



PRÁCTICAS DE BIENESTAR y PASES ENERGÉTICOS

PRESENTAN





Trabajo Interior

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

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 9B – Ilustración

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 9B – Ilustración

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 9B – Ilustración

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 9B – Ilustración

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 9B – Ilustración



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 9B – Ilustración

inspiración

“Aquello de lo que no somos
conscientes, nos posee”.

James Hollis





Trabajo Interior

Clase 9B – Ilustración

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 9B – Ilustración

Clase 9B

Trabajo con los Sueños: Ilustración



Trabajo Interior

Clase 9B – Ilustración

Aquí un sueño de muestra con los cuatro pasos . Es un sueño corto que el autor tuvo, los sueños que parecen pequeños y simples tienen enormes implicaciones, como éste para él. Y usa los arquetipos y asociaciones personales para obtener un sentido del mensaje del sueño.

El sueño de los cuatro matones

Estoy en mi ciudad natal, Portland, Oregón. Estoy caminando por Williams Avenue, la calle por la que solía caminar para llegar a la escuela primaria, mi antiguo barrio, como fue en los días de mi niñez. Paso por delante de la frutería japonesa en la esquina, y la tienda sigue ahí. Parece que estoy visitando el barrio antiguo. Siento que tengo mi edad actual, pero he sido transportado de regreso a ese lugar como lo fue una vez. Paso por un solar baldío. Siento que hay algo al acecho allí. Tengo la súbita intuición de que me van a robar. Me detengo y saco mi billetera de mi bolsillo trasero y retiro el efectivo. Veo que tengo cuarenta dólares. Deslizo el efectivo en el bolsillo izquierdo de mi camisa, sobre mi pecho, y vuelvo a guardar la billetera en mi bolsillo trasero.



Trabajo Interior

Clase 9B – Ilustración

Cuatro jóvenes matones saltan de los arbustos y me rodean. Yo sé que este es lo que intuí. Veo que es inútil correr: Son cuatro; son más jóvenes y más fuertes que yo. Son “gente de la calle” y pueden dominarme fácilmente. Me registran cuidadosamente, comenzando por mis zapatos y trabajando hacia arriba. Cuando alcanzan mis bolsillos traseros, encuentran mi billetera pero no dinero, así que siguen buscando. Cuando llegan al bolsillo izquierdo de mi camisa, encuentran los cuarenta dólares. Pero, en ese momento, han pasado tanto tiempo conmigo y ha habido tanto contacto físico que “me conocen”. En cierto sentido nos hemos conocido, nos hemos convertido en amigos. Se quedan, hablando conmigo de manera amistosa, pero no me quitan el dinero, porque ahora somos amigos, me siento absurdamente feliz de tener a estos matones como amigos y siento quererlos mucho.

PASO UNO: REALIZAR LAS ASOCIACIONES

Utilizo dos formatos para ilustrar dos maneras en las que se puede presentar las asociaciones en papel.



Trabajo Interior

Clase 9B – Ilustración

Una de ellas es más una forma conversacional de hablar conmigo mismo en papel, lo uso como un comentario informal, explicando cómo se me ocurrieron algunas de mis asociaciones. Puedes usar estos formatos, incluyendo el método de diagramación de “rueda y radios” que aprendimos antes. Notarás que tengo muchas asociaciones con cada imagen, aunque solo algunas “hacen clic” o encajan en la interpretación final. Es posible que te impacientes con página tras página de asociaciones que al final no resultan aplicables. He dejado deliberadamente todas estas asociaciones para que puedas ver lo que se tiene que hacer y así probar todas las diferentes asociaciones, encontrar las que se ajustan a lo interno del yo y finalmente las que se unen en una interpretación. Me tomó semanas crear asociaciones para que todo empezara a encajar. Pero valió la pena: Este sueño alteró mi concepción de quién soy y cambió el curso de mi vida.

Mis asociaciones con los símbolos oníricos Williams Avenue y el antiguo barrio.



