



PRÁCTICAS DE BIENESTAR y PASES ENERGÉTICOS

PRESENTAN





Trabajo Interior

Usando Sueños e Imaginación Activa
para Crecimiento Personal
Clase 9 – Los 4 Pasos: 4.- Rituales

Basada en el libro de Robert A. Johnson
Impartida por

Elena Parsons, B.S.
Psicoterapeuta, Consultora en Medicina, Terapias
Alternativas y Sanación de Energía



Trabajo Interior

Clase 9 – Rituales

Mi nombre es Elena Parsons, soy graduada en Psicología y estoy certificada en varias técnicas de sanación emocional y “Psicología de la Energía”, Nutrición, utilizo estas técnicas de respiración y otros ejercicios útiles para desarrollar un sano amor propio y conciencia, apoyando la evolución personal resolviendo dolores y traumas emocionales y físicos.

En mi camino de aprendizaje encontré increíbles maestros, entre otros, fui estudiante directa de Carlos Castaneda. Con él encontré magníficas técnicas de recuperación de la energía, de soltar el pasado y de reconectar con mi ser.





Trabajo Interior

Clase 9 – Rituales

Hola, mi nombre es Pilar Soro vivo en España y soy instructora de Being Energy®

Durante años fui maestra de primaria. Y soy la fundadora de PasesEnergéticos.com.

Todos los días puedes practicar conmigo online con mis clases y cursos en vídeo.

Te ayudo a sostener tu práctica diaria para que alcances un estado físico y anímico óptimos



Trabajo Interior

Clase 9 – Rituales

PROGRAMA

- Las 14 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 9 – Rituales

Las Clases

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



Trabajo Interior

Clase 9 – Rituales



El propósito de este taller es proporcionar un enfoque práctico, paso a paso, para hacer tu propio trabajo interior. Aquí encontrarás un método de cuatro pasos tanto para el trabajo con los sueños como para la Imaginación Activa. Como parte de nuestra exploración, también tocaremos los usos de la ceremonia y la fantasía como vías hacia el inconsciente. Nos referimos a estas técnicas como “trabajo interior” porque son directas y poderosas formas de acercarse al mundo del inconsciente. El trabajo interior es el esfuerzo por el cual tomamos conciencia de las capas más profundas de conciencia dentro de nosotros y así, avanzamos hacia la integración del yo total.

Trabajo Interior

Clase 9 – Rituales

inspiración

“En el agua y en la tierra, en los árboles, arbustos y enredaderas, en todas partes del universo entero habita mi Amado. Además, todas las diversas formas y modos de ser que contemplamos, ¿no son expresiones de mi Amado? Porque no hay nadie sino Eso. Es más pequeño que lo más pequeño y más grande que lo más grande”.

Anandamayi Ma





Trabajo Interior

Clase 9 – Rituales

Meditación Activa

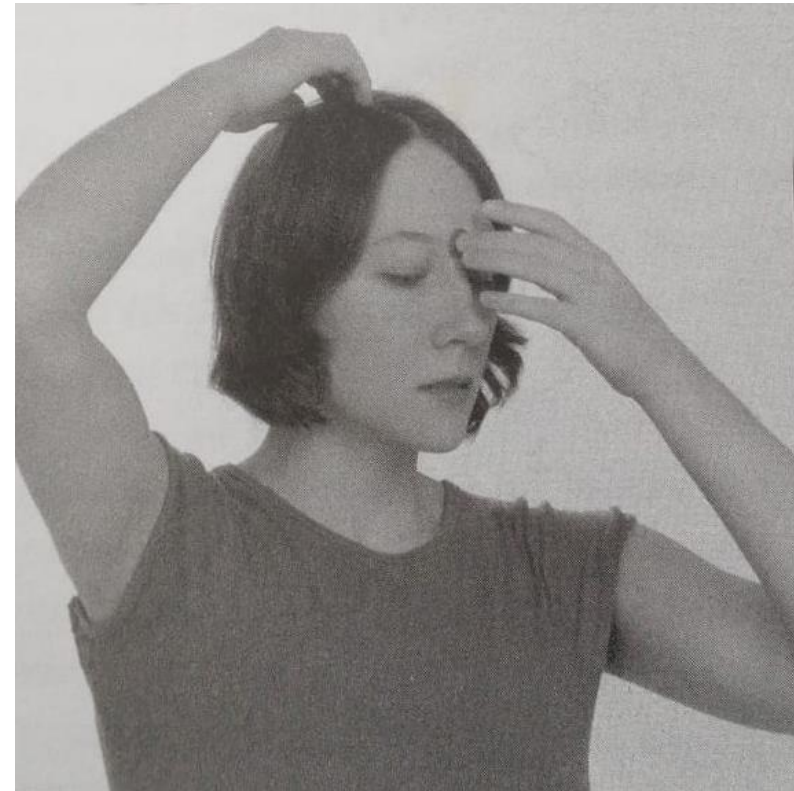
Ojos cerrados, sentados relajadamente pero cuerpo erguido.

