

Paulinyi Tamás:

**SÁMÁNI ÉS PSZICHEDELIKUS UTAK AZ ÖNISMERETBEN /
UTAZZ SZEREK NÉLKÜL MÉLYEBB TUDATÁLLAPOTAIDBA!**

Interaktív elméleti nap: személyes vagy online részvétellel

2025. március 29. (szombat, 10.00–18.00 h)

10.00 / Megérkezés Önmagunkhoz; – dobmeditáció

- Vezetett utazás imaginációs gyakorlattal, bemutatkozás / Erőink egybefonása, közös energiatér kialakítása

10.20 / Módosult tudatállapotok – Módosult valóságok

- Tudattágítás és önismeret / Az újkori pszichedelikus módszerek a spirituális világszemlélet és az alternatív lélektan tükrében

11.00–11.20 / szünet

11.20 / Ősvilágok üzenete / A pszichedelikumok és transzállapotok, valamint a sámáni tudatállapotok parapszichológiája

- Tanítónövények az emberré válásban? / A sámán, mint lélekhajós és a világok utazó nagykövete – az Élő Univerzum üzenetei / A neosámánizmus személete és gyakorlatai
- Dobjolj, csörgőzz a szíved ritmusára! / A sámáni tevékenység egyszerű alapgyakorlatai

12.20–12.40 / szünet

12.40 / Egyszerű révüléssel gyakorlat dobbal, csörgővel

- Látomáskeresés közös dob-révüléssel és alapszintű légzéstechnikával

13.20 / A látomások szimbólumainak kódkönyvei

- Hogyan értelmezzük tudattalanunk üzeneteit? A jelképek személyes jelentései
- Az analógiás és képi gondolkodás jelentősége a sámáni gyakorlatokban, tudatosodás és teremtés a pszichedelikus tudatállapotokban

13.40–14.40 / ebédszünet

14.40 / A bennünk lakó Isten hangjai; – az álmok és az elfeledett üzenetek

- Az álmodozástól a beavató álmokig / Enteogén elméletek a pszichológiában és az ezotériában
- Utak a belső középponthoz; – álom, relaxáció, meditáció, holotropikus légzés, pszichedelikus zenék és más technikák / Utak az álom, a révület és a túlvilág dimenzióiba

15.40–16.00 / szünet

16.00 / „Navigare necesse est!” – Tágítsd ki a világod! „Hajózz” és fedezd fel mélyebb Önmagad!

- Újabb receptek a lélekhajózáshoz / Kockázatmentes, ám merész ötletek a módosult tudatállapotok előidézéséhez
- Pszichonauták az álom világában, az álmokban és félálomokban végezhető egyszerű gyakorlatok

16.50–17.10 / szünet

17.10 / Összegzés, útravalók / Válaszadás a kurzus személyes és online hallgatói kérdéseire

- Összefoglalás a pszichedelikus és sámáni utakról, gyakorlatokról...

17.40 / Záró dobmeditáció

- Erőink tudatosítása és elmélyítése, közös energiatér lezárása

18.00 / elkészítés

Paulinyi Tamás:

**SÁMÁNI ÉS PSZICHEDELIKUS UTAK AZ ÖNISMERETBEN /
KÖZÖS UTAZÁS A SÁMÁNOK LOVÁN!**

Gyakorlati nap: csak személyes részvétellel!

2025. március 30. (vasárnap, 12.00–17.30 h)

12.00 / Megérkezés Önmagunkhoz; – nyitómeditáció

- Vezetett relaxációs utazás, energiasátor „építés” égi csatornák megnyitása

12.30 / Utazás a dobok útján (Paulinyi Tamás és Fürjes Kati vezetésével)

- Felvezetés, dobrévüléssel alapgyakorlatok; – a lelkes világ meglátása, Állatok és Ősök tánca
- Erőgyűjtés révületben ritmikus légzéstechnikával

13.10–13.30 / szünet

13.30 / Utazás a „Lélekhajón” dobmeditációval és élménymegosztással

- „Látomás keresés” közös mélyutazással, dobrévüléssel és alapszintű holotropikus légzéstechnikával
- „Erőállatkeresés” révületben

14.00 / Ismerkedés az Erőállatunkkal (Honti Margó pszichológus, terapeuta közreműködésével)

- Erőállatunk pszichés integrálása közös interaktív értelmezéssel

14.40–15.10 / nagyszünet

15.10 / Gyógyulás és gyógyítás a „Lélekhajón” dobmeditációval

- Gyógyító erők felébresztése és átadása dobolással, csörgőzéssel, alapszintű holotropikus légzéstechnikákkal

15.40 / Gyógyító relaxáció maunával, mantrazenével

- Töltődés és a gyógyulás szándékának lelki elmélyítése

16.00–16.20 / szünet

16.20 / Élménymegosztás és válaszok, összegzés és útravalók (közreműködik Honti Margó)

- Összefoglalás a pszichedelikus és sámáni gyakorlatokról, az egyéni élmények értékelésével

17.00 / A szakrális kör bezárása közös dobszertartással

- Az energiasátor lebontása, az égi csatornák lezárása

17.30 / elköszönés

*A gyakorlati napra, amennyiben mód van rá, hozzá ritmushangszert (dob, csörgő, tikfa stb.).
A nehéz ételek fogyasztását a nap folyamán kérjük, hogy kerülj!*

A gyakorlatokban a Szintézis-dobkör tagjai nyújtanak segítséget.