Trabajo Interior

Clase 9B – Ilustración

Calles: Primer lugar de niño consciente de la gente que se congrega en colectividad. Comienzo de la existencia colectiva. Nostalgia. Williams Avenue representa para mí la época antes de que tomara conciencia de las divisiones y conflictos de la vida. La infancia en ese barrio, con sus viejas casas de madera, fue sencilla, y feliz. Williams Avenue es, para mí, la calle arquetípica que formó mi sentimiento de las calles como lugares donde la gente vive y se congrega donde hay negocios, pequeños centros de civilización y existencia colectiva humana. Estuve en un “Jardín del Edén” en ese barrio. Fue antes de despertar a los conflictos éticos, lo correcto e incorrecto, antes de que supiera que había traición y odio en el mundo. Es mi Jardín del Edén preconsciente. El verdulero japonés. Gente de otra cultura. Cultura con ritual, ceremonia, gracia, delicadeza. Dama en kimono. Cortesía. Cesta de lilas, pasteles de arroz. Budismo Zen. India. Sentimiento y relación. Relación fuera de proyección, casualidad, sentimentalismo. Lo primero que me viene a la mente es que esta fue mi primera experiencia de conocer gente de otra cultura, y me fascinaba.



Trabajo Interior

Clase 9B – Ilustración

Me di cuenta, de las diferencias entre las personas, y su manera de hacer cosas ritualizadas elegantes, delicadamente. Recuerdo que llegó un familiar de Japón, vestido con un kimono y la formalidad, la cortesía y el respeto de los japoneses tradicionales, era algo que nunca había visto en la clase media en mi tribu anglosajona. Mi abuela les enviaba una canasta de lilas a la familia japonesa cada año y después llegaba a nuestra casa un paquete con pasteles de arroz como regalo. El mundo que abrió en mí el verdulero japonés es una visión que me llevó a viajar a Japón e India. Lo asocio con mi interés espontáneo por el budismo zen, la filosofía oriental, la cultura hindú. La familia japonesa consteló en mí un sentido de algo elevado, noble y hermoso que estaba fuera de mi propia experiencia cultural. Años más tarde entendí que la gente tradicional del Este también representa en mí una capacidad de calidez y relación no en la forma superficial, artificial, palmada en la espalda que los estadounidenses usan como sustituto del sentimiento genuino. Y la cultura Zen, representa un verdadero respeto por el mundo interior, por la experiencia religiosa y por la belleza. Todas estas asociaciones vienen a la mente de este símbolo.



Trabajo Interior

Clase 9B – Ilustración

El lote baldío = lugar primitivo y salvaje en medio de la ciudad. Delimitado por calles = límites, forma, estructura. Incivilizado. Fuera del alcance de la ley. Pedazo de desierto. Hay que limpiar las malas hierbas anualmente, peligro de incendio. Escondite para forajidos. Retiro. ¿Retiro religioso? Lugar sombrío: ¿Lugar de sombra? ¿Lugar inconsciente en medio de las áreas conscientes? Para mí, un lote baldío es un pedazo de tierra virgen y primitiva en medio de la ciudad. Todo a su alrededor es civilizado, desarrollado, convertido para uso humano, pero el lote sigue siendo como un pedazo de desierto. Aunque el lote baldío está delimitado y definido por calles no es "civilizado". Se siente como un lugar que está "fuera de la ley", como el bosque de Sherwood de Robin Hood, donde los matones, literalmente "forajidos", podrían estar al acecho. También lo asocio con la inconsciencia y con la sombra: un lugar dentro de mí que está circunscrito por la conciencia, pero está en la sombra y fuera de mi control consciente. Billetera: Lugar donde se guarda el dinero, un lugar para guardar recursos.



Trabajo Interior

Clase 9B – Ilustración

Tarjetas de crédito, identificación, por lo tanto = una especie de pasaporte para salir adelante con la gente. La billetera generalmente va en el bolsillo de la cadera, algo útil, pero también puede ser para ser pretencioso, una forma artificial de seguridad. Cuarenta dólares = cuatro. Cuatro = totalidad, integridad, totalidad, la terminación de un ciclo o síntesis. El dinero es un recurso. ¿Energía? ¿Fuerza? Fuerza o poder psicológico. Fuerza de vida. Algo que inviertes. ¿Dónde se invierte? ¿Dónde se pone a trabajar? Aquí es donde la relación arquetípica ayuda. Los números son importante en los sueños, y el 4 es un símbolo tradicional de plenitud, unidad, totalidad. Esto es así en la mayoría de las religiones, en la alquimia, en los antiguos sistemas filosóficos. Los griegos creían en cuatro elementos (tierra, aire, fuego y agua). El Mandala cristiano tiene doce discípulos agrupados en cuatro secciones alrededor de Cristo. Los indios americanos estructuraron sus religiones en cuatro direcciones y cuatro vientos. Representa unir los elementos principales del individuo en una conciencia total.



