



PRÁCTICAS DE BIENESTAR y PASES ENERGÉTICOS

PRESENTAN





Trabajo Interior

Usando Sueños e Imaginación Activa
para Crecimiento Personal
Clase 6 – Los 4 Pasos: 1.- Asociaciones

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 6 – Asociaciones

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, fuí 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 6 – Asociaciones

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 6 – Asociaciones

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 6 – Asociaciones

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. Imaginación Activa; Definición
11. Imaginación Activa como viaje mítico
12. La invitación
13. El dialogo
14. Los valores y rituales

Trabajo Interior

Clase 6 – Asociaciones



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 6 – Asociaciones

inspiración

“Incluso después de todo este tiempo, el Sol nunca le dice a la Tierra: "Me debes". Mira lo que pasa con un amor así, ilumina todo el cielo”.

El miedo es la habitación más barata de la casa.
Me gustaría verte viviendo en mejores condiciones”.

Hafiz



Trabajo Interior

Clase 6 – Asociaciones

Meditación Activa

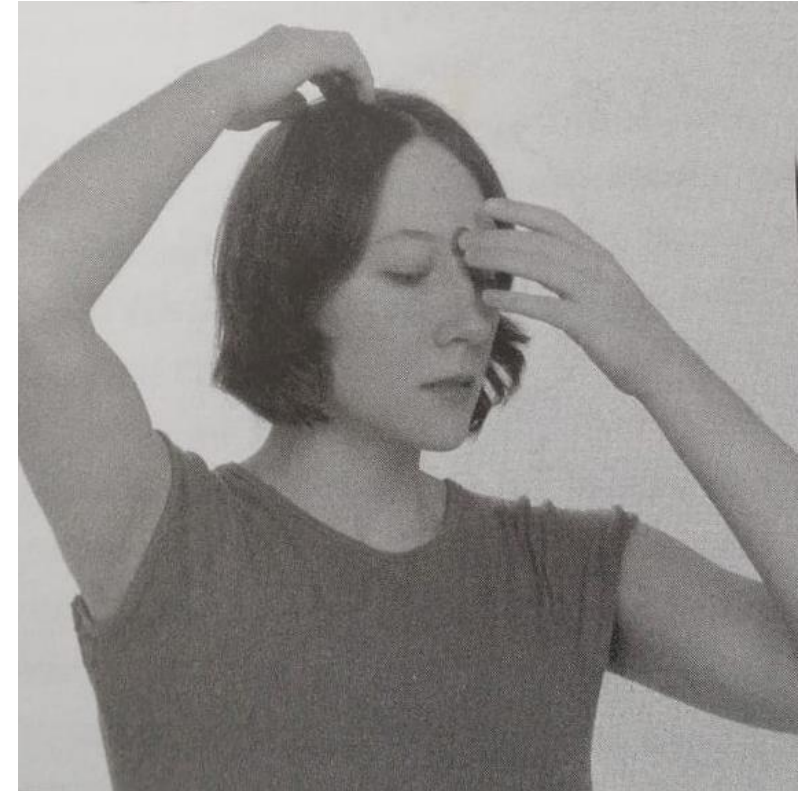
Ojos cerrados, sentados relajadamente pero cuerpo erguido.

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 6 – Asociaciones

Clase 6

Trabajo con los Sueños Primer Paso: Asociaciones



Trabajo Interior

Clase 6 – Asociaciones

Antes de comenzar aquí los cuatro pasos básicos que cubriremos en las clases siguientes.

1. Hacer asociaciones
2. Conectar las imágenes de los sueños con la dinámica interna
3. Interpretación
4. Hacer rituales para concretar el sueño

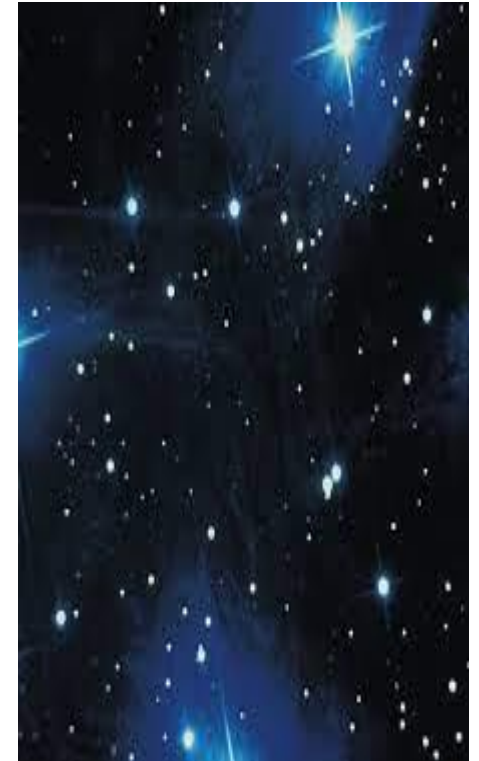
En el primer paso formamos la base para interpretar el sueño encontrando las asociaciones que brotan.

