



PRÁCTICAS DE BIENESTAR y PASES ENERGÉTICOS

PRESENTAN



Viviendo una Vida Examinada

Sabiduría Para la Segunda Parte del Camino
Clase 15

“Exorciza los Fantasmas del Pasado que te Atan”.

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 15 – Exorciza tu Pasado



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 15 – Exorciza tu Pasado

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, fuí 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 15 – Exorciza tu Pasado

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 15 – Exorciza tu Pasado

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 15 – Exorciza tu Pasado

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 tu pasado
- 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 15 – Exorciza tu Pasado

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 15 – Exorciza tu Pasado

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 15 – Exorciza tu Pasado

“Todos conocemos el dicho que es muy cierto: Lo que resistes, persiste. Y seguro que muchos de ustedes ya lo han descubierto en sus vidas. Te dices; No quiero lo que es, quiero otra cosa, y con eso solo llamas al sufrimiento. Estar bien con lo que es, la simplicidad de el momento presente, es el comienzo del verdadero cambio”.

Eckhart Tolle

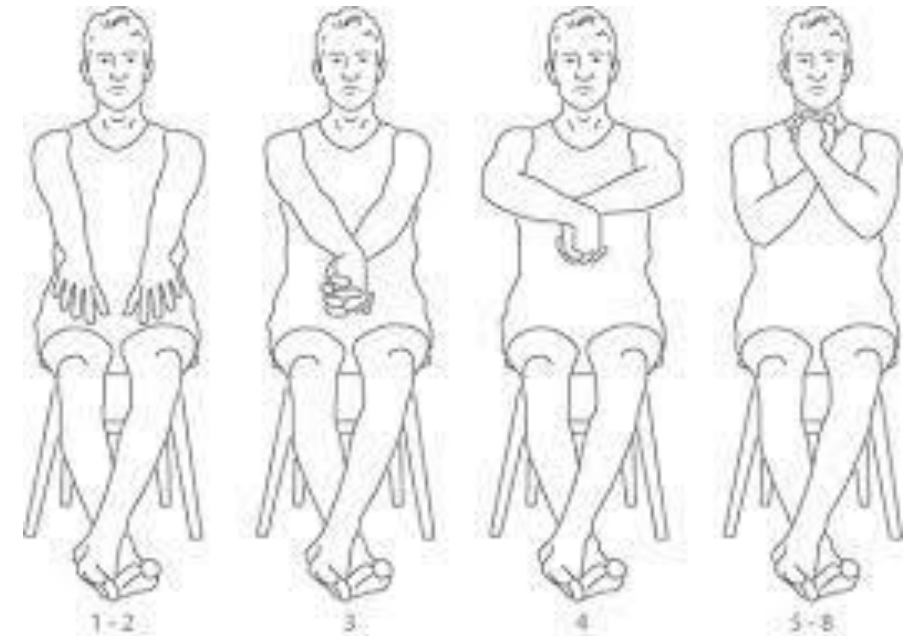
Viviendo una Vida Examinada

Clase 15 – Exorciza tu Pasado

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 15 – Exorciza tu Pasado

En esta clase:

PRIMERA PARTE

“Exorciza los fantasmas del pasado que te atan”

SEGUNDA PARTE - Un Vistazo Clase 16

“Libera a tus hijos y a tus seres amados”

.





Viviendo una Vida Examinada

Clase 15 – Exorciza tu Pasado

“Todos conocemos el dicho que es muy cierto: Lo que resistes, persiste. Y seguro que muchos de ustedes ya lo han descubierto en sus vidas. Te dices; No quiero lo que es, quiero otra cosa, y con eso solo llamas al sufrimiento. Estar bien con lo que es, la simplicidad de el momento presente, es el comienzo del verdadero cambio”.

