



PRÁCTICAS DE BIENESTAR PRESENTA

www.practicasdebienestar.net



EL VIAJE DEL HEROE

Clase 1 - El llamado, el Umbral y los Guardianes

por Elena Parsons

Psicoterapeuta, Consultora en Medicina, Terapias
Alternativas y Sanación de Energía



EL VIAJE DEL HEROE

Clase 1 - El Llamado, el Umbral y los Guardianes

INTENCIÓN

El intento de esta clase es ser una inspiración, un estímulo a la memoria energética, a crear un enlace con tu verdadero ser.

A recordar que somos viajeros y que estaremos en esta maravillosa tierra un momentito y que podemos usar ese momentito para escuchar esa voz profunda que nos guía de forma constante y así llegar al siguiente escalón de evolución.





EL VIAJE DEL HEROE

Clase 1 - El Llamado, el Umbral y los Guardianes

PROGRAMA

Las 4 clases del taller, 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.



EL VIAJE DEL HEROE

Clase 1 - El Llamado, el Umbral y los Guardianes

Estructura de las Clases

Clase 1 - El Llamado, El Umbral y Los Guardianes

Clase 2 - Ayudantes, Maestros y el Abismo

Clase 3 - La Muerte, Resurrección y Transformación

Clase 4 - Retorno



EL VIAJE DEL HEROE

Siguiendo el Camino con Corazón
Clase 1 - El Llamado, el Umbral y
los Guardianes

Ya me entregue al poder que mi
destino rige.

Ya no tengo pensamientos para así
poder ver.

Ya no me aferro a nada para así no
tener nada que defender.

Ya no le temo a nada para así poder
acordarme de mi mismo.

Seguro y desprendido, el águila me
dejara pasar a la Libertad.

Carlos Castaneda





EL VIAJE DEL HEROE

Clase 1 - El Llamado, el Umbral y los Guardianes

Meditación

Relajación de los músculos del cuerpo y consciencia del espacio que nos rodea

Desalojando o vaciando nuestro corazón para poder contener la nueva información





EL VIAJE DEL HEROE

Clase 1 - El Llamado, el Umbral y los Guardianes

Inspiración

Las oportunidades para encontrar poderes más profundos dentro de nosotros llegan cuando la vida parece más desafiante.

Joseph Campbell



EL VIAJE DEL HEROE

Clase 1 - El Llamado, el Umbral y los Guardianes

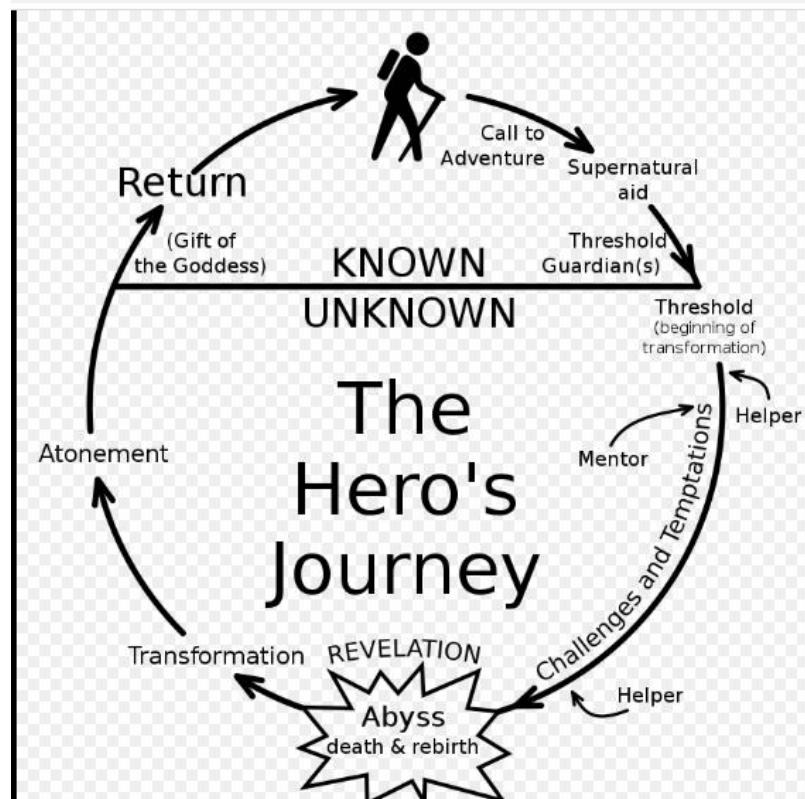
Una herramienta poderosa en nuestra vida es aprender a verla simbólicamente y no de manera personal. Quizá esta plantilla arquetípica de la vida, -'Viaje del Héroe'- sirva para ver los elementos de ella de manera un poco mas desapegada. Revisaremos, las etapas que se encuentran universalmente en mitos, (cuentos de hadas, sueños, y películas, etc.). Un rasgo sorprendente es que casi siempre empieza en un lugar ordinario con gente ordinaria, TODOS estamos invitados a ser los héroes en nuestras vidas, algunos ejemplos de la trama del viaje del héroe actuales:

"The Matrix", "La Guerra de las Galaxias", "Harry Potter", "El Hombre Arana", "El Señor de los Anillos" etc.



EL VIAJE DEL HEROE

Clase 1 - El Llamado, el Umbral y los Guardianes



El Monomito, que es?

A esta historia arquetípica se le llama monomito, y es el viaje del héroe, es la plantilla común de una amplia categoría de historias y tradiciones que involucra a un ser humano que se embarca en una aventura, y en una crisis decisiva gana una victoria, y luego regresa a casa cambiado o transformado. Una experiencia arquetípica y humana.

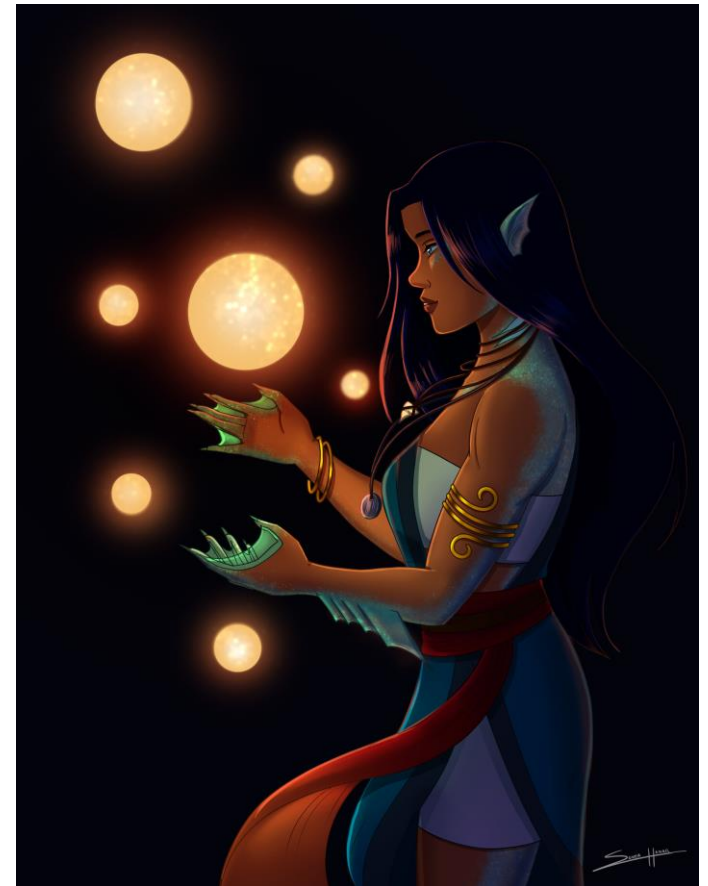


EL VIAJE DEL HEROE

Clase 1 - El Llamado, el Umbral y los Guardianes

Es la historia mas vieja del mundo y su estructura básica se entreteje en mitos, cuentos de hadas, leyendas, y mas recientemente, películas.

Es la historia detrás de la historia, nadie la invento, creo o la pensó, es un conocimiento directo de nuestro verdaderos ser, uno podría decir es un conocimiento que "trajimos" con nosotros. Como empieza este camino? Camino al encuentro con nosotros mismos?



