



PRÁCTICAS DE BIENESTAR y PASES ENERGÉTICOS

PRESENTAN





Trabajo Interior

Usando Sueños e Imaginación Activa
para Crecimiento Personal
Clase 12 – Imaginación Activa; Definición

Basada en el libro de Robert A. Johnson
Impartida por

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



Trabajo Interior

Clase 12 – Imaginación Activa; Definición

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 magnificas técnicas de recuperación de la energía, de soltar el pasado y de reconectar con mi ser.





Trabajo Interior

Clase 12 – Imaginación Activa; Definición

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





Trabajo Interior

Clase 12 – Imaginación Activa; Definición

PROGRAMA

- Las 16 clases del taller, intención, 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.





Trabajo Interior

Clase 12 – Imaginación Activa; Definición

Las Clases

1. Introducción: Despertando el Inconsciente
2. Realidades alternativas: El mundo del ensueño y el mundo de la imaginación
3. Arquetipos
4. Conflicto y Unificación
5. Intro: Trabajo con los Sueños:
6. a) Asociaciones
7. b) Dinámicas
8. c) Interpretaciones
9. d) Rituales
10. Clase 9B Ilustración
11. Clase 9C Ilustración II
- 12. Imaginación Activa; Definición**
13. a) La invitación
14. b) El dialogo
15. c) Valores y d) Rituales
16. Niveles



Trabajo Interior

Clase 12 – Imaginación Activa; Definición



El propósito de este taller es proporcionar un enfoque práctico, paso a paso, para hacer tu propio trabajo interior. Aquí encontrarás un método de cuatro pasos tanto para el trabajo con los sueños como para la Imaginación Activa. Como parte de nuestra exploración, también tocaremos los usos de la ceremonia y la fantasía como vías hacia el inconsciente. Nos referimos a estas técnicas como “trabajo interior” porque son directas y poderosas formas de acercarse al mundo del inconsciente. El trabajo interior es el esfuerzo por el cual tomamos conciencia de las capas más profundas de conciencia dentro de nosotros y así, avanzamos hacia la integración del yo total.



Trabajo Interior

Clase 12 – Imaginación Activa; Definición

inspiración

“Interésate en lo que sucede dentro de ti tanto o mas como en lo que sucede afuera. Si entiendes tu interior, lo externo funcionará correctamente”.

Eckhart Tolle





Trabajo Interior

Clase 12 – Imaginación Activa; Definición

Meditación Activa

Ojos cerrados, sentados relajadamente pero cuerpo erguido.

Respiración profunda 3 veces

Sentir cuerpo, soltar tensiones.

Utilizando presión leve en estos dos puntos, practicamos respiración calmante 2 a 3 minutos

.





Trabajo Interior

Clase 12 – Imaginación Activa; Definición

Clase 12

Imaginación Activa; Definición



Trabajo Interior

Clase 12 – Imaginación Activa; Definición

Definición y Aproximación a la Imaginación Activa

En esta clase exploraremos el arte de la imaginación activa y aprenderemos cuatro pasos para trabajar con ella. Antes de comenzar habrá que asegurarse de que haya alguien disponible a quien acudir o llamar en caso de que te sientas abrumado por la imaginación y no puedas cortarla. Para la mayoría de las personas esto no es un problema y la dificultad está en poner en marcha la Imaginación Activa. Pero algunas personas pueden ser poseídas por el flujo de imágenes, una vez que inician este proceso que es poderoso. Si tu crees ser el tipo de persona que se pierde fácilmente en el reino de la fantasía, es mejor que no hagas Imaginación Activa. Esto no pretende desanimarte de hacer un trabajo interior, pero el inconsciente es poderoso: si vamos a abordarlo, el respeto y el cuidado están en orden. Siendo cuidadosos, obtendremos beneficios del trabajo interior al mismo tiempo que nos protegemos del poder del inconsciente.



