

Arhetipul Luptătorului

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



Acest arhetip este în legătură cu aspectele divine ale masculinității mature ce reprezintă întruchiparea spiritului de sacrificiu, curajului și responsabilității într-o îndeplinire a unei misiuni spirituale înalte.

Un Luptător (Erou Spiritual) nu se naște ci se călește prin dinamizarea și armonizarea focului subtil lăuntric: voință pură, determinare, auto-disciplină exemplară, claritate mentală, stăpânire de sine. Un Erou adevărat are nevoie să fie loial unei cauze sau unei persoane, el nu "luptă" pentru sine ci pentru Dumnezeu. „Erou este acela care și-a dăruit viața unui lucru mai important decât el însuși.” Joseph Campbell

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 Arhetipului Luptătorului



Idee Forță:

Binele și Adevărul Suprem sunt mereu triumfătoare



Calități specifice:

voință, curaj, integritate morală, putere de sacrificiu, responsabilitate, disciplină



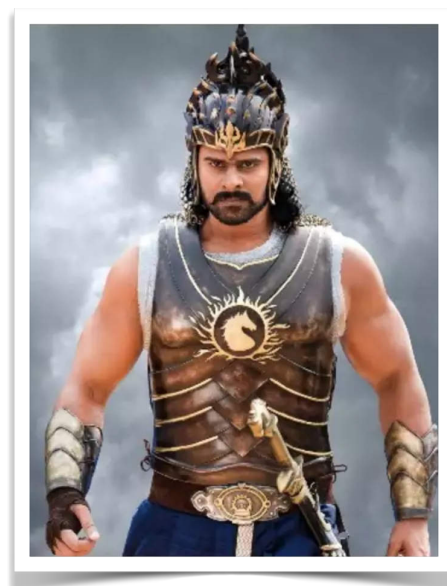
Influența elementului subtil Foc:

dinamism, pasiune, purificare, libertate, ascensiune

Auto Sugestie

Sunt un canal divin prin care se manifestă într-un mod exemplar spiritul de sacrificiu, puterea de acțiune și discernământul spiritual, întotdeauna urmând Voința lui Dumnezeu.

Țintesc cele mai înalte idealuri spirituale, sacrificând - cu ajutorul focului subtil - propriile limitări și temeri. Sacrific conștient tendințele inferioare și amplific în mine înțelegerea, bunăvoința și compasiunea. Manifest tenacitate și neînfricare, având puterea de a recunoaște și trece testele spirituale, astfel devenind din ce în ce mai pregătit pentru misiunea ce mi-a fost dată.



Aplicații practice:

Vom urmări să amplificăm trăsăturile principale ale acestui arhetip: **putere interioară, curaj, disciplină, determinare, voință pură, spirit de sacrificiu, încredere în sine, responsabilitate și discernământ.**

Trezirea și amplificarea rezonanței cu arhetipul Luptătorului ne va ajuta să conștientizăm prezența și influența focului subtil lăuntric în viața noastră, starea de eroism spiritual, prezența unei aspirații spirituale înalte precum și abandonul total în Voia lui Dumnezeu.

1. **Meditație** specifică pentru a intra în rezonanță cu energia Arhetipului Luptătorului.
2. Atenția permanentă de-a lungul zilei în direcția manifestării, într-un mod armonios, a calităților Luptătorului.
3. **Începe să clarifici crezurile tale în legătură cu energia masculină.** Fă diferența între a fi "băiat bun" și a manifesta energia masculină matură, controlată și asumată. Eticheta de "băiat bun" este folosită în societatea de astăzi de multe ori pentru a defini unii bărbați care neștiind să gestioneze conflictele sau emoțiile intense, au ales (conștient sau inconștient) să le ascundă sub preș, evitându-le și urmărind o așa-zisă formă de conformism social, alegând o variantă de manifestare pe placul tuturor. Însă nu are nici o legătură cu ceea ce definește un bărbat cu adevărat asumat și responsabil, care își cunoaște limitele și știe cum să își stăpânească emoțiile.

