

# ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ ΜΑΪΟΥ — “Η συνειδητή άνθιση”

## «Να αναγνωρίσω αυτό που έχει ανοίξει»

Ο Μάιος είναι ένας μήνας-κατώφλι. Ανάμεσα στην ήδη σταθερή άνοιξη και το καλοκαίρι που πλησιάζει, φέρει μια ενέργεια **επιτρεπτικότητας, ωρίμανσης, φωτισμού**. Σε πολλές παραδόσεις, ο Μάιος είναι ο μήνας: • της **γυναικείας αναγέννησης** (Beltane, γιορτές γονιμότητας, τιμή στη Γη που ανθίζει) • της **απλής χαράς** (κρίνος της κοιλάδας, σύμβολο τύχης και ανανέωσης) • των **εσωτερικών δεσμεύσεων** (ό,τι επιλέγουμε να θρέψουμε για το καλοκαίρι) • του **αυξανόμενου φωτός** (οι μέρες μεγαλώνουν, το σώμα ανοίγει)

Είναι ένας μήνας που μας προσκαλεί να **τολμήσουμε να ανθίσουμε**, ακόμη και δειλά. Αυτό που σπείραμε από τον Μάρτιο — προθέσεις, κινήσεις, αποφάσεις, θεραπείες — αρχίζει να παίρνει μορφή. Άλλοτε απαλά, άλλοτε με λάμψη.

«Αναγνωρίζω αυτό που άνοιξε μέσα μου, ακόμη κι αν είναι εύθραυστο.»

Ο Μάιος μας καλεί σε **ενεργή ευγνωμοσύνη**: να δούμε, να ονομάσουμε, να τιμήσουμε αυτό που ανθίζει.

## «Να τιμήσω αυτό που ανθίζει»

Στο μέσο του μήνα, η ενέργεια δεν είναι πια του περάσματος, αλλά της **επιβεβαίωσης**. Αυτό που επρόκειτο να ανθίσει έχει ήδη αρχίσει. Αυτό που επρόκειτο να αποκαλυφθεί, εμφανίζεται.

Να τιμήσω αυτό που ανθίζει σημαίνει: • να αναγνωρίσω τις μικρές, αόρατες νίκες • να γιορτάσω τις σταθερές, διακριτικές κινήσεις • να δεχτώ ότι κάποιες ανθίσεις είναι αργές • να καλωσορίσω τα νέα χρώματα της ζωής μου • να ευχαριστήσω ό,τι ζήτησε θάρρος

Κάποια μέρη μας είναι ακόμη σε μπουμπούκι, άλλα σε πλήρη άνθιση — και αυτό είναι απολύτως εντάξει.

## Προτεινόμενη άσκηση

Γράψε: • 3 πράγματα που άνθισαν μέσα σου από την 1η Μαΐου • 1 πράγμα που θέλεις να συνεχίσεις να θρέφεις • 1 πράγμα που μπορείς να αφήσεις να ξεκουραστεί

Αυτή η άσκηση δημιουργεί μια **ισχυρή γείωση** για το υπόλοιπο του μήνα.

## 🖐️ Ρεφλεξολογία — Το ηλιακό πλέγμα, κέντρο της άνθισης

Στα μέσα Μαΐου, η ενέργεια ανεβαίνει φυσικά από τη λεκάνη προς την καρδιά. Το **ηλιακό πλέγμα** γίνεται τότε κεντρικό σημείο: κέντρο χαράς, αυτοπεποίθησης, ζωτικής ώθησης.

Όταν αυτή η περιοχή είναι αρμονική, νιώθουμε:

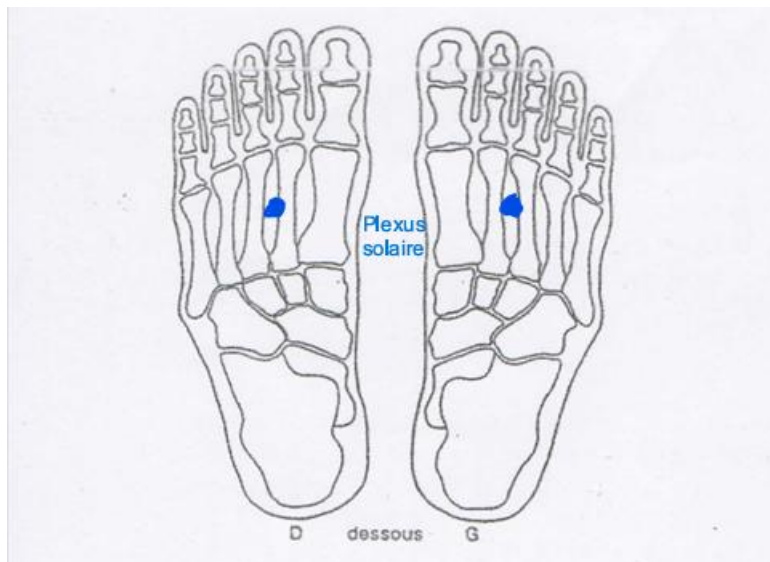
- εσωτερική ζεστασιά
- καθαρότητα στις αποφάσεις
- αυθορμητισμό
- φως στη στάση του σώματος

Όταν είναι σφιγμένη, νιώθουμε:

- αμφιβολία
- συναισθηματική κόπωση
- δυσκολία να εκτεθούμε
- ρηχή αναπνοή

### 👉 Αυτο-μασάζ (ρεφλεξολογία πέλματος)

1. Τοποθέτησε τον αντίχειρά σου στο κέντρο του πέλματος, κάτω από τη γραμμή του διαφράγματος.



