



PRÁCTICAS DE BIENESTAR y PASES ENERGÉTICOS

PRESENTAN





Trabajo Interior

Usando Sueños e Imaginación Activa
para Crecimiento Personal
Clase 13 – Imaginación Activa; La Invitación

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 13 – Imaginación Activa; La Invitación

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 13 – Imaginación Activa; La Invitación

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 13 – Imaginación Activa; La Invitación

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 13 – Imaginación Activa; La Invitación

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, Valores y Rituales
15. Niveles



Trabajo Interior

Clase 13 – Imaginación Activa; La Invitación



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 13 – Imaginación Activa; La Invitación

inspiración

“Eres una abertura a través de la cual el universo se mira y se explora a sí mismo”.

Alan Watts



Trabajo Interior

Clase 13 – Imaginación Activa; La Invitación

Meditación Activa

- Ojos cerrados, sentados relajadamente pero cuerpo erguido.
- Respiración profunda 3 veces
- Sentir cuerpo, soltar tensiones.
- Meditación lugar seguro





Trabajo Interior

Clase 13 – Imaginación Activa; La Invitación

Clase 13

Imaginación Activa; La Invitación



Trabajo Interior

Clase 13 – Imaginación Activa; La Invitación

Paso uno; La invitación

En medio del viaje de nuestra vida
Me encontré pasando por un bosque oscuro
El camino habitual había desaparecido
Y que difícil es hablar
De aquel bosque recién nacido...
—Dante, Divina Comedia

El primer paso en la Imaginación Activa es invitar a las personas del inconsciente a subir a la superficie y ponerse en contacto con nosotros. Las invitamos a iniciar el diálogo. ¿Cómo hacemos esta invitación? Comenzamos distrayendo nuestra mente del mundo externo y enfocando la imaginación. Dirigimos nuestro ojo interno a un lugar dentro de nosotros, y esperamos a ver quién aparece.



Trabajo Interior

Clase 13 – Imaginación Activa; La Invitación

En las líneas citadas arriba de la Divina Comedia de Dante, vemos que entró en su imaginación e inmediatamente se encontró en un bosque oscuro. Los caminos usuales de su cultura desaparecieron: “El camino habitual había desaparecido”. Tuvo que luchar por hacer su propio camino de descubrimiento. Hay algunos grandes ejemplos de imaginación activa en la literatura, y “La Divina Comedia” es uno de ellos. Vagando por el bosque oscuro, Dante repentinamente se encuentra en su mundo interior. Ahí se encuentra y conoce al poeta Virgilio, quien le ha sido enviado por Beatriz. Virgilio lo guía y habla con él mientras caminan por los distintos niveles del inframundo. Un ejemplo clásico de cómo comenzar la imaginación activa es ir a un lugar, recordarlo vívidamente y en detalle, anclarte allí, y esperar a ver con quien te encuentras. En el caso de Dante, conectó con Virgilio, comenzó a caminar, conoció a varios personajes, algunos fueron figuras históricas; otros eran sus antiguos conocidos. Con cada uno tuvo un intercambio de ideas y choques de opiniones y valores.



Trabajo Interior

Clase 13 – Imaginación Activa; La Invitación

En algún momento, Virgilio le dice a Dante que alguien más grande que él será su guía por el resto de su viaje. Entonces aparece Beatriz, quien simboliza el alma, y lo conduce a través del purgatorio al paraíso. La Divina Comedia es verdadera Imaginación Activa. Dante cuenta su historia en primera persona. Su ego vive toda la experiencia, reaccionando, participando en los acontecimientos, dialogando con las personas interiores que encuentra en su imaginación. Trata los grandes temas arquetípicos; lealtad y traición, la virtud, el mal, el cielo y el infierno, la vida y la muerte, que brotan del inconsciente colectivo. Son comunes a todos nosotros, pero esta fue su versión, su propia experiencia de los temas universales, su propia forma individual de vivir la exploración, lo que cada uno de nosotros debe hacer. Aunque no es necesario escribir una gran obra literaria como la de Dante. De hecho, si escribiéramos para los ojos de otras personas, probablemente no viviríamos honestamente nuestra aventura interior. Pero sí es necesario escribir la descripción de tu exploración interna que es el proceso evolutivo de la vida humana.