Todo sueño está compuesto por una serie de imágenes, por lo que nuestro trabajo es descubrir los significados que tienen esas imágenes. En el segundo paso, buscamos las partes de nuestro interior que representan las imágenes del sueño. Encontramos la dinámica en el trabajo dentro de nosotros que está simbolizada por la situación del sueño. En el tercer paso, interpretamos, reunimos la información que hemos recopilado en los primeros dos pasos y llegamos a una vista de el significado del sueño cuando se toma como un todo. En el cuarto paso aprendemos a hacer rituales que harán que el sueño sea más consciente, su significado más claro y le den concreción de la experiencia física.

Trabajo Interior

Clase 6 – Asociaciones

Paso uno: Asociaciones para cada símbolo en un sueño. El inconsciente proporciona las asociaciones que explican el significado del símbolo que genera; así, el lenguaje simbólico se puede ser decodificado. Nuestra tarea comienza con asociaciones espontáneas en respuesta a los símbolos. Primero, revisa tu sueño y escribe cada asociación que tengas con cada imagen. Un sueño puede contener personas, objetos, situaciones, colores, sonidos o palabras. Cada uno de estos, es una imagen distinta y debe ser vista en sí misma. La técnica básica: Escribe la primera imagen que aparece en el sueño. Y pregúntate: “¿Qué sentimiento tengo con esta imagen? ¿Qué palabras o ideas me vienen a la mente cuando lo miro?” Tu asociación es cualquier palabra, idea, imagen mental, sentimiento o recuerdo que aparece en tu mente cuando miras la imagen en el sueño. Es cualquier cosa que conectas con la imagen.



Trabajo Interior

Clase 6 – Asociaciones

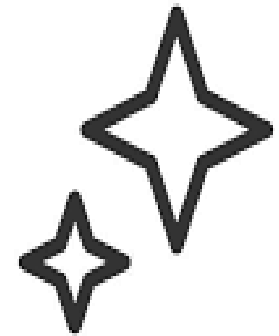
Por lo general, cada imagen inspirará varias asociaciones, será una persona, palabra, frase o recuerdo. Anota cada asociación que provenga directamente de la imagen. Regresa a la imagen y ve qué otras asociaciones te vienen a la mente. Vuelve a la imagen del sueño y anota cada asociación que produzca tu mente. Sólo después de haber escrito todas las asociaciones que encuentres, pasa a la siguiente imagen y comienza el mismo proceso. Esto puede parecer mucho trabajo, pero después de que lo hagas unas cuantas veces y descubras el poder de esta técnica, verás que vale la pena el esfuerzo. También verás por qué los símbolos tienen tanto poder sobre los seres humanos, ellos nos conectan espontáneamente con las partes profundas de nosotros mismos que anhelamos tocar. En este punto, no intentes decidir qué asociación es la correcta.



Trabajo Interior

Clase 6 – Asociaciones

A menudo, la primera conexión que surge, la que parece obvia, no es la que funcionará mejor en el proceso. El inconsciente no sigue los caminos de la lógica del ego. Una asociación que se siente tonta, irracional, puede resultar ser la mejor después de trabajar un rato. A veces todas las asociaciones aunque al principio parezcan contradictorias resultan relevantes. Así que no intentes elegir en ese momento. Solo escríbelos. Supongamos que tienes un sueño que comienza: "Estoy en una habitación azul". La primera imagen a trabajar es el color azul. Estas podrían ser las asociaciones que producirías: Azul: triste o deprimido: “estado de ánimo azul”, “tengo tristeza”. Color de la claridad: conciencia fría y desapegada contrastada con un rojo vivo y emocional. Mi suéter azul. Suelo vestir de azul. Es el color del cielo, el príncipe azul, el que quiera azul celeste....



