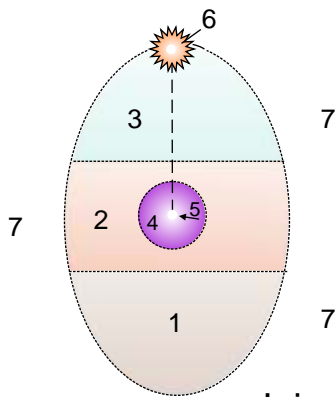


# PSYCHOSYNTTHESIS

## õppused 4 päeva

ASSAGIOLI ROBERTO Ps GRAF 1  
1888-1974 Itaalia  
**Psychosynthes**



- |   |                                     |  |
|---|-------------------------------------|--|
| 7 | 1. Madalam alateadvus               | liht. keha juhtimise funkts., kompl., hirm, unenäod, fantaasia, paranähtused, ps. patal. |
|   | 2. Keskmine alateadvus              | kogemused, tegevus   |
|   | 3. Kõrgem alateadvus e. Ülimteadvus | intuitsioon, kunst. intuitsioon, talent, mõtisklus, valgust. ja ekstaas, kõrgem para.    |
| 7 | 4. Teadvuseväli                     | tundmuste, kujundite, mõtete, tunnete, soovide vool mida saab analüüsida ja hinnata      |
|   | 5. Teadvustatud Mina - Ego          | eneseteadvus   |
|   | 6. Kõrgem Mina                      | mis unes (hüpn.)kaob   |
|   | 7. Koosluse alateadvus              | nagu osmose nähtus   |

Inimese areng jätkub, jägmise Minani jõudmine seisab veel ees, seni vabaduse ja rahuldamatuse püüdluses kestab seesmine valu, palavikuline tegevus, kirgede meelevald ja mõtetud seiklused.

Kõrgema Mina tunnetamiseks on vajalik:

1. Oma isiksuse tundmaõppimist Vabaneda eelarvamustest ja hirmust
2. Eri elementide kontrolli Meid valitseb see, millega endid võrdsustami. On vaja LAHTIVÖRDSUSTADA
3. Oma tegeliku Mina leidmine või ühendava keskuse loomine SUURE IDEAALI LOOMINE
4. Psühosünteesis: Isiksuse vormimine või moodustamine selle keskuse ümber

1. Transmutatsioon - puuduste ümbersuunamine - ps. dünaamika 2. arendamine 3. a/ü tegemine



2 3' räägi teisele (teine kuulab), miks sa tulid, mis raskused olid, mis sagab, kas miski osa sinust jäi maha

Üks jutustab kõigile.

## Üldisest korrast

TURVALISUS, SALADUS, VÕÖRAD, KUULA!, HILINEMINE, ISE.

2 RELAX silmad kinni. lõõg. keesk. h. 10

Põhjalikum - suunatud segavatetele mõtetele. Soovit. iga päev 20'

3 Nagu eelm. harjutus kuid esimene mõte - Mis juhul su süda laulab? Mis on sinu rõõmu allikas? Mis teeb sind õnnelikuks? Kirjuta. Ütle kahe sõnaga teisele (ütle ise enne)

3 4 Võta 4 lehte. Lõõgastu 5. Kirjuta üks sõna (omale). Lõõgastu ja jälle kirjuta. KES MA OLEN? 60. Kijuta mida ei taha. Jutusta naabrile. Nii 4 korda.

1	RELAX silmad kinni.	
	keesk. h.	15
	tun. hing.	10
	rind	15
	siia tulek	10
	kokkupuuted	5
	h. see kõik välja	20
	tund. seminarist	5
	sinu eesmärk siin	20
●	mis aitab edu	25
●	mis takistab edu	25
	mis juba aitab	10
	mis juba segab	10
	tee kokkuvõte	10
	tun. hing.	15
	kui valmis ava silmad	15
	märkmed	

**4**  
**RELAX** - selg sirgu  
 Sügavh, - tavaline 20  
 Jälgi rinnak. 20  
 Segav. mõte lahusta väjah.  
 Pikk paus.

**5**  
**RELAX** Selg sirgeks.  
 Lase vabaks mida rääkisime  
 Kesk. h. H. välja jutud  
 Jälgi kuidas jutud lahustuvad 30  
 Pikkamööda tule välja 5

seletused

ÜHELT TUNDELT TEISELE

Püsti, **samm kõrvale** ja tagasi  
 Ma olin ema (isa). Tagasi samm  
 Näita ette  
 Väljenda õnne 5--Veel tugevamini 5  
 hirmu, uudishimu, uhkust,  
 häbi, raevu, kaastinnet

Mõttevahetus. Märkmed.  
**S E L E T U S** (jala köpsutamise)  
**PANTOMIM AITAB.**

**JUHITAV ETTEKUJUTUS - SUBISIKUD - ROLLID**

**6**  
**RELAX** silmad kinni.  
 lõög. keesk. h. 10

Juttu ajades lähed **MÄKKE**. Vaatad ... majad...  
 Märkad, et sinu kõrval on **TARK**.  
**VÄGA KAASTUNDLIK TARK.** 10  
 Tunne temas subisikut. Abistajat.  
 pikk jutt...  
 Tule mäest alla... Mis juhtus mäel? 10  
 Vii ta maja. Luba kohtuda veel.

