



Clase 12, módulo 3

Imaginería activa: cocreando una visión congenial que refleje el potencial del cliente

Fiona Brandon

. . . .

Transcripción: Evan Neff y Mar Aige. Texto traducido por María Sancha, revisado y editado por Mar Aige.

. . . .

Fiona Brandon 00:11

Puedo empezar con una introducción al mundo de la imaginería. Siento que esta noche, de alguna manera, es un hito para mí, porque antes de llegar a la psicología budista, la psicología profunda y la junguiana eran realmente la columna vertebral de mi terapia personal. Luego fui a la escuela de posgrado para convertirme en terapeuta, el Pacific Graduate Institute, que está muy centrado en Jung. Así que para mí estar aquí esta noche es como si estuviera trayendo estas dos corrientes que realmente son fundamentales para mi propio crecimiento personal, así como para mi crecimiento como terapeuta, y en gran medida son los dos linajes con los que continúo experimentando. Así que mi esperanza es que, de alguna manera en mi charla, pueda ofrecerles cómo viven estas dos corrientes en mí, que puedan sacar de la charla un sentido de experimentación lúdica, ya que el mundo de la imaginería es un recurso maravilloso.

Fiona Brandon 01:56

Muy bien, el título es *Imaginería activa: cocreando una visión congenial que refleje nuestro potencial*. Y hay mucho de que hablar aquí, espero que podamos explorar parte del contenido de estas diapositivas. Durante nuestro tiempo juntos voy a hablar un poco sobre la imaginería activa tal como se aplica en el yoga de la deidad. Y luego traeremos a Jung, y exploraremos también la psicología arquetípica, que es el nombre de los que vinieron después de Jung, los post-junguianos, porque tienen algunas ideas interesantes sobre la imaginación activa y el reino de la imaginería que creo que es importante incluir. Veremos cuáles son las similitudes y diferencias, qué pueden enseñarse entre sí estas dos corrientes, y espero poder llegar a un breve ejemplo de caso clínico. Tal vez tengamos tiempo para un ejercicio experiencial donde pueda guiarte a través de una serie de pasos, veamos cómo va.

Fiona Brandon 03:52

Para dar contexto a la charla de esta noche, pensé compartir desde una perspectiva amplia puntos comunes entre la psicología budista y la psicología profunda, al menos desde mi perspectiva. Ambas realmente ven que nos identificamos demasiado con un sentido negativo del yo que a menudo nos transmiten nuestros cuidadores primarios o la cultura en general, experiencias traumáticas cuando somos tan jóvenes. Y nos sobreidentificamos y empezamos a orientarnos, como hablaba Pilar en su charla, en torno a narrativas que no son necesariamente muy útiles. Ambas reconocen que construimos activamente nuestra realidad. Por lo tanto, si podemos construir activamente nuestra realidad, también podemos deconstruirla activamente. En relación a las percepciones erróneas o heridas traumáticas con las que cargamos o nos encallamos, podemos reconocer que hemos construido esta realidad, dejando de lado otros aspectos que serían muy útiles. Y así, podemos deconstruirla y adentrarnos más en la plenitud y la complejidad de quienes somos.

Fiona Brandon 05:29

Ambos enfoques están de acuerdo en que tenemos que tomar conciencia aquello con lo que identificamos en exceso, de las narrativas que no son útiles. Y realmente sentir curiosidad sobre: ¿cómo hacemos esto? ¿Cuáles son los patrones? ¿Cuáles son los hábitos, las formas en que seguimos encerrados en estas sobreidentificaciones negativas? Si seguimos haciendo y pensando lo mismo una y otra vez, nos vamos a quedar estancados. Va a ser difícil tener sanación psicológica si seguimos repitiendo los mismos patrones. Por lo tanto, para poder

cambiar nuestra percepción, para poder cambiar la imagen traumática de nosotros mismos, la imagen limitada de nuestro yo, necesitamos identificarnos con algo diferente.

Fiona Brandon 06:28

Y eso nos lleva a lo que es realmente la imaginación activa desde la perspectiva del yoga de la deidad. Estamos dando continuación a la clase que Pilar preparó para hablar sobre narrativas transformacionales y por qué las necesitamos. Mi charla (ya que ahora vamos a desarrollar la introducción de Pilar en torno a las ideas intersubjetivas y la sanación, trayendo formas de transformar nuestras narrativas) va a centrarse en el yoga de la deidad como recurso, así como en la imaginación activa.

Fiona Brandon 07:16

Así que me pregunto si alguien estaría dispuesto a leer esta hermosa cita de Lama Yeshe sobre el yoga de la deidad, ¿alguien desea leérmola?

Estudiante 07:39

"El tantra desafía esta opinión irracionalmente baja del potencial humano al mostrarnos cómo vernos a nosotros mismos y a todos los demás como trascendentalmente hermosos, como dioses y diosas. Disolvemos nuestras concepciones ordinarias de nosotros mismos y luego, desde el espacio vacío en el que estos conceptos han desaparecido, surge, en el glorioso cuerpo de luz de una deidad, una manifestación de la claridad esencial de nuestro ser más profundo. Cuanto más entrenamos para ser como este tipo de deidad meditativa, menos atados nos sentimos por las decepciones y frustraciones ordinarias de la vida. Esta visualización divina de nosotros mismos nos capacita para tomar control de nuestra vida y crear un entorno puro en el que nuestra naturaleza más profunda pueda expresarse."

Fiona Brandon 08:31

Muchas gracias. Me encanta esta forma en que Lama Yeshe resume sucintamente por qué la práctica del yoga de la deidad es tan útil para cambiar realmente estas historias que nos contamos a nosotros mismos sobre nuestro yo, sobre los demás, sobre el mundo. Tiene esta frase donde lo llama "derrocar la tiranía de la apariencia ordinaria". Me encanta esa palabra, la

forma en que usa la palabra “tiranía” para describir nuestra apariencia ordinaria. Y creo que eso realmente llega a la esencia de la práctica del yoga de la deidad: tratar de liberar partes de nosotros mismos que se han quedado atascadas, convencidas de un yo limitado, que nos mantienen en modo de indefensión y desesperación debido a cualquier trauma que podamos haber experimentado o que haya sido transmitido intergeneracionalmente.

