



ΝΕΑ ΔΩΡΕΑΝ
ONLINE
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Αγκαλιάζοντας τη σκοτεινή πλευρά

Καθετί που βιώνεις καθρεφτίζει ένα μέρος του εαυτού σου.
Μάθε πώς να αντιμετωπίζεις τις σκιές σου και να τις
μετατρέπεις σε φως.

ΑΝΑΚΑΛΥΨΕ ΤΟ!

Shamanic Energy Healing



ΚΑΛΩΣΗΡΘΑΤΕ ΣΤΟ «ΑΓΚΑΛΙΑΖΟΝΤΑΣ ΤΗ ΣΚΟΤΕΙΝΗ ΠΛΕΥΡΑ»

Ζούμε σε μια σκοτεινή στιγμή της ιστορίας. Οι σαμάνοι των παλιών καιρών προφήτευσαν τον ερχομό αυτής της εποχής κι ανακοίνωσαν το τέλος της ανθρωπότητας όπως την ξέρουμε. Αυτοί οι σοφοί πρόέβλεψαν την αυγή ενός νέου ανθρώπου και ενός νέου κεφαλαίου στην ιστορία του είδους μας. Περιέγραψαν ένα γιγαντιαίο άλμα, στο οποίο θα αντιμετωπίζαμε την πρόκληση να γίνουμε ένας νέος άνθρωπος που γεννά, θεραπεύεται και πεθαίνει διαφορετικά.

Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, πρέπει να φέρουμε νέο φως στις προσωπικές και συλλογικές μας σκιές για να αυξήσουμε τη συνειδησή μας για να δημιουργήσουμε έναν καλύτερο κόσμο για εμάς, τα παιδιά μας και όλα τα πλάσματα στη Γη. Βρισκόμαστε στο σκοτάδι, στο τέλος μιας εποχής και στην αυγή μιας νέας. Πρέπει να παραμείνουμε συγκεντρωμένοι ώστε να μπορέσουμε να γίνουμε το ήρεμο κέντρο εν μέσω της καταιγίδας και να παραμείνουμε συνδεδεμένοι με το όραμά μας για ένα πιθανό μέλλον. Θα μάθετε τις πρακτικές του ταξιδιού για να θεραπεύσετε τη σκοτεινή κληρονομιά των προγόνων σας, τις τεχνικές σαμανικής προστασίας, όπως το κόψιμο των τοξικών ενεργειακών χορδών, τις δεξιότητες ιχνηλάτησης και τις τελετές για να ρίξετε φως στη σκοτεινή σας πλευρά. Πηγαίνοντας πέρα από τις ζώνες άνεσής μας, θα ταξιδέψουμε στον Κάτω Κόσμο, στις ρίζες των πιο προσωπικών μας πληγών, για να ανακτήσουμε τα κομμάτια του εαυτού μας που έχουμε χάσει και να βρούμε τα δώρα των προγόνων μας. Χρησιμοποιούμε τεχνικές διαλογισμού από τον Θιβετιανό Βουδισμό και αναπνοές από τη Γιόγκα για να καλλιεργήσουμε τις πρακτικές της ακινησίας και της αφοβίας. Μαθαίνουμε για τη διαχρονικότητα και πώς μπορούμε να ονειρευόμαστε τον κόσμο στην ύπαρξη, ανακτώντας το δικό μας πεπρωμένο και το πεπρωμένο του πλανήτη μας.

ΕΝΟΤΗΤΑ 1

Η Τέχνη της Ψυχικής Αυτοάμυνας των Σαμάνων



ΣΕ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΝΟΤΗΤΑ ΜΑΘΑΙΝΕΤΕ ΓΙΑ ΤΙΣ ΔΥΟ ΚΥΡΙΕΣ ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΣΑΜΑΝΙΚΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΜΑΣ.