Trabajo Interior

Clase 12 – Imaginación Activa; Definición

DISTINGUIR LA IMAGINACIÓN ACTIVA DE FANTASÍA PASIVA

La imaginación activa es un uso especial del poder de la imaginación que Jung desarrolló a principios de este siglo. Aunque otras culturas antiguas lo usaron y su tremendo valor está comprobado, esta técnica no es muy conocida. Muchos que han oído hablar de él, sienten que no lo entienden bien para ponerlo en práctica. En esta sección exploraremos los conceptos básicos de la imaginación activa, veremos algunos ejemplos, y aprenderemos un enfoque paso a paso que se puede seguir fácilmente. Esencialmente, este trabajo, es un diálogo que se entabla con diferentes partes de ti mismo que viven en el inconsciente. Es similar a soñar, excepto que estás completamente despierto y consciente durante la experiencia. Esto es lo que le da a esta técnica su cualidad distintiva. En lugar de entrar en un sueño, entras en tu imaginación mientras estás despierto, permites que las imágenes surjan del inconsciente y te llegan en el nivel de la imaginación tal como te llegarían en un sueño si estuvieras dormido.



Trabajo Interior

Clase 12 – Imaginación Activa; Definición

Ahí empiezas a hablar con tus imágenes, interactúas con ellas y estas responden. Quizá te sorprenda el descubrir que expresan puntos de vista opuestos a los tuyos. Te dicen cosas que no sabes conscientemente y expresan pensamientos que no pensaste conscientemente. La mayoría de la gente que practica, habla bastante en su imaginación activa, intercambiando puntos de vista con las figuras internas, tratando de encontrar un término medio entre puntos de vista opuestos, incluso pidiendo consejo a algunos sabios que viven en el inconsciente. Pero no todo diálogo es verbal o hablado. Una de las primeras experiencias registradas de Imaginación Activa en su forma moderna fue una experiencia visionaria de Jung en la que no hubo palabras, solo una profunda interacción entre su mente consciente y las imágenes que le aparecían del inconsciente. Esta experiencia demuestra que uno puede adentrarse en su fantasía o visión, participar conscientemente en ella, y convertirla en un intercambio activo entre los sistemas de energía consciente e inconsciente.



Trabajo Interior

Clase 12 – Imaginación Activa; Definición

“Estaba sentado en mi escritorio, meditando en mis miedos cuando me solté, y fue como si el suelo cediera bajo mis pies y me sumergí en oscuras profundidades. No pude evitar una sensación de pánico. Pero luego, a una baja profundidad, aterricé sobre mis pies en una masa blanda y pegajosa. Sentí un gran alivio, aunque estaba en completa oscuridad. Después de un tiempo mis ojos se acostumbraron a la penumbra, que era más bien como un profundo crepúsculo. Vi que estaba a la entrada de una cueva oscura, en la que estaba un enano con una piel correosa, momificado. Pasé junto a él a través de la estrecha entrada, y vadeé una corriente de agua helada que me llegaba a las rodillas, hasta el otro extremo de la cueva donde, en una roca que sobresalía, vi un cristal rojo brillante. Levanté la piedra, y descubrí un hueco debajo. Al principio no pude distinguir nada, pero luego vi que había agua fluyendo. En ella flotaba un cadáver, un joven de pelo rubio y con una herida en la cabeza seguido de un gigantesco escarabajo negro y un sol rojo, saliendo de las profundidades del agua...” (Jung, MDR, Paso Dos: El Diálogo)



Trabajo Interior

Clase 12 – Imaginación Activa; Definición

A través de la Imaginación Activa se vuelve cada vez más claro que las imágenes que aparecen son de hecho símbolos, que representan partes internas profundas de nosotros mismos. Como las imágenes oníricas, simbolizan los contenidos de nuestro inconsciente. Debido a que estos seres interiores tienen "mentes propias", dicen y hacen cosas que son nuevas, sorprendentes, a menudo esclarecedoras, y a veces ofensivas para nuestros egos. Aunque Jung tenía los sueños en alta estima, consideraba la Imaginación Activa, ser un camino aún más efectivo hacia el inconsciente. La diferencia es esta: cuando sueñas, recibes señales del inconsciente, pero la mente consciente no participa. Cuando te despiertas, la mente consciente recuerda el sueño y piensa en su significado, pero durante el sueño en sí, la mente no participa activamente. En Imaginación Activa, por el contrario, la mente consciente está despierta. Participa en los acontecimientos conscientemente. Cuando soñamos, los eventos suceden en el nivel inconsciente.