Trabajo Interior

Clase 9B – Ilustración

El dinero asociado con recursos: energía física o psicológica y en un nivel más profundo, fuerza vital. El dinero es algo que uno invierte. Entonces, ¿dónde estoy invirtiendo mi fuerza vital, mi atención, mi energía principal? Búsqueda del dinero El contacto físico en los sueños significa comunicación entre partes de la psique.

Recursos, también están los talentos personales, las fortalezas, la inteligencia. Puedes usar el dinero para hacer algo: por lo tanto, una capacidad para las cosas prácticas, para lograr algo. El dinero es algo que ganamos con nuestro esfuerzo. Representa el valor acumulado de nuestro trabajo, disciplina, experiencia. Buscar recursos. Tener dinero no es tan importante como saber dónde lo invierto.

El bolsillo de la cadera, Uno de los chakras está cerca de la cadera, es el lado emocional de la personalidad. Es un centro de conciencia que controla las energías viscerales, emociones crudas, energías animales e instintivas. Después de que uno desarrolla ese centro, la conciencia debe moverse hacia los chakras superiores del cuerpo, por lo que mover mi dinero de la cadera al nivel del pecho podría significar mover el enfoque de mi vida lejos de el nivel visceral o de “cadera”.



Trabajo Interior

Clase 9B – Ilustración

Bolsillo izquierdo de la camisa sobre el pecho sobre el corazón. Nivel del corazón. Valores del corazón = valores del sentimiento. Función de sentimiento. Anahata chakra en kundalini. Invierte energía a nivel del corazón. Sentir relaciones con las personas. Este sueño fue como una historia de misterio que se desarrolló lentamente para mí. Al principio no pude hacer ninguna asociación con el bolsillo izquierdo de la camisa. Sentí que el movimiento de los cuarenta dólares hasta ese bolsillo era de alguna manera el punto crucial del sueño, el que producía todo el resto de los acontecimientos. Pero no pude encontrar una asociación que realmente "hiciera clic" para mí. No sé cuánto tiempo pasó, días, quizás semanas, que probé todo tipo de asociaciones locas. Entonces se me ocurrió que el bolsillo estaba a nivel del corazón. Si el bolsillo del pantalón pudiera llamarse el bolsillo de la "cadera", este bolsillo de la camisa bien podría llamarse el bolsillo del "corazón". Eso abrió una avalancha de asociaciones. Los valores del corazón son valores de sentimientos. El nivel del corazón es el nivel del sentimiento. la función de sentimiento no está conectada con las emociones, como algunas personas suponen.



Trabajo Interior

Clase 9B – Ilustración

Los sentimientos y las emociones son sistemas de energía distintos en la psique. Cuando las personas sienten, en realidad asignan valor. Si sientes amor por otra persona, le asignas el valor más alto, afirmando el valor de esa persona. Cuando sientes que algo es hermoso, nuevamente asignas un valor o reconoces un valor en esa cosa. Por lo tanto, la función de sentimiento podría llamarse función de valoración. Este centro de conciencia tiene fama de generar y controlar los sentimientos refinados: los poderes del amor, la discriminación refinada en materia de sentimientos, apreciación de la belleza, sentimiento espiritual, amor desinteresado y relación con otras personas. Este chakra genera los sentimientos acerca de lo que es bueno, verdadero, noble o hermoso. Kundalini distingue entre sentimientos y emociones, lo que hace a uno una persona "emocional" o volátil, están asociadas con un chakra de nivel más bajo, mientras que sólo los sentimientos más refinados proceden del chakra Anahata. Los Matones, Forajidos. Gente fuera de la "ley" = algo fuera del "orden" establecido de la mente consciente o el mundo de mi ego. Fuera de lo que la sociedad ha decretado.



