

Transcript WEBINAR GARDIENII ÎNTELEPCIUNII TRANSFORMAREA COLECTIVĂ din data de 7 aprilie

Mark Bentley, Ambasador Cheile Genelor Webinar - secțiunea 11:45 minute.

Acum o să mă faci să plâng Rosy. Mulțumesc Rosy și Pam pentru faptul că sunt niște ancore atât de frumoase în viața mea. Îți mulțumim Rosy pentru această introducere și că ne-ai adus la zi cu acest webinar. Ceea ce mi-ar plăcea să fac este să contribui cu o poveste mică. Ceva ce am descoperit de-a lungul anilor este că am avut o îndrumare atât de bună din partea lui Rosy, Pam și Richard Rudd, care sunt aici cu noi astăzi, și mulți alții.

Am ajuns să-mi dau seama că nu contează cu adevărat ceea ce este corect sau greșit sau „adevărat” la nivel mental și am început să mă cufund din ce în ce mai mult în povestea evoluției conștiinței care se joacă și se îmbrățișează cu adevărat basmul vieții. Cu asta am vrut să aduc în acest spațiu un pic de împărtășire și o poveste despre omida care se transformă în fluture, pentru că pare foarte potrivit pentru vremea noastră.

Mulți oameni au folosit această analogie; știm despre cum își găsește omida calea. Ceva se declanșează în omidă care spune că este timpul. Găsește un loc în care se poate înveli cu acest cocon, unde își creează acest spațiu sigur pentru a putea să intre și să își construiască protecția în jurul său.

Așa cum intră omida în cocon, mă gândeam într-o zi, cântărind cum ar fi să știi ca mergi aproape la moartea ta certă, moartea omidei, pe măsură ce începe să creeze acest întuneric în jurul său, revenind în pânțele, în umbră. Începe să creeze coconul, iar omida se schimbă biologic. Aceasta este ceea ce iubesc despre analogia fluturului; științific este o metaforă atât de frumoasă pentru perioada pe care o traversăm acum. Această omidă în această umbră și întuneric începe să-și descompună vechile structuri, cadrul care formează omida. Structura sa celulară începe să se descompună și să se dizolve în această masă vâscoasă și lipicioasă. Din perspectiva omidei, acest lucru ar putea fi groaznic, înfricoșător, pentru că nu există control, nu există promisiuni, nu știu la nivel mental ce urmează.

Trebuie doar să aibă încredere în credință pentru a lăsa vechiul să se desprindă și să facă ceea ce trebuie să facă. Ceea ce începe să se întâmple pe măsură ce acea omidă își descompune structura, este de fapt eliberarea de resurse stagnante vechi, energie care a fost odată prinsă în crearea acestei vechi structuri. Pe măsură ce se descompune, începe să elibereze această energie și o face din nou accesibilă pentru a intra în această masă vâscoasă. În interiorul acestei mase vâscoase se regasesc așa-numitele celule imaginative.

Acum aceste celule imaginare, din nou și din nou mă uimește că acesta este de fapt numele științific biologic pentru aceste celule. Ele sunt celule din interiorul unei omizi care stau latente în așteptare, păstrând imaginea unui viitor, a unui aspect viitor, a unei evoluții viitoare a omizii. Aceste celule imaginative încep să se activeze, se pornesc, revin la viață. La început

sunt doar câteva care înoată în masă vâscoasă a omizii. Sunt singuri în micile lor lumi, aceste celule imaginative, dar au încredere în misiunea lor, în viața pe care o aduc, având propria credință în scopul lor, în sarcina pentru care sunt aici.

Spre deosebire de masa vâscoasă a omizii, celulele imaginative sunt atât de diferite în modul în care manifestă darul omizii, iar celulele vechi ale omidei sunt nervoase, speriate. Sistemul imunitar crede că ceva atacă omida. Deci încearcă să se apere, încearcă să distrugă aceste celule imaginative, închide imaginația, oprește lumina, pentru că este diferit, este ciudat, este prea ciudat.

În cele din urmă, celulele imaginative continuă să-și răspândească lumina; mai multe celule imaginative încep să se nască din acestea. Pe măsură ce lumina celulelor imaginare începe să strălucească, ele încep să se alătore și să se îmbine și să creeze această nouă energie a noii imaginații, care devine din ce în ce mai puternică. În cele din urmă lumina acestor celule imaginative, imaginația însăși a fluturelui începe să fie atât de puternică încât omida se predă, își predă vechile resurse. Spune "ai cale liberă", iar celulele imaginative se reunesc și încep să ia aceste resurse, și le pun împreună și se restructurează pentru a recrea o nouă lume pentru această omidă în darul său superior, în această frecvență mai mare a ceea ce a venit aici. Această omidă se transformă în fluture. Celulele imaginative încep să creeze această structură complet nouă, aceste frumoase aripi de culori incredibile. Fiecare fluture este atât de incredibil de unic; matematica universului se află în interiorul acestor fluturi. Este o magie atât de incredibilă.

Nu se oprește aici. Avem aripile fluturilor și sunt foarte mulți dintre noi acolo. Avem atât de multe celule imaginative; de fapt, avem 422 de celule imaginative care trăiesc cu noi chiar aici, în acest webinar. Există mai multe celule imaginative prin intermediul rețelelor de socializare, urmărindu-ne pe Facebook în direct. Există atât de multe celule imaginative care se pornesc și se trezesc și se conectează la această redare nu doar în următoarele 48 de ore, ci și în anii următori, în timp găsesc informația. Știind asta, pe măsură ce acestea se reunesc, toți începem să ne îmbrățișăm propriile aripi. O parte a acestui proces este că nu puteți deschide un cocon; nu puteți elibera un fluture înainte să fie gata.

Oricât de idealști și optimiști am vrea să fim sau cât de mult ne dorim să fim excesiv de compasivi, atunci când vedem pe cineva care trece prin procesul propriu de omidă spre fluture, ne-ar plăcea să-l ajutăm. Ne-ar plăcea să deschidem coconul și să îl eliberăm.

Dacă te uiți la natură, ceea ce se întâmplă este că, dacă tai un cocon deschis prea devreme, aripile fluturelui nu au avut nicio șansă să se trezească pe deplin, fluturile va cădea la pământ și va fi foarte slab. Îi va fi foarte greu să înainteze. Pe când dacă acelui fluture i se permite să treacă prin procesul natural, asemănător cu nașterea unui copil care trece prin contracții, prin pântec până la naștere, atunci fluturelui i se oferă posibilitatea de a-și folosi propria putere, propriile aripi pentru a lupta împotriva coconului și știe că există un singur impuls. Acest impuls este să se trezească și să se deschidă și să-și elibereze lumina în lume. Când acel fluture are încredere profundă și are acea ocazie de a împinge și de a împinge și de a trece prin propriile contracții ale nașterii, atunci își pune în mișcare toate fluidele care curg prin aripi. Își ajută aripile să devină puternice, corpul său să devină puternic, astfel încât atunci când se deschide în sfârșit și se eliberează, este pe deplin împuțernicit să zboare chiar din primul moment în care iese în lume.

Începe să întindă acele aripi și culorile și matematica universului în care evoluția începe să curgă și să strălucească în lume aducând-o acasă. Mulți dintre voi au realizat probabil acest lucru în momentele în care ați stat în grădină. Am trăit momentul în care viața devine atât de ocupată și agitată, atât de mentală și de înfricoșătoare. Apoi, brusc, în mijlocul acestui zgomot, un fluture pur și simplu plutește în jos și intră în experiența ta pentru o clipă, se oprește pe o ramură, poate chiar lângă tine sau pe o floare sau dacă ai noroc chiar pe degetul tău. Și ai acest moment în care totul e nemișcat și poți doar să stai pur și simplu și să îți reamintești frumusețea absolută a acestei lumi prin această fină atingere a lui.

Așadar am vrut să împărtășesc faptul că nu contează cât de mareț este rolul tău în acest spectacol uimitor la care participăm în momentul de față, fie că ești pe scenă vorbind cu sute de oameni, fie că îți iei un moment minunat de liniște în grădina ta din spatele casei contemplând minunata prezență a fluturelui. Fiecare dintre noi este atât de valoros. Vă mulțumesc că m-ați însoțit în această poveste. Aș vrea să îi dau din nou cuvântul lui Rosy.

Pam DeLeo, Ambasador Cheile Genelor

Webinar - secțiunea 23:55 minute

Astăzi curg foarte multe lacrimi de bine.
Mulțumesc Rosy; introducerea ta a fost cu adevărat ceva.
Și Mark, a fost vorba despre ... povestiri rafinate.

Salutare tuturor.

O să mai vorbesc despre Rosy puțin, pentru că este motivul pentru care sunt aici.

Când ne-am întâlnit într-un grup Gene Keys cu mulți ani în urmă, am recunoscut imediat această femeie uimitoare, care are o incredibil de uriașă, compasivă, generoasă și profundă inimă și minte. Are o capacitate deosebită de a crea siguranță și de a asculta cu adevărat profund și de a-i include pe toți. Mi-a atins adânc inima și întotdeauna o face.

Câțiva ani mai târziu, ea mi-a cerut să lucrez cu ea la cărțile și cursurile ei, și a fost un ”da” imediat, și a fost marea mea onoare și încântare să fac asta în ultimii ani.

Am fost recent într-o întâlnire de lucru, și în idealismul și optimismul meu vorbeam într-una despre ce ar putea fi cu adevărat această perioadă. Ea a spus „ai fi dispusă să vorbești despre acest lucru în webinar?”. Am înghițit în sec, nu îi pot spune nu lui Rosy atât timp cât o încurajez să meargă înainte. Așa că acest mic pustnic a spus ok, o voi face.

Este un lucru să o spui spontan, este altceva să vii cu ceva pregătit. Așa că va fi scurt și simplu dar voi împărtăși puțin.

În ultimul timp, am observat în propria mea viață, în special ca persoană mai în vârstă, dar sunt sigură că este adevărat pentru toată lumea, că atât de mulți oameni sunt provocați de întunericul vremurilor noastre. Nu mă refer doar la această criză actuală; de ceva timp avem multe provocări în lumea noastră și suferință, și unele mai înfricoșătoare poate ca niciodată, lucruri despre mediul înconjurător și despre dacă vom supraviețui, în special despre tinerii noștri.

M-am trezit că vreau să ofer confort și speranță. Am fost activistă toată viața în diferite moduri, unele mai liniștite decât altele, la început în jurul problemelor preponderent politice și economice, iar la un moment dat aceasta a început să includă angajamentul și devotamentul meu în viața mea spirituală.

La un moment dat în urmă cu câteva decenii, am început să aud povești despre această dată, despre aceste timpuri și le-am auzit de-a lungul anilor din cele mai înțelepte tradiții ale noastre - mayașii, hopii, E. indienii și budiștii tibetani. Am continuat să aud predicții ușor diferite, dar similare despre această perioadă și cât de întunecat ar fi și mă asigurau că va fi în regulă, pentru că trebuie să fie așa pentru ca Lumina să pătrundă și să se întoarcă cu adevărat aici.

M-am trezit că vorbesc într-un mod în care nu o mai făcusem și împărtășind asta cu oamenii și mi-am dat seama că mulți oameni nu au auzit acele povești, a fost reconfortant pentru mine.

Așadar, acest webinar și timpul meu este despre inimi deschise, despre împărtășirea inimilor și despre umanitate, învățând și amintindu-ne că suntem toți paradoxal persoane incredibil de unice, și suntem, de asemenea, total interdependenți și nu suntem separați.

Generația mea a muncit din greu în anumite moduri pentru a crea schimbare și ar putea părea ca și cum le-a scăpat complet, cel puțin în această țară în vremurile actuale, dar nu a fost, toate au fost despre a pune piatră pe piatră.

