



PRÁCTICAS DE BIENESTAR

PRESENTA

Una clase más con en el deseo de ayudar a descubrir lo numinoso y sublime en cada uno de nosotros.



Taller “Contratos Sagrados”

Despertando tu Potencial Sagrado
Clase 2 – Etapas de un Contrato Sagrado

Basado en el libro de Caroline Myss

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



Contratos Sagrados

Etapas de un Contrato Sagrado

Mi nombre es Elena Parsons. Soy Psicoterapeuta y estoy certificada en varias técnicas de sanación emocional, en nutrición, y en medicinas alternativas, utilizo técnicas de respiración y otros ejercicios para ayudar al desarrollo de conciencia y de un sano amor propio, apoyando en la tarea de resolución de traumas y otros obstáculos que no nos permitan avanzar en nuestro camino de evolución personal.

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





Contratos Sagrados

Etapas de un Contrato Sagrado

PROGRAMA

- La intención del taller, las clases, 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.





Contratos Sagrados

Etapas de un Contrato Sagrado

Intención

Este taller está diseñado para llevar a los participantes a su Contrato Sagrado, enseñándoles la habilidad de interpretación y análisis de los símbolos arquetípicos y su aplicación a los eventos de la vida.

El regalo de esta enseñanza es **desarrollar la claridad de percepción** que practicada de forma constante, te va a cambiar la vida. Podrás "Conocerte a ti mismo" a través de estas clases y ejercicios que no están disponibles en ningún otro lugar. Trabajar con estos métodos avanzados de te ofrecerá conocimientos que te permitirá salir de tu pasado y te ayudará a alcanzar tu máximo potencial.





Contratos Sagrados

Etapas de un Contrato Sagrado

LAS 6 CLASES DEL TALLER:

1. Introducción: Una visión general de tu Contrato Sagrado
2. **Las Etapas de un Contrato Sagrado**
3. El lenguaje de los arquetipos, los cuatro compañeros energéticos principales - 1
4. El lenguaje de los arquetipos, los cuatro compañeros energéticos principales - 2
5. Tus Patrones arquetípicos
6. Los chakras, tu columna vertebral espiritual 1





Contratos Sagrados

Etapas de un Contrato Sagrado

Inspiración

“Tu tarea no es buscar el amor,
sino simplemente buscar y
encontrar todas las barreras dentro
de ti que has construido contra él”.

Rumi





Contratos Sagrados

Etapas de un Contrato Sagrado

Meditación

Ojos cerrados, sentados relajadamente, cuerpo erguido.

Respiración profunda 3 veces

Sentir cuerpo, soltar tensiones.

Manos juntas oprimen el punto en el centro del pecho

Visualizamos el corazón como una taza hermosa, vacía para poder contener todo este nuevo conocimiento.





