



# PRÁCTICAS DE BIENESTAR y PASES ENERGÉTICOS

PRESENTAN





# Trabajo Interior

Usando Sueños e Imaginación Activa  
para Crecimiento Personal  
Clase 4 – Conflicto y Unificación

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 4 – Conflicto y Unificación

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 4 – Conflicto y Unificación

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 4 – Conflicto y Unificación

### 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 4 – Conflicto y Unificación

### 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. Trabajo con los Sueños:
6. a) Asociaciones
7. b) Dinámicas
8. c) Interpretaciones
9. d) Rituales
10. Imaginación Activa; Definición
11. Imaginación Activa como viaje mítico
12. La invitación
13. El dialogo
14. Los valores y rituales

# Trabajo Interior

## Clase 4 – Conflicto y Unificación



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 4 – Conflicto y Unificación

### inspiración

“La razón por la cual el universo es eterno es que no vive para sí mismo; da vida a todo mientras se transforma”.

Lao Tzu







# Trabajo Interior

## Clase 4 – Conflicto y Unificación

### Meditación Activa

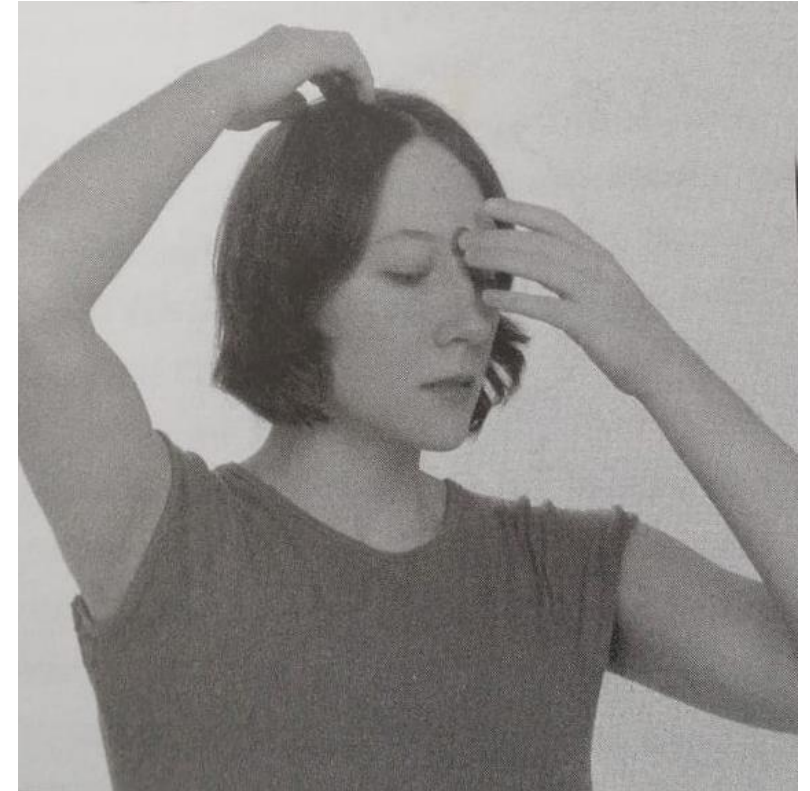
Ojos cerrados, sentados relajadamente pero cuerpo erguido.

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 4 – Conflicto y Unificación