Cheile Genelor, pe care vreau să le onorez în acest moment, sunt chiar ceea ce m-a adus înapoi; idealismul meu nu murise, dar cu siguranță era destul de prudent. În această lucrare extraordinară, mi-a fost permis să recuperez asta și angajamentul meu atât pentru specia noastră cât și pentru planeta în orice formă ar fi. După cum a spus Mark, poate fi liniștit și simplu acasă; poate fi afară pe străzi dar totul va avea un efect puternic.

Cred că ne amintim cu toții, există o amintire în noi despre cum să trăim în acest fel. Știu că a fost mereu în mine, în oasele mele, de când eram mică și probabil din alte vremuri. Cu siguranță nu o pot atinge tot timpul; sunt foarte bună în a crea probleme și conflicte, dar există, de asemenea, amintirea modului în care lucrăm și trăim și iubim împreună.

Lucrarea lui Rosy vorbește despre acest lucru într-un mod atât de extraordinar, puternic și frumos, iar acest webinar cred că vă va încânta. Este uimitor că a fost creat acum câțiva ani, gândit în planurile ei să fie împărtășit acum, iar apoi am pășit în aceste timpuri inedite. Uimitorul ei soț, cineastul Kim Aronson, l-a creat alături de ea și este de o calitate minunată.

Este marea mea încântare și onoare de a da cuvântul înapoi iubitei mele prietene, soră, îndrumător și șef.

Webinar - secțiunea 1:23 (o oră și 23 de minute spre final)

Este ceva ce am omis. Vorbeam că atât de mulți dintre noi din lume ne-am angajat în munca noastră interioară. Pe măsură ce continuăm pe aceste căi, o parte din muncă este să vindecăm suficient astfel încât să putem crea cu adevărat un spațiu de siguranță și integrare în propriile noastre inimi, astfel încât să putem împărtăși darurile noastre și să lucrăm în cooperare cu ceilalți și toți să ne ridicăm în calitate de Gardieni ai Înțelepciunii. Totul astăzi a vorbit despre asta. Având în vedere că ne apropiem de final, Rosy va avea o întrebare finală care să rămână pentru contemplare. De asemenea, vă invităm să luați din această întâlnire ceea ce v-a atins inima și spiritul și să o păstrați în contemplațiile voastre. Ne vom aduna luna viitoare și ne vom deschide inimile unul față de celălalt și vom împărtăși.

Rosy Aronson
WEBINAR GARDIENII ÎNTELEPCIUNII
TRANSFORMAREA CÔLECTIVĂ
din data de 7 aprilie

Buna ziua! Bine ați venit la acest webinar, adunarea noastră colectivă de transformare. Sunt Rosy Aronson, artistă și autoarea Cărților Oracol Gardienii Întelepciunii și Ghidul Interior. De asemenea, sunt consilier și profesor de arte spirituale și expresive de mai mulți ani, precum și un avid acordor de permișiuni, dizolvator de presiune și o iubitoare a necunoscutului. Dacă am învățat ceva de-a lungul anilor, este că suntem literalmente concepuți să înflorim și cu cât fiecare dintre noi în mod radical avem încredere, onorăm și exprimăm adevărata noastră natură, cu atât mai multă magie putem crea împreună.

Și, dacă a existat vreodată un timp pe această planetă în care a fost nevoie de o magie serioasă benefică colectiv și cu putere autentică, acesta este acel moment!

Intenția pentru acest seminar web:

Cea mai profundă intenție a mea de astăzi este să apelez la Gardienii Întelepciunii pentru îndrumare, în numele tuturor!

Dacă ați fost atras de această adunare, s-ar putea să simțiți, la fel ca mine, cât de paradoxale sunt vremurile în care trăim. Se întâmplă atâtea lucruri minunate. Oamenii se trezesc peste tot în lume. Ne eliberăm de vechile paradigme și ne apropiem unul de celălalt cu cantități enorme de compasiune, în adevăr și sinergie colaborativă. Uneori se poate simți că există atât de multe de sperat și de lucrat.

Și apoi sunt alte momente... când ne uităm în jur și se pare că tot ceea ce vedem este suferință, opresiune, frică și corupție. Ne confruntăm cu niveluri fără precedent de diviziune, nedreptate și supraîncărcare senzorială. Capacitatea noastră de a ne deschide inimile și de a reduce zgomotul nu a fost niciodată mai testată.

Dacă nu numai că vom supraviețui, dar vom prospera ca specie, va trebui să învățăm cum să ne onorăm și să ne respectăm diferențele, recunoscând și acceptând interconectarea noastră. Va trebui, de asemenea, să învățăm cum să rămânem împământați, prezenți și compasivi, chiar și atunci când suntem în mijlocul unei furtuni superstimulantă, provocatoare de anxietate și care amorțește mintea și inima.

În 2015, când am scos la iveală *Cele 64 de Fețe ale Trezirii* (și *Cărțile Oracol Gardienii Întelepciunii*), *intenția mea cea mai profundă* a fost să revendic, să reflect și să sărbătoresc sufletul lumii. Am vrut să iluminez unicitatea incredibilă a fiecărei ființe umane, în același timp invitându-ne pe toți într-o experiență profundă, intimă, care ar putea transcende „sinele” și „celălalt”.

Chipurile, sau Gardienii Întelepciunii, pe cale le voi împărtăși astăzi întruchipează chiar felul

de pace, iubire și înțelegere pe care îmi doresc profund să le văd în lume și să le experimentez în mine.

În cinstea acestei adunări și ca răspuns la ceea ce aș putea numi cu ușurință o criză colectivă (cu pericolul și oportunitatea inerente), am pregătit o Răspândire de Transformare Colectivă pe care aș dori să o împărtășesc cu dvs.

Ținându-vă pe toți în inima mea, am chemat 4 Gardieni ai Înțelepciunii ...

- unul pentru a reprezenta provocarea cu care ne confruntăm cu toții împreună, ca familie umană
- unul pentru a reflecta rezultatul dorit, binecuvântarea și oportunitatea care pot crește din această criză împărtășită
- unul care să reflecte tema umbrei care are cea mai mare nevoie de atenția și îmbrățișarea noastră, dacă vrem să întâmpinăm această criză cu GRATIE
- și în cele din urmă, unul care să ne arate darul suprem pe care avem potențialul de a-l naște, în noi înșine și în lumea din jurul nostru,

Voi împărtăși cu voi acești Gardieni ai Înțelepciunii, împreună cu poveștile lor din Ghidul Interior și darul lor de înțelepciune, pentru fiecare dintre noi.

Pentru fiecare carte, am pregătit câteva întrebări relevante de susținere pe care să le luați cu voi în contemplările dvs. private. (Mă voi asigura că aveți acces la un fișier pdf cu aceste întrebări exploratorii.) Vă rugăm să nu ezitați să le folosiți ca idei pentru jurnal sau ca și contemplații pe care le puteți aduce în conversații cu oamenii din viața voastră. Vă încurajez să vă invitați prietenii, familiile, colegii activiști, căutătorii de înțelepciune și colaboratorii creativi în cercetarea dvs. Dacă sunteți un profesionist Wisdom Keeper, găsiți modalități creative de a aduce aceste teme în serviciul dvs. Împărtășiți-vă perspectivele în evoluție clienților, studenților și adepților dvs. Încurajați contribuția lor la dialog. Speranța mea cea mai profundă este că acești patru Gardieni ai Înțelepciunii ne pot inspira pe toți la o formă de acțiune, pentru a ne angrena mai profund cu lumea.

Dacă aveți deja un Pachet Oracol Gardienii Înțelepciunii, este posibil să observați că întrebările pe care le voi împărtăși în fișierul pdf vor fi diferite de cele furnizate în Ghidul Interior Gardienii Înțelepciunii. Acest lucru se datorează faptului că aceasta este o lectură colectivă. Am făcut modificări la întrebări pentru a aborda Transformarea Colectivă mai mare cu care lucrăm împreună.

Spre sfârșitul timpului nostru împreună, pentru aceia dintre voi care se simt atrași să lucreze în continuare cu Gardienii Înțelepciunii, vă voi împărtăși despre modalitățile prin care puteți afla mai multe despre Cărțile Oracol Gardienii Înțelepciunii. iar pentru aceia dintre voi care sunt interesați, despre un curs online de auto-studiu pe care l-am creat, de care s-ar putea să vă bucurați cu adevărat, numit Roata Înțelepciunii Integrității.

Pentru cei dintre voi care nu sunt familiarizați cu Cărțile Oracol Gardienii Înțelepciunii, permiteți-mi să împărtășesc rapid doar câteva dintre elementele esențiale incluse în fiecare dintre cele 4 cărți Gardienii Înțelepciunii pe care le voi trage în timpul nostru împreună.

Fiecare carte are:

Un număr: Fiecare *Gardian al Înțelepciunii* este asociat cu unul din 64 de arhetipuri, care pot fi legate de 64 de hexagrame din I Ching și de o parte a descendenților acestora, inclusiv cele 64 *Chei ale Genelor*.

Trei cuvinte: Fiecare *Gardian al Înțelepciunii* este conectat la trei concepte esențiale, *Umbră, Dar și Siddhi*, așa cum este folosit de Richard Rudd în *Cheile Genelor*. Pentru Richard Rudd, acestea definesc un *Spectru al Conștiinței* și se referă la stări arhetipale pe care le corelează cu etapele experiențiale umane de *Supraviețuire, Serviciu și Predare*. *Umbră* are rădăcinile în psihologia Jungiană, timp ce *Siddhi* este un termen sanscrit folosit în tradițiile mistice budistă și hindusă.

UMBRĂ: Când suntem îngrijorați de supraviețuirea noastră și frica este pe scaunul șoferului, ne găsim pe teritoriul Umbrei noastre. *Umbrele* pot fi exprimate în moduri represive sau reactive.

DAR: Când suntem mai orientați spre a-i sluji pe ceilalți și a ne onora pe noi înșine, decât spre a ne proteja și apăra, împărtășim mai natural *Darurile* cu ceilalți și trăim sentimentul de apartenență la lume.

SIDDHI: Când am intrat într-o stare pură de expansiune și am predat complet către Întreg sentimentul nostru de separare, am intrat pe tărâmul *Siddhi-ului*.

Înțelegerea modului în care *Darul, Umbră și Siddhi-ul* interacționează constant unul cu celălalt de-a lungul vieții noastre, ne poate ajuta să lucrăm cu *Gardienii Înțelepciunii* - și cu noi înșine - cu o mai mare compasiune și răbdare. Este vorba despre trezirea la întregul spectru al conștiinței noastre umane, astfel încât să putem deveni mai blânzi cu noi înșine, cu ceilalți și să începem să trăim în viața noastră și în lumea din jurul nostru cu o mai mare compasiune și capacitatea de a vedea imaginea mai mare și mai profundă.

Veți observa că fiecare față a fost infuzată în mod intenționat cu simboluri universale și în același timp specifice, reflectând *Darurile* unice întruchipate de *Gardianul Înțelepciunii*.

O poveste a înțelepciunii: fiecare *Gardian al Înțelepciunii* pe care vi-l voi împărtăși astăzi are o poveste arhetipală, dar profund personală.

Un cadou pentru tine: Fiecare *Gardian al Înțelepciunii* îți va aduce și un dar al înțelepciunii și îndrumării. Deci, chiar dacă povestea este foarte specifică Gardianului Înțelepciunii, *Darul* înțelepciunii are semnificație universală.

Respirăm adânc ... Să începem cu o poezie

Această poezie a fost scrisă de Prem Tanmayo, o prietenă dragă și profund Gardian al Înțelepciunii în sine. Dacă aveți propriul pachet sau dacă alegeți să obțineți unul în viitor, veți găsi această poezie în Ghidul interior al Gardienilor Înțelepciunii și se numește Fața Umană.

Fața umană

Infinitul, își scrie poveștile pe contururile feței; realitatea supremă strălucește din oglinzile vii. Căutătorul trebuie doar să-și arunce privirea asupra acestui chip sfânt. Pierduți în receptivitatea deschisă, absorbiți de lumina vie, Toate „celelalte” dispar când respirăm singuri ... Împreună, Față în Față cu misterul.