Contratos Sagrados

Etapas de un Contrato Sagrado

Etapas de un Contrato Sagrado



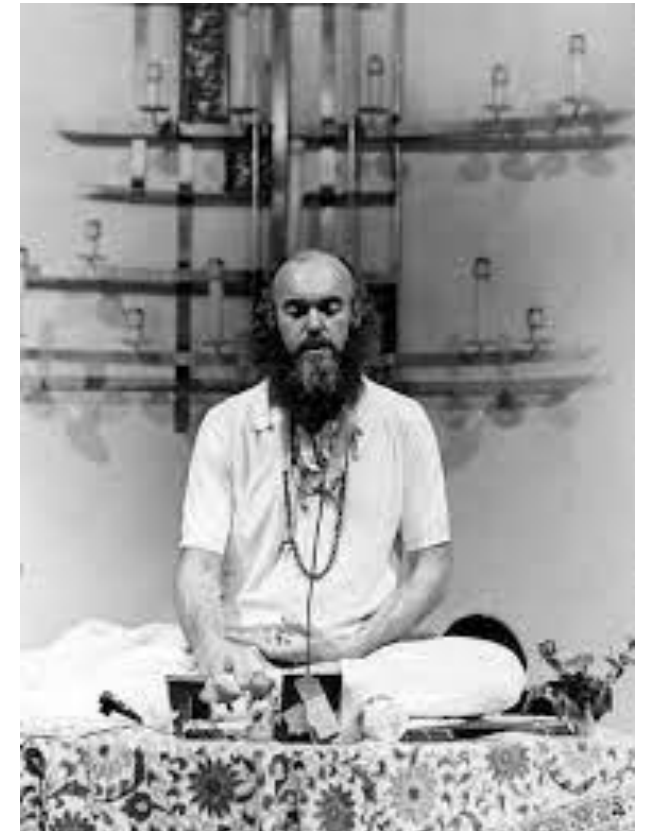


Contratos Sagrados

Etapas de un Contrato Sagrado

Richard Alpert, también conocido como Baba Ram Dass fue un maestro espiritual contemporáneo y escritor estadounidense que escribió en 1971 el libro “Estar Aquí Ahora”.

Conocido por su asociación con Timothy Leary en la Universidad de Harvard en los primeros años de la década de 1960. Ambos fueron despedidos de sus puestos como profesores por experimentar los efectos de las drogas psicodélicas con humanos —en este caso estudiantes de la propia universidad—. También fue conocido por sus viajes a la India y su asociación con el gurú hindú Neem Karoli Baba. Nacido judío, hijo de un influyente abogado, se convirtió al hinduismo. Falleció en su domicilio de Maui el 22 de diciembre de 2019 a los ochenta y ocho años.





Contratos Sagrados

Etapas de un Contrato Sagrado

Todo crecimiento ocurre en etapas y el desarrollo espiritual no es una excepción. Sin embargo, a veces ni siquiera somos conscientes de que hemos pasado de una etapa a la siguiente hasta algún tiempo después.

Ram Dass, uno de los principales místicos de Occidente, nació en una familia adinerada y ya estaba siguiendo una exitosa carrera como profesor y psicólogo investigador de Harvard, cuando su vida cambió repentinamente. Mientras estaba en Harvard a principios de la década de 1960, Richard Alpert, como se conocía entonces a Ram Dass, se interesó en la conciencia humana y, junto con Timothy Leary, llevó a cabo una intensa investigación con LSD, psilocibina y otras drogas psicodélicas en un círculo que incluía a Aldous Huxley y Allen Ginsberg. Después de que Richard y Timothy fueran despedidos de Harvard debido a la naturaleza controvertida de su trabajo, Richard continuó su investigación con una fundación privada durante cuatro años más. Aunque las drogas que expandían la mente lo habían transformado, también estaba preocupado por la naturaleza transitoria de sus "subidas"; sin importar cuán maravillosos fueran, siempre bajaba. Al igual que Timothy Leary y Allen Ginsberg, Richard en 1967 decidió viajar a la India en busca de nuevas experiencias.



Contratos Sagrados

Etapas de un Contrato Sagrado

Un compañero buscador estadounidense que conoció allí le presentó a un maestro espiritual llamado Neem Karoli Baba. El hombre santo lo instruyó en yoga y meditación y le dio el nombre espiritual de Baba Ram Dass, o "Siervo de Dios". Richard finalmente había encontrado un subidón del que no tenía que bajar. Al regresar a los Estados Unidos como Baba Ram Dass, dio numerosas conferencias, escribió varios libros influyentes sobre el camino espiritual, incluido "Ser Aquí y Ahora", y desarrolló Ashram Project, diseñado para ayudar a los reclusos a crecer espiritualmente, y más tarde "Proyecto Vivir y Morir", que ayudó a los enfermos terminales a experimentar la atención plena, intuición y paz.

Las etapas del contrato de Ram Dass no pudieron ser claros al tiempo que se desarrollaban, solo se iban desarrollando. Cada etapa se fue desarrollando en perfecto ritmo como el abrir de los pétalos de una flor, todo tuvo sentido, pero solo en retrospectiva. Muchos otros místicos, incluyendo Santa Teresa de Ávila y San Juan de la Cruz, también pasaron por múltiples etapas de despertar e iluminación. Santa Teresa comparó este proceso a ir pasando de habitación a habitación en una mansión. San Juan al ir subiendo una montaña.



