



REFLEKSIJOS



Tradas

Taro – tai ne pranašystė ir ne žaidimas. Tai simbolinė kalba, leidžianti pažvelgti į tai, kas vyksta mūsų viduje.

Ši refleksijų knyga sukurta kaip tavo asmeninis dialogo su kortomis dieno-raštis. Ji padės tau:

- fiksuoti klausimus, įžvalgas ir pasikartojančius simbolius;
- pastebėti vidinius dėsningumus;
- išlavinti intuiciją ir sąmoningumą.

Kortos kalba vaizdais, o tu – žodžiais. Kai užrašai tai, ką matai ir jauti, vaizdas virsta suvokimu, o suvokimas – augimu.

Knygos pradžioje rasi aiškų praktinį gidą, kuris išmokys, kaip dirbti su Taro kortomis sąmoningai, be mistifikacijos ir be baimės. Likusi knygos dalis – refleksijų lapai, skirti tavo užrašams. Jie taps tavo asmeninės kelionės žemėlapiu.

Kaip veikia Taro refleksija

Taro – tai ne ateities spėjimo įrankis, o veidrodis, atspindintis tavo vidinę būseną. Kortos rodo tai, ką jau nešiojiesi savyje, tik dar nesi įvardijęs.

Refleksija reiškia gebėjimą stebėti savo mintis, jausmus ir reakcijas. Kai trauki kortą ir užrašai savo įspūdžius, tu:

1. įsiklausai į save;
2. suteiki formą abstrakčiai emocijai ;
3. pastebi, kaip tavo požiūris kinta laikui bėgant.

Kortos padeda susitelkti į tai, kas šiuo metu svarbiausia. Jos kalba per simbolius, spalvas, figūras, detales.

Vieną dieną Taurių Dvejetas gali reikšti meilės dovaną, kitą – vidinį dialogą su savimi. Viskas priklauso nuo klausimo, konteksto ir tavo vidinės būsenos.

Refleksijos procesas

1. Klausimas. Ką nori suprasti? (Ne „kas bus?“, o „ką tai man sako?“)
2. Traukimas. Išmaišyk kortas, kol pajusi, kada reikia sustoti.
3. Stebėjimas. Pažvelk į kortą ir kelias sekundes tik žiūrėk.
4. Užrašymas. Užrašyk, ką matai, ką jauti, kokias mintis sukelia vaizdas.
5. Apibendrinimas. Vienu sakiniu išgrynink esmę – tavo dienos žinutę.

Tai paprastas, bet galingas ritualas. Jis išmoko klausytis ne tiek kortų, kiek savęs.

Ką suteikia refleksija

- Aiškumą. Užrašydamas mintis, matai jų struktūrą.
- Stabilumą. Regularus rašymas mažina emocinį triukšmą.
- Augimą. Per laiką matai, kaip keičiasi tavo mąstymas ir vertinimai.
- Ryšį su intuicija. Pasitiki ne spėjimais, o vidiniu pojūčiu.

Ritualinė erdvė

Ramybė – būtina sąlyga refleksijai. Sukurk savo nedidelį ritualą: uždek žvakę, pasirink tylų kampą, padėk telefoną toliau.

Trauk kortas su aiškiu ketinimu. Tark sau: „Esu atviras tam, ką man parodys kortos.“

Refleksija nėra magija – tai susitikimas su savimi. Kortos tik padeda išgirsti.

Simbolių kalba ir pasikartojantys motyvai

Taro kalba – simbolių kalba.

Kiekviena korta – miniatiūrinis mitas, atveriantis archetipinius vaizdus, kurie veikia mus per pasąmonę.

Pavyzdžiui:

- Lazdos – valia, energija, kūryba, judėjimas.
- Taurės – jausmai, santykiai, intuicija.
- Kardai – mintys, sprendimai, tiesa.
- Diskai – kūnas, materija, stabilumas.

Kiekvienoje kortoje slypi simbolių tinklas: kalnai, saulė, mėnulis, kelias, vanduo, gyvūnai, drabužių spalvos. Jie nėra dekoracija – tai raktai į prasmes.

Kaip skaityti simbolius

1. Stebėk pirmą įspūdį. Kas tave labiausiai patraukia kortoje?
2. Klausk savęs: ką man primena šis simbolis?
3. Atkreipk dėmesį į emociją. Ar šis vaizdas ramina, kelia nerimą, įkvepia?
4. Fiksuok pasikartojimus. Jei keliuose traukimuose kartojasi tas pats motyvas (pvz., kelias, upė, paukščiai), tai ženklas, kad ta tema svarbi.

Baigiamasis žodis

Kortos nemeluoja, bet jos ir neverčia. Jos rodo, kur esi dabar, – o kur eisi toliau, priklauso tik nuo tavęs. Ši refleksijų knyga – tai tavo vidinio dialogo įrankis. Kiekviena užrašyta mintis, kiekvienas simbolis, kurį pastebi, yra žingsnis link aiškumo. Tavo Taro kelionė nebus nei tiesi, nei greita, bet bus autentiška.

Rašyk, stebėk, suvok – ir pamatysi, kaip intuicija iš tylos tampa balsu.

Praktinė dalis

Tavo refleksijų užrašai

Kaip pildyti refleksijų knygą

Ši dalis sukurta tavo kasdieniam darbui su kortomis. Kiekvienas puslapis skirtas vienam skaitymui.

Refleksijų lapas padeda užfiksuoti klausimą ir kortas, aprašyti intuityvius įspūdžius, išgryninti simbolių žinutes, užrašyti dienos įžvalgą.

Reguliariai pildydamas šią knygą, matai, kaip kortų žinutės susisieja su tavo gyvenimu. Tai ne tik užrašinė – tai tavo asmeninės patirties archyvas.

Pavyzdys

Data: 2025 03 14

Klausimas: (Trumpai, aiškiai, orientuotas į save.) Kaip galiu išlikti rami vidury pokyčių?

Kortos: (Pavadinimai ir, jei taikėi išdėstymą, jų pozicijos.) Kardų 6 – Taurių 9 – Nuosaikumas

Intuityvus įspūdis: (Ką pajutai pažvelgęs į kortas? Koks jausmas kilo kūne? Ką pirmiausia pastebėjai?) Judėjimas link tylos. Vanduo ramus. Pusiausvyra.

Interpretacija: (Kaip kortos atsako į tavo klausimą? Kokį pasakojimą jos sukuria? Ką ši žinutė sako apie tavo dabartinę būseną?) Pokytis neišvengiamas, bet vidinė pusiausvyra leidžia keliauti be įtampos. Taurių 9 – pasitenkinimas, kuris kyla iš pasitikėjimo. Nuosaikumas – derinimas, kvietimas į vidinę tvarką.

Simboliai: (Kokie simboliai traukė dėmesį? Ar šie simboliai ar kortos kartojasi tavo skaitymuose? Ką jie tau reiškia šiuo metu?) Laivas, upė, taurės eilė, sparnai. Visi simboliai rodo tėkmę ir harmoniją.

Dienos įžvalga: (Vienas sakiny – esminė žinutė, kurią pasiimi iš šio skaitymo.) „Kai nebekovojau su srove, supratau, kad ji mane neša.“

Data:

Klausimas

.....

.....

.....

Ištrauktos kortos

.....

.....

.....

Intuityrus įspūdis

.....

.....

.....

Interpretacija

.....

.....

.....

Simbolių refleksija

.....

.....

.....

Dienos įžvalga

.....

.....

.....

Skaitykite likusius
148 iš **160** puslapių,
įsigiję šią knygą

www.obuolys.lt

KITI KNYGŲ FORMATAI:



klausykla.lt

**Audio
knyga**



**Elektroninė
knyga**



Mano vidinės kelionės
dienoraštis