Η πρώτη αρχή είναι ότι οτιδήποτε χρειάζεται να κρυφτεί στο σκοτάδι, δεν έχει τη δική του αυθεντική δύναμη. Οι σκιές μας τρέφονται αποκλειστικά από τον δικό μας φόβο, καθώς και από τον συλλογικό φόβο της ανθρωπότητας. Για να ανακτήσουμε τη δύναμη αυτών των σκιών, πρέπει να καλλιεργήσουμε την αφοβία.

Η δεύτερη αρχή είναι ότι ζούμε σε ένα καλοκάγαθο σύμπαν και ότι το κακό υπάρχει, αλλά όχι ως ανεξάρτητη αρχή στον κόσμο. Υπάρχει μόνο στις καρδιές ανδρών και γυναικών. Το σύμπαν θα συνωμοτήσει για λογαριασμό σας εάν έχετε σωστή σχέση μαζί του. Μάθετε για τα εργαλεία και τις προστασίες που χρησιμοποιούνται για να επιστρέψουμε στη σωστή σχέση, επιτρέποντάς μας να εξελιχθούμε σε μια νέα συνείδηση, μια συνείδηση απαλλαγμένη από την αρπακτική και βίαιη ιστορία της ανθρωπότητας.

1.

Ο ΤΡΟΠΟΣ ΤΟΥ ΣΑΜΑΝΟΥ

Σε αυτό το βίντεο μάθατε:

- Τα τέσσερα κύρια μονοπάτια του σαμάνου και το μονοπάτι της γρήγορης μεταμόρφωσης
- Η φύση κι ο μηχανισμός της σκιάς
- Δημιουργώντας Ιερό Χώρο καλώντας τις τέσσερις βασικές κατευθύνσεις κι ανοίγοντας τη βιρακότσα
- Η τελετή φωτιάς του σαμάνου
- Επαναφορά του συστήματος μάχης ή φυγής μέσω της αναπνοής
- Κλείσιμο Ιερού Χώρου

Οι επιπτώσεις του πολέμου, της καταπίεσης, της ασθένειας, της κλιματικής καταστροφής και του ενδεχόμενου αφανισμού μας φαίνεται να στροβιλίζονται γύρω μας καθώς ταξιδεύουμε μαζί σε αυτό το ταξίδι ζωής. Ξυπνήσαμε σε έναν κόσμο -τόσο οικείο όσο και άγνωστο- σε σύγκρουση, κι ανακαλύψαμε ότι βρισκόμαστε σε μια μεγάλη συλλογική διαδικασία πένθους. Μας δίνεται η πρόκληση να γίνουμε πιο ανθεκτικοί στην ανταπόκριση στο κάλεσμά μας για τη δημιουργία ενός νέου κόσμου, ενός κόσμου που έχει τη δυνατότητα να απελευθερωθεί από τον εφιάλτη του παρελθόντος. Είμαστε αυτοί που μπορούν να αντικαταστήσουν τον θυμό με τη θεραπεία και την απελπισία με την ελπίδα. Για να κάνουμε αυτό το άλμα στο γίγνεσθαι μας, πρέπει να αποβάλουμε τον τρόπο που ζει μέσα μας η σκοτεινή ιστορία της ανθρωπότητας.



ΠΡΟΣΕΥΧΗ ΓΙΑ ΤΟ ΑΝΟΙΓΜΑ ΤΟΥ ΙΕΡΟΥ ΧΩΡΟΥ

ΝΟΤΟΣ

Προς τους ανέμους του Νότου, Μεγάλο Φίδι

Έλα και τύλιξε τις σπείρες του φωτός σου γύρω μας

Μάθε μας να αποβάλλουμε το παρελθόν μας με τον ίδιο τρόπο που εσύ αποβάλλεις το δέρμα σου, όλο σε ένα κομμάτι

Μάθε μας να περπατάμε απαλά πάνω στη Γη

Δίδαξέ μας το δρόμο της ομορφιάς

Καλώς ήρθες, αχό!

ΔΥΣΗ

Στους ανέμους της Δύσης, Μητέρα Αδελφή Τζάγκουαρ

Προστάτεψε το θεραπευτικό μας χώρο

Δίδαξέ μας τον δρόμο της ειρήνης, πώς να ζούμε χωρίς φόβο και χωρίς την ανάγκη εχθρών, εντός ή εκτός

Δείξε μας τον δρόμο πέρα από τον θάνατο

Καλώς ήρθες, αχό!