Eckhart Tolle

Viviendo una Vida Examinada

Clase 15 – Exorciza tu Pasado

Todos vivimos en casas embrujadas y dormimos en la cama deshecha de la memoria. ¿Qué significan esas metáforas? ¿No te preguntas de vez en cuando cómo está resultando tu vida, por qué las repeticiones, por qué surgen los patrones, especialmente aquellos que demuestran perjudicial para ti o para los demás? ¿Cuán libres somos cuando tomamos decisiones críticas? Nadie se levanta por la mañana y piensa: Hoy haré la misma estúpidas cosas que he hecho durante décadas. Pero lo más probable es que si. ¿Y por qué? Nuestros antepasados creían en los fantasmas, los espíritus de los muertos, la existencia de poderes malévolos, y la posibilidad de ser cautivados por esos poderes.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 15 – Exorciza tu Pasado

Sus creencias surgieron del hecho de que nuestras energías psicológicas son invisible al ojo de la mente, incluso cuando sus consecuencias en el mundo son visibles. Una de las formas de empezar a reflexionar sobre estos asuntos es considerar que o rara vez o no hacemos cosas contraproducentes o estúpidas intencionalmente; hacemos cosas que tienen sentido, lo lógico para nuestro estado emocional en ese momento. Como hemos visto, de pequeños comenzamos a leer nuestro entorno (familia de origen, cultura popular, el espíritu de la época) en busca de pistas sobre cómo es el mundo y cómo debemos comportarnos para garantizar la seguridad y un mínimo de satisfacción de nuestras necesidades.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 15 – Exorciza tu Pasado

Porque adquirido temprano, antes de la racionalidad, antes de la experiencia comparativa, ante nuestra capacidad de valernos por nosotros mismos, esas premisas nos conducen a *comportamientos evasivos, controladores o sumisos*. Esos comportamientos evolucionaron temprano en nuestra formación y se convirtieron en un sentido operativo del yo. Años más tarde, estos reflejos condicionados, estos programas de protección, constituyen un gobierno en la sombra de autoridad indiscutible en tu interior. ¿Por qué los abandonaríamos, dejaríamos caer nuestras defensas, y nos volvernos vulnerables cuando estos mecanismos de protección nos han llevado nos “protegen”?



Viviendo una Vida Examinada

Clase 15 – Exorciza tu Pasado

Además, todas las culturas tradicionales han reconocido el poder de las energías invisibles, a veces llamándolas hechizos, estados de posesión o fuerzas malévolas que un alma cautiva debe propiciar, huir o sufrir irremediablemente. De hecho, cuando Jung habló sobre cómo un complejo puede usurpar el control del ego, usó una palabra alemana que significa “un estado de posesión”. Cuando estamos bajo las garras de un complejo poderoso, somos una ciudad-estado poseída, experimentamos su ocupación a través de nuestros cuerpos y servimos a su programa mediante la promulgación repetitiva de sus instrucciones.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 15 – Exorciza tu Pasado

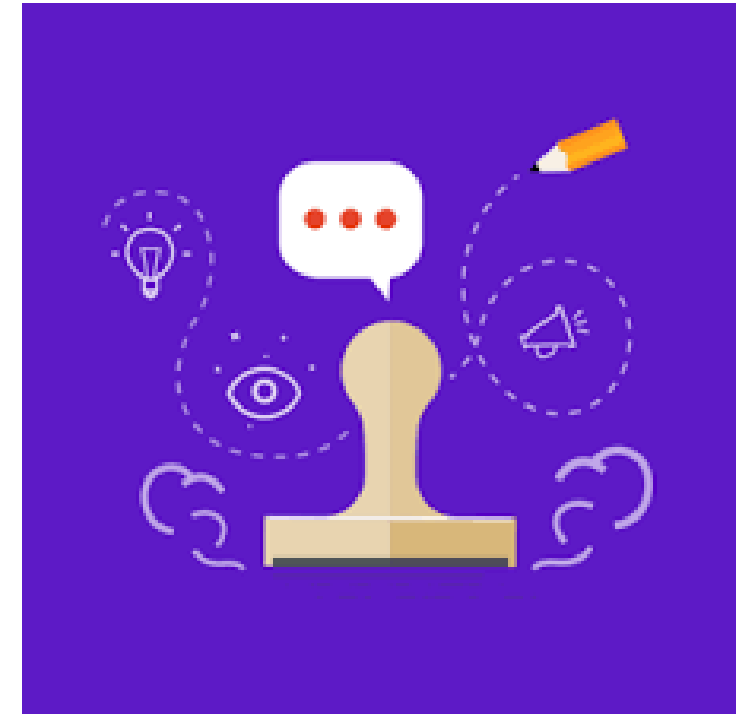
Dado que el complejo también es un guión astillado, no es de extrañar que el patrón se refuerce ya que ese programa históricamente generado no tiene competencia en su poder. Cada vez que servimos al complejo, su poder se ratifica y refuerza. Una de las formas en que esta obsesión ocurre en cada uno de nosotros son los patrones reactivos de la madre y el padre. Después de todo, ¿no son nuestros modelos primarios, nuestro papel de actuación? Y no solo de forma imitativa. Estamos igualmente a merced de lo que no hacen, de lo que les está prohibido o de lo que les asusta, etc.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 15 – Exorciza tu Pasado