Acordă-ți timp să faci introspecții, descoperă ce crezi sau credeai despre a fi și a manifesta această energie și notează-ți concluziile. Scoate la lumină acele crezuri și fii deschis să adaugi și alte nuanțe.

De asemenea, având în minte faptul că în general băieții învață majoritatea lucrurilor despre masculinitate de la tații lor, ne putem gândi la ce bărbați au avut influență asupra noastră și ce fel de influență. (Fă o lista și notează ce anume ai învățat și ce anume vrei să mai păstrezi din acea relație). Poate este vremea să faci un update.

Un bărbat care se manifestă activ, hotărât și ferm, se cunoaște pe sine și nu poate fi șantajat, își va educa copii (băieții) cum să se comporte armonios în viață: de exemplu cum să se comporte în relația cu femeia, cum să NU fie dominați de femei, controlul energiei erotice, cum să facă față provocărilor, cum să manifeste încredere și putere în viață etc. Pe de altă parte, un bărbat pasiv poate învăța băieții lucruri pe care el însuși le-a înțeles greșit...

4. Împrietenește-te cu propria ta furie.

Cel mai important, ia decizia de a face ceva în privința echilibrării energiei Luptătorului, dintr-un loc al Suveranității Regelui. Asta presupune că propriul Suveran a fost deja antrenat și este la conducere. Regele tău este cel care ar trebui să stabilească strategia în Regat. Poți face acest lucru pășind simbolic în interiorul Suveranului, iar apoi imaginează-ți că dai ordine clare Luptătorului pentru ca el să facă lucrurile să se întâmple.

S-ar putea de asemenea să fie nevoie să accepți o realitate mai dură: în interiorul tău, există un vânător ancestral. Supraviețuirea tribului a depins cândva de el și de frații lui Războinici. Cel mai probabil, el nu va mai fi niciodată pus în situația de a ucide. Așa că are nevoie de altceva de făcut; are nevoie să fie un altfel de Războinic - unul care face ca lucrurile să se petreacă în lumea lui. Un Luptător spiritual.

Poți să alegi felul în care îți manifesti "furia": în lumină sau în umbră, controlat sau nu, ca o forță masculină autentică, ca violență sau ca impotență sau sub forma depresiei.

Decide cum vrei ca puterea ta să se manifeste și apoi găsește un mod de a face acest lucru având controlul asupra ei.

5. Controlează-ți furia.

Există o poveste despre un samurai care a mers să lupte cu un inamic. Pe când samuraiul și-a scos sabia pentru atac, inamicul l-a scuipat. Samuraiul și-a pus sabia la loc în teacă și s-a îndepărtat. De ce? Pentru că în momentul în care inamicul l-a scuipat, samuraiul a simțit furie. Știind că a-și omorî oponentul din cauza furiei nu ar fi însemnat să acționeze conform auto-disciplinei unui



Luptător, el a ales să nu mai lovească din acea stare.

Ca bărbați, noi purtăm o cantitate uriașă de 'furie' neexprimată. Aceasta este energia pe care o simțim, dar nu vrem - sau nu putem - să o exprimăm atunci când alții ne invadează spațiul și nu îi putem opri. Este energia pe care o simțim, dar nu o exprimăm, când ceilalți ne încalcă limitele. Este energia neexprimată care se ridică atunci când suntem puși în fața unei amenințări asupra teritoriului, a posesiunilor sau a celor dragi.

Această energie are nevoie să fie exprimată și verbal. Ea este strigătul Războinicului izbucnind înăuntrul nostru, încercând să se facă auzit. Ce faci în acele momente când simți cum vine furia?

Pentru a integra total masculinitatea în ființa noastră, este nevoie să îl tratăm cu respect pe vânătorul primar aruncător de sulită din interiorul nostru. Trebuie să îl punem la treabă, să aibă o misiune mai presus de propria persoană, să țintească idealuri spirituale înalte, fiind în slujba unui Rege conectat la Divin.