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 9 – Rituales

Clase 9

Trabajo con los Sueños Cuarto Paso: Rituales

Trabajo Interior

Clase 9 – Rituales

Paso cuatro: Rituales

En el cuarto paso, ya has hecho una interpretación. Has hecho todo lo posible para entender el sueño. Es el momento de hacer algo físico. Este paso es importante porque te ayuda a integrar tu experiencia onírica en tu vida consciente y despierta. Para algunas personas esta es una etapa difícil del trabajo de los sueños. Sin embargo, con un poco de práctica, aprendes a usar tu imaginación e inventar ingeniosos rituales que le darán a tu sueño inmediatez y concreción física. Te sorprenderá cuánto poder tiene este cuarto paso para intensificar tu comprensión del sueño, e incluso para cambiar tus hábitos y actitudes.





Trabajo Interior

Clase 9 – Rituales

Actuar Conscientemente Para Honrar los Sueños

Este paso requiere un acto físico y práctico que afirmará el mensaje del sueño. Ejemplo, como resultado de tu sueño, sientes que necesitas comenzar a pagar tus cuentas a tiempo o arreglar una relación que se ha vuelto confusa. Otros ejemplos, puedes soñar que necesitas ser más conscientes de tus valores emocionales. Para tal sueño podrías hacer un ritual de pasar una noche haciendo algo que tiene un valor profundo, que se siente importante y edificante, pero para lo cual nunca tienes tiempo. O haz algo pequeño y sutil para mostrar tu afecto a alguien que te importa. Las cosas pequeñas funcionan mejor: por ejemplo, hacer una visita breve o enviar una tarjeta. Cualquier ritual físico servirá si afirma el mensaje de tu sueño.





Trabajo Interior

Clase 9 – Rituales

Si tu sueño te dice que pasas demasiado tiempo en el trabajo, que necesitas más relajación física, podrías hacer un ritual de irte a la playa o a algún lugar rural, dar una caminata larga, enfocando tu mirada en los colores de la tierra y el cielo, reconectando con el mundo físico. Incluso pequeños actos como estos tienen el poder de concretar su sueño y empezar a integrarse en tu vida consciente. Ejemplo; un joven estudiante universitario soñó que estaba en un centro comercial un sábado por la noche. Iba de un lugar a otro y todo le salía mal. Comía “comida chatarra” que lo enfermaba, los amigos eran superficiales, vanos y ruidosos, las cosas que compraba lo dejaban insatisfecho. Trabajó en los primeros tres pasos del trabajo de sus sueños. Su interpretación fue que el sueño se refería a su “síndrome del sábado por la noche”.



Trabajo Interior

Clase 9 – Rituales

Este consistía en “salir con los amigos”, beber mucho, comer alimentos poco saludables, tener aventuras y amistades que lo dejaban vacío. Decidió, a la luz del sueño, que este tipo de socialización o recreación no era saludable para él y que representaba un conjunto de valores y una forma de vida que no le pertenecía. Su interpretación fue que la esencia del sueño estaba capturada en la frase, “comida chatarra.” En su sueño experimentó no solo la comida chatarra física sino la de la relación humana y la colectividad. Al igual que la comida chatarra, no le daba alimento a su vida interior, a su vida sentimental ni incluso en la relación humana. Así que creó este ritual para su sueño: fue a un puesto de hamburguesas y compró la hamburguesa más grande de lujo con queso y una orden de papas fritas.



Trabajo Interior

Clase 9 – Rituales

Tomó una pala y llevó la comida chatarra a su patio trasero. Cavó un hoyo y enterró la hamburguesa con queso y las papas fritas con solemne ceremonia. Lo hizo como un acto simbólico de renuncia. Afirmó ritualmente su intención de renunciar a las implicaciones superficiales y destructivas a la que el sueño le había señalado. Este sueño y este ritual tuvieron un efecto profundo en él. Estos iniciaron una gran evolución de conciencia, fuerza y madurez. El ritual lo curó de buscar el alimento donde no lo encontraba, de entregar su vida a las personas y actividades que no podían alimentarlo en ningún nivel profundo. Este es un ejemplo instructivo de lo que nuestra sociedad hace a nuestros jóvenes en general. Hemos perdido las formas tradicionales de colectividad como la familia, la escuela, la iglesia que nos nutría psicológica y espiritualmente.