~ Tanmayo Lawson

Răspândirea Provocării Colective

OK, Acum să începem Răspândirea Transformării Colective.

CARTEA NUMĂRUL UNUL: Acest Gardian al Înțelepciunii a venit la noi, pentru a reprezenta provocarea cu care ne confruntăm cu toții împreună, ca familie umană.

GARDIANUL ÎNTELEPCIUNII ÎNDRUMĂRII ȘI VIRTUȚII

provocarea - 7

Adevăratul lider este ascultătorul suprem.

Dar: Călăuzirea

Umbră: Separarea

Siddhi: Virtutea

~ Richard Rudd

Povestea mea de înțelepciune

Când eram mic, am avut încredere și i-am admirat pe bătrânii iubitori de pace din comunitatea mea. Pe măsură ce am crescut, poporul meu a experimentat mai multă opresiune din lumea exterioară și au apărut noi lideri care au crezut că este timpul să răspundem focului cu foc.

La început, m-am *ascuns*. Mi-am predat autoritatea bătrânilor care au întreținut căile pașnice ale strămoșilor noștri. Dar când comunitatea noastră a fost atacată, din nou și din nou, mi-am predat autoritatea liderilor care au luptat înapoi. I-am privit devenind din ce în ce mai asemănători cu dușmanii noștri, pe măsură ce *diviziunea* crește în satul nostru. M-am săturat să-mi dau puterea diverselor tipuri de *dictatori* care nu s-au deranjat niciodată să întrebe ce cred sau ce simt. M-am săturat să aștept ca alții să facă lucrurile cum trebuie. Așa că am făcut un pas înainte ca lider și am luptat pentru poporul meu și pentru dreptate peste tot.

De-a lungul anilor, am atras mulți adepți. Mereu sigur că mă aflu în partea dreaptă a justiției, a crescut în mine o ambiție profundă, alimentată de o furie pe care încă nu o deținusem. Într-o zi

am certat-o pe o tânără pentru că nu m-a ascultat sau că nu mi-a urmat sfatul. Lacrimile ei mi-au arătat că mi-am pierdut drumul. Din acea zi, am încetat să conduc și am început să ascult. Am descoperit că fiecare membru al comunității era înțelept și capabil să aducă o contribuție importantă la calea poporului nostru.

Astăzi nu mă mai alimentează frica de opresiune sau dorința de recunoaștere externă. Nu am nevoie ca toată lumea să înțeleagă modul în care conduc sau de ce fac ceea ce fac. Ceea ce mă conduce acum este o iubire profundă de a servi și credința că nu există o comunitate sănătoasă fără indivizi sănătoși, liberi și autonomi.

Când îndrum grupuri, mă amestec cât mai puțin posibil și constat întotdeauna că înțelepciunea fiecărei persoane și darurile sale se ridică în mod natural la suprafață. Cu cât insist mai puțin cu agenda pentru grup, cu atât comunicarea este mai profundă, acțiunea este mai transformatoare și implementarea viziunii devine mai lină. Vor fi din ce în ce mai mulți lideri ca mine pe măsură ce ne mișcăm spre viitor. Știu că acest lucru este adevărat. Astfel sunt capabil să am încredere în umanitate, chiar și în aceste vremuri tulburi.

Darul meu pentru tine

Sunt aici pentru a împărtăși că adevărata conducere nu înseamnă să impui cu forța o agendă sau să intervii în viața altora. Este vorba despre împuternicirea cu dragoste din culise. Nu te lăsa condus de frica de asuprire sau de dragostea de putere, ci de o profundă dragoste de a servi. Sunt aici pentru a vă oferi adevărata *Îndrumare*. Am venit să recunosc conducătorul înțelept și liber din tine și să te ajut să ai încredere în propria ta direcție. Ascult.

Întrebări pentru contemplarea colectivă

Deci, atunci când ne uităm la acest card, să ne amintim că ne uităm la esența provocării cu care ne confruntăm ca colectiv. Și totul este despre putere. Este vorba despre modul în care folosim puterea, sau nu folosim puterea, sau le permitem altora să aibă putere asupra noastră, sau să beneficieze de puterile și privilegiile pe care le avem, pe care poate nici nu le conștientizăm. Este, de asemenea, despre modurile în care nu ascultăm ... nu ne ascultăm unii pe alții, nu ne ascultăm pe noi înșine. Și cum această incapacitate sau lipsă de dorință de a asculta alimentează diviziunea din lumea noastră. Dacă trebuie să ne confruntăm cu această provocare ca și colectiv, e necesar să găsim modalități mai echilibrate de a lucra cu puterea și de a distribui puterea, de a aplica "puterea cu" față de "puterea asupra". Acest lucru solicită auto-împuternicire, precum și ascultare profundă. Ne cere să onorăm și să sărbătorim suveranitatea tuturor ființelor.

În fișierul pdf pe care vi-l ofer, veți găsi întrebări despre relația voastră cu puterea (unde o dați și unde ați putea permite altora să vă dea puterea lor), despre relația voastră cu ascultarea (unde ai putea asculta mai mult, pe tine și pe ceilalți, ce condiții îngreunează sau ușurează să ascuți cu adevărat). Veți primi încurajări pentru a vă îndrepta spre propria creștere și avantajul de a servi, în raport cu tot ceea ce se întâmplă în lume. Și pentru a explora zone în care ați putea beneficia de mai multă îndrumare, precum și zone în care este nevoie de propria dvs. îndrumare, dacă îndrăzniți să vă arătați. Sper cu adevărat că veți fi inspirați de aceste întrebări.

Acum este timpul să scoatem CARTEA NUMĂRUL DOI, în cinstea transformării noastre colective: Să ne amintim că acest Gardian al Înțelepciunii vine la noi, pentru a reflecta

rezultatul dorit, binecuvântarea și oportunitatea care pot răsări din criza noastră colectivă comună. Care este viziunea pe care trebuie să o ținem împreună? Spre ce ne îndreptăm?

GARDIANUL ÎNTELEPCIUNII PĂCII ȘI DIPLOMAȚIEI

rezultatul dorit - 6

Maturitatea emoțională înseamnă că prezența ta operează chiar și în cele mai profunde stări emoționale.

Dar: Diplomatie

Umbră: Conflict

Siddhi: Pace

~ Richard Rudd

Povestea mea de înțelepciune

Unde am crescut, tragedia și violența erau tot ceea ce știam. Generații întregi ale poporului meu fuseseră traumatizate și speriați, iar *conflictul* era peste tot - între Vest și Est, modern și antic, bogat și sărac, bărbat și femeie.

Ca tânără fată, am avut puțină putere. Nu puteam nici să vorbesc împotriva nedreptăților la care am asistat în lume, nici a abuzurilor care s-au întâmplat acasă. Cu o permanentă frică de atac, corpul meu era într-o stare de alertă constantă. În exterior eram *prea atentă. Împăciuitoarea*. La orice semn de *conflict*, linișteam apele. Dar în interiorul meu eram nervoasă și nesigură. Mă temeam de toți bărbații și de oamenii care erau diferiți de ai mei. Am construit ziduri în jurul inimii.

Într-o zi am pierdut controlul și am răbufnit, dând vina pe tatăl meu pentru că a fost un agresor, iar pe mama mea pentru că a fost o victimă, dând vina pe națiuni întregi pentru rănirea poporului meu și acuzând poporul meu că i-a lăsat. Cuvintele mele *fără tact* au tăiat ca niște cuțite. Copleșită de vinovăție și frică, am implorat iertare, petrecând săptămânile următoare pedepsindu-mă și mulțumind pe toți cei din jur. Dar această străduință neîncetată - ca și acuzarea nemiloasă - doar a înrăutățit lucrurile.

Abia după ce am fost invitată de sora bunicii mele (Mătușa Mare) să vizitez un grup local de *pace*, totul s-a schimbat. Nu văzusem niciodată bărbați și femei stând împreună, ascultându-se, susținându-se și inspirându-se reciproc cu inimi atât de deschise, cu onestitate și respect. Nu erau nici în apărare, nici reactivi. Și pentru prima dată, am experimentat genul de *pace* și dragoste după care tânjiseam toată viața. În siguranța îmbrățișării mătușii mele, sistemele mele de apărare au căzut. Am înfruntat în sfârșit durerea, neputința și singurătatea pe care le ascusesem de mine și de toți ceilalți. Am devenit liderul acestei organizații pentru mulți ani. Dar acum constat că *Pacea* se întâmplă pur și simplu oriunde aș merge.

Darul meu pentru tine

Sunt aici pentru a te invita să renunți la zidurile de apărare. Lasă garda jos. Nu mai lupta împotriva propriei tale umanități refuzând să vezi, să simți și să-ți accepți proprii demoni interiori. Există o modalitate de a calma apele emoționale în relațiile tale intime și în lume, fără a reprima sau a evita adevărul. Există o modalitate de a dizolva barierele aparent insurmontabile din calea *Păcii*, de a ști cu exactitate când este timpul să acționăm, când este timpul să vorbim și cum să vorbim cu putere chiar din inimă. Adevărata cale a *Păcii* și a *Diplomației* necesită să vă priviți fără frică și să vă îmbrățișați propriile slăbiciuni. Nu vă mai protejați de emoțiile voastre cele mai profunde și veți descoperi că sincronizarea, comunicarea și relațiile dvs. se vor îmbunătăți. Bineînțeles, alții vor dori să se confeseze către tine și vei simți exact ceea ce este necesar. Chiar și în cele mai instabile situații emoționale. Însăși prezența voastră poate avea puterea de a schimba energia într-o încăpere sau într-o relație, de la o energie de *conflict* la una de *Pace*.

Uau, deci ce rezultat frumos. Vă puteți imagina o lume în care toată lumea este dispusă și capabilă să renunțe la zidurile de apărare? Să oprim luptele, să renunțăm la a avea dreptate, la a avea propriile noastre perspective validate și înțelese continuu? Să ne imaginăm pentru o clipă o lume în care toți, indiferent de orientarea noastră politică, religioasă, culturală, sexuală, lăsăm pur și simplu armele jos ... și ne luăm puțin timp pentru a explora și a ne asuma umbrele din noi. Și să ne simțim sentimentele pe deplin și cu compasiune ... și răbdare. Dacă am respira adânc înainte de a ne lăsa tentați să ne exprimăm adevărul cu acel tip de încărcătură, defensivitate și reactivitate care cimentează diviziunea în lume. Și, în schimb, am găsi modalități de a rămâne prezenți, profund relaxați în corpul nostru, în ciuda turbulențelor emoționale pe care le simțim și turbulențelor din jurul nostru ... În loc să ne concentrăm mintea asupra a ceea ce fac ceilalți, sau ce nu fac bine, sau judecându-ne cu asprime pentru umanitatea noastră, ne-am putea prezenta ca oameni care își îmbrățișează umanitatea lor, precum și umanitatea altora. Am putea găsi modalități de a răspunde la ceea ce se întâmplă în lume, de a spune adevărul nostru, dar cu sensibilitate, tărie și sincronizare impecabilă. Acolo unde adevărata diplomație, dărâmarea zidurilor și găsirea unui teren comun sunt mult mai importante pentru noi decât a avea dreptate. Sau drept. Să ne luăm câteva minute să ne imaginăm această lume.

În fișierul pdf cu întrebări pentru contemplație pe care îl voi împărtăși cu voi, veți găsi invitații pentru a aprofunda explorarea temelor de pace și conflict. Vi se va cere să priviți cu compasiune zonele din viața voastră în care este deosebit de greu să evitați să vă simțiți defensivi sau în gardă, unde vă observați prinși în tipare de a face pe placul oamenilor, unde aveți loc pentru a fi mai cinstiți, mai transparentți, mai generoși cu adevărul vostru, precum și cu vulnerabilitatea voastră. Vi se va cere să explorați ce înseamnă cu adevărat să vă asumați responsabilitatea pentru sentimentele și valorile dvs. de bază și cum puteți vorbi despre ele în moduri care dizolvă conflictul, spre deosebire de amplificarea acestuia. Sper că veți găsi utile aceste întrebări, indiferent dacă le folosiți numai pentru dvs. sau dacă alegeți să le aduceți în relațiile voastre sau ca servicii în lume.

