



# PRÁCTICAS DE BIENESTAR y PASES ENERGÉTICOS

PRESENTAN





# Trabajo Interior

Usando Sueños e Imaginación Activa  
para Crecimiento Personal

Clase 2 – Buscando al Inconsciente; Realidades alternativas:  
El mundo del ensueño y el mundo de la imaginación

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 2 – Realidades Alternativas

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 2 – Realidades Alternativas

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 2 – Realidades Alternativas

### PROGRAMA

- Las 12 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.



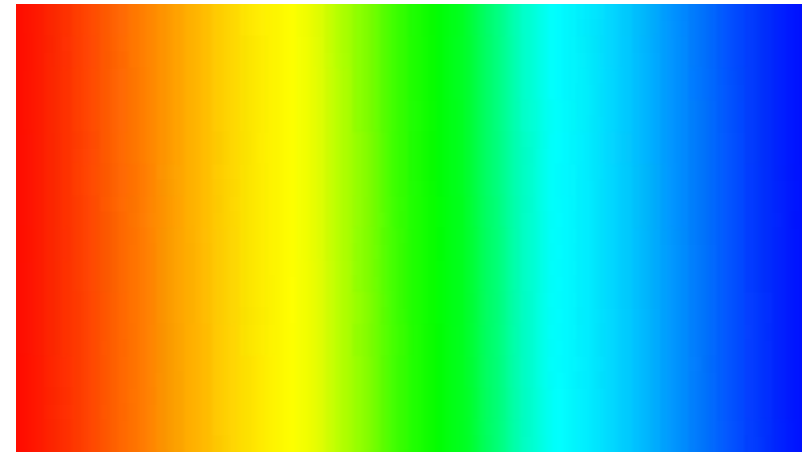


# Trabajo Interior

## Clase 2 – Realidades Alternativas

### Las Clases

1. Introducción: Despertando el Inconsciente
2. **Realidades alternativas: El mundo del ensueño y el mundo de la imaginación**
3. Arquetipos
4. Trabajo con los sueños, 4 pasos; a) Asociaciones
5. b) Dinámicas
6. c) Interpretaciones
7. d) Rituales
8. Imaginación Activa; Definición
9. Imaginación Activa como viaje mítico
10. La invitación
11. El dialogo
12. Los valores y rituales





# Trabajo Interior

## Clase 2 – Realidades Alternativas



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 2 – Realidades Alternativas

inspiración

“Quien mira afuera, duerme; quien mira adentro, despierta”.

Carl Jung







# Trabajo Interior

## Clase 2 – Realidades Alternativas

### Meditación Activa

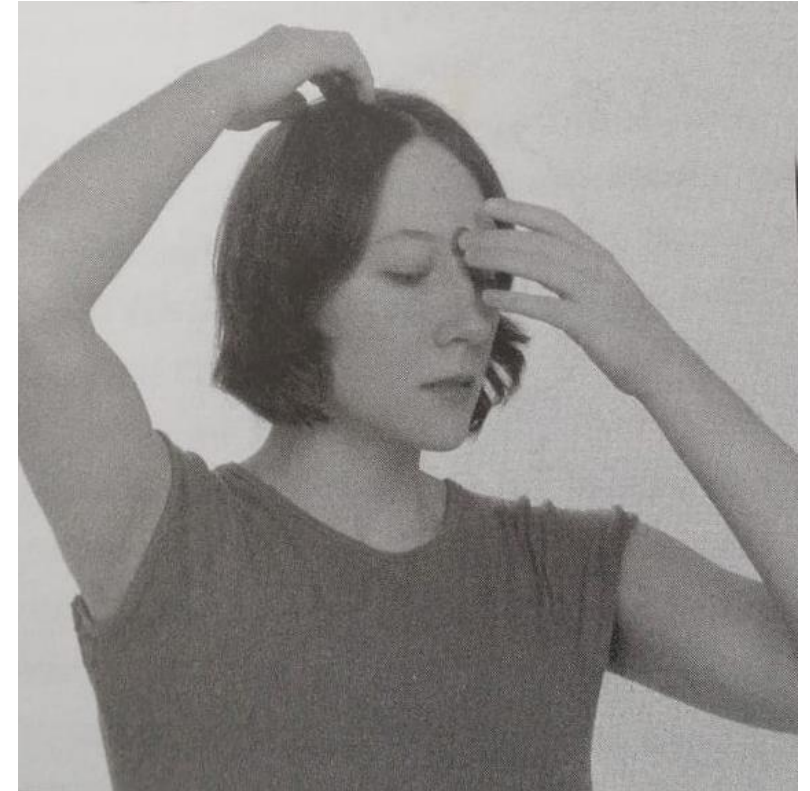
Ojos cerrados, sentados relajadamente pero cuerpo erguido.

