



PRÁCTICAS DE BIENESTAR y PASES ENERGÉTICOS

PRESENTAN





Trabajo Interior

Usando Sueños e Imaginación Activa
para Crecimiento Personal

Clase 14 – Imaginación Activa; El Dialogo, Valores y Rituales

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 14 – Imaginación Activa; El Dialogo, Valores y Rituales

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 14 – Imaginación Activa; El Dialogo, Valores y Rituales

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 14 – Imaginación Activa; El Dialogo, Valores y Rituales

PROGRAMA

- Las 15 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 14 – Imaginación Activa; El Dialogo, Valores y Rituales

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 14 – Imaginación Activa; El Dialogo, Valores y Rituales



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 14 – Imaginación Activa; El Dialogo, Valores y Rituales

Inspiración

“Toda persona debe vivir la vida interior de una forma u otra. Consciente o inconscientemente, voluntaria o involuntariamente, el mundo interior nos reclama y exige sus derechos. Si vamos conscientemente a ese reino, lo hacemos con nuestro trabajo interno: oración, meditación, trabajo de sueños, ceremonias e Imaginación Activa. Si lo ignoramos, este se abrirá paso en nuestras vidas a través de la patología física y psicológica, síntomas psicósomáticos, compulsiones, depresiones y neurosis.”

Robert A. Johnson

Trabajo Interior

Clase 14 – Imaginación Activa; El Dialogo, Valores y Rituales

Meditación

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





Trabajo Interior

Clase 14 – Imaginación Activa; El Dialogo, Valores y Rituales

Clase 14

Imaginación Activa; El Dialogo, Valores y Rituales



Trabajo Interior

Clase 14 – Imaginación Activa; El Dialogo, Valores y Rituales

Paso Dos: El Diálogo

Has invitado al inconsciente; las imágenes han surgido en tu imaginación. Ahora estás listo para comenzar el diálogo, entregarte a la imaginación, dejarla fluir y dejar que las figuras internas emerjan. Si una figura aparece en la imaginación y parece no tener nada que decir, uno puede iniciar la conversación preguntando quién es él o ella, qué quiere, de qué le gustaría hablar. La actitud básica que quieres mostrar es la disposición a escuchar. Si una figura interior hace algo, anótalo; luego, responde con cualquiera que sea tu reacción. En ocasiones, una persona interior te invitara a alguna actividad, o guiarte por un camino o un viaje. Si te parece correcto, hazlo y registra lo que sucede en el camino. Si sientes que no está bien seguir a la persona interior, o no te gusta la actividad que sugiere, tienes derecho a negarte y a exponer tus motivos. Esto puede conducir a una charla entre tu y tu interior sobre lo que quieres o no, lo que apruebas o le que temes.



Trabajo Interior

Clase 14 – Imaginación Activa; El Dialogo, Valores y Rituales

El diálogo ha comenzado y las diferentes partes de ti mismo están aprendiendo unas de otras. Si encuentras que un personaje interno no habla, es correcto iniciar un intercambio tal como lo harías si estuvieras con un invitado tímido y poco comunicativo. Haz preguntas y expresa tus sentimientos. Si tienes miedo de la persona que se ha acercado, díselo. Si alguien de tu interior te recuerda una experiencia, un sueño, o a alguien que conoces, cuéntaselo. No hay nada que haga que el diálogo fluya tan rápido o en un nivel tan profundo como la expresión de sentimientos.

CONVERSANDO CON UNA IMAGEN

Para hacer un verdadero acto de imaginación, es necesario quedarse con la primera imagen hasta que haya algún tipo de resolución. Una vez que has encontrado una imagen en particular o has iniciado un diálogo con ella, continua allí y no te dejes distraer por otras imágenes que surjan o material de fantasía que quiera competir con esta, y así será una experiencia continua y coherente.



Trabajo Interior

Clase 14 – Imaginación Activa; El Dialogo, Valores y Rituales

No dejes que tu mente salte de una imagen a otra una vez empezado el dialogo. La imaginación activa es una experiencia completa, que tiene un principio, un medio y un final. Habrá el planteamiento de tu parte de una situación, una duda, quizá un problema seguido de una interacción buscando soluciones y dando diferentes puntos de vista, y finalmente una resolución. Esto puede ocurrir en una sola sesión, o puede requerir una serie de sesiones que continúen durante días o incluso meses. Recordando los ejemplos que hemos dado, el primero fue el diálogo entre una mujer y su artista japonés interior. En ese diálogo se planteó el problema justo al principio. Siguió una conversación en la que se expusieron soluciones al problema. Finalmente, hubo una resolución. Dentro de esa sesión, se encontró una resolución al problema básico.

