



PRÁCTICAS DE BIENESTAR y PASES ENERGÉTICOS

PRESENTAN





Viviendo una Vida Examinada

Sabiduría Para la Segunda Parte del Camino
Clase 9 “Elige el Camino de la Ampliación”

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 9 – Elige el Camino de la Ampliación



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 9 – Elige el Camino de la Ampliación

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 9 – Elige el Camino de la Ampliación

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 9 – Elige el Camino de la Ampliación

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 9 – Elige el Camino de la Ampliación

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 9 – Elige el Camino de la Ampliación

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 9 – Elige el Camino de la Ampliación

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 9 – Elige el Camino de la Ampliación

“No hagas esto y no hagas aquello
¿Qué están tratando de hacer?
Hacer una buena persona de ti?
No critiques, son viejos y se creen sabios.
Tal vez me equivoque esperando que luches
O tal vez estoy loco y no distingo el mal del bien
Pero mientras siga viviendo, quiero recordarte esto
Siempre depende de ti quien tu quieres ser
Quiero verlo así, quiero ver que tu lo logras
Ser quien tu realmente eres”.

Supertramp “School”



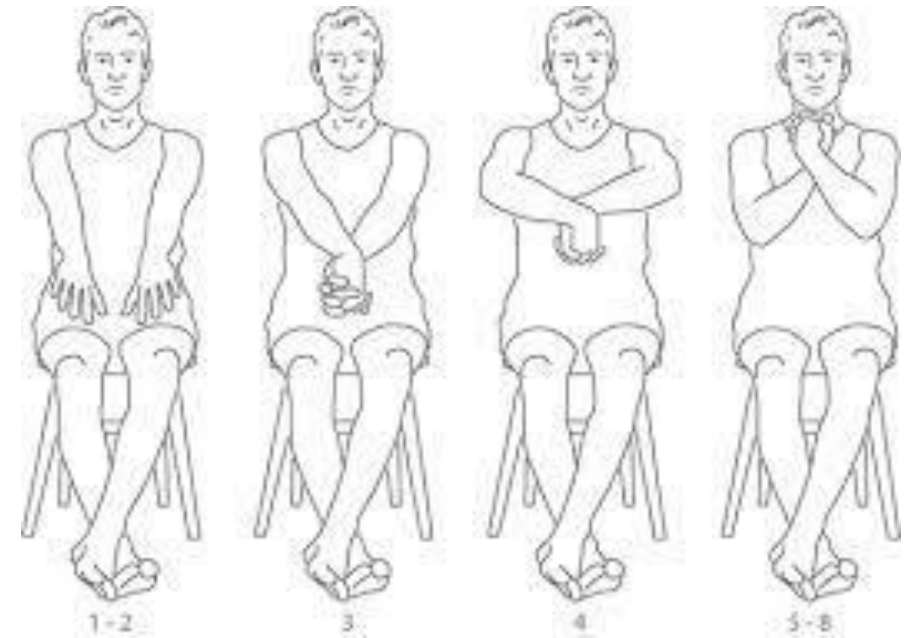
Viviendo una Vida Examinada

Clase 9 – Elige el Camino de la Ampliación

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 9 – Elige el Camino de la Ampliación

En esta clase:

PRIMERA PARTE

“Busca el Camino de la Ampliación”

SEGUNDA PARTE - Un Vistazo Clase 10

“Que Regalo al Mundo has Retenido”

.





Viviendo una Vida Examinada

Clase 9 – Elige el Camino de la Ampliación

Elige el Camino de la Ampliación

Y No el de la Disminución

Viviendo una Vida Examinada

Clase 9 – Elige el Camino de la Ampliación

Un instrumento muy eficaz frente a bloqueos y elecciones difíciles es hacer esta pregunta pragmática: "¿Esta elección me agranda o me disminuye?" Y por lo general sabemos la respuesta a esa pregunta de inmediato. Si no lo sabemos, entonces es importante continuar con la pregunta, pues su resolución aparecerá siempre, quizá en un sueño, un reconocimiento súbito en medio de la noche, un discernimiento que se produce en medio del tráfico cuando el ego no mantiene su vigilancia habitual contra los pensamientos perturbadores.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 9 – Elige el Camino de la Ampliación

