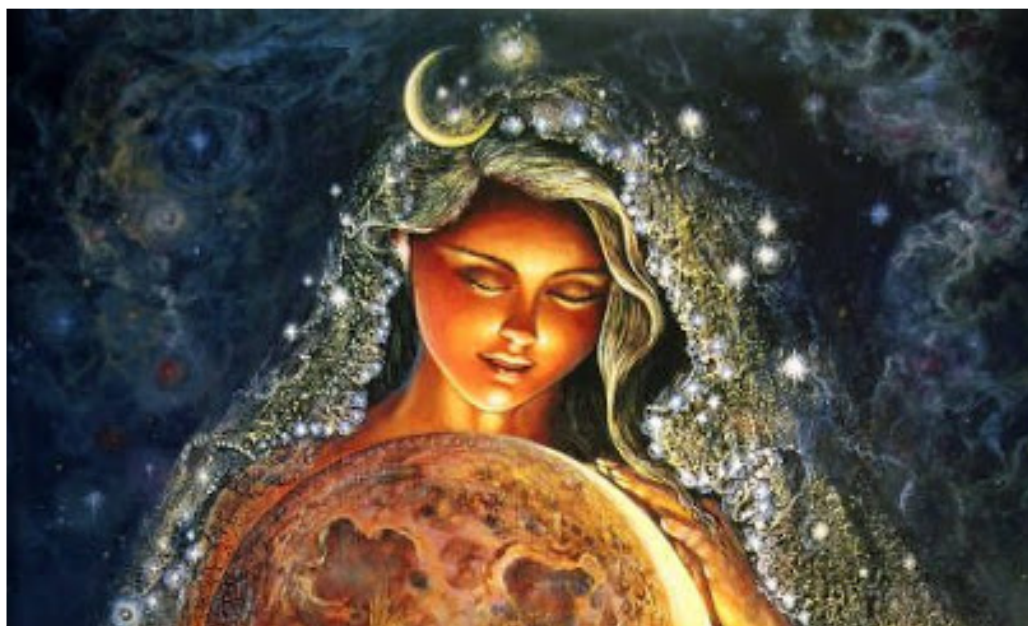


Arhetipul Mamei

Sugestii de practica pentru dezvoltarea armonioasa a acestui arhetip in fiinta noastra



Iubirea unei mame este binecuvantata si linistitoare. Nu este nevoie sa fie obtinuta sau meritata, iubirea unei mame este neconditionata.

Prin aceasta practica urmarim sa privim viata prin ochii unei Mame care are trezite si armonizate calitatile ideale materne.

Vom urmari sa amplificam rezonanta cu calitatile acestui arhetip: iubire neconditionata si compasiune, capacitatea de a hrani si de a proteja, spiritul de sacrificiu, protectie, rabdare, rezonanta cu abundenta, vitalitatea.

1

OBSERVARE

Ma observ cat manifest in lumina acest arhetip, umbrele, tendintele, factorii declansatori

2

DECIZIE

Decid ce calitati specifice acestui arhetip doresc sa dezvolt sau sa amplific

3

ACTIUNE

Actionez cu aspiratie si credinta in timp ce ma imbaiez in energia Mamei



Idee Forta:

Starea de iubire neconditionata fata de toate fiintele imi umple sufletul



Calitati specifice:

Iubire, compasiune, umilinta, stabilitate, generozitate, sustinere, sacrificiu



Influenta elementului subtil Pamant:

Stabilitate, abundenta, fertilitate, rigiditate, greutate, fermitate

Sugestii

Ma conectez profund la energia Pamantului si simt abundenta vietii cum curge prin mine. Vitalitatea creste cu fiecare respiratie, sunt centrata si plina de iubire. Iubirea mea cuprinde toate fiintele si sunt receptiva la nevoile lor. Orice ating este binecuvantat cu sacrificiu si umilinta.



1. Meditatie specifica pentru a intra in rezonanta cu energia Arhetipala a Mamei.
2. Atentia permanenta in timpul zilei in a manifesta dintre calitatile ideale materne, in situatii de viata cat mai variate si unde se preteaza: grija, hranire, devotament, sacrificiu de sine, abnegatie, protectie, ajutor, compasiune. (atentie la a nu cadea in manifestarea umbrelor sau a uita de propria demnitate).



Maica Tereza

3. Activitati recomandate:

- Petrece timp in natura, contempla abundenta, fertilitatea, frumusetea florilor, copacilor - intra in comuniune profunda cu energia vietii.
- Ai grija de vitalitatea ta: atat in plan fizic printr-un corp armonios cat si in plan emotional si mental printr-un echilibru launtric si o atentie stabila si controlata.

- **Studiază** și cultivă următoarele virtuți: umilinta, acceptare, autenticitate, generozitate, toleranță armonioasă, intransigență împotriva compromisurilor.
- Evaluează comuniunea pe care o ai cu natura și urmărește să ai grijă de plantele tale, de animale, de pasări.
- Practică baby-sitting pentru cineva care are nevoie, cu intenția de a amplifica rezonanța cu Arhetipul Mamei.
- Organizează și gătește o masă pentru prieteni urmărind să manifesti Arhetipul Mamei.
- Ia un ou de găină, crud și fă din el "copilul" tau. Masoară gradul de atenție pe care îl acorzi oului. Este necesar să-l tratezi ca pe o ființă vie, să nu îl lași nesupravegheat, să respecti orele de somn și masa și tot ce are nevoie un copil. Fii atentă la reacțiile care apar.
- Fii o "mama" exemplară pentru o persoană dragă, o perioadă de timp determinată.
- În diferite situații specifice experimentează cât mai des paradigma mamei cu ajutorul întrebărilor. De ex. Cum s-ar manifesta o mamă armonioasă în acest moment?
- Ia în considerare principalele calități ale acestui arhetip: iubire necondiționată, compasiune, umilinta și meditează cu ele în fiecare zi.
- Ține un Jurnal în care să notezi trăirile tale, realizările și momentele magice pe care le experimentezi de-a lungul acestei luni

INSTINCTUL MATERN, ÎN ESENȚĂ, NU ARE NIMIC DE-A FACE CU A FI ÎNSĂRCINATĂ...

Instinctul matern este în legătură cu iubirea, compasiunea, altruismul.

Presupune a te darui în totalitate celorlalți.