PARTICIPAR CON TUS SENTIMIENTOS

La plena participación es la esencia de la Imaginación Activa. Es vital unirse como un socio completo en el intercambio.



Trabajo Interior

Clase 14 – Imaginación Activa; El Dialogo, Valores y Rituales

Uno puede sugerir, iniciar, preguntar, discutir, objetar todo lo que harías en cualquier intercambio entre iguales. El aspecto más importante de esto es estar presente y participar con tus sentimientos. Uno debe sentir que esto en realidad está sucediendo aunque esté dentro y no fuera. Si sientes que no es más que una fantasía que estás viendo desde una distancia segura, no será una experiencia real. Si uno no está participando con el sentimiento, no es verdadera Imaginación Activa. Un buen ejemplo de estar presente con los sentimientos es el de la mujer que soñó con dos figuras masculinas, que se parecían a su esposo y a su hermano, la estaban ignorando. ¿Qué tipo de sentimientos tuvo cuando acudió a ellos? Estaba furiosa, herida, indignada y realmente sentía todo eso. Sus sentimientos y sus emociones estaban ahí en el intercambio con estas dos personas internas, y fueron sus sentimientos, a los que ellos respondieron. Por lo general, se puede saber si estamos haciendo Imaginación Activa real por las respuestas de sentimiento que surgen.



Trabajo Interior

Clase 14 – Imaginación Activa; El Dialogo, Valores y Rituales

Si la reacción humana normal a la situación en la imaginación es enojo, miedo o alegría, pero estos no aparecen en Imaginación Activa, es claro que estás separado, solo observando, sin participar y sin tomártelo en serio. Sin embargo, hay una línea que no se debe cruzar. No debemos desviarnos de la zona de participación a la *zona de control*. En Imaginación Activa no podemos ejercer control sobre las personas interiores o sobre lo que está sucediendo. Hay que dejar que la imaginación fluya por donde vaya, sin tratar de determinar lo que va a pasar, lo que se va a decir, lo que se va a hacer. A veces es difícil ver la diferencia entre participar plenamente y tratar de controlar. Pero puedes sacar una buena analogía de tus interacciones con personas externas. Cuando estás en una conversación con alguien, la cortesía y el respeto te llevan a darle a la otra persona el tiempo que requiera sin querer dominar la conversación, sin inundarlos con un torrente de opiniones, ni cortando su oportunidad de expresar un punto de vista. Las mismas reglas de cortesía, moderación y respeto se aplican cuando dialogamos con los ciudadanos del mundo interior.



Trabajo Interior

Clase 14 – Imaginación Activa; El Dialogo, Valores y Rituales

APRENDER A ESCUCHAR

La Imaginación Activa es, más que nada, un proceso de escuchar. No todo diálogo o interacción con tus personas internas será a través de palabras. Habrá sesiones en las que toda la experiencia se desarrolle a través de la acción, del ver y del hacer. Sigue siendo un diálogo, pero un diálogo sin palabras. La mayoría de las veces, sin embargo, habrá diálogo hablado. Quizá hemos experimentado a algunas de estas partes de nosotros como enemigos, como los portadores de pereza, neurosis, vicios improductivos, inmadurez, así es como los ve el ego. Pero ahora, si vamos a establecer un intercambio, tenemos que comenzar a escuchar. Para dejar de ver estas partes de nosotros como características inferiores en nuestra personalidad, debemos estar dispuesto a preguntar genuinamente: “¿Quién eres? Que quieres decir? Te escucharé. Puedes hablar el tiempo que quieras. Esto requiere un realineamiento de actitud para la mayoría de nosotros. Si hay algo en ti que ves como inferior, o un defecto, aun así, tienes que acercarte a esa parte de ti.



Trabajo Interior

Clase 14 – Imaginación Activa; El Dialogo, Valores y Rituales

En Imaginación Activa, debes tratar de escuchar a ese ser “inferior” como si fuera la voz de la sabiduría. Si nuestra depresión o debilidades vienen a nosotros en forma personificada, necesitamos honrar esas características como parte del yo total. Si, es abrumador y difícil ver tu sentido de inferioridad, tu culpa o remordimiento, y decirle: “Puedes decir lo que quieras, serás respetado y honrado y lo que digas quedará registrado”. Pero es a partir de esto que aprendemos a escuchar a esas partes de nosotros que hemos enmudecido.