Y entonces sabremos la respuesta a esa pregunta. Deberíamos elegir el camino de la ampliación, no el de la disminución aunque sea al servicio a la riqueza, el poder, la fama o los elogios de los demás, porque es lo que se nos pide el alma. Cuando elegimos lo pequeño, no tenemos que pasar a lo grande, y puede ser muy reconfortante hasta que nos damos cuenta de que estamos viviendo vidas pequeñas y disminuidas. Sin duda hay muchas fuerzas en este mundo que contribuyen a la disminución. Son bien conocidos: la pobreza, la falta de educación, los prejuicios, las injusticias.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 9 – Elige el Camino de la Ampliación

Pero la mayor merma de todas es la profunda lección derivada de haber sido pequeños, dependientes, ignorantes, y esas matrices, repetidas a lo largo de nuestros años más formativos, alimentan la merma, la vergüenza, el empobrecimiento psicoespiritual y la indignidad. Recuerda el mensaje común de la infancia: el mundo es grande y tú no. El mundo es poderoso, y tú no. Este mensaje bien aprendido, permanece con nosotros a lo largo de todos nuestros viajes. Lo que nos hace timoratos es la activación del viejo paradigma con el que todos crecemos, que somos pequeños y el mundo grande.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 9 – Elige el Camino de la Ampliación

Ese mensaje es corrosivo para nuestra valía, nuestro derecho a las posibilidades, nuestro derecho a soñar. No estoy respaldando la grandiosidad, la inflación del ego, la arrogancia o cualquier otra negación delirante de la realidad; sin embargo, la mayoría de nosotros, simplemente, vivimos vidas demasiado pequeñas para a nosotros.

En sus ensayos sobre la personalidad, Jung escribe que el llamado a la personalidad es un llamado, una verdadera vocación, en el sentido original de un llamado a lo sagrado.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 9 – Elige el Camino de la Ampliación

Obedecer este llamado equivale a la obediencia religiosa a lo que es más grande que nosotros. Y ahí radica tanto el camino como el enigma.

Todos conocemos a personas que tienen exceso de derechos, cuya inflación narcisista parece ilimitado, que no recuerdan la democracia de la tumba. También sabemos personas cuyas inseguridades centrales han resultado en una inflación compensatoria. Son los agentes de poder del mundo, mienten porque tienen que mentirse a sí mismos. Como dijo la gran filósofa estadounidense Pearl Bailey: "Ellos son lo que creen que son, no lo que son".



Viviendo una Vida Examinada

Clase 9 – Elige el Camino de la Ampliación

Su inflación compensatoria no es de lo que estoy hablando. El logro de la personalidad no es autoengrandecimiento; es responder a un llamado a entrar en uno mismo, a honrar los intereses, talentos y llamados de uno, ya sea que otros los reconozcan o no. Al caminar por el Museo Smithsonian de Arte Americano, siempre estoy conmovido por una obra de escultura allí. Titulado “El Trono del Tercer Cielo de la Asamblea General del Milenio de las Naciones”, es el trabajo de la vida de un caballero que fue conserje del gobierno federal.



Hay otras descripciones para ‘egomanía’? Si, narcisista, egotista, egocéntrico, egoísta, fanfarrón, arrogante, ególatra, codicioso, cabeza hinchada, presumido, mata siete, bravucón.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 9 – Elige el Camino de la Ampliación

Durante el día, James Hampton barría los pisos y limpiaba los baños. De noche caminaba con los dioses y la visión que le habían concedido. Lentamente, con papel de aluminio de mil chicles y fragmentos desechados por un público aburrido que pasaba por los edificios bajo su custodia, reunió su gran visión. No conozco a ningún otro artista con una visión así de grandiosa, incluido Miguel Ángel, que al menos tenía patrocinadores con mucho dinero. Lentamente, en privado, rindió culto en el santuario de su genio particular. Este es un hombre al que admiro mucho. Hizo su trabajo, honró su visión en casa, en su garaje, invisible para cualquiera hasta su muerte. No dialogó con el apoyo del público, ni con la fama, ni con el compañerismo, sino con los realmente grandes. Miguel Ángel solo tardó cuatro años en pintar la Capilla Sixtina, pero Hampton pasó más de 14 construyendo la exuberante y elaborada escultura que está hecha de papel de aluminio y bombillas, cajas de cartón y latas de café, tarros de mermelada y restos de madera, recogió algunos materiales de la basura, transportando muebles desechados en un carrito de niños y recolectando papel de aluminio donde pudo, incluidas botellas de vino y paquetes de cigarrillos.

