



KONSTELACJE RODZINNE

Biblioteka Medytacji Systemowych

*Gotowe scenariusze medytacji do integracji
emocjonalnej, przynależności i równowagi systemu
rodzinnego.*

TOM II · UWOLNIENIE I RÓWNOWAGA

25 medytacji do prowadzenia i pracy własnej

Spis medytacji

Uwalnianie Ciężarów

- | | |
|----|-------------------------|
| 26 | Odłożenie ciężaru |
| 27 | Oddanie cudzego losu |
| 28 | Uwolnienie od winy |
| 29 | Wypuszczenie urazy |
| 30 | Granica, która chroni |
| 31 | Spalenie tego, co stare |
| 32 | Wolność wewnętrzna |

Emocje i Wewnętrzne Dziecko

- | | |
|----|-----------------------------------|
| 33 | Spotkanie z wewnętrznym dzieckiem |
| 34 | Powitanie emocji |
| 35 | Rozpuszczenie lęku |
| 36 | Uznanie gniewu |
| 37 | Przestrzeń dla smutku |
| 38 | Radość, na którą pozwalam |

Uzdrawianie Więzi

- | | |
|----|---------------------------------|
| 39 | Pojednanie z partnerem |
| 40 | Domknięcie dawnego związku |
| 41 | Uzdrowienie więzi z rodzeństwem |

42 Krąg rodziny

43 Przebaczenie sobie w relacji

44 Miłość, która płynie

Równowaga, Pokój i Integracja

45 Równowaga dawania i brania

46 Zgoda na to, co jest

47 Wdzięczność

48 Tak dla życia

49 Integracja

50 Pokój

5

Uwalnianie Ciężarów

MEDYTACJE 26-32

*Wiele dźwigamy za innych. Te medytacje uczą
rozpoznawać cudze ciężary i oddawać je z szacunkiem
tam, gdzie naprawdę należą.*

26

UWALNIANIE CIĘŻARÓW

Odłożenie ciężaru

Czas: 12–15 min

Kiedy: gdy dźwigasz coś, co nie twoje

Podstawowa medytacja uwalniania. Pomaga rozpoznać i symbolicznie odłożyć ciężar, który nosisz za kogoś innego w systemie rodzinnym.

PRZEBIEG MEDITACJI

Usiądź wygodnie, zamknij oczy. Weź kilka spokojnych oddechów...

Skieruj uwagę na ciało. Gdzie czujesz ciężar? W barkach, w piersi, w żołądku? Po prostu to zauważ...

. . .

Wyobraź sobie ten ciężar jako rzeczywisty przedmiot — kamień, worek, brzemień na plecach. Nadaj mu kształt...

Zapytaj go: do kogo naprawdę należysz? Pozwól, by przyszła odpowiedź — osoba, wydarzenie, pokolenie...

Powoli, z szacunkiem, odłóż ten ciężar. Wyobraź sobie, że oddajesz go właścicielowi. Powiedz: „To było twoje. Oddaję ci to.”...

. . .

Poczuj, jak prostują się twoje plecy, jak lżejsza staje się pierś. Nie musisz nieść tego, co nigdy nie było twoje.

NA ZAKOŃCZENIE

Poodychaj w tej lekkości. Pozwól ciału przyzwyczaić się do braku ciężaru. Powoli wróć do tu i teraz i otwórz oczy, gdy będziesz gotowy.

27 UWALNIANIE CIĘŻARÓW

Oddanie cudzego losu

Czas: 15–18 min

Kiedy: gdy nosisz los przodka

Medytacja dla tych, którzy nieświadomie powtarzają lub dźwigają los kogoś z rodu. Oddaje ten los właścicielowi i przywraca prawo do własnej drogi.

PRZEBIEG MEDYTACJI

Usiądź spokojnie, wycisz się. Pomyśl o wzorcu, który powtarza się w twoim życiu, a wydaje się nie do końca twój...

Zapytaj: kto w moim rodzie przeżywał coś podobnego? Pozwól, by pojawiła się osoba lub przecucie...

. . .

Wyobraź sobie tę osobę przed sobą. Spójrz na nią z szacunkiem. Jej los był jej losem — prawdziwym i ciężkim...

Powiedz jej w sercu: „Czczę twój los. Był twój, nie mój. Nie muszę go powtarzać, by ci go uznać.”...

Wyobraź sobie, że oddajesz jej z powrotem to, co przejąłeś — jej cierpienie, jej drogę. Powiedz: „Zostawiam ci, co twoje.”...

. . .

Teraz poczuj swoją własną drogę, otwartą przed tobą. Powiedz: „Mój los jest mój i wygląda inaczej.”

NA ZAKOŃCZENIE

Skłoń się przed losem przodka, a potem odwróć ku własnemu życiu. Poczuj wolność wyboru. Powoli otwórz oczy, gdy będziesz gotowy.