Trabajo Interior

Clase 9B – Ilustración

Saboteadores, que roban dinero, por lo tanto roban mi energía, poder, recursos. Cuatro matones = afinidad con la cuaternidad de los cuarenta dólares. Cuatro = integridad, unidad, totalidad. ¿La totalidad viene a través del lado "matón" de mi psique? ¿Me roban la energía a menos que la ponga al nivel del corazón? Pandilla = "ataque contra mí". Como puedes ver, mi mente ya está tratando de saltar al segundo paso del trabajo del sueño: estoy pensando en qué parte de mi interior están estos matones. Los asocio con la sombra, porque parecen vivir dentro del campo general del ego, es decir, el pueblo civilizado, pero viven en un lote baldío sombrío e inconsciente, fuera de mi conciencia o control. Son partes inconscientes, aparentemente reprimidas, de mi lado masculino que están tratando de ser asimilados al ego. Dado que están "fuera de la ley", significa que están fuera del control de lo establecido por mi ego, fuera de mis actitudes o autoimagen, mi concepto de mí mismo. Existen cuatro. Esto me dice que, aunque son matones y asaltantes, representan la totalidad para mí.



Trabajo Interior

Clase 9B – Ilustración

Eso significa que tengo que traerlos a mi vida consciente para completar me y ser un individuo total. Asocio el robo con un principio psicológico básico: si reprimes una parte de ti mismo y la mantienes fuera de tu vida consciente, se convierte en un ladrón y comienza a "robar" tu tiempo y energía. Esta es su forma de intentar forzar su camino en tu vida. Te sabotea y te impide funcionar como quieres. El "robo" puede tomar la forma de síntomas físicos, enfermedad, neurosis, ansiedad o incluso "mala suerte" que parece "atacarte" tal como lo hacen los cuatro matones en este sueño, el inconsciente tiene el poder de paralizar la vida del ego y si la situación no se enmienda de manera positiva, habrá "paro" en la vida práctica. "matones", ego-sombra. EL sueño comienza como conflicto, termina en amistad. Amigos, hacerse amigos Terminar conflictos, unir fuerzas, unir pares de opuestos: ego respetable con rufianes primitivos. Síntesis con sombra. Ve al punto de vista de la sombra. La comunicación comienza en el conflicto, en el robo.



Trabajo Interior

Clase 9B – Ilustración

La amistad es posible si el dinero se invierte en el nivel correcto. Todas las interacciones que vemos entre las personas en nuestros sueños son formas de comunicación entre las diversas partes de nuestro yo total. Puede haber peleas, guerras, amor, odio, amistad, enemistad; todo esto es una especie de frotamiento de las polaridades, un “conocerse” entre los diferentes sistemas energéticos que coexisten dentro de nosotros. Así que esta la búsqueda del dinero, es la única forma de comunicación que mi ego tiene con el “matón”, mi sombra. Las partes inconscientes de nuestro personalidades tienen que luchar por el “tiempo igual”, por algún reconocimiento, contra el actitudes dominantes y sistemas de poder de la mente consciente. Pero pelear, robar, algún tipo de confrontación, es mejor que ningún contacto. Si, a partir del conflicto, el ego puede aprender a abrirse a los puntos de vista y valores del lado oscuro, entonces el conflicto evoluciona lentamente hacia la amistad y la síntesis.



Trabajo Interior

Clase 9B – Ilustración

PASO DOS: APLICAR LAS IMÁGENES DE LOS SUEÑOS A PARTES ESPECÍFICAS DE MÍ MISMO Y DINÁMICAS EN MI VIDA INTERIOR

Los sueños tienen cuatro etapas de desarrollo, todas las cuales deben estar presentes para hacer un sueño completo:

1. Personas y lugares
2. Enunciado del problema
3. Respuesta al problema dentro del sueño (desarrollo)
4. Resultado o resolución

El escenario es Williams Avenue, un escenario extrovertido, el práctico mundo anglosajón. El problema es un encuentro, desde la primera infancia, con una cultura que representa valores opuestos, los japoneses. Pero lo que hace esa cultura hace despertar al niño a los valores opuestos que ya dormían dentro de él, latentes, esperando a ser despertados. Es el comienzo del encuentro con la sombra, un movimiento hacia la realización del yo.