aploview

Trabajo Interior

Clase 6 – Asociaciones

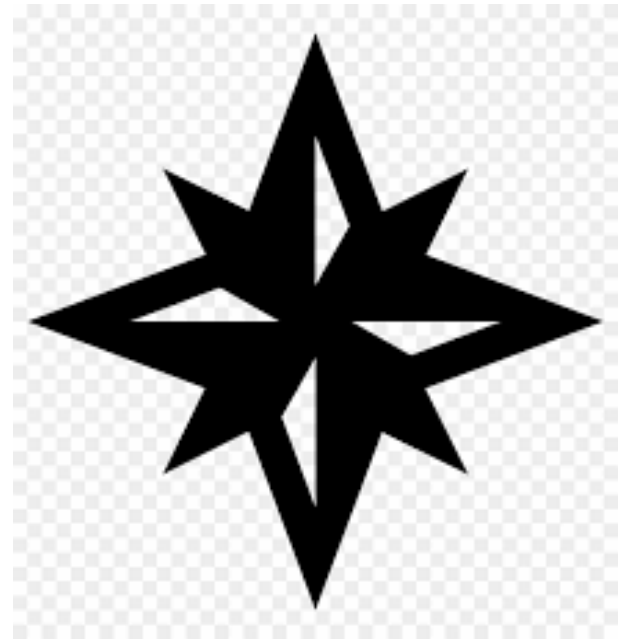
No es casualidad que el inconsciente produzca el color azul en una escena, pero usa rojo en otro o negro en otro. El azul se usa porque este particular el color expresa la dinámica interna. El significado que tiene el azul para el inconsciente se encontrará en alguna parte de las asociaciones a este color dependiendo de quién sea el soñador. Este uso del símbolo que podría, cuando lleguemos al paso tres, significar que una persona que está controlada por los sentimientos y necesita ser un poco más fría y clara. Para otra persona, el color azul podría resultar ser un comentario de que las cosas son demasiado abstractas, sin suficiente energía de pasión. Para otra persona, la habitación azul podría representar un sentido de depresión.



Trabajo Interior

Clase 6 – Asociaciones

Esta es la etapa del trabajo de los sueños en la que simplemente recopilas información del inconsciente. En efecto, le estás preguntando al inconsciente: "¿Cuáles son los significados que asocias con tu propio símbolo?" Muchas reacciones diferentes saldrán de cada persona. *El propósito es averiguar cuáles son tus propias asociaciones únicas*, no lo que otra persona o un libro o teoría psicológica te dice . Así que no censures tus asociaciones; no intentes hacer que suenen más elegantes o adecuadas. Solo tómalas como vienen.



Trabajo Interior

Clase 6 – Asociaciones

Haciendo Asociaciones Directas

Cada vez que hagas una conexión, vuelve a la imagen original del sueño y haz una nueva asociación a partir de la imagen original. No hagas asociaciones en cadena. Las asociaciones en cadena son cuando hacemos conexiones con las asociaciones en lugar de con la imagen original del sueño. Ejemplo, haces tu primera asociación, luego haces otra asociación con esa y luego otra asociación, a esa, hasta tener toda una cadena. Si hacemos esto, nunca volveremos a la imagen original del sueño. Un ejemplo de asociación en cadena:

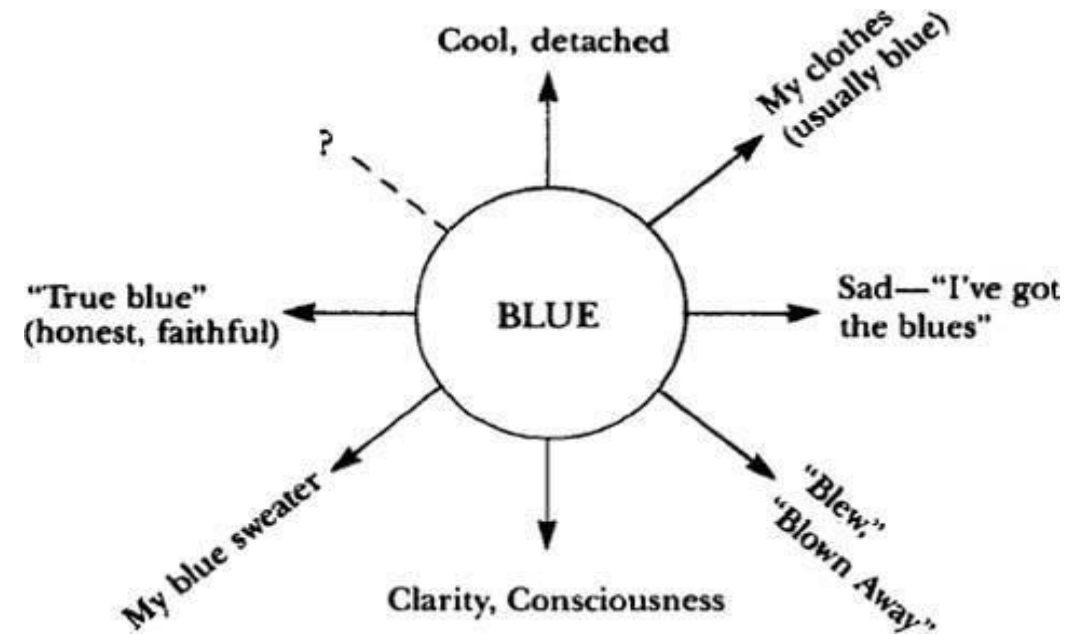
AZUL, Triste, Hospital, Tía Jenni, Tarta de manzana, Cocina calida... Puedes ver que esta cadena se aleja cada vez más de la imagen original, el color azul.