Por cargar con los asuntos no resueltos de los padres, nos vemos impulsados a repetir sus vidas; nos gobiernan impulsos de escapar de esa limitación sobrecompensando con perfeccionismo, o nos sentimos víctimas en nuestras vidas u optamos por una vida de adicciones, distracciones, o agendas compulsivas para poder respirar libremente. De otra manera, muchos sufren la privación, que los hace sentir disminuidos en su sentido de legitimidad, un fraude y se sienten negados de permitirse expandir sus posibilidades. Otros se sienten contaminados por la culpa por las cosas hechas o deshechas, y esta emoción nociva los cierra o los obliga a una sobrecompensación.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 15 – Exorciza tu Pasado

Otros se sienten impulsados por vergüenza a repetir su corrosividad tóxica o tratar este afecto devorador en patrones de compensación excesiva. Y otros se sienten marcados por traiciones, decepciones o desilusiones pasadas y desperdician las posibilidades de hoy en arrepentimiento, parálisis y recriminación. *Es como si uno se definiera por un sentido pasado de uno mismo en lugar de ser una persona que puede aprender del pasado*, aprender qué funciona y qué no funciona. Es una negación de nuestra libertad esencial para comenzar cada día con nuevas posibilidades, nuevas elecciones, nuevos resultados. A nadie se le ocurriría caminar de espaldas por la calle, pero muchas veces lo hacemos, perseguidos, definidos por un pasado lúgubre, en lugar de las posibilidades de un nuevo día.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 15 – Exorciza tu Pasado

Como cultura, también nos persiguen los fantasmas de ideas pasadas. Para mis padres y los padres de mis padres, ideas tales como género, clase económica, raza, religión y etnicidad se consideraban de carácter ontológico es decir, dada por la naturaleza o por la divinidad. Dadas las facultades normativas de cultura, los niños eran etiquetados, categorizados y tratados de acuerdo a estas ideas, hasta convertirse y creerse eso. La deconstrucción de esas categorías ha progresado de manera constante a lo largo del último siglo hasta ahora, sin embargo, conservan el poder en muchas mentes. Lentamente, los estereotipos son desafiados por individuos dotados, la revisiones a los prejuicios instalados en la ley local y nuestra propia imaginación.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 15 – Exorciza tu Pasado

Lentamente, el derecho del individuo a la autodeterminación es cada vez más posible, pero aún estas cadenas categóricas persistentes nos persiguen a todos. Mientras que el tiempo está del lado del aumento liberación del espíritu humano, nadie que camine por el planeta este día sentirá plenamente la libertad de ser uno mismo, así de sutiles son estos hilos invisibles que atan el espíritu a su temible pasado.

Tal vez la mayor obsesión de todas se encuentra en nuestra sumisión a los caprichos, veleidades y vacilaciones de nuestro pasado. Todos aprendimos, como sabemos, que éramos relativamente impotentes en un mundo más allá de nuestra capacidad. Que nuestra supervivencia y aceptación dependía de la aclimatación a lo que dictara el entorno.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 15 – Exorciza tu Pasado

