



PRÁCTICAS DE BIENESTAR y PASES ENERGÉTICOS

PRESENTAN





Trabajo Interior

Usando Sueños e Imaginación Activa
para Crecimiento Personal
Clase 15 – Niveles

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 15 – Niveles

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





Trabajo Interior

Clase 15 – Niveles

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 15 – Niveles

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 15 – Niveles

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 15 – Niveles



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 15 – Niveles

Inspiración

“El objeto de la vida no es la felicidad, sino servir a lo Divino. Todas las búsquedas son para servir a Dios. Si uno entiende esto y abandona la noción de que el significado de la vida es la felicidad personal, entonces encontrará esa esquiva cualidad inmediatamente al alcance de la mano.”

Robert A. Johnson



Trabajo Interior

Clase 15 – Niveles

Meditación

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





Trabajo Interior

Clase 15 – Niveles

Clase 15

Niveles



Trabajo Interior

Clase 15 – Niveles

Es sorprendente la amplia gama de necesidades que satisface Imaginación Activa, una vez que empiezas a adaptarlo a tu vida. Puede ayudarte a resolver problemas prácticos, conflictos cotidianos, como a qué escuela enviar a los niños o cómo gastar el dinero. En otro momento puedes vivir el viaje mítico que has guardado dentro de ti. En el otro extremo del espectro, la imaginación activa se convierte en una experiencia mística y religiosa. Hay tres niveles básicos de Imaginación Activa, dependiendo del uso que se haga de ella: El regateo, como el autor le llama, es el nivel más práctico y personal. Es el uso de la imaginación cuando necesita negociar con tus personalidades internas, para hacer compromisos y compensaciones que a veces se requieren para mantener el funcionamiento de la vida práctica. Es un proceso descarado de negociación con las partes internas de uno mismo para que algunos acuerdos puedan lograr alcanzarse y la vida puede proseguir.



Trabajo Interior

Clase 15 – Niveles

Abrazar el inconsciente es el siguiente nivel en el que tratamos activamente de sacar a relucir las partes no descubiertas de nosotros mismos. Es el nivel en el que estamos tratando de familiarizarnos con las partes internas desconocidas de nosotros mismos. La mayoría de los ejemplos que hemos dado hasta ahora son de este nivel. Es la función principal de la imaginación activa y el propósito que la mayoría de las personas tienen en mente cuando comienzan. El último nivel es experimentar la dimensión espiritual, la imaginación activa es percibida como una visión y da lugar a la intuición religiosa. Esta es una forma bastante poco común de imaginación activa, pero muchos individuos la experimentan y por lo tanto, es bueno estar al tanto de ella.

Ejemplos: Cuando el autor se convirtió por primera vez en psicólogo analítico, a menudo tenía que trabajar en la noche. Muchos de sus pacientes trabajaban durante el día y solo podían venir en la noche o los fines de semana. Así lo cuenta:



Trabajo Interior

Clase 15 – Niveles

“No era un mal horario, ya que tenía mis días libres, pero por alguna razón lo resentí amargamente. Una parte interior de mí estaba acostumbrada a tener tardes libres para visitar amigos, socializar, y mi vida personal. Esta parte infantil de mí estaba furiosa. Y el irracional resentimiento encontró su camino en mi vida práctica. Estaba irritable con mis pacientes, casi olvidaba las citas. Este es el tipo de cosas que suceden cuando alguien en el inconsciente se opone absolutamente a lo que el ego ha establecido. Llevé este problema a la imaginación activa. Busqué esa parte de mí que estaba enojada con mi horario de trabajo. La imagen que surgió fue la de un adolescente mimado. Él dijo: “¡No! No trabajaré por la noche. Ese es un momento de diversión. Es el tiempo de descanso. ¡Eso no es tiempo de trabajo, y eso es definitivo!” Así que establecí una larga conversación con él. Yo expliqué y expliqué: “Mira: Tenemos que ganarnos la vida; tenemos que ganar dinero, o los dos nos quedaremos en el calle y hambrientos. Ya que apenas estamos comenzando en la profesión, los únicos pacientes que tenemos son los que vienen por la noche o los fines de semana.



