



PRÁCTICAS DE BIENESTAR y PASES ENERGÉTICOS

PRESENTAN





Viviendo una Vida Examinada

Sabiduría Para la Segunda Parte del Camino
Clase 19
“Crea Una espiritualidad Madura”

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 19 – Crea Una Espiritualidad Madura



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.

Específicamente, este taller se creo con la esperanza de que sea útil para cada uno de nosotros, que nos recuerde algo que sabemos pero que tal vez hemos olvidado y que nos desafíe a regresar a nuestro verdadero camino.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 19 – Crea Una Espiritualidad Madura

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 19 – Crea Una Espiritualidad Madura

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 19 – Crea Una Espiritualidad Madura

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 19 – Crea Una Espiritualidad Madura

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 seres amados
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 19 – Crea Una Espiritualidad Madura

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 19 – Crea Una Espiritualidad Madura

“La única ley verdadera es la que conduce a la libertad’. 'No hay otra’.

“La única obligación en la vida es ser fiel a ti mismo”.

Richard Bach



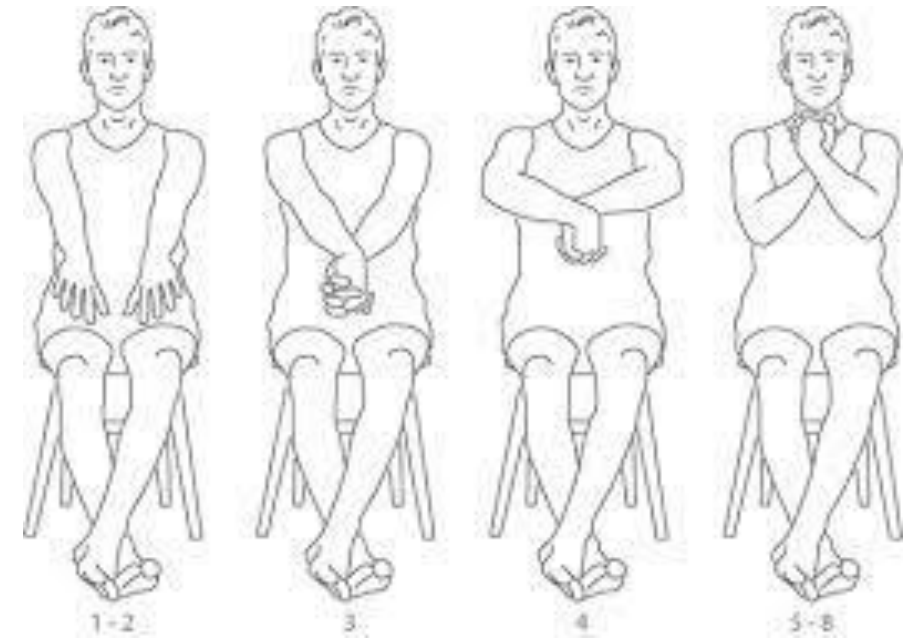
Viviendo una Vida Examinada

Clase 19 – Crea Una Espiritualidad Madura

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 19 – Crea Una Espiritualidad Madura

En esta clase:

PRIMERA PARTE

“Crea Una Espiritualidad Madura”

SEGUNDA PARTE - Un Vistazo Clase 20

“Date Permiso de Ser Quien Realmente Eres”

.





Viviendo una Vida Examinada

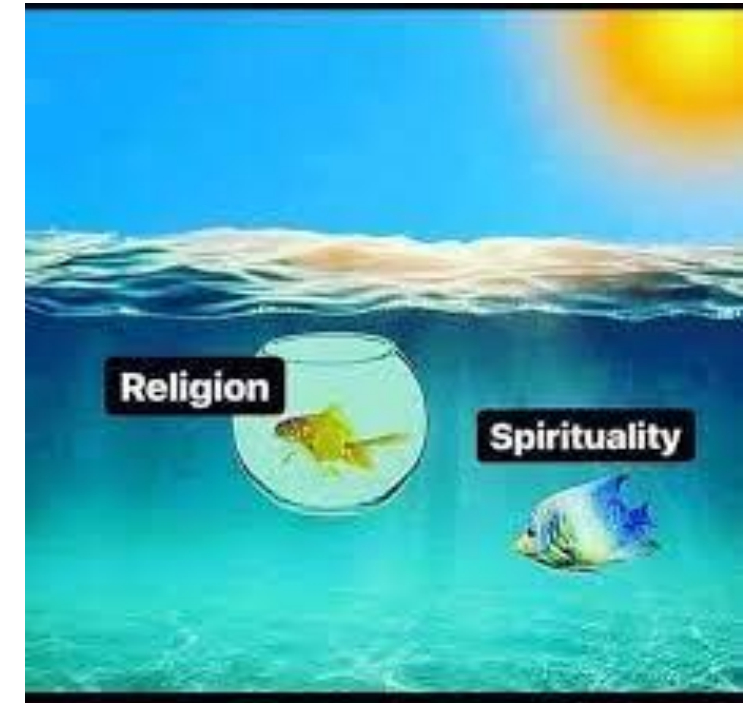
Clase 19 – Crea Una Espiritualidad Madura