Trabajo Interior

Clase 13 – Imaginación Activa; La Invitación

Con ese fin debes registrar lo que fluye espontáneamente a través de ti desde tu propio rincón especial del inconsciente colectivo. Para muchas personas, este primer paso, **la invitación**, es un poco difícil al principio. Quizá cuando lo intentes descubras que tu mente se queda en blanco. Si esto sucede, puede ser que lo único que necesites es tener paciencia. Mantén tu mente enfocada en tu imaginación, y las imágenes generalmente aparecerán en poco tiempo. Si no es así, podrías utilizar una de las técnicas específicas que se indican a continuación. Podría ser que le hayamos dado tantas portazos en la cara a nuestras personas interiores que, cuando por fin abrimos la puerta, no salen corriendo a saludarnos. Si lo hacen, es probable que digan: "Me has ignorado y cerrado la puerta tantas veces que, ahora que tengo tu atención, tengo muchas cosas que decirte". Y una vez que has hecho la invitación, tienes que aceptar lo que venga. Este invitar no significa gestionar, dictar o manipular. Trata de no tener ideas preconcebidas de quién debería estar allí y lo que estos personajes internos deben decir.



Trabajo Interior

Clase 13 – Imaginación Activa; La Invitación

Algunos esperan escuchar de inmediato los nobles discursos de la Gran Madre o la profunda sabiduría de un gurú interior. Estas cosas suceden a menudo, pero con la misma frecuencia nos encontramos mirando la depresión que nos hemos negado a enfrentar, la sensación de soledad, vacío o inferioridad de la que siempre hemos huido. Si esto es lo que sucede cuando hagas tu invitación, acéptala. Este material negativo es el otro lado de tu realidad total. Ahora o más tarde, tendrás que dialogar con eso. *Donde te sientas más asustado y dolorido* es exactamente donde se encuentra tu mayor oportunidad para tu crecimiento personal. Con estos principios básicos en mente, podemos ver algunos enfoques específicos que puedes usar para hacer tu invitación.

ESPERANDO EN ALERTA

La forma más pura de Imaginación Activa es en la que simplemente despejas tu mente, vas a tu interior y esperas a ver quién aparece, se le llama “vaciar la mente del ego”.



Trabajo Interior

Clase 13 – Imaginación Activa; La Invitación

Despejamos la mente de todos los pensamientos del mundo exterior y simplemente esperamos, con una actitud alerta y atenta, esperamos a ver quién o qué aparece. A veces, este enfoque puede requerir *mucha paciencia y concentración*. Puede que no aparezca nada durante algún tiempo. O lo que surge puede parecer insignificante o indigno para tu ego-mente, causando que lo rechaces sin más. Si enfocas tu mente el tiempo suficiente, por lo general encontrarás que una imagen ya está esperando, lista para presentarse a tu atención. Cuando esta figura aparece, no juzgues, o cedas a tus prejuicios o la rechaces. Lo mejor es asumir que tiene algo relevante que decir. Una figura del sueño de anoche surge y puedes encontrar que esta imagen quiere continuar en el día. O puede aparecer una imagen que nunca antes habías visto. Quizás te preguntes quién es y por qué ha aparecido en tu imaginación. Lo obvio sería preguntar; "¿Quién eres? ¿Qué deseas? ¿Que tienes que decir?" Esta es probablemente la forma más "pura" de Imaginación Activa porque el ego no elige con quién dialoga o lo qué surge en la imaginación.