Trabajo Interior

Clase 15 – Niveles

Al principio no cedía. Dije: “Mira, tenemos que pagar el alquiler”. Y me dijo: “Me importa un carajo el alquiler. Solo quiero divertirme. Y eso es lo que voy a hacer”. Dije: “Pero a mi sí me importa el alquiler”. Y él dijo: “Tu ve y preocuparte por eso. Yo dije: “No puedo trabajar y ganarme la vida si vas a sabotear todo y ponerme de mal humor y resentido todo el tiempo. Afecta a los pacientes, olvido cosas, puse citas en los lugares equivocados”. Todo esto era cierto. Había un caos general porque gran parte de mí estaba en rebelión contra mi trabajo. Finalmente agarré a este tipo por el cuello -en imaginación por supuesto-, y dije: “Tienes que escuchar, o estamos en serios problemas. Ahora, ¿qué tipo de trato podemos hacer? Y así se desarrolló el siguiente regateo, el estuvo de acuerdo en que si tenía una buena comida y lo llevaba al cine un par de veces a la semana después de que los pacientes se hubieran ido, él seguiría descansando el resto del tiempo y me dejaría trabajar en paz. Durante muchos meses funcionó así. Siempre que le diera su comida y una película ocasional, estaba feliz y me dejaba trabajar. Pero si no lo hacía, este joven estaría irritable al día siguiente.



Trabajo Interior

Clase 15 – Niveles

Me ponía resentido y olvidadizo en mi trabajo. Fue increíble para mí que este personaje tuviera tanto poder sobre mi estado de ánimo y mi funcionamiento. Pero lo tenía. Nunca admití hasta muchos años después que me había visto obligado a hacer tal trato sórdido, mercantil y de trastienda con mi niño interior autocomplaciente. Me sentí como Fausto haciendo un pacto con el diablo. Pero en retrospectiva, he llegado a respetar este tipo de diálogos, estas negociaciones, estos compromisos entre facciones en guerra. En cierto modo, son más pertinentes desde el punto de vista humano que las conversaciones elevadas con dioses y arcángeles. Mantienen intacto el tejido de la vida humana. Y a veces conducen a una conciencia que es tanto más profunda cuanto que es humana, terrenal e inmediata.

ABRAZANDO AL INCONSCIENTE

La mayoría de los enfoques de la Imaginación Activa tienen como meta llegar a un acuerdo con el inconsciente trayendo las imágenes a la superficie, reduciendo los efectos negativos de su poder autónomo, haciéndolas conscientes y haciendo las paces con ellas. Ya hemos mencionado varios de estos enfoques.



Trabajo Interior

Clase 15 – Niveles

Los principales son: vaciar la mente del ego y dialogar con los contenidos inconscientes que aparecen espontáneamente; extendiendo los sueños por Imaginación Activa; dialogando con figuras oníricas en la imaginación; convertir la fantasía en imaginación; personificar estados de ánimo, sentimientos y sistemas de creencias; y vivir viajes míticos en Imaginación Activa

En esta sección nos concentraremos en otros dos excelentes propósitos que pueden servir dentro de este segundo nivel de Imaginación Activa. La primera se llama “dar la vuelta a los muros de Jericó”. El segundo es “vivir la vida no vivida”.

LOS MUROS DE JERICÓ

El principio detrás del enfoque que llama los "muros de Jericó" se explica en detalle simbólicamente en esta historia antigua: Y el Señor dijo a Josué: “Mira, he puesto en tu mano a Jericó... Y rodearéis la ciudad con todos vuestros hombres de guerra, y rodearéis la ciudad una vez. Así harás seis días. Y siete sacerdotes llevarán delante del arca siete trompetas de cuernos de carnero:



Trabajo Interior

Clase 15 – Niveles

Y el séptimo día rodearéis la ciudad siete veces y los sacerdotes tocarán las trompetas. Y acontecerá que cuando hagan sonar largamente el cuerno de carnero, y cuando oigas el sonido de la trompeta, todo el pueblo gritará con un gran grito; y el muro de la ciudad se derrumbará, y el pueblo entrará”. Esta historia se refiere a un evento que debe haber tenido lugar entre 1500 y 2000 años antes de Cristo, y en un principio se transmitió por tradición oral, si lo miramos en el nivel simbólico, contiene un principio arquetípico maravilloso, una forma de abordar los conflictos aparentemente imposibles dentro de nosotros mismos. En esta notable leyenda el pueblo se topó con una barrera inexpugnable. Tenía paredes que no podrían haber sido derribadas por ninguna tecnología entonces disponible. Pero tenían una receta: tenían que hacer un simple ritual, todos los días marchar alrededor de las murallas de Jericó. No hicieron ningún ataque directo, porque no podría haber tenido éxito.