Trabajo Interior

Clase 12 – Imaginación Activa; Definición

En Imaginación Activa, los acontecimientos tienen lugar en el nivel imaginativo, que no es ni consciente ni inconsciente sino un lugar de encuentro, donde ambos se encuentran en condiciones iguales y juntos crean una experiencia de vida combinando sus elementos. Los dos niveles de conciencia fluyen en el campo de la imaginación como dos ríos que se unen para formar una poderosa corriente, se complementan y trabajan juntos; y como resultado, tu totalidad comienza a formarse a sí misma en una unidad. El diálogo de la mente consciente con la inconsciente da lugar a la función trascendente, el 'Yo', que es la síntesis de las dos. Es un hecho curioso que el soñar disminuye cuando uno hace Imaginación Activa. Si tomas este arte en serio como una forma de meditación, en realidad asimilarás el material del inconsciente antes de que tenga que aparecer en forma de sueño. Los problemas que se habrían presentado en los sueños se confrontan y trabajan a través de la Imaginación Activa, tus sueños disminuyen o se vuelven más enfocados y concentrados.



Trabajo Interior

Clase 12 – Imaginación Activa; Definición

A medida que resuelvas tus problemas con Imaginación Activa, tus sueños tendrán menos necesidad de repetirse. Lo esencial es tu participación consciente en la experiencia imaginativa. Este tipo de imaginación es 'activa' porque el ego realmente va al mundo interior, camina y habla, confronta y discute, se hace amigo o pelea con las 'personas' que encuentra allí. Tu participas conscientemente en el drama de tu imaginación. Involucras en una conversación a tus otras partes, intercambias puntos de vista y eventualmente aprendes algo. Esta cualidad hace que la *imaginación activa* sea diferente de la fantasía ordinaria y pasiva, que es simplemente observar la fantasía que se desarrolla en el fondo de tu mente como si estuvieras viendo una película, no participas conscientemente; no reflexionas sobre lo que está pasando; y no tomas una posición independiente y ética con respecto a ello. La fantasía pasiva también presenta imágenes del inconsciente, pero como no entramos conscientemente, es una pérdida de tiempo y energía. Las cuestiones o problemas que surgen en la fantasía no se resuelven.



Trabajo Interior

Clase 12 – Imaginación Activa; Definición

Estas fantasías simplemente se repiten una y otra vez en los límites de nuestra mente hasta que se agotan o nos agotan. No hay evolución, porque el ego nunca enfrenta la situación de fantasía ni entra en ella como una fuerza consciente e independiente. Un buen ejemplo de esto es el fenómeno de la preocupación. La preocupación es una forma de fantasía pasiva. La mayoría de nosotros tenemos temas que nos preocupan día tras día. Por nuestra mente puede correr una fantasía en la que triunfamos y todo sale bien. Pero después surge la otra, la de la preocupación, en la que somos derrotados y fracasamos. Dejamos que las fantasías de preocupación nos posean, sin resolución, pero en Imaginación Activa es posible ir a la preocupación, confrontarla activamente, dialogar con ella, averiguar quién o qué está en conflicto dentro de nosotros, y hacer algo al respecto. Notarás en los ejemplos que veremos que la historia siempre se relata en primera persona: “Yo” voy a un lugar determinado. “Yo” veo la imagen. “Yo” interactúo con él. El “yo” tiene que interactuar con los demás personajes, de lo contrario el ego no estaría participando.



Trabajo Interior

Clase 12 – Imaginación Activa; Definición

El “yo” debe entrar en el acto imaginativo tan intensamente como lo haría si fuera una experiencia física externa. Aunque es una experiencia simbólica, esta sigue siendo una experiencia real que involucra sentimientos reales. Mediante tu participación activa se convierte lo que habría sido una fantasía inconsciente y pasiva en un acto poderoso de la imaginación altamente consciente. Cuando este trabajo se hace correctamente, une las diferentes partes de ti que han estado fragmentadas o en conflicto; te hace consciente a tus voces internas y trae cooperación entre el ego y el inconsciente. El objetivo principal es facilitar comunicación entre el ego y las partes del inconsciente de las que normalmente estamos aislados. La relación entre el ego y el inconsciente se altera. Si hay un desequilibrio entre las actitudes de ego y los valores del inconsciente, la brecha se reduce, y los opuestos pueden unirse. Te pone en el camino hacia tu totalidad, hacia una conciencia más expandida, simplemente porque has aprendido a entrar en comunicación con tu yo interior.