6-

ΒΟΡΡΑΣ

Στους ανέμους του Βορρά

Κολιμπρί, Γιαγιάδες και Παππούδες, Αρχαίοι

Ελάτε να ζεστάνετε τα χέρια σας δίπλα στις φωτιές μας και ψιθυρίστε μας στον άνεμο

Σας τιμούμε που ήρθατε πριν από εμάς

Και εσείς που θα έρθετε μετά από εμάς, τα παιδιά των παιδιών μας

Καλώς ήρθατε, αχό!

ΑΝΑΤΟΛΗ

Στους ανέμους της Ανατολής Μεγάλε Αετέ, Κόνδορα

Έλα σε μας από τον τόπο του ανατέλλοντος Ήλιου και κράτα μας κάτω από τα φτερά σου

Δείξε μας τα βουνά που τολμάμε μόνο να τα ονειρευτούμε και δίδαξέ μας να πετάμε φτερούγα φτερούγα με το Μεγάλο Πνεύμα

Καλώς ήρθες, αχό!

ΜΗΤΕΡΑ ΓΗ

Συγκεντρωθήκαμε για να τιμήσουμε όλα τα παιδιά σου, τα όντα της πέτρας, των φυτών, τα τετράποδα, τα δίποδα, αυτά που έρπουν, αυτά με γούνα, με φτερά, καθώς κι όλες μας οι σχέσεις.

Καλώς ήρθες, αχό!

ΠΑΤΕΡ ΗΛΙΟΣ

Πατέρα Ήλιε, γιαγιά Φεγγάρι, έθνη των αστεριών Μεγάλο Πνεύμα, εσύ που είσαι γνωστός με χίλια ονόματα και κανένα δε μπορεί να σε κατονομάσει

Σας ευχαριστούμε που μας φέρατε κοντά

Και μας επιτρέπετε να τραγουδήσουμε το Τραγούδι της Ζωής, της Χαράς και του Γέλιου μαζί, μία ακόμα μέρα, αχό!

- Πώς η δυτική μυθολογία κατανοεί τη σκιά
- Οι προφητείες της αυγής μιας νέας εποχής για την ανθρωπότητα
- «Ταΐζοντας» το φόβο σε προσωπικό και συλλογικό επίπεδο
- Η πρώτη θεμελιώδης αρχή του σαμάνου: οτιδήποτε χρειάζεται να κρυφτεί, δεν έχει δική του δύναμη.

Σε αυτό το μάθημα ρίχνουμε φως στην έννοια του κακού από την οπτική γωνία της δυτικής ψυχολογίας και της ανατολικής φιλοσοφίας. Γεφυρώνοντας τα δύο, μπορούμε να κατανοήσουμε τον μηχανισμό της σκιάς σε προσωπικό και συλλογικό επίπεδο. Η ιουδαιοχριστιανική μυθολογία προτείνει την ύπαρξη μιας ανεξάρτητης κακής αρχής, αλλά σύμφωνα με τη σαμανική κοσμολογία, τίποτα που χρειάζεται να κρυφτεί στο σκοτάδι δεν έχει πραγματική δύναμη από μόνη του. Το κακό υπάρχει μόνο στις καρδιές των ανδρών και των γυναικών και αυτό που δίνει στο κακό τη δύναμή του είναι ο φόβος μας. Όταν ασκούμε την αφοβία, σταματάμε να μετατρέπουμε τους δαίμονές μας σε εχθρούς και αρχίζουμε να τους μετατρέπουμε σε συμμάχους.