Clase 4

**“Conflicto y Unificación”**

# Trabajo Interior

## Clase 4 – Conflicto y Unificación

### Conflicto y Unificación: Credo In Unum

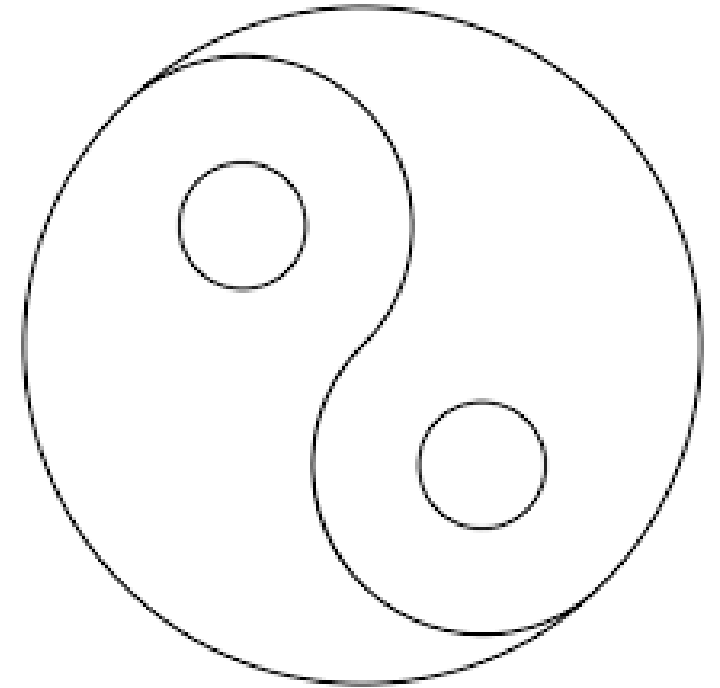
Como el trabajo interior es un diálogo entre elementos conscientes e inconscientes, siempre surge el espectro del conflicto, conflicto interno, sobre valores, impulsos, creencias, formas de vida, moral, lealtades. Los conflictos, por supuesto, están ahí independientemente de que los enfrentemos o no. Pero nuestro trabajo interno nos obliga a mirarlos, y la Imaginación Activa, quizás más que cualquier otra forma de trabajo interior, trae los conflictos a la superficie y los saca a la luz. La mayoría de nosotros no queremos enfrentar ningún conflicto interno; imponemos una especie de unidad artificial a la vida aferrándonos a los prejuicios de nuestro ego y reprimiendo las voces de la consciencia.



# Trabajo Interior

## Clase 4 – Conflicto y Unificación

Aunque parezca increíble, existen en nosotros otras partes con valores y necesidades diferentes, pero la mayoría de nosotros preferimos no saberlo. Ya hemos hablado del pluralismo de nuestra estructura interna. Sabemos que, aunque parezcamos individuos, en realidad somos seres plurales. Cada uno de nosotros tiene una multitud de personalidades distintas que coexisten dentro de un cuerpo, compartiendo una psique. Otra de las cosas es que la mente humana experimenta el mundo como una dualidad: dividimos al mundo y a nosotros mismos en oscuridad y luz, “buenos” y “malos”, y estamos eternamente en juicio, poniéndonos primero de un lado, luego del otro, pero rara vez emprendemos la tarea de integrar todo esto en un todo.



# Trabajo Interior

## Clase 4 – Conflicto y Unificación

Es quizás esta tendencia humana de ver todo como “bueno” o “malo” lo que crea el mayor obstáculo para aceptar y utilizar nuestras variadas personalidades internas. No vemos que nuestras categorías de "bueno" y "malo" suelen ser arbitrarias, subjetivas, no nacidas de convicción personal sino derivadas de creencias familiares, la cultura y condicionamientos infantiles que no cuestionamos. Si tenemos el valor de mirar con la mente abierta algunos de los instintos y sistemas de energía internos de los que nos hemos sentido tan avergonzados, encontraremos que también pueden ser fortalezas positivas y que son simplemente partes normales de un carácter humano total.