Lama Yeshe nos invita, sin restricciones, a vernos como dioses y diosas. ¿Por qué no? Es una invitación real para integrarnos en un sentido más pleno y rico del yo. Y es realmente alentador, cuanto más nos entrenamos para asumir realmente la imagen de los dioses y las diosas que ofrece el budismo tántrico, más podremos empezar a cambiar nuestras narrativas y nuestras historias.

Fiona Brandon 11:02

Ahora vamos a detallar cómo puede ocurrir ese cambio, ese juego. Uno de los elementos de los que se nutren el yoga de la deidad y el tantra realmente es nuestra forma innata de aprender y crecer, que es por medio de la relación. Como seres humanos que somos, estamos programados para entendernos a nosotros mismos, a los demás y la forma en que funciona el mundo a través de nuestras relaciones. Y esto nos lleva de nuevo a la charla de Pilar sobre la intersubjetividad, y cómo nos conocemos a través de nuestras relaciones. Y como terapeutas, queremos averiguar quiénes habían sostenido las psiques de nuestros clientes: quiénes fueron sus cuidadores primarios, las influencias en sus primeros años de vida, para que podamos tener una idea de cuáles son las psiques que activaban su sistema innato para el desarrollo psicológico.

Fiona Brandon 12:25

Así que es hermoso, el poder del tantra es tomar esa habilidad innata para desarrollarnos y crecer en las relaciones, y decir: vamos a darte dioses y diosas increíbles, otras personas congeniales, energías amorosas, compasivas, perspicaces, sanadoras y, a veces, feroces, para que establezcas una relación dentro de la cual puedas crecer en un tipo de entorno muy diferente. Por lo tanto, aprovechando nuestro proceso de desarrollo innato.

Y la otra parte que es realmente importante incorporar es la forma en que ocurre nuestro proceso básico de percepción. Lo que significa que nuestros cerebros no distinguen entre un objeto que está fuera de nosotros y otro que ha sido conjurado o creado internamente. Así, por ejemplo, si te imaginas, en el interior, calor, una vela ardiendo, hay un estudio maravilloso que muestra que nuestra fisiología responde como si realmente hubiera una vela caliente fuera de nosotros. Cuando nos visualizamos a nosotros mismos como las deidades, nuestro sistema nervioso realmente responde a eso, a pesar de que se genere internamente. No hay ninguna diferencia. Imaginar algo es tan poderoso como verlo en realidad, lo que realmente muestra el poder de nuestra mente sobre nuestros cerebros.

Fiona Brandon 14:45

Así que estos son dos aspectos cruciales que hacen que el yoga de la deidad sea tan efectivo, porque trabaja en ese ámbito intersubjetivo, y también a nivel fisiológico, en términos de cómo percibimos las cosas. Por lo tanto, la práctica realmente, como si hubiéramos recibido una crianza inicial lo suficientemente buena de nuestros cuidadores, expandirá esa relación saludable, o también puede ayudar a corregir las heridas que podemos haber adquirido al no haber sido atendidos, vistos, comprendidos o, como Pilar compartió, encontrados por nuestros cuidadores. Entonces, el yoga de la deidad nutre el desarrollo de una relación con un ser con el que nos sentimos en sintonía, bien atendidos. Esto nos ayudará a transformar la narrativa, que podría ser: "nadie me conoce, nadie me entiende, no soy digno de ser amado..." Pero si estás en una relación con una deidad, que entiendes que está feliz contigo, que siente tanta alegría por estar en tu presencia, quiere ayudarte, siente curiosidad por ti, si estás generando ese tipo de conexión a través del yoga de la deidad, entonces eso realmente está ayudando a cambiar la narrativa.

Fiona Brandon 16:46

Otro aspecto increíblemente importante es que nos permite una experiencia directa de conceptos filosóficos abstractos a través del lenguaje simbólico de la psique. Nuestra psique habla a través de imágenes. Entonces, cuando meditamos en una deidad, estamos trayendo un concepto abstracto como compasión o vacío. Hay una manera por la cual nuestra psique puede tener una experiencia directa de esas cualidades o ideas, porque están encarnadas en nuestro mentor, en nuestra deidad. Nuestra psique piensa: "Ah, es una imagen que yo

entiendo, un lenguaje que puedo hablar". Así que es una manera de tener una experiencia directa y visceral a lo largo del tiempo de lo que podría ser más difícil de alcanzar si solamente hablásemos (de compasión, vacío, sabiduría...)

Fiona Brandon 17:51

El yoga de la deidad acelera nuestro desarrollo mental y emocional porque nos está ayudando en ese proceso de relación, elevando el material inconsciente hasta nuestra conciencia, pero en presencia de un mentor seguro, en un entorno seguro. Esto es muy poderoso. Y luego, esta visión amigable (un mentor, pero tal vez en un entorno de sanación, por lo tanto, una visión agradable completa) también nos permite acceder a esas capas de nuestra psique que están más allá de la mentalización, de la lógica, del pensamiento discursivo. Entonces, con la deidad, realmente podemos acceder a las capas preverbales de nuestra experiencia.

Fiona Brandon 19:00

Me pregunto si hay otra persona dispuesta a leernos esta otra cita de Lama Yeshe.

Estudiante 19:09

"... La deidad con la que elegimos identificarnos representa las cualidades esenciales de la experiencia plenamente despierta, latente dentro de nosotros. Tal deidad es un arquetipo de nuestra propia naturaleza más profunda, nuestro nivel más profundo de conciencia. En el tantra enfocamos nuestra atención en esa imagen arquetípica y nos identificamos con ella para despertar los aspectos más profundos de nuestro ser y traerlos a nuestra realidad presente. Si nos identificamos como seres fundamentalmente puros, fuertes y capaces, en realidad desarrollaremos estas cualidades.

Fiona Brandon 19:53

Muchas gracias.