Energia eroului spiritual este puternică însă nu amenințătoare. Este o energie care învăluie, care face ca femeile, copiii sau persoanele vulnerabile să se simtă în siguranță. Ei se simt protejați pentru că știu că tu poți să îi aperi și o vei face dacă este nevoie.

6. **Începe să cucerești Lupul Negru (partea întunecată).** Opțiunea cea mai la îndemână pe care orice bărbat o are, este să își dezvolte un corp armonios, antrenând astfel disciplina, puterea, spiritul de sacrificiu. Activitatea fizică este o modalitate foarte bună care, făcută cu și din atitudinea corectă, integrată într-o viziune înaltă, ne poate apropia foarte rapid de calitățile unui erou. Găsește o activitate fizică pentru a-ți îndeplini nevoile de luptător.

Testează ceva ce te provoacă, ceva ce îți face sângele să circule cu viteză, astfel încât să simți cum Luptătorul din tine se trezește, amintindu-și de energia arhetipală care l-a creat. Nu trebuie să faci nimic periculos; ci doar să găsești un mod de a exprima și a întruchipa forța ta masculină în toate modurile: fizic, emoțional și spiritual.

IMPORTANT: dacă nu te miști în direcția viziunii tale în viață sau nu acționezi pentru a obține ce ți-ai propus, atunci probabil că unul din următoarele două lucruri se află în dezechilibru, sau o combinație. Este posibil ca Suveranul să nu aibă o viziune suficient de puternică pentru a-l determina să dea ordine Luptătorului și/sau Luptătorul nu este suficient de puternic să facă pasul înainte și să acționeze pentru a-și împlini misiunea.

7. **Antrenează puterea de focalizare și concentrare** atât prin practică directă (Tratakam, Shambawi Mudra, Muse) cât și prin exersarea single tasking-ului.
8. **Amplifică și armonizează focul subtil lăuntric** prin asumare și determinare, prin antrenarea voinței pure.

Exemple: asumarea unui program strict de practică spirituală (asane, rugăciune, meditație etc) pe o anumită perioadă, post, abstenență sau orice lucruri care te ajută în evoluție dar de care ai tendința să fugi. Acum a venit momentul să ieși din lanțurile nevăzute ale confortului, conformismului și pasivității și să-ți îmbrățișezi existența, fiind curios să vezi ce anume are pregătit Dumnezeu pentru tine și să te bucuri.

9. **Amplifică starea de prezență în acțiune** și urmărește să îți conștientizezi cât mai des stările.

10. **Masculinitatea începe în inimă.**

Dezvoltă empatia și compasiunea. În timp ce acționezi, păstrează cât mai mult o stare de centrare în inimă și devino din ce în ce mai conștient de faptul că atunci când ești cu adevărat conectat la Divin, tu ești doar un canal prin care El lucrează pentru Binele Ultim. Lucrând în această direcție vei trăi într-o stare de împlinire profundă, liniștit și fără riscul de a deveni arogant. Urmărește să faci consacrarea de fiecare dată înainte de începerea unei acțiuni și apoi lasă-te ghidat.

11. **Dezvoltă-ți discernământul.**

Poți începe prin a medita la consecințele acțiunilor tale sau să faci studii de caz pe situații din trecut. Urmărește să vezi situațiile dintr-o perspectivă mai largă, analizează din mai multe unghiuri și paradigme.

12. **Învăță să sacrifici tendințele inferioare** prin alegerea unei opțiuni superioare care să te ajute pe termen lung.

De ex.: alege să îți spui adevărul fără să urmărești să (te) minți, justificându-te, alege să te duci singur să-ți iei un pahar cu apă în loc să îl ceri, sau urmărește să faci ceva pentru alții, să vii în întâmpinarea nevoilor lor, atunci când le auzi. Fii cu un pas înainte!