“Crea Una Espiritualidad Madura”.

Viviendo una Vida Examinada

Clase 19 – Crea Una Espiritualidad Madura

La espiritualidad es uno de los términos más confusos de nuestro tiempo. ¿Qué significa? ¿En qué se diferencia de la religión? ¿Son lo mismo o están en conflicto? ¿Y cómo podemos identificar la espiritualidad, especialmente una espiritualidad madura? ¿Y quién puede decir cuál es cuál? Para abordar estas preguntas, primero tenemos que plantear la cuestión de la autoridad. ¿Quién está autorizado a tomar estas decisiones, nosotros mismos o alguien más por nosotros? ¿Y esa autoridad es consistente con nuestra propia realidad y con la que yace en lo más profundo de nosotros? Históricamente, la autoridad residía en la tribu, informada por sus mayores, sus antepasados, sus venerables historias.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 19 – Crea Una Espiritualidad Madura

Que otros grupos tengan autoridades igualmente convincentes, tradiciones sagradas y similares es solo un problema si defendemos nuestras inculcadas creencias como superiores a las de los demás y por ende, niega la de otros. Y como observó irónicamente Joseph Campbell: el mito es la religión de otras personas. Tristemente, la mayor parte del tribalismo, incluyendo las tumultuosas guerras religiosas de nuestra época, nuevamente demuestra la inseguridad central de este animal humano, que no puede ir más allá de su necesidad de control y recurre a la defensa primitiva de que “tengo razón, y tu estás equivocado”, o “Mi Dios es el Dios verdadero, y tu dios es un impostor”.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 19 – Crea Una Espiritualidad Madura

Que estamos de acomplejados, haciendo guerras tribales religiosas durante toda la historia humana dice algo acerca de nuestra dificultad para aceptar la ambigüedad o entender que la única forma de respetar el misterio es permitir que siga siendo un Misterio sin buscar privatizarlo, codificarlo y hacerlo personal. La arrogancia detrás de tales manipulaciones teológicas es tan evidente que al reflexionarlo, avergüenza, pero antes de aceptar la magníficamente estúpido que es creer algo así, el poder del miedo nos hace recurrir a una gimnasia mental espantosa para justificarlo. Lo que pasa por religión popular en muchos países es una interpretación patética de la complejidad del universo incognoscible.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 19 – Crea Una Espiritualidad Madura