Viviendo una Vida Examinada

Clase 9 – Elige el Camino de la Ampliación



Viviendo una Vida Examinada

Clase 9 – Elige el Camino de la Ampliación

Todos tenemos una vocación. Para algunos se encontrará en nuestra capacidad de cuidar de los necesidades del mundo sufriente que nos rodea. Para otros será obra de manos. Para algunos será el trabajo de la mente lo que abre las puertas y rompe los grilletes. Para otros más será la exploración del mundo natural. Para algunos, será hacer retroceder los límites de nuestro sentido limitado de lo posible. Pero para todos nosotros, hay una gran convocatoria. Desde pequeños todos sentimos que los demás lo tenían todo bajo control y nosotros no, que otros sabían lo que estaban haciendo, mientras que nosotros no.





Viviendo una Vida Examinada

Clase 9 – Elige el Camino de la Ampliación

“La elección comienza en el momento en que te desidentificas de la mente y sus patrones condicionados, ese es el momento en que te vuelves presente. Hasta que llegues a ese punto, estás inconsciente, espiritualmente hablando. Esto significa que estás obligado a pensar, sentir y actuar de cierta manera de acuerdo con el condicionamiento de tu mente.”.

Eckhart Tolle

Viviendo una Vida Examinada

Clase 9 – Elige el Camino de la Ampliación

Pero nunca hemos admitidos en las dudas, las faltas, los momentos de cobardía moral, la vergüenza. Solo cuando arriesgamos nuestro propio viaje podemos comenzar a retirar las proyecciones que tenemos sobre los demás. Todos los que conocemos están acosados por sus propios problemas. El resto de los seres humanos no quieren que lo sepas, y ellos también están tratando de encontrar formas de no saberlo por sí mismos. Debido a que aprendemos temprano que la respuesta segura radica en nuestra negación de la realidad de nuestros sentimientos, pronto nos alineamos en contra de nuestra autoridad personal, y nos convertimos en desconocidos para nosotros mismos.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 9 – Elige el Camino de la Ampliación

Por subyugar nuestros sentimientos, nos olvidamos con el tiempo que lo que realmente sentimos es importante. Como contrapeso, debemos recordar que no elegimos los sentimientos. Los sentimientos son respuestas autónomas del organismo de cómo ve las cosas desde su perspectiva. Podemos optar por ignorarlos, anestesiarlos, proyectarlos sobre otros, etc., pero no los elegimos. Toma tiempo, darse cuenta de esta verdad elemental. Por lo regular vivimos en una atmosfera donde los sentimientos son descartados fácilmente y no los expresamos porque desestabilizaría aún más nuestro ya tenso ambiente y poco a poco, uno se va aislando de ellos.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 9 – Elige el Camino de la Ampliación

Cuenta James Hollis: Un punto de inflexión ocurrió en mis primeros días como un profesor universitario, cuando un estudiante, sin duda con buenas intenciones, dijo: "Quiero ser como tú". "¿Cómo es eso?" Yo pregunté. "No tener sentimientos", dijo. Creo que quiso decir eso era genial o algo así, y aunque no podía creer que su evaluación fuera exacta, aún así su percepción de mí tenía que estar basada en algo. Era, una de las muchas grietas en una rutina de autocontención que había sido protectora, pero que constituían un patología separadora entre yo y mi realidad interior.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 9 – Elige el Camino de la Ampliación