CARTEA NUMĂRUL TREI: Amintiți-vă că acest Gardian al Înțelepciunii a venit la noi pentru a reflecta tema **UMBREI** care are cea mai mare nevoie de atenția noastră acum. Dacă vrem să ne confruntăm cu actuala criză colectivă cu **GRATIE**, să o transformăm într-o oportunitate de transformare, atunci aceasta este **UMBRA** pe care va trebui să o îmbrățișăm.

Cât timp vezi oamenii tăi buni și pe ceilalți răi, rămâi prizonierul celei de-a 49-a Umbre

Dar: Revoluție

Umbră: Reacție

Siddhi: Renaștere

~ Richard Rudd

Povestea mea de înțelepciune

M-am născut un idealist pasionat și sensibil. Deși familia mea era relativ liberă, părinții mei nu erau oameni pasionați. Ar fi ignorat orice de dragul armoniei, ceea ce a scos la iveală detectorul de ipocrizie din mine. Mama mea s-a identificat ca feminisă, dar s-a făcut totuși mică, iar tatăl meu a lăsat-o. Părinții mei s-au considerat cu mintea deschisă, dar am văzut expresia de pe fețele lor când am adus acasă parteneri romantici de altă rasă, etnie sau sex decât se așteptau. Cartierul nostru s-a mândrit cu politica sa progresistă, dar de asemenea, în mod subtil, a descurajat anumite persoane să se mute, a raționalizat războaiele și i-a dezumanizat pe „alții”.

Au fost *inerția* și negarea cele care m-au înfuriat cel mai mult. Sub furie era durere. Cum să nu vadă ce am văzut eu? Sau să simtă ceea ce am simțit? Când mi-am confruntat părinții și aceștia au refuzat să-și asume prejudecățile, am avut certuri uriașe.

Am plecat la facultate. Mi s-a sucit mintea și mi s-a frânt inima când am aflat de greutățile atâtor popoare asuprite. Am luat foc când am asistat la orice fel de marginalizare sistemică sau opresiune instituțională. Am petrecut ani întregi doar cu activiști cu aceleași idei și mi-am judecat părinții (și majoritatea oamenilor) pentru că „nu înțeleg”.

Cu cât am luptat mai ferm pentru pace, cu atât viața mea personală era mai plină de conflicte. Dacă aș detecta o picătură de sânge rasist în partenerii mei romantici, i-aș scăpa. Abia când cel mai bun prieten al meu a divorțat de mine, numindu-mă „cea mai reacționară persoană pe care o întâlnește vreodată”, m-am trezit. Pierderea ei a fost devastatoare, dar și un cadou. În tot acest timp, pe măsură ce am împărțit lumea în oameni buni și ignoranți și am respins oamenii din stânga și din dreapta, am încercat disperat să evit să fiu respins. Teama mea de respingere ma determinat să exclud atât de mulți oameni, doar pentru că viziunea lor asupra lumii era diferită de a mea. A fost nevoie de timp pentru a trece prin straturile de umilință, vinovăție și regret. Abia când am putut să mă iert, am putut începe să-mi repar relațiile personale.

În cele din urmă, am înțeles în inima mea cât de profundă este tendința noastră umană de a împărți lumea în alb și negru, noi și ei. Această realizare a eliberat o creativitate în mine pe care nu am știut-o niciodată că există. Acum, în loc să resping lumea veche, îmi canalizez toată dragostea și energia în a-mi imagina și co-crea una nouă. Abordarea mea către mișcarea pentru pace a devenit încântătoare.

Darul meu pentru tine

Bine ați venit la *Revoluția Pașnică*. Dacă tânjești să aduci armonie comunității tale, începe prin a fi

răbdător, blând și plin de compasiune cu tine însuși. Oferă sentimentelor tale timp, spațiu și o mulțime de oportunități creative. Dar nu le judecați, pentru că atunci când o faceți, creați o presiune internă care intensifică sentimentele și impulsul de a reacționa. *Respingându-te* pe tine însuși, face mai dificil să vezi obiectiv, să-ți înmoui inima, să-l înțelegi pe celălalt și să vezi posibilități de rezoluție. Dacă trebuie să vă răzvrățiți, atunci revoltați-vă împotriva impulsului vostru interior de a ataca – pe oricine. Când rezistați dorinței de a reacționa pe baza emoțiilor dvs. sau de a fi violent față de voi înșivă, vă aduceți aportul la a pune capăt violenței din lume. Fii *revoluționar*, nu *reacționar*.

Interesant ... Din nou, suntem invitați să fim blânzi cu noi înșine și să înțelegem la un nivel foarte profund că, dacă vrem să facem din lume un loc mai pașnic, trebuie să întruchipăm pacea, din interior spre exterior. Unul dintre lucrurile pe care le iubesc cel mai mult la acest Gardian al Înțelepciunii este modul în care ne ajută să înțelegem pericolele judecății de sine. Atunci când nu ne dăm voie să simțim ceea ce simțim, dacă respingem orice aspect al experienței noastre autentice interne, dacă cultivăm un mediu neprietenos în interiorul nostru, atunci acest lucru creează de fapt o presiune în interior care face să fie dificil în a nu fi reactiv. Ea ne spune că, dacă nu putem practica autocompasiunea, pur și simplu nu este posibil să fim cu adevărat plini de compasiune față de cei care sunt diferiți de noi, mai ales atunci când noi înșine ne simțim judecați sau atacați de perspectivele lumesti ale altora. Nici nu le mai putem vedea clar.

Un alt lucru pe care îl iubesc la acest Gardian al Înțelepciunii este invitația acestuia de a oferi spațiul experiențelor noastre interne prin angajarea în procesul creativ. Deși nu este în beneficiul umanității și al lumii noastre dacă ne supărăm pe aproapele nostru care are credințe politice diferite de noi, poate fi benefic să ne transpunem experiența emoțională într-o poezie, un dans, o pictură sau o bucată de creație scrisă. Există infinite modalități de a îmbrățișa încărcătura pe care o simțim fără a face rău. Și când ne permitem să eliberăm cu adevărat și să vedem și să simțim ceea ce se întâmplă în noi, energia este apoi eliberată pentru a trata mai direct și mai constructiv cu ceilalți. Așadar, nu este vorba de sublimarea tuturor idealurilor noastre într-o formă de artă privată. Este vorba despre transformarea energiei astfel încât, atunci când este timpul să ieșim în lume și să aducem o contribuție sau să spunem adevărul nostru, să aducem un mediu interior prietenos în orice mediu în care intrăm. Acest lucru permite ca vederea noastră, înțelegerea noastră și contribuția noastră să fie mult mai constructivă și mai plină de compasiune.

Ca și în cazul celorlalte cărți, PDF-ul furnizat vă va oferi întrebări de contemplant și de adus în viață și relațiile dvs. de zi cu zi. Veți avea șansa să vă explorați relația cu armonia, precum și cu onestitatea. Veți putea să vă uitați la modalități prin care ați putea respinge pe ceilalți înainte ca aceștia să aibă șansa să vă respingă, și cum această tendință vă poate afecta viața și capacitatea de a influența în mod eficient lumea din jurul vostru. De asemenea, veți primi încurajări pentru a vă îmbrățișa sentimentele, precum și pentru a găsi modalități creative de a le exprima.

CARTEA NUMĂRUL PATRU: Acesta este ultimul nostru Gardian al Înțelepciunii pentru Răspândirea Transformării noastre Colective. Acest Gardian al Înțelepciunii vine la noi cu intenția de a ne arăta Darul suprem pe care noi, ca și colectiv, avem potențialul să-l cultivăm și să-

I aducem în lumea din jurul nostru.

Darul – 36

Rolul cel mai profund al celui de-al 36-lea Dar este de a ajuta oamenii să devină oameni, respectându-i pe ceilalți și îmbrățișând propria suferință oricum ar arăta, mai degrabă decât de a fi tras în jos în adâncurile rolurilor de victimă.

Dar: Umanitate

Umbra: Turbulență

Siddhi: Compasiune

~ Richard Rudd

Povestea mea de înțelepciune

Lumea se aștepta ca tatăl meu să fie o sămânță rea. Așa că a devenit una. A înșelat-o pe mama mea, avea un temperament urât și a creat haos oriunde s-a dus. La fel ca mulți dintre bărbații din cartierul nostru, el era nesăbuit, împingând mereu limita, intrând în necazuri și atrăgând *criză* după *criză*. Nu a vrut să ne rănească, probabil de aceea s-a ascuns atât de mult de noi și de ce a cerut iertare când mama și bunica mea l-au dat afară.

Mama și bunica mea erau femei puternice care au făcut tot posibilul să mă crească și să mă protejeze. Sarcina lor nu a fost ușoară, având în vedere cartierul nostru *turbulent*, unde poliția ne-a speriat la fel de mult ca și găștile. Am asistat la mai multe tragedii decât ar fi trebuit vreodată să asiste un copil. De asemenea, am urmărit știrile și am văzut cum erau percepuți bărbații ca tatăl meu. Mi-am promis că nu voi fi niciodată ca el și nu voi provoca durerea pe care a provocat-o.

Adolescent fiind, dacă simțeam furie sau poftă, mergeam cu bunica la biserică și mă rugam să-mi fie iertate păcatele. Dar, în timp, stresul a ajuns la mine, iar *nervozitatea* mi-a dat căpușe. Deși în interior eram sensibil și grijuliu, am evitat contactul vizual cu oamenii și era aparent mișto. Eram greu de atins și aveam puțini prieteni, deși la biserica mea era o fată pe care o visam în secret. Prea timid să mă apropii de ea, am urmat-o acasă într-o zi, m-am ascuns în tufișuri și am aruncat o privire în fereastra ei. A văzut pe cineva în tufișuri și a sunat la poliție.

Imaginați-vă rușinea pe care am simțit-o când biata mea mamă și bunica au trebuit să vină la închisoare și să mă scoată de acolo. Acuzațiile au fost retrase imediat ce fata a aflat despre cine era vorba. Dar mi s-a cerut totuși să mă întâlnesc cu un asistent social. Ceva din ochii lui m-a făcut să înțeleg că fusese acolo. Cunoștea suferința adânc până în oasele sale. El nu a văzut doar teroarea, rușinea sau *nervozitatea* din mine. A văzut sămânța bună. A fost o experiență ciudată și uimitoare, ca un bărbat să mă încurajeze să vorbesc despre sentimentele mele. Am știut pe loc că va veni o zi în care voi face exact ce a făcut el. Aș vedea sămânța bună a tuturor celor pe care i-am întâlnit. M-aș uita direct în ochii lor și le-aș spune din toată inima că sunt bine, exact cum erau, indiferent de ce simțeau, cum arătau sau de unde veneau.

Darul meu pentru tine

Vin să sărbătoresc *Umanitatea* ta, să îți reamintesc de bunătatea ta înăscută și să te asigur că nu există în tine niciun sentiment care să fie greșit în mod inerent. Sau rău. Indiferent de ceea ce ai făcut sau ai experimentat în viață, ești inocent. Ceea ce contează acum nu este ceea ce simți, ci ceea ce faci cu sentimentele tale. Te rog să nu respingi sentimentele sau să reacționezi la ele. Pur și simplu recunoaște și îmbrățișează orice *turbulență* emoțională din tine cu *Compașiune*. *Nervozitatea* este doar un semn că ai niște sentimente care trebuie văzute și îmbrățișate. Nu fugi de durerea ta, pentru că împreună cu durerea ta vine o mare plăcere.