Trabajo Interior

Clase 12 – Imaginación Activa; Definición

EJEMPLO DE IMAGINACIÓN ACTIVA: HABLANDO CON EL ARTISTA INTERIOR

Para ayudar a entender el proceso, aquí va un ejemplo de una sesión de Imaginación Activa. Este será el primero de una serie de ejemplos que veremos en las próximas clases. Estos ejemplos pueden darte una mejor idea de como se practica la Imaginación Activa, cómo se aborda, cómo puede servir en tu trabajo interior. Un punto debe quedar claro a partir de estos ejemplos: no debes tratar de "disfrazar" tu imaginación y hacer que suene apropiada, gramaticalmente o "refinada". El objetivo es registrar y experimentar todo lo que fluye de tu inconsciente honestamente en su forma cruda y espontánea. No es escritura creativa para los ojos de otras personas. Este es un asunto privado entre tú y tu inconsciente, entre tú y Dios, así que deja que sea tan áspero, crudo, incoherente, vergonzoso, o tan hermoso como pueda ser cuando salga espontáneamente de tu inconsciente. Los resultados serán honestos y más reales.



Trabajo Interior

Clase 12 – Imaginación Activa; Definición

Esta muestra particular de imaginación activa proviene de una mujer que se encontró incapaz de dormir porque se había obsesionado durante el repintado de su casa. Se había esforzado hasta llegar a un estado de agotamiento, eligiendo colores, comprando pintura, haciendo el trabajo. Pero se encontró sin poder dormir porque las combinaciones de colores, telas, y muebles pasaron por su mente la mitad de la noche en una fantasía que no podía apagar. Entonces, se le ocurrió entrar en su imaginación para encontrar una imagen que representara la obsesión y dialogar con esa parte. Este es un ejemplo de uno de los mejores usos de la Imaginación Activa: personificar un contenido invisible del inconsciente y traerlo a la superficie, en forma de imagen, para poder lidiar con eso. Muchas veces tenemos algo vago e invisible en el inconsciente que nos molesta. Podemos sentir el conflicto justo debajo de la superficie, pero no podemos ver lo que está pasando. No podemos asociarlo con nada específico o concreto. Sentimos el efecto, pero por lo demás es tan vago y sin forma que no podemos “controlarlo”. A veces es una ira inexplicable y flotante.



Trabajo Interior

Clase 12 – Imaginación Activa; Definición

No podemos decir por qué estamos enojados. Los estados de ánimo, las preocupaciones, las depresiones, las inflaciones y las obsesiones entran en esta categoría. Cuando esto sucede, puedes ir al inconsciente en tu imaginación y pedirle al contenido invisible que se personifique. Empieza preguntando: ¿De dónde viene este sentimiento? ¿Quién es quién dentro de mí se siente así? ¿Cuál es su imagen? ¿Cómo es él o ella? Si haces esto, una imagen eventualmente vendrá a tu mente. La imagen puede personificar la obsesión, depresión, malhumor o enojo.

Aquí está la experiencia de esta mujer tal como fluyó de ella. Después escribió algunas notas explicativas, que están entre paréntesis, lo demás es lo que escribió en su cuaderno esa noche tal como salió de su imaginación:

(Mientras pintaba el interior de nuestra casa, una exuberancia de color y diseño, textura y equilibrio, surgieron. Sin embargo, a medida que avanzaban los planes, este "interés" absorbió mi mente por completo.