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 2 – Realidades Alternativas

### Clase 2

#### “BUSCANDO EL INCONSCIENTE: REALIDADES ALTERNATIVAS”

Definición de símbolo; algo que representa otra cosa.  
Ejemplos, palabras (mesa), expresiones de disgusto, bandera



# Trabajo Interior

## Clase 2 – Realidades Alternativas

En el mundo interno, es tu trabajo, más que tus ideas y teorías, lo que construye la conciencia. Revisando nuestros sueños y sinceramente trabajando con sus símbolos, generalmente aprendemos la mayor parte de lo que necesitamos saber sobre nosotros mismos y el significado de nuestras vidas. *El objetivo del trabajo interior es construir conciencia.* Así, obtenemos una visión de los conflictos y desafíos que presenta nuestra vida. Podrás buscar en las profundidades ocultas de tu propio inconsciente para encontrar ahí las fortalezas y recursos que esperan ser descubiertos. Cualquier forma de meditación que abra nuestra mente a los mensajes del inconsciente puede llamarse “trabajo interior”.





# Trabajo Interior

## Clase 2 – Realidades Alternativas

La humanidad ha desarrollado en cada etapa, cultura, religión o visión una variedad de enfoques al mundo interior, de relación con el espíritu. Ejemplos; yoga, meditación, budismo zen, budismo, la oración contemplativa cristiana, meditaciones sobre la vida de Cristo practicadas por Tomás de Kempis e Ignacio de Loyola, la meditación sufí y taoísta y la meditación ética de la filosofía confuciana. Caso actual, los aborígenes Australianos pasan dos tercios de su vida en alguna forma de trabajo interior. Ceremonias religiosas, discuten y interpretan sus sueños, dan paseos en búsquedas de espíritus. Todo este esfuerzo es dedicado a la vida interior, al reino de los sueños, tótems y espíritus, es decir, contactar con el inconsciente.





# Trabajo Interior

## Clase 2 – Realidades Alternativas

Ahora apenas tenemos tiempo libre para dedicarnos al mundo interior. Es por eso que, a pesar de toda nuestra tecnología, sabemos menos de nuestras almas y de Dios que las personas ‘primitivas’. Hay otra diferencia entre nosotros y los pueblos aborígenes, cuando eligen ir al espíritu, tienen formas prescritas. Una forma para comprender los sueños y visiones, una ceremonia para reunirse con los dioses en el círculo mágico o en el altar. Para nosotros, la mayoría de esas costumbres se han ido. Quienes queremos aprender a caminar en la Tierra de los Sueños y comunicarnos con los grandes espíritus, tenemos que aprender de nuevo cómo reavivar la energía del inconsciente, e ir a nuestros sueños.



# Trabajo Interior

## Clase 2 – Realidades Alternativas

Acudimos a chamanes modernos como Carl Jung o Carlos Castaneda para encontrar un camino hacia el alma que tenga sentido para nuestra mente moderna. Las formas de este trabajo interno que exploraremos se basan en las enseñanzas y percepciones de Jung. El trabajo con los sueños implica aprender a leer su lenguaje simbólico. La imaginación activa es una forma especial de usar el poder de la imaginación para desarrollar una relación de trabajo entre la mente consciente y la inconsciente. Es un proceso que ya existía y que Jung reformuló en una técnica moderna. La imaginación activa **no es** como las técnicas actuales de "visualización" en las que uno imagina algo con un objetivo en mente.