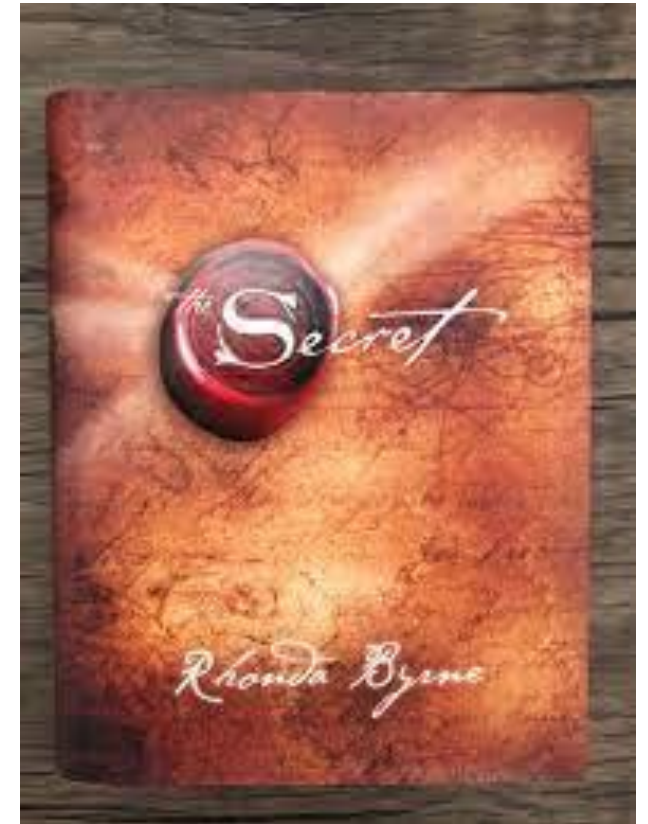
Las agrupaciones religiosas más grandes se presentan en dos formas. Una rama infantiliza a su rebaño haciéndolos sentir culpables, recordándoles que no pueden estar a la altura de los estándares imposibles de perfección moral. Esta estratagema es infantilizante porque activa imágenes internas parentales en la mayoría de nosotros. Una vez evocada, estas imágenes parentales amenazan con castigo y retirada de la aprobación, actitudes que resultaban devastadoras cuando niños. Que tal material sea evocado tan fácilmente es una indicación de cuán ineficaz es la crianza de los hijos que nos deja sin un sentido de valor personal y confianza en nosotros mismos.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 19 – Crea Una Espiritualidad Madura

Podemos caminar en cuerpos grandes, pero adentro está el niño aterrorizado. ¡Qué vergüenza para aquellos que explotan esta vulnerabilidad humana! Por otro lado, están esos tipos astutos y engomados que le dicen a la gente lo que más quiere oír: que puede hacer que sus deseos se concedan mediante la conducta correcta, el pensamiento correcto, la práctica correcta. Esta “teología” es disfrazada fanfarronería, promoción de ventas y motivacionalismo, y ratifica la codicia, el narcisismo y la el deseo de un paseo por la calle fácil. ¿Qué doble trauma experimentarán estas personas cuando el mundo real suceda, como siempre, para refutar las ventas fáciles?



Viviendo una Vida Examinada

Clase 19 – Crea Una Espiritualidad Madura

¿qué mejor venta existe ahora que el cumplimiento de los deseos del materialismo moderno, el hedonismo y el narcisismo? ¿Por qué alguno de nosotros querría no estar bien con el jefe del cielo, que puede derramar su generosidad sobre nuestras pequeñas vidas? ¿Cuál será el trauma para estas personas cuando el mundo real les enfrente, como siempre para desmentir la motivación de venta de estos hábiles promotores, para quienes la única meta es el arca abultadas de sus fortunas privadas? ¡Qué vergüenza para aquellos que explotan esta vulnerabilidad humana! Entonces que necesitamos?



Viviendo una Vida Examinada

Clase 19 – Crea Una Espiritualidad Madura

Para construir una espiritualidad madura, puede ser necesario examinar las grandes tradiciones, orientales y occidentales, porque todas tienen una gran sabiduría incorporada en sus historias y figuras ejemplares. Al final, “lo moderno” es una persona que entiende que, para bien o para mal, la responsabilidad de la espiritualidad ha pasado de la tribu al individuo. Si bien esta es una enorme libertad, de hecho un privilegio, un ofrecimiento de dignidad al alma humana, también es una intolerable carga para muchos. Tal persona entonces tiene que preguntarse qué está de acuerdo con su realidad interior y rechazar lo que puede hablarle a otros pero no a él o ella.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 19 – Crea Una Espiritualidad Madura

Ejercicio:

Te sientes amenazado o a la defensiva si alguien habla mal de tu religión?

Profesas verdaderamente tu credo, siguiendo todas sus reglas y peticiones?

Has revisado si tus creencias fueron heredadas o tu decisión consciente?

Profesas tu religión por miedo al castigo y deseo de recompensa?



