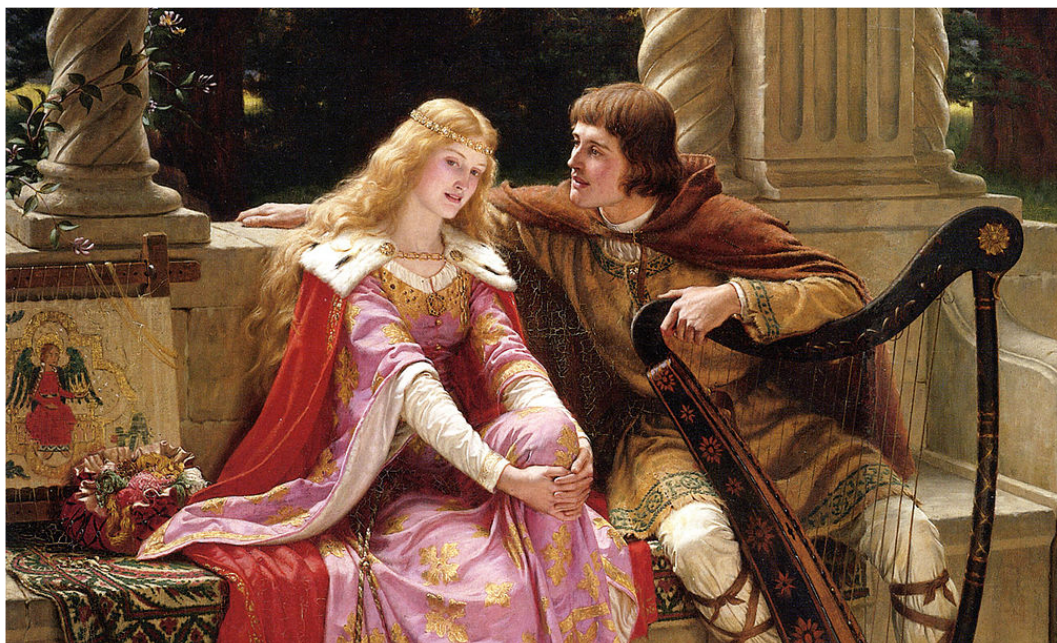


Arhetipul Iubitului

Sugestii de practică pentru dezvoltarea armonioasă a acestui arhetip în ființa noastră



Arhetipul Iubitului este arhetipul jocului, bucuriei și al manifestării, al vitalității și poftelor de viață, al existenței într-o lume a plăcerilor senzuale și în propriul corp, fără rușine. Este o fire sensibilă, conectat cu toate, compasiv și empatic cu tot ceea ce există.

Capacitatea Iubitului de a se conecta are loc mai ales prin simțuri și trăiri. Caută în mod activ să experimenteze Unitatea în viața de zi cu zi. Își dorește să trăiască conexiunea pe care o simte cu lumea din interior și în exterior, în relațiile cu oamenii. Este idealist și visător: "Am venit să îți aduc viață pentru a o trăi din plin" zice Iubitul. Arhetipul Iubitului este cel care dinamizează, însuflețește și dăruiește bărbatului scopul ultim: iubirea.

1

OBSERVARE

Mă observ cât manifest în lumină acest arhetip, umbrele, tendințele, factorii declanșatori

2

DECIZIE

Decid ce calități specifice acestui arhetip doresc să dezvolt sau să amplific

3

ACȚIUNE

Acționez cu aspirație și credință în timp ce urmăresc să asimilez energia arhetipală a Iubitului



Este necesar să învețe discernământul, disciplina, ordinea astfel încât energia lui să fie canalizată constructiv și armonios



Calități specifice:

pasiune, entuziasm, putere de a ierta, compasiune, spontaneitate, empatie, sensibilitate



Influența elementului subtil Apa:

fluiditate, ia forma vasului, adaptabilitate, receptivitate

Auto Sugestie

Urmăresc să trăiesc viața cu bucurie și pasiune, să iubesc și să inspir fiecare ființă către comuniunea cu Dumnezeu.

Prin acțiunile, cuvintele și gândurile mele transform continuu, dorința umană în dor de Dumnezeu, fiind un canal prin care se manifestă energia Erosului Pur.

Momentele vieții mele sunt pline de aspirația sufletului de a deveni una cu Sursa Iubirii: Dumnezeu.