# Trabajo Interior

## Clase 4 – Conflicto y Unificación

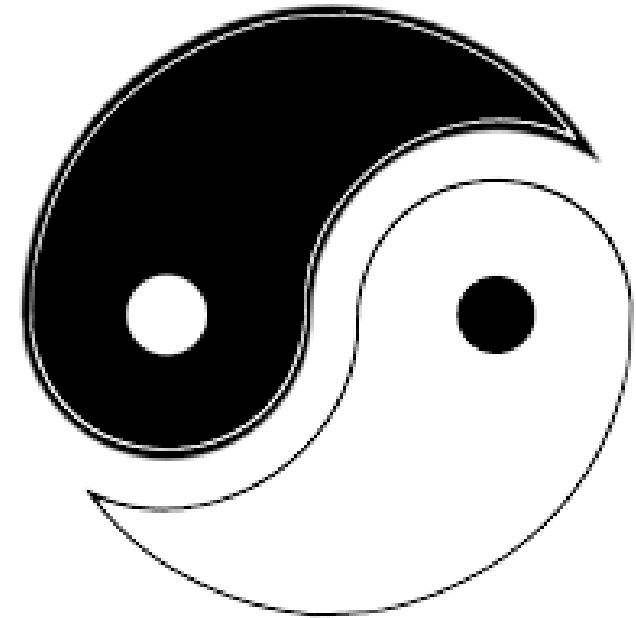
Como con todos nuestros contenidos internos, todo lo que somos necesita ser reconocido, honrado y vivido en un nivel apropiado y constructivo. Se necesita valor para ir al lado “malo” y reconocerlo como parte de nosotros mismos, para considerar que podría tener un papel constructivo que desempeñar en nuestras vidas. Se necesita valor para mirar directamente nuestros deseos e impulsos. Uno lado parece argumentar que sí, mientras que otro lado vehementemente dice que no. Un lado de mi aboga por la relación, el arraigo y la estabilidad. Otro lado quiere ir en cruzadas heroicas, tener grandes aventuras en lugares exóticos, viajar al otro lado del mundo y vivir como un gitano.



# Trabajo Interior

## Clase 4 – Conflicto y Unificación

Otra personalidad quiere construir un imperio y consolidar sus sistemas de poder. A veces estos conflictos parecen irreconciliables, llenos de deseos, deberes y obligaciones y por eso los evitamos. ¿Cómo, entonces, podemos ir al inconsciente en nuestro trabajo interior y sumergirnos en esta fragmentación y dualidad? Sentimos instintivamente que los conflictos eventualmente deben resolverse sin esfuerzo, no tenemos el valor para enfrentar las temibles divisiones en nosotros y trabajar para que las partes en conflicto se unen en paz, y así, la fragmentación revela una realidad más profunda, una unidad fundamental subyacente y un significado en la vida.