28 UWALNIANIE CIĘŻARÓW

Uwolnienie od winy

Czas: 12–15 min

Kiedy: przy bezprzyczynowym poczuciu winy

Medytacja dla tych, którzy noszą winę bez wyraźnej przyczyny — często przejętą po kimś z rodu. Pomaga oddać ją tam, gdzie naprawdę należy.

PRZEBIEG MEDITACJI

Usiądź wygodnie, oddychaj spokojnie. Skieruj uwagę do wewnątrz...

Zauważ poczucie winy, które nosisz. Może być rozproszone, bez konkretnej przyczyny — „coś jest ze mną nie tak”...

. . .

Zapytaj: czy ta wina naprawdę jest moja? Czy zrobiłem coś, co ją uzasadnia — czy raczej noszę ją za kogoś?...

Jeśli nie jest twoja, wyobraź sobie osobę, do której należy. Powiedz: „Ta wina nie zaczęła się we mnie.”...

Oddaj ją z szacunkiem właścicielowi. Powiedz: „Oddaję ci, co twoje. Uznaję to i zostawiam tobie.”...

. . .

Poczuj, jak rozjaśnia się przestrzeń tam, gdzie była niejasna wina. Możesz być niewinny i wolny.

NA ZAKOŃCZENIE

Poodychaj w tej niewinności. Pozwól sobie być wolnym od winy, która nie była twoja. Powoli wróć do oddechu i otwórz oczy.

29 UWALNIANIE CIĘŻARÓW

Wypuszczenie urazy

Czas: 12–15 min

Kiedy: gdy trzymasz w sobie urazę

Medytacja uwalniania urazy, która wiąże cię z osobą, która cię skrzywdziła. Wypuszczenie jej jest aktem wolności przede wszystkim dla ciebie.

PRZEBIEG MEDYTACJI

Usiądź spokojnie, zamknij oczy. Pomyśl o urazie, którą nosisz wobec kogoś...

Zauważ, jak ta uraza czuje się w ciele. Często jest jak twardy węzeł, zaciśnięta pięść w środku...

. . .

Zobacz, że trzymając urazę, jesteś przywiązany do tej osoby mocną liną. To ty dźwigasz ten ciężar każdego dnia...

Nie chodzi o to, by uznać, że krzywda była w porządku. Chodzi o to, by przestać nieść jej skutek w sobie...

Wyobraź sobie, że otwierasz zaciśniętą dłoń. Powiedz: „Wypuszczam to. Nie dla ciebie — dla siebie.”...

. . .

Poczuj, jak rozwiązuje się węzeł, jak rozluźnia się pięść w środku. Odzyskujesz energię, którą pochłaniała uraza.

NA ZAKOŃCZENIE

Poodychaj w tej otwartości dłoni i serca. Wolność jest twoim wyborem. Powoli wróć do tu i teraz i otwórz oczy, gdy będziesz gotowy.

30 UWALNIANIE CIĘŻARÓW

Granica, która chroni

Czas: 12–15 min

Kiedy: gdy zlewasz się z cudzymi emocjami

Medytacja zdrowej granicy dla osób wysoko wrażliwych lub uwikłanych w cudze emocje. Pomaga oddzielić to, co twoje, od tego, co cudze.

PRZEBIEG MEDITACJI

Usiądź wygodnie, oddychaj spokojnie. Poczuj kontur swojego ciała — gdzie kończysz się ty, a zaczyna świat...

Wyobraź sobie wokół siebie delikatną, świetlistą granicę — jak przezroczystą bańkę albo płaszcz światła...

. . .

Ta granica nie odcina cię od innych. Przepuszcza miłość i kontakt, ale zatrzymuje to, co nie jest twoje...

Pomyśl o emocjach, które nosisz, a które mogą należeć do innych. Wyobraź sobie, jak przepływają przez granicę z powrotem do nich...

Powiedz: „To, co moje, zostaje. To, co cudze, oddaję. Mam prawo do własnej przestrzeni.”...

. . .

Poczuj się bezpiecznie w swojej granicy. Możesz być blisko ludzi i zarazem pozostać sobą.

NA ZAKOŃCZENIE

Wiedz, że możesz odnowić tę granicę w każdej chwili. Powoli wróć do oddechu i ciała. Otwórz oczy, zachowując poczucie własnej przestrzeni.

31 UWALNIANIE CIĘŻARÓW

Spalenie tego, co stare

Czas: 15–18 min

Kiedy: do symbolicznego zakończenia

Medytacja rytualnego uwolnienia przez obraz ognia. Pomaga symbolicznie zakończyć i przemienić to, co stare, czego już nie chcesz nieść.

PRZEBIEG MEDYTACJI

Usiądź spokojnie, zamknij oczy. Wyobraź sobie, że siedzisz przy spokojnym, ciepłym ognisku...