Finalmente, después de una acumulación de estas marchas rituales, toques de trompetas y gritos, algo sucedió: las paredes se derrumbaron. Nuestras vidas internas a menudo se sienten como viajes de un Jericó a otro.



Trabajo Interior

Clase 15 – Niveles

Continuamente nos encontramos con obstáculos dentro de nosotros mismos que parecen fortalezas, con muros inexpugnables. A veces los llamamos complejos autónomos porque son complejos que están completamente fuera de la influencia o el conocimiento de la mente consciente, solo sabemos de ellos a través de los estragos que causan en nuestras vidas y emociones. La mayoría de nosotros experimentamos conflictos en algún momento de la vida que nos separan, que parecen insolubles y no encontramos un camino a seguir, un lugar para detenernos, un enfoque que pueda traer una resolución, un Jericó interior. Es como una ciudad amurallada dentro del inconsciente, un punto en blanco donde la mente consciente no puede penetrar, algo que uno ni siquiera puede entender, y mucho menos tratar. Por ejemplo, puede ser que estés perdidamente enamorado de alguien que no está disponible para ti. O puede ser que tengas un hábito o un patrón que no puedes romper, que sigue saboteando tu salud, tu trabajo o tus relaciones. El problema está dentro, pero no lo entendemos, no podemos manejarlo, no podemos encontrar una forma directa de abordarlo.



Trabajo Interior

Clase 15 – Niveles

Digamos, por ejemplo, que te encuentras en un estado de ánimo depresivo que te acosa desde hace días. No puedes entenderlo, no sabes de dónde viene, y te encuentras desquitándote con personas inocentes que te rodean. Esta depresión es tu Jericó interior. ¿Cómo lo abordas? Primero, personifica la depresión. Entra en tu imaginación y busca la figura, la imagen, que representará tu depresión. Ahora comienza tu marcha alrededor de los muros de Jericó. Habla con tu depresión. Camina alrededor de tu depresión y obsérvala desde todos los lados. Habla con las figuras que aparecen en Imaginación Activa y descubre qué pueden decirte sobre la depresión. ¿Qué es? ¿De dónde vino? Por lo general, una depresión equilibra una creencia de superioridad que necesita ser nivelada. Pregúntales, ¿Qué saben al respecto? Tal vez uno de estos admita ser el que, dentro de ti, está deprimido y te puede decir en algún detalle por lo que él o ella está deprimido. Además de hacer Imaginación Activa, prestamos atención a las fantasías y sueños. Anotamos cada imagen de sueño, cada imagen de fantasía, cada idea que viene a nuestra cabeza que parece relacionarse con este Jericó interior.



Trabajo Interior

Clase 15 – Niveles

Sobre todo, seguimos yendo a los personajes interiores, día a día, y hablando con ellos. Derrama tus sentimientos; Solicita información; pide orientación. Ofrece sacrificar la creencia de superioridad, la pretensión o el ideal que se compensa con la depresión. Cada día, de una forma u otra, sigue dando vueltas por los muros de este complejo autónomo. Eventualmente, las paredes se derrumbarán y comenzarás a ver qué hay y qué se debe hacer al respecto. Un requisito para este proceso milagroso es que no esperemos resultados instantáneos. A veces los resultados llegan asombrosamente rápido, pero recuerda que estás lidiando con partes de ti mismo que han sido selladas por completo, inalcanzable a la conciencia, tal vez durante años. Tenemos que dar este proceso, tiempo.

VIVIR LA VIDA NO VIVIDA

Uno de los usos más elevados de la imaginación activa es encontrar un nivel en el que podemos experimentar las partes no vividas de nosotros mismos. Todos somos una rica mezcla de arquetipos, energías y potencialidades.