Trabajo Interior

Clase 9B – Ilustración

La respuesta a este problema, viene más adelante con el traslado de los cuarenta dólares a la altura del corazón y el robo por parte de los cuatro matones. Entonces, para ser un poco más específico, si pregunto qué parte de mí es Williams Avenue, puedo decir que es la semilla de la estructura de mi ego actual, el comienzo del sistema de valores que luego se convirtió en mi actitud dominante y principal punto de vista hacia la vida. Lo que es importante de este sueño es que aplasta el sentimiento de avergonzarse de sentir y no lo equiparara con emocionalismo vergonzoso. Mi cultura es una que utiliza el sentimentalismo como sustituto del sentimiento real.

El verdulero japonés

Es como si tuviera una pequeña "civilización" separada viviendo dentro de mí que es como la antigua cultura budista zen de Japón. Esa parte de mí está enfocada en las cosas internas, en la vida del alma, en contemplar los arquetipos y el rostro de Dios, buscando la armonía interior y la conciencia.



Trabajo Interior

Clase 9B – Ilustración

El mundo en el que nací en Williams Avenue me enseñó a preocuparme sobre todo con cosas externas: ganarse la vida decentemente, pagar las facturas, hacer las cosas, construir la casa y plantar el jardín, llevarse bien con los vecinos, y mantenerse respetable a los ojos de la gente del pueblo. Estas cualidades tienen sus propios valores y relevancia en la vida, pero hay poco espacio para el mundo interior en ellos. Es la parte "japonesa" de mí la que está interesada en el arquetipo medieval. El cristianismo, el zen, el hinduismo, los grandes mitos. Es la parte de mí que encuentra cualidades elevadas, nobles y hermosas en otras culturas y religiones. Pero mi principal asociación es con la cualidad introvertida y sentimental que hay en mí. Corresponde más adelante en el sueño al nivel del "corazón". Es una capacidad de relación que, en el mejor de los casos, no se vuelve sentimental en el sentido de casualidad y artificialidad. Valora la lealtad y la sustancia en las relaciones más que las palabras efusivas o muestras de emociones que no duran. El lote baldío Este parece ser un "lugar" dentro de mi psique que está rodeado por mi ego.



Trabajo Interior

Clase 9B – Ilustración

¿Puedo encontrar algo específico en mi vida que parezca corresponder a este lugar? Sé que hay “lugares” divertidos en mi personalidad, lapsos o lagunas, donde de repente soy incivilizado, sin previo aviso. Es como si de repente hubiera vuelto al bosque o a la jungla. Me avergüenzan y trato de controlarlos, pero a menudo no tengo éxito. He estado aprendiendo, sin embargo, que a veces estas son las áreas en mí donde hay más espontaneidad, vida, sentimiento y humanidad natural que en cualquier otra parte. Al tratar de poner todos estos "lotes baldíos" bajo un control y hacerlos respetables, a menudo silencia las mejores o más naturales partes de mí mismo. Trato de adentrarme en estas áreas de mi personalidad periódicamente, y limpiar la hierba muerta y poner un poco de conciencia y civilización allí. Pero por lo demás, decido dejar que las malas hierbas y las flores silvestres crezcan sin ser molestadas. Relaciono esto con mi lado sentimental. Me entusiasma repentinamente la gente. De repente me gustan ciertas personas y quiero hacer cosas por ellas o pasar tiempo con ellas.



Trabajo Interior

Clase 9B – Ilustración

De repente salgo de mi personaje sobrio, y "civilizado", un caballero inglés y quiero derramar mi amor o aprecio a alguien de una manera espontánea. A menudo me siento avergonzado por esto y temo haber avergonzado a otras personas o que las cosas salgan "fuera de control". Pero esta cualidad que a menudo sale de mí, comienza buenas y cálidas amistades. Me ha llevado a tener relaciones profundas y satisfactorias con personas de muchos países y culturas. A menudo estoy en un dilema sobre este "lote baldío" dentro de mí. Sigo pensando que debería limpiarlo, desarrollarlo, tenerlo bajo control. Pero luego concluyo que es mejor dejar que la naturaleza lo maneje. A veces, en las áreas de amor y sentimiento, los pastos y flores silvestres son mejores que los jardines formales. La billetera y el dinero. Basado en mis asociaciones, creo que el dinero se refiere a mis recursos internos, mi principal energía y fuerza vital. El sueño se centra en la cuestión de dónde enfoco mi energía y mi vida. El dinero es algo que inviertes, entonces, ¿dónde invierto mi principal fuerza y mis recursos, cual es el principal propósito y significado de mi vida?