Trabajo Interior

Clase 6 – Asociaciones

Cuando llegamos al "hospital" o a la "tía Jenni", ya hemos perdido cualquier conexión directa con el color azul. El método correcto puede representarse como una rueda, con la imagen del sueño en el eje y las asociaciones irradiando como rayos desde el centro. Todas las asociaciones proceden de la imagen original. Siempre volvemos al centro de la rueda antes de pasar a la siguiente asociación. Te recomiendo hacer tus asociaciones de esta manera, diagramando cada imagen como el centro de una rueda:



Trabajo Interior

Clase 6 – Asociaciones

Ejercicio:
Esta semana recuerda un sueño corto y empieza a buscar sus asociaciones con un diagrama. Trabajaremos con los primeros que me envíen (uno o dos dependiendo del tiempo) .



Trabajo Interior

Clase 6 – Asociaciones

LOS COLOQUIALISMOS

Muchas de las asociaciones que surgen espontáneamente son coloquialismos. El inconsciente a menudo usa símbolos que evocan frases coloquiales. Esto se debe a que nuestras expresiones coloquiales provienen de un lenguaje era más rico en imágenes concretas y más cercano a los arquetipos. Salen de la vida cotidiana sencilla y realista; por lo tanto, son un lenguaje excelente para el inconsciente. Un ejemplo común es el sueño de volar. Si te encuentras volando en un sueño, puede traerte a la mente una gran cantidad de expresiones coloquiales: "Estoy en lo alto". "Mi cabeza está en las nubes". "Debería poner los pies en la tierra". Todas estas coloridas frases podrían estar expresando una condición que llamamos inflación del ego.



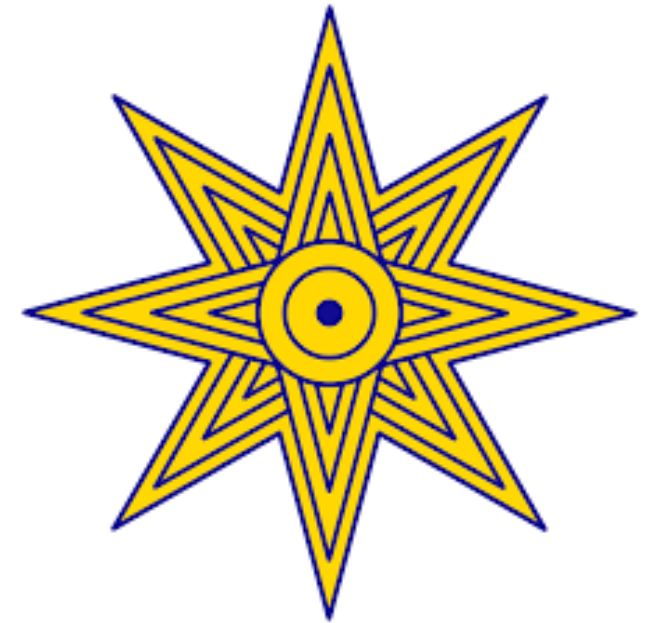
Trabajo Interior

Clase 6 – Asociaciones

El ego se infla cuando estamos atrapados en juegos de poder, cuando nos perdemos en un ideal o una abstracción a expensas de nuestra humanidad ordinaria, cuando el ego ha sido hinchado y ha perdido sentido de sus límites. Entonces comenzamos a “volar alto”, y la cura es “poner los pies en la tierra”.

