual. Así que hoy les presento que la métrica de la felicidad es una medida pobre de una vida.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 13 – Escoge Significado Sobre Felicidad

La felicidad que de alguna manera se basa en la negación, la distracción o la ignorancia es una afrenta al alma y su profundidad. En mi opinión, lo que permanece es el significado. Pero, ¿qué es el significado? El antiguo filósofo griego Epicuro luchó con esta misma pregunta. Hoy, Epicuro se conmemora en "epicúreo", que generalmente se traduce como "buena comida". Bueno, la buena comida puede ser deliciosa, a veces incluso memorable, pero una vez que se completa la experiencia, su efecto pasa. Habiendo terminado una comida completa y lujosa, nadie quiere comenzar otra, y otra después de esa (a pesar de los vomitorios de la antigua Roma).



Viviendo una Vida Examinada

Clase 13 – Escoge Significado Sobre Felicidad

Entonces, razonó Epicuro, dado que somos bastante abiertamente Criaturas que buscan placer y evitan el dolor, ¿qué podría proporcionarnos un placer sostenido? No era comer, pues incluso los placeres del paladar proporcionan sólo una satisfacción transitoria; una vez satisfecho, el mismo objeto de deseo se vuelve repulsivo. Entonces, ¿qué permanece, sino una buena cena? El filósofo concluyó que el placer más sostenido disponible no es el de los sentidos sino la filosofía misma. Puede que no esté lejos. Si bien la filosofía no es primera elección de todos para el placer, uno sospecha que Epicuro concluyó que *el estado mental de uno* es quizás la clave de esta pregunta. Si la filosofía proporciona una empresa continua y un descubrimiento continuo, podría por lo tanto traer un placer continuo.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 13 – Escoge Significado Sobre Felicidad

Mi giro sobre este tema es que la forma en que logramos cierta satisfacción sostenida es en hecho ligado a nuestras actitudes. Seguramente, Gautama, quien se convirtió en el Buda, el que “ve” a través de los engaños del deseo, estaba en el mismo camino. Sugirió que volverse "sin mente", abandonar el apego a nuestros deseos y estar presente completamente en cada momento es una manera mucho mejor de alcanzar la satisfacción en la experiencia de este brevísimo viaje de vida. Ciertamente he adquirido algunas ideas correctivas de sus pensamientos, pero sigo siendo, para bien o para mal, una criatura de deseo. Algunos de esos deseos son tangibles y concretos y otros bastante abstractos. Ellos son, finalmente, lo que soy yo.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 13 – Escoge Significado Sobre Felicidad

Somos deseo o Eros, y Eros es un dios, el más joven porque se renueva diariamente en todos los movimientos de la vida, y el más antiguo porque es central en los fundamentos de todas las formas de vida. También renuncio a cualquier promesa de una vida después de la muerte que se ofrezca a hacer aceptable todo este lío. Si hay un más allá, entonces no es esta vida, la que yo habito, y si existe, entonces transformaría tan radicalmente la vida tal como la conocemos que sigue siendo incomprensible. Realmente dudo que ese estado exista, y ya no lo anhelo. Lo que sí anhelo es una experiencia de esta vida que no cambiaría por la eternidad en esos campos elíseos. Y puedo informar que he tenido esos momentos aquí en este sórdido planeta.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 13 – Escoge Significado Sobre Felicidad

Esas experiencias aquí pueden describirse mejor como *significativas* en lugar de felices, aunque a menudo esos momentos son felices mientras duran. Mas comúnmente, esos momentos son compromisos conmovedores con los demás, con el misterio, con la curiosidad y sus descubrimientos, que cualquier cosa que el mundo llame felicidad. De hecho, algunos de estos momentos ocurren en el contexto de un gran sufrimiento. Me conmueve cuando veo a extraños, tal vez en momentos de desastres naturales, tender la mano unos a otros con compasión y apoyo, olvidando por el momento los problemas que los dividen. Me conmueve cuando veo la resiliencia del espíritu humano en personas que han sido golpeadas por la vida.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 13 – Escoge Significado Sobre Felicidad

Ejercicio:

Cuales son los valores sobre los que baso el sentido de ser feliz?