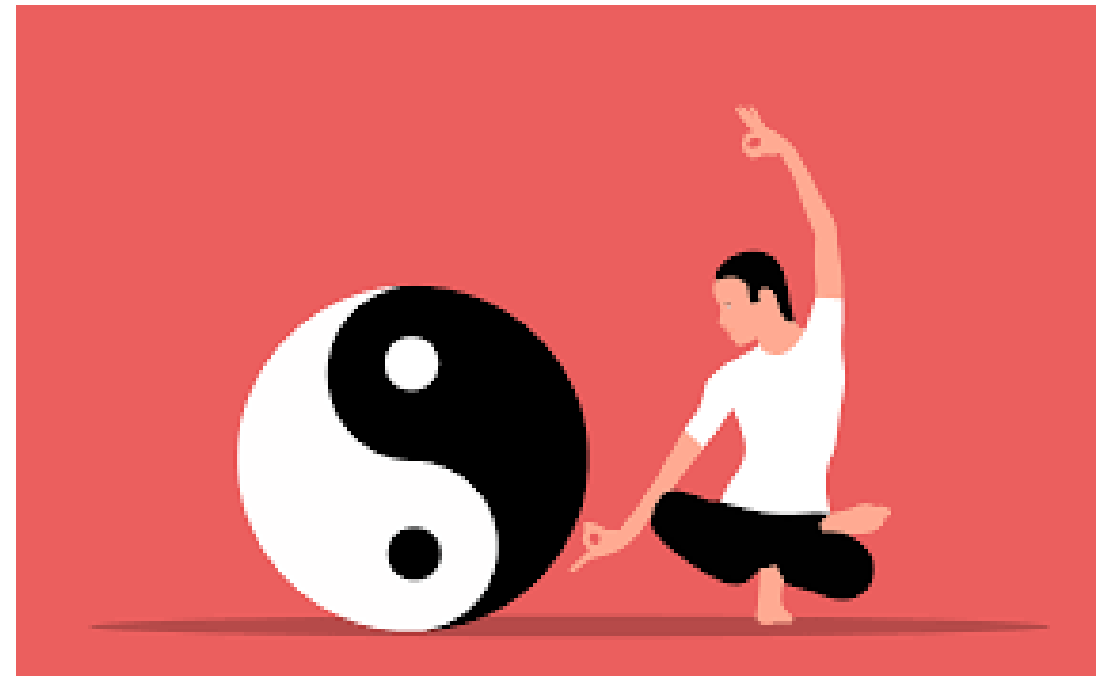


# Trabajo Interior

## Clase 4 – Conflicto y Unificación

Ejercicio:

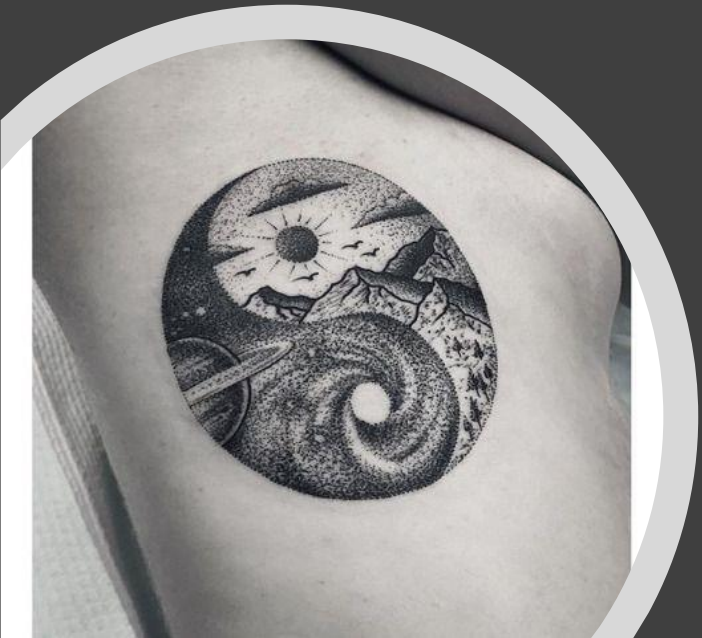
Esta semana vamos a crear nuestra propia imagen de Yin & Yang con símbolos de lo que vemos o creemos tener en nuestra personalidad que consideramos lo bueno y lo malo.





# Trabajo Interior

## Clase 4 – Conflicto y Unificación





# Trabajo Interior

## Clase 4 – Conflicto y Unificación

Un buen lugar para comenzar nuestra comprensión del trabajo interior, aunque al principio te parezca extraño, es con el Credo, el Credo de Nicea. Yo creo en Un Dios. Millones de personas repiten esta afirmación en un idioma u otro cada semana. Por supuesto, la mayoría de nosotros nunca consideramos sus implicaciones; se ha convertido en otra frase para repetir sin pensarlo. Pero además de ser una declaración religiosa, debe considerarse lo que significa a nivel psicológico. *Lo que dice es que sólo hay un Ser; sólo hay una Fuente, un comienzo, una unidad de la que fluye toda la multiplicidad de la vida, y hacia la cual vuelve. Todos sentimos este principio, que no importa qué conflictos encontremos, no importa los enredos y colisiones dentro de nosotros mismos, todos son ramas de un tronco.*





# Trabajo Interior

## Clase 4 – Conflicto y Unificación

Sin esta convicción estaríamos indefensos; el trabajo onírico serio y los enfrentamientos de la Imaginación Activa serían imposibles. La pura multiplicidad de nuestro ser interior nos abrumaría. Pero todos estos seres, todas estas energías, fluyen de una fuente indivisible y se pueden rastrear a ese Uno. Una forma de hacer ese rastreo es entrar valientemente en el pluralismo, en la dualidad, a través del trabajo interior. ¿Quién no está plagado la mayor parte de su vida por esta dualidad de vida? Voces internas masculinas y femeninas, deber o deseo, esta elección o aquella elección, sigo mi corazón o sigo mi mente, siempre recitando los pares de opuestos que expresan el yin y el yang de la vida.