**6** Mets... vaata... uuri...  
 Maja, kära, liikumine  
 Vastashuvi, tuleb väja, jalutam.  
 Jutt. Kes sa oled?  
 Kes sa oled minu elus?  
 Mis sa tahad?  
 Mis on sinu mõte?  
 Millal tulid minu ellu?  
 Mis probl. sa mulle tood? 10  
 Mida sa ikka tahad?  
 Sinu olemus?  
 Jutusta kuidas temasse sutud? 15  
 Küsi mida tahab öelda tema? 15

Märkmed: 1. Mida tahab sunu subisik?  
 2. Mida vajab?  
 3. Tema omadused?

**7**  
 3 min. jutusta -- teine kuulab.(õpi kuulama)  
 Sa sarnaned oma subisikuga  
 Kiida teda! Väga kiida!  
 Lausa kiitle tema rollis.  
 Siis laida! Utreeri - liialda!  
 Jälle kiida jne.

**Rollide vahetus**

Märkmed

**7**  
**RELAX** silmad kinni.  
 lõõg. keksk. h. 10 min. jutt eelmisest

## 8 Loomus ja kaasloomus

Kui sa soovid, siis kutsu üks oma subisikutest endast paremale 10.  
 Ise jää keskele, nagu eelmine kord. Kui ta ilmub vaata teda 5  
 Visuaaliseeri või mõnel teisel moel tunnetama tema osa ilmumist. 5  
 Panne tähele miks ta just nii pead hiab ... mida sellega tahab öelda 10

Nüüd astu tema sisse ja muutu tema osaks  
 Tunnetama nüüd tema ilmet endas, hoiakut, isegi maitset... 5  
 Ütle keskusele kes sa nüüd oled 15  
 Ütle nüüd oma otstarve, oma olemuse siht. 20

Te samm keskusesse tagasi 5  
 Ja keskusest uuesti vaata toda osa 15  
 Ja kui veel tahad temast teada, küsi. 15  
 Küsi millal ta tuli sinu ellu. 25  
 Mida ta tahab öelda. 25  
 Proovi teada saada tema olemise olemust 20  
 Mida on tal vaja 25  
 Küsi ennalt keskuses olles, kas vastutad tema eest 15

Aiult olles keskuses sa võid vaadelda ja hinnata  
 neid kõiki oma loomuse osi 10

Nüüd kutsu endast vasakule tolle vastand osa 5  
 Vaata, uuri teda 5  
 Mida taheb tema sulle juba oma välimusega öelda 10  
 Astu tema sisse, muutu osaks ja ütle keskusele kes sa old 15  
 Ütle keskusele oma eesmärk ja siht elus 20  
 Astu keskusesse ja kui tahad küsi veel 15  
 Millal ta tuli sinu ellu 20  
 Mida tahab sulle öelda 15  
 Vaata kas saad tunnetada tema olmist sinus 15  
 Küsi mida ta tahab 15  
 Kas oled valmis võtma tema olemuse vastutust enda peale 15

Tunne ennast keskuses ja hinda mida said teada 10  
 Pöördu hingamise juurde tagasi 5  
 Tule tasapisi välja sellest seisundist. Ava silmad.  
 Tee märkmeid.

Räägi kaaslasele Mida said teada?  
 Mida tunnetasid?

- 10**
- Jälgi oma keha... 5. Südat... 5. Pulssi. Kõhtu... 5. Kusagilt sügeleb... 5 Jätka keha... Pikk jutt.
  - **MULL ON KEHA; KUID MA EI OLE KEKA** 10
  - Nüüd tunded. Mida tundsid ärgu siia tulgu. 5 Mida tundsid hommikul ärgates, siia tulles, 5  
 tutavat kohates 5, Millal tunded rõõmu, viha, armastust, vihkamist, ärritust, rahu. 10  
 Tunned muutuvad, aga miski on püsiv.
  - **MULL ON TUNNDED; KUID MA EI OLE TUNNDED** 10
  - Saab jälgida mõtteid... 5, naad tulevad ja lähevad ..5
  - Kuid meis on mingine osa, mis jälgib mõtteid. Järelikult,
  - **MULL ON MÖTTED; KUI MA EI OLE MÖTTED** 10
  - Korda veel kord lühidalt ja küsi  
 Kes ma siis sell juhul olen?  
 KES MA OLEN? 15

MA OLEN PUHTA TEADVUSE KIIRGUSE KESKUS. 3  
 MA OLEN TAHTE KIIRGUSE KESKUS 3  
 MA OLEN ARMASTUSE KIIRGUSE KESKUS 40

Nüüd tule siia tuppa tagasi ja ava aeglaselt silmad. Avalda oma tundeid, mitte hinnanguid. Õhtul korda enda jäoks

**8**  
**RELAX** Selg sirgeks.  
 Lase vabaks mida rääkisime  
 Kesk. h. H. välja jutud  
 Jälgi kuidas jutud lahustuvad 30  
 Pikkamööda tule välja 5

**9** On keha, tunded ja mõted  
 pane oma kaaslastest kokku  
 elav "SKULPTUUR"

Kriitik on kõige tugevam  
 meie kaasloomus ja temaga  
 võitlus on kõige raskem.

ENERGIA HÄVIMATUS

Kirjuta põhjalikumalt mida  
 üks või teine sinu kaasloomus  
 soovib, tahab - tema vajadus.

**9**  
**RELAX** silmad kinni.  
 lõõg. keksk. h. 10 min.

**MUL ON KEHA, KUID MA EI OLE KEHA  
 MUL ON TUNDED, KUID MA EI OLE TUNNDED  
 MUL ON MÖTTED, KUID MA EI OLE MÖTTED.  
 KES MA OLEN?**

Tee seda ikka ja jälle!

**R**<sup>10</sup> RELAX silmad kinni,  
lõõg. keksk. h. 10 min.

Sõnadeta tunnetus

Üks teeb patomiime  
**11** Teine ahvib  
Vaetus  
2` Arutelu. Kirja

**12**

5` üks kujutab haiget  
Teine - arsti  
1. elab kaasa  
2. on oma keskuses  
jne. vaheldumisi  
Vaetus

BIOFOKAALNE  
NÄGEMINE

**13**

Meditatsiooni ajal  
ava silmad ja vaata oma partnerit  
keskendu kogu aeg hingamisele  
Nii umbes 5\* a´ 5-10  
Tunnete kirjeldus. Vaetus

**14** KUULAMINE

5` üks jutustab oma (suhete)  
probleemist  
Teine SÕNaTULT kuulab  
Vaetus. Tunnete kirjeldus

## PS. SÜNTEESI KAARDI SELETAMINE

**R**<sup>11</sup> RELAX silmad kinni,  
lõõg. keksk. h..

**15**

Eralda endast see mida sa siis õppisid, kõige huvitavam osa sellest.  
Vaata seda kõrvalt pilguga 20  
Küsi enndalt kus sa seda oma igapäevases elus kasutada saad. 20  
Võimaluse korral visualiseeri seda.  
Mis olukorras, kellega ja kuidas sa seda teed. 20  
Milline on esimene samm selles. 5 Millises olukorras see on. 15  
Visualiseeri ennast selles olukorras 20  
Püüa kuulda lauset kus sa oled otsustanud ja alustad sõnadega Ma tahan... 25  
Kui sa oled valmis saanud, pöördu siia tagasi, ava silmad. 10  
Nagu kombeks on saanud, tee mõned märkmed.  
Ütle paar sõna partnerile mida sa oled otsustanud ja mida tahaks teha.  
Mida hinnalist sa näed selles seminaris enda jäoks.

## Sümbolid

1. Sisenemine (enesesse) - introversion
2. Laskumine (alateadvusesse, inimalge juurde)
3. Tõus (mägke)
4. Laienemine (ajas, ühiskonnas, ruumis)
5. Ärkamine (vaban. meelepetest, tunnete loorist)
6. Kirgastumine, Valgus (intuitsion)
7. Tuli
8. Areng, evolutsion (seeme--õis, lootos)
9. Tugevnemine (ps. omad. võimendamine, para)
10. Armastus (astuda endast välja ja ühin. Jumalaga)
11. Rännak (palverännakud või ehk shamaani rännak?)
12. Muutumine - transmutatsioon, ps.vaimne alkeemia -- biopsühosüntees
13. Ümbersünd
14. Vabanemine - teisikutest vaba arvamus, usus, vaesusest ja hirmust.

## Ps.sünt. tüüparjutused

## 1. Vihik

2. " Kes ma olen?" (ärkvel, lõögastunult, liikudes) korduvalt ajavahemikega.

## 3. Õhtune ülevaade

- fikseeri päev, analüüsi TEISIKUID

(1. mõne domineerimine, 2. hea ja halb nendes, 3. nida tahtis igaüks neist ja mis oleks kui mõni neist domineeriks, 4. kuidas oleks juhtimisega.

- uuri elemente - keha, tundeid ja mõtteid, tee sama mis teisikutega.

## TEE KOKKUVÕTE.

4. Lahti sarnastamine. Tee seda harjutust hommikul kui teist ärkamist.

Enamus samastavad ennast kehaga. Mul on keha, kuid..... jne.

5. Jää oma Minasse ja vaata keha, tundeid ja mõtteid:

1. endast väjaspool

2. Millised naad on

3. vaata ajas kuni igavik

4. vaata ruumis seeme kuni avarus

5. sama elamustega

6. sama hingamisega - mõtetega Tee märkmeid

6. Seesmine dialoog TARGAGA Ettevaatust! (valeprofet!, pöördu harva)

7. Omaduste arendamine rahu, julgus, kannatlikkus, rõõm, kaastunne jne.

Tee pikki analüüse ja mediteeri.

8. Kõrgemad omadused. innustus, truudus, tahe, headus, tarkus, loming jne.

9. Töö ideaaliga

10. Elulookirjeldus

11. Õis

12. Kõrgem Mina