Trabajo Interior

Clase 15 – Niveles

Algunas de las posibilidades dentro de nosotros nunca son vividas porque nos parecen “malas”, inferiores o inalcanzables. Nuestros egos tienden a clasificar todo lo que no entienden como “malo” o “difícil” y naturalmente, evitamos mirarlas. Pero si podemos encontrar el camino alrededor de los prejuicios de nuestro ego, nos sorprenderá descubrir que algunas de estas cualidades no vividas o reprimidas resultan ser las mejores fortalezas que tenemos. Probablemente la razón principal por la que todos tenemos tantas "vidas no vividas" es que simplemente no hay suficientes años en una vida humana para experimentar todas las posibles talentos, ocupaciones y relaciones que están potencialmente contenidas dentro a nosotros. En algún punto del camino todos tomamos decisiones. Un hombre puede sentir que tiene las cualidades de un concertista de piano, pero también tiene talento para los negocios y se encuentra escalando la escalera corporativa, organizando su vida en torno al mundo de los negocios y a una familia. Aún así, el artista en él vive como una potencialidad que no ha tenido tiempo de vivir en el exterior



Trabajo Interior

Clase 15 – Niveles

De la misma manera, una mujer que elige ser una persona de negocios puede despertar años después, y darse cuenta de que una parte de ella siempre anheló quedarse en casa con los niños y ser ama de casa. O puede descubrir una parte de sí misma que habría elegido una vida religiosa, la vida de una monja o una vida de meditación reclusa. En la imaginación activa podemos ir a estas partes no vividas de nosotros mismos, experimentarlas de manera significativa. Es posible vivir gran parte de la vida de forma simbólica, y esto a menudo satisface esa parte no vivida de nosotros mismos aún más que si la hubiéramos vivido externamente. Parece que a Dios y a la naturaleza no les importa si vivimos estas potencialidades dentro o fuera de nosotros. Si las vivimos externamente, es bueno siempre que sea una experiencia consciente. Si los vivimos interiormente, en el nivel de la experiencia simbólica, a menudo es más profundo, más intenso y produce más conciencia. Incluso diez vidas no serían suficientes para casarse con todas las personas que uno ha amado, seguir todas las ocupaciones e intereses que uno podría haber disfrutado o vivir plenamente todas las personalidades ocultas en el interior.



Trabajo Interior

Clase 15 – Niveles

Pero si ignoramos estas posibilidades no vividas, pueden estropearse. Podemos sentarnos sintiendo nostalgia por “lo que podría haber sido”. O podemos amargarnos y culpar a la mala suerte o a otras personas por negarnos la oportunidad de ser heroicos, ricos o famosos. Aquí el autor cuenta: “Hace algunos años, me ponía saco y corbata todas las mañanas y conducía a mi oficina en San Diego. Tenía un puesto de responsabilidad, una lista de pacientes, una linda casa en un acantilado con vista al mar, con una escalera que bajaba a la playa, buenos amigos. Debería haber estado completamente satisfecho, o eso creía. Pero en algún momento, una fantasía comenzó a deslizarse en mi mente. Me detenía fuera de mi casa y veía pasar a los “vagos”: muchachos que pasan todo el día en la playa con sus tablas de surf y se sientan junto a fogatas a la mitad de la noche con "chicas surfistas". Bebían cerveza y fumaban marihuana y por lo que pude ver, nunca se ponían saco y corbata y nunca trabajaban, ¡no tenían que preocuparse por pagar las cuentas ni nada más! Y una fantasía saltaba a mi cabeza, sin invitación, desde el inconsciente:



Trabajo Interior

Clase 15 – Niveles

“Si cometo alguna indiscreción en mi profesión, podría ser expulsado de la iglesia, fuera de mi estatus profesional como psicólogo, y podría ser un feliz vagabundo irresponsable, como esos tipos que veo en la playa todo el día allí abajo”. Aparté la fantasía de mi mente: parecía demasiado estúpida, demasiado tonta para ser tomado en serio. Pero diferentes versiones regresaban a mi mente. Así que finalmente decidí que una parte de mi inconsciente estaba tratando de ser reconocido, y llevé la fantasía a mi Imaginación Activa y tomó dos formas: una parte, fue diálogo con el "Vagabundo playero " interior y en otra parte fui allí, a la playa, anduve con esa multitud de jóvenes hombres y mujeres, me uní a sus fogatas, a sus fiestas, su surfear, nadando en días soleados sin nada que hacer más que jugar. Mi diálogo con mi “vagabundo playero” interior fue algo así:
Vagabundo playero: Mira, vives una vida de saco y corbata. Lo tienes hecho. Das conferencias, eres respetado, tienes dinero. Tienes una bonita casa en los acantilados del océano. ¡Pero no eres tan feliz como yo!