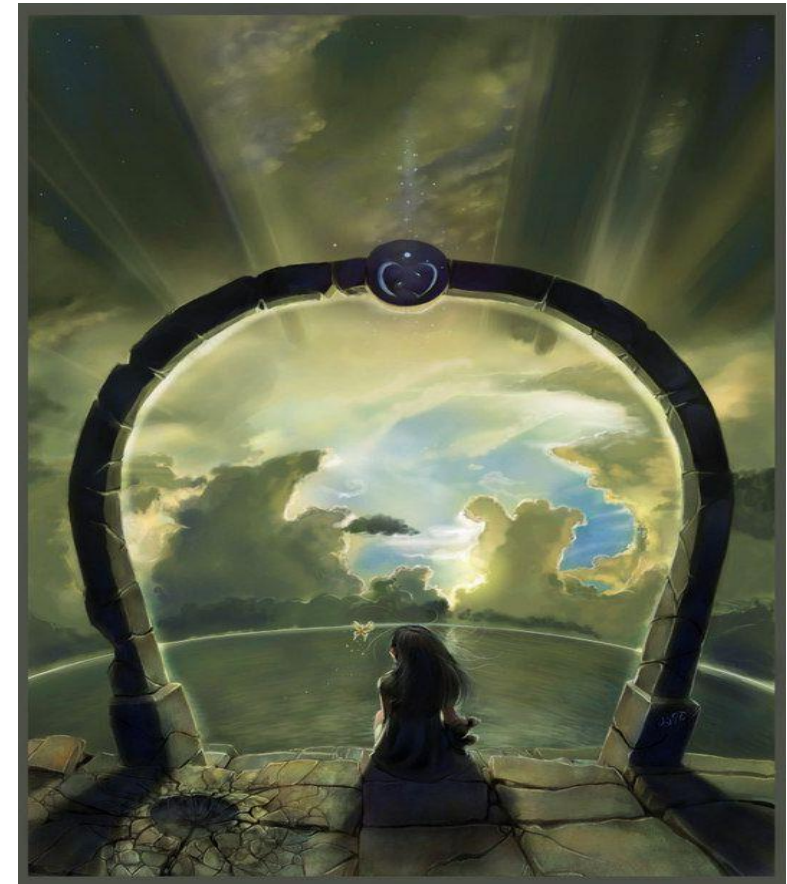


EL VIAJE DEL HEROE

Clase 1 - El Llamado, el Umbral y los Guardianes

El llamado es ese susurro que crea un desasosiego, es esa voz interna que mas que un sonido, es un saber, una esperanza, un entusiasmo, una promesa de paz o bienestar. Es una voz que viene de una parte profunda de nosotros mismos, es nuestro verdadero "Yo". Una invitación a pasar un umbral mas allá de nuestra obstáculos, reales o imaginarios, una tarea que debemos completar.

El umbral de transformación que demanda un cambio de normas no sólo de la vida consciente sino de la inconsciente. El llamado a cruzar el misterio del ser, el llamado a "Ser o no ser"



EL VIAJE DEL HEROE

Clase 1 - El Llamado, el Umbral y los Guardianes

Y cruzando el umbral es donde encontramos tesoros escondidos tales como sabiduría, fuerza, capacidades desconocidas, resiliencia, valor, etc., etc. Es donde quizá podremos encontrar nuestro verdadero "Yo".

Carlos Castaneda encontró algo olvidado por nuestra moderna civilización, y con ello, trajo muchos dones, y se convirtió en uno de los héroes de la cultura de toda una generación y mas allá, alguien no solo con importancia local sino histórico-mundial.