2. Κάνε 5 αργούς κύκλους δεξιόστροφα και 5 αριστερόστροφα — σαν να ξυπνάς μια μικρή θράκα.
3. Εισπνοή από τη μύτη, εκπνοή από το στόμα.
4. Οραματίσου ένα **χρυσό φως** να απλώνεται σε όλο το στήθος.

Αυτό το άγγιγμα συνοδεύει τέλεια την ενέργεια του Μαΐου: **άνοιγμα, ακτινοβολία, βαθύτερη αναπνοή.**



## Ψυχογενεαλογία — Η γενεαλογική γραμμή σε άνθιση

Αυτή την περίοδο, η οικογενειακή συμβολική στρέφεται προς τη **συμφιλίωση** και την **αναγνώριση**. Η άνθιση δεν είναι μόνο προσωπική: είναι και **διαγενεακή**.

Αυτό που ανοίγει μέσα σου σήμερα είναι συχνά καρπός:

- ενός θάρρους που μεταδόθηκε
- μιας γλυκύτητας που κληρονόμησες
- μιας παλιάς χειρονομίας που ζητά ανανέωση
- μιας μνήμης που μεταμορφώνεται

Ο Μάιος είναι ιδανική στιγμή να τιμήσεις τη γενεαλογική γραμμή, όχι για όσα έλειψαν, αλλά για όσα **επέτρεψε**.

Αυτή την περίοδο του μήνα, η οικογενειακή ενέργεια στρέφεται φυσικά προς τη συμφιλίωση, την αναγνώριση και την ανάδειξη. Σαν η άνοδος της ζωτικής δύναμης στα δέντρα να ξυπνά και τις παλιές μνήμες, αυτές που ζουν μέσα μας — άλλοτε σιωπηλές, άλλοτε επίμονες.

Η άνθιση δεν είναι ποτέ μια μεμονωμένη πράξη. Είναι προσωπική, φυσικά — αυτό που ανοίγει μέσα σου, αυτό που απλώνεται, αυτό που αναπνέει πιο πλατιά. Αλλά είναι και διαγενεακή: κάθε εσωτερική εκκόλαψη φέρει το ίχνος λεπτής κληρονομιάς.

Στα μέσα Μαΐου είναι ιδανική στιγμή για να τιμήσεις τη γενεαλογική γραμμή — όχι για όσα δεν μπόρεσε να δώσει, αλλά για όσα επέτρεψε. Για όσα έκανε δυνατό. Για όσα μετέδωσε χωρίς να το γνωρίζει.

Το να τιμάς τη γενεαλογική γραμμή σημαίνει να αναγνωρίζεις ότι δεν ανθίζεις μόνη σου: σε στηρίζουν βαθιές ρίζες, μερικές φορές αόρατες, αλλά πάντα ζωντανές. Σημαίνει να αποδέχεσαι ότι κάποιες δυνάμεις μέσα σου προέρχονται από μια αρχαιότερη ώθηση, από μια συνέχεια που σε συνδέει. Σημαίνει επίσης να επιλέγεις να μεταμορφώσεις ό,τι χρειάζεται, με τρυφερότητα, όπως φωτίζεις ένα κλαδί για να περάσει το φως.

*« Αναγνωρίζω αυτό που η γενεαλογική μου γραμμή έκανε δυνατό μέσα μου. Αφήνω να ανθίσει αυτό που θέλει να ανοίξει. »*



### Συμβολικό τελετουργικό

Γράψε μια φράση που αρχίζει με : «Ευχαριστώ τις γυναίκες της γενιάς μου για...» Ακόμη κι αν είναι απλό. Ακόμη κι αν είναι λεπτό. Η **ευγνωμοσύνη** ανοίγει πόρτες που ο πόνος δεν μπορεί.

## 🌸 Κάρτα του μήνα — Η Ιερή Άνθιση

Αφήνω να ανθίσει αυτό που με καλεί. Αναγνωρίζω αυτό που άνθισε.

Η κάρτα γίνεται μια **καθημερινή υπενθύμιση**: η άνθιση δεν είναι γεγονός, είναι διαδικασία. Ζητά **παρουσία, τρυφερότητα και βλέμμα αγάπης** προς τον εαυτό.



## 🌱 Επίλογος — Ένας μήνας για να αναπνεύσεις πιο βαθιά

Ο Μάιος δεν είναι μήνας προσπάθειας. Είναι μήνας **απαλής ωρίμανσης, απλών κινήσεων, επιστροφής στον εαυτό**. Μας θυμίζει ότι η φύση δεν πιέζει τίποτα — ακολουθεί τον ρυθμό της, κι όμως όλα ανθίζουν.