UTILIZANDO EL MÉTODO “ENCAJAR”

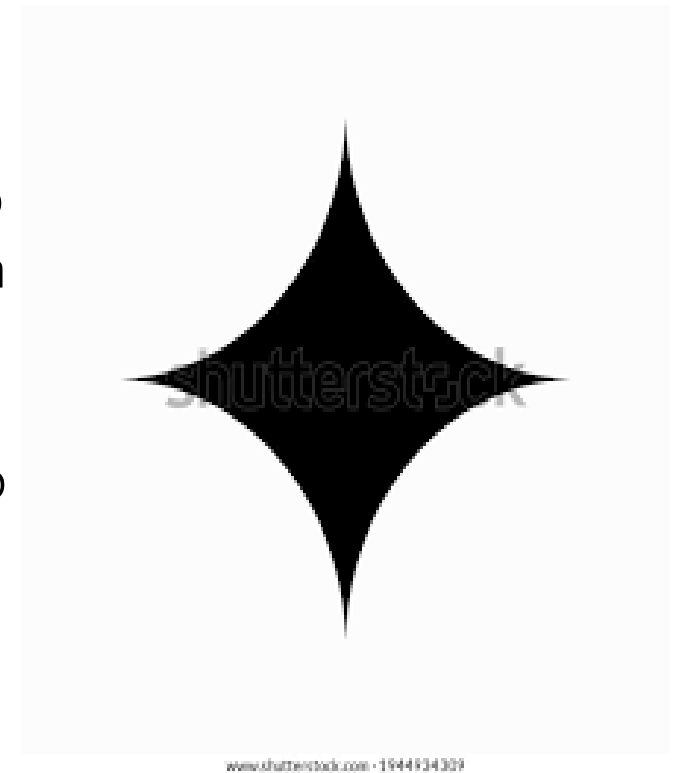
Esto nos lleva a la cuestión de cómo vamos a elegir una de estas asociaciones. ¿Cuál me llevará a una interpretación correcta? Una respuesta que suena engañosamente simple: Es que una de las asociaciones encajará. A medida que vayas pasando por tus asociaciones, una de ellas generará mucha energía en ti y verás como encaja con otros símbolos en el sueño. Tal vez descubras algo en ti mismo que nunca habías visto antes.



Trabajo Interior

Clase 6 – Asociaciones

En ese momento, obtendrás una oleada de convicción desde algún lugar muy profundo: algo “encaja”. Aunque este método suena demasiado simple, es confiable. Recuerda que los sueños se crean a partir de la energía y para encontrar la esencia del símbolo del sueño es ir a donde está la energía, ir a la asociación que genera una oleada de energía. Cuando haces una conexión que está muy cerca de la fuente de energía, saltan chispas. Sientes intuitivamente que la energía detrás de tu sueño se conecta. Habrá veces que no será claro qué asociación es más precisa o más útil para comprender tu sueño. En ese caso, es mejor dejarla por un tiempo y pasar al siguiente símbolo. No te encierres en un solo significado, mantén la mente abierta hasta que comiences a unir todo el sueño. Deja que tu comprensión de los símbolos crezca, sin forzar, y sin conclusiones precipitadas.



Trabajo Interior

Clase 6 – Asociaciones

ILUSTRACIÓN DE TRABAJO DE SUEÑO: EL MONASTERIO

Como ejemplo de hacer asociaciones tenemos el siguiente sueño y algunas de las asociaciones reales que la soñadora hizo en su cuaderno cuando estaba trabajando en él. Debido a que tenemos tiempo y espacio limitados, mencionaré solo algunas de las imágenes de su sueño con algunas de sus asociaciones. Ella proviene de una familia católica italiana. A medida que se hizo adulta, se rebeló contra su origen latino y su religión de la infancia. Se involucró en la filosofía y la meditación del budismo zen. Este sueño marcó un regreso a sus raíces culturales y religiosas, le mostró que podía hacer una síntesis de Oriente y Occidente dentro de sí misma.



Trabajo Interior

Clase 6 – Asociaciones

“Sueño que estoy en un claustro monástico, en una habitación o celda anexa a la capilla. Estoy separado de la gente y del resto de la capilla por una reja. Comienza la misa. Participo solo en mi celda. Me siento con las piernas cruzadas, estilo Zazen, pero sosteniendo mi rosario. Escucho los murmullos de las respuestas a través de la rejilla. Las voces son tranquilas. Cierro los ojos y también yo comulgo, aunque en mi celda no entra nadie ni nada físico. La misa termina. Me doy cuenta de las flores que florecen a un lado de mi habitación. Siento una profunda serenidad”.

Monasterio

vida religiosa; vida religiosa formal; comunidad, la religión de mi infancia; contemplación; sacrificio, claustros medievales; separación del mundo; Monasterio zen al que casi me uní.