Trabajo Interior

Clase 15 – Niveles

Robert: Bien quizás. Vagabundo playero: Ahora mira a todos esos chicos y chicas en la playa. Secretamente los envidias. Están bronceados, llevan una vida física y sensual, y no tienen que balancear la chequera. ¡Son personas realmente felices! En este punto, mi mundo respetable con un nicho profesional comenzó a desmoronarse en mi estimación. Y el diálogo que siguió se puso peor: Vagabundo playero : Ahora, mira, haz que te arresten por un cargo de marihuana y no cumplas con tus pagos de la hipoteca, y te echarán de tu lujosa casa y podrás venir a vivir a la playa con nosotros y ser feliz y te mostraré cómo ganar dinero vendiendo drogas; puedes ser feliz como nosotros! En ese momento comencé a responder:

Robert: Pero me gusta mi casa en el acantilado. Me gustan que mis invitados se despierten por la mañana y escuchen el oleaje. No quiero renunciar a eso. Y me gusta mi trabajo, me encanta ver lo que le pasa a la gente que se toma en serio su análisis y hace una verdadera evolución en la conciencia, me encanta ver la emoción que llega a las personas cuando despiertan al mundo interior.



Trabajo Interior

Clase 15 – Niveles

Así que aunque mi profesión puede parecer sofocante a veces, es una forma de experimentar algo muy alto, muy hermoso. Vagabundo playero : ¿Pero no estás enfermo y cansado de los pacientes? ¿No estás cansado de la responsabilidad? ¿No estás cansado de escuchar las quejas de otras personas? Roberto: A veces. Pero también hay algo real y valioso allí, y no debería destruirlo. Y me gusta ganarme la vida honestamente. Me gusta tener algo de dinero en el banco, ser capaz de ayudar a un amigo en apuros, o simplemente saber que no tengo que preocuparme todos los días de dónde vendrá mi próxima comida. Me gusta ser autosuficiente. No tener que pedir prestado a alguien o buscar mi comida o un techo.

¡Puedes ver por qué generalmente no nos gusta mirar estas posibilidades en nosotros mismos! Había tocado algo muy profundo en mí mismo. Una parte de mí quería más que mi mundo de saco y corbata. Sudé en presencia de este vagabundo interior de la playa. me retorcí. Estaba asustado. ¡Sentí que realmente era capaz de convertirme en el "vagabundo" que secretamente quería ser!



Trabajo Interior

Clase 15 – Niveles

Así es con la verdadera Imaginación Activa. Cuando entras en contacto con una parte real de ti mismo, lo sientes como una amenaza. Las rodillas golpetean, sudas y tiemblas. Pero estás a salvo, porque todo esto lo haces dentro del laboratorio controlado de la Imaginación Activa. Puedes arriesgar lo que de otra manera no te atreverías, confrontar las cosas que de otro modo serían mortales. El resultado final de esta Imaginación Activa fue que hice las paces con ese lado "vagabundo playero" de mí mismo. No tuve que cometer un crimen y ser expulsado de la sociedad respetable. No tuve que insultar al "establecimiento", provocar una ejecución hipotecaria de mi casa o alienar a mis amigos. Pero necesitaba ver que había una "vida" no vivida escondida dentro de mí, esperando ser vivida en algún nivel apropiado. El primer "nivel apropiado" fue el nivel de Imaginación Activa. Pero desde entonces, he descubierto otros niveles que se fusionan con mi vida física externa. He aprendido que el vagabundo playero que llevo dentro se pone muy feliz si me tomo varios días libres y salgo a la cabaña de un amigo en el desierto.