# Trabajo Interior

## Clase 4 – Conflicto y Unificación

Ya que usaremos estos términos yin y yang nuevamente, puede ser útil explicar lo que significa. En la psicología y la filosofía de la antigua China, estas palabras denotaban la inherente división espontánea del mundo en pares de opuestos: luz y oscuridad, ligero y pesado, caliente y frío, masculino y femenino, etc. Los primeros sabios enseñaron que una comprensión de la realidad total requería mantener los pares de opuestos en equilibrio. Yang denota masculino, en movimiento, activista, duro, cálido, seco, ligero. Yin denotado femenino, en reposo, receptivo, suave, frío, oscuro. Siempre llevamos dentro de nosotros actitudes que son opuestas y complementarias.





# Trabajo Interior

## Clase 4 – Conflicto y Unificación

Una parte de nosotros está a favor, una parte de nosotros está en contra. Una parte de nosotros quiere seguir adelante, una parte de nosotros quiere estar tranquilo y ver cómo van las cosas. Una actitud viene del lado femenino, otra del masculino. La sabiduría, según los antiguos sabios, proviene de dejar que el lado yin predomine cuando llegue su momento y que funcione desde el lado yang cuando llegue su turno. Independientemente del tema, el equilibrio llega solo cuando ambas partes reciben lo que les corresponde. Pero sin esta dualidad, esta división del cosmos, no podría existir la vida humana tal como la conocemos.



# Trabajo Interior

## Clase 4 – Conflicto y Unificación

Es el precio que se paga por nuestra encarnación como seres conscientes que inevitablemente aprenden a dividir el mundo y a verse a sí mismos como distintos de eso. El camino hacia la conciencia comienza cuando aprendemos a romper con la esencia primordial. unidad de nuestra inconsciencia original. Como Adán en el Jardín del Edén, aprendemos para vernos a nosotros mismos como distintos del mundo y de las personas que nos rodean. Aprendemos a dividir el mundo en categorías, a clasificar. Comenzamos a dividir no solo los fenómenos externos a nosotros, sino también nuestros propios rasgos y características en opuestos:





# Trabajo Interior

## Clase 4 – Conflicto y Unificación

lo que parece "bueno" de lo que parece "malo", las cosas que nos asustan de las cosas que nos consuelan, lo que nos afirma o lo que nos amenaza y humilla. Así llegamos a la autoconciencia, un sentido de nosotros mismos como individuos que se apartan del rebaño, egos que se apartan del inconsciente colectivo. El precio que se paga por esta conciencia es muy alto: la fragmentación, los conflictos aparentemente irreconciliables dentro de nosotros, la sensación de que el universo se ha derrumbado y no tiene un núcleo central de significado. Somos lo suficientemente conscientes para estar desgarrado por los conflictos de la vida pero aún no lo suficientemente consciente como para sentir la unidad subyacente de la vida.



# Trabajo Interior

## Clase 4 – Conflicto y Unificación

Sin embargo, es por este camino que la Naturaleza se vuelve consciente de su propia existencia, dando a luz a su único testigo: la conciencia humana. “Pero, ¿por qué diablos”, puedes preguntar, “debería ser necesario que el hombre alcance, por las buenas o por las malas, un nivel superior de conciencia?” *Esta es verdaderamente la pregunta crucial*, y no se encuentra la respuesta fácil. En lugar, hay una respuesta real, solo se puede hacer una confesión de fe: Creo que, después de miles y millones de años de crecimiento, alguien tenía que experimentar el asombro de darse cuenta de que este maravillosa creación tanto la tierra con sus montañas y océanos, plantas y animales, etc., y del cosmos con sus soles y lunas, galaxias y nebulosas, agujeros negros, y todas esas inconcebibles maravillar, existe, de que es.