Fiona Brandon 19:57

Es esta hermosa cita de Lama Yeshe, que dice que si realmente elegimos identificarnos conscientemente con un estado despierto, dichoso, comprometido y compasivo, volviendo a lo que estaba diciendo sobre cómo percibimos, entonces realmente podemos comenzar a vincularnos con esta parte más despierta de nuestro sistema nervioso, parte de nuestro cuerpo energético, que ya sabe lo que es estar en un estado más dichoso y despierto. Eso realmente puede ayudarnos a vernos con más confianza, más fuerza, más capacidad, lo que nos ayuda a comenzar a aflojar esta vieja narrativa. Y de nuevo, lo estamos haciendo porque nos estamos convirtiendo en la deidad, o estamos en relación con la deidad. Usando esas ideas intersubjetivas de que cuando nos sentimos seguros en la relación, cuando sentimos confianza, en sintonía, eso realmente nos permite profundizar, y también modela que es posible encarnarse de manera diferente a la que nuestra conciencia del ego ha permitido.

Fiona Brandon 22:06

Me encanta el final, cuando dice: "Si nos identificamos como fundamentalmente puros, fuertes y capaces, en realidad desarrollaremos estas cualidades". Esto es un hecho: donde pongamos nuestra conciencia, eso es lo que crecerá. Y creo que ese es otro aspecto fundamental de la ayuda que nos brinda la imaginación activa en el yoga de la deidad. Si permitimos conscientemente conectarnos con la deidad, entonces estamos permitiendo esa expansión, permitiendo dejar ir esa tiranía del ego que puede tomar el control y mantenernos sujetos.

Fiona Brandon 23:04

Así que echemos un vistazo al yoga de la deidad y el desarrollo psicológico. Realmente nos está ayudando a despertar nuestra capacidad innata para romper con cualquier patrón inútil que podamos tener sobre nosotros mismos, los demás, nuestras capacidades y el mundo. Realmente ayuda a avivar esa llama, con la respiración de la vasija. Nos ayuda a volvernos nosotros mismos actualizados como la deidad. Ella dirige nuestro curso de desarrollo psicológico lejos de este sentido más fragmentado y fracturado del yo hacia la capacidad de tocar más profundamente nuestra naturaleza búdica, sintiéndonos más integrados. La deidad interviene y nos ayuda a reimaginar y volver a narrar nuestras vidas, para que exista esta semilla optimista que podemos seguir regando y nutriendo con su ayuda. Porque la deidad es muy alentadora, siempre podemos acceder a ella, o a nuestro mentor. Siempre está

disponible, no tenemos que esperar a que termine algo. Cuando llamamos, vienen. Hay un verdadero amor incondicional y una conexión que se ofrece a través del yoga de la deidad. Y si la experiencia que tuvimos con nuestros cuidadores primarios no hubiera sido correcta, existe este recurso profundo, esta experiencia correctiva profunda, que puede suceder con nuestro mentor, con nuestra deidad. Inspirándonos: "Vaya, puedo tener más de dos manos y más de dos brazos..."

Fiona Brandon 25:28

Hay una capacidad de sanar y estar disponible que puedo imaginar, puedo verme a mí misma en un entorno de sanación donde me siento segura y rodeada de una gran cantidad de seres que solo quieren mi bien, que están cuidando de mi bienestar, que ven mi potencial para encarnar la sabiduría y la compasión. Es un campo energético muy positivo, edificante y alentador. Nos visualizamos a nosotros mismos como la deidad, con la deidad, dentro de un entorno sanador y seguro, puede acelerar realmente nuestro desarrollo psicológico. Entonces el tantra tiene el poder para acelerar realmente nuestro desarrollo, animándonos a expandirnos y vernos a nosotros mismos en este contexto más amplio. ¿Hay alguien que pueda leer esta cita de Lama Yeshe?

Estudiante 26:50

"... A medida que nos entrenamos en el yoga de la deidad, con la perseverancia adecuada, seremos capaces de percibir esta deidad autogenerada con una claridad que excede con mucho la de nuestra autoimagen actual. Nuestra mente se convertirá realmente en la mente de la deidad, y nuestras experiencias sensoriales ordinarias, lo que vemos, oímos, saboreamos, etc., se transformarán en las experiencias dichosas de la deidad. Esto no es un cuento de hadas..."

Fiona Brandon 27:25

Vaya, ¿verdad? Está diciendo que no es un cuento de hadas convertirse en la mente de la deidad. Esto es extraordinario. Absolutamente, Lama Yeshe está diciendo que no hay duda en su mente de que con la perseverancia adecuada, con dedicación, existe esta forma completamente diferente de pensar, sentir, encarnarnos y movernos a través de este mundo.

Es un estímulo tan profundo, la forma en que está despertando el poder de la imaginación, porque lo obtenemos de nosotros mismos. No está diciendo: si miras fuera de ti mismo, tal vez encuentres algo útil. Está diciendo: no, no, todo está dentro. Y es la práctica del yoga de la deidad lo que puede ayudar, con el tiempo, a través de la relación con una deidad, que incluso podemos unificarnos con la mente de la deidad.

Fiona Brandon 28:55

Y entonces hay esta idea de confiar, a lo largo del tiempo, para permitir que esta experiencia imaginal nos influya, para confiar y dejar que nos influya. Y de esa manera, vamos a aprender más sobre nosotros mismos, vamos a tener la experiencia de lo que es ser encontrado por otro, y al ser conocido, es como si aún más material inconsciente se volviera consciente. Y nuestras mentes comienzan a abrirse, se vuelven más flexibles, y a asimilar esta realidad gozosa de que no hay límite para visualizar nuestro crecimiento, nuestra capacidad de ayudarnos a nosotros mismos y, por extensión, nuestra capacidad de sentir compasión y ayudar a los demás. Porque tenemos este asombroso panteón de deidades que llevan diferentes aspectos inconscientes de nosotros mismos, con los que podemos crear una relación, a través de nuestra imaginación, estando conectados con una deidad. Ese increíble sistema tántrico que dice: mira, tenemos todos estos mentores diferentes, vas a ver quién funciona para ti, quién está en sintonía contigo. Y con el tiempo, a medida que te desarrollas, esos mentores pueden crecer, de modo que eventualmente tienes un hermoso árbol de joyas con muchos mentores a quienes puedes recurrir en diferentes momentos, según el tipo de apoyo que necesites.