Pomyśl o tym, co chcesz zakończyć — stary wzorec, przekonanie, rolę, ciężar. Nadaj temu w wyobraźni kształt...

. . .

Wyobraź sobie, że trzymasz to w dłoniach. Przyjrzyj się temu po raz ostatni, z wdzięcznością — kiedyś może ci służyło...

Powiedz: „Dziękuję ci za to, czemu służyłeś. Teraz cię uwalniam.” I włóż to symbolicznie w ogień...

Patrz, jak płomień to obejmuje i przemienia w światło i ciepło. To, co stare, staje się czystą energią...

. . .

Poczuj przestrzeń, która powstała tam, gdzie było stare brzemię. Ta przestrzeń jest teraz wolna na nowe.

NA ZAKOŃCZENIE

Podziękuj ogniovi za przemianę. Poczuj lekkość i otwartość. Powoli wróć do tu i teraz i otwórz oczy, gdy będziesz gotowy.

32 UWALNIANIE CIĘŻARÓW

Wolność wewnętrzna

Czas: 12–15 min

Kiedy: do domknięcia pracy z uwalnianiem

Scalająca medytacja wolności, która domyka pracę z oddawaniem ciężarów. Nie jest zerwaniem więzi, lecz jej uporządkowaniem — pozostajesz połączony, a zarazem wolny.

PRZEBIEG MEDYTACJI

Usiądź wygodnie, oddychaj spokojnie. Poczuj swoje ciało lekkie, po oddaniu tego, co nie twoje...

Wyobraź sobie, że stoisz na otwartej przestrzeni. Za tobą ród, przed tobą życie. Nic cię już nie przygniata...

. . .

Wolność nie oznacza samotności. Wciąż jesteś połączony z rodem — ale więzi te już nie wiążą, lecz wspierają...

Poczuj, jak możesz iść w dowolnym kierunku, lekko i swobodnie. Twoje życie należy do ciebie...

Powiedz: „Oddałem to, co nie moje. Jestem wolny, by żyć moją własną drogą, połączony, lecz nieskrępowany.”...

. . .

Spocznij w tej wolności. Jest spokojna, nie samotna. Jesteś sobą — wolny i wciąż częścią całości.

NA ZAKOŃCZENIE

Poodychaj w tej wolności. Poczuj wdzięczność za pracę, którą wykonałeś. Powoli wróć do oddechu i otwórz oczy.

6

Emocje i Wewnętrzne Dziecko

MEDYTACJE 33-38

*Uczucia, którym pozwala się być, w końcu przepływają.
Te medytacje otwierają przestrzeń dla emocji i dla
dziecka, którym kiedyś byliśmy.*

33 EMOCJE I WEWNĘTRZNE DZIECKO

Spotkanie z wewnętrznym dzieckiem

Czas: 15–20 min

Kiedy: do uzdrowienia rany dzieciństwa

Jedna z najgłębszych medytacji uzdrawiających. Spotykasz w sobie dziecko, którym byłeś, i dajesz mu to, czego wtedy potrzebowało.

PRZEBIEG MEDITACJI

Usiądź wygodnie, zamknij oczy. Pozwól sercu się otworzyć...

Wyobraź sobie dziecko, którym kiedyś byłeś. Zobacz je — w jakim jest wieku, jak wygląda, jak się czuje...

. . .

Podejdź do tego dziecka powoli, z czułością. Nie chce być pouczane — chce być zobaczone i przyjęte takie, jakie jest...

Kucnij przy nim, spójrz mu w oczy. Zapytaj łagodnie: „Czego najbardziej potrzebowałeś, a czego ci brakowało?”...

Daj mu to teraz — w wyobraźni. Przytul je, powiedz, że jest kochane, że już nie jest samo, że ty się nim zaopiekujesz...

. . .

Weź to dziecko za rękę lub na rękę. Powiedz: „Jestem już dorosły. Od teraz ja się tobą opiekuję. Nie zostawię cię.”

NA ZAKOŃCZENIE

Poczuj, jak to dziecko spokojnieje w twojej obecności. Wiedz, że żyje w tobie i możesz wracać do niego z troską. Powoli otwórz oczy.

34 EMOCJE I WEWNĘTRZNE DZIECKO

Powitanie emocji

Czas: 12–15 min

Kiedy: gdy tłumisz uczucia

Medytacja przyjmowania emocji bez oceniania i tłumienia. Uczy traktować każde uczucie jak gościa, który czegoś potrzebuje, nie jak wroga.

PRZEBIEG MEDYTACJI

Usiądź spokojnie, zamknij oczy. Skieruj uwagę do wnętrza...

Zauważ, jaka emocja jest teraz w tobie obecna. Nie nazywaj jej od razu — najpierw poczuj, gdzie mieszka w ciele...

. . .

Zamiast ją odpychać, zwróć się ku niej z ciekawością. Powiedz w sercu: „Witaj. Widzę cię. Możesz tu być.”...