Trabajo Interior

Clase 13 – Imaginación Activa; La Invitación

CÓMO EMPEZAR

Muchas personas no están preparadas para el método de la receptividad pura, o la de limpiar el ego-mente. Les resulta muy difícil poner en marcha su imaginación simplemente enfocando la mente y esperar. Es posible que se queden completamente en blanco durante largos períodos de tiempo. Creo que en estos casos es correcto hacer algo específico y deliberado para que la imaginación fluya. Se debe observar una precaución: una vez que hayas encontrado la imagen e iniciado el diálogo interno, debes ceder el control. No dictes el enfoque ni la empujes en ninguna dirección en particular.

1. USA TUS FANTASÍAS

Aprovechar la fantasía. Mira las fantasías que han estado pasando por tu mente hoy y elige una imagen, una persona interior, un humor o una situación. Ve a ese lugar o persona y úsalo como punto de partida. Participa en la fantasía, dialoga con los personajes, registra lo que hacen y dicen y así, la conviertes en genuina Imaginación Activa.



Trabajo Interior

Clase 13 – Imaginación Activa; La Invitación

Este enfoque es útil cuando una persona tiene demasiado material de fantasía. Este trabajo reducirá la cantidad e intensidad de ese material fantástico. Cuando tienes una fantasía recurrente que permanece en tu mente todo el día, indica que hay algún problema interno que necesita ser resuelto. Cuando una gran cantidad de fantasías inundan tu mente, a menudo significa que no has estado prestando suficiente atención a tu interior. Y este compensa el desequilibrio inundándote de fantasías que te obligan a una especie de vida interior involuntaria. En estas situaciones, puedes tomar el tema de tu fantasía y empezar un diálogo consciente con esas imágenes. En lugar de observar pasivamente la misma fantasía repitiéndose una y otra vez en tu mente, llevas el material adelante en Imaginación Activa. Estableces un diálogo entre las diferentes partes de ti mismo que están interesados y llevas el conflicto a una resolución. *Conviertes la fantasía en conciencia.* Recuerda que las fantasías son excelentes guías.



Trabajo Interior

Clase 13 – Imaginación Activa; La Invitación

La fantasía que recorre tu mente, está expresando, en forma simbólica, una de las principales dinámicas, conflictos, o áreas donde la energía mental se concentra en ti. Ve a la fantasía, tómala como punto de partida y automáticamente te enfocará en un tema interno, relevante e importante. Así que hay dos cosas importantes que puedes lograr aprendiendo a aprovechar la fantasía pasiva y convertirla en imaginación activa. En primer lugar, te ayudará a hacer tu invitación cuando tu mente se quede en blanco, o no aparezcan imágenes y no puedas poner en marcha tu imaginación. En segundo lugar, cuando haya un flujo de fantasía abrumador, la sacas a la superficie y la "vives" conscientemente a través de la imaginación activa. Y así, la corriente de la fantasía no se repite inútilmente sino que la haces consciente en tu imaginación.

2. VISITAR LUGARES SIMBÓLICOS

Una forma muy sencilla de hacer la invitación es ir a un lugar en tu imaginación y explorar para ver con quién te encuentras allí.



Trabajo Interior

Clase 13 – Imaginación Activa; La Invitación

Por lo general, cuando haces esto, tu imaginación te llevará al lugar interior al que debes ir y te conectará con las personas internas que debes conocer. Mucha gente sin darse cuenta, vuelve a un lugar especial en su imaginación. Para mí, la orilla del mar es un lugar mágico que a menudo aparece en mis sueños. Cuando no sé cómo poner en marcha mi Imaginación Activa, voy frecuentemente a la orilla del mar en mi mente y empiezo a caminar. Usualmente pasa algo o aparece alguien, y la imaginación se activa. He tenido días que caminé y caminé, y no pasó nada. Pero usualmente, al ir al lugar interior encontrarás a alguien. Tu lugar interior puede ser una arboleda, la jungla, un prado, un jardín o la celda de un monasterio. Puedes encontrar el lugar dentro de ti dónde está la energía, y puedes aprender a encontrar el camino de regreso a ella. Ir a tu lugar especial se convierte en tu manera de invitar al mundo interior.