Fiona Brandon 31:03

Esta es una forma realmente hermosa de tener tantos recursos internos para ayudarnos a expandir más allá de lo que imaginamos posible, y más allá de lo que ofrece la mayor parte de la psicoterapia occidental. Otro aspecto del yoga de la deidad que es increíble, es que funciona de arriba abajo y de abajo arriba para trabajar profundamente en nuestro sistema nervioso, de modo que asumimos, con el tiempo, el sistema nervioso de la deidad. Ayuda a usar nuestra imaginación para acceder a partes de nuestro cerebro e instintos basados en la supervivencia, de forma que nuestras respuestas de lucha, huida, desmayo, congelación puedan realmente reconfigurarse. Y podemos vivir más desde nuestra mente de deidad, lo

que nos da una mayor sensación de seguridad, conexión y capacidad de correulación, la capacidad de experimentar correulación positiva con una deidad, usando nuestra imaginación para ver los detalles de nuestra deidad: su rostro, lo que llevan puesto, cómo nuestro mentor se muestra para nosotros. Una experiencia de correulación realmente curativa. Entonces, podemos traer eso al mundo, a nuestras otras relaciones. Y cuando nos desregulamos en el mundo con nuestras otras relaciones, podemos recurrir a esta metodología de arriba abajo y de abajo arriba en nuestra meditación para correularnos. Y luego, por supuesto, con el tiempo, podemos recuperarnos más fácilmente del estrés, vivimos más en nuestros circuitos prosociales... todo con esta sensación de ser sostenido, visto, aceptado incondicionalmente a través del yoga de la deidad.

Fiona Brandon 33:40

Así que quiero hacer una pausa aquí por un segundo, y ver si hay alguna pregunta, algún pensamiento que esté surgiendo sobre cómo es realmente usar nuestra imaginación e incitar y alentar activamente esta relación con nuestro mentor.

Estudiante 34:20

Tengo una reflexión y una especie de pregunta. Me encanta cómo estás exponiendo esto. Es muy útil porque refleja lo que he visto, cuando la gente realmente comienza a conectarse con esta sensación de que hay más posibilidades y que no es inmaduro usar la imaginación. Creo que ese es un obstáculo que los modernos tenemos que superar, que de alguna manera estás siendo estúpido, o infantil... Así que realmente he visto que esto es efectivo para otras personas y para mí. Y tengo una pregunta, que es que estas tecnologías (y esto podría ser para ti, o Pilar, Joe, o quien sea) surgen mucho antes que la psicología moderna. Así que me pregunto porque parece una corrección tan hábil para la forma en que percibimos los fracasos de nuestras familias nucleares. Pero me pregunto, antes de que las familias estuvieran estructuradas de la manera en que lo están ahora, ¿cómo creen que llegaron a esto, o simplemente surgió con la humanidad? Creo que es increíble.

Fiona Brandon 36:14

Bueno, no sé si puedo hablar sobre cómo surgió realmente, pero puedo decir que las imágenes son el lenguaje de nuestra psique, siempre lo han sido. Esa es la forma en que las comunidades siempre se han unido... ya fuera alrededor de la Luna o del Sol, tenían que dar sentido al funcionamiento del mundo. Por ejemplo, cuando ocurre un eclipse, o una gran tormenta ¿qué está pasando? Creo que desde siempre la humanidad ha estado tratando de dar sentido e intentar entender nuestras experiencias. Y así, a menudo, el significado nos ha llegado a través de las imágenes. En momentos emocionales profundos, a menudo las palabras fallan. Pero las imágenes siempre han sido como un tejido conectivo, cómo la psique habla a nivel personal y colectivo. Así que pensando en formas primitivas de adoración, los humanos intentaban dar sentido a la naturaleza y personificarla. Honrándola, porque no había tanta separación entre nosotros y el mundo natural, éramos uno entre muchos, no necesariamente nos veíamos a nosotros mismos como el foco, como lo hacemos ahora. Así que creo que las imágenes son la forma en que la psique ha dado sentido y ha contado las historias de nuestras relaciones con los demás y con el mundo natural. Y luego, por supuesto, creo que los sueños y la visión siempre han sido parte de cómo las culturas indígenas han dado sentido y han guiado a sus tribus: plantar o no plantar, o este es el momento apropiado para que suceda X, porque uno de los ancianos sabios tuvo un sueño en el que había una imagen que venía. Y había un gran respeto por esa imagen y por esa forma de orientarse.

Fiona Brandon 39:21

Muy bien. Así que ahora quiero pasar a lo que es la imaginación activa desde una perspectiva junguiana. Estamos sosteniendo la perspectiva del yoga de la deidad, y ahora nos moveremos hacia Jung. Y para contextualizar, en relación a la psicología junguiana y a cuándo Jung realmente desarrolló la imaginación activa: inicialmente experimentó con ella en 1913, pero no hizo públicos sus hallazgos hasta 1925. Lo hizo a través de una serie de conferencias en Suiza, pero esas conferencias no se publicaron hasta 1989.

Así que, para darles una idea, creo que Jung era vacilante y cuidadoso en relación a llevar su proceso de imaginación activa al mundo en general, debido a lo que expresó Zemeira [estudiante que hizo una pregunta anteriormente], de que mucha gente se burla de la imaginación: es solo tu imaginación, es solo una fantasía. No es gran cosa. No tiene mucho poder. Pero la forma en que Jung describe la imaginación activa, que es "un método... de

introspección para observar la corriente de imágenes interiores, uno concentra su atención en alguna imagen onírica impresionante pero ininteligible, o en una impresión visual espontánea, y observa los cambios que se producen en ella. Mientras tanto, toda crítica debe ser suspendida, y los acontecimientos deben ser observados y anotados con absoluta objetividad. La objeción de que todo este asunto es arbitrario, o inventado, se debe dejar de lado, ya que surge de la ansiedad de la conciencia del ego, que no admite nada fuera de sí mismo y de su propia casa...”