Trabajo Interior

Clase 15 – Niveles

Me gusta tomar el sol, deambular entre los cactus y los coyotes, y encontrarme en un reino más verdadero y feliz que el que jamás podría haber encontrado entre los nómadas en la playa. Es esta misma cualidad sensual, nómada en mí que se nutre con alegría cuando voy a la India. Vivo en esos momentos en un mundo que es físico, hecho de luz, imágenes, sonidos y el sentimiento de conexión tribal con las personas que amo: Es una versión más evolucionada, más completa de la potencialidad que toqué cuando fui a mi "vagabundo playero" hace años en Imaginación Activa. Si vas a tu "vagabundo playero" interior o tu simple "vagabundo" interior, dale la oportunidad de vivir y eventualmente descubres que este vagabundo es realmente un hombre santo mendicante errante, disfrazado y las andanzas nómadas son peregrinaciones.

LA LAVANDERA Y NUESTRA SEÑORA DE GUADALUPE

A propósito de vivir la vida no vivida, contaré aquí una leyenda que viene de México. Es la historia de una de las apariciones de Nuestra Señora de Guadalupe, la manifestación de la Santísima Virgen más venerada en México.



Trabajo Interior

Clase 15 – Niveles

Puede que lo encuentres apócrifo, pero si lo tomas como una alegoría, lleva un mensaje simbólico. Aquí está la historia:

“Hace muchos años una joven se hizo monja y vivía en un convento. El convento era muy pequeño y pobre, y tal vez las reglas no eran muy estrictas: De alguna manera, un apuesto joven logró merodear cerca y llamar su atención a través de la rejilla. A la noche siguiente, mientras seguía sus oraciones, miró por otra rejilla y allí estaba él de nuevo, mirándolo a ella con una mezcla de deseo y adoración. Así que dejó de orar. Lo intentó, pero no pudo continuar. Después de eso, todo en lo que podía pensar era en el joven: su rostro, su cabello, sus ojos. Al día siguiente, accidentalmente, pero a propósito, lo esperó junto a la puerta, y él le deslizó una nota: “Preséntate en tu ventana a medianoche. Yo vendré por tí.” Ella no pudo resistirse. Por todo su sentido del pecado, por todo su horror por lo que estaba haciendo, con todo su terror a la ira de Dios, estaba totalmente enamorada, cautivada.



Trabajo Interior

Clase 15 – Niveles

Ella esperó en la ventana y bajó la escalera, hacia el mundo prohibido. Durante un tiempo vivió en un paraíso de romance, amor y sensualidad. Pero el sueño se convirtió en pesadilla. Su amante era guapo, encantador, apasionado pero irresponsable. Él no la apoyó. Él la dejó embarazada. Finalmente la abandonó. Con el paso de los años, su vida se volvió miserable. Ella sufrió enfermedades. Su hijo murió. Finalmente se convirtió en prostituta. Solitaria y miserable, añoraba los días de su inocencia en el convento, la vida que había perdido para siempre. Después de años de esto, enferma y envejecida, sintiendo que la muerte se acercaba, decidió que lo único que deseaba era pasar los últimos días indignos de su vida pecaminosa en su amado convento. ¿Pero cómo? Ella nunca podría revelar quién era. Finalmente acudió a la madre superiora y le pidió trabajo haciendo limpieza. Estaba tan devastada por el tiempo y la enfermedad que nadie en el convento la reconoció. Todos los días fregaba los suelos de las celdas y la capilla.



Trabajo Interior

Clase 15 – Niveles

Estaba sorprendida por una cosa: por alguna extraña razón, no había ninguna monja nueva en su antigua celda. Estaba igual que como ella lo había dejado años antes. ¿Por qué? Ella se preguntó. Pero tenía miedo de preguntar. Después de muchos días de este duro trabajo, que para ella era una penitencia, se encontró limpiando el suelo de la capilla, y examinando los restos de su vida mientras limpiaba los azulejos. Miró hacia la estatua de Nuestra Señora de Guadalupe, con su manto del color del cielo azul de la noche y las estrellas brillando en él. Para su asombro y terror, la estatua cobró vida. Vio a la Virgen en su forma viva. La Virgen bajó del altar y se paró junto a ella, quien temblando, esperaba ser castigada y condenada por la eternidad. Entonces la Virgen habló: “¿No sabes que Yo he ocupado tu lugar, aquí en el convento todos estos años, esperando tu regreso? Todos los días he tomado tu lugar en el coro, todos los días he tomado tu lugar en las comidas y he hecho tus tareas. Nadie aquí, excepto yo, sabe que te has ido. Nunca has dejado de ser monja, y ahora volverás a empezar tu vida donde la dejaste.