Viviendo una Vida Examinada

Clase 19 – Crea Una Espiritualidad Madura

Nunca en la historia registrada ha habido tal crisis mitológica para tantos; nunca en la historia humana tantos han sido libres para decidir su camino y lo que constituye autoridad para ellos. El proyecto humano está bañado de misterio: ¿De dónde venimos, hacia dónde y en el medio, qué vamos a hacer? Estas preguntas son universales y atemporales. Cada uno de nosotros está llamado a abordarlas por sí mismo. Si no lo hacemos, entonces somos autómatas al servicio de las presiones que se ejercen a nuestro alrededor *o hemos diferido nuestra autoridad a alguien más*. Cualquier encuentro con el misterio genuino, ya sea en el cosmos, en la complejidad del átomo, en cada uno, o incluso en nosotros mismos, es un encuentro con lo numinoso, tan radicalmente diferente a lo humano que nunca lo sabremos lo que es con seguridad.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 19 – Crea Una Espiritualidad Madura

Si lo entendiéramos, no sería el Misterio sino una construcción humana. Necesitamos considerar por un momento la fenomenología del encuentro con el Misterio. Cuando estamos en presencia de ese misterio genuino, nos sentimos conmovidos, sacudidos, agitados, atraídos o aterrorizados, según sea el caso. Lo que surge de esa experiencia fenomenológica es el epifenómeno, la imagen y nuestro entendimiento, por provisional que sea, y no es el Misterio. Aun así, está en la naturaleza de la conciencia del ego humano fijarse en esa imagen como testimonio de nuestra necesidad de desmitificar, de comprender, incluso de controlar lo desconocido.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 19 – Crea Una Espiritualidad Madura

Pero al hacerlo, cosificamos, endurecemos, concretamos la imagen, el entendimiento, y con el tiempo nos casamos con nuestra idea, no con el Misterio. Y así, si institucionalizamos y codificamos nuestras experiencias, por sincera que sea nuestra intención, más alejados estamos del Misterio mismo. Una de sus consecuencias más siniestras es la convicción de justicia que uno posee al denunciar la experiencia de los demás. Como la escritora Anne Lamott observa sabiamente, podemos concluir que hemos hecho a nuestro dios a nuestra propia imagen cuando resulta que nuestro dios odia a las mismas personas que nosotros.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 19 – Crea Una Espiritualidad Madura

La psicología opina que la mayoría, si no toda, las religiones son el esfuerzo por establecer seguridad en este peligroso tránsito planteando un más allá y un anhelado estado paradisíaco. Hay verdaderamente un lugar en la vida del animal humano por el asombro, la curiosidad y la apertura a la otredad insondable de el universo. Esta espiritualidad se encuentra en el artista cuando suspende los controles de su ego y pinta las imágenes que surgen de zonas desconocidas. Se encuentra en el científico reflexionando sobre la complejidad de la molécula o los planetas girando y construyendo un modelo mejor que el anterior.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 19 – Crea Una Espiritualidad Madura

Se encuentra en el padre que sostiene al niño en sus brazos por primera vez, observando esta cosa frágil respirar por sí misma y sabiendo que toda la historia humana está contenida dentro y deseando desarrollarse. Se encuentra cada vez que nos sentimos atraídos al encuentro con el misterio. La huida de esta responsabilidad es una huida de uno mismo y una aceptación a la autoridad de otros. Entonces, la primera prueba de nuestro proceso de prueba y error se encuentra en el principio de resonancia. Resonancia significa “resonar”. Cuando nos probamos la ropa de otra persona, puede o no quedarnos, y si no, la cambiamos fácilmente, y no tenemos que aceptar esa ropa si no nos parece correcto.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 19 – Crea Una Espiritualidad Madura

No necesitamos otra vida, otro universo, porque este es más de lo que podemos explorar en nuestra breve danza aquí. Se sugiere que una espiritualidad madura se encontrará en los cinco puntos siguientes.

Primero, es la naturaleza del mundo moderno que, ahora uno tiene la responsabilidad que alguna vez fue tribal. Si algo es correcto para nosotros, resuena. Si no está bien, no resuena. Podemos querer que así sea, e incluso convencernos a nosotros mismos, pero no pasará la prueba del tiempo. A menudo, lo que parecía resonar en el pasado deja de hacerlo, pero si algo realmente resuena dentro de nosotros, es correcto para nosotros, al menos por este momento.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 19 – Crea Una Espiritualidad Madura