Contratos Sagrados

Etapas de un Contrato Sagrado

Basado en las experiencias de múltiples místicos de varias denominaciones, este proceso de desarrollo humano a llegar a su máxima potencialidad cuenta con cinco etapas. Al parecer, hay un proceso arquetípico en la evolución de las almas de los seres humanos, como ejemplos veremos las vidas de algunos seres considerados santos o iluminados. Su progreso representa la claridad el alma, la capacidad de reconocer que los contenidos de las experiencias y las relaciones del mundo físico existen en sus vidas como accesorios al servicio de su contrato divino. Los Contratos Sagrados siguen las cinco etapas descritas a continuación.

Al igual que con todo lo que aprendemos, estas etapas generalmente se superponen y continúan desarrollándose a lo largo de nuestra vida a medida que crecemos o desarrollamos habilidad y perspicacia. Las etapas no son una progresión estrictamente lineal, sino un proceso continuo de crecimiento y desarrollo que puede atravesar varias veces en tu vida a medida que enfrentas nuevos desafíos o circunstancias. Las etapas de tu progreso son similares a las de cualquier otro ser humano.



Contratos Sagrados

Etapas de un Contrato Sagrado

Escribiendo

Por ejemplo, la resistencia al llamado divino que experimentaron los santos y profetas es la misma resistencia a nuestra voz interior, a nuestra intuición, la diferencia es únicamente en grado. Vamos a tomar una pausa ahora y recordar pasadas experiencias donde tuviste mensajes de lo eterno ya sea en sueños, intuición o coincidencia, y anótalos en tu diario.

Anota como llegaron, fue consejo, advertencia, quizá de los labios de un ser querido, o de un extraño, una canción, la naturaleza, el arte, etc. ¿Ignoraste o hiciste caso al consejo? Y ¿cuáles fueron las consecuencias? Tomamos 3 minutos para recordar por lo menos un evento.





Contratos Sagrados

Etapas de un Contrato Sagrado

Escribiendo
3 minutos

[MUSICA](#)



Contratos Sagrados

Etapas de un Contrato Sagrado

Las Etapas





Contratos Sagrados

Etapas de un Contrato Sagrado

Las Etapas

1. **Contacto:** El momento en el que tú y lo divino hacen contacto.
2. **Escuchar la Llamada:** Respondiendo al llamado, aplicas lo mejor de ti en ese momento o no.
3. **Renombrando:** Asumes un nuevo papel o no.
4. **Tareas:** Encuentras a lo largo de tu vida retos que requieren transición y ajustes continuos.
5. **Rendirse:** Pruebas constantes para que decidas entre el reino de la evolución o el de la tierra



Contratos Sagrados

Etapas de un Contrato Sagrado

1. Contacto. Los Contratos Sagrados siguen las cinco etapas descritas. De acuerdo a los relatos de la biblia, Jehová le hablo a Abram una vez y después se le apareció en sueños otras veces. El Nuevo Testamento, dice que Jesús experimento la iluminación al ser bautizado por el profeta Juan. A Mohamed le llego un mensajero, el arcángel Gabriel y Buda, medito tan profundamente que conecto con un nivel de sabiduría y conocimiento que lo volvió omnisciente.

Todos seremos presentados a lo Divino a través de experiencias ordinarias y extraordinarias, incluso si mensajeros espirituales no están involucrados. Por ejemplo, la influencia divina es evidente cuando ocurre un grupo de desastres en un período de tiempo notablemente corto y cambia el rumbo de tu vida. (“Desastre” significa “de las estrellas”, lo que indica una creencia arraigada de que suceden cosas malas por razones conocidas por los cielos). Lo Divino también puede revelarse a través de sueños, “coincidencias” extraordinarias, una experiencia trascendente del mundo natural, o durante la oración o la meditación.



Contratos Sagrados

Etapas de un Contrato Sagrado

La marca de un mensaje divino es que te obliga a pensar que algo fuera de lo común te está sucediendo y los encuentros divinos serán continuos a diferencia de los fenómenos de una sola vez. Esto no significa que los desastres serán continuos, pero sí significa que una vez que hagas una conexión consciente con la energía divina, esa Presencia estará para siempre dentro de tu conciencia y vida. Tus encuentros con lo divino quizá no sean tan dramáticos como los de los profetas, pero el resultado por lo general es igual e irreversible.