Trabajo Interior

Clase 6 – Asociaciones

Habitación/celda

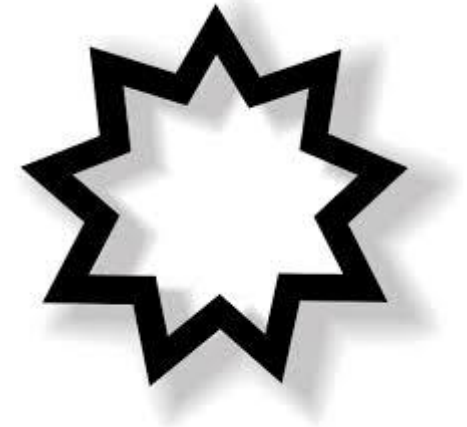
Envase; matriz; el componente básico de las formas de vida; protección; separación del colectivo; individuación; aislamiento de la corriente, fuera de cualquier identidad o comodidad colectiva.

Misa

En misa = forma colectiva de experiencia religiosa; culto en grupo a través de un sacerdote intermediario; forma religiosa de mi colectivo particular; forma dejé de individualizar. **Un paso eliminado** = necesidad de participar en la experiencia religiosa pero sin identificarse con la forma externa colectiva de la experiencia interna.

Comunión

Última Cena, el sacrificio de Cristo, sacramento, ese canto de comunión que siempre he odiado; desmayo durante el ayuno de tres horas;



Trabajo Interior

Clase 6 – Asociaciones

unión mística; volverse uno con la comunión; transubstanciación = transformación; viene en forma no física = experimentarlo internamente en lugar de colectivamente.

Zazen

Practicando la quietud; la familiaridad que sentí con la práctica desde el primer momento, como volver a casa; práctica sin dogma; experiencia más que doctrina; extranjero a mi crianza; pena cuando vi que tampoco podía “pertenecer” al colectivo zen; Monasterio zen al que tuve que decir que no.

Reja

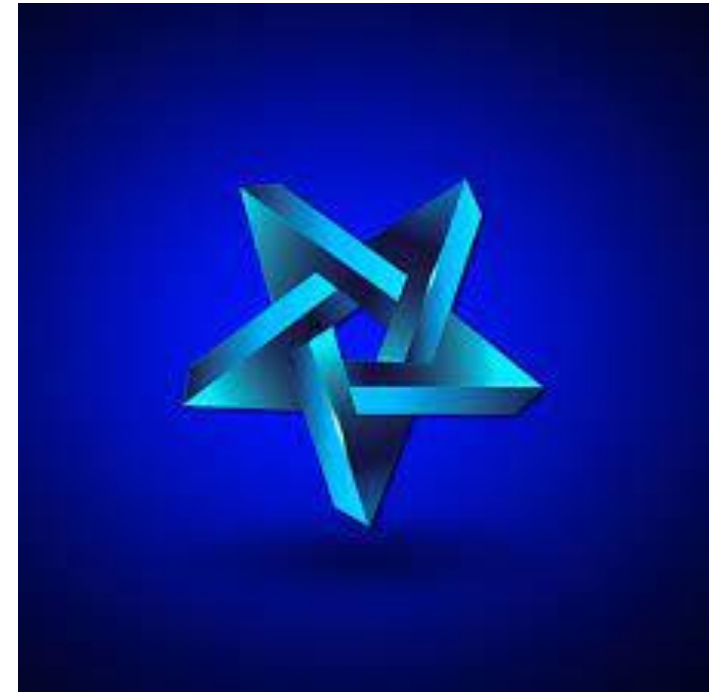
Separación; separación parcial; interacción con el mundo colectivo pero separada; identidad separada; conciencia separada.



Trabajo Interior

Clase 6 – Asociaciones

Puedes ver la riqueza de material que fluye espontáneamente del inconsciente cuando nos enfocamos en la imagen y se busca cada asociación que ocurra. Si observas detenidamente las asociaciones de esta mujer, es posible que veas las relaciones básicas que se forman entre las imágenes y las asociaciones que parecen tener un sentido coherente juntas. Estas asociaciones condujeron a interpretar que este sueño le aconsejó del derecho de salir del rebaño y la necesidad de ser un individuo. El énfasis en el sueño estaba en ella viviendo su naturaleza religiosa; ella podía participar en la divinidad, pero sin identificándose con una versión externa y colectiva de la religión.