El recuerdo de la intimidación por parte de nuestros mayores nos constriñe a todos, pero hacer la pregunta en momentos críticos de nuestras vidas; relaciones, carreras, y estilos de vida, puede resultar de decisiva importancia: ¿Esto me amplía o me disminuye? Nosotros todos recordamos momentos en nuestras vidas cuando lo que elegimos por miedo fue hacernos más pequeños, porque fue la ruta más segura, y el hecho de que lo recordemos y duela, es una pista de que el llamado continúa. Ninguna historia de elección errónea, ninguna experiencia de vergüenza, ningún patrón de elecciones erradas puede continuar usándose como excusa para permanecer pequeño.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 9 – Elige el Camino de la Ampliación

Una vez que sabemos, y recordamos, ya no podemos no saber. Para reiterar, la elección de la ampliación no está al servicio de la grandiosidad ni de la inflación del ego; es todo lo contrario. Está al servicio de nuestro reconocimiento de que algo más, además de la seguridad, la aceptación y la protección, existe y exige nuestro reconocimiento. En lugar de ser esclavizados por nuestros miedos, comprendamos por fin que estamos llamados a algo más. Entonces nuestra actitud hacia los demás cambia. Nos volveremos menos temerosos, menos desconfiados, menos necesitados, porque sabemos que tenemos un llamado a algo más.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 9 – Elige el Camino de la Ampliación

Es natural tener miedo del mundo, solo una persona psicótica no lo haría. Pero también es una violación a nuestras almas si vivimos la vida gobernada por nuestros miedos. En última instancia, para dar un paso hacia la ampliación, tenemos que enfrentar y superar nuestros miedos. No hay magia, ningún conjunto de cinco pasos para disolver los obstáculos, ninguna píldora, ningún narcótico para hacerlo todo posible. Solo existe el hacerlo y luego darnos cuenta de que estamos del otro lado. Mientras el niño interno está dominado, incluso devastado, por la pérdida de la aprobación de los demás, la persona en desarrollo lo atraviesa y encuentra algo dentro que lo apoya, lo aprueba y lo lleva.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 9 – Elige el Camino de la Ampliación

Es mi creencia que nos hundimos en la vida al acceder a nuestros viejos miedos y creencias, y la atravesamos viviéndola lo mejor que podemos. Cuando convocamos al ego timorato a la magnitud de la intención de nuestra alma, damos un paso a través de algo profundo dentro de nosotros mismos que permanece en medio del abismo, el paso más difícil. Todos aquellos a quienes admiramos en la historia tuvieron que pasar por algo, y cuando lo hicieron, aprendieron en el otro lado que todavía estaban allí, aunque el mundo era diferente. Entonces ellos siguieron a dando pasos hacia sus posibilidades y fueron sintiendo más completamente el apoyo de las energías internas.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 9 – Elige el Camino de la Ampliación

En todos estos años, solo he conocido a una persona que tenía este sentido de lo grande dentro de ella, incluso cuando era niña, y el coraje para vivirlo. Llamó a esta voz interior, su genio guía. Por razones que desconozco, esta leal forastera mantuvo una confianza en esa voz que todos tenemos dentro de nosotros. Ella confió en eso, lo vivió, pasó por momentos difíciles con él y salió por el otro lado, como todos lo haremos si nos arriesgamos a confiar en nuestra propio proceso de individuación, nuestro propio espíritu guía y nuestra invitación a elegir la ampliación sobre la disminución. Entonces no servimos a nuestros egos, sino al mundo, y le aportamos una mayor contribución.



Viviendo una Vida Examinada

Clase 9 – Elige el Camino de la Ampliación

Ejercicio:

Las decisiones que has tomado esta, semana o mes o año, han sido para tu ampliación o disminución?

Sabes por que has tomado estas decisiones?

Y el año anterior, hiciste lo mismo?

Si revisas tu vida, es algo rutinario, siempre lo haces?