Oh wow! Fiecare dintre acești Gardieni ai Înțelepciunii și mesajele lor inerente se simt atât de conectați. Din nou, auzim ... nu te respinge. Nu nega sau confunda sentimentele tale. Este bine că ne simțim supărați emoțional, sau simțim nervozitate sau anxietate. Cum am putea trăi în lumea noastră, așa cum este astăzi, fără a simți un fel de turbulență emoțională. Acest Gardian al Înțelepciunii spune că acest lucru este de fapt de așteptat. Turbulențele emoționale pot fi chiar sănătoase, dacă nu fugi de ele. Poate fi de fapt productiv ... chiar plăcut, oricât de contraintuitiv ar părea.

Ceea ce contează cel mai mult aici este că ne amintim de bunătatea noastră înăscută. Când facem acest lucru, din adâncul sufletului, suntem mult mai capabili să vedem bunătatea înăscută la alții ... Chiar și cei care și-au uitat propria bunătate, din cauza condiționării pe care au primit-o, sau a nedreptăților și opresiunilor pe care le-au experimentat.

Darul nostru pentru lume este capacitatea noastră supremă de a vedea umanitatea tuturor celor pe care îi întâlnim, chiar și atunci când este greu, chiar și atunci când ne simțim inconfortabili din punct de vedere emoțional. Darul nostru pentru lume este disponibilitatea noastră de a nu fugi de propria noastră durere... și disponibilitatea noastră de a menține posibilitatea ca atunci când încetăm să facem asta (fie că o facem prin proiectarea negativității asupra celorlalți, fie prin distragerea atenției cu televizorul sau unele dependențe sau rețelele sociale), putem crește de fapt capacitatea umanității de a aduce compasiune și plăcere lumii. Și băiete, lumea noastră are nevoie de asta!

Ca și în cazul celorlalte cărți, vei găsi întrebări pentru explorare în fișierul PDF furnizat. Vei fi invitat să explorezi locurile din propria viață în care simți, și poate eviți, turbulențe emoționale ... și modul în care acest lucru îți poate afecta capacitatea de a privi cu acceptare, compasiune și dorința de a vedea bunătatea înăscută a altora. Vei fi invitat să te gândești la oamenii din viața ta care ți-au putut vedea bunătatea, chiar și atunci când nu ai putut să o vezi singur și să găsești modalități de a deveni cineva care poate face acest lucru și pentru mai mulți alții .. chiar și când este greu.

OK, aceasta a fost Răspândirea Transformării Noastre Colective.

Mulțumire profundă Gardienilor Înțelepciunii: a Îndrumării și Virtuții

și a Păcii și Diplomației

și a Revoluției și Renașterii Pașnice

și a Umanității și Compasiunii

Sper cu adevărat că acești patru Gardieni ai Înțelepciunii care au venit astăzi la noi v-au vorbit personal și v-au oferit dragostea, înțelegerea și încurajarea de care aveți nevoie pentru a face față provocărilor noastre comune cu autenticitate, pasiune și grație.

Nu uitați să verificați întrebările pentru contemplare pe care vi le-am pus în fișierul pdf.

Adu-i cu tine în contemplațiile tale, în relațiile tale, în conversații și în acțiunile tale.

Iată cum puteți găsi fișierul pdf: www.WisdomKeepers.net/Transformation

Înainte ca timpul nostru să se încheie,

Aș dori să împărtășesc, pentru oricare dintre voi care s-ar putea simți atras de a merge un pic mai adânc în lucrul cu Gardienii Înțelepciunii despre un curs online de auto-studiu numit:

Roata Înțelepciunii Integrității!

Acesta va fi un curs în 5 părți.

Toți cei care participă vor lucra cu propriile lor Cărți Oracol Gardienii Înțelepciunii pe parcursul întâlnirilor. Deci, vom începe prin a ne asigura că toată lumea primește o introducere amănunțită în pachetul lor (îmi place foarte mult să ajut oamenii să dezvolte o relație personală cu Gardienii Înțelepciunii).

Apoi, vom pleca împreună într-o călătorie, folosind propriile noastre pachete. Fiecare dintre noi își va crea propria „Roată a Înțelepciunii Integrității”. Cu alte cuvinte, vom apela la un Consiliu Unic al celor 5 Gardieni ai Înțelepciunii, care să ne îndrume în găsirea modului nostru unic de a înțelege și a exprima Integritatea în propriile noastre vieți. Pentru că felul în care Integritatea se arată și se simte pentru mine, nu este neapărat ceea ce se arată și se simte pentru tine. Fiecare Gardian al Înțelepciunii va reprezenta un aspect esențial al Integrității - cum ar fi Curajul, Bunătatea, Limitele sănătoase și Înțelepciunea.

Am ales să mă concentrez pe tema Integrității, deoarece mă pot gândi la câteva lucruri pe care trebuie să le cultivăm mai mult. În perioadele extrem de intense și în multe privințe înfricoșătoare ca cele în care ne aflăm, poate fi atât de ușor să ne pierdem centrul. Fie că ne rătăcim într-o luptă pentru supraviețuire, fie că ne uităm în masca spiritualității sau mergem să dormim ca cetățeni globali (din coplesire) sau ne simțim presați de ceilalți să răspundem în moduri care nu ne suntem autentici, putem ieși din alinierea cu Integritatea noastră.

Am găsit două definiții ale Integrității în dicționar.

În una dintre ele este prezentată ca fiind „calitatea de a fi onest și de a avea principii morale puternice; corectitudinea morală”.

Cealaltă este „starea de a fi întreg și nedivizat”.

Ce paradox frumos, un paradox pe care Gardienii Înțelepciunii sunt special calificați să ne învețe cum să ne susținem și să pășim.

Când trăim în integritate, suntem capabili să luăm poziție pentru ce și pentru cine ne pasă, fără să ne închidem inimile celor care gândesc sau simt diferit de noi ...

Când trăim în integritate, suntem capabili să vedem clar consecințele nefericite ale gândirii „noi vs. ei” și ale reactivității bazate pe supraviețuire, fără a fi măturați de curenții puternici ai propriilor noastre minți judecătore.

Când trăim în integritate, suntem capabili să discernem între o integrare puternică a valorilor noastre spirituale cele mai profunde și o senzație trecătoare spirituală care doar se simte bine.

Când trăim în integritate, suntem mult mai capabili să îi ajutăm pe ceilalți să trăiască în integritatea lor, pentru că nu ne impunem calea noastră asupra lor.

Și sperăm că vom învăța cu toții unul de la celălalt. Pentru că în cele din urmă, singurul mod în care planeta noastră poate atinge echilibrul și integritatea depinde felul în care înflorim fiecare dintre noi, în propria noastră integritate. Acest lucru ni l-au spus acești patru Gardieni ai Înțelepciunii din Transformarea noastră Colectivă.

Aștept cu nerăbdare să vă ofer această clasă și să fac posibil ca Gardienii Înțelepciunii să sprijine participanții pe măsură ce descoperă alchimia și înțelepciunea propriului lor dans al Integrității și împart ceea ce învață cu oamenii din viața lor și cu întreaga lume.

Dacă te interesează acest lucru, îl poți accesa aici: www.wisdomkeepers.net/integrity

Aș dori să închei cu un film care cred că ți-ar putea plăcea, având în vedere temele pe care le-am explorat astăzi împreună. În noiembrie anul trecut, am avut marea onoare de a aduce cele 64 de fețe ale trezirii (Gardienii Înțelepciunii) la repetiția Ansamblului Teatral de Artă Vie, în Oakland, CA. Habar n-aveam la ce să mă aștept când am venit la repetiție. Tocmai adusesem câteva imagini tipărite ale Gardienilor Înțelepciunii și dorința de a împărtăși povestea mea. Am fost atât de profund emoționată de reflecțiile improvizate care au apărut în timpul petrecut împreună, încât simt nevoia să împărtășesc câteva dintre ele cu voi. (Sincer, nu mă așteptam ca ei să-mi ofere mie și Gardienilor Înțelepciunii o mare parte din timpul lor prețios. (Dacă par puțin timidă, asta este pentru că chiar am fost!))

Ansamblului Teatral de Artă Vie este o trupă de actori de improvizație și muzicieni care „redau” povești personale împărtășite de membrii publicului în moduri care onorează și iluminează experiența originală. Creat de Armand Volkas, (un psihoterapeut, terapeut și îndrăgit mentor / prieten de-al meu), acest minunat Ansamblu de Teatru, în colaborare cu The Healing the Wounds of History Project, a primit aprecieri internaționale pentru munca sa de a aduce grupuri în conflict împreună precum germani și evrei; palestinieni și israelieni; japonezi, chinezi și coreeni cu moștenirea lor din al doilea război mondial și armeni și turci.

Aceasta este a doua reprezentație a Ansamblului Teatral de Artă Vie, ca răspuns la povestea Gardianului Înțelepciunii Umanității și Compasiunii.

Traducere: Florina Golban și Maria Scorțanu

URL pentru piesa de teatru : <https://youtu.be/LkNFbcClfE4>

Transcript pentru piesa de teatru:

CELE 64 DE FEȚE ALE TREZIRII ÎNTÂLNESC ANSAMBLUL TEATRAL DE ARTA VIE

Pareta a 2-a: Gardianul Înțelepciunii Umanității

- Aceste ființe ne-au transpus într-un spațiu transpersonal... minunat, da... Mai vrei să împărtășești cu noi ceva? Ceva la care dorești ca noi să fim martori? De fapt, toată lumea să fie martor... Ne spui o poveste cu o zi ploioasă, în care te încălzeai la tine în salon, fulgere luminau cerul afară și cineva a bătut la ușă sau așa ceva, nu știu...
- Nu știu dacă pot spune o poveste în acest fel. Aș putea spune că cel din capăt a venit în vremurile când era prindea forma subiectul vieții persoanelor de culoare și eu simțeam multă tristețe vis-a-vis de unele lucruri care se întâmplau și în același timp speranță pentru mișcarea care prindea formă în acel moment. Azi, în acest moment, pot să văd cât de mult mai avem de mers.
Și acest om, pot să-i spun povestea?
- Da
- E cel de acolo. Da, era un tânăr de culoare care a crescut într-un cartier al orașului fără prea multă speranță și căruia îi era teamă de poliție datorită violențelor care aveau loc în vecinătatea în care trăia. A fost crescut de mama și bunica lui, iar tatăl lui a avut o viață dificilă deoarece a fost perceput ca o sămânță rea. Acest băiat era de fapt un copil foarte, foarte dulce și inocent, dar foarte rușinos și nu am să intru acum în toate detaliile, dar a ajuns într-o situație în care o fată a crezut ca el e periculos în timp ce o privea și a chemat poliția. În final el a cunoscut un asistent social cu care s-a conectat și acesta a înțeles povestea lui.

Acel asistent social era un bărbat de culoare care trăise deja povestea băiatului și a avut multă compasiune în inima lui și a văzut sămânța bună din el. Și datorită acestui moment, viața lui a luat o altă direcție și a devenit o persoană determinată să vadă sămânța bună în orice om, să vadă că toți avem o bunătate înăscută în noi, indiferent de culoarea pielii noastre, indiferent cum ne întâmpină societatea, indiferent cum am fost prezentați și apoi să vadă cât de mult există asta în lume.