Trabajo Interior

Clase 9 – Rituales

La mayoría de actividades sociales disponibles no contribuyen a la salud física ni a al bienestar interior. Esta situación está simbolizada por la imagen onírica de jóvenes dando vueltas por un centro comercial, sin rumbo fijo buscando algo que hacer, un significado o una conexión que no se puede encontrar allí. No hay nada malo en los centros comerciales. Es la mentalidad del centro comercial, lo que es el problema. La gente se sorprende al saber que los rituales más poderosos son los pequeños, los sutiles. No es necesario hacer cosas grandes o costosas. De hecho, es contraproducente. No te propongas limpiar toda la casa o de poner en marcha tu negocio en un día porque tuviste un sueño que te dijo que lo organizaras. Y no intentes involucrar a tus amigos. No necesitas organizar un club de gimnasia porque tu sueño te dijo que hicieras ejercicio.





Trabajo Interior

Clase 9 – Rituales

Mantén tus rituales pequeños y sutiles y serán más poderosos. El ritual es una representación física del cambio que pide el sueño. Tampoco es una buena idea hacer un ritual hablando de tu sueño o de explicarlo a la gente. Hablar tiende a poner toda la experiencia de vuelta a un nivel abstracto. Se contamina con tu deseo de presentarte en la mejor luz. En lugar de una vívida y privada experiencia, terminas con una charla colectiva y amorfa. Los mejores rituales son físicos, solitarios y silenciosos: estos son los que se registran más profundamente en el inconsciente.

USO DEL CUERPO

Hacer un acto físico tiene un efecto mágico en el trabajo de los sueños, los saca de lo abstracto y les da una realidad concreta.





Trabajo Interior

Clase 9 – Rituales

Pone el sueño en el aquí y ahora de tu vida física. El ritual y la ceremonia en general son formas de utilizar pequeños actos simbólicos para establecer una conexión entre la mente consciente y la inconsciente. El ritual devuelve un poderoso mensaje al inconsciente, provocando cambios en los niveles profundos donde se originan nuestras actitudes y valores. Podemos pensar que es tomar la semilla de una planta que ha brotado y replantarla en el suelo donde creció. De la misma manera, cuando volvemos a plantar nuestra conciencia en el inconsciente, produce nueva energía y nueva vida. Nuestra tendencia en Occidente es hacer que todo sea abstracto, usar discusiones prolijas como sustituto de la experiencia emocional directa.



Trabajo Interior

Clase 9 – Rituales

Es verdaderamente necesario involucrar nuestro cuerpo y nuestros sentimientos. Tenemos que transformar nuestras ideas teóricas en experiencia "a nivel visceral". Imágenes del sueño deben unirse con tus emociones, tus fibras musculares, las células de tu cuerpo. Se necesita un acto físico.

REDESCUBRIENDO EL PODER DEL RITUAL

Así como tenemos que superar los prejuicios culturales para acercarnos al inconsciente, también tenemos que abandonar algunos de nuestros prejuicios y respetar el ritual como una parte necesaria y útil de la vida humana. Algunos de nosotros creemos automáticamente que los rituales son supersticiones o creencias obsoletas.





Trabajo Interior

Clase 9 – Rituales

Las palabras ritual y ceremonia a menudo se usan despectivamente para significar “actos vacíos y sin sentido”. En años recientes, sin embargo, muchas personas se han interesado en el chamanismo y en los rituales de los nativos americanos y otras culturas tribales y hemos comenzado a redescubrir el ritual como una herramienta humana natural para conectarnos con nuestro ser interior, enfocar y refinar nuestras percepciones religiosas y constelar energía. Estamos empezando a aprender que nos hemos empobrecido al renunciar a lo que nuestros ancestros tenían como parte de su vida espiritual diaria. El ritual es un modo de acercarse al mundo interior. Uno de los significados de la palabra ceremonia, en su forma latina original, era “asombro”.



Trabajo Interior

Clase 9 – Rituales

Toda la ceremonia religiosa es una indicación de la reverencia y el asombro que las personas sintieron en un momento dado con respecto al objeto de la ceremonia. Es natural para los seres humanos mostrar reverencia a través de la formalidad, utilizar actos simbólicos altamente ritualizados (la misa católica por ejemplo) como una forma de acercarse cuidadosamente al mundo interior. ¿Cómo se aplica esto a los sueños? Cuando hayas comenzado a experimentar tu sueños, veras que hay un enorme poder e inteligencia detrás de ellos. Sabrás que tus sueños están revelando capas de tu alma que tu no conocías, tocando temas que son importantes y con esto, todo tu sentido y significado de la vida comenzaran a reorganizarse.