Pozwól emocji być dokładnie taką, jaka jest, bez zmieniania. Oddychaj obok niej, dając jej przestrzeń...

Zapytaj ją łagodnie: „Czego potrzebujesz? Co chcesz mi powiedzieć?” I posłuchaj, co przychodzi...

. . .

Zauważ, że gdy przestajesz walczyć z emocją, ona sama łagodnieje. Uczucia, którym pozwala się być, w końcu przepływają.

NA ZAKOŃCZENIE

Podziękuj emocji za to, że przyszła. Każde uczucie jest posłańcem. Powoli wróć do oddechu i otwórz oczy, gdy będziesz gotowy.

35

EMOCJE I WEWNĘTRZNE DZIECKO

Rozpuszczenie lęku

Czas: 12–15 min

Kiedy: przy lęku i niepokoju

Medytacja pracy z lękiem, która nie walczy z nim, lecz otacza go obecnością i bezpieczeństwem. Często lęk, który nosimy, należy do kogoś przed nami.

PRZEBIEG MEDYTACJI

Usiądź wygodnie, oddychaj spokojnie. Poczuj grunt pod sobą — jesteś tu i teraz bezpieczny...

Zauważ lęk w ciele. Gdzie się znajduje? Jaki ma kształt, ciężar, temperaturę? Po prostu go obserwuj z bezpiecznej odległości...

. . .

Zapytaj: czy ten lęk pasuje do mojej obecnej sytuacji? Czy naprawdę teraz coś mi grozi — czy to echo dawnego zagrożenia?...

Jeśli to echo przeszłości — może twojej, może przodków — powiedz: „Tamto zagrożenie minęło. Teraz jestem bezpieczny.”...

Otocz lęk oddechem i ciepłem, jak przestraszone dziecko. Nie musisz go usuwać — wystarczy, że przestajesz się go bać...

. . .

Poczuj, jak lęk maleje, gdy otaczasz go spokojem zamiast walki. Pod lękiem zawsze jest spokojniejsza przestrzeń.

NA ZAKOŃCZENIE

Wróć do poczucia bezpieczeństwa tu i teraz. Oddychaj spokojnie. Powoli otwórz oczy, zachowując grunt pod sobą.

36 EMOCJE I WEWNĘTRZNE DZIECKO

Uznanie gniewu

Czas: 12–15 min

Kiedy: przy tłumionym lub przejętym gniewie

Medytacja zdrowego spotkania z gniewem. Pozwala go uznać i zrozumieć, zamiast tłumić lub wylewać. Czasem gniew, który nosimy, należy do kogoś innego.

PRZEBIEG MEDYTACJI

Usiądź spokojnie, zamknij oczy. Skieruj uwagę do wnętrza...

Pozwól sobie poczuć gniew, jeśli jest. Nie oceniaj go — gniew jest naturalną siłą, która chroni granice i godność...

. . .

Zauważ, gdzie gniew mieszka w ciele i jaką ma energię. Po prostu z nim bądź, nie wybuchając i nie tłumiąc...

Zapytaj: czy ten gniew jest mój? Czy dotyczy czegoś z mojego życia — czy może noszę go za kogoś, kto został skrzywdzony?...

Jeśli jest cudzy, powiedz: „Ten gniew należy do ciebie, nie do mnie. Oddaję ci go z szacunkiem.” Jeśli twój — uznaj go i daj mu godny wyraz...

. . .

Poczuj siłę, która kryje się w uznanym gniewie — siłę, która broni i porządkuje, gdy nią nie miotasz.

NA ZAKOŃCZENIE

Podziękuj gniewowi za to, że strzeże twoich granic. Powoli wróć do spokoju i oddechu. Otwórz oczy, gdy będziesz gotowy.

37 EMOCJE I WEWNĘTRZNE DZIECKO

Przestrzeń dla smutku

Czas: 12–15 min

Kiedy: przy nieprzeżytej żałobie i smutku

Medytacja dająca miejsce smutkowi i żałobie, które czekają na wyrażenie. Nieopłakany smutek blokuje życie; uznany — może wreszcie przepłynąć.

PRZEBIEG MEDYTACJI

Usiądź wygodnie, zamknij oczy. Połóż dłoni na sercu...

Pozwól sobie poczuć smutek, jeśli jest w tobie obecny. Nie musisz znać jego przyczyny. Po prostu zrób mu miejsce...

. . .

Smutek nie jest słabością. Jest miłością, która tęskni za tym, co utracone. Pozwól mu być, z czułością wobec siebie...

Jeśli jest w tobie strata, której nigdy nie opłakałeś — twoja lub rodu — wyobraź sobie, że dajesz jej teraz przestrzeń...

Powiedz: „Pozwalam sobie czuć. To, co utracone, zasługuje na opłkanie.”
Jeśli przyjdą łzy, pozwól im płynąć...

