



PRÁCTICAS DE BIENESTAR y PASES ENERGÉTICOS

PRESENTAN





Viviendo una Vida Examinada

Sabiduría Para la Segunda Parte del Camino
Clase 8 “Recuerda tu Misión”

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 8 – Recuerda tu Misión



El objetivo de estas clases 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 8 – Recuerda tu Misión

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 8 – Recuerda tu Misión

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 8 – Recuerda tu Misión

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 8 – Recuerda tu Misión

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 al mundo has retenido?
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 8 – Recuerda tu Misión

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 8 – Recuerda tu Misión

Advertencia: 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 8 – Recuerda tu Misión

“Elige siempre la opción que más te asuste, porque esa es la que más te exigirá. A menudo dudamos en seguir nuestra intuición por miedo. Por lo general, tenemos miedo de los cambios que traerán nuestras acciones en nuestras vidas. Sin embargo, la guía intuitiva, tiene que ver con el cambio.”

Caroline Myss

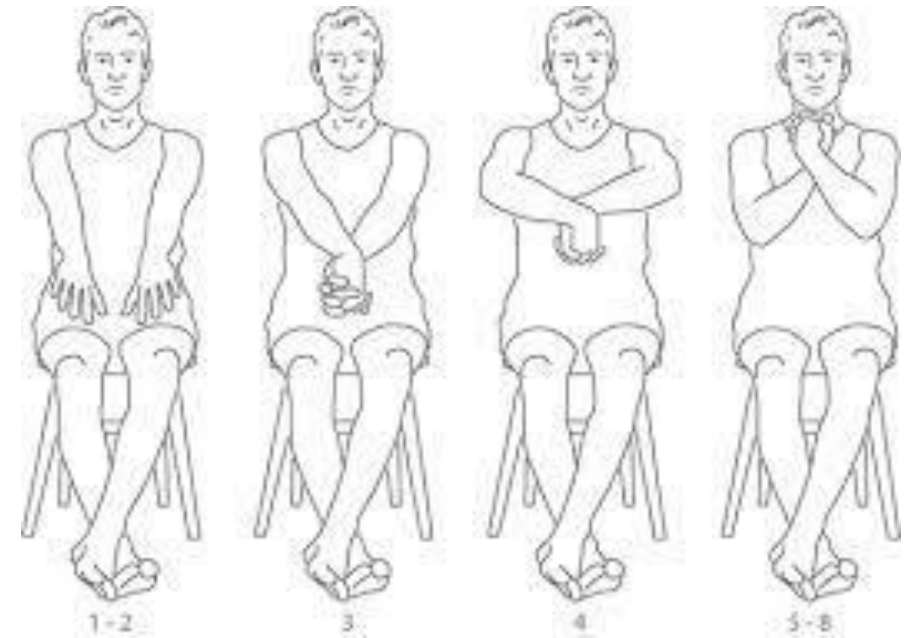
Viviendo una Vida Examinada

Clase 8 – Recuerda tu Misión

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 8 – Recuerda tu Misión

En esta clase:

PRIMERA PARTE

“Recuerda tu Misión”

SEGUNDA PARTE - Un Vistazo Clase 9

“Elige el camino de la ampliación”

.