Trabajo Interior

Clase 6 – Asociaciones

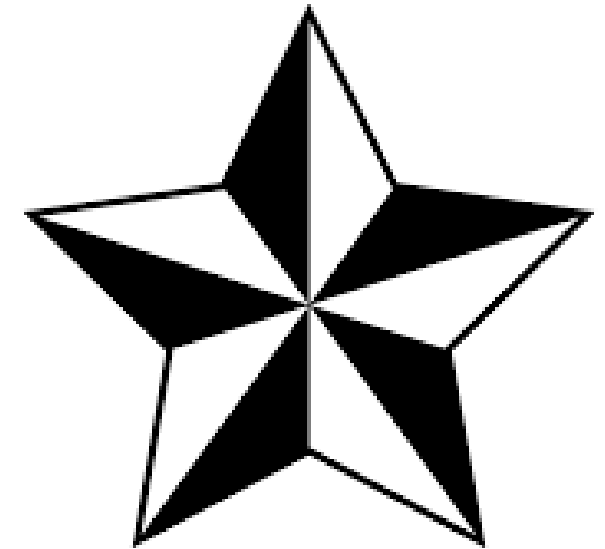
En el sueño ella participó, pero permaneció separada del grupo y la versión grupal de la experiencia religiosa. Esto no fue porque ella fuera una elitista, sino porque esa es su forma de ser. El detalle de recibir la comunión sin ningún contacto físico fue consistente con su comprensión del sueño. Tenía que experimentar la inmediatez de la Deidad, la transformación, pero tenía que experimentarla interiormente y a su manera individual, no identificándose con una versión colectiva y cultural de la experiencia. En sus asociaciones, recordó que también había considerado unirse a un grupo budista para poder unirse a la comunidad, pertenecer a algo y seguir de una manera definida colectivamente. Pero no pudo hacerlo con el budismo más de lo que pudo hacerlo con el catolicismo.



Trabajo Interior

Clase 6 – Asociaciones

La buena noticia en todo esto para ella fue que podía volver a su herencia católica y cristiana pero con una nueva comprensión de ella que le permitió participar y ver el espíritu esencial. Podía estar en comunidad, pero no dejarse engullir por ella. Ella podría participar y continuar siendo un individuo siguiendo su propio camino único. Las flores que brotan en su celda al final de la misa las encontró como un símbolo de nueva vida y nueva conciencia resultante de la síntesis que hizo entre su religión infantil y su experiencia adulta del espíritu. Hablando con mayor precisión, las flores expresan la síntesis misma. Tal símbolo apunta al arquetipo del YO que trasciende los opuestos pues la realidad central los une.



©DESIGNALIKE

Trabajo Interior

Clase 6 – Asociaciones

Las flores no son sólo símbolos de lo femenino sino también del ser unificado: en el cristianismo, la rosa representa a Cristo; en las religiones orientales, el loto de mil pétalos que representa al Uno. Por el camino de este soñador, que es el camino de la quietud, hizo florecer en su vida la flor del yo. Encontró el núcleo universal del espíritu que está en el centro de sus raíces cristianas y de su experiencia zen que trasciende a ambos y no se identifica con la forma externa de cualquiera. Algunas cosas importantes le sucedieron a esta mujer a consecuencia de este sueño. Cuando lleguemos al cuarto paso en el trabajo de los sueños, que es hacer un ritual para expresar el significado de tu sueño, volveremos a este Sueño del Monasterio. El ritual de esta soñadora para su sueño y los eventos que siguieron son muy instructivos.



Trabajo Interior

Clase 6 – Asociaciones

USO DE LA AMPLIFICACIÓN ARQUETÍPICA

Hay otra forma de encontrar asociaciones, la amplificación arquetípica. Básicamente es un proceso de recopilación de información sobre los arquetipos que aparecen en nuestros sueños acudiendo a fuentes como mitos, cuentos de hadas y antiguas tradiciones religiosas. Hay un ejemplo simple en el Sueño del Monasterio. Las flores que aparecían en la habitación de esta mujer con su papel en el cristianismo, el budismo y otras religiones se asocio como símbolos del “YO” arquetípico. Los mismos símbolos primordiales aparecen igualmente en los mitos y religiones antiguos y en los sueños de la gente moderna. Es sorprendente que en los sueños de las personas aparecen imágenes de símbolos antiguos, y de una diferente cultura .



Trabajo Interior

Clase 6 – Asociaciones

Nuestros sueños se basan en fuentes universales del inconsciente colectivo de toda la humanidad. El arquetipo es universal, una corriente de energía. La imagen del Viejo Sabio, por ejemplo, esta presente en todas las culturas y razas. Su imagen varía en mitos y culturas y aparece en los sueños de un hindú o de un occidental.