# Trabajo Interior

## Clase 2 – Realidades Alternativas

No hay guión; Imaginación Activa tiene una relación completamente diferente con el inconsciente, basada en el reconocimiento de su realidad y poder. En Imaginación Activa vas a tu inconsciente para averiguar qué hay allí y aprender lo que ofrece. El inconsciente no es algo que deba ser manipulado para satisfacer los propósitos de la mente consciente, sino un socio igual para participar en el diálogo que conduce a una más plena madurez. Este se comunica a través de los sueños pero la mayoría de nosotros nos bloqueamos cuando tratamos de trabajar con nuestros propios sueños específicos. Quizá esto sea un escenario familiar: despertamos con un sueño vívido.



# Trabajo Interior

## Clase 2 – Realidades Alternativas

Deseando trabajarlo escribimos el sueño en un cuaderno para interpretarlo. De repente nuestra mente se queda en blanco. “¿Qué se supone que debo hacer? ¿Dónde empiezo?” Cada sueño comunica información que conscientemente no conocemos. Por lo tanto, se necesita un verdadero esfuerzo, un poco de extensión de nuestras capacidades, para captar lo que dice. Si la interpretación parece demasiado fácil, es probable que no sea tan precisa o tan profunda. Hay un enfoque de varios pasos que encontrarás en este taller para obtener una manera de interpretar los sueños por tu cuenta. Necesitamos aprender cómo ir a nuestros sueños, e inconsciente.





# Trabajo Interior

## Clase 2 – Realidades Alternativas

Para hacer esto, es necesario un enfoque práctico que nos ayude a empezar: una serie de pasos físicos y mentales que nos permiten acercarnos al sueño, descomponerlo en símbolos y descubrir los significados que estos símbolos tienen para nosotros. Con estos pasos, la mayoría que los sigan a conciencia pueden llegar a la sustancia real de sus sueños y a una interpretación bastante precisa, encontrando la esencia o energía principal del sueño.

Confía en tu propio inconsciente, en tus propios sueños. Si quieres aprender de ellos, entonces trabaja con ellos. Vive con los símbolos en tus sueños como si fueran tus compañeros físicos en la vida diaria. Si lo haces descubrirás, que realmente son tus compañeros en el mundo interior.



# Trabajo Interior

## Clase 2 – Realidades Alternativas

### Ejercicio:

- Esta semana, pon atención en uno de tus sueños y escríbelo, lo podrás compartir si lo deseas.
- En esta semana vamos a continuar creando otro Mandala tan sencillo o complicado como tu desees y todavía usando únicamente 4 colores, Amarillo, azul, rojo y café, puedes usarlos 4 o solo 3 o dos o uno.







# Trabajo Interior

## Clase 2 – Realidades Alternativas

### Realidades alternativas: el mundo de los sueños, el reino de la imaginación

Nuestros patrones verbales revelan nuestras suposiciones: si uno le cuenta un sueño a alguien, es probable que te digan: "Eso fue solo sueño". La implicación es que lo que sucede en un sueño no es "real". De hecho, sería mejor preguntar: "¿Sucedió en la realidad del sueño, o en la realidad física? ¿En el mundo de los sueños o en el mundo ordinario? Ambos son mundos genuinos, ambos son realidades que de verdad existen. Además, el mundo de los sueños, tiene un efecto más práctico y concreto en nuestra vida que los eventos externos. Porque es en el mundo de los sueños donde el inconsciente desarrolla su dinámica.





# Trabajo Interior

## Clase 2 – Realidades Alternativas

Ahí, las energías luchan o se combinan para producir las actitudes, ideales, compulsiones, creencias, que motivan nuestro comportamiento. Una vez que nos volvemos sensibles a los sueños, descubrimos que cada dinámica en un sueño se manifiesta de alguna manera en nuestra vida, *en nuestras acciones, relaciones, decisiones, rutinas, hábitos, impulsos y sentimientos*. Creemos estar en control y esta es la gran ilusión del ego. Estos aspectos de nuestras vidas se determinan desde un lugar más profundo. Y es en el mundo de los sueños que podemos ver y entender sus orígenes. Los sueños son películas, compuestas de símbolos, expresando movimientos, conflictos, interacciones y el desarrollo de cada uno de nosotros.