Viviendo una Vida Examinada

Clase 8 – Recuerda tu Misión

Recuerda tu Misión

Viviendo una Vida Examinada

Clase 8 – Recuerda tu Misión

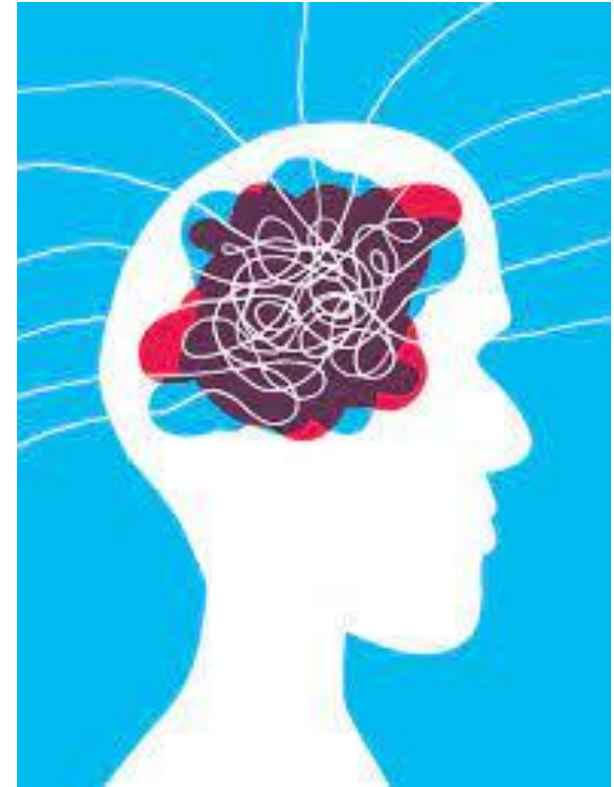
Platón argumentó que nacemos "sabiendo", pero los golpes de la vida diaria lo desgastan y alejan este "saber". Quizá algunos de ustedes han escuchado la historia de la niña de tres años hablando con su hermano recién nacido, diciéndole: "Cuéntame cómo es; Ya se me esta olvidando". El recuerdo del Edén umbilical sin nubes se desvanece prontamente. Jung cuenta que en todos los casos que el atendió, la persona sabía desde el principio que era lo que tenía que hacer. Sin embargo, las neurosis, los bloqueos, y otros obstáculos, oscurecen la tarea y son distracciones superficiales del miedo de saber realmente lo que es correcto para nosotros.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 8 – Recuerda tu Misión

Pero algo dentro siempre sabe lo que está bien y lo que no. Lo sabemos desde niños, y lo que sabemos queda anulado por los poderes y las fuerzas de lo cotidiano, y la necesidad de encajar en el mundo de cualquier manera. Además, Jung señaló que incluso nuestras neurosis, los síntomas, la infelicidad, y otros giros del alma, son esfuerzos para sanar algo que se siente mal. Pero con estas maniobras, resultan daños colaterales y otras consecuencias. Anestesiarse del mundo es comprensible, la evitación es estratégica y la complicidad es reconfortante, pero con esto ponemos en marcha una respuesta inauténtica a los desafíos de la vida, vivimos una mentira reconfortante.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 8 – Recuerda tu Misión

Quizá si, llegamos a estos lugares de respiro y alivio momentáneo, pero algo nos regaña desde adentro, porque la adaptación no es resolución y huir de la discordia no da significado. Jung lo entendió perfecto: “Una psiconeurosis* debe entenderse, en última instancia, como el sufrimiento de un alma que aún no ha descubierto su sentido.” Nótese que no descarta el sufrimiento, pues el sufrimiento, como decía el adagio medieval, “es el caballo que llega más rápidamente a la meta.” A menudo, la huida del sufrimiento lleva a una vida banalizada, a una vida distraída, a una vida anestesiada.





Viviendo una Vida Examinada

Clase 8 – Recuerda tu Misión

*La neurosis se debe a conflictos emocionales del pasado no resueltos que se caracteriza por síntomas psíquicos.

Tales como:

Apatía. ...

Pensamiento catastrófico. ...

Culpar a los demás y a la situación. ...

Problemas de concentración. ...

Rencor excesivo. ...

Sensación de vacío. ...

Culparse a uno mismo. ...

Agotamiento mental.

Viviendo una Vida Examinada

Clase 8 – Recuerda tu Misión

Cuántas veces hemos escuchado a alguien decir en medio de una conversación (en terapia o en un taller), “Sé que debería. . . (completar el espacio en blanco).” ¿Cómo es que podemos saber y no llevarlo a cabo? Este dilema se remonta con seguridad al capítulo sobre el estancamiento, y debemos recordar que en esos bloqueos estamos sucumbiendo a una ansiedad arcaica de algún tipo: Miedo a hacer el ridículo, a ser abandonados, a fracasar y que seamos la burla de los demás, etc.

Todos tenemos estos miedos, pero en lo más profundo está de nuevo, ese llamado. ¿Cuántos talentos hemos descuidado y oportunidades de bienestar abortado?