Quizá vino de alguna figura pública o quizá un libro o el arte, algo se abrió en ti y pudiste entender más allá de los límites de tu crianza. Y luego añade otros puntos donde esta primera iluminación fue siendo reforzada por otros descubrimientos. Tomate unos minutos para recordar los puntos decisivos de cambios que representan el rompimiento de creencias o valores que tu familia o sociedad te dieron. *3 minutos para escribir.*

Para Richard Alpert, (más tarde Ram Dass), su momento de contacto llegó cuando se fue a la India.



Contratos Sagrados

Etapas de un Contrato Sagrado

Para Richard, (más tarde Ram Dass), su momento de contacto llegó cuando se fue a la India. El año anterior a su viaje su madre con quien tuvo una buena relación murió de problemas con el Bazo. Una noche soñó con ella que lo urgía a continuar con su búsqueda y en noches siguientes, sintió su presencia cuando meditaba. Un día viajando en India, tuvo un encuentro con un gurú llamado Maharaji. Al momento, el gurú le pidió que le regalara el Land Rover que manejaba a lo cual se negó inmediata y rotundamente.

“Estuviste bajo las estrellas anoche. Estabas pensando en tu madre”. Maharaji de alguna manera sabía que la madre de Richard había muerto el año anterior. “Se puso muy grande en el estómago antes de morir”, dijo el gurú. Murió de problema del bazo. “Lo primero que sucedió”, escribió Richard más tarde sobre ese momento, “fue que mi mente corría cada vez más rápido para tratar de obtener el control, para manipular lo que él acababa de decir. “Pasé por todas las dudas paranoicas hasta de que quizá este viejo gurú Hindú pertenecía a la CIA”.



Contratos Sagrados

Etapas de un Contrato Sagrado

'¿Quién es este sujeto?' '¿De dónde viene?' '¿Cómo obtuvo esta información?' y '¿Para qué y quienes me han traído aquí?' Nada de eso cuajaba, era imposible que esto fuera así. El compañero con quien viajaba no sabía todo eso, y yo era un turista en un automóvil, y mi mundo estaba demasiado lejos". Trató de relacionar la experiencia con las que había tenido con las drogas psicodélicas, pero no encajaba en ese patrón y en cambio, su mente seguía acelerándose.

En ese momento, Richard estaba dispuesto a ofrecerle a Maharaji el Land Rover o cualquier otra cosa que quisiera, aunque el gurú lo tomó como discípulo sin costo. A través de este santo Hindú, este académico norteamericano, hizo contacto con lo divino. Y su vida cambió para siempre de tal manera como ninguna droga pudiera haberlo hecho.





Contratos Sagrados

Etapas de un Contrato Sagrado

2. Escuchar la Llamada. Habiendo sido despertado, tratas de aplicar el nuevo conocimiento a tu vida. Despertar al llamado es significativo, pero solo como un paso en el camino a la transformación, es un gran paso, pero debemos actuar y tomar otro y otro paso. Un dicho Zen; “antes de la iluminación, cortar madera, cargar agua, después de la iluminación, cortar madera, cargar agua”. Responder al llamado no quiere decir retirarse a meditar a una montaña. Aun con las durezas de la vida monástica con sus demandas de obediencia y votos de castidad de silencio es una vida privilegiada donde no tienes las demandas de una vida regular como hacerte cargo de tu familia y criar a tus hijos. Se dice que un verdadero despertar espiritual se caracteriza por un deseo de estar al servicio de los demás. Y esto puede hacerse de muchas maneras, enseñanza, trabajo creativo, siendo un buen padre, asesoramiento, sanación, etc., tanto como sea que la meta a alcanzar sea ayudar a otros a descubrir su potencial divino.

¿Escuchaste el llamado alguna vez? ¿Alguien que quiera compartir su experiencia?