En las noticias de este día, miembros de una iglesia fundamentalista, incluidos los padres, han sido detenidos por matar a golpes a uno de sus hijos e hiriendo gravemente a un segundo. ¿Cuál fue su crimen atroz? Buscaban salir de la reserva, salir al mundo ser libres. Cuán aterrador se vuelve tal elección para el aterrorizado. Si nuestros hijos abandonan nuestras filas, ¿querrá decir que lo que creemos no es valioso? Pero tales pensamientos no logran ausentar los miedos y buscan destruir esos miedos destruyendo a sus propios hijos. Cuán grande debe ser ese miedo, cuán superficial su control sobre sus propias almas, para que así violen la tarea central de todo padre de proteger a sus hijos.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 15 – Exorciza tu Pasado

En toda cultura hay historias, leyes, costumbres y sanciones que parecen venerado por la práctica común y que una época posterior encontrará arbitraria, ideocéntrica y a veces, grotesca y violatoria del espíritu humano. Creemos tener almas piadosas pero seguimos tolerando la esclavitud, el tráfico de personas y las discriminaciones de todo tipo, pero afirmamos que somos una sociedad ilustrada? Tales son los fantasmas que se infiltran en nuestro mundo y deterioran nuestras almas. Solo empezamos a confrontar estas apariciones cuando nos sucede algo que nos hace enfrentar esto y sus consecuencias; o cuando tenemos sueños inquietantes, que nos hablan de nuestras vidas no vividas.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 15 – Exorciza tu Pasado

O nos confrontan en nuestras restringidas opciones; o cuando nos atenazan por estados de ánimo extraños, aparentemente no desencadenados por eventos externos. Algunas veces encontramos que todo lo que hacemos y hemos hecho todavía produce hastío, una falta de satisfacción. En tales momentos, nuestra tendencia es a redoblar nuestros esfuerzos, o nos anestesiarnos o usamos drogas o distracciones, o buscamos personas tangibles para culparlos. Sólo cuando la angustia alcanza cierta proporción es probable que miremos hacia adentro, *que reexaminemos los principios y las percepciones que gobiernan nuestras vidas*, o que entremos en un autoexamen serio





Viviendo una Vida Examinada

Clase 15 – Exorciza tu Pasado

Y es en esos momentos cuando comienza la apertura a una vida más amplia. Tal vez la mayor obsesión de nuestras vidas es que no podemos hacer mucho por que el mundo esta gobernado por poderes misteriosos, inexplicables e inexorables. Lo que se pierde en esta evaluación es, por supuesto, el hecho contrario de que hay una magnitud de posibilidad en cada uno de nosotros, una fuerza central, una resiliencia permanente que nos lleva al llamado de la vida con una capacidad cada vez mayor para asumirlo. Es claro cómo algunas personas encuentran la capacidad resistente para sobrevivir al abuso, la pérdida de seres queridos y heridas profundas a su autoestima, mientras que otros quedan arrasados por los mismos acontecimientos. Parece que no es lo que nos pasa, sino cómo interiorizamos lo que nos pasa, cómo lo percibimos. Lo que rompe algunas almas parece energizar a otros con resolución y determinación.

Viviendo una Vida Examinada

Clase 15 – Exorciza tu Pasado

Ejercicio:

Que culpa o arrepentimiento de hechos del pasado cargas en tu presente?

Y si es así, pregúntate, cuanto mas quiere seguir las cargando?

A que pruebas te has enfrentado exitosamente?



Viviendo una Vida Examinada

Clase 15 – Exorciza tu Pasado

Al final, nos obsesiona el pasado, el permiso negado a vivir un viaje libre. Nos obsesionan controlar a otros, tomando su pusilanimidad u opresión como predictivo de la nuestra. Estamos obsesionados por las construcciones sociales que nos dicen qué es una mujer y qué puede o no puede hacer, y qué es un hombre y cómo se avergonzará si vive más allá de estas constricciones calculadas. La mala teología, la mala psicología y los malos modelos sociales nos persiguen y nos hacen pensar que estamos definidos por nuestra historia, nuestra raza o nuestra herencia cultural. *Estamos obsesionados por las vidas no examinadas de nuestros antepasados y cuidadores.*