13. **Antrenează stăpânirea de sine.**

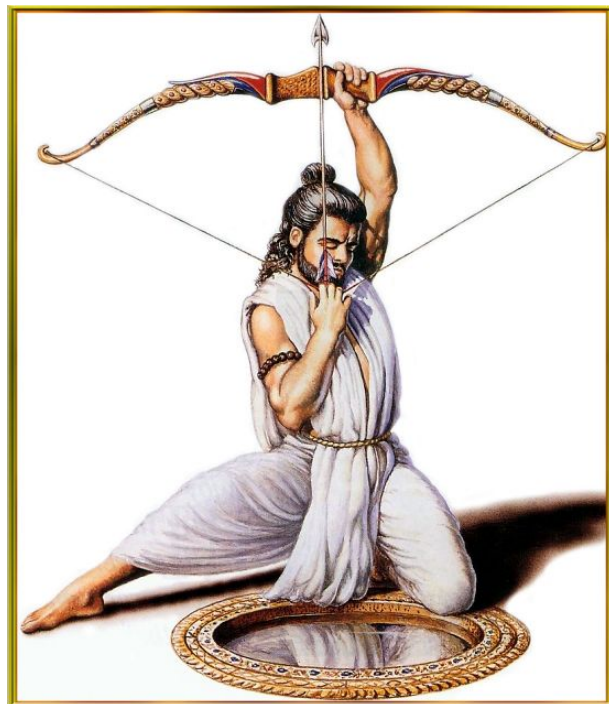
Aceasta este o atitudine pe care este momentul să o dezvoltăm armonios în fiecare plan al vieții noastre, plecând de la cumpătare (în ceea ce privește mâncarea, distracțiile, cheltuielile fără sens, etc.), controlul atenției, al emoțiilor și până la controlul energiei sexuale. Această stăpânire de sine are mare legătură cu înțelegerea și respectarea codului de conduită morală Yama & Nyama.

14. Alocă timp planului spiritual și conectării la Dumnezeu (Univers/Conștiința Supremă).

Urmărește să subordonezi propria ta voință, Voinței Divine. Exersează tehnica de centrare în inimă, tehnica stop-ului, exerciții de respirație și urmărește să faci diferența în viața de zi cu zi între acțiunile mânate de ego și acțiunile superior integrate.

15. Meditează asupra morții

În ciuda faptului că este un subiect aproape tabu, ne poate ajuta să ne schimbăm perspectiva asupra modului în care trăim, înțelegând că suntem muritori și nu avem tot timpul din lume pentru a deveni ceea ce ne dorim, pentru a manifesta iubire, pentru a face bine. La sfârșitul vieții există două variante să te uiți la viața ta: cu satisfacție sau cu regret. Aducând în sfera conștiinței noastre prezența morții, ni se va schimba în mod natural modul cum vom alege să trăim luând decizii din ce în ce mai bune. Luptătorul care alege mereu și mereu cea mai înaltă chemare a sa este, de asemenea, acela care va obține și cel mai mare succes în această viață.



Arjuna

16. Trăiește fiecare zi ca și când ar fi ultima.

Acest îndemn face referire la atitudinea cu care facem lucrurile. Dacă ne folosim de ideea morții ca așa-zis ghid și trăim în momentul prezent, atunci vom purta în mod natural fiecare "luptă" din viața noastră, ca și cum ar fi un **moment definitoriu** pentru transformarea noastră, pentru viața noastră. Când avem această mentalitate, a lucrului bine făcut, când în mod natural facem tot ceea ce putem în toate, șansele de succes sunt mult îmbunătățite. Odată această atitudine trezită și manifestată, vom trăi cu adevărat, pe deplin, potențialul nostru iar probabilitatea de a fi omul la care alții caută inspirație va crește foarte mult.

17. Ține un Jurnal în care să notezi trăirile tale, realizările și momentele magice pe care le experimentezi de-a lungul acestor luni.

Prin aplicarea practică a acestor idei în viața de zi cu zi, vom începe să vedem transformarea noastră ca bărbați, vom obține rezultatele dorite, iar noua abordare va avea efecte și asupra obiectivelor și experiențelor noastre. De asemenea, vom dezvolta calități de leader și vom trece de la a fi victima circumstanțelor, la a fi un maestru al intenției. Trăind astfel, fiecare va începe să manifeste condițiile necesare pentru a se transforma într-un luptător spiritual autentic.