Fiona Brandon 41:44

Así que creo que se está refiriendo a la pregunta de Zemeira, a que en parte, la imaginación activa y el yoga de la deidad suspenden esas partes críticas y juzgadoras de nosotros mismos que dicen: "¿cómo puede la imaginación ser algo que es particularmente poderoso? mucho menos llevarnos a un espacio psicoespiritual para la sanación". Jung realmente nombra tan claramente la tiranía del ego, y cómo realmente necesitamos ver si podemos dejar de lado ese tipo de narrativa: "¿cómo podría ser esto una intervención curativa?" Tenemos que dejar eso de lado y experimentar. Necesitamos dar a nuestra imaginación la oportunidad de ver si realmente hay algún potencial curativo allí. Jung utiliza el término "método de introspección". Así que, al igual que el yoga de la deidad, es una metodología en la cual nos enfocamos hacia adentro. Utiliza la introspección, por supuesto, no la meditación, pero es la capacidad de mirar hacia dentro, elaborando, estableciendo en una relación con nuestro mundo imaginario, confiando en él.

Fiona Brandon 43:38

Así que la imaginación activa es un tipo muy particular de introspección, y Jung realmente habla de cómo es una forma de conectarnos con nuestra realidad inconsciente a través del lenguaje simbólico de la psique. Y, en breve, voy a entrar en cómo funciona realmente, pero solo quería sentar algunas de sus bases.

Fiona Brandon 44:03

Así que estamos mirando hacia nuestro interior, y nos estamos abriendo al lenguaje simbólico de nuestra psique, de nuestro inconsciente. La intención de esta introspección es tener una

experiencia directa de la relación entre nuestro inconsciente y nuestro yo consciente. Así que estamos trayendo nuestra “parte testigo” (nuestro yo consciente, que elegimos conscientemente) para entrar en el reino de la imaginación, y tener algún tipo de experiencia directa. Y los mensajes o diálogos que tenemos con las imágenes que afloran en nuestro inconsciente, Jung los vio como una forma de construir y expandir nuestra conciencia. Porque entonces estamos integrando estas imágenes y su sabiduría en nuestro Yo con una gran “Y” mayúscula, como combustible para el proceso de individuación. El Yo con “Y” mayúscula es el aspecto divino de nuestro ser. Y Jung creía que la individuación era este proceso de centramiento, que evolucionó integrando nuestro material inconsciente en un todo consciente, un Yo consciente. Entonces, volviendo a esta idea de que construimos muchas narrativas inconscientemente, que podemos mirar conscientemente y ver cuáles hemos construido, y luego deconstruirlas para crear conscientemente un todo consciente, un sentido del yo.

Fiona Brandon 46:05

Bien, entonces, ¿cómo funciona? Tal vez muchos de ustedes estén familiarizados con cómo funciona la imaginación activa, y tal vez hayan tenido la oportunidad de leer el artículo de Johnson que sugerí. Pero el primer paso es realmente ir hacia adentro, entrar en el reino de la imaginación, y ver conscientemente lo que hay. ¿Cuáles son algunas de las imágenes en bruto que pueden surgir espontáneamente? Es posible que haya una sensación somática en tu cuerpo que podrías investigar, preguntándote: ¿qué hay aquí? ¿Qué es este calor que estoy sintiendo en mi pecho? Tal vez surjan imágenes de ahí. Tal vez estés de mal humor: ¿por qué estoy de tan mal humor hoy? Y entrar en el estado de ánimo, y ver si surgen más imágenes. De modo que realmente existe este intercambio activo entre tu conciencia y cualesquiera que sean los contenidos, imágenes, o sensaciones de tu inconsciente. Y la idea es que a través del diálogo, de conocer estos diferentes aspectos de uno mismo, se integre este material en la personalidad, Es una forma de crear significado.

Fiona Brandon 47:28

Entonces, tal vez te encuentres con una imagen arquetípica. Por ejemplo, la mujer sabia. Y entonces, a medida que estás en diálogo activo con ella, en tu imaginación, la estás conociendo, ella te está conociendo, le estás haciendo preguntas, ella te está haciendo preguntas. De nuevo, una forma de encontrarte a ti mismo a través de la imaginación. Y luego,

a partir de esa relación estás creando significado y una comprensión más completa de lo que existe internamente dentro de tu inconsciente. Y luego nos movemos (según Jung) hacia la totalidad, es un movimiento hacia una mayor capacidad de individualizar, porque estás viendo lo que te ha estado motivando inconscientemente. Y luego puedes elegir conscientemente lo que te va a motivar. Y así, de esta manera, te estás individualizando a partir de sacar hábitos y patrones inconscientes. Y, en última instancia, dar a luz a un nuevo sentido de conciencia. Y solo señalar que Jung confiaba en la sabiduría de las imágenes que encontró, porque en realidad lo ayudaron a crear y estructurar el núcleo de su psicología analítica. Su capacidad de dialogar, de confiar en dejarse estar en lo desconocido, le permitió obtener imágenes, mentores que lo guiaron no solo personalmente, sino también para crear su psicología.

Fiona Brandon 49:23

Por eso dice el maravilloso psicólogo junguiano James Hollis: "la imaginación activa necesita ser entendida literalmente como la activación de las imágenes, una técnica que invita al diálogo con el inconsciente. La imaginación activa concede al inconsciente su propia libertad, su propia integridad, busca una conciencia expandida que surge del encuentro con el otro intrapsíquico". Así que es una forma de resumir lo que acabo de compartir con ustedes.