El mañana responderá al mañana. Por lo tanto, no es con culpa o miedo que soltamos la convicción de ayer, sino con honestidad acerca de si se produce o no la resonancia. Y en realidad, si escuchamos, nosotros no lo elegimos es el alma quien toma esa decisión. *En segundo* lugar, una verdadera espiritualidad se abre a lo numinoso, una palabra que habla de algo que se nos acerca, solicitando nuestro compromiso, quizá no deseado por el ego. Esto significa que incluso la experiencia traumática puede ser y a menudo es numinosa, porque nos golpea con el misterio y nos obliga a replantear nuestro sentido de yo y el mundo.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 19 – Crea Una Espiritualidad Madura

Tercero, la espiritualidad madura nos abre al misterio, lo que significa que la certeza es un lujo de los ingenuos, de los asustados, y de los obtusos. Esto significa que debemos vivir con más incertidumbre de lo que es cómodo, y por inquieto que nos sintamos, darnos cuenta de que no hay otra opción honesta que continuar y comprometer la vida y la muerte a esos términos.

Cuarto, una espiritualidad madura nos pide crecer. Todos sabemos que somos niños asustados, y nuestra historia adaptativa, toma la mayoría de nuestras decisiones. Todos sabemos la timidez con la que abordamos nuestras vidas, con qué resistencia cuestionamos nuestras decisiones, y qué deseos infantiles de magia impulsan nuestra imaginación.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 19 – Crea Una Espiritualidad Madura

Todavía somos responsable de satisfacer nuestras necesidades, no hay quien lo arregle para nosotros, que nos quite la carga de encima, que nos explique lo que significa todo, que nos instruya lo que se supone que debemos hacer, ni quien cuide de nosotros para que no tengamos que crecer.

Quinto, nuestras creencias y prácticas no deben ser medidas por la certeza, pero si que nos abra al misterio, que profundice nuestro compromiso con el desarrollo de nuestra evolución, y nos exija crecer, conduciéndonos en nuestra vida diaria con valores que nos esforzamos por practicar.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 19 – Crea Una Espiritualidad Madura

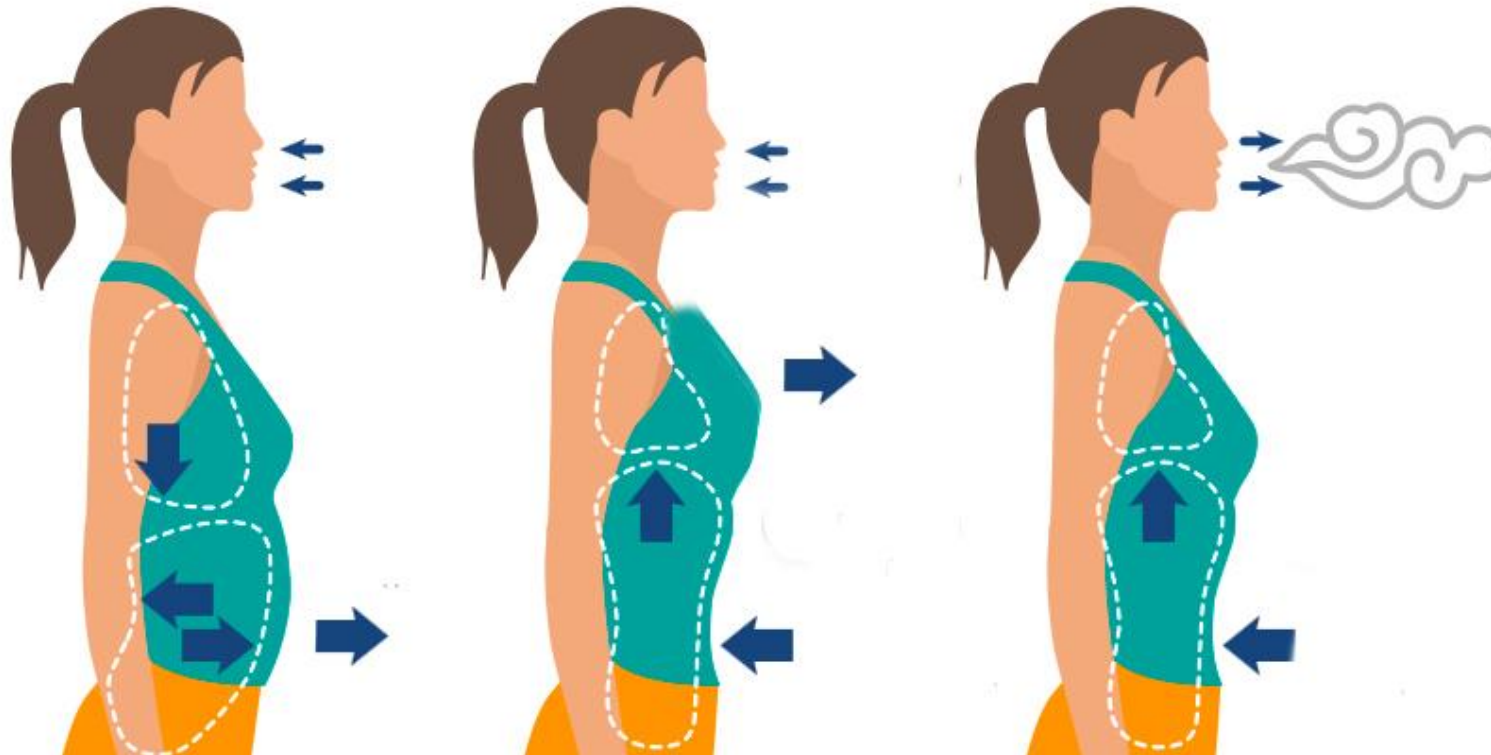
Nadie puede saber cuál es la última realidad. Nosotros debemos tomarla como la experimentamos. Y si tal experiencia ayuda a hacer la vida más saludable, más bella, más completa y más satisfactoria para ti y para aquellos a quienes amas, puedes decir con seguridad: Esta es la gracia de Dios”. A eso podrías agregar que tales experiencias de “Ello” son a veces tranquilizadoras, a veces aterradoras, pero si nos obliguen a replantear nuestras historias, remodelar nuestra comprensión y abrirnos a lo nuevo, estamos en presencia del misterio. O abrazamos el misterio de este viaje, o huimos de él. Y algo dentro de nosotros siempre sabe la diferencia.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 19 – Crea Una Espiritualidad Madura