APRENDIENDO A RESPONDER

Cuando hemos aprendido a escuchar, también debemos aprender a responder para dar nuestra información, punto de vista y valores. Cuando las personas aprenden por primera vez a honrar la voz del inconsciente y a tomarla en serio, a menudo hay una tendencia a exagerar y decidir que "el ego no sabe nada" y querer tomar todo lo que dicen las figuras internas como autoridad final.



Trabajo Interior

Clase 14 – Imaginación Activa; El Dialogo, Valores y Rituales

Así como el ego necesita equilibrar sus puntos de vista yendo al inconsciente, así también el inconsciente necesita ser equilibrado por las actitudes de la mente consciente. Recuerda que la relación del ego con el inconsciente es como el de un diminuto corcho flotando en el océano. Nos sentimos como un corcho que se agita en el océano de la vida, completamente a merced de las olas y las tormentas que nos empujan. Parece que tenemos poco control o poder sobre cualquier cosa. Pero el corcho es, sin embargo, *igual al océano, porque tiene el poder de la conciencia*. A pesar de que el ego es pequeño, tiene ese poder peculiar de darse cuenta, lo que llamamos conciencia, y ese poder especial, concentrado, le da una posición tan fuerte y tan valioso como lo es la infinita riqueza del inconsciente. El pequeño corcho puede responderle al océano y tener un punto de vista que aportar, sin el cual la evolución de la conciencia no puede proceder. El ego puede responder y esto hace que el diálogo sea uno entre iguales.



Trabajo Interior

Clase 14 – Imaginación Activa; El Dialogo, Valores y Rituales

NO MANIPULAR

Una de las leyes más importantes de este segundo paso es que nunca se trabaja con un guión preparado. No sabes lo que va a pasar hasta que sucede. Puedes saber cómo te sientes acerca de algo, saber lo que tienes que decir a la persona interior, saber a quién estás buscando cuando entras a tu imaginación. Pero no sabes lo que eso va a decir hasta que lo dice. No sabes lo que va a hacer hasta que lo hace, no tienes derecho a planear lo que va a decir, y no tienes derecho a dominarle una vez que aparezca. La Imaginación Activa esta llena de sorpresas, y entregada a lo inesperado. No hay plan o guión. Cualquier cosa que fluya espontáneamente del inconsciente, sin manipulación, sin guía o control, es material de Imaginación Activa. Necesitamos entender esto claramente porque ahora hay muchos sistemas alrededor que pueden confundirse con Imaginación Activa pero son distintos. La principal diferencia es que trabajan con un guión preparado; todo está determinado de antemano.



Trabajo Interior

Clase 14 – Imaginación Activa; El Dialogo, Valores y Rituales

Estos sistemas a veces se denominan "imaginación guiada", "imaginación creativa" o de alguna otra manera. Lo que todos tienen en común es que todo es predeterminado. El ego decide qué está tratando de sacar del inconsciente y prepara un guión. La idea es "programar" el inconsciente para que haga lo que el ego quiere que haga. En estos sistemas, todo el propósito declarado de utilizar las imágenes, es conseguir lo que se quiere. Cierras los ojos y visualizas el auto nuevo o el trabajo nuevo o la casa en el país que quieres, y usas visualización para conseguir estas cosas. En otro sistema, intentas tener una mejor actitud sobre ti mismo. Te visualizas como te gustaría ser; esbelta, atractivo, eficaz, eficiente, o lo que sea. Mediante el uso de imágenes uno intenta convertirse en la persona que al ego le gustaría ser. El problema con estos enfoques es que *es el ego el que decide*. El inconsciente es visto como una especie de animal estúpido que no tiene vista punto propio, ni sabiduría para contribuir. Las decisiones del ego pueden parecer buenas, el problema es que no se consulta a la otra parte; el inconsciente. La Imaginación Activa parte de una idea completamente diferente.