Fiona Brandon 51:28

Ahora quiero incorporar un poco de la psicología arquetípica, de su perspectiva, porque amplían y también critican las ideas de Jung sobre la imaginación activa. Eso dice Beyer... Oh, antes debería decir que los psicólogos arquetípicos realmente surgieron en la década de los 70, y James Hillman es uno de los fundadores de la psicología arquetípica, junto con Mary Watkins, Henry Corbin y Edward Casey, estas son algunas personas que forman parte de la cohorte de la psicología arquetípica. Beyer dice: "el valor de la imaginación activa es el descentramiento del ego, destronándolo, que conduce a una personalidad más politeísta, policéntrica y democrática. Aquí, los "otros" de la imaginería permanecen autónomos, en lugar de disolverse e integrarse en el yo más amplio. Así que creo que es realmente crítico subrayar esta idea de descentrar al ego, destronarlo, porque Jung veía la imaginación activa como una forma de ayudar al ego a usar la imaginación, el reino imaginal, las imágenes para ampliar su sentido de conciencia e individualizarse. Pero el ego seguía siendo monoteísta para Jung, ¿verdad? Su psicología se refería a una totalidad en la que se suponía que debíamos entrar,

que era el objetivo final, y el ego estaba muy involucrado en ese proceso de llegar a ser completo.

Fiona Brandon 52:31

Pero los psicólogos arquetípicos dicen: No, en realidad, queremos descentrar el ego, queremos aceptar realmente nuestra complejidad, queremos abrazar el mundo politeísta de la imaginería, y permitir que las imágenes que conocemos, los mentores que encontramos en el reino imaginal, tengan una integridad en sí mismos, no tengan que plegarse a la conciencia del ego, ¿cierto? Que puedan permanecer autónomos, de la misma manera que en el yoga de las deidades hay una plétora de deidades a las que tenemos acceso, porque hay muchos aspectos de nosotros mismos con los que necesitamos estar conectados, pero a través de imágenes diferentes.

Fiona Brandon 53:33

Y así, los psicólogos arquetípicos dicen lo mismo: no, no queremos poner a todo el mundo en el bonito y ordenado paquete de una totalidad. Mantener la complejidad es realmente fundamental para que sintamos que nos conocen, que nos nutren, que nos ven de una manera más completa y que nos entendemos a nosotros mismos de una manera más completa. Creen que sostener esta visión más compleja, en lugar de intentar tener el ego tan súper ordenado, conduce a la creación del alma. Y la creación del alma es una profundización de la experiencia en la que el ego se derriba y se mantiene derribado, en lugar de un ego que desciende a las profundidades inconscientes para individuarse en relación con el yo, y luego ascender a la superficie consciente.

Fiona Brandon 54:32

Hillman aboga por un ego que desciende a las profundidades de la imaginería y permanece allí para ser animado en el alma. En este sentido, el propósito del análisis no es la individuación, sino la animación. Y creo que esta es una diferencia muy profunda e importante entre Jung y la psicología arquetípica, ¿verdad? Que el propósito del análisis es la animación, es animar nuestro sentido del yo. Y al animar nuestro sentido del yo a través de la imaginería, de nuestras imágenes personales y colectivas, da lugar a un sentido más grande y expandido

del yo, más en línea con el incentivo tántrico de vernos a nosotros mismos como un cuerpo energético completamente diferente, de podernos convertir en un ser energético completamente diferente y fundirnos con la mente de las deidades.

Fiona Brandon 55:47

En cierto modo veo cómo están usando la idea de animar el alma, creándola ¿verdad? A través de ese proceso más amplio de permitir la imaginación y los guías que nos encontramos allí, lo que permite que haya más interpenetración, diálogo, intercambio. Entonces en realidad estamos creando nuestra alma, nuestra naturaleza búdica, así es como veo cómo están hablando de la construcción del alma. Y no se trata del ego. Más bien hay una exposición fundamental de la tiranía del ego, y decimos: queremos destronar al ego y sumergirnos en un sentido más amplio, animado e imaginal de nosotros mismos. Es casi como cuando meditamos y entramos en nuestro cuerpo energético, sentir que eso es lo que dice la psicología arquetípica: no, vayamos a una cita más fluida y abierta que no se preocupe tanto en hacer que todas las piezas encajen tan perfectamente. Lo que nos interesa es avivar nuestro sentido del yo, ampliarlo, con la complejidad de la imaginación.

Fiona Brandon 57:41

Porque desde la perspectiva de la psicología arquetípica, la imaginación es la actividad primaria del alma. Entonces, hay una percepción directa de un compromiso con una figura o figuras imaginarias con las que uno conversa o realiza acciones, que uno representa plásticamente o no, que no se conciben como meras proyecciones internas; son solo una parte de la personalidad, se les da el respeto y la dignidad debidos a los seres independientes. Se imaginan seriamente, aunque no literalmente.

Fiona Brandon 58:14

Así que, de nuevo, volviendo al yoga de la deidad, cuando nos imaginamos a nosotros mismos como la deidad, lo hacemos con gran sentimiento, respeto y dignidad. Les estamos dando su independencia, las estamos imaginando seriamente, pero no literalmente. Entendemos que están vacías, que son objetos transitorios sobre los que nos estamos proyectando para nuestra sanación y expansión de conciencia. Y por lo tanto, hay una

cualidad muy similar entre la psicología arquetípica y el yoga de la deidad en términos de cómo nos relacionamos con las imágenes.

Fiona Brandon 59:13

Y luego Mary Watkins dice: el desarrollo ocurre en el diálogo entre el yo y el otro en el proceso de articulación mutua. Así que, de nuevo, este énfasis en que no solo puedo aprender de la deidad o de las imágenes en mi inconsciente, sino que ellos también están aprendiendo conmigo. Realmente existe este intercambio activo, esta articulación mutua, esta sensación de que a medida que conozco más lo imaginal, me conozco más a mí mismo, y viceversa. La psicología arquetípica no se atiene a la idea de Jung de la individuación como meta. En lugar de eso, queremos realmente descentrar radicalmente el ego, ver que el ego es una imagen entre otras, todas igualmente importantes. La creación del alma se concibe politeístamente, sin el objetivo de la integración.