Practica de Respiración 5 minutos





Viviendo una Vida Examinada

Clase 19 – Crea Una Espiritualidad Madura

Pregunta y ejercicio para la siguiente clase
“Date Permiso de Ser Quien Eres”

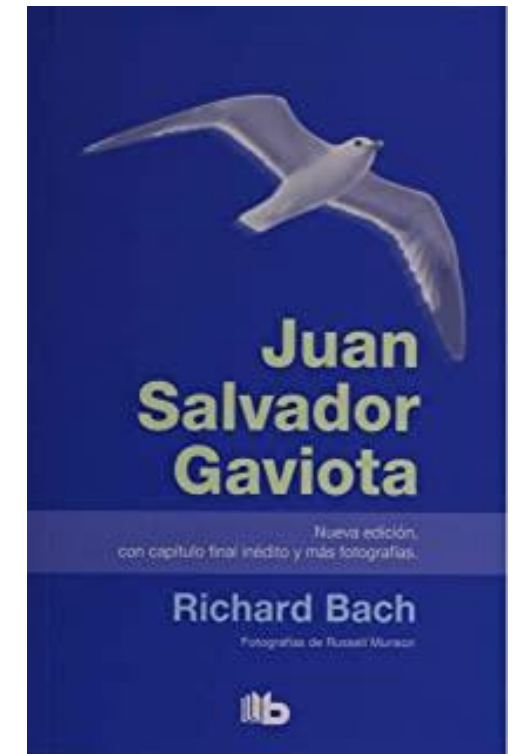
“¿Te Conoces a Ti Mismo?”

Viviendo una Vida Examinada

Clase 19 – Crea Una Espiritualidad Madura

Bibliografía

- “Juan Salvador Gaviota” *Richard Bach*
- “El Sutil Arte de que te Importe un Carajo” *Mark Manson*
- “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*



Viviendo una Vida Examinada

Clase 19 – Crea Una Espiritualidad Madura

Bibliografía

- “Ilusiones” *Richard Bach*
- “El Conocimiento Silencioso” *Carlos Castaneda*
- “Fantasmas” *James Hollis*
- “Recuerdos, Sueños y Pensamientos” *Carl Jung*
- “EL Oro Interno” *Robert A. Johnson*
- “El Camino Sagrado del Guerrero” *Chogyam Trungpa*
- “Practicando Estar Presente” *Matthew Sockolov*