Viviendo una Vida Examinada

Clase 15 – Exorciza tu Pasado

Nos atormenta la impresión de que la historia es el futuro. Nos obsesiona nuestra imaginación limitada por nuestros complejos. Y más aún, somos atormentados por las pequeñas vidas que vivimos frente a nuestras inmensas posibilidades. La inquietante es individual, genérica, cultural y extremadamente difícil de desafiar porque a menudo parece atado a miedos ancestrales y defensas arcaicas de privilegios. *El fantasma más grande de todos, la sombra más grande que ocluye nuestro sentido de soberanía en el mundo exterior, es el espectro de nuestra vida no vivida.* Algo dentro de cada uno de nosotros sufre, anhela, se desespera, persiste e incluso pasa a la clandestinidad para resurgir como fantasía, como proyecciones sobre objetos sustitutos del deseo, o como auto calmante anestésico.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 15 – Exorciza tu Pasado

Cuando el alma no es honrada, cuando nuestra posibilidad es negada por un opresor externo, una proscripción social, o peor, nuestra propia pusilanimidad, nuestra patología se intensifica. Nos bombardean con anodinos farmacéuticos, distracciones culturales y racionalizaciones y evasivas que facilitan estas desviaciones. En el contexto de tales apariciones, el mayor fantasma para nosotros es la aparición de lo que es posible pero que rehuimos. Esos momentos no son muy bonitos y es posible que nos persigan aún más para que aceptemos nuestra responsabilidad. Si vivimos en casas embrujadas, estamos llamados a encender las luces y limpiar la casa.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 15 – Exorciza tu Pasado

“Ahora estoy solo con mi orgullo
luchando contra las lágrimas que nunca
me permití llorar. Pero eso fue ayer
yo tenia el mundo en mis manos
Pero eso fue ayer y no es el fin del mundo
Solo un cambio de planes.
Eso fue ayer
Pero hoy la vida sigue hoy
No más esconderse en el ayer
Porque el ayer ya se fue”.

“Pero Eso Fue Ayer, Foreigner”





Viviendo una Vida Examinada

Clase 15 – Exorciza tu Pasado

Practica de Respiración 5 minutos

Esta practica se hace en 3 pasos, 2 inhalaciones y una exhalación y se inhala y exhala por la boca únicamente.

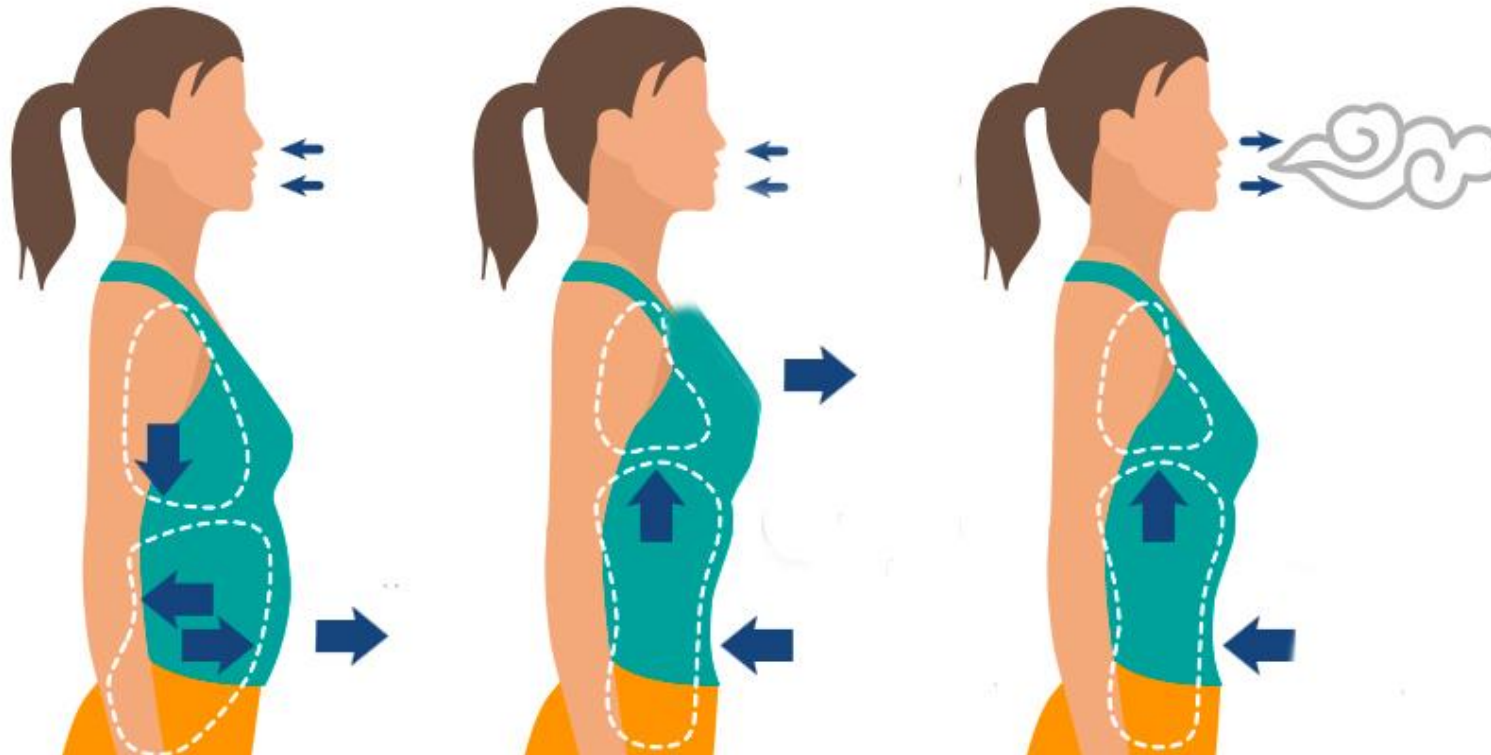
Antes de empezar, hidratarse, reacciones varias naturales, sensaciones como vibración, zumbidos, adormecimiento en cualquier parte del cuerpo es natural.