Fiona Brandon 1:00:15

Además, Mary Watkins enseña cómo la imaginación activa también está al servicio de la liberación colectiva y política. Y dice: "evitar que el ego controle la experiencia psíquica significa pasar a un lugar de testimonio, lo que invita al otro, al marginado, a aparecer". Y en este caso, ella está hablando de esas imágenes en nuestra psique que hemos dejado de lado, ignoradas, a las que no hemos prestado atención, pero ahora ellas tienen un lugar para estar en medio de la multiplicidad, no restringido por esfuerzos de control y dominación; esto está profundamente en el espíritu de una psicología de la liberación. La imaginación activa enseña la liberación política.

Fiona Brandon 1:01:04

Así que trata de decir que incluso en el acto de permitir un sistema más democrático en el ámbito imaginal, donde no damos privilegios a una imagen sobre otra, realmente estamos respetando que las diferentes imágenes pueden enseñar algo, y tiene algo que ofrecer a nuestra capacidad de sanar y tener una conciencia más expandida. Y esto puede conducir no solo a la liberación interna, sino que también externamente enseña una lente de más justicia social en el mundo que creo que es muy profunda y se relaciona realmente con el yoga de la

deidad y la psicología budista en general... no estamos aquí solo para nuestra propia liberación, sino para ayudar a todos los seres sintientes a encontrar la felicidad y la liberación.

Fiona Brandon 1:02:08

Bien, ¿cuáles son las similitudes entre estos dos enfoques? Entonces, ya hemos hablado sobre algunas de estas cosas. Pero las imágenes, las deidades, se entienden como la personificación de estados psicológicos internos. Nos relacionamos con ellas con gran sentimiento y respeto. Pero entendemos que están vacías. No hay que identificarse demasiado con ellas de manera literal. Ambas metodologías buscan animarnos, conmovernos, que las imágenes nos conmuevan, que tengamos una experiencia directa de las imágenes y deidades como una forma de expandir la conciencia, que realmente permitamos que las imágenes nos remodelen, que nos sanen, al estar en relación con ellas. Y la diversidad de la imaginería, ya sea el panteón de las deidades o el panteón de las imágenes en nuestros propios mundos imaginarios personales, están ahí para ayudarnos a ofrecer diferentes perspectivas a través de las cuales podemos entendernos a nosotros mismos, a los demás y al mundo. Son formas con las que podemos dar significado.

Fiona Brandon 1:03:38

Y la sanación psicológica se sostiene en el tiempo a través de esta relación directa con lo imaginal. Nos estamos relacionando con las imágenes y las deidades a partir de nuestras heridas particulares. Y así, de alguna manera, estamos siendo amados, aceptados, saludados por ellas de manera particular, única, para nuestras heridas. Puede ayudarnos a sanar nuestro trauma específico y también el trauma colectivo. Estamos aprovechando el proceso de proyección para elevar nuestro material inconsciente a la conciencia, de modo que ya no estemos guiados o anclados por nuestro inconsciente. Estamos trabajando para descentrar el ego, para que podamos tener una experiencia y comprensión más completa y amplia de nosotros mismos. Ambos traen conciencia a nuestro hábito de polaridad, y ambos abogan por una perspectiva no dual.

Fiona Brandon 1:05:02

Una perspectiva no dual es lo que va a ayudar con nuestra sanación psicológica. Cuanto más podamos sostener la complejidad de nosotros mismos y de los demás, más sanación podrá ocurrir. Y hemos hablado de cómo el reino de la imaginería en ambos casos expande nuestra percepción ordinaria de nosotros mismos. Y el proceso de entrar en el mundo de la imaginería realmente nos ayuda a tocar nuestro ser numinoso, nuestra naturaleza de Buda, aquello que es más grande que nosotros. Realmente nos ayuda a cultivar un yo “omnisituado”, con el objetivo de la liberación personal y colectiva.

Fiona Brandon 1:05:55

Y ahora repasaré rápidamente algunas diferencias entre estos enfoques, porque obviamente son sistemas muy diferentes, quería nombrar algunas de las diferencias que podrían ser útiles en esta conversación. Hay, por supuesto, muchos más de las que voy a mencionar. El yoga de la deidad está reclutando explícitamente el proceso fundamental del desarrollo humano, que es el proceso de aprendizaje de modelarnos a nosotros mismos en base a aquellos que admiramos. Mientras que con la imaginación activa, vamos a entrar y ver qué surge. No es necesariamente que estemos eligiendo alguna imagen para modelarnos. Al invocar conscientemente a los mentores, a nuestras deidades, nos estamos enfocando de manera bastante explícita en erradicar la ilusión de que estamos separados, estamos buscando aumentar nuestro sentido de interdependencia, aumentando la compasión por nosotros mismos y por los demás, y mucho más. Hay objetivos reales muy conscientes que entran en el yoga de la deidad, mientras que ese no es el caso para la imaginación activa. No entramos en la imaginación activa con la necesidad de aumentar la compasión por nosotros mismos. La imaginación activa fue creada para entrar y ver qué contiene la conciencia que pueda ser útil.

Fiona Brandon 1:07:26

El yoga de la deidad funciona de arriba abajo y de abajo arriba, y ese no es necesariamente el caso de la imaginación activa, aunque pueda suceder. El yoga de la deidad nos lleva a un modo de vínculo y juego cuando estamos con nuestro mentor. Por lo tanto, realmente puede ayudar a calmarnos y relajarnos, mientras que no sabemos necesariamente lo que vamos a encontrar en la imaginación activa. Es posible que te encuentres con una imagen muy relajante, o con otra que sea muy desafiante. El yoga de la deidad realmente aprovecha el cuerpo, el habla y la mente para interrumpir el samsara. Las sadhanas incluyen cuerpo, habla

y mente, mientras que en la imaginación activa no hay sadhana. El yoga de la deidad transforma conscientemente nuestro sistema nervioso. La imaginación activa lleva a los practicantes al inconsciente sin mucha estructura, a diferencia de cuando practicamos el yoga de la deidad, hay una deidad construida intrincadamente con muchos detalles que tienen significado, que están dentro de un mandala para orientarnos, pero es muy diferente de entrar en el mundo imaginario.