Trabajo Interior

Clase 9 – Rituales

Es entonces cuando nuestra confianza nos pone frente al mundo divino. Necesitamos hacer rituales para tocar esas energías y hacerlas evolucionar. Necesitamos expresar nuestro asombro, júbilo y gratitud y, a veces, nuestro terror. Por todo esto, el ritual es el canal que nos ayuda a alcanzar estas partes nuestras internas. Por otro lado, si una persona no tiene sentido de reverencia, ningún sentimiento de que haya alguien o algo que le inspire asombro, generalmente indica una inflación del ego. Es irónico, entonces, que gran parte de nuestra cultura moderna esté dirigida a erradicar toda reverencia, todo respeto por las altas verdades y cualidades que inspiran un sentimiento de asombro y adoración en el alma humana.



Trabajo Interior

Clase 9 – Rituales

No hay rituales fijos establecidos para nosotros. En cambio, cada uno de nosotros debe entrar en su propia imaginación y "soñarlo". El ritual que servirá para honrar un sueño en particular. Cada ritual debe estar hecho a medida con la materia prima de tu propio ser interior. Fluye del mismo lugar interior que produjo tu sueño, tus asociaciones y tu interpretación.

LA CEREMONIA DE LAS FLORES

Algunos ejemplos para ilustrar formas en que diferentes personas tienen rituales simples para honrar sus sueños. El primero nos remite a un sueño que vimos antes: el Sueño del Monasterio. Puedes recordar que dije antes que regresaríamos a este sueño para ver qué había sucedido con el sueño y la soñadora cuando se acercó al cuarto paso del trabajo de los sueños.





Trabajo Interior

Clase 9 – Rituales

La experiencia de la soñadora ilustra un hecho que es conocido por quienes trabajan regularmente con sus sueños: esto a menudo genera una gran carga de energía constructiva en el mundo externo que nos rodea y da forma a nuestras circunstancias externas de maneras que nunca hubiéramos anticipado. Cuando enfocamos una gran cantidad de energía dentro del mundo interior, a menudo surge una energía paralela en las personas y situaciones que nos rodean y hasta podemos sanar a través de nuestro trabajo interior que nunca podríamos haber hecho por medios externos. Aquí nuevamente el Sueño del Monasterio; “Estoy en un claustro monástico, en una celda anexa a la capilla. Estoy separado de la gente y del resto de la capilla por una reja. Comienza la misa. Participo sola en mi celda. Me siento con las piernas cruzadas, estilo Zazen, pero sosteniendo mi rosario.





Trabajo Interior

Clase 9 – Rituales

Escucho los murmullos de las respuestas a través de la rejilla. Las voces son tranquilas. Cierro los ojos y yo también comulgo, aunque nadie ni nada físico entra en mi celda. La misa termina. Me doy cuenta de las flores que florecen a un lado de mi habitación. Siento una profunda serenidad”.

Después de que ella trabajó en su sueño, vio las implicaciones para su vida y práctica religiosa. Pero no podía pensar en nada físico que hacer al respecto. Le parecía ser una cuestión de visión interior, de comprensión interior, de hecho, si ella salía corriendo y comenzaba a buscar un grupo religioso para unirse a él violaría el espíritu del sueño, que era estar en quietud en su propia conciencia del espíritu, finalmente la joven pensó en un simple acto simbólico que expresaría sus sentimientos sobre el sueño y el significado para ella





Trabajo Interior

Clase 9 – Rituales

En el sueño, cuando había recibido la comunión, vio que las flores habían florecido. Ella fue y recogió flores como las de su sueño. Condujo hasta el océano e hizo una ceremonia solemne al ir a la orilla del mar y arrojar las flores al mar. Fue un acto físico, aunque simbólico, de devolver, de regresar al mar femenino del inconsciente el regalo que había recibido de la Madre Tierra. Ella sintió que esto era demasiado poco, que debería pensar en algo más grandioso para hacer el honor de tan maravilloso sueño. Pero era todo lo que podía pensar, así que eso hizo. Se sintió inmensamente agradecida por el sueño, y este fue un acto de gratitud hacia Dios y el interior femenino. Después de eso, condujo tranquilamente de regreso a su casa y descubrió que una amiga había venido a visitarla mientras estaba en la playa, una amiga a la que no veía muy a menudo, dieron un breve paseo en coche por el barrio. Luego ocurrieron cosas en rápida sucesión que parecían coincidencias, pero que no podían ser.