Vence la resistencia de detenerte, estas yendo en contra de lo que acostumbra hacer tu cuerpo.

Viviendo una Vida Examinada

Clase 15 – Exorciza tu Pasado

Practica de Respiración 5 minutos





Viviendo una Vida Examinada

Clase 15 – Exorciza tu Pasado

Siguiente clase

“Libera a tus Hijos y a tus seres amados”

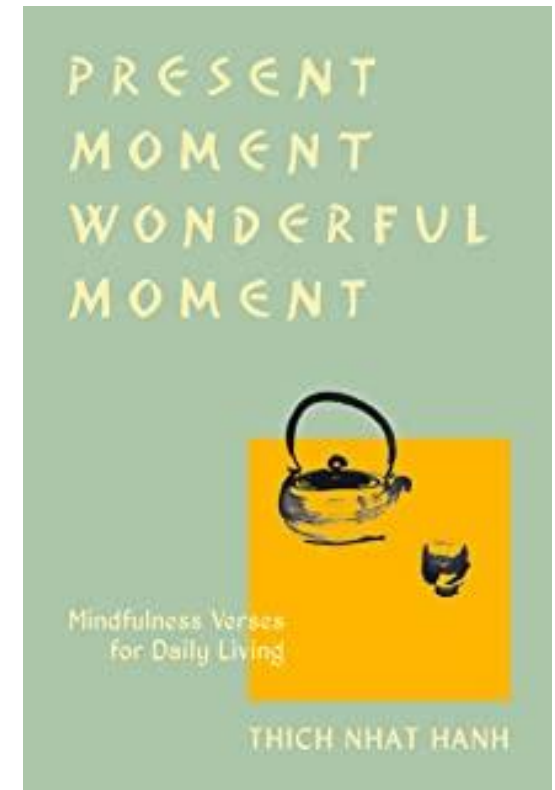
“¿Te sientes con derecho a sus vidas?”

Viviendo una Vida Examinada

Clase 15 – Exorciza tu Pasado

Bibliografía

- “Momento Presente, Momento maravilloso” *Thich Nhat Hanh*
- “Deja de Ser Tu” *Joe Dispenza*
- “Sanando la Vergüenza que te Ata” *John Bradshaw*
- Tus Zonas Erróneas” *Wayne W. Dyer*
- “Compleándote” *Bud Harris*
- “Regresando a Casa” *John Bradshaw*



Viviendo una Vida Examinada

Clase 15 – Exorciza tu Pasado

Bibliografía

- “Felizmente Agradecida” *Sarah Spencer*
- “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*