# Trabajo Interior

## Clase 2 – Realidades Alternativas

Esta otra parte de nosotros tiene una capacidad particular para crear imágenes y usarlas como símbolos creando un lenguaje por el cual comunica su contenido a la mente consciente a través de los sueños y la imaginación. Esta habilidad de producir símbolos afecta más que solo nuestros sueños: toda la vida humana se nutre del flujo de imágenes simbólicas del manantial del inconsciente y es la fuente creativa del espíritu humano en todas sus realizaciones. Del símbolo han surgido la conciencia y la comprensión filosófica del mundo, y también la religión, el rito y el culto, el arte, literatura y las costumbres. Las imágenes y símbolos llegan a la conciencia principalmente por dos vías: la primera son los sueños y la segunda la imaginación.





# Trabajo Interior

## Clase 2 – Realidades Alternativas

Es más fácil captar la cualidad simbólica con los sueños, porque los sueños a menudo presentan criaturas y situaciones sobrenaturales imposibles en la vida cotidiana. Las personas generalmente se confunden con las imágenes de los sueños hasta que aprenden que las imágenes son simbólicas y no literales. Dado que las imágenes de los sueños no tienen sentido en términos ordinarios, las personas las descartan como raras o sin sentido, pero los sueños son completamente coherentes. Cada sueño es una obra maestra de comunicación simbólica. El inconsciente habla en símbolos, no para confundirnos, sino simplemente porque ese es su idioma nativo y se expresa lo mejor que puede.





# Trabajo Interior

## Clase 2 – Realidades Alternativas

Un sueño es como una pantalla donde el inconsciente proyecta su mensaje. Vemos allí las personalidades internas que componen gran parte de nuestro carácter, la dinámica entre las fuerzas internas. Al comprender estas imágenes, aprendemos que una actitud, una personalidad, un conflicto interno se viste de la forma color para que pueda ser visible en los Sueños.

### IMAGINACIÓN Y SÍMBOLOS

Dos conductos del inconsciente al consciente, el primero es la facultad de soñar; el segundo la de imaginar. A muchas personas les desconcierta escuchar que la imaginación es un órgano de comunicación, que emplea un refinado lenguaje de símbolos para expresar los contenidos del inconsciente.







# Trabajo Interior

## Clase 2 – Realidades Alternativas

Si hacemos el esfuerzo, descubrimos que la imaginación es una verdadera corriente de energía e imágenes significativas que fluyen del inconsciente. Soñar e imaginar tienen una cualidad especial en común: su poder para convertir las formas invisibles del inconsciente en imágenes perceptibles para la mente consciente. El inconsciente emite cargas de energía en la noche creando patrones en la pantalla de la mente y también funciona durante las horas de vigilia. Emite una corriente continua de pulsos energéticos que llegan a la mente consciente en forma de sentimientos, estados de ánimo y sobre todo imágenes que aparecen en la imaginación. En lo más alto de la escala está la experiencia visionaria, en la que la Imaginación Activa y el encuentro religioso se fusionan.



# Trabajo Interior

## Clase 2 – Realidades Alternativas

La imaginación activa es una forma de usar la imaginación de manera constructiva para acercarse al inconsciente. Hay muchas otras formas, incluidas formas profundas de meditación. Nuestra cultura tiene un prejuicio colectivo contra la imaginación. Se refleja en las cosas decimos: "Solo estás imaginando cosas" o "Esa es solo tu fantasía, no la realidad". De hecho, nadie "inventa" nada en la imaginación. El material que aparece en la imaginación se origina en el inconsciente. La imaginación, más exactamente, es un transformador que convierte el material invisible en imágenes que la mente consciente puede percibir. La raíz de la palabra imaginación es la palabra latina imago, que significa "imagen".



# Trabajo Interior

## Clase 2 – Realidades Alternativas

La imaginación es la facultad de formación de imágenes en la mente, el órgano que tiene el poder de vestir a los seres del mundo interior en imágenes para que podamos verlos. Fantasía deriva de la palabra griega *phantasia*. Que significa “hacer visible”, o “revelar”. La correlación es clara: la función psicológica de nuestra capacidad para la fantasía es hacer visible la dinámica invisible del inconsciente. Encontramos aquí en la psicología de los griegos una idea fundamental que la psicología profunda moderna ha tenido que redescubrir: la mente humana está investida con un poder especial para convertir el reino invisible en formas visibles para ser visto en la mente. Para Platón este era el mundo de las formas ideales. otros antiguos pensaban en él como la esfera de los dioses, la región del espíritu puro.