Trabajo Interior

Clase 9 – Rituales

Primero, mientras conducían, descubrió que había un monasterio en su vecindario, a pocas cuadras de su casa. Se sobresaltó, porque interiormente había estado en un monasterio toda la noche y toda la mañana. Su amiga era una de los pocos laicos que tenían permiso para entrar en el claustro, ¡y hasta tenía la llave de la puerta! Su amiga sugirió que se detuvieran y visitaran la capilla y saludaran a las monjas. Cuando nuestra soñadora entró en la capilla del monasterio, sintió como si hubiera regresado a su sueño. La capilla, que ella nunca había visto antes, era idéntica a la capilla de su sueño. Cada detalle era el mismo. Ella se acomodó sola en la capilla para meditar en postura de Zazen, y todos los significados, sentir pensamientos, y la intensa serenidad de la experiencia onírica fluyó a través de ella de nuevo.





Trabajo Interior

Clase 9 – Rituales

En los días siguientes a ella también se le concedió permiso para visitar el monasterio regularmente para meditar, pasar tiempo tranquila y nutrir la parte de ella que es monástica. El Sueño del Monasterio se convirtió en una realidad física externa, así como una realidad interna en la Tierra de los Sueños. El flujo interior y el flujo exterior se convirtieron en sistemas de energía paralelos. La paradoja de todo esto es que, en el momento en que estaba dispuesta a renunciar a todas formas externas de “pertenecer” o de seguir una religión institucional, esta mujer de repente se encontró en un monasterio físico, una capilla física, un grupo físico de monjas con las que podía pasar algunas horas en un sentido de comunidad religiosa. Y nada de esto contradice el monasterio interior, la vida interior del espíritu mostrada en su sueño que está más allá de las formas religiosas externas y colectivas.





Trabajo Interior

Clase 9 – Rituales

Como se puede ver, el ritual que la soñadora hizo por su gran sueño no parecía muy dramático para ella. Pero su "ceremonia de las flores" era exactamente apropiada para los símbolos simples y poderosos en el sueño. Generó una conexión entre el mundo interior del sueño y el mundo físico exterior, facilitó los eventos sincrónicos más tarde en el día y unió los dos lados de su realidad. Si aprendemos a vivir de esta manera, encontraremos que todos nuestros sueños se manifiestan internamente y exteriormente. *Es solo nuestra inconsciencia lo que nos impide ver las conexiones sutiles.* Nuestros rituales y ceremonias pueden ayudarnos a ver dónde se encuentran el mundo interior y el mundo físico, y dónde se reflejan mutuamente a medida que se mueven en campos paralelos de energía.





Trabajo Interior

Clase 9 – Rituales

CUANDO NO SE PUEDE PENSAR EN NADA QUE HACER

Siempre puedes hacer un simple acto físico, incluso si no puedes pensar en algo que se relaciona directamente con su sueño. Sal y camina alrededor de la cuadra en honor a tu sueño, si eso es todo lo que puedes pensar. Enciende una vela. Hacer algo. Si realizas conscientemente algún acto, cualquier acto en honor a tu sueño, se registrará en tu inconsciente.

USAR EL SENTIDO COMÚN

Tu imaginación normalmente producirá un buen ritual físico para tu sueño, la imaginación y los sueños provienen de la misma fuente, y están en consonancia. Pero no todo lo que produce tu imaginación debe ser actuado externamente. Aún tienes que usar tu raciocinio.





Trabajo Interior

Clase 9 – Rituales

El santo hindú Sri Aurobindo dijo una vez: "¿Por qué cuando la gente comienza a renunciar al mundo, lo primero que renuncian es el sentido común? Al enfrentarse al nuevo y mágico mundo de los sueños, puedes sentir que estás renunciando a tu viejo y estrecho mundo. Pero no renuncies al sentido común. No renuncies a la cortesía o el respeto hacia las personas que te rodean. Este cuarto paso del trabajo de los sueños, este ritual físico, es una herramienta muy poderosa que puede afectar tu vida profundamente si es usado constructivamente. Pero si lo usas de manera tonta o irresponsable, puede causarte mucho dolor a ti y a otros. No hagas cosas demasiado dramáticas o de confrontación, que involucren a otras personas y sus sentimientos. No uses tu sueño como una licencia para actuar irresponsablemente.





Trabajo Interior

Clase 9 – Rituales

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*