- Ok, haide să privim.
 - E un peisaj sterp. E sumbru, dar e nevoie doar de o sămânță, o sămânță micuță, să crească o plantă, să pornească o mișcare, să se împrăștie o idee. Și din acea sămânță, într-o zi vei avea o pădure.
 - Vreau să fiu tată. Vreau să-i arăt băiatului meu cum este, cum se simte să fii bărbat de culoare în America. Dar ei se uită la mine și mă numesc sămânță rea. Mă privesc în această țară ca pe un bărbat de culoare de care trebuie să îți fie teamă. O persoană care trebuie să fie vânată, care nu merită să fie tată, să fie cetățean... spun ca sunt doar o sămânță rea...
 - Nu! Nu, nu, nu! Stai pe partea cealaltă, domnule! Nu mă pot uita în ochii tăi pentru că nu vreau să văd, nu vreau să realizez ce nu vreau să văd în mine! Stai pe partea cealaltă, domnule! Nu, nu, nu! Aici tragem linia, aici ne oprim, nu pot să permit să treci în partea mea, în spațiul meu, pământul meu, sentimentele mele, privilegiile mele și înțelegerea mea despre ce înseamnă să fiu eu. Stai acolo! Și dacă nu stai acolo, adun toată puterea pe care o găsesc și de care pot să fac rost pentru a nu permite să mă simt inconfortabil! Oprește-te! Oprește-te! Stai pe partea ta... Stai departe de sentimentele mele...
 - Să ies... vreau să ies afară dar e periculos. Vreau să aduc iubirea mea, dar am fost educat că pur și simplu nu e bună, eu nu sunt bun. E libertate, am nevoie de cineva care să îmi spună, să îmi arate că iubirea mea e suficient de bună...
- [...]
- O poveste atât de profundă... Mulțumesc.
 - Au onorat-o mult mai bine decât mine. Mulțumesc foarte mult.

Mulumiri Ansamblului Teatral de Artă Vie.

”Transformăm poveștile audienței în piese de teatru folosind mișcare, ritualuri, muzică și vorbire improvizată.”

Dacă doriți să aflați mai multe despre acest ansamblu, folosiți adresa: www.livingartsplayback.org

Dacă doriți să aflați mai multe despre Cele 64 de Fețe ale Trezirii și proiectele adiacente, folosiți adresa www.64faces.org sau www.wisdomkeepers.net

Dacă doriți să aflați mai multe despre artist: www.rosyaronson.com

Video de Kim Aronson: www.kimaronson.com

Aducem o deosebită recunoaștere lui Richard Rudd, autor al Cheilor Genelor, pentru neîntrerupta sa inspirație.

Traducere: Florina Golban

GARDIENII ÎNTELEPCIUNII RĂSPÂNDIREA TRANSFORMĂRII COLECTIVE

SUPLIMENT PDF

Îți mulțumim mult pentru participarea ta la acest webinar! **Raspandirea Transformării Colective** poartă intenția mea profundă de a chema Gardienii Înțelepciunii să ne ghideze, în numele nostru al tuturor!

Dacă ai fost atras de această întâlnire, poate simți, la fel ca și mine, cât de paradoxale sunt vremurile pe care le trăim. Se întâmplă atâtea lucruri minunate. Oamenii se trezesc peste tot în jurul lumii. În același timp, când ne uităm în jur, poate părea că tot ceea ce există este suferință, opresiune și corupție. Experimentăm niveluri fără precedent de dezbinare, nedreptate, amenințarea supraviețuirii și supraîncărcare senzorială. Capacitatea noastră de a ne deschide inima, de a ne relaxa sistemul nervos și de a trece dincolo de zgomot nu a fost niciodată atât de încercată.

Dacă ne dorim nu doar să supraviețuim ci să și prosperăm ca specie, va fi necesar să învățăm cum să ne onorăm și respectăm diferențele, recunoscând și îmbrățișând în același timp interconectarea noastră. Va fi necesar să învățăm să rămânem împământați, prezenți și grijulii, chiar și atunci când suntem în mijlocul unei furtuni suprastimulatoare, provocatoare de anxietate și de amortirea inimii și a minții.

Cei patru Gardieni ai Înțelepciunii care au venit la noi în acest webinar, Răspândirea Transformării Colective, întruchiează exact acea pace, iubire și înțelegere pe care îmi doresc profund să o văd în lume... și sa o experimentez în mine.

- **Gardianul Înțelepciunii Îndrumării și Virtuții** a venit să reprezinte provocarea pe care o înfruntăm împreună, ca familie umană.
- **Gardianul Înțelepciunii Păcii și Diplomației** a venit să reflecte rezultatul dorit, binecuvântarea și oportunitatea care poate crește din această criză comună.
- **Gardianul Înțelepciunii Revoluției și Renașterii** a venit să reflecte tema umbrei care are cea mai mare nevoie să fie văzută și integrată de noi dacă vrem să întâmpinăm această criză cu grație.
- Și la final, **Gardianul Înțelepciunii Umanității și Compasiunii** a venit să ne arate darul final la care avem potențialul de a-i da naștere în noi și în lumea înconjurătoare.

Pentru fiecare dintre acești Gardieni ai Înțelepciunii am pregătit câteva întrebări susținătoare relevante pe care să le luați cu voi în contemplările voastre individuale. Simțiți-vă liberi să le folosiți ca și note pentru jurnal sau ca și contemplații pe care le puteți discuta cu oamenii din viața voastră. Vă încurajez să vă invitați prietenii, familiile, apropiații cu aceleași preocupări, căutătorii de înțelepciune și colaboratorii creativi în călătoria voastră.

Dacă ești un Gardian al Înțelepciunii profesionist, găsește căi creative să aduci aceste teme în folosul tău. Împărtășește conștientizările care apar cu clienții tai, studenții sau cei care îți urmăresc activitatea. Încurajează-i să își aducă contribuția la dialog. Cea mai adâncă speranță a mea este că acești patru Gardieni

ai Înțelepciunii ne vor inspira pe toți la o forma de acțiune, la o interacțiune cu lumea mai profundă, cu generozitate și vitejie.

Dacă ai deja Pachetul Oracol al Gardienilor Înțelepciunii vei putea observa că întrebările pe care le împărtășesc în acest Ghid suplimentar sunt diferite de cele care apar în Ghidul Interior al Gardienilor Înțelepciunii. Aceasta se întâmplă pentru că acum am făcut o Citire Colectivă. Am adus schimbări întrebărilor pentru a mă adresa Transformării Colective mai mari la care participăm toți.

Pentru aceia dintre voi care vă simțiți atrași să continuați lucrul cu Gardienii Înțelepciunii, accesați WisdomKeepers.net și înregistrați-vă în lista mea de e-mail pentru a fi la curent cu cursurile Gardienilor Înțelepciunii. Curând, așa cum am spus în webinar, voi oferi un curs online numit Roata Intelepciunii Integrității. Dacă ți-a plăcut acest webinar cu siguranță îți va plăcea acest curs! Vei putea să lucrezi cu propriul tău pachet și să mergi mult mai adânc în explorarea ta individuală.

În acest fișier PDF veți găsi multe întrebări pe care să le explorați împreună cu comunitățile voastre personale și profesionale. Simțiți-vă liberi să alegeți sau să aprofundați întrebările care au cea mai mare relevanță pentru voi și situația voastră curentă. Am lăsat puțin spațiu după fiecare întrebare pentru cazul în care vreți să notați câteva idei relevante pentru voi.

Pachetul Oracol al Gardienilor Înțelepciunii și Ghidul Interior sunt conectate profund cu cele 64 de hexagrame din I' Ching, cele 64 de Porți din Sistemul Human Design (adus lumii de Ra Uru Hu) și cu cele 64 de Chei ale Genelor pe care ni le-a adus Richard Rudd, învățător al mitului uman, poet premiat și autor al cărții "Cheile Genelor: deblocând potențialul cel mai înalt ascuns în ADN-ul tău".

Pachetul Oracol al Gardienilor Înțelepciunii poate fi folosit de sine stătător cu succes, dar a fost creat și pentru a fi un bun venit călduros în lumea Cheilor Genelor. Recomand călduros tuturor celor care se simt atrași de acest Pachet Oracol să ia în considerare explorarea și cumpărarea cărții Cheile Genelor ca un însoțitor care aduce claritate procesului vostru. Dacă simțiți un freamăt pozitiv în interior, nu veți regreta acest salt!

PRIMA CARTE

GARDIANUL ÎNTELEPCIUNII ÎNDRUMĂRII ȘI VIRTUȚII

"Adevăratul lider este cel mai bun ascultător."

~ Richard Rudd

Darul: Călăuzirea

Umbra: Separarea

Siddhi: Virtutea

REVENDICAREA PUTERII TALE

Sub ce formă și cui îți dai puterea?

Sub ce formă încă te ascunzi - în special în legătură cu ce se întâmplă în lumea din jurul tău și provocările pe care le avem ca și colectiv?

Există forme în care ai putea să fii mai implicat și să faci mai mult loc vocii tale unice? Care ar putea fi aceste forme?

Ce rețineri ai în a înfrunța provocările noastre comune cu mintea (și inima) deschise? (de exemplu: o frică, o timiditate, o relație, o experiență dureroasă din trecut, o ambivalență, etc.)

ÎMPUTERNICIREA ȘI RESPECTAREA CELORLALȚI

Există cineva care ți-a dat puterea lui sau așteaptă să îi spui tu ce să facă, cum să gândească, cum să răspundă la ce se întâmplă în lume? Există în tine o parte căreia îi place această putere? Dacă simți că e timpul să o dai înapoi, cum ai putea să faci asta? Ce te îngrijorează?

Te simți tentat uneori să împui celorlalți opiniile tale personale sau agenda ta politică cu intensitate, forță sau rigiditate, chiar dacă știi că probabil nu este cea mai bună idee? Poți să îți amintesti un moment în care ai cedat acestei idei? Unde erai? Ce s-a întâmplat? Care a fost impactul asupra ta și a celorlalți?

Există oameni în viața ta față de care te simți (sau te-ai simțit) tentat să "închei prietenia", să întrerupi legătura sau să îți închizi inima datorită unei diferențe de opinie sau percepție? Cine sunt acești oameni? Gândește-te la fiecare persoană pe rând, individual. Vezi dacă poți găsi la fiecare dintre ei ceva ce poți SINCER aprecia, respecta, cu care te poți identifica sau poți simți compasiune. Scrie aceste lucruri. Dacă simți asta ca o ușurare, ia în considerare să-i împărtășești acestei persoane o recunoaștere cu adevărat pozitivă. Fii deschis la ceea ce se întâmplă.

Cum poți să ascuți mai profund nevoile celorlalți... opiniile lor... sentimentele, fricile și nevoile din spatele opiniilor lor, chiar dacă este dificil? Ce ți-ar putea da abilitatea să faci asta? Ce fel de sprijin ai avea nevoie să îți aprofundezi ascultarea?

În ce circumstanțe te simți în siguranță să te implicii în dialog cu oameni pe care îi consideri un "ei"? Îți dorești să cauți și să cultivi aceste condiții și circumstanțe? Ai un prieten sau un coleg care ar putea să-și dorească și să se bucure să ți se alăture în acest efort?

CUM ȚI-AR PLĂCEA CEL MAI MULT SĂ SERVEȘTI LUMII?

"Suntem note în acest minunat concert al existenței. Dacă noi nu ne cântăm pe noi, nimeni nu o va face."
~ Rodrigo de Souza, din emisiunea TV "Mozart în junglă"

Suntem toți diferiți. Nu toți suntem construiți să ieșim în stradă, să sunăm politicienii sau să scriem un blog, dar toți suntem construiți să jucăm un rol. Și este bine să fim în zona noastră de creștere, dar este de asemenea important să acționăm în aliniere cu natura noastră și cu ceea ce iubim.

Vă invit să vă gândiți la o cale prin care puteți servi lumea, având în vedere ce se întâmplă, o cale care să vă mențină în cel mai bun punct de creștere ȘI în aliniere cu pasiunile voastre.

Unde este cea mai mare nevoie de îndrumarea ta iubitoare acum? Privește în jur, privește-ți viața și comunitatea și întreabă-te: "unde este nevoie de înțelepciunea mea... și unde este dorită?"

MODELELE TALE VIRTUOASE

Gândește-te la oamenii din viața ta care au acționat ca și ghizi de împuternicire, compasiune și virtute. Scrie-le numele și principalele moduri în care te-au ghidat pozitiv în călătoria ta.