Fiona Brandon 1:08:38

Las deidades no son apariciones espontáneas, en el sentido de que cuando practicamos el yoga de la deidad estamos eligiendo conscientemente: me voy a convertir en Yuthok; voy a convertirme en el Buda de la medicina. Mientras que en la imaginación activa nos relacionamos con lo que surge espontáneamente en ese momento. Y, por supuesto, en el yoga de la deidad, nuestras deidades a menudo pueden ser prescritas por un gurú, y se nos da un empoderamiento/iniciación, la imaginación activa se origina de maneras muy diferentes.

Fiona Brandon 1:09:17

Entonces, ¿qué pueden enseñarse mutuamente estos enfoques? Yo diría que la imaginación activa podría beneficiarse de la concentración y la conciencia abierta que desarrollamos en la meditación. Si hubiera un poco más de tiempo para respirar, para dejar ir nuestro día, para adoptar una postura más meditativa, eso podría ser muy útil para la imaginación activa. Potencialmente, también, en la imaginación activa podría ser útil comenzar con un “otro” amigable. Comenzar el viaje, hacia el terreno de la imaginación con una imagen que nos parezca segura, que se sienta cariñosa, contando con este recurso. La imaginación activa también podría ayudarse de algunas de las salvaguardas de la práctica de la sadhana, como por ejemplo meditar en la vacuidad. Recordando que la deidad está vacía, y que no hay que identificarse demasiado con ella. Ese tipo de señales podrían ser útiles para la imaginación activa, para no identificarse demasiado con las imágenes que se encuentran allí.

Fiona Brandon 1:10:45

Y yo diría que podría ser útil traer algunas artes expresivas después del yoga de la deidad para profundizar en esa experiencia. Escribir, hacer algo artístico, trabajar con arcilla, pero

como una forma de realmente arraigar más la experiencia del yoga de la deidad, porque en la imaginación activa, ese es un aspecto que se fomenta, usar las artes expresivas después. Y luego creo que también la actitud menos prescrita de la imaginación activa puede ayudar a los meditadores a ser un poco más espontáneos con sus interacciones con la deidad. Creo que en las sadhanas, no se trata de: "oye, ¿por qué no tienes una conversación con una deidad sobre tu ira hacia tu hermano...?" Tal vez: "Oh, has aparecido como Vajrayogini. Ella está en una postura de baile, bueno, tal vez puedas bailar como ella, tal vez puedas tocar algunos tambores..." Hay una manera en la que no es explícito, en las sadhanas, permitir realmente la relación con tu deidad, tener espontaneidad en el cultivo de esa relación. Tener un poco más de margen de maniobra allí, en el desarrollo de esa relación.

Fiona Brandon 1:12:18

Y finalmente, sé que estamos llegando al final de la clase, pero ofrecer orientación en términos de guiarnos a nosotros mismos, y también guiar a los clientes. Tenemos que estar abiertos a participar en las relaciones, verificar con nosotros mismos cuán abiertos nos sentimos hoy, verificar con nuestros clientes, si vamos a hacer un poco de imaginación activa con ellos, contextualizándolo como un experimento. Fíjate en lo que surge. Normaliza cualquier resistencia a entrar en el reino imaginario, cualquier aburrimiento que pueda surgir, trabaja con lo que se proyecta sobre la deidad. Puedes hacerlo con tu terapeuta o por ti mismo, pero trabaja con lo que surja. Y realmente necesitamos comprometernos consistentemente a lo largo del tiempo con las imágenes, con las deidades, tal vez incluso traer algunas de las imágenes de la imaginación activa a la práctica con una deidad. Esa podría ser otra forma útil de integración.

Fiona Brandon 1:13:32

Así que sé que es mucho, y definitivamente hay mucho más, pero nos da una idea de cómo estas dos corrientes pueden ser realmente muy útiles en este proceso en que estamos de visión encarnada.

Joe Loizzo 1:13:52

Bueno, muchas gracias, Fiona, fue realmente provocador y estimulante, minucioso. Me gusta la forma en que hiciste la comparación. Creo que podríamos seguir en esa línea, apenas estamos empezando... pero fue muy divertido conocer tu opinión y aprender un poco más sobre el enfoque junguiano y cómo puede resonar.

Fiona Brandon 1:14:32

Sí, realmente quiero alentar, y esto es lo que tanto me gusta del enfoque junguiano, que existe esa espontaneidad. Y creo que a veces, cuando leemos la sadhana, al menos en mi propia experiencia, parecía rígido al principio, y pensaba: Oh, tengo que hacer exactamente lo que dice la sadhana... ahora tengo que ver esto, y ahora tengo que relacionarme con la deidad de esta manera". Pero luego, recibí incentivos cuando me comuniqué con mis mentores humanos. "Hice esto el otro día con mi deidad, ¿está bien?" Y me dijeron: "sí, eso es genial. Bien. Eso es útil. Sigue así..."

Joe Loizzo 1:15:07

Sí, ese es ciertamente un aspecto. Para mí, la pregunta fascinante en la que me gustaría profundizar más es todo este tema, la psicología de cómo la imaginación activa ayuda en relación a esto: ¿este sentido del yo de Jung tiene que ver con el ego realmente? ¿O se trata más bien un sentido más amplio del yo que está más basado en el alma? No estoy seguro de estar de acuerdo con la crítica... así que me encantaría volver a eso. Y luego está la pregunta, ¿cómo se relaciona cualquiera de esos puntos de vista con los tantras y la psicología tántrica de la diversidad, la multiplicidad versus la integración? Es un tema fascinante...

Pilar Jennings 1:16:18

Sí. Muchas gracias, Fiona. También estoy pensando en cómo nos has ayudado a considerar la expansividad y el espacio para la subjetividad en la práctica de la deidad a través de una lente junguiana, la presencia del ánima, para traer realmente lo femenino a esta práctica, para poder ser receptivos con lo que surja, lo necesario y lo que se necesite cambiar. Eso es realmente encantador. Gracias.