Trabajo Interior

Clase 14 – Imaginación Activa; El Dialogo, Valores y Rituales

Este sistema afirma que el inconsciente tiene su propia sabiduría y puntos de vista, que son equilibrados y realistas como los del ego. El propósito no es “programarlo”, sino escucharlo, y este a su vez, este nos escuchará. Por ejemplo, si has decidido que quieres llevar a cabo un gran proyecto y descubres que algo en ti se opone, no debes tratar de que esté de acuerdo con tus ideas. Es mejor que vayas al inconsciente, encuentres la resistencia o renuencia, y averigües por qué. A menudo te sorprenderá descubrir que hay muy buenas razones para no estar de acuerdo con tu proyecto o tus metas. Tal vez esto pueda resultar en que caigas en una obsesión, tratando de lograr algo que en realidad es imposible. O tus planes pueden significar hacer daño permanente a tu salud, a tu vida familiar, a tu matrimonio, a tus relaciones o amistades; el inconsciente puede enviarte síntomas físicos, un sentimiento de depresión o parálisis, para evitar la destrucción de algo vital en tu vida. La Imaginación Activa parte del principio de que te des cuenta de que algo en tu interior tiene algo valioso que aportarte y, el diálogo es entre dos inteligencias que se respetan.



Trabajo Interior

Clase 14 – Imaginación Activa; El Dialogo, Valores y Rituales

Por eso, no hay guión ni un curso planificado. No decides de antemano cuál es el objetivo. No estableces un propósito para manipular al inconsciente. Si te das cuenta, tu camino es un camino entre muchos, pero único y distinto de los demás. Para cada uno de nosotros, el camino es solitario, ya que, en última instancia, debemos recorrerlo solos aunque vayamos acompañados. Nadie más puede decirnos qué dirección final debemos tomar, ni puede caminar por nosotros. Si caminas de esta manera, la Imaginación Activa es tu camino correcto.

Paso tres: los valores

También debemos adoptar una postura ética. Es nuestro trabajo, como seres humanos conscientes, introducir el elemento ético en los procedimientos. Una vez que se lanza el proceso imaginativo, una vez que la primordial, fuerza instintiva está invitada a salir a la superficie y ser escuchadas, algunos límites tendrán que ser colocados. Es el ego consciente, guiado por un sentido de ética, el que debe establecer límites.



Trabajo Interior

Clase 14 – Imaginación Activa; El Dialogo, Valores y Rituales

Hay un audaz punto de vista en el que la humanidad tiene un papel específico en la creación: aportar conciencia y moralidad, en su sentido más alto. Estamos rodeados por un universo que es impresionante y hermoso, pero sus fuerzas se comportan de una manera amoral. No le preocupa, como a nosotros, los valores específicamente humanos de justicia, equidad, protección de los indefensos, servicio a nuestros semejantes, o el mantenimiento del tejido de la vida práctica. Somos nosotros los que tenemos que introducir estos valores en el mundo que nos rodea. Las criaturas que surgen en nuestra Imaginación Activa pueden ser personificaciones de fuerzas impersonales de la naturaleza, somos nosotros quienes debemos traer los elementos éticos, humanos y prácticos en estas interacciones. No hay desarrollo de la conciencia, en el sentido humano, sin conflicto ético. Ser consciente implica constantes confrontaciones éticas: nos damos cuenta de los valores y actitudes de conducta en conflicto y así descubrimos que debemos tomar decisiones morales. La ética es un principio de unidad y coherencia inteligente.



Trabajo Interior

Clase 14 – Imaginación Activa; El Dialogo, Valores y Rituales

Las personas que se comportan éticamente son aquellas que hacen un esfuerzo honesto por adecuar su conducta a sus valores. Si nuestra conducta está en desacuerdo con nuestro carácter esencial, es debido a una fragmentación de la personalidad. De lo dicho hasta ahora, podemos resumir tres elementos concretos que intervienen en la preservación del *aspecto ético* de la Imaginación Activa:

En primer lugar, agregar el elemento ético defendiendo las actitudes y la conducta que sean coherentes con nuestro carácter y valores más profundos.

En segundo lugar, el equilibrio ético requiere que no dejemos que un arquetipo o una parte de nosotros mismos tome el control a expensas del resto de nosotros. No podemos sacrificar valores esenciales con el fin de perseguir un impulso u objetivo.

Tercero, debemos nutrir y preservar los valores específicamente humanos que sirven a la vida humana, que mantienen en marcha la vida práctica cotidiana, y que mantienen vivas nuestras relaciones humanas.