Trabajo Interior

Clase 15 – Niveles

Ahora vuelve y toma tu lugar que he reservado para ti. Y así lo hizo”.

Si tomamos esta leyenda como símbolo, expresa un principio maravilloso. Cualquiera que sea la vida que vivamos en nuestros cuerpos, ya sea sacerdote o monja, hombre de negocios o mujer de carrera, esposo o esposa, madre o padre, profesional de saco y corbata o trabajador de campo en general, cada uno de nosotros tiene muchas vidas que esperan dentro de nosotros, queriendo de alguna manera ser vivido y honrado conscientemente.

EXPERIMENTANDO LA DIMENSIÓN ESPIRITUAL

El tercer nivel de Imaginación Activa es muy similar a lo que la gente llama visiones. Es difícil hablar de este nivel. Si somos demasiado psicológicos y analíticos, perdemos el verdadero poder y significado de este tipo de experiencia. Pero cuando usamos el lenguaje poético y religioso para describirlo, nos confundimos con nuestras suposiciones populares sobre “visiones” y experiencias psíquicas. La experiencia visionaria es una erupción de lo que los místicos medievales llamaron la visión de unión con lo divino en la conciencia de uno.



Trabajo Interior

Clase 15 – Niveles

Una imagen o un conjunto de eventos se apodera de uno a través de la facultad imaginativa con tal poder que uno realmente conoce y experimenta la verdad unificadora del yo. Uno ve, por un breve tiempo, un atisbo a la verdadera unidad, belleza y sentido de la vida. Cuando llegan estas experiencias, siempre tienen un impacto poderoso. Un día más o menos después, tal vez uno haya perdido la intensidad de la revelación. Tal vez uno se vuelva a pelear con la gente y está atrapado en las cosas insignificantes de la vida. Pero de alguna manera el recuerdo de estas experiencias visionarias actúa sobre las actitudes inconscientes a un nivel muy profundo. Tarde o temprano, trae un sentido de fe que no estaba allí antes, un conocimiento del significado de la vida que no se tenía. Tales experiencias no deben buscarse activamente: si consideras esto como algo que debe perseguirse como un logro, es probable que fabriques experiencias "espirituales" como un engrandecimiento de tu ego. O puedes caer en el ocultismo, que te aleja de la conciencia y busca este tipo de experiencias por la emoción o la novedad.



Trabajo Interior

Clase 15 – Niveles

Es muy difícil saber qué hacer con tal visión. creo que la respuesta es; No hagas nada con ella. No intentes convertirlo en algo "práctico", o algo que tenga sentido para tu ego-mente. Solo mira, experimenta, quédate ahí. Una parte de uno quiere preguntar: “¿Pero no debería cambiar algo? ¿Lograr algo? Pero dado que todas las facetas de la vida fluyen de regreso a una realidad, estos nos cambian. Pasan a formar parte de nuestro carácter en lugares muy profundos. Ellos determinan qué tipo de personas seremos en cinco, diez o veinte años después de la experiencia, cuando todo su poder ha regresado a la superficie y a nuestras vidas. Entonces este magnífico poder se transmuta en cosas pequeñas, en actitudes, el comportamiento cotidiano, las elecciones diarias de la vida. Jung creía que Dios necesita agentes humanos para ayudar en la encarnación de su creación. Como observa Thomas Mann en José y sus hermanos, Dios necesita la escalera en el sueño de Jacob como un camino para ir y venir entre el cielo y la tierra. Las visiones de los seres humanos hacen esa escalera y transmiten información al inconsciente colectivo de la humanidad. No se requiere practicar más allá de esto.



Trabajo Interior

Clase 15 – Niveles

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 15 – Niveles

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*