Trabajo Interior

Clase 12 – Imaginación Activa; Definición

Me mantenía despierta una fantasía sin fin de paletas de colores y matices de diseño y no me permitían dormir. Lo que había comenzado como un proyecto interesante se convirtió en una obsesión. El proceso cobro vida propia; estaba utilizando todos mis recursos, empezó a funcionar fuera de mi control consciente. Estaba impaciente e irritable con mi esposo, que no comprendía mi gran celo. No fue suficiente etiquetar esta gran energía como "animus negativo" o apego. Aunque pensé en esta obsesión como una fuerza "negativa", sentí que no era tan negativa como desproporcionada. Estaba utilizando un manantial de vitalidad que yo no había aprovechado. Controlarlo solo reprimiría este nuevo recurso hacia la sombra y no quise perder acceso a él. Así que me pregunté: "¿Qué es lo que se ha apoderado de mí?" y en medio de la noche entré en diálogo con esa energía para saber quién era y lo que quería.) Mi imaginación activa (Como lo anoté en mi cuaderno, **E** representa "ego", mi mente consciente. **JA** representa la voz que se reveló como artista japonés. Al principio no pude ver la figura.)



Trabajo Interior

Clase 12 – Imaginación Activa; Definición

E: ¿Qué está pasando aquí? He sido tomada por una fuerza desconocida. No puedo dormir por el aluvión de colores ante mis ojos. ¿Qué estás haciendo? ¿Qué deseas? ¿Quién eres?

JA: (Suenan como una voz femenina en mi imaginación.) Los colores son tan hermosos, mira su interacción. Mira cómo evocan diferentes aspectos de la naturaleza. Estos, en particular, combinan muy bien con los tonos de madera de las estanterías. **E:** Disculpa. Sí, en verdad es hermoso, pero estoy muy cansada y tengo otras cosas en la vida de que preocuparme, otras cosas que equilibrar con esta obra. (En este punto comencé a darme cuenta de que la voz femenina dentro de mí no estaba obsesionada sino emocionada por los colores). **JA:** Tengo una idea clara de lo que se quiere crear aquí. Estoy tratando de encontrar las herramientas adecuadas. Debemos encontrar la tela, la pintura y el diseño adecuados para que esto suceda, para que sea armonioso. **E:** Eso está bien. Pero tienes que hacerlo en la noche?? **JA:** Ah. Sí. Veo a que te refieres. (La figura se vuelve más clara. Es una figura japonesa. Al principio parecía como una figura masculina, pero ahora veo que no es ni masculino ni femenino, sino andrógino).



Trabajo Interior

Clase 12 – Imaginación Activa; Definición

Siento que es un artista, vestido con túnicas budistas zen naranjas. El ser permanece en silencio, como herido. De repente “sé” que tiene sensibilidad y una visión derivada de la apreciación meticulosa de la naturaleza física. Siento que no quiero que se vaya y mi irritación y frustración se evaporan, me pongo muy interesada en esta criatura.) **E:** Por favor, no te retires. No estoy enojada. Podemos llegar a un acuerdo para que ambos podamos prosperar. ¿Por qué me presionas tanto? **JA:** Tengo miedo. **E:** ¿Miedo de qué? **JA:** Tengo miedo de que me vuelvan a encerrar. **E:** ¿Encerrar? **JA:** Rara vez hay oportunidades para que me exprese. Parece que debo trabajar muy rápido e intensamente mientras la puerta está abierta para mí. Pronto terminará y me volverán a encerrar. **E:** Empiezo a ver lo que quieres decir. En mi vida ha habido muy pocas salidas para ti, tan pocas que apenas sabía que existías. La cultura en la que vivo no proporciona lugar para ti. **JA:** Eso es cierto. Siento que me he estado muriendo de hambre. Esta puede ser mi única oportunidad.



Trabajo Interior

Clase 12 – Imaginación Activa; Definición

E: No tiene que ser. Si te proporcionara otros vehículos, otras formas de expresarte, ¿te sentirías menos desesperada? ¿Podrías disminuir tu intensidad? **JA:** Sí... (Hay una pausa. Luego el ser habla muy suavemente.) ¿Eres consciente de lo que eso implica? **E:** (Siento aprensión. Estoy a punto de comprometerme en algo que tal vez no pueda echarme para atrás.) Creo que sí. Sé que no ha sido fácil para mí permitir los esfuerzos creativos en el mundo físico. Estoy en constante presión de mi trabajo, de mis responsabilidades. **JA:** He tratado de expresarme a través de ti, pero en su mayor parte esos asuntos “prácticos” siempre ganan. La pura alegría de crear, vivir en el lado físico de la vida, es todo en sí mismo sin expectativas de resultado o algo llamado beneficios prácticos. **E:** Esto es cierto. Y dado mi condicionamiento, mis actitudes dominantes, sé que tuviste que hacerme sentir incómoda para llamar mi atención. Veo que tendré que ser independiente de los valores de productividad que me dominan, con la mentalidad de producción masculina negativa que desplaza todo lo demás y que utiliza mi miedo al fracaso, mis ansiedades.



Trabajo Interior

Clase 12 – Imaginación Activa; Definición

Y debo enfrentar la necesidad de producir, de ser un éxito en mi trabajo, que me controla. Debo clasificar los valores conectados con arte, expresión artística en el mundo físico, y debo hacer un lugar para ti. Más directamente, tengo que proporcionarte algunos vehículos inmediatos. ¿Que sugieres? **JA:** Algo así como cerámica, acuarelas, plantar flores, arreglos florales. O puedes hacer algo menos formal. Solo quiero que trabajemos y juguemos con la forma, el color y los aspectos del mundo físico. **E:** Bien. Necesitaré tu ayuda también. Necesito tu conciencia de la belleza para fortalecerme contra el prejuicio que me ha dominado. **JA:** Solo necesitas llamarme, y yo responderé.”

Hay una nota en esta sesión de Imaginación Activa: los significados que esta mujer extrajo de su experiencia: “Me resistí al lenguaje en que se expresaba esta Imaginación Activa. Todos estos clichés sobre la "creatividad" y “belleza” y “adentrarse" de los colores parecía trillado. Pero también entendí que, sin importar cómo saliera el lenguaje, ni si era tonto, mi lado físico y sensorial tiene que ser nutrido.



Trabajo Interior

Clase 12 – Imaginación Activa; Definición

La figura del artista japonés me hizo confrontar hasta qué punto mi cultura desalienta la conciencia de la belleza. Esta cultura sólo está interesada en la productividad y el empirismo. No asigna ningún valor al ser, en oposición al hacer, no da valor a la belleza que existe por derecho propio sin producción utilitaria. El diálogo con este aliado recién descubierto me llevó a una larga investigación sobre los prejuicios culturales que he absorbido por haber nacido aquí. Me ayudó a separar mi naturaleza individual de la colectiva. En otras palabras, es parte de mi proceso de individuación.

A raíz de esta sesión, esta mujer encontró un nuevo mundo, habla regularmente con su artista japonés. Dedicar un cierto tiempo cada semana a trabajar en su jardín o al taller de cerámica y en otras actividades artísticas que le aportan un sentido de belleza y la ponen en contacto con valores femeninos conectados con la tierra. Como habrán notado, estaba tan ocupada con el trabajo mental, el pensamiento, el análisis y la productividad que no había lugar en su vida para el reino de la belleza del mundo.



Trabajo Interior

Clase 12 – Imaginación Activa; Definición

Cualquier cualidad dentro de ti puede ser personificada de esta manera y persuadida a vestirse con una imagen para que puedas interactuar con ella. Puedes ir a tu imaginación y pedirle a cualquier estado de ánimo que se personifique a través de una imagen. Entrar en diálogo; interactuar; y avanzar hacia algún tipo de comprensión. En este ejemplo encuentras todos los elementos básicos necesarios para una buena Imaginación Activa. Ten en cuenta que toda la experiencia comenzó en una especie de fantasía pasiva. Mientras esta mujer yacía en la cama, colores e imágenes de infinitas posibilidades flotaban ante sus ojos. En ese momento ella era simplemente una espectadora, poseída por la fantasía y convirtió esta fantasía en Imaginación Activa. Empezó a hacer algunas preguntas ya esperar algunas respuestas. Buscó lo que estaba detrás de todo esto, quién estaba generando esta corriente de fantasía. Como resultado, la imagen fue constelada y la conversación pudo comenzar.



Trabajo Interior

Clase 12 – Imaginación Activa; Definición

Otra indicación de que esto es imaginación activa real es que ella estuvo involucrada con sus sentimientos en lo que estaba pasando. Estaba molesta con la situación, pero también estaba preocupada y conmovida cuando descubrió que había una parte fuerte de su yo interior que había sido ignorada y reprimida. Ella valoró esa parte y lo agradeció, y lo demostró haciendo algo para honrar esa parte de sí misma. Otro factor importante fue su disposición a escuchar a la persona del inconsciente. Ella no trató de dominar o anular la voz interior. Estaba dispuesta a dejar que hablara y a aprender de ella. Hay muchos conceptos relacionados con la imaginación activa que exploraremos mas adelante. Pero ya en este ejemplo tienes los principios básicos que necesitarás para hacer una verdadera Imaginación Activa. Si estas firmemente decidido, ya vas en el camino hacia la comprensión y el uso de este gran arte.



Trabajo Interior

Clase 12 – Imaginación Activa; Definición

CUANDO PIENSAS QUE ESTÁS INVENTANDO ALGO

Cada vez que se inicia el trabajo con Imaginación activa, hay una serie de preguntas: "¿Cómo sé que no estoy inventando todo esto?" "¿Cómo puedo hablar con alguien que es solo un producto de mi imaginación? Por mi experiencia, se que es casi imposible producir algo en la imaginación que no sea una representación auténtica de algo en nuestro interior. La función de la imaginación es extraer el material del inconsciente, revestirlo de imágenes y transmitirlo a la mente consciente. Cualquier cosa que surja debe haber estado viviendo en algún lugar antes de que la imaginación le diera forma. Incluso si una persona deliberadamente trata de fabricar algo para imaginar pura ficción, el material que surge a través de la imaginación todavía representa una parte oculta de ese individuo. Viene de algún lugar dentro de la persona que produce las imágenes. La verdadera pregunta no es la autenticidad de las imágenes, sino ¿Qué hacer con ellas? Es fácil malinterpretarlas y usarlas mal.



Trabajo Interior

Clase 12 – Imaginación Activa; Definición

Pero la mayoría de la gente nunca llega a la pregunta real de qué hacer con la revelación del inconsciente porque están muy atorados en dudar de su autenticidad.

“Pero, ¿cómo sé que no estoy hablando solo con mi superego?”. (La parte que cita la ley y te dice que te amoldes a las ideas del bien y del mal que te inculcaron tus padres, a las ideas convencionales de tu cultura.) Una respuesta sería que quizás tú, como una conciencia en evolución, estás sintiendo que tienes que cuestionar esas cosas y pensar por ti mismo, y esto sería exactamente el objeto de todo esto. Si sientes como si estuvieras hablando contigo mismo la respuesta es “Bien! Estás hablando con tus diversos ‘yos’. Ese es el punto. Si sientes que te hablas a ti mismo, ¡excelente! Si siente que lo estás "inventando", está bien. Lo que inventes vendrá de tu inconsciente; será una de tus personalidades. Todo lo que se requiere, en última instancia, es que escribas lo que tienen que decir. Cuando comienzas a ver lo que fluye de tu imaginación como lo que es, te darás cuenta que refleja tu mundo interior tan fielmente como un espejo pulido.



Trabajo Interior

Clase 12 – Imaginación Activa; Definición

Bibliografía

- “Mitos para Vivir” *Joseph Campbell*
- “Nosotros: Entendiendo la Psicología del Enamoramiento” *Robert A Johnson*
- “El Hombre y sus Símbolos” *Carl Jung*
- “El Reino Interno” *John Stanford*
- “Ella: Entendiendo la Psicología Femenina” *Robert A Johnson*



Trabajo Interior

Clase 12 – Imaginación Activa; Definición

Bibliografía

- “Trabajo Interior; Usando Sueños e Imaginación Activa para Crecimiento Personal”
Robert A. Johnson
- “La Gran Madre” *Erich Neumann*
- “Antigua y Moderna Interpretación de los Sueños” *Carl Jung*
- “Imaginación Activa, Encuentros con el Alma” *Barbara Hannah*
- “Símbolos Oníricos del Proceso de Individuación” *Carl Jung*
- “El Mandala del Ser: Descubriendo el Poder de la Conciencia” *Richard Moss*