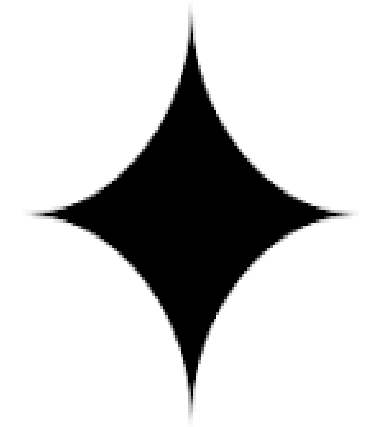


Trabajo Interior

Clase 6 – Asociaciones

USO DE ASOCIACIONES PERSONALES

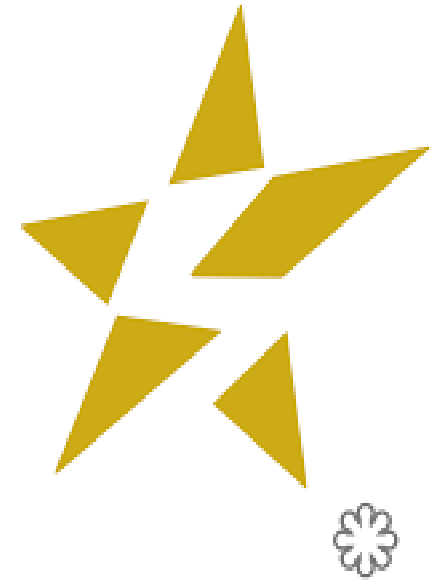
Este es un buen punto para decirte que el uso de los llamados libros de sueños y diccionarios de simbolismo como sustitutos de tus propias asociaciones personales no es bueno. Mucha gente, sin pensarlo, recurre a un diccionario de símbolos cada vez que intenta entender un sueño. Buscan cada símbolo del sueño, escriben el significado estándar que ofrece el diccionario, y luego creen que han "interpretado" su sueño. Si utilizas este tipo de enfoque, nunca llegarás al significado individual y especial que tu sueño tiene para ti. Estos enfoques se basan en la suposición errónea, que cada símbolo tiene un significado colectivo estándar que es cierto para cada sueño y cada persona. Si fuera así, sería muy conveniente en verdad, pero no lo es.



Trabajo Interior

Clase 6 – Asociaciones

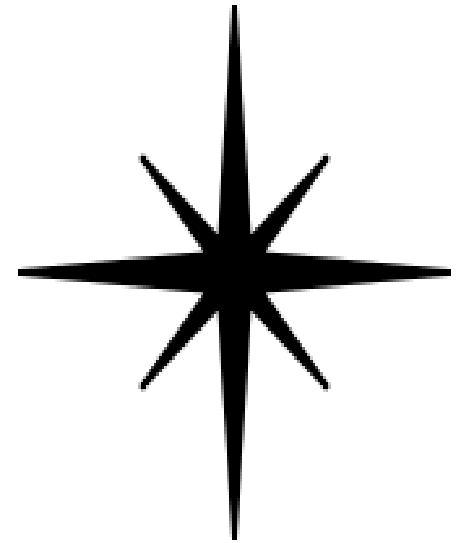
Cada individuo varía en la forma en que su inconsciente complementa o compensa a su mente consciente y es imposible estar seguro de hasta qué punto los sueños y sus símbolos pueden ser clasificados en absoluto. Es cierto que hay sueños y símbolos únicos (preferiría llamarlos “motivos”) que son típicos y ocurren con frecuencia. Entre tales motivos están caer, volar, correr pero sin llegar a ninguna parte.... Pero debemos enfatizar nuevamente que estos son motivos eso debe ser considerado en el contexto del sueño mismo, no como cifras que se explican por sí mismas. Cada símbolo en tu sueño tiene una connotación especial e individual que te pertenece solo a ti, el sueño es, en última instancia, solo tuyo. Incluso cuando un símbolo tiene un significado colectivo o universal, todavía tiene una coloración personal para ti y puede ser explicado sólo por ti.



Trabajo Interior

Clase 6 – Asociaciones

Por eso es importante que encuentres las asociaciones que son tuyas, y no aceptes interpretaciones estandarizadas. Esto es aún más importante cuando nos adentramos en la amplificación arquetípica. Algunas personas se involucran tanto en la búsqueda de conexiones míticas que olvidan sus asociaciones personales. Este es el punto es fuerte la tentación de acudir a un diccionario de simbolismo, averiguar qué dicen y detenerse allí. Si no encuentras conexión personal con el arquetipo, todo esto no tiene sentido. Sin embargo, es de gran ayuda saber lo que el símbolo ha significado para otros, y cómo ha aparecido en mitos colectivos y cuentos populares. Este conocimiento puede acortar el proceso. También puede actuar como confirmación de las asociaciones personales que brotan espontáneamente de ti.





Trabajo Interior

Clase 6 – Asociaciones

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*