. . .

Poczuj, jak smutek, któremu pozwolono być, zaczyna łagodnie przepływać. Po przeżytej żałobie wraca przestrzeń na życie.

NA ZAKOŃCZENIE

Bądź dla siebie łagodny. Smutek przeżyty otwiera serce. Powoli wróć do oddechu, do ciała. Otwórz oczy, gdy będziesz gotowy.

38

EMOCJE I WEWNĘTRZNE DZIECKO

Radość, na którą pozwalam

Czas: 10–12 min

Kiedy: gdy nie wolno ci się cieszyć

Medytacja dla tych, którzy z lojalności wobec cierpiących bliskich nie pozwalają sobie na radość i pełnię. Przywraca prawo do szczęścia.

PRZEBIEG MEDITACJI

Usiądź wygodnie, oddychaj spokojnie. Pozwól ciału się rozluźnić...

Zauważ, czy w głębi nosisz przekonanie, że nie wolno ci być w pełni szczęśliwym — gdy inni cierpieli lub cierpią...

. . .

Wyobraź sobie tych, wobec których czujesz tę lojalność. Spójrz na nich z miłością i powiedz prawdę...

„Moje cierpienie nikomu nie ulży. Moja radość nikomu nie odbiera.”
Pozwól tym słowom osiąść...

Przywołaj wspomnienie czystej radości — choćby drobne. Pozwól sobie poczuć ją teraz, w pełni, bez winy...

. . .

Powiedz: „Daję sobie prawo do radości. Żyjąc pełnią, czczę życie, które dostałem.”

NA ZAKOŃCZENIE

*Pozwól radości wypełnić ciało choć na chwilę. To twoje prawo.
Powoli wróć do tu i teraz i otwórz oczy z lekkością.*

7

Uzdrawianie Więzi

MEDYTACJE 39-44

Życie toczy się w więziach. Te medytacje uzdrawiają relacje — z partnerem, rodzeństwem i całą rodziną — przywracając w nich miłość i porządek.

39

UZDRAWIANIE WIĘZI

Pojednanie z partnerem

Czas: 15–18 min

Kiedy: do uzdrowienia relacji w parze

Medytacja porządkująca więź z partnerem. Pomaga spojrzeć na drugą osobę jak na równego sobie i przywrócić równowagę dawania i brania.

PRZEBIEG MEDYTACJI

Usiądź wygodnie, zamknij oczy. Pomyśl o swoim partnerze lub partnerce...

Wyobraź sobie, że stoicie naprzeciw siebie — jako równi, twarzą w twarz, dwoje dorosłych ludzi...

. . .

Spójrz na tę osobę z szacunkiem. Przyszła z własnym rodem, własną historią, własnymi ranami — tak jak ty...

Pomyśl o równowadze między wami. Czy bierzesz tyle, ile dajesz? Gdzie waga się przechyla?...

Powiedz w sercu: „Widzę cię jako równego sobie. Biorę to, co mi dajesz, i daję ci to, co moje.”...

. . .

Jeśli coś was rozdziela, wyobraź sobie, że między wami otwiera się znów przestrzeń szacunku i miłości na właściwym miejscu.

NA ZAKOŃCZENIE

Podziękuj tej osobie za to, że idzie obok ciebie. Skłoń się w sercu przed jej godnością. Powoli wróć do oddechu i otwórz oczy.

40

UZDRAWIANIE WIĘZI

Domknięcie dawnego związku

Czas: 15–18 min

Kiedy: gdy przeszła relacja wciąż ciąży

Medytacja domykania niezakończonych relacji. Niewybaczony lub nieopłakany były partner obciąża obecne życie; pojednanie z nim oczyszcza pole.

PRZEBIEG MEDYTACJI

Usiądź spokojnie, zamknij oczy. Pomyśl o dawnym związku, który wciąż w tobie żyje...

Wyobraź sobie tę osobę przed sobą. Bez gniewu i bez tęsknoty — po prostu spójrz na to, co was łączyło...

. . .

Uznaj, że to, co było między wami, było prawdziwe. Miało swój czas, swoją wartość, swój koniec...

Powiedz: „Dziękuję za to, co dobre, co było między nami. Wybaczam to, co bolało.”...

A teraz puść. Wyobraź sobie, że odwiązujesz nić, która was wciąż łączy. Powiedz: „Zostawiam to w pokoju. Idę dalej.”...

. . .

Poczuj, jak oczyszcza się przestrzeń w tobie — przestrzeń na teraźniejszość i na nową, wolną więź.