# Trabajo Interior

## Clase 2 – Realidades Alternativas

Pero todos intuyeron una cosa: solo nuestro poder de hacer imágenes nos permite verlo. Fue en la época isabelina cuando el otro significado paralelo de fantasía comenzó a tomar fuerza, un sueño ficticio, algo fantástico e irreal, algo compuesto caprichosamente en la imaginación como un entretenimiento. Los seres humanos dependen del poder de creación de imágenes para la poesía, la literatura, la pintura, la escultura, todo funcionamiento artístico, filosófico y religioso. No podríamos desarrollar la inteligencia abstracta, la ciencia, las matemáticas, el razonamiento lógico o incluso el lenguaje, si no fuera por nuestra capacidad para generar estos símbolos de imágenes. La imaginería simbólica del inconsciente es la fuente creativa del espíritu humano en todas sus realizaciones.





# Trabajo Interior

## Clase 2 – Realidades Alternativas

### EL USO CONSCIENTE DE LA FACULTAD IMAGINATIVA

La Imaginación Activa ha existido siempre en la vida humana. Pero como con muchas facetas de nuestra vida interior, redescubrir el arte perdido toma tiempo. A primera vista, la Imaginación Activa parece demasiado simple o ingenua para ser tomada en serio como técnica psicológica: consiste en ir a las imágenes que surgen en la imaginación y dialogar con ellas. Implica un encuentro con imágenes de la mente, el ego entra en la imaginación y toma parte en él. Esto significa una conversación con las figuras que se presentan, y también implica entrar en la acción, aventura o conflicto que va tejiendo tu historia en la imaginación. Es esta conciencia, y participación consciente en el evento imaginal, que transforma de mera fantasía pasiva a Imaginación Activa.





# Trabajo Interior

## Clase 2 – Realidades Alternativas

Debido a la noción popular de que la imaginación es ficticia, muchas personas reaccionan automáticamente al pensar que tal experiencia en la imaginación sería sin sentido. Piensan: “Solo estaría hablando conmigo mismo”. Pero si trabajamos con Imaginación Activa pronto confirmamos que dialogamos con partes interiores genuinas de nosotros mismos. Enfrentamos a las personalidades poderosas que viven dentro de nosotros en el nivel inconsciente y que tan a menudo están en conflicto con nuestras ideas y conductas conscientes. De hecho, entramos en la dinámica del inconsciente: *viajamos a un región donde la mente consciente no había sabido cómo ir.*



# Trabajo Interior

## Clase 2 – Realidades Alternativas

Esta experiencia, sin duda, es simbólica. Las imágenes con las que interactuamos son símbolos, y los encontramos en un plano simbólico de existencia. Pero un principio mágico está en funcionamiento: cuando experimentamos las imágenes, también experimentamos directamente partes internas de nosotros mismos en estas imágenes. Este es el poder de la experiencia simbólica en la psique humana cuando se ingresa conscientemente: Su intensidad y su efecto sobre nosotros es a menudo tan concreto como lo sería una experiencia física. Su poder para realinear nuestras actitudes, enseñarnos y cambiarnos a niveles profundos, es mucho mayor que el de los eventos externos.





# Trabajo Interior

## Clase 2 – Realidades Alternativas

En Imaginación Activa no estoy “hablando conmigo mismo” sino hablando con uno de mis yos. *Es en ese intercambio entre el ego y los diversos personajes que surgen del inconsciente y aparecen en mi imaginación que empiezo a unir las piezas fragmentadas de mí mismo en una unidad.* Empiezo a conocer y a aprender de las partes de mí mismo que nunca antes había conocido. El trabajo onírico y la Imaginación Activa nos sintonizan con la visión más amplia, en la dirección de ese río enorme que llamamos vida. Y llegamos a sentir que el sueño y la imaginación nos conectan a un nivel existencia que no es sólo “real” en el sentido externo de realidad, sino más que verdadero.







# Trabajo Interior

## Clase 2 – Realidades Alternativas

### Bibliografía

- “Trabajo Interior; Usando Sueños e Imaginación Activa para Crecimiento Personal”

*Robert A. Johnson*

- “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*

- “El Lenguaje Olvidado; Entendiendo Cuentos Sueños y Mitos” *Erich Neumann*

- “La Gran Madre” *Erich Neumann*