ΕΡΓΑΣΙΑ

ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ ΓΙΑ ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ ΤΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ ΜΑΧΗΣ Ή ΦΥΓΗΣ

Στην αρχή υπήρχε η αναπνοή, και αυτή η ανάσα είναι μια γέφυρα. Είναι ένα ρευστό μέρος που μετακινεί το νευρικό μας σύστημα από το συμπαθητικό στο παρασυμπαθητικό, από το σύστημα μάχης ή φυγής σε βαθιά χαλάρωση. Απελευθερωνόμαστε από τη μάχη-ή-φυγή και περνάμε σε μια αυξημένη κατάσταση συνειδητοποίησης, μια κατάσταση όπου μπορεί να λάβει χώρα βαθιά θεραπεία.

Καθίστε σε μια άνετη θέση που επιτρέπει στη σπονδυλική σας στήλη να είναι ευθεία. Κλείστε τα μάτια σας και επικεντρωθείτε αφήνοντας την αναπνοή σας να γίνει πιο χαλαρή. Φέρτε τα χέρια σας στο κέντρο της καρδιάς σας με τις παλάμες να αγγίζουν η μία την άλλη και ορίστε την πρόθεσή σας για την εξάσκηση. Εισπνεύστε μετρώντας μέχρι το τρία, κρατήστε την αναπνοή για μια στιγμή και εκπνεύστε μέχρι το πέντε. Κρατήστε την αναπνοή άδεια και ξεκινήστε ξανά από την αρχή εισπνέοντας μέχρι το μέτρημα των τριών. Επαναλάβετε για αρκετά λεπτά και αν αισθάνεστε άνετα αρχίστε να επεκτείνετε τις εκπνοές σας σε πέντε και τελικά επτά δευτερόλεπτα. Μετά από λίγα λεπτά επιστρέψτε σε μια κανονική αναπνοή. Κάντε αυτήν την άσκηση αναπνοής κάθε πρωί καθ' όλη τη διάρκεια αυτού του μαθήματος για περίπου 5 λεπτά. Παρατηρήστε οποιαδήποτε διαφορά στη σωματική, ψυχική ή συναισθηματική σας κατάσταση.

- Θεραπεύοντας τη ντροπή και τη συνθήκη του προπατορικού αμαρτήματος
- Πώς επιστρέφουμε στην αέναη φύση μας
- Η δεύτερη θεμελιώδης αρχή του σαμάνου: το κακό υπάρχει, αλλά μόνο στις καρδιές των ανδρών και των γυναικών
- Οι μηχανισμοί της σκιάς σύμφωνα με τον Carl Jung
- Τι σημαίνει το να γίνεις φωτεινός πολεμιστής

Η ανδρική θεολογία που κυριαρχεί στον δυτικό πολιτισμό έχει καταστρέψει τη γη μας και έχει διακόψει τη σχέση μας με το πνεύμα. Μπορούμε να δούμε τα αποτελέσματα μιας τέτοιας θεολογίας σε όλη την ιστορία και πώς διαμορφώνει την πραγματικότητά μας σήμερα.

Όταν είμαστε στη σωστή σχέση (Αγνί), μπορούμε να μετατρέψουμε τις πληγές και τα τραύματά μας σε πηγές δύναμης. μπορούμε να αποβάλλουμε το παρελθόν μας, έτσι ώστε να μην καθορίζει πλέον εμάς ή το μέλλον μας. Μπορούμε να είμαστε σε Αγνί με όλα τα ζωντανά όντα και τη φύση, βλέποντας την αγάπη ως την αρχή λειτουργίας όλης της ζωής. Τα μάτια μας αρχίζουν να ανοίγουν στην αληθινή πραγματικότητα κι αφυπνιζόμαστε σταδιακά σε φωτεινά όντα.

-11-

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ



ΦΙΔΙ

Το αρχέτυπο του θεραπευτή σε πολλές παραδόσεις, μας διδάσκει να αποβάλλουμε την προσωπική μας ιστορία με τον ίδιο τρόπο που αποβάλλει το δέρμα του. Η πρωταρχική δύναμη της ζωής, αυτή που βουτάει βαθιά, που γνωρίζει πώς να έχει πρόσβαση στα κρυφά μέρη μέσα μας. Αυτή που περπατά με ομορφιά, στην κοιλιά της μητέρας...εκείνη που γνωρίζει το δρόμο της επιστροφής στον Κήπο, το μέρος της αθωότητας.