Si medito sobre ellos, son valores realmente míos o me fueron dados?

Y, funcionan estos en mi vida en automático o los uso conscientemente cada vez?



Viviendo una Vida Examinada

Clase 13 – Escoge Significado Sobre Felicidad

Verlos sobrevivir, atravesar el sufrimiento y llegar a un lugar diferente me hace feliz, mientras tanto, porque me inunda de significado. Trabajar con personas en sus traumas, desilusiones, incluso desesperación, es tan significativo que no puedo describirlo. Poder compartir diariamente el viaje con tales almas es tan significativo que me siento honrado por la magnitud del privilegio. Poder compartir con otros lo poco que he aprendido es profundamente significativo. Si la felicidad es la meta, entonces todo se vuelve contextual. Para el sediento, un vaso de agua es felicidad, aunque una inundación es un desastre. Para la persona asustada, el momento del rescate es feliz, hasta que surge el siguiente peligro.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 13 – Escoge Significado Sobre Felicidad

La felicidad es transitoria, pero el significado permanece. Pero, ¿qué es el significado, o cuál es el significado del significado? ¿No es el significado tan contextual, tan idiosincrático que cada persona, cada hora proporcionará una nueva definición? Absolutamente. El significado es individual y contextual. Como todos sabemos, dos personas pueden tener el mismo encuentro, y una está aburrida o asustada, mientras que la otra está exaltada, conmovida hasta las lágrimas. No podemos decirle a nadie más que esta pintura es significativa, esta música vale su devoción, este concepto vale su vida. ¿Y por qué no? Porque el significado es un órgano del alma. El árbitro decisivo es el alma, la realidad psicológica en la que se desenvuelve nuestra vida.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 13 – Escoge Significado Sobre Felicidad

Lo que encontramos, si prestamos atención a las expresiones de la psique, nuestros síntomas, nuestras súbitas percepciones, nuestros sueños compensatorios, es que nuestras almas están constantemente registrando una opinión. Esta opinión se parece muy poco a la opinión pública, porque es el voto de uno contra muchos. Tal opinión puede incomodarnos, aislarnos o enviarnos a un viaje que tememos, pero es la voz interior que expresa la opinión perdurable del alma. Ignorar esta expresión, que todos aprendemos a hacer pronto, significa que nos volvemos extraños a nosotros mismos. Pero lo reprimido regresa en momentos de impulso repentino, arrebatos descontrolados, sueños inquietantes y, sobre todo, en la erosión del sentido de nuestras vidas.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 13 – Escoge Significado Sobre Felicidad

Cuanto más nos entregamos a la seguridad del camino conocido, más aceptables nos podemos sentir, pero algo en nosotros no acepta este arreglo de mala fe. Cuanto más somos parte del consenso reconfortante, menos nos sentimos nosotros mismos. Cuanto más encontramos aprobación externa, más la psique tiene que retirar la aprobación, hasta que nos sentimos agotados, exhaustos y deprimidos. En la inconsciente búsqueda de la felicidad, el alma encuentra la aridez, la unilateralidad y la estrechez del enfoque. En la experiencia del significado, se nos pide que confiemos en algo muy profundo. Todos sabemos esto.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 13 – Escoge Significado Sobre Felicidad

Todos lo sabíamos cuando éramos niños, pero dada nuestra impotencia y falta de alternativas manifiestas, todos aprendimos a dejar de lado estos impulsos internos. ¿Qué excusa, entonces, tenemos hoy? No somos impotentes. Hemos aprendido una cantidad asombrosa sobre el mundo, sobre nosotros mismos, sobre lo que nos funciona y lo que no, lo que permanece y lo efímero. ¿Qué excusa entonces? ¿No hemos aprendido todos que la violación de eso que está tan dentro de nosotros, esta voz interior, esta certeza interior, este apoyo interior, sigue apareciendo, a pesar de nuestro desdén, connivencia, cobardía y huidas de lo grande? Podemos estar seguros de una cosa: el alma nunca nos abandona.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 13 – Escoge Significado Sobre Felicidad

