

SKÖNHETENS VÄG - EXTRAMATERIAL TILL DIN BOKCIRKEL!

Om du inte redan har en bokcirkel, bjud in till en! Våra lärare i Peru säger att utveckling och lärande sker tillsammans. Här finns frågor att diskutera under flera möten. Ni kan också göra övningarna som finns i boken. Här finns också länkar till dokumentära filmer om människorna och traditionerna i Sydamerika.

Önskar dig och dina vänner mycket glädje och utveckling längs
Skönhetens Väg!

1. **De fyra riktningarna** finns representerade som en universell symbol i alla andliga traditioner. De fyra riktningarna representerar skapelsens fyra grundläggande krafter, som vi ser i de fyra årstiderna, de fyra elementen, de fyra väderstrecken. I boken Skönhetens Väg framgår att de fyra riktningarna inte bara en symbol. De fyra krafterna finns också inom oss själva, och genom att lära känna dem kan vi lära oss använda de inneboende egenskaperna i de fyra riktningarna och att hämta kraft direkt från naturen för att leva ett helt och fullt liv.

Hade du hört talas om de fyra riktningarna innan du läste Skönhetens Väg? I vilket sammanhang?

Om det är nytt för dig, hur resonerar detta sätt att se på världen i dig?



Skönhetens Väg –
att leva med medvetenhet och mening

2. Fyra nivåer av medvetande

I boken Skönhetens väg beskrivs inte bara de fyra riktningarna utan även fyra nivåer av medvetande. Två av dem som vi känner väl: kropp och sinne (mind, tankar och känslor). De två nivåer som vi inte är vana att räkna med, reflektera över eller prata om är nivåerna själ och ande. Vad väcker det sättet att se på medvetande för tankar hos dig?

3. Heligt Rum

Har du/ni provat öppna Heligt Rum? Hur känns det?

4. Medicin betyder Helig Gåva

Vad är din medicin, din gåva till världen? Om du inte ser det själv, ta hjälp av andra. Vad uppskattar andra mest hos dig? Det är lättare för oss att se gåvor hos varann. Och, med Jaguarens skuggperspektiv, kom ihåg att de goda egenskaper du ser hos andra ser du för att de också finns hos dig!

5. Tankar om tiden

Att tiden är cirkulär och går att bemästra av oss – vad tänker du om det? Har du ”böjt tiden” någon gång? Kommer det du läst att förändra ditt sätt att se på tiden?

6. Destiny och fate, våra olika öden

Vad tänker du om skillnaden mellan destiny, det öde vi själva väljer, och fate, det öde som blir vårt om vi bara låter saker ske. Lever du ditt destiny?



Skönhetens Väg –
att leva med medvetenhet och mening

7. Örnens kraft

I boken står det att Örnen symboliserar den kraft som svävat över oss hela livet och hjälper dig tillbaka på spåret genom händelser du själv inte kunnat förutse eller påverka. Berätta om ett sånt tillfälle i ditt liv.

8. Att lämna över till livet

I Skönhetens Väg framförs idén att vi bara kan påverka ca 50% av vad som sker, resten behöver vi lämna till livet självt. Vad tänker du om den idén?

Att göra – aktiviteter från boken

- Gör meditationen Att spegla din själ
- Håll en gemensam eldceremoni
- Gör en sandpainting och lämna gamla sorger och historier till Moder Jord.
- Skriv om din egen historia genom att skriva ”Det var en gång ett barn som föddes vid precis rätt tid, på precis rätt plats...”
- Gör skuggövningarna i kapitel Väster
- Gör övningarna att svara på din själs kallelse i kapitel Norr
- Gå ut i naturen och ta direkt kontakt med naturen. Du kan bokstavligen lägga dig mage mot mage med Moder Jord (du kan såklart ta med ett liggunderlag). Ta några djupa andetag och sätt en intention att synka dina hjärtslag med Moder Jords hjärtslag. Detta är den kanske mest effektiva meditation du kan utöva!



Skönhetens Väg –
att leva med medvetenhet och mening

Filmtips

Filmer om Sydamerikas urfolks traditioner på Youtube (har textning/översättning från spanska till engelska)

PACHAKUTIQ - El Tiempo del Cambio para el Renacer del Mundo de Luz

<https://www.youtube.com/watch?v=tjhvIWBs7B4>

MUNAY - La Iluminación del Corazón

<https://www.youtube.com/watch?v=oZaRI7cczXY>

AMARUKAN – El Retorno de Pachamama

<https://www.youtube.com/watch?v=YTHahGFU9RI>

Qero: In search of the last Incas

<https://www.youtube.com/watch?v=2iFepjd9gMI&list=WL&index=8>

Aluna – om Kogi och Mamos i Colombia

<https://www.youtube.com/watch?v=ftFbCwJfsiI>



Skönhetens Väg –
att leva med medvetenhet och mening

WWW.ANNALARSSON.ORG