ΙΑΓΟΥΑΡΟΣ

Το Τζάγκουαρ γνωρίζει το δρόμο πέρα από τη γέφυρα του ουράνιου τόξου, στα βασίλεια πέρα από το θάνατο. Μας διδάσκει να βαδίζουμε πέρα από το φόβο, τη βία και το θάνατο. Είναι η αρχετυπική σύνδεση με τη ζωτική δύναμη της ζούγκλας, αντιπροσωπεύει την αρχή της ζωής και του θανάτου και την ανανέωση.

ΚΟΛΙΜΠΡΙ

Οι πρόγονοι, γιαγιάδες και παππούδες, η αρχαία σοφία- αυτοί που έχουν περάσει έξω από το χρόνο και μπορούν να μας βοηθήσουν να θυμηθούμε τους αρχαίους τρόπους, το δρόμο του κολιμπρί, που πίνει απευθείας από το νέκταρ της ζωής- που δεν είναι φτιαγμένο για μακρινές πτήσεις κι όμως επιχειρεί κι ολοκληρώνει με επιτυχία το απίθανο ταξίδι.

ΚΟΝΔΟΡΑΣ/ΑΕΤΟΣ

Το αρχέτυπο του ανατέλλοντος ηλίου, το μέρος της πραγμάτωσής μας- βλέποντας από ψηλά, το όραμα της διαύγειας και της ομορφιάς, τα μεγάλα φτερά του αετού φέρουν την καρδιά. Μας διδάσκει να βλέπουμε μέσα από τα μάτια της καρδιάς- αυτός που μας σπρώχνει έξω από τη φωλιά ώστε να ανοίξουμε τα δικά μας φτερά για να μπορούμε να πετάμε πάντα φτερούγα φτερούγα με το μεγάλο Πνεύμα.

ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΜΙΑΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΥ

Έρευνες έχουν δείξει ότι ο διαλογισμός έχει ως αποτέλεσμα μακρύτερα τελομερή, τα τελικά καλύμματα των χρωμοσωμάτων που προστατεύουν την ακεραιότητα του DNA και καθορίζουν την υγεία και τη μακροζωία. Πολλοί από εμάς έχουμε προσπαθήσει να διαλογιστούμε αλλά σταματάμε επειδή βαριόμαστε ή απογοητευόμαστε. Προσπαθήστε να εστιάσετε το μυαλό σας σε ένα μόνο σημείο ή αντικείμενο εστίασης. Εάν είστε νέοι στον διαλογισμό, ξεκινήστε με διαλογισμό 10 λεπτών την ημέρα. Καθίστε σε ένα σκοτεινό δωμάτιο με ένα μικρό κερί αναμμένο μπροστά σας. Καθώς κοιτάζετε το κερί, προσέξτε ότι η επίγνωσή σας είναι σαν τη φλόγα, που εκτοξεύεται εδώ κι εκεί, φυσάει πρώτα προς τη μια κατεύθυνση και μετά την άλλη. Προσκαλέστε το μυαλό σας να είναι ο παρατηρητής καθώς εστιάζετε στην εισπνοή σας. Βρείτε το χώρο στην κορυφή της αναπνοής όπου οι πνεύμονες είναι άνετα γεμάτοι και σταματήστε εκεί για μια στιγμή, λέγοντας σιωπηλά «Είμαι...» Καθώς εκπνέετε, παρατηρήστε πώς η αναπνοή σας ανακατεύει τη φλόγα ελαφρά. Απελευθερώστε όλο τον αέρα στους πνεύμονές σας και στο τέλος της αναπνοής, κάντε μια παύση για μια στιγμή και πείτε σιωπηλά «...Η ανάσα μου». Συνεχίστε την άσκηση για πέντε λεπτά. Καθώς αισθάνεστε πιο άνετα όταν κάθεστε ακίνητοι, θα αυξάνετε σταδιακά τη διάρκεια της εισπνοής και της εκπνοής σας.