3. USO DE PERSONIFICACIONES

Recordemos a la mujer que estaba obsesionada con pintar su casa.



Trabajo Interior

Clase 13 – Imaginación Activa; La Invitación

Tal vez recuerdes que ella hizo su invitación personificando los sentimientos obsesivos. Buscó una imagen que representara la obsesión que la poseía. Al principio era como hablarle al aire que la rodeaba. Entonces escuchó una voz en su imaginación que, a su vez, se convirtió en una imagen que ella podía ver. Recuerda, si tienes algún estado de ánimo que no puedes quitarte de encima, esto te da una fuerte pista sobre dónde debes comenzar tu diálogo con el inconsciente. Ve al interior de ti que está obsesionado, deprimido o en algún otro estado de ánimo. Entra en tu imaginación y di: “¿Qué parte dentro de mí está deprimido, molesto, enojado, etc. hoy y porque? ¿Dónde estás? ¿Cómo te ves? Por favor toma forma que pueda ver y ven y habla conmigo. Quiero saber quién eres y qué quieres.

4. DIALOGANDO CON FIGURAS DEL SUEÑO

Si un sueño no se resuelve, o sigues teniendo el mismo sueño una y otra vez, puedes extender el sueño a través de la imaginación y llevarlo a una resolución.



Trabajo Interior

Clase 13 – Imaginación Activa; La Invitación

Este es un uso legítimo de la imaginación, ya que el sueño y la imaginación provienen de la misma fuente en el inconsciente. Esto, a su vez, proporciona otra forma de hacer la invitación. Uno vuelve al sueño en la imaginación y entra en diálogo con los personajes allí. Uno puede elegir a una persona específica en el sueño con la que siente la necesidad de hablar. Uno puede hablar específicamente con una sola figura onírica o volver a la situación en el sueño y retomar todo el encuentro. Puedes continuar con el sueño e interactuar con él de manera efectiva, extenderlo en tu imaginación activa y retomar el encuentro desde donde terminó el sueño. De esta forma, esto se convierte en una valiosa adición al trabajo de tus sueños. Te permite ir a un sueño donde la situación no ha sido resuelta, y puedes desarrollar la situación interna que presentó el sueño. Te permite "continuar la historia", pasar al siguiente paso y resolver el problema. Entonces, cuando haces imaginación activa y parezca que no puedes empezar o encontrar un punto de partida, ve a un sueño reciente.



Trabajo Interior

Clase 13 – Imaginación Activa; La Invitación

Esto transformará tu relación con tu sueño y tu relación con la persona interior, porque estarás sumando tu participación consciente al sueño.

ILUSTRACIONES DE IMAGINACIÓN ACTIVA

Antes de pasar al segundo paso, aquí tres ejemplos de experiencias ya sea extendiendo un sueño con Imaginación Activa o usando una persona soñada para dialogar. Nuestro primer ejemplo viene de Jung. Este fue uno de los primeras figuras que surgió de mi Inconsciente. Se desarrolló a partir de la figura de Elías. Lo llamé Filemón. Filemón era pagano y trajo consigo una atmósfera egipcio-helenística con una coloración gnóstica. Su figura se me apareció por primera vez en el siguiente sueño: Había un cielo azul, cubierto no por nubes sino por terrones marrones planos de tierra. Parecía como si los terrones se estuvieran rompiendo y agua azul del mar se hiciera visible entre ellos. Pero el agua era el cielo azul. De repente apareció por la derecha un ser alado surcando el cielo