# Trabajo Interior

## Clase 4 – Conflicto y Unificación

“Desde una colina baja en las llanuras del este de África observé una vez las vastas manadas de animales salvajes que pastaban en una quietud silenciosa, como lo habían hecho desde tiempos inmemoriales, tocados solo por el aliento de un mundo primitivo. Entonces me sentí como si fuera el primer hombre, la primera criatura, en saber que todo esto es. El mundo entero a mi alrededor estaba todavía en un estado primitivo; no sabía que lo era. Y luego, en ese momento único en el que llegué a saber, el mundo surgió; sin ese momento nunca hubiera sido”. La Naturaleza busca este fin y lo encuentra realizado en el ser humano.... Cada avance, incluso el más pequeño, a lo largo de este camino de realización consciente añade mucho al mundo.





# Trabajo Interior

## Clase 4 – Conflicto y Unificación

Una vez que nos hayamos apartado, una vez que hayamos creado el mundo al tomar conciencia de él como distinto de nosotros mismos, nuestra tarea aún no ha terminado. Cada uno de nosotros lleva una intuición, una convicción latente de que todo esto finalmente tiene un significado. Hay un sentido universal en los seres humanos de que hay unidad y cohesión en el corazón de la vida, y que es posible para nosotros ser conscientes de ello. Por lo que se puede descubrir, es a esta conciencia de la unidad primordial y esencial de la psique humana a lo que la mayoría de las religiones y filosofías se han referido como *ILUMINACIÓN*.





# Trabajo Interior

## Clase 4 – Conflicto y Unificación

El trabajo interior nos enseña uno de los principios más importantes del camino hacia el yo unificado. Muchas personas creen que pueden lograr la unidad yendo al revés, evitando los conflictos, fingiendo que no existen. El trabajo interior, como experiencia práctica, nos muestra que podemos abrazar el conflicto, abrazar la dualidad, valientemente situarnos en medio de las voces en guerra, y encontrar nuestro camino a través de ellas hacia la unidad que finalmente expresan. No podemos retroceder. No podemos retirarnos. No podemos encontrar nuestro sentido primordial de unidad cancelando la conciencia y retirándonos a la inconsciencia animal.



# Trabajo Interior

## Clase 4 – Conflicto y Unificación

Nuestra evolución ha tomado un camino diferente, y ese camino está construido en nosotros tan real como lo es la estructura de nuestros cuerpos físicos. Nuestro camino conduce de frente, no alrededor de la dualidad sino a través de ella hacia la conciencia de su unidad subyacente. Nuestra tarea es encontrar la unidad fundamental y el significado de la vida sin sacrificar la conciencia de nuestro pluralismo, nuestro sentido de nosotros mismos como seres distintos e individuales. Debido a que el cosmos se divide en cielo y tierra, y debido a que el cielo y la tierra dialogan, el universo ha producido un Cristo, un Buda, un Mahoma y otros profetas. Cada uno de ellos lleva el arquetipo del yo unificado y el mensaje de que los muchos son en realidad uno.





# Trabajo Interior

## Clase 4 – Conflicto y Unificación

Es debido a los conflictos en nuestras propias vidas personales y nuestra voluntad de afrontarlas y convertirlas en diálogos constructivos que nos hagan crecer hacia la conciencia. Nos toca, si somos honestos, vivir en la dualidad y la paradoja. El diálogo de esos elementos paradójicos es la materia de la vida. Sorprendentemente, también es el camino más seguro hacia la unidad. Nuestros sueños son su escenario, su taller y campo de batalla, y la Imaginación Activa el lenguaje supremo.





# Trabajo Interior

Clase 4 – Conflicto y Unificación

## 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*