NA ZAKOŃCZENIE

*Skłoń się w sercu przed tym, co było, i odwróć ku temu, co jest.
Powoli wróć do oddechu i otwórz oczy, gdy będziesz gotowy.*

41 UZDRAWIANIE WIĘZI

Uzdrowienie więzi z rodzeństwem

Czas: 12–15 min

Kiedy: przy konflikcie lub dystansie z rodzeństwem

Medytacja przywracająca ciepło i porządek w relacji z bratem lub siostrą. Pomaga, gdy więź została zerwana, zazdrosna lub obciążona dawnymi rolami.

PRZEBIEG MEDYTACJI

Usiądź wygodnie, zamknij oczy. Pomyśl o swoim rodzeństwie...

Wyobraź sobie brata lub siostrę przed sobą. Przypomnij sobie, że oboje wyszliście z tego samego źródła — tych samych rodziców...

. . .

Pod konfliktem czy dystansem często jest dawna miłość i wspólne dzieciństwo. Spójrz pod to, co was poróżniło...

Jeśli była rywalizacja o miłość rodziców, uznaj ją. Powiedz: „Oboje zasługiwaliśmy na miłość. Nie musieliśmy o nią walczyć.”...

Powiedz w sercu: „Jesteśmy z tego samego rodu. Życzę ci dobrze i zostawiam ci twoje miejsce obok mnie.”...

. . .

Poczuj, jak między wami może wrócić ciepło — nie wymuszone, lecz naturalne, jak między dziećmi tych samych rodziców.

NA ZAKOŃCZENIE

Podziękuj rodzeństwu za wspólną drogę. Powoli wróć do oddechu i ciała. Otwórz oczy, zachowując otwartość serca.

42 UZDRAWIANIE WIĘZI

Krąg rodziny

Czas: 15–18 min

Kiedy: do uzdrowienia całego systemu

Szersza medytacja obejmująca całą rodzinę. Wyobrażasz sobie wszystkich członków systemu w kręgu, każdego na swoim miejscu, i przywracasz w nim pokój.

PRZEBIEG MEDYTACJI

Usiądź wygodnie, wycisz się. Pozwól sercu się otworzyć na całą rodzinę...

Wyobraź sobie wielki krąg. Zapraszaj do niego po kolei członków swojej rodziny — rodziców, dziadków, rodzeństwo, wszystkich...

. . .

Zapraszaj także tych zapomnianych, wykluczonych, zmarłych. W tym kręgu każdy ma miejsce. Nikogo nie brakuje...

Stań w kręgu na swoim miejscu. Rozejrzyj się po wszystkich twarzach z szacunkiem i miłością...

Powiedz do całego kręgu: „Każdy z was należy. Każdy ma tu swoje miejsce. Czczę nasz wspólny los.”...

. . .

Poczuj spokój, jaki wypełnia krąg, gdy wszyscy są obecni i uznani. To pełnia systemu rodzinnego.

NA ZAKOŃCZENIE

Podziękuj całej rodzinie za to, że jest. Skłoń się przed kręgiem. Powoli wróć do tu i teraz i otwórz oczy, niosąc ten pokój.

43

UZDRAWIANIE WIĘZI

Przebaczenie sobie w relacji

Czas: 12–15 min

Kiedy: gdy zawiodłeś kogoś bliskiego

Medytacja samoprzebaczenia w kontekście relacji — gdy to ty kogoś zraniłeś lub zawiodłeś. Pozwala uznać winę bez popadania w nią i otworzyć drogę naprawy.

PRZEBIEG MEDYTACJI

Usiądź spokojnie, zamknij oczy. Połóż dłoni na sercu...

Pomyśl o kimś, kogo zraniłeś lub zawiodłeś. Bez uciekania spójrz na to, co się stało...

. . .

Uznaj swoją część szczerze, bez tłumaczeń, ale i bez zadręczania się. Powiedz: „Tak, zraniłem cię. Przepraszam.”...

Wyobraź sobie tę osobę i poproś w sercu: „Wybacz mi.” Nie musisz mieć pewności, że usłyszysz — liczy się szczerłość prośby...

Teraz zwróć się do siebie. Powiedz: „Wybaczam też sobie. Byłem wtedy, kim byłem. Mogę naprawiać.”...

. . .

Poczuj, jak wina, uznana i wypowiedziana, przestaje być ciężarem, a staje się gotowością do naprawy.

NA ZAKOŃCZENIE

Pomyśl o jednym realnym geście naprawy, jaki możesz uczynić. Powoli wróć do oddechu i otwórz oczy, gdy będziesz gotowy.

44 UZDRAWIANIE WIĘZI

Miłość, która płynie

Czas: 12–15 min

Kiedy: do przywrócenia przepływu miłości

Medytacja przywracająca swobodny przepływ miłości w relacjach. Tam, gdzie miłość się zatrzymała przez urazę czy lęk, ta praktyka otwiera ją na nowo.

PRZEBIEG MEDYTACJI

Usiądź wygodnie, oddychaj spokojnie. Połóż obie dłonie na sercu i poczuj jego rytm...