Trabajo Interior

Clase 14 – Imaginación Activa; El Dialogo, Valores y Rituales

Ya hemos aprendido que este debe ser un diálogo de iguales. Esto significa que no sólo debemos honrar a los seres y voces que nos hablan en Imaginación Activa, sino también debemos considerarnos iguales a ellos, moralmente hablando, llevando a cabo un verdadero diálogo entre ambos. No debemos buscar dominar ni tampoco dejarnos dominar. Hay verdad y sabiduría en cada figura que se nos presenta en Imaginación Activa. Por lo general, nos aportan una sabiduría que necesitamos específicamente para compensar las defensas y ceguera de nuestros egos y sus formas habituales de ver la vida. Pero puede ser que surja algo con un punto de vista extremo, fuera de los límites de la humanidad ordinaria y del sentido común. La tarea crítica que cada uno de nosotros tiene, cuando "quitamos la tapa" del inconsciente, es pensar de forma independiente y clara. Debemos escuchar atentamente para escuchar la verdad y refinarla a algo más civilizado, más humano, y que se integre en nuestra vida humana ordinaria.



Trabajo Interior

Clase 14 – Imaginación Activa; El Dialogo, Valores y Rituales

Paso cuatro: Los Rituales

Encarnar los encuentros en Imaginación Activa significa darle cualidad física, sacarlos del nivel abstracto y conectarlos a tu vida física y terrenal. Este paso es muy similar al cuarto paso del trabajo con los sueños y no es una coincidencia. Cada vez que hagas cualquier forma de trabajo interno y lo lleves a una comprensión o resolución, debes hacer algo para concretarlo. Haz un ritual físico o, si corresponde, haz algo que lo integre en el tejido de tu vida práctica diaria. Ya que hemos discutido este paso en la sección del trabajo con los sueños, no nos detendremos aquí en profundidad. Puedes volver a leer la presentación sobre rituales, revisar los ejemplos, y aplicarlos aquí. Hay un punto muy importante que se necesita hacer con respecto a este cuarto paso: No actúes tu imaginación. Esto significa, básicamente, no tomar nuestros conflictos e impulsos internos y subjetivos y tratar de vivirlos externa y físicamente.



Trabajo Interior

Clase 14 – Imaginación Activa; El Dialogo, Valores y Rituales

Pero la mayoría de nosotros actuamos una cierta cantidad de actos conflictivos leves en nuestra vida diaria sin darnos cuenta. Por ejemplo, un hombre entra en un terrible conflicto dentro de sí mismo por una decisión que no puede tomar, por lo que estalla en ira con su esposa y trata de resolverlo peleándose con ella. La imaginación activa presenta oportunidades para esto. Si este mismo hombre no tiene cuidado, si discute con su Anima u otra figura femenina durante la Imaginación Activa, él irá e iniciará la misma discusión con su esposa después y así, intentará vivir la imaginación externa y literalmente. Encarnar tu imaginación, durante este cuarto paso, no significa actuar tus fantasías de una manera literal. Significa, más bien, tomar la esencia que tienes destilada del significado, la percepción o el principio básico y encarnarla haciendo un ritual físico o integrándola en tu vida práctica. No debes tomar este cuarto paso de la imaginación activa como una licencia para representar tus fantasías en su forma cruda y literal.



Trabajo Interior

Clase 14 – Imaginación Activa; El Dialogo, Valores y Rituales

Por ejemplo, supongamos que estoy haciendo Imaginación Activa y me veo en tiempos antiguos luchando contra mis enemigos con una espada. Este manejo de la espada puede ser una cosa válida para que lo haga internamente, pero es obvio que no puedo encarnar esta imaginación de obtener una espada y usarla en las personas con las que estoy enojado. Por esta razón, enfatizo que no debemos usar las imágenes de personas físicas en Imaginación Activa. No debes usar la imagen de tu cónyuge, tu amiga o tu compañero de trabajo y comenzar a hablar con esa persona en tu imaginación. Si haces eso, te pones bajo un estado de inconsciencia extrema y presión para retomarla físicamente cuando estés cerca de esa persona. Involuntariamente confundes el nivel de la imaginación y el nivel de la relación física externa. Lo que debes hacer cuando la imagen de alguien que conoces aparece en tu imaginación es detenerte y cambiar su apariencia. Incluso puedes hacer esto como parte de tu diálogo.