Contratos Sagrados

Etapas de un Contrato Sagrado

3. Renombrando. Hay rituales en todo el mundo que anuncian una nueva etapa en nuestras vidas. En la religión católica, por ejemplo, a cierta edad los niños atienden una ceremonia de 'Confirmación' un ritual simbólico del pasaje de niñez a adolescencia que marca un cambio en el ser. Hay un gran número de adultos que hacen lo mismo cuando se embarcan en el camino espiritual. En el caso de Richard, Richard Alpert fue el nombre del científico, Ram Dass fue el nuevo nombre para designarlo como *un ser con otra dirección*.

La mayoría de nosotros no necesita cambiar de nombre al entrar en el camino espiritual, y sin embargo quizá te sientas cambiado/a de muchas maneras, quizá empiezas a meditar, buscas un grupo que tenga la misma dirección, o cambias tu dieta, o buscas un maestro guía, etc. Siendo esto, un ritual equivalente al cambio de nombre.

¿Alguien que quiera compartir su experiencia de cambio?



Contratos Sagrados

Etapas de un Contrato Sagrado

4. Tareas. En la vida, encontramos retos y oportunidades extraordinarias que requieren transiciones y ajustes continuos.

En nuestra vida habrá situaciones que requieran nuevas y desconocidas habilidades y sabiduría. Esos momentos indican que tu contrato sagrado está en juego, pero como respondemos a esto es nuestra decisión. Nuestro crecimiento depende primordialmente de los retos que la vida nos presenta, especialmente los momentos que reconocemos aspectos de nuestra naturaleza que nos hacen diferentes a la familia y cultura en la que crecimos.

El concepto de 'nadar contra la corriente' pasa a formar parte de nuestra consciencia y lo que empieza como una rebeldía en nuestros años de adolescencia podrá servir más tarde para nuestras expresiones artísticas, políticas o espirituales. Examina tu vida y busca experiencias de retos inusuales que te obligaron a ir en contra de lo que tenías programado.

¿Alguien que quiera compartir su experiencia?



Contratos Sagrados

Etapas de un Contrato Sagrado

4. Tareas. A través de la vida, encontramos retos y oportunidades extraordinarias que requieren transiciones y ajustes continuos.

La vida de Chris Reeves puede servir de ejemplo. Si recuerdas a este actor, el actuó como Superman en un par de películas. Un día cualquiera, practicando equitación, tuvo un accidente que lo dejó cuadrapléjico. Él deseaba morir al darse cuenta de su estado, pero su familia lo convenció de continuar y con eso eligió encarnar la verdad de que el valor como alma humana, no decae solo porque tu cuerpo esté gravemente dañado. Aceptó lo que era necesario para alcanzar su máximo potencial.

Es muy posible que no hubiera sido capaz de hacerlo si no se hubiera lesionado, aunque su historial antes del accidente ya muestra una orientación a metas más altas. Aun así, ver a Superman en una silla de ruedas es una imagen de un poder tan arquetípico que sin duda ha hecho que muchas personas reconsideren sus propias vidas.



Contratos Sagrados

Etapas de un Contrato Sagrado

5. Rendirse. Se te dan pruebas continuas que hacen la pregunta, ¿qué escoges el reino divino o el de esta tierra?

Al parecer el universo nunca te pide más de lo que eres capaz, y cuando crees que has alcanzado tu límite, a veces te empuja a más. Quizá te des cuenta que ya no estás a gusto en tu trabajo, pero te esfuerzas. O que tu relación de pareja declina y tratas con más ahínco de revivirla. Y te preguntas por qué estás fatigado/a constantemente.

Quizá obedeciendo un impulso interno sueltas el control y dejas que las cosas fluyan, lo más probable es que esta fluidez te lleve por un camino incómodo pero que a la larga te hará crecer de maneras insospechadas. Y así, nos damos cuenta que necesitamos combinar intuición con inteligencia y utilizar perspectiva simbólica para discernir si la voz viene del miedo, la pereza o de tu inteligencia superior.

¿Alguien que quiera compartir alguna experiencia de este tipo?



Contratos Sagrados

Etapas de un Contrato Sagrado

El Contrato de Buda

Según los historiadores budistas, el hombre conocido con el nombre de Siddhartha Gautama nació en el siglo VI A. C. en las estribaciones de los montes Himalaya, en el Nepal actual. Su padre, era el Rajá o soberano del clan Sakya de esa región y miembro de la casta de los guerreros.