Wyobraź sobie w sercu ciepłe światło — to twoja zdolność kochania. Czasem przygaszona, lecz nigdy nieugaszona...

. . .

Pomyśl o kimś, kogo kochasz, ale wobec kogo miłość się zablokowała. Zobacz, gdzie utknęła i co ją zatrzymało...

Wyobraź sobie, że światło z twojego serca zaczyna znów płynąć ku tej osobie. Powoli, łagodnie, usuwając blokadę...

Powiedz: „Pozwalam miłości znów płynąć. Nic, co było, nie musi już jej zatrzymywać.”...

. . .

Poczuj, jak miłość krąży — od ciebie do innych i z powrotem. To naturalny ruch otwartego serca.

NA ZAKOŃCZENIE

Pozwól, by serce pozostało otwarte. Miłość, która płynie, uzdrawia obie strony. Powoli wróć do oddechu i otwórz oczy.

8

Równowaga, Pokój i Integracja

MEDYTACJE 45-50

*Na końcu drogi jest pokój. Te medytacje domykają pracę:
przywracają równowagę, zgodę na życie i głębokie
poczucie bycia na swoim miejscu.*

45 RÓWNOWAGA, POKÓJ I INTEGRACJA

Równowaga dawania i brania

Czas: 12–15 min

Kiedy: do przywrócenia równowagi w relacjach

Medytacja jednego z fundamentalnych praw systemowych. Pomaga przywrócić zdrową wymianę tam, gdzie zbyt dużo dajesz lub zbyt dużo bierzesz.

PRZEBIEG MEDYTACJI

Usiądź wygodnie, zamknij oczy. Wyobraź sobie wagę o dwóch szalach...

Na jednej szali jest to, co dajesz innym; na drugiej to, co bierzesz. Spójrz, w którą stronę przechyla się twoja waga...

. . .

Jeśli ciągle tylko dajesz, zauważ zmęczenie i ukrytą pretensję. Jeśli tylko bierzesz — ciężar nienazwanego długu...

Wyobraź sobie, że przywracasz wadze równowagę. Tam, gdzie za dużo dajesz, pozwól sobie wziąć. Tam, gdzie bierzesz — oddaj...

Powiedz: „Daję i biorę w równej mierze. Pozwalam wymianie płynąć swobodnie.”...

. . .

Poczuj spokój, jaki płynie z równowagi. Zdrowe więzi opierają się na tym płynnym dawaniu i braniu.

NA ZAKOŃCZENIE

Pomyśl o jednej relacji, w której możesz przywrócić równowagę. Powoli wróć do oddechu i otwórz oczy, gdy będziesz gotowy.

46 RÓWNOWAGA, POKÓJ I INTEGRACJA

Zgoda na to, co jest

Czas: 12–15 min

Kiedy: gdy walczysz z rzeczywistością

Medytacja głębokiej zgody na rzeczywistość — przeszłość, los, fakty, których nie da się zmienić. Zgoda nie jest rezygnacją, lecz źródłem siły i spokoju.

PRZEBIEG MEDYTACJI

Usiądź spokojnie, oddychaj głęboko. Pozwól ciału się rozluźnić...

Pomyśl o czymś, z czym wewnętrznie walczysz — fakcie z przeszłości, cesze losu, czymś, czego nie możesz zmienić...

. . .

Zauważ, ile energii pochłania ta walka z tym, co już się stało lub czego nie da się odmienić...

Spróbuj, choćby na próbę, powiedzieć: „Zgadzam się, że było, jak było. Zgadzam się, że jest, jak jest.”...

To nie znaczy, że ci się to podoba. Znaczy tylko, że przestajesz walczyć z rzeczywistością i odzyskujesz siłę...

. . .

Poczuj, jak z tej zgody rodzi się spokój i grunt. Dopiero stojąc na rzeczywistości, można naprawdę coś zmienić.

NA ZAKOŃCZENIE

Poodychaj w tej zgodzie. Poczuj, jak walka ustępuje miejsca spokojowi. Powoli wróć do tu i teraz i otwórz oczy.

47

RÓWNOWAGA, POKÓJ I INTEGRACJA

Wdzięczność

Czas: 10–12 min

Kiedy: do otwarcia serca i obfitości

Prosta, lecz głęboka medytacja wdzięczności. Rozpuszcza poczucie niedoboru i otwiera serce na to, co już jest obecne w twoim życiu.

PRZEBIEG MEDITACJI

Usiądź wygodnie, zamknij oczy. Połóż dłoń na sercu i weź kilka spokojnych oddechów...

Przywołaj coś, za co jesteś wdzięczny — coś prostego. Dach nad głową, oddech, kogoś bliskiego, ten spokojny moment...

. . .

Poczuj wdzięczność nie tylko jako myśl, ale jako ciepło w piersi. Pozwól mu się rozszerzyć...