Trabajo Interior

Clase 9B – Ilustración

En términos coloquiales, ¿dónde “apuesto mi dinero”? ¿Respaldo con dinero mis palabras”? La cuaternidad del dinero me dice que no es un tema menor. Esta es mi principal energía vital, el principal impulso o dirección o compromiso de mi vida. Donde pone este sueño el dinero es simbólicamente el lugar donde invierto todo mi ser, mi vida, mis capacidades más altas. ¿En qué valores, qué aspecto de la vida estoy comprometiendo todo?

El bolsillo de la cadera Estoy conectando esta imagen con varios sistemas de actitudes o creencias colectivas superpuestas dentro de mí, una forma básica, inconsciente y asumida de ver las cosas. Primero, es una actitud de querer ser “hip” en el sentido de estar incluido en lo que ciertos grupos de personas están haciendo, queriendo estar en o ser parte de “la escena”. Además, lo asocio con el patrón “hippie” de hablar de “paz” y “amor”. Todo esto se suma a una especie de imitación colectiva de un sentimiento profundo, pero en realidad es una forma de aparentar hablar el idioma para encajar con la gente o con una moda.



Trabajo Interior

Clase 9B – Ilustración

Así que creo que el movimiento de mi dinero de ese nivel y hacia el nivel del corazón dice que tengo que alejar mi energía de las expresiones colectivas de sentimentalismo e invertirme en sentimientos reales de relación y a los valores que tienen significado para mí. Bolsillo de la camisa sobre el lado izquierdo del pecho En el primer paso, dos ideas “hicieron clic”. Uno es el corazón, y los valores del corazón. El segundo es el chakra Anahata en kundalini yoga. De cualquier manera, estoy conectando todo esto con la función y la vida de sentimiento dentro de mí. En el paso uno expliqué algo de la función de sentimiento y la diferencia entre emociones y sentimientos. Me tomó mucho tiempo llegar a asociar este detalle, el bolsillo izquierdo de la camisa, con mi lado sentimental. Nunca me he considerado una persona sentimental. Pensé que eso era ser altamente emocional. Y como no soy dado a las demostraciones de emoción y detesto el sentimentalismo, no era un tipo sentimental, sino alguien dominado por el pensamiento o la intuición. Este símbolo me obligó a mirarme más de cerca.



Trabajo Interior

Clase 9B – Ilustración

Comencé a darme cuenta de que el aspecto de la vida que realmente me motiva, en torno al cual mi vida gira involuntariamente es el lado del sentimiento: las personas que atraen mi amor y cuya magnífica cualidad intuyo, y los valores que capturan mi devoción y lealtad y esto, dinamiza mi vida y le dan su centro. Lo que me conmueve y me inspira más profundamente es la belleza, la nobleza y la calidad interior que veo en los seres humanos que entran en contacto conmigo. Hasta que tuve este sueño, siempre había tratado de reprimir esta corriente de energía en mí, minimizarla y mantenerla en secreto. En mi familia y cultura, los sentimientos no se muestran abiertamente. Se considera vergonzoso, indigno de confianza, poco práctico. Si una sinfonía te conmueve demasiado, es considerado extraño. Si muestras demasiado afecto, incomodas a los demás. Cualquiera que tome decisiones desde el corazón, en lugar de la practicidad, se consideró sospechoso, poco fiable. Sentir, amar intensamente, embriagarse con la belleza de la naturaleza, es inapropiado y fuera de lugar en una respetable sociedad.

Trabajo Interior

Clase 9B – Ilustración

A raíz de este sueño y de mi interacción con este símbolo, descubrí mi tipología y las leyes que la acompañan. Descubrí que soy un tipo introvertido y sentimental, y que el motivo principal de mi vida es diferente de lo que había pensado. Entonces, identifiqué la parte de mí que parece corresponder a este símbolo y encontré un conjunto específico de dinámicas en mi vida interior que mostraban esta parte de mí en acción. El movimiento del dinero a otro bolsillo me parece representa una nueva inversión de mi energía, de mis capacidades, de mi vida misma, en la función de sentir. Sentí que representaba invertir en un nuevo centro de conciencia, correspondiente al corazón y al chakra Anahata.





Trabajo Interior

Clase 9B – Ilustración

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*