Trabajo Interior

Clase 13 – Imaginación Activa; La Invitación

Vi que era un anciano. Sostenía un manojo de cuatro llaves, una de las cuales agarraba como si fuera a abrir una cerradura. Él tenía las alas del martín pescador con sus característicos colores. Esta figura de mis fantasías me trajeron a la luz la crucial intuición de que hay cosas en la psique que no produzco yo, pero que se producen por sí mismas y tienen vida propia. Este ser representó una fuerza que no era yo. En mis fantasías sostenía conversaciones con él y me decía cosas que yo no había pensado. Observé claramente que era él quien hablaba, no yo. Me dijo que yo trataba los pensamientos como si los generara yo mismo, pero en su opinión, los pensamientos eran como animales en el bosque. Fue él quien me enseñó la objetividad psíquica, la realidad de la mente. A través de él se aclaró la distinción entre yo y el objeto de mi pensamiento. Psicológicamente, este ser representaba una percepción superior. Él era una misteriosa figura para mí. A veces me parecía bastante real, como si fuera una personalidad viva. Paseaba con él por el jardín y para mí era lo que los hindús llaman un gurú.



Trabajo Interior

Clase 13 – Imaginación Activa; La Invitación

Hay una variedad aparentemente interminable de relaciones que se pueden establecer con personas soñadas en Imaginación Activa. Y puedes comprobar en tu propia experiencia que empiezas a cambiar interiormente en respuesta a los diálogos y experiencias que entablas con estas personas interiores. Sí hay conflicto con una figura onírica durante tu sueño, puedes pasar muchas sesiones de Imaginación Activa con esa parte tuya, resolviendo el conflicto y llegando a un entendimiento. Si, descubres a un anciano o una anciana sabios y proféticos en tu sueño, puedes volver a esa persona con regularidad para pedirle sabiduría y consejo. Nuestro ejemplo final en este capítulo es la experiencia de una mujer joven que tuvo un breve sueño sobre su esposo y su hermano. Dado que el sueño "la dejó colgada", por así decirlo, decidió ir a las personas del sueño en Imaginación Activa y ver si podía solucionar los problemas. Con este ejemplo tenemos una transcripción del diálogo real palabra por palabra que hizo ella en su imaginación. Reconocerás este sueño. Es el primer sueño que vimos en este libro.



Trabajo Interior

Clase 13 – Imaginación Activa; La Invitación

Ya hemos visto cómo el soñador extrajo asociaciones y dinámicas del sueño a través del trabajo onírico. Ahora también veremos cómo las usó en Imaginación Activa.

Sueño: Estoy buscando las llaves de mi coche. Me doy cuenta de que mi marido las tiene. Entonces me doy cuenta de que mi hermano ha tomado prestado mi coche y no lo ha devuelto. Los veo a ambos y los llamo. Parece que no me escuchan. Entonces un joven desaliñado, como un “renegado”, se sube a mi auto y se va. Me siento extremadamente frustrada, impotente, abandonada. (Nota del Soñador) Decidí hacer una Imaginación Activa porque no había resolución al problema en el sueño, y sentí que eso era una invitación del inconsciente a trabajar con la imaginación. Sentí que el sueño mostraba que estaba en mala relación con mi lado masculino interior, no había comunicación y me había quitado el coche. Establecí un diálogo con los tres hombres del sueño, pero cambié las imágenes para que no se vieran exactamente como mi hermano y mi esposo físico, porque el trabajo de imaginación no era para cambiar el esposo y hermano externo sino para entender mi dinámica con esas partes internas mías.



Trabajo Interior

Clase 13 – Imaginación Activa; La Invitación

Dialogué con los arquetipos genéricos “M = marido” y “H = hermano”.

E: ¿Por qué me hacen esto?

M y H: (Ambos en silencio. No hablan. El renegado me da la espalda y mira hacia otro lado, le hablo.)

E: por favor. ¿Por qué no me hablas? Por favor habla. ¿Por qué te llevaste mi coche en el sueño? Por qué me dejaste (Se miran. Veo que el “marido” tiene las llaves en la mano.)

E: Me estás ignorando; sin embargo, claramente has hecho algo para llamar mi atención. ¿Qué deseas? (largo silencio)

E: Por favor, no me ignores. Duele. Necesitamos hablar.

M: Nos has estado ignorando. Además, no necesitas llaves.

E: No puedo conducir sin ellas.