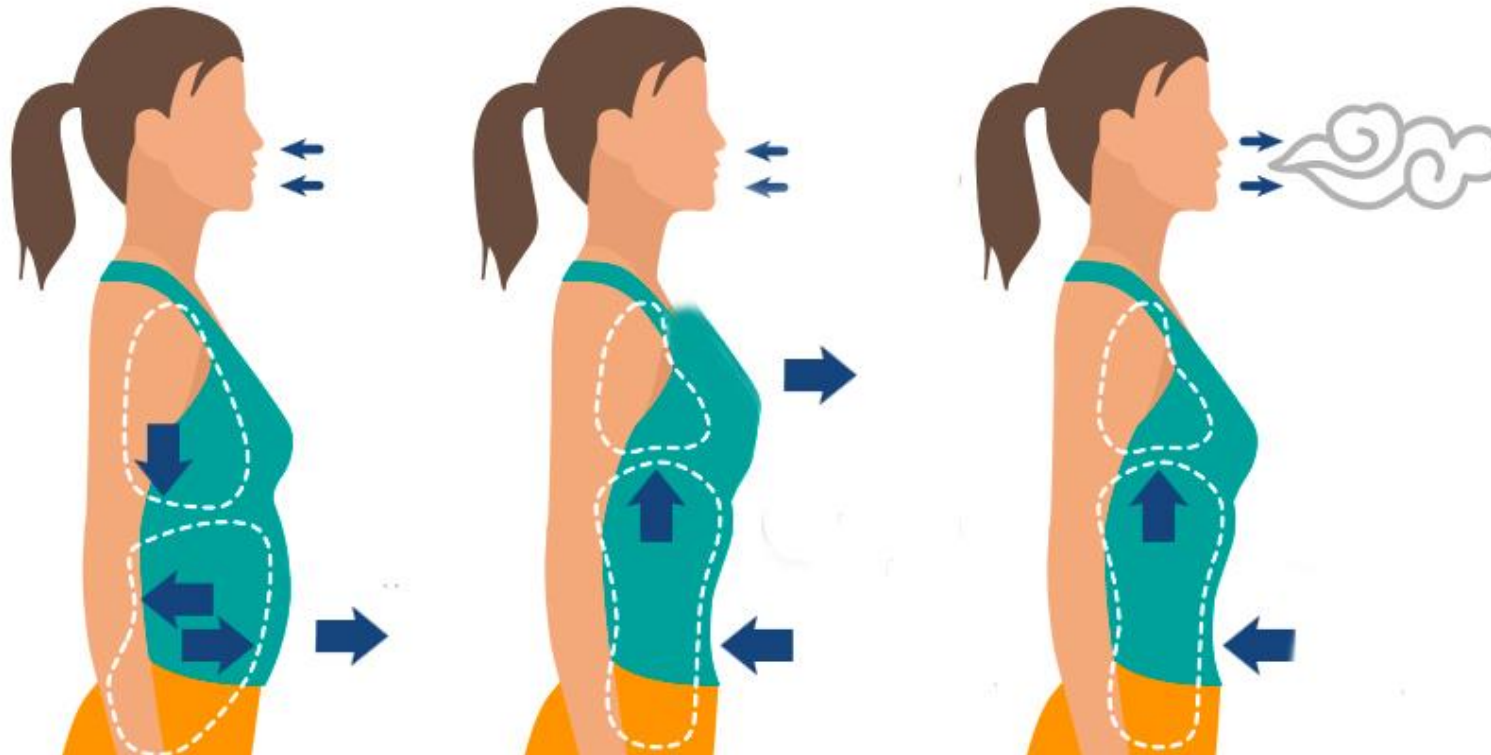
Si estuvieras libre de miedos, que harías?



Viviendo una Vida Examinada

Clase 9 – Elige el Camino de la Ampliación

Practica de Respiración 3 minutos





Viviendo una Vida Examinada

Clase 9 – Elige el Camino de la Ampliación

Pregunta y ejercicio para la siguiente clase
“Que Regalo al Mundo has Retenido”

“¿Qué talento en ti espera ser expresado?”

Viviendo una Vida Examinada

Clase 9 – Elige el Camino de la Ampliación

Bibliografía

- “Completándonos” *Bud Harris*
- “Viejo Muere el Cisne” *Aldous Huxley*
- “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 9 – Elige el Camino de la Ampliación

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*
- **“EL Oro Interno” *Robert A. Johnson***
- “El Camino Sagrado del Guerrero” *Chogyam Trungpa*
- “Practicando Estar Presente” *Matthew Sockolov*