Viviendo una Vida Examinada

Clase 8 – Recuerda tu Misión

Cada uno de esos momentos de postergación, racionalización y desvío *es cuando le damos la espalda a nuestra propia alma. ¿Cuál es, entonces, nuestra tarea?* Dos cosas: individuación y superación de los específicos obstáculos que el destino ha puesto en nuestro camino. Primero, individuación, ¿qué significa ese término? Con demasiada frecuencia, la palabra parece ofrecer licencia para el narcisismo y, en el mejor de los casos, parece un camino hacia el interés propio egoísta sobre las necesidades de los demás. Lo que Jung quiso decir con el término es bastante contradictorio con estas presunciones.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 8 – Recuerda tu Misión

La individuación es un llamado religioso, cuya huida lleva a patologías de todo tipo relaciones distorsionadas, conductas anestésicas o distractoras que conducen a un camino estrecho, o a una enfermedad crónica, cuya cura nunca se encuentra en medicamentos, nuevas relaciones o nuevas actividades Mientras uno esté huyendo de su propia alma, ningún logro, ningún compromiso, ninguna acomodación nos satisfará. La individuación es de hecho servicio, pero ¿servicio a qué?



Viviendo una Vida Examinada

Clase 8 – Recuerda tu Misión

El miedo es inevitable, pero una vida en la que el miedo lleva la voz cantante resulta en terribles malformaciones del alma. Como nosotros sabemos, la naturaleza siempre exige lo que le corresponde, y así el alma, que es nuestra metáfora para el hecho de que seamos ese animal buscador de sentido y creador de sentido exige respeto. No puedo decirles cuántas buenas personas me han dicho que nunca quisieron estar en su profesión en particular, pero complacer a sus padres, los hizo sentir legítimos y les ofreció seguridad financiera.





Viviendo una Vida Examinada

Clase 8 – Recuerda tu Misión

“Uno nunca tiene miedo de lo desconocido; en realidad, uno tiene miedo de que lo conocido llegue a su fin”.

Krishnamurti

Viviendo una Vida Examinada

Clase 8 – Recuerda tu Misión

Mirando hacia atrás en nuestras vidas, podemos reconocer que muchas decisiones críticas fueron impulsadas por miedos, miedo a decepcionar a los demás, miedo a la vergüenza, miedo a perder el consenso familiar. Y a menudo tales miedos toman decisiones por nosotros, a menudo para ser desentrañados en años de conflicto, depresión, ira y más titubeos. Tarde o temprano nuestra psique interviene con sus informes porque algo dentro está doliendo, y los esfuerzos usuales para remover el dolor han fallado. En estos momentos, a todos nos gustaría creer que el docto, terapeuta psiquiatra, etc. poseen magia, o al menos un plan de varios pasos para la resolución del dolor.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 8 – Recuerda tu Misión

En realidad, los terapeutas, doctores, psiquiatras tienen un solo plan, con muchas variaciones, aniquilar los síntomas, amagar el alma y no, por supuesto, enseñar el desafío de vivir con la realidad de la propia alma. Lo mejor sería que nos hiciéramos estas preguntas, “¿Qué es lo que ha producido esta discordia dentro de mi? ¿Creo que mi psique está tratando de decirme algo con el retiro de su aprobación y el retiro del apoyo de energía?” Estas preguntas provocativas son herramientas retóricas para hacer que una persona vuelva a sus propios recursos.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 8 – Recuerda tu Misión

Dar un paso adelante en nuestras vidas, volver a la tarea de convertirnos en quienes realmente somos cuando no estemos definidos por roles, categorías o expectativas de los demás, es un llamado de lo más desalentador. Para contrarrestar el miedo de entrar en el mundo como nosotros mismos he invocado a menudo esa vieja castaña: “¿Cómo te sentirías si fueras consciente en tu lecho de muerte de que viviste una vida que no era tuya?” Nadie ha contestado todavía que se sentiría bien con esa triste perspectiva.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 8 – Recuerda tu Misión

Eso dice que algo dentro de cada uno de nosotros sabe lo que es correcto para nosotros y sabe cuando estamos viviendo en mala fe. Nuestra alma puede aguantar mucho: sufrimiento, pérdida, aislamiento y mucho más *si siente que el sufrimiento tiene un propósito*. No puede tolerar mucho sufrir sin sentido ni cumplir nuestros compromisos con nosotros mismos. Como señaló Jung, la más pequeña de las cosas con significado es infinitamente mayor que las cosas sin significado. Y el significado lo definen nuestras almas, no nuestra cultura.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 8 – Recuerda tu Misión