Después de que el astrólogo real afirmara que su hijo se convertiría o bien en un gran soberano guerrero o bien en un gran líder espiritual, dependiendo de cómo reaccionará a las cuatro señales, el padre mandó levantar una muralla alrededor de su posesión para que Siddhartha no viera las penosas realidades de la vejez, la enfermedad y la muerte. Un día, Gautama consiguió salir del palacio y vagó por las calles y encontró las cuatro señales que cambiarían su vida: la visión de un viejo decrepito, un enfermo, un cadáver y un monje. El entendió que también él envejecería, enfermaría y moriría.



Contratos Sagrados

Etapas de un Contrato Sagrado

Pero se dió cuenta de que, entre toda esa desintegración existencial, él monje se mostraba sereno y con eso, renunció al mundo físico con estas palabras: La felicidad mundana es transitoria. ¿Cómo puedo disfrutar de la vida si un día envejeceré, enfermaré y moriré? Al recordar el estado de dichosa tranquilidad y libertad que experimentara de niño, se sentó a la sombra de un gran árbol que sería conocido como el Árbol de la Iluminación.

Ahí permaneció desde primera hora de la mañana hasta el ocaso, con la determinación de descubrir una solución para el sufrimiento humano. Sumido en una profunda meditación, al anochecer entro en un estado tal de iluminación que duró cuarenta y nueve días. Gautama alcanzó el estado que anhelaba. Dicho estado estuvo acompañado de visiones que se convertirían en la esencia de sus enseñanzas. Los retos y oportunidades a los que Buda tuvo que enfrentarse durante los seis años de su preparación, e incluso durante su profunda experiencia de iluminación, no fueron los últimos.



Contratos Sagrados

Etapas de un Contrato Sagrado

Durante el resto de su vida, cumplió numerosas misiones relacionadas con sus enseñanzas y con las órdenes de monjes y monjas que fundó. Según la leyenda budista, su vida concluyó cuando aceptó unos alimentos en mal estado que le ofreció un herrero al que visitó; prefirió comer antes que ofender a su anfitrión. Al igual que sucedió en las vidas de Abraham, Jesús y Mahoma, el Buda Gautama tuvo que asumir la totalidad de su Contrato Sagrado a lo largo del tiempo; al principio, bajo la tutela de los maestros y después, sometiéndose a exámenes que desafiarían *la fuerza de su alma enfrentada a la fuerza de su ego*.

Su decisión de despreciar el ascetismo extremo y el sacrificio en pro de una existencia más moderada —a la que llamó el Camino Medio— fue la clave para alcanzar su iluminación. Ningún esfuerzo por sí solo puede provocar la claridad del alma. Podemos optar por someternos a la disciplina, pero lo Divino decide cuándo seremos iluminados.



Contratos Sagrados

Etapas de un Contrato Sagrado

Abraham, Jesús, Mahoma y Buda compartieron un proceso de despertar que es el viaje arquetípico. La evolución se corresponde con las etapas por las que todos nosotros pasaremos tarde o temprano, ésa es la forma en que el viaje está escrito. La historia de los maestros refleja la quintaesencia del perfil humano y una existencia con necesidad de instrucción espiritual, introspección, oración y autodisciplina. Al comparar nuestras dudas, preguntas, temores y recelo con los de estos maestros, podemos ver que es la misma.

Tal vez aún no hayamos llegado tan lejos todavía, pero nos encontramos en el mismo camino; los maestros no viven en una estratosfera superior a la nuestra ni fuera de nuestro alcance. Cada uno de esos maestros espirituales requirió orientación y educación, y tuvo que enfrentarse a una serie de momentos de entrega y someterse a exámenes para probar si su fe era más fuerte que su deseo de poder terrenal.



Contratos Sagrados

Etapas de un Contrato Sagrado

Bibliografía

"Contratos Sagrados" *Caroline Myss*

"Anatomía del Espíritu" *Caroline Myss*

"El Héroe de las Mil Caras" *Joseph Campbell*

"Los Arquetipos y el Inconsciente Colectivo" *Carl Jung*

"El Mago de Oz" *L. Frank Baum*

"Las Puertas de la Percepción" *Aldous Huxley*