Cualquiera que sea ese interior la esencia es, permanece, persiste y sigue apareciendo. sabe la diferencia entre una felicidad contextual y un significado permanente. Sabe y persiste en informándonos de maneras que confunden nuestras estrategias, racionalizaciones y evasiones conscientes. Recordándonos que nos conoce mejor que nosotros mismos, nos encontramos menos distraídos por las seducciones de la felicidad. En esos momentos de reconocimiento de lo que siempre hemos sabido, es más probable que emprendamos caminos confirmados por ese lugar profundo como significativo. Y a medida que experimentamos compromisos, sacrificios, pasajes difíciles y desafíos tan significativos en el camino, nos inunda de tiempo en tiempo, pero solo por un tiempo, de felicidad.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 13 – Escoge Significado Sobre Felicidad

“Perdón que te lo recuerde pero tú y todos los que conoces morirán pronto. Y en el corto período de tiempo entre ahora y entonces, tienes una cantidad limitada de preocupaciones. Y si a todo le das demasiada importancia, y reaccionas constantemente sin pensar y sin consciencia o elección, bueno, entonces estas creando sin necesidad una vida difícil y sin significado”.

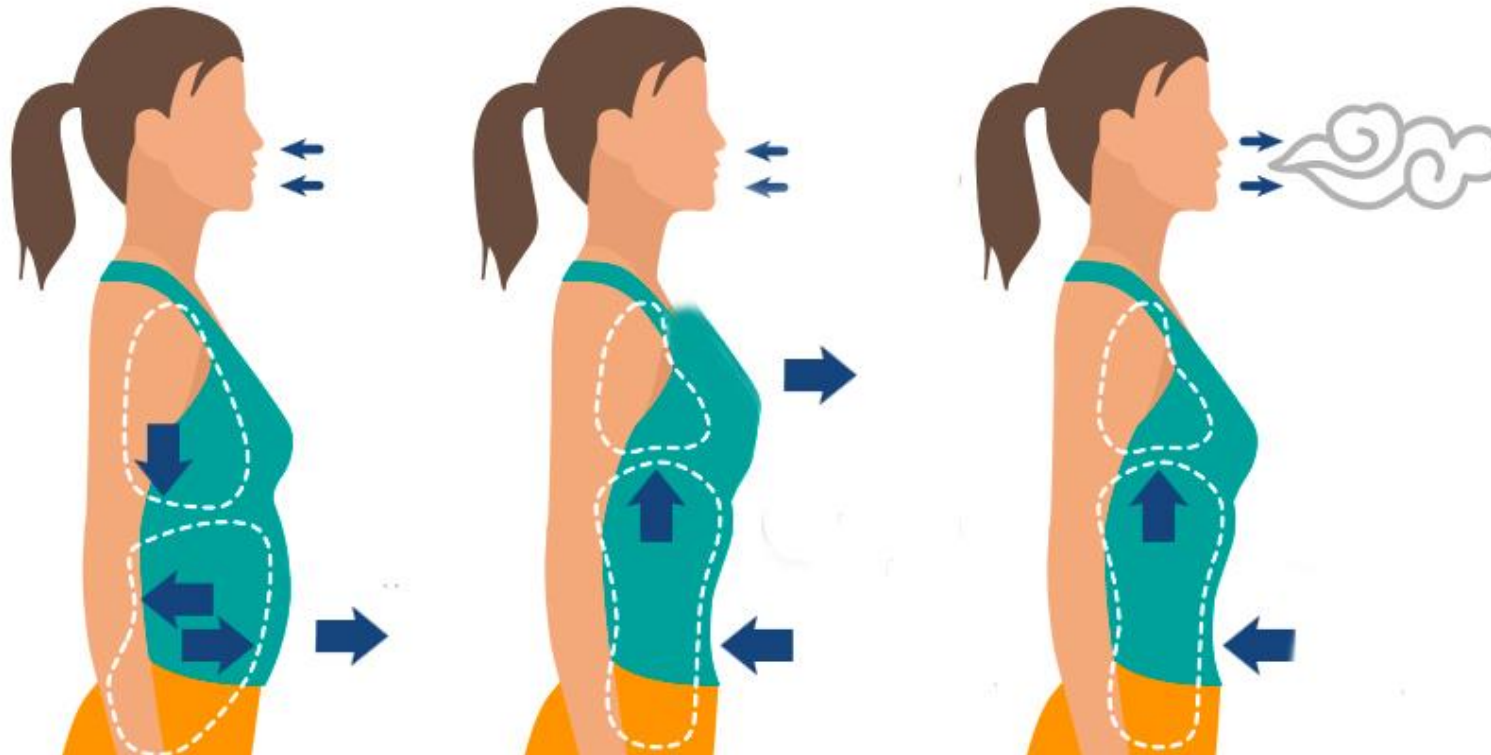
Mark Manson



Viviendo una Vida Examinada

Clase 13 – Escoge Significado Sobre Felicidad

Practica de Respiración 5 minutos





Viviendo una Vida Examinada

Clase 13 – Escoge Significado Sobre Felicidad

Pregunta y ejercicio para la siguiente clase
“Honra tu Pasado”

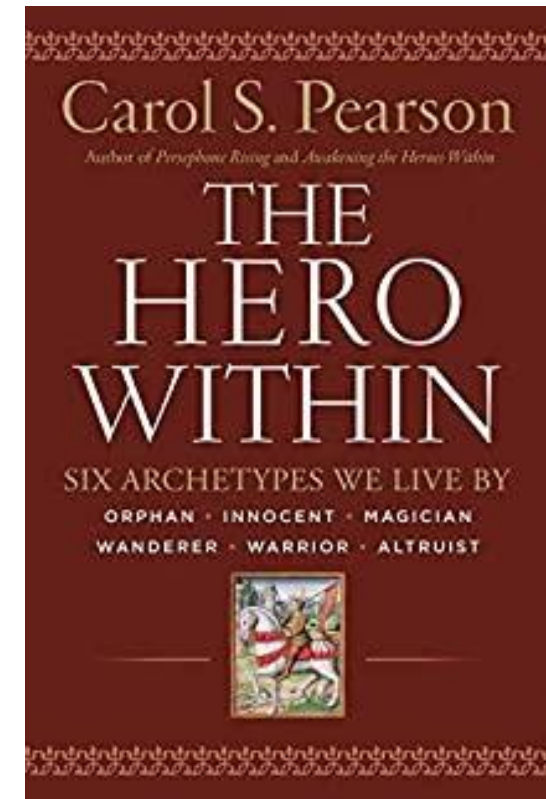
“¿Qué recuerdas mas, tus errores o tus aciertos?”

Viviendo una Vida Examinada

Clase 13 – Escoge Significado Sobre Felicidad?

Bibliografía

- “El Héroe Interno” *Carol S. Pearson*
- “Deja de Ser Tu” *Joe Dispenza*
- “Sanando la Vergüenza que te Ata” *John Bradshaw*
- “Tus Zonas Erróneas” *Wayne W. Dyer*
- “Completándote” *Bud Harris*
- “Regresando a Casa” *John Bradshaw*
- “Pasión por lo Posible” *Jean Houston*



Viviendo una Vida Examinada

Clase 13 – Escoge Significado Sobre Felicidad

Bibliografía

- “El Poder del Yo Soy” *John Maxwell Taylor*
- “Fantasmas” *James Hollis*
- “Recuerdos, Sueños y Pensamientos” *Carl Jung*
- “Los Hermanos Karamazov” *Fyodor Dostoyevsky*
- “EL Oro Interno” *Robert A. Johnson*
- “El Camino Sagrado del Guerrero” *Chogyam Trungpa*
- “Practicando Estar Presente” *Matthew Sockolov*