Regresar a nuestra tarea, a nuestra misión, también significa que tenemos que mostrarnos tal como somos, agregando nuestra pequeña pero críticamente importante pieza al misterioso rompecabezas de la vida. Y tenemos que hacerlo frente a los obstáculos que nos hayan traído el destino, los dioses caprichosos o las personas perniciosas de nuestra historia. En otras palabras, el significado de nuestra vida tendrá una función directa al grado en que nos acerquemos más a nosotros mismos, mostrándonos lo mejor que podemos frente a las dificultades que la vida presentó.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 8 – Recuerda tu Misión

Revisemos que a menudo hay una satisfacción perversa en el autosabotaje, en colarse en nuestra vida negando las imágenes propias, en alejarse cuando la invitación es grande, siendo las magnificas victimas de nuestra telenovela. Lo único que se nos pide es que volvamos a nuestra misión, la tarea de ser quienes somos. Tan simple, tan difícil, tan profundo. Y ese es nuestro regalo para el mundo, *no como un auto engrandecimiento, no como auto inflación, sino como el simple servicio a el alma*. ¿Qué puede ser más importante en nuestro viaje, más intimidante y más convincente que honrar el alma de esta manera humilde?



Viviendo una Vida Examinada

Clase 8 – Recuerda tu Misión

Mientras que el destino es a menudo duro y delimitado, la mayoría carecemos de esta excusa. Olvidamos nuestra tarea, nuestra responsabilidad a nuestros talentos, a nuestros intereses y a nuestras perspectivas únicas del mundo *porque es más fácil hacerlo*. Olvidamos, simplemente olvidamos. Sin embargo, algo en nosotros recuerda y protesta. Y constantemente esquivamos las protestas, los sueños inquietantes, los miedos que nos despiertan a las tres de la mañana. Huimos de nosotros mismos a lugares de comodidad, a la fantasía de encajar, de pseudo seguridad.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 8 – Recuerda tu Misión

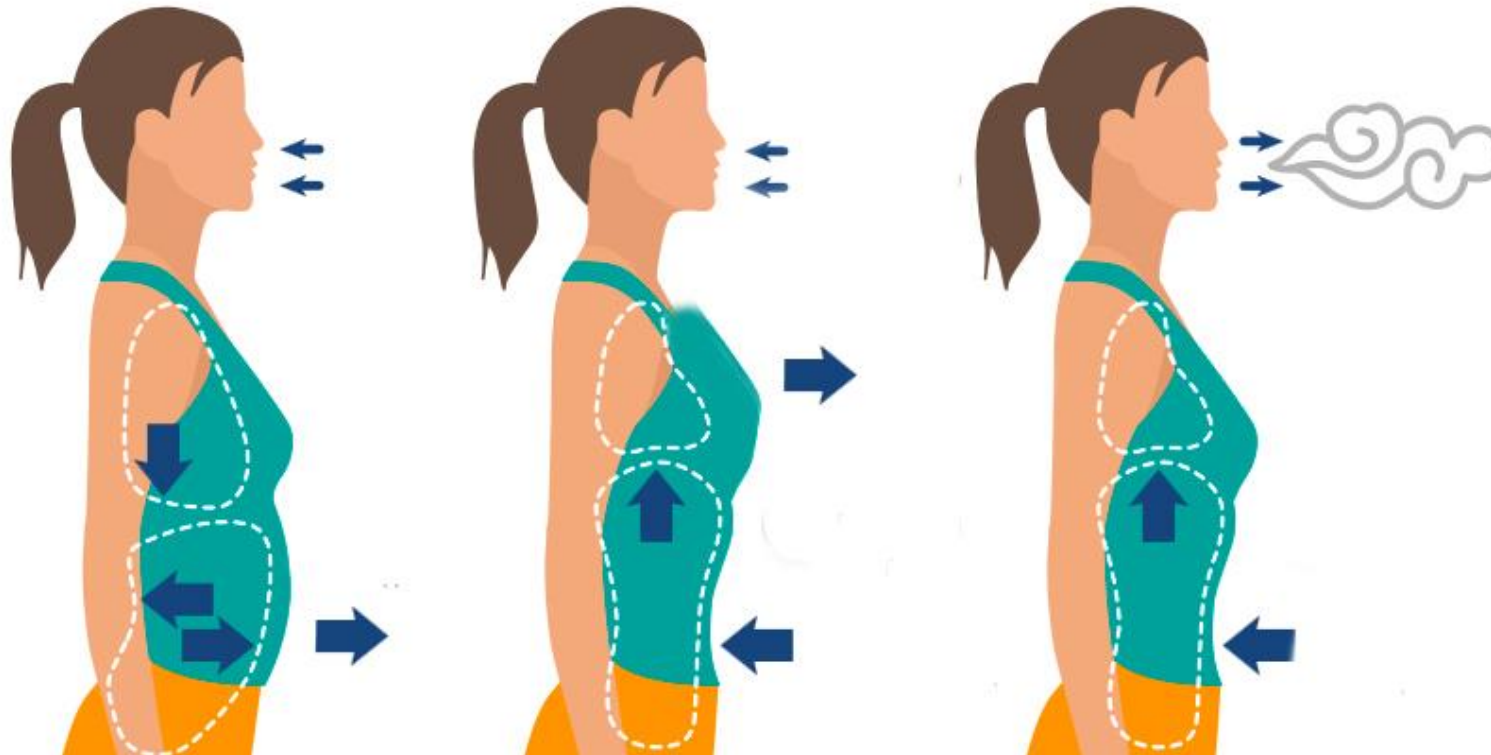
No juzgo a estas personas, porque soy igual en muchos días, pero otros días enfrento los miedos, la falta de permisos y la intimidante amplitud de todo, y me presento lo mejor que puedo. Yo ya no puedo decir que no sé, que soy una ignorante o que estoy desinformada, y tú tampoco puedes más. Hemos dado suficientes excusas en nuestras vidas, ofrecido suficientes racionalizaciones y demostrado suficientes evasivas, pero algo en nuestro interior persiste, aparece, perturba el sueño, nos pide más y tarde o temprano todos tenemos una cita con nuestra alma. Queda por ver si nos presentamos, si nos esforzamos por recordar nuestra tarea divina.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 8 – Recuerda tu Misión