Aplicații practice:

Vom urmări să amplificăm rezonanța cu calitățile acestui arhetip: poftă de viață, spontaneitate, empatie, compasiune, transfigurare, bucurie și pasiune. Amplificarea în ființa noastră a calităților și virtuților acestui arhetip ne va ajuta să devenim conștienți de prezența a tot ce este viu, adevărat și efervescent în jurul nostru, putând astfel accesa și folosi armonios energia Erosului Pur.

1. **Meditație** specifică pentru a intra în rezonanță cu energia Arhetipală a Iubitului.
2. Atenția permanentă în timpul zilei în a **manifesta calitățile Iubitului**: putere de transfigurare, empatie, conexiunea cu ceilalți, bucurie, poftă de viață și sensibilitate.
3. **Dezvoltă o atitudine transfiguratoare** urmărind să vezi Unitatea, Frumosul și Armonia în jurul tău.
4. **Dă-ți timp să te bucuri de lucrurile care îți aduc plăcere.** Pentru ca un bărbat să fie cu adevărat liber este necesar să dezvolte o viață emoțională profundă. În acest sens, urmărește să îți dezvolți senzualitatea - a fi senzual înseamnă a-ți deschide sufletul către trăire/simțire și a-ți folosi toate simțurile în cât mai multe domenii de viață - atingere, degustare, miros, auz și văz - sau cu alte cuvinte - experimentarea cât mai multor dimensiuni ale vieții, cât mai des posibil. Poți să faci asta fie prin creșterea timpului unei experiențe, printr-un focus dezvoltat sau mărirea energiei pe care o pui în acea activitate. (Poți să începi cu experimentarea diferitelor savori ale mâncărilor, băuturilor, masaje, experiențe senzoriale, artă, amor). Nu e necesar să

testezi foarte multe lucruri noi... chiar și lucrurile pe care deja le faci, poți să le transformi în ritualuri. De exemplu cum bei un ceai, astfel încât să implici cât mai multe simțuri. Un bărbat conectat la energia iubitului simte profund - atât bucuria cât și tristețea. În această direcție pentru a nu cădea în umbră și a cultiva energia iubitului într-un mod armonios este necesar să urmărim moderația, să fim cât mai prezenți în viața noastră și conectați la o viziune. ("Banda ascendentă"/atitudine erotică).

5. **Studiază și modelează-i pe cei care manifestă în mod armonios calitățile arhetipale ale iubitului.** (În aceasta direcție poți viziona filme artistice sau documentare, citi cărți, bibliografii sau pur și simplu să petreci timp cu astfel de bărbați urmărind să vezi cum trăiesc).
6. **Cultivă spontaneitatea și sensibilitatea,** urmărind câteva ore/zile să trăiești în inimă și să respecti ce îți șoptește. Lasă-te purtat de nevoile sufletului tău fără să interferezi prin control, limite și justificări. Dansează, cântă, dă-ți voie să fii și să-ți manifesti emoțiile.



Zorba Grecul

7. **Antrenează abilitatea de trăi cât mai conștient de experiențele tale.** A fi conștient de sentimentele, gândurile și senzațiile pe care le trăim, ne va permite să facem alegeri din ce în ce mai bune, să ne ascultăm sufletul, să trăim în momentul prezent și în adevăr cu noi înșine.
8. **Dezvoltă un hobby** care implică abilități artistice sau de meșteșugărit. Fă o prioritate în programul tău să petreci zilnic timp în acest demers. Nu contează cât de *simplic* pare. Atât timp cât îți oferă bucurie și te pune într-o stare creativă dă-i ghes.
9. **Fă din citit un obicei.** Asta va dezvolta imaginația și inspirația.

10. **Petrece timp în natură**, pentru a te conecta la aceasta, la armonie si frumusețe.
11. **Dezvoltă latura romantică**. Planifică o întâlnire surpriză, scrie o scrisoare de dragoste, fă o declarație de dragoste, oferă o floare etc. Ai grijă de tine, de modul cum te îmbraci, îngrijește-te și bucură-te de mediul în care trăiești.
12. **Dezvoltă și manifestă arhetipul Regelui**.
13. Practica tehnici de Transmutare și Sublimare.
14. Studiază Eros-ul și dezvoltă o atitudine erotică în viața.
15. **Învăță să îți iubești copilul interior**. Fă introspecție și vezi ce își dorește copilul tău interior. Petrece câteva minute pe zi cu el. La un nivel practic, copilul interior este sursa inocenței tale, a amuzamentului, a jocului, a râsului și a senzualității.
16. **Ține un Jurnal** în care să notezi trăirile tale, realizările și momentele magice pe care le experimentezi de-a lungul acestei luni.