Gândește-te la cineva de pe scena publică actuală care abordează ceea ce se întâmplă într-un mod cu care rezonezi, pe care îl respecti și te inspiră să faci același lucru. Poate fi un astrolog care dă o perspectivă mai largă, un activist, un călugăr, un comediant sau un actor dedicat reunirii oamenilor pentru reconciliere. Care sunt calitățile pe care le admiri la această persoană? Scrie-le aici.

Alege una dintre calități pe care să o integrezi conștient în modul tău de a fi, a asculta și a face astăzi. Simte-te liber să schițezi mai jos un mic simbol care reflectă sau îți amintește de această calitate.

A DOUA CARTE

GARDIANUL ÎNTELEPCIUNII PĂCII ȘI DIPLOMAȚIEI

" Maturitatea emoțională înseamnă că prezența ta operează chiar și în cele mai profunde stări emoționale."

~ Richard Rudd

Darul: Diplomatie

Umbra: Conflictul

Siddhi: Pace

CÂND A FACE PACE ÎNCURCĂ

Cum intenționezi să eviți emoțiile inconfortabile, în special în legătură cu evenimentele deranjante globale? Ai tendința de a împăca pe toată lumea, sau de a te asigura că nu se clatină nici o barcă? De la cine ai fi putut moșteni această tendință?

Poți să-ți amintești un moment în care dorința ta de "a face pace" a înrăutățit lucrurile, a oprit o voce importantă din a fi auzită sau nu a dat voie unei conversații constructive să se întâmple?

EXPLORÂND RELAȚIA TA CU CONFLICTUL

Ai observat în tine o tendință de a exagera sau amplifica conflictul? Aceasta tendință apare în anumite contexte sau în prezența unor anumite persoane? Când și cu cine? De la cine ai fi putut moșteni această tendință?

Scrie sau împărtășește cum ți-au influențat relațiile modalitățile tale de a face față conflictului. Care a fost cel mai puternic model de "a face față" - în sensul bun sau rău?

Trăiești în prezent un conflict sau o situație în viața ta în care te simți în defensivă? Fii sincer cu tine. Unde te simți cel mai în gardă? Pe cine îți este cel mai greu să lași în inima ta și să asculți cu mintea și inima deschisă?

CE AR FI DACĂ AI SCHIMBA MODELUL?

Dacă ai tendința de a mulțumi pe toată lumea sau a face pace, ce îți este teamă că s-ar întâmpla dacă te-ai opri? Ai putea să împărtășești mai deschis și mai sincer despre valorile și credințele tale cu prietenii, familia, colegii, mentorii/profesorii, membrii comunității spirituale, studenții etc.? Ai putea să acționezi mai îndrăzneț și mai public? Ai putea să împărtășești mai deschis, mai vulnerabil, despre ce impact au asupra ta sau a persoanelor apropiate credințele, valorile și acțiunile altora?

ASUMAREA VALORILOR TALE DE BAZĂ

Numește trei dintre cele mai adânci și profunde valori - când te gândești la evenimentele globale și starea umanității.

Cine din viața ta știe că tu ai aceste valori de bază? Cine nu știe? Unde sau când a fost dificil să îți asumi public sau să împărtășești valorile tale? Care frici sau îngrijorări au avut tendința să te rețină cel mai mult?

Amintește-ți un moment în care ai putut să îți respecti valorile. Dacă ai reușit să atingi oamenii din jurul tău atunci, a fost ceva în modul tău de a te exprima care a contribuit la succesul interacțiunii? A fost ceva în legătură cu modul în care ceilalți au ascultat?

Ai simțit vreodată că altcineva își ascunde emoțiile și valorile în fața ta? De ce crezi că s-a întâmplat asta? Este posibil să le fi fost frică de judecata ta, de sensibilitatea ta? De un conflict sau de o fisurarea a relației? Dacă ai fi vrut să creezi o legătură de încredere sau să facilitezi căile de comunicare dintre tine și acea persoană, cum ai fi putut să începi acest proces?

ÎNTÂLNIREA CU DIPLOMATUL TĂU INTERIOR

Gândește-te la o zonă din viața ta unde puțină diplomație ar fi o soluție de lungă durată. Există un loc în care ești deosebit de potrivit pentru a aduce arta diplomației în interacțiunile tale? La cina în familie? Cu alți formatori de opinie? Cu clienții sau studenții tăi? Printre colegi? Prin ceea ce scrieți sau vorbiți public?

Alegeți o formă simplă de a cultiva pacea interioară în viața voastră astăzi. Și/sau, alegeți să puneți în aplicare în afara voastră un act de pace.

A TREIA CARTE

GARDIANUL ÎNTELEPCIUNII REVOLUȚIEI ȘI RENAȘTERII

*„Cât timp vezi oamenii tăi buni și pe ceilalți răi, rămâi prizonierul celei de-a 49-a Umbre”
~ Richard Rudd*

Darul: Revoluție

Umbra: Reacție

Siddhi: Renaștere

CÂND ARMONIA ÎNCURCĂ

Prioritizezi cu frecvență armonia față de viață, profunzime sau onestitate?

Sub ce formă e posibil să stagnezi în energia vitală, pasiune sau adevăr doar să nu faci valuri? Ce ai putea să faci, să spui sau să vorbești în legătură cu ceva important pentru tine, dacă ai fi dispus să sacrifici puțin armonia?

EXPLORÂND RELAȚIA TA CU RESPINGERA

Ai respins vreodată pe cineva pentru ca s-a apropiat prea mult? Sau ai respins pe cineva înainte să aibă șansa să te respingă?

Gândește-te cum răspunzi la ceea ce se întâmplă acum în lume și oamenilor din jurul tău. Cum ar putea teama de respingere să opereze în viața ta, oprindu-te de la o participare cu toată inima la o revoluție pașnică?

Câteva exemple pentru a te gândi:

Poate vii dintr-o familie de activiști politici care au privit cu superioritate orientarea ta spirituală și pentru că te-ai simțit atât de respins și judecat de către ei, ai tins să privești și tu de sus oamenii care încearcă să creeze o schimbare în lume prin angajamente politice. Poate experiența ta cu familia te-a împiedicat chiar și să iei în considerare participarea ta la ceva similar.

Poate este opusul. Se poate să te simți foarte atras să participi în sfera politică, dar ești înconjurat de oameni care nu se implică deloc, ori pentru că sunt pierduți în norii spirituali, ori pentru că nu se simt afectați de schimbările care au loc, ori pentru că ceea ce se întâmplă acum e bine din punctul lor de vedere. Ai înțeles ideea.

O INVITAȚIE LA O PAUZĂ DE RESPINGERE

Data viitoare când te simți provocat emoțional și ești tentat să reacționezi, să excluzi sau să respingi pe cineva, întreabă-te:

- Se poate să mă simt respins acum? Sau să îmi fie teamă că voi fi respins?
- Dacă nu mi-ar fi atât de teamă că voi fi respins, cum aş auzi ceea ce spun ei? Ce aş putea auzi li nu aud când sunt în defensivă? Cum aş putea să răspund sau să nu răspund?

FĂ UN ACT REVOLUȚIONAR!

Care este actul revoluționar cel mai plin de iubire pe care îl poți face astăzi? (Iată câteva posibilități!)

- fă o piesă de artă revoluționară
- scrie sau semnează o petiție
- sună un parlamentar... sau candidează la alegeri
- alătură-te, donează sau implică-te într-o organizație care reprezintă valorile tale de bază
- întinde o mână cu compasiune unui imigrant, unui refugiat sau unei persoane marginalizate
- spune cuiva ca îl iubești
- scrie un blog
- poartă o conversație amabilă și constructivă cu o persoană cu care nu ești de acord
- fă un act de caritate la întâmplare
- meditează în mijlocul unui spațiu public sau participă la o meditație organizată
- petrece timp cu oameni pe care îi respingi în mod normal, așteptându-te să găsești în ei ceva ce poți iubi și aprecia

A PATRA CARTE

GARDIANUL ÎNTELEPCIUNII UMANITĂȚII

„Cel mai profund rol al celui de-al 36-lea Dar este să ajute oamenii să devină oameni prin respectarea celorlalți și prin îmbrățișarea propriei suferințe oricum ar arăta ea, mai degrabă decât să fie târât în adâncimile victimizării.”
~ Richard Rudd

Darul: Umanitate
Umbra: Turbulență
Siddhi: Compasiune

EXPLORÂND TURBULENȚA ÎN VIAȚA TA

Unde eviți turbulența sau schimbarea în viața ta? Sub ce formă este turbulența a ceea ce se întâmplă acum în lume o oglindă pentru turbulența din viața ta personală? Poți vedea o legătură între criza emoțională din jurul tău și cea din interiorul tău?

Poți vedea cum abordând turbulențele din lume cu unul din darurile tale, cu talentele sau pasiunile tale poți ajuta la atenuarea propriilor turbulențe interioare? Există căi prin care propriile tale umbre îți inhibă capacitatea și dorința de a te implica pozitiv în mediul tău?

ARUNCÂND O PRIVIRE LA JUDECĂTORUL INTERIOR (ȘI EXTERIOR)

Care sunt emoțiile, nevoile, gândurile sau acțiunile tale pe care le judeci cel mai mult ca fiind rele sau rușinoase? Când și sub ce formă îți este cel mai greu să îți vezi și să îți îmbrățișezi umanitatea?

Ce ai tendința să dezaprobi în oamenii din jurul tău? Ce percepi la alții ca fiind rușinos sau de neiertat?

Chiar dacă o ții doar pentru tine, unde vezi doar „sămânța rea” în alții - ori despre o anumită persoană, ori despre un grup de persoane? Poți găsi ceva bun în ei?

MODELELE IUBITOARE DE UMANITATE DE URMAT

Numește oamenii din viața ta care au putut să îți vadă Umanitatea chiar și atunci când nici măcar tu nu o puteai vedea.

Cine sunt oamenii de pe scena lumii, sau dintr-o comunitate mai mare, care pot pătrunde prin emoțiile și reacțiile turbulente din jurul lor și pot observa inima oamenilor? Pe cine cunoști care poate vedea prin frică, poate găsi iubirea din spatele ei și o poate aduce în față? Contemplă aceste puternice modele de urmat și ce este ce le permite lor să îmbrățișeze umanitatea cu inima atât de deschisă.

Care este forma prin care practici Compasiunea în viața ta?

Unde ai nevoie cel mai mult de propria ta Compasiune?

Cum sunt, în modul meu unic, pregătit pentru aceste timpuri?

Dacă sunteți unul dintre cei care ați participat la acest Webinar de Transformare Colectivă Wisdom Keepers, atunci primiți această lectură în primăvara anului 2020. Aceasta înseamnă că înotați în prezent în realitatea unei pandemii globale - un element nou (și enorm) pentru „criza noastră comună” care a apărut cu mult timp după ce acest material a fost inițial pregătit. Din cauza acestei noi situații în dezvoltare, v-am pregătit o listă de verificare, pentru a vă ajuta să vedeți modurile în care v-ați pregătit pentru aceste vremuri mai mult decât ați realizat!

Pe măsură ce parcurgeți lista următoarelor pagini, bifați articolele care se aplică în cazul dvs., precum și cele pe care ați vrea să le cultivați și mai mult. Și mulțumește-ți că ești atât de curajos, de generos și chiar un suflet surprinzător de pregătit!

Avem nevoie de tine acum mai mult ca niciodată!

Articolele din această listă nu sunt prezentate într-o ordine specială.
Nici o calitate, abilitate sau concentrare nu este mai importantă decât oricare alta.
Și sunt sigură că sunt MULT mai multe decât ceea ce am expus aici.
Acest lucru are ca scop de a face ca valorile noastre creative să curgă.