Practica de Respiración 3 minutos





Viviendo una Vida Examinada

Clase 8 – Recuerda tu Misión

Pregunta y ejercicio para la siguiente clase
“Busca la Iluminación”

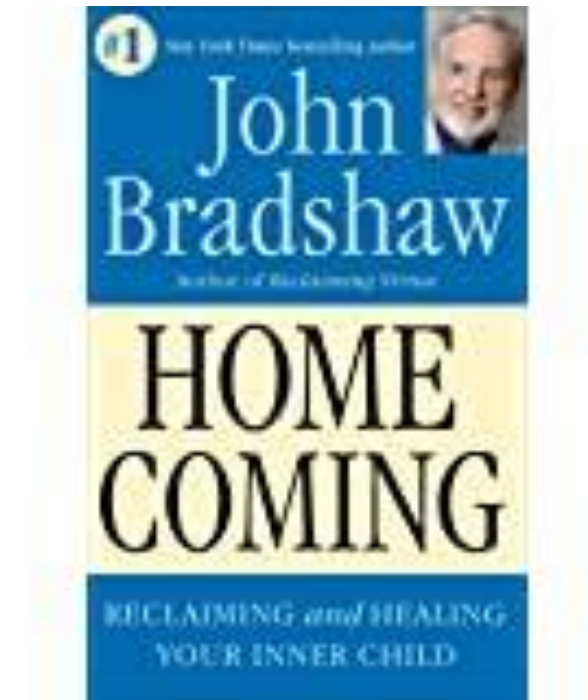
“¿En que crees mas? En tu maldad o en tu
bondad?”

Viviendo una Vida Examinada

Clase 8 – Recuerda tu Misión

Bibliografía

- “Completándonos” *Bud Harris*
- “Viejo Muere el Cisne” *Aldous Huxley*
- “Rompiendo el Habito de Ser tu Mismo” *Joe Dispenza*
- “Sanando la Vergüenza que te Ata” *John Bradshaw*
- “Tus Zonas Erróneas” *Wayne W. Dyer*
- “Regresando a Casa” *John Bradshaw*



Viviendo una Vida Examinada

Clase 8 – Recuerda tu Misión

Bibliografía

- “Viviendo una Vida Examinada” *James Hollis*
- “En Búsqueda del Mágico “Otro” *James Hollis*
- “Recuerdos, Sueños y Pensamientos” *Carl Jung*
- “Los Hermanos Karamazov” *Fyodor Dostoyevsky*
- “La Genealogía de la Moral” *Friedrich Nietzsche*
- “El Camino Sagrado del Guerrero” *Chogyam Trungpa*
- “Practicando Estar Presente” *Matthew Sockolov*