Trabajo Interior

Clase 14 – Imaginación Activa; El Dialogo, Valores y Rituales

Puedes decir: “Mira, no sé por qué, pero te ves como el chico de la oficina con el que estoy enojad@. Ya que sé que eres un sistema de energía dentro de mí, por favor cambia tu apariencia. No quiero confundir lo que hay dentro de mí con una persona que está fuera de mí”. Si haces esto, la figura interior coopera y altera su apariencia. Entonces puedes entrar en diálogo con la clara sensación de que estás hablando con una parte de ti mismo, no con un ser humano externo. Otra razón por la que no es buena idea usar la imagen de alguien que conoces en el mundo exterior, es lo que la gente solía llamar "magia." Está claro por experiencia que lo que hacemos en el nivel inconsciente se transmite al inconsciente de las personas que nos rodean y las afecta involuntariamente. Incluso cuando no estamos cerca de ellos físicamente, lo que hacemos en la fantasía y la imaginación envía vibraciones a través del inconsciente colectivo que otras personas sienten en su inconsciente. Por lo tanto, si tomas una herramienta poderosa como la Imaginación Activa y concentras esa energía en la imagen de cierta persona, esta comienza a afectar a ese individuo.



Trabajo Interior

Clase 14 – Imaginación Activa; El Dialogo, Valores y Rituales

Aunque tus intenciones sean buenas, los resultados son incontrollables, manipuladores y no puedes predecir exactamente cuáles serán los efectos. La otra persona puede sentir una presión vaga e inconsciente y comenzar a comportarse de manera diferente contigo sin entender por qué. Por la misma razón, es un error permitirse fantasear mucho sobre una persona. Además de ser tan inútil como lo es la fantasía pasiva, tiene un efecto negativo en la otra persona, en ti y en tu relación. Si nos vemos atrapados involuntariamente en fantasías intensas y recurrentes con respecto a una persona externa, es posible que nos enfademos y fantaseemos con reñirle. Podríamos tener gran satisfacción en repasar todas las declaraciones sarcásticas que diremos para poner a la persona a en su lugar. O bien, podemos enamorarnos y tener una fantasía constante en el fondo de la mente todo el día, cómo cortejaremos al amado, cómo resultarán las cosas, cómo viviremos en un sueño emocionante y apasionado para siempre, pero esto no es trabajo interno.



Trabajo Interior

Clase 14 – Imaginación Activa; El Dialogo, Valores y Rituales

Primero, al igual que con la Imaginación Activa, el correr de la fantasía continua a través de tu mente con respecto a una persona externa inevitablemente afecta a la otra persona a través del inconsciente. Segundo, entregarse a la fantasía tiene un efecto negativo en ti, porque te encierra en cierto modo con respecto a la otra persona. Te condicionas, a través de sucesivas repeticiones de la fantasía, a pensar en la otra persona de cierta manera, a reaccionar automáticamente de cierta manera. Y este auto condicionamiento puede ser completamente inapropiado para la situación externa objetiva. Por lo tanto, si tienes sentimientos internos fuertes hacia una persona externa, ya sean positivos o negativos, lo mejor es comenzar haciendo un trabajo interno para descubrir lo que está pasando dentro de ti. Entonces, si tienes algo que decir a la otra persona, es mejor decirlo directamente utilizando el sentido común y la cortesía como guía.



Trabajo Interior

Clase 14 – Imaginación Activa; El Dialogo, Valores y Rituales

No te dejes llevar por la Imaginación o un torrente de fantasía usando la imagen de esa persona, y sobre todo, no le creas a tu imaginación al pie de la letra. El cuarto paso de la Imaginación Activa de dar forma física a nuestros seres, humores, temores, etc., internos, es una espada de dos filos, es necesaria, pero no debe ser mal usado o te puede hacer más daño que bien. En esta etapa nosotros necesitamos usar toda la inteligencia y el sentido común que podamos encontrar dentro de nosotros mismos. Debemos hacer algo físico, pero no podemos actuarlos, proyectarnos en personas externas o volvernos descarados y exigentes con los demás. Finalmente, el cuarto paso no puede separarse del tercer paso, añadiendo el elemento ético. Porque es tu sentido ético el que debe poner límites y ser tu guía en todo lo que haces en tu vida. Te gustaría ser manipulado a distancia por alguien mas? No? Entonces no lo hagas tu, sigue la regla de oro atribuida a los iluminados. Recuerda, estas practicas tiene el fin de ayudarte a evolucionar.



Trabajo Interior

Clase 14 – Imaginación Activa; El Dialogo, Valores y Rituales



EJERCICIO DE PRACTICA

Detectar, escuchar y mantener un dialogo con algún sentimiento, humor, sensación, que encuentren en si mismos esta semana. Hacer este ejercicio como se ha presentado en la clase, escribiéndolo y compartir una síntesis en el grupo.



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*