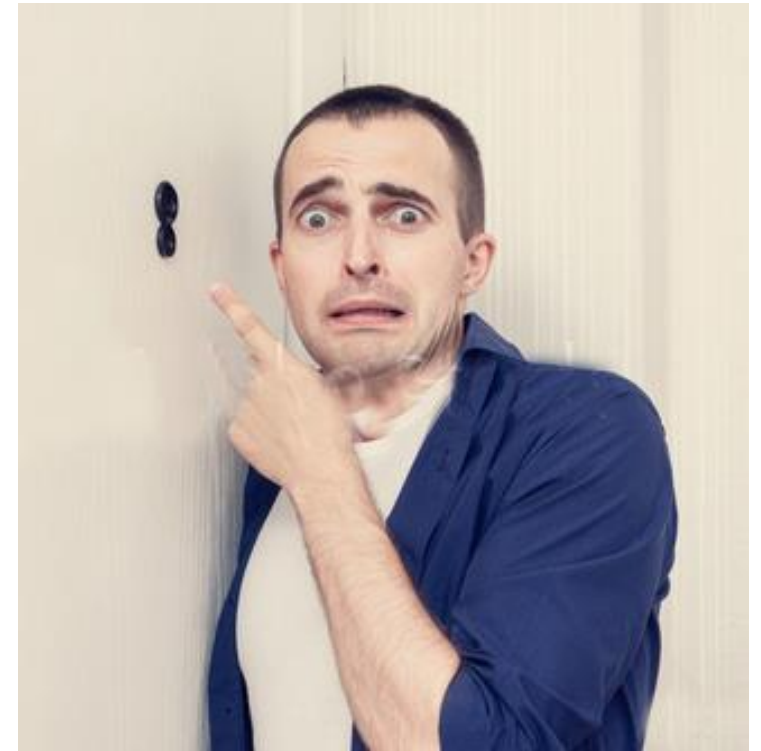




EL VIAJE DEL HEROE

Clase 1 - El Llamado, el Umbral y los Guardianes

Para casi todos nosotros cuando escuchamos este llamado, lo rehusamos. En la mayoría de los casos es por miedo y además por que no creemos que podamos con la tarea, creemos no tener los recursos, la dignidad, la fuerza; no hay nada que nos diga que tenemos la capacidad de dar ese paso y nos negamos a seguir la invitación, la invitación es demasiado grande para el ego, la mente y sus creencias limitantes. Cuantas oportunidades son perdidas.



EL VIAJE DEL HEROE

Clase 1 - El Llamado, el Umbral y los Guardianes

Un ejemplo arquetípico utilizando un ejemplo contemporáneo, en la película "La Historia Sin Fin" vemos como el niño protagonista al encontrar un libro mágico, vive la historia como Atreyu que es el mismo vestido en su arquetipo del héroe. En algún momento el tiene que cruzar el umbral que esta representado en esta película por las esfinges que cuidan la entrada y solo puede hacerlo sin ser aniquilado si no teme y cree en el mismo, y así como el, tendremos que enfrentar nuestra propia inercia, apegos, dialogo interno y miedos; los 'guardianes'.





EL VIAJE DEL HEROE

Clase 1 - El Llamado, el Umbral y los Guardianes



“Debemos estar dispuestos a deshacernos de la vida que planeamos para tener la vida que nos espera.”

Joseph Campbell



EL VIAJE DEL HEROE

Clase 1 - El Llamado, el Umbral y los Guardianes

En suma; el primer paso del viaje del héroe es retirarse de la escena de su mundo (desapegarse de su historia personal), revisar actitudes y reacciones aprendidas que es donde residen las verdaderas dificultades, (nuestros malos hábitos y miedos) y allí aclarar dichas dificultades, erradicarlas o transformarlas según cada caso particular (por medio de la recapitulación y el intento) y llegar hacia la experiencia y la asimilación clara de las enseñanzas de un maestro inconcebible como lo fue don Juan. Enseñanza de libertad, de liberación.





EL VIAJE DEL HEROE

Clase 1 - El Llamado, el Umbral y los Guardianes

Ejercicio

Escribir cuales es en este momento el reto que tenemos en nuestras vidas, y cual es el miedo que nos impide encararlo?

Que crees necesitar para cambiar tu situación?

Meditación Diaria

Cada día es un nuevo comienzo.

Tu tarea de cada día es aprender la práctica de ingresar conscientemente a tu cuerpo y tu día. Comienza por centrar la atención en todo el día desde la mañana hasta la noche.



EL VIAJE DEL HEROE

Clase 1 - El Llamado, el Umbral y los Guardianes

La cueva a la que
temes entrar contiene
el tesoro que buscas.

Joseph Campbell





EL VIAJE DEL HEROE

Clase 1 - El Llamado, el Umbral y los Guardianes

Respiración 3 minutos

Ejercicio

“Aunque el temor al cambio me paraliza, me acepto completa y profundamente’.

EL VIAJE DEL HEROE

Clase 1 - El Llamado, el Umbral y los Guardianes

EL COMIENZO

1. Enfócate en el problema **ESPECÍFICO** y dale un valor de intensidad del 0 al 10
2. Repite de 3 a 5 veces "Aunque tengo, siento, (dí el nombre del problema) me acepto completa y profundamente"
3. Ház esto mientras respiras profundamente y golpeteas la parte externa de la mano



LA SECUENCIA

4. Ahora continúa golpeteando los puntos en esta secuencia repitiendo "este (el problema)"





EL VIAJE DEL HEROE

Clase 1 - El Llamado, el Umbral y los Guardianes

BIBLIOGRAFIA

"El Héroe de las mil Mascaras" *Joseph Campbell*

"Los Héroeos Internos" *Carol S. Pearson*

"Anatomía del Espíritu" *Caroline Myss*

"Los Arquetipos y el Inconsciente Colectivo"
Carl Jung

"Arquetipos: Una Guía para Principiantes"
Caroline Myss

