



21.-22. veebruaril 2015 Tallinnas

Aktiivne unenägemine

Tõlge inglise keelest eesti keelde, seminari töökeel on eesti keel.

Robert Moss, PhD

Unenägemine ei ole pelgalt miski, mis juhtub une ajal. Unenägemine on *ärkamine* juhatusele, tervenemisele ja loovusele, mis jäävad meie igapäevase meele ulatusest välja. Sellel kahepäevasel seiklusel õpime me Robert Mossi poolt loodud originaalse Aktiivse Unenägemise meetodi tuumuskusi. Meie elud muutuvad rikkamaks ja mahlakamaks, kui me õpime saama *aktiivseteks* unenägijateks.

Esmalt õpime, kuidas oma unenägudega *kõneleda ja kõndida*. Mängime Valgustava Unenäotöö Mängu (*Lightning Dreamwork Game*). See on kiire, originaalne ja lõbus viis, kuidas jagada oma sisemisi kogemusi ning saada abistavat tagasisidet ja juhatust tegutsemiseks. See on suurepärase sisemine treening ja kui sa mängid seda sõprade, pereliikmete või töökaaslastega, annad sa teievahelistele suhetele juurde sügavust ja energiat. Lihtsalt seda mängu mängides võid märgata ja töötada unes diagnostiliste ja eelkognitiivsete elementidega ja saada oma isiklikest kujutluspiltidest kasu enese tervendamiseks ja oma loovate projektide läbiviimiseks.

Teiseks õpime ära *šamanistliku selge unenägemise* (shamanic lucid dreaming), mis läheb märksa kaugemale kui see, mida „selgeks unenägemiseks“ tavapäraselt nimetatakse. Me õpime alustama selget unenägu ja selles püsima. Kasutades šamanistlikke tehnikaid saavutamaks teadvuses nihet, asume teele oma ette kavatsatud rännakutele kokkulepitud reisiplaani alustel, sageli partneri või terve grupiga. Need rännakud võivad meid viia missioonile, et uurida võimalikku tulevikku või alternatiivset reaalsust kujutluste maailmas kohapeal olles või astume üle mõne varasema unenäo või nägemuse lävepaku.

Osalemistasu on 150 eurot, kui registreerumine ja ettemaksu tasumine toimub enne 31.12. 2014. Hilisemal registreerumisel 180 eurot. Peale registreerumist saadame sulle infokirja.

Kolmandaks arendame *teadliku elamise* oskusi õppides navigeerima sünkroonsuses ja praktiseerima kujuteldavat tervendamist. Aktiivsed unenägijad on valijad. Me mõistame seda, et mis iganes olukorras me oleme, on meil alati valikuvõimalus. Me võime otsustada lõpetada meid jahtiva unenäo koletise eest ära jooksmise, mis võib osutada meie endi jõuks, kui oleme vaprad ja sellele näkku vaatame. Me valime mitte minna meid piiravate uskumuste õnge. Me kasvatame võimaluste une, mis on piisavalt tugev, et viia meid hirmust ja meeleheitest edasi metsiku vabaduse ja naudingu paika.

Robert Moss on Aktiivse Unenägemise looja - mis on süntees tänapäeva unenäotööst ja iidsetest šamanistlikest tehnikatest tervenemiseks ja rännakuteks. Sündinud Austraalias, on ta lapsepõlves üle elanud kolm surmalähedast kogemust. Ta juhhib populaarseid seminare üle kogu maailma, sealhulgas 3-aastast väljaõpet Aktiivse Unenägemise õpetajatele. Ta on endine vana-aja ajaloo lektor Austraalia Rahvuslikus Ülikoolis, luuletaja, romaanikirjanik ja vabakutseline õpetlane.

Tema üheksa raamatu hulgas unenägemisest, šamanismist ja kujutlemisest on: *Conscious Dreaming (eesti keeles ilmunud pealkirja all Teadlik unenägemine)*, *Dreamways of the Iroquois*, *The Three "Only" Things*, *The Secret History of Dreaming*, *Dreamgates*, *Active Dreaming*, *Dreaming the Soul Back Home* and *The Boy Who Died and Came Back*. www.mossdreams.com

Töötuba toimub 21.-22. veebruaril Euroopa hotellis, Paadi tn 5. Laupäeval kl 10-18 ja pühapäeval kl 10-17.

**Registreerumine: www.terviklikmina.ee
Lisainfo: info@terviklikmina.ee ja tel 56623977**



rõõm olla mina ise