Przywołaj kolejne rzeczy, za które jesteś wdzięczny. Życie, które dostałeś. Ludzi, którzy cię ukształtowali...

Podziękuj nawet za trudne doświadczenia, które cię czegoś nauczyły. Powiedz: „Dziękuję za to wszystko.”...

. . .

Poczuj, jak wdzięczność przemienia poczucie braku w poczucie pełni. Masz więcej, niż zwykle dostrzegasz.

NA ZAKOŃCZENIE

Pozwól wdzięczności wypełnić serce. To brama do obfitości i pokoju. Powoli wróć do oddechu i otwórz oczy, gdy będziesz gotowy.

48

RÓWNOWAGA, POKÓJ I INTEGRACJA

Tak dla życia

Czas: 12–15 min

Kiedy: do przyjęcia życia w całości

Medytacja fundamentalnego „tak” dla życia ze wszystkim, co przyniosło. To najgłębsze źródło witalności, siły i pokoju w pracy systemowej.

PRZEBIEG MEDYTACJI

Usiądź wygodnie, oddychaj spokojnie. Poczuj życie pulsujące w twoim ciele...

Pomyśl o swoim życiu jako całości — z jego radościami i bólem, ze wszystkim, co było i jest...

. . .

Życie dane ci przez rodziców, niesione przez przodków, przyszło do ciebie jako dar. Niedoskonały, lecz prawdziwy...

Spróbuj otworzyć ramiona w geście przyjęcia i powiedzieć życiu: „Tak. Biorę cię w całości, takie, jakie jesteś.”...

Poczuj, jak to „tak” otwiera coś w tobie — bramę do pełni, do energii, do obecności...

. . .

Spocznij w tym przyjęciu. Mówiąc życiu „tak”, mówisz „tak” sobie, swojemu rodowi i wszystkiemu, co cię stworzyło.

NA ZAKOŃCZENIE

Poodychaj w tym wielkim „tak”. Poczuj witalność, która z niego płynie. Powoli wróć do tu i teraz i otwórz oczy z otwartym sercem.

Integracja

Czas: 15–18 min

Kiedy: po sesji lub głębokiej pracy

Medytacja domykająca i integrująca, idealna po sesji ustawień lub głębokiej pracy wewnętrznej. Pomaga osadzić w ciele to, co się poruszyło.

PRZEBIEG MEDYTACJI

Usiądź wygodnie, zamknij oczy. Weź kilka spokojnych, głębokich oddechów...

Pozwól sobie nie analizować tego, co się wydarzyło. Po prostu daj temu osiąść, jak osadowi opadającemu w spokojnej wodzie...

. . .

Skieruj uwagę na ciało. Gdzie czujesz zmianę? Gdzie pojawiła się ulga, ciepło, przestrzeń?...

Nie musisz nic robić. Pozwól, by nowy porządek, który się otworzył, znalazł swoje miejsce w tobie, we własnym tempie...

Podziękuj sobie za odwagę i pracę, którą wykonałeś. Powiedz: „Pozwalam temu, co się poruszyło, osiąść we mnie.”...

. . .

Poczuj grunt pod sobą i spokój całego ciała. Integracja dokonuje się w ciszy, sama, gdy jej na to pozwolisz.

NA ZAKOŃCZENIE

Bądź dla siebie łagodny w nadchodzących dniach. Pij wodę, odpoczywaj, pozwól procesowi działać. Powoli otwórz oczy, gdy będziesz gotowy.

50 RÓWNOWAGA, POKÓJ I INTEGRACJA

Pokój

Czas: 15–20 min

Kiedy: do głębokiego wyciszenia i domknięcia

Medytacja domykająca całą bibliotekę — głębokie spoczęcie w pokoju, który przychodzi, gdy systemy zostają uporządkowane, a losy uznane.

PRZEBIEG MEDYTACJI

Usiądź wygodnie, pozwól ciału znieruchomieć. Weź kilka powolnych, głębokich oddechów...

Poczuj za sobą cały swój ród — przodków, którzy cię podtrzymują. Poczuj wokół rodzinę, każdego na swoim miejscu...

. . .

Wszystko, co uznane, ma swoje miejsce. Wszystko, co oddane, wróciło do właściciela. Nic już nie przygniata...

Pozwól, by przez całe twoje ciało rozlał się pokój. Nie pustka — pełnia. Spokój kogoś, kto jest na swoim miejscu w świecie...

Powiedz w sercu: „Spoczywam w pokoju. Wszystko jest na swoim miejscu. Jestem w domu.”...

. . .

Trwaj w tym pokoju tak długo, jak chcesz. To stan, do którego zawsze możesz wracać — twój wewnętrzny dom.

NA ZAKOŃCZENIE

Przynies ze sobą odrobinę tego pokoju do codziennego życia. Wiedz, że jest zawsze w tobie. Powoli wróć i otwórz oczy, gdy będziesz gotowy.