„Motive pentru care am fost făcut pentru aceste vremuri” - Lista de verificare

- Am învățat să mă simt în siguranță cu o gamă largă de emoții, inclusiv frică.
- Am devenit destul de bun de-a lungul anilor să mă abandonez necunoscutului.
- Am devenit priceput în a îmbrățișa o perspectivă de „ceașcă pe jumătate plină”, așa că pot găsi partea pozitivă chiar și în cele mai dificile circumstanțe.
- Am dezvoltat un simț al umorului foarte sănătos.
- Mereu m-am priceput la a gândi „în afara cutiei” și să vin cu soluții creative pentru tot felul de probleme.
- Întotdeauna am fost extrem de sensibil, așa că sunt capabil să fiu sensibil la sentimentele și nevoile altora în aceste vremuri și am devenit bun în a avea grija de mine.
- Am cultivat abilitatea de a nu face nimic și de a mă bucura de acest fapt.

- Am învățat cum să simt și să trec prin dezamăgire cu grație.
- Am devenit o ființă umană generoasă și colaborativă.
- Am cultivat relații apropiate cu una sau mai multe persoane.
- Am învățat să mă concentrez asupra modului în care pot fi de folos în perioadele dificile.
- Am petrecut o viață învățând cum să gestionez paradoxul.
- Am învățat cum să-mi las mintea să se epuizeze până când trebuie să cadă în inimă.
- Știu să folosesc creativitatea pentru a-mi exprima sentimentele și pentru a-i inspira pe ceilalți.
- Am devenit foarte priceput să le spun oamenilor cât de mult îi iubesc și îi apreciez, chiar de la distanță.
- Am petrecut o viață învățând cum să transform lămâile în limonadă.
- Am avut de-a face cu lipsa și am învățat să duc o viață bună din foarte puțin.
- Am fost lucrător paliativ, îngrijitor sau cineva care a petrecut mult timp învățând cum să gestionezi boala, moartea.
- Am acumulat o mulțime de bogăție și resurse și știu cum să le distribui, corect, generos și iubitor.
- Am devenit un cercetător foarte bun, așa că știu cum să extrag informații valide și utile.
- Am dezvoltat abilitatea de a fi martor, așa că sunt în stare să privesc ce se întâmplă în jurul meu și în interiorul meu cu un grad de curiozitate deschisă și calm.
- Am devenit foarte priceput la iertare - față de mine și de ceilalți.
- Mi-am confruntat teama de moarte în moduri semnificative, așa că pot aduce un element de pace întruchipată, credință și detașare față de oamenii din jurul meu în raport cu ce se întâmplă în lumea noastră.
- Sunt o persoană foarte plină de compasiune, așa că sunt pregătit în mod special să-mi ofer dragostea și empatia față de numeroasele persoane care suferă de frică, boli, pierderi și / sau economice
- Am devenit un bun comunicator și sunt capabil să exprim / să mă exprim în moduri în care oamenii găsesc de ajutor, informativ și inspirator.

- Am învățat cum să fiu un networker excelent, așa că sunt bun să răspândesc mesaje pozitive către mulți oameni.
- Am cultivat o cantitate extraordinară de rezistență de-a lungul vieții mele, așa că știu cum să ajung la echilibru, chiar și din cele mai mari provocări.
- Viața mea mi-a cerut să învăț cum să fiu foarte adaptativ, astfel încât să mă pot adapta la majoritatea situațiilor.
- Am dezvoltat abilități diverse de învățare, așa că pot transmite informații utile oamenilor din modalități ușor de înțeles și de primit.
- Am devenit foarte priceput la cultivarea și prepararea alimentelor sănătoase și pot folosi această experiență pentru a împuternici oamenii.
- Administrez o afacere locală de ani de zile care a jucat (și poate continua să joace) un rol de susținere în comunitate.
- Am acumulat tot felul de abilități pe care le pot extrage acum și le pot oferi oamenilor în timp ce situația mea actuală de muncă este „în așteptare”.
- Am petrecut multe zile învățând o meserie artistică, așa că pot fi de folos oamenilor prin poezia mea, scrierea, muzica, actoria, pictura, cântarea etc.
- Am învățat atât de multe de-a lungul anilor despre auto-îngrijire, sănătate și nutriție și despre cum să întăresc sistemul imunitar, astfel încât să pot avea grijă de mine și să-i ajut și pe alții să facă același lucru dacă apare ocazia.
- Am învățat multe despre bani și investiții de-a lungul anilor, așa că sunt în măsură să navighez pe acest val actual cu înțelepciune financiară și să îi ajut pe ceilalți să își îngrijească resursele cu inteligență, calm și inimă deschisă.
- Am suferit de atât de multă anxietate și / sau depresie, încât știu cum să lucrez și să reglez stările emoționale foarte dificile. Am petrecut ani de zile învățând de la profesori inspirați, sisteme mistice și cadre spirituale / religioase care pot dăruți multă lumină asupra a ceea ce experimentăm ca și colectiv (de exemplu, Astrologie, Human Design, Cheile Genelor, Yoga, Kabbalah, etc.). Datorită anilor petrecuți învățând din experiențele interumane, am devenit un foarte bun ascultător, mediator și negociator.
- Am experiență în comunicarea non-violentă și rezolvarea conflictelor, iar aceste abilități sunt necesare acum mai mult ca oricând, în tot felul de situații diferite.
- Am înțeles că suntem cu toții profund conectați, așa că este ușor pentru mine să evit să cad în gândirea „Noi vs. Ei” și să îi ajut și pe alții să facă același lucru.

- Am o mare experiență în munca colaborativă și în viața colectivă, așa că pot oferi expertiza mea grupurilor de oameni în timp ce învață cum să se autoorganizeze și să se sprijine reciproc.
- Am învățat cum să improvizez și să mă joc, astfel încât să mă pot alătura cu adevărat copiilor (și adulților copilarosi) care caută câteva modalități distractive și creative de a ieși de data aceasta.
- Am studiat istoria, așa că am mult context istoric de adus la ceea ce se întâmplă astăzi.
- Am studiat sociologia și domeniile conexe, așa că sunt capabil să culeg o mulțime de informații despre umanitate, unde ne aflăm în călătoria noastră evolutivă (de exemplu, unde repetăm vechi tipare, unde progresăm etc.)
- Am însușit arta de a crea platforme virtuale în care oamenii se pot conecta, comunica și ajuta reciproc.
- Am învățat multe despre puterea minții și a conștiinței de a influența corpul și realitatea noastră colectivă comună, așa că pot folosi aceste cunoștințe și conștiința în sine pentru a ne ajuta să ne îndreptăm cu toții către un rezultat mai frumos.
- Am fost întotdeauna - sau am devenit - un optimist și vizionar, așa că pot vedea un rezultat pozitiv al acestei provocări actuale și o pot împărtăși cu alții.
- Am petrecut mulți ani învățând și participând la mișcările pentru drepturile omului și schimbările sociale, așa că am o înțelegere profundă a modului în care această provocare colectivă are un impact diferit asupra diferitelor grupuri de oameni și despre ceea ce este necesar pentru a aduce mai multă justiție și egalitate pentru cei marginalizați și oamenii asupriți.
- Am fost un organizator bun, așa că am multe abilități care ar putea ajuta la transformarea situației noastre actuale în ceva care ar putea să aducă beneficii și eliberare tuturor pe termen lung.
- Sunt în domeniul asistenței medicale de mult timp, așa că pot fi în serviciul oamenilor în aceste perioade prin munca mea și informațiile pe care le furnizez.
- Am învățat atât de multe despre cum să trăiesc în armonie cu natura, așa că pot avea grijă de mine și de cei dragi ajutându-i să găsească modalități de a deveni mai autosuficienți și mai puțin dependenți de lumea „tic toc”.
- Am fost întotdeauna bun în situațiile limită și la gestionarea crizelor, așa că aduc calm, concentrare și un sentiment acut de ceea ce este necesar pentru fiecare situație pe care o întâlnesc.
- Am fost învățat să fiu responsabil, așa că există nenumărate moduri în care pregătirea mea îmi permite ca în acest moment să gestionez totul cu competență.

- Am fost un susținător pentru persoanele a căror activitate de serviciu necesită asumarea riscurilor pentru binele mai mare, așa că pot atrage atenția și pleda în numele multor medici, asistenți medicali, paramedici, pompieri, polițiști care lucrează la prima linie în aceste vremuri.
- Sunt un funcționar ales și pot folosi puterea biroului meu pentru a influența atitudinile și politicile care vor aduce mai multă siguranță, conștientizare și justiție tuturor celor care mă sprijină.
- Sunt o celebritate sau o persoană care poate influența tendințele social-culturale și pot folosi recunoașterea numelui și platforma mea ca mijloc de sensibilizare cu privire la problemele importante și de a încuraja pe cei care mă urmăresc să se implice și să aducă contribuții semnificative în scopuri nobile.
- Datorită relației mele creative cu frica, am devenit priceput la „pregătirea în caz de dezastre”. Așadar, am multe lucruri folositoare pentru a rămâne în siguranță în acest timp și pentru a-i susține pe alții prin modelarea, predarea și schimbul de informații și bunuri.
- Am petrecut multe ore cercetând curenții spirituali / politici / economici mai adânci care ar putea influența evenimentele actuale. Așadar, vă pot oferi perspective diferite, iluminatoare despre ceea ce se întâmplă și despre ce putem face cu toții în legătură cu asta.
- Știu cum să „trăiesc în afara rețelei” și pot împărtăși ceea ce știu altora. Sunt foarte priceput să îi fac pe oameni să râdă, ceea ce este foarte bun pentru sistemul imunitar. Am învățat cum să mă simt confortabil cu disconfortul, ceea ce îmi permite să fiu un pilon al siguranței și sprijinului în aceste vremuri - pentru mine și pentru ceilalți.
- Am învățat cum să mă bucur de singurătate, așa că mă pot relaxa și conecta cu mine în perioadele de carantină.
- Am devenit foarte priceput să găsesc modalități creative de a ajunge și de a intra în legătură cu oamenii, așa că și în perioadele în care nu avem voie să fim apropiați fizic, am găsit modalități de a-mi hrăni relațiile și de a ajuta oamenii să se simtă mai puțin singuri.
- Am cultivat o practică spirituală solidă care mă ajută să rămân prezent în fiecare moment și conectat la imaginea de ansamblu. Deoarece stabilirea unor limite sănătoase mi-a cerut multă muncă în viața mea, sunt într-o poziție unică în timpul acestei crize, pentru a simți încântare, ușurare și sprijin din partea încurajării guvernamentale a distanțării sociale.
- Am lucrat la modalități de a servi oamenii și / sau de a împărtăși ofertele mele creative prin intermediul rețelelor sociale și al platformelor virtuale, așa că sunt într-o poziție excelentă de a profita de acest timp.

- Am devenit foarte priceput la învățarea de noi tehnologii, așa că pot folosi tot felul de aplicații și oportunități pentru a mă conecta cu alte persoane și a le învăța cum să facă și ele la rândul lor acest lucru.
- Fără să-mi dau seama că ar putea veni o pandemie, m-am mutat într-un loc care se simte mai sigur și mai spațios în acest moment de criză și sunt recunoscător pentru asta.
- Am rămas undeva (de exemplu, un oraș mare, un loc în care virusul s-a răspândit foarte mult) unde pot fi de folos și pot asista la puterea creativității și generozității umane.
- Am participat în programe guvernamentale și / sau sectoare non-profit și pot folosi experiența mea pentru a influența programele, proiectele și politicile pentru a crea o societate mai atentă, mai justă și mai constructivă.
- Am devenit un artist care poate lucra oriunde, cu orice material, așa că pot face artă de gherilă în aceste vremuri care ridică, împuternicesc și inspiră oamenii.
- Am trăit în medii relaționale haotice suficient de mult pentru a fi foarte bun la calmarea sistemului nervos al oamenilor.
- De mult timp sunt un Gardian al Înțelepciunii personale și un profesionist, așa că sunt capabil să susțin, să inspir și să schimb perspectivele oamenilor din jurul meu în nenumărate moduri în acest moment de criză, pericol și oportunitate.
- Continuă!

Traducere: Maria Scorțanu