H: No necesitas un coche.

E: No entiendo



Trabajo Interior

Clase 13 – Imaginación Activa; La Invitación

M: (Lanza las llaves a H y dice:) Si vas a actuar como una supermujer todo el tiempo, ¿por qué no vuelas a donde tienes que ir?

E: (Ahora me siento muy herida. Empiezo a entender. He estado demasiado ocupada, tratando de hacer demasiado. Siento lo triste que es el vacío que hay debajo de todo este esfuerzo.)

H: Actúas como si no nos necesitaras, como si no necesitaras nada. Por eso hemos estado tan distantes.

E: Puedo ver cómo me he distanciado de ustedes dos. No es de extrañar que este tan tensa últimamente. Lo lamento. Me dejé abrumar por el trabajo y quedé inconsciente. Ahora tengo una idea de quién es el "renegado".

(Hablando con el Renegado:) Eres la energía desbocada en mí. Tu dices que sí a las tareas que crees razonables, productivas, que valen la pena y pueden serlo. Pero no son lo que quiero. Ahora veo, tú eres el que se sube al auto y simplemente se va.



Trabajo Interior

Clase 13 – Imaginación Activa; La Invitación

Tú configuras todo este movimiento hacia adelante. Pero no es lo correcto para mí. Me doy cuenta que el último proyecto puede esperar. Y que ya no quiero dar la clase de escritura. Las demás clases están bien.

R: El proyecto de escritura es bueno. Podría ser significativo para otras personas. Además, ya has dicho que sí.

E: No hice ningún compromiso. Infieres que no hacerlo sería catastrófico. No es así.

R: Bueno, omitir la clase decepcionará a los estudiantes. Perderás credibilidad si te echas atrás...

E: Mucha gente depende de mí, pero no soy indispensable. Los alumnos aprenderán teniendo otro punto de vista. (Cada vez me siento más equilibrada, más yo misma. No me gusta la ansiedad de rechazar estas solicitudes, pero obviamente hay más demandas de las que se pueden cumplir. Me desagrada aún más el hacer cosas inconscientemente, desconectada y en automático.)

Trabajo Interior

Clase 13 – Imaginación Activa; La Invitación

E: Mira, me gusta mi trabajo, pero cuando te permito que me controles, siento cada vez menos alegría en lo que hago. Olvido notar la diferencia entre lo que es práctico y lo que tiene significado. No me estoy echando atrás. Estoy despertando, estoy eligiendo. (Escucho un grupo de estorninos en la acacia afuera de mi ventana. Sus voces son claras y frescas. No los había notado antes. Me quedo en silencio y agradezco a los estorninos por llamarme la atención. Después observo que las tres figuras se han transformado. Hay un hombre, no tres, una figura amada de sueños anteriores. Estamos sintonizados en el silencio y permanecemos así durante algún tiempo.)





Trabajo Interior

Clase 13 – Imaginación Activa; La Invitación

Este ejemplo nos muestra cómo una situación onírica corta y no resuelta puede transformarse extendiéndola en Imaginación Activa. Al ir a las tres figuras del sueño y pedirles que hablaran con ella, comenzó el sueño de nuevo en el punto donde se quedo. El nuevo elemento es que ella le agrega su participación consciente. Ella entró en el sueño y comenzó a desempeñar un papel consciente en él. Todavía tenía algunas dificultades con la invitación: al principio, estos personajes oníricos no querían hablar. Pero al insistir y hacerles saber que estaba lista para hablar y escuchar, los sacó de su resentimiento y puso en marcha el diálogo. A partir de estos ejemplos, encuentra el estímulo para ir a tus propios sueños y utilízalos como puntos de partida para hacer tu invitación al inconsciente. Utiliza este método como una forma de continuar tu propio sueño hasta que este evolucione y recuperes su verdadero mensaje.



Trabajo Interior

Clase 13 – Imaginación Activa; La Invitación

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 13 – Imaginación Activa; La Invitación

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*