



Ο μύθος των δύο λύκων

Ο μύθος των δύο λύκων είναι μια παραβολή που αντικατοπτρίζει τη διαμάχη μεταξύ αγάπης και μίσους που βρίσκεται μέσα μας. Αυτό το παραμύθι μας υπενθυμίζει την ανάγκη να επιλέξουμε ποιο μέρος του εαυτού μας θα θρέψουμε και ενισχύσουμε.

Τι είναι ο μύθος των δύο λύκων;

1 Ένα αρχαίο παραμύθι

Ο μύθος των δύο λύκων έχει τις ρίζες του σε παραδόσεις αυτοχθόνων λαών της Βόρειας Αμερικής.

2 Μια παραβολή για την ψυχή

Οι δύο λύκοι αντιπροσωπεύουν τις αντιθετικές δυνάμεις που υπάρχουν μέσα μας: το καλό και το κακό, την αγάπη και το μίσος.

3 Ένα μάθημα επιλογής

Το παραμύθι δείχνει ότι εμείς επιλέγουμε ποιο μέρος μας θα κυριαρχήσει, ανάλογα με το ποιο τρέφουμε και ενισχύουμε.



Οι δύο λύκοι μέσα μας

Ο λύκος της αγάπης

Αντιπροσωπεύει τις θετικές μας ιδιότητες: καλοσύνη, συμπόνια, σοφία.

Ο λύκος του μίσους

Αντιπροσωπεύει τις αρνητικές μας ιδιότητες: μίσος, άρνηση, φόβο.

Η μάχη εντός μας

Οι δύο λύκοι μάχονται συνεχώς για το ποιος θα κυριαρχήσει. Εμείς επιλέγουμε ποιον θα τροφοδοτήσουμε.



Ο λύκος της αγάπης και ο λύκος του μίσους

Ο Λύκος της Αγάπης

Αντιπροσωπεύει την καλοσύνη, την ενσυναίσθηση και τη συγχώρεση.

Η Σύγκρουση

Οι δύο λύκοι μάχονται διαρκώς για την κυριαρχία μέσα μας.

1

2

3

Ο Λύκος του Μίσους

Αντιπροσωπεύει το μίσος, την επιθετικότητα και την άρνηση.

Πώς να ταΐζουμε τον λύκο της αγάπης

Ενσυναίσθηση

Καλλιεργήστε την ικανότητα να κατανοείτε και να μοιράζεστε τα συναισθήματα των άλλων.

Θετική Σκέψη

Εστιάστε στις θετικές πτυχές της ζωής και αποφύγετε τη μιζέρια και την απαισιοδοξία.

Πράξεις Καλοσύνης

Εκτελέστε μικρές πράξεις καλοσύνης και φροντίδας για τους άλλους καθημερινά.

Πνευματική Πρακτική

Αφιερώστε χρόνο σε δραστηριότητες που σας επιτρέπουν να συνδεθείτε με τον εαυτό σας.

Η σημασία της επιλογής μας

1

Επίγνωση

Αναγνωρίστε τις αντιθετικές δυνάμεις μέσα σας.

2

Επιλογή

Αποφασίστε ποιο μέρος του εαυτού σας θα ενισχύσετε.

3

Τροφοδότηση

Τροφοδοτήστε τον "λύκο της αγάπης" με τις σκέψεις και τις πράξεις σας.

Παραδείγματα από την καθημερινή ζωή



Αγάπη

Κάντε μια πράξη καλοσύνης για κάποιον που αγαπάτε.



Οργή

Καλλιεργήστε υπομονή και κατανόηση αντί για οργή.



Ευγνωμοσύνη

Εκφράστε ευγνωμοσύνη για όσα έχετε στη ζωή σας.



Συγχώρεση

Συγχωρέστε κάποιον που σας πλήγωσε.